

Látkovky

E-BOOK

ZAČÍNÁME LÁTKOVAT

Udržitelné přebalování 21. století

Základní verze



WWW.LATKOVKY.CZ



BC. JANA DĚJEVOVÁ, MSC. WWW.LATKOVKY.CZ

Jsem mámou dvou holčiček a majitelkou projektu Latkovky.cz, který jsem převzala v lednu 2024.

Látkové plenky jsou mým společníkem na cestě mateřstvím již čtvrtým rokem a přinášejí mi radost každý den. K látkování jsem se rozhodla zejména z důvodu nejasného složení jednorázových produktů – chtěla jsem co nejvíce chránit citlivou kůži svých dětí před chemickými látkami. Nakonec se z toho stala láska ke vzorům a provedením jednotlivých druhů plenek.

Ráda bych touto cestou ukázala i Vám tuto alternativu.

JANA@LATKOVKY.CZ

OBSAH

1
ÚVOD DO LÁTKOVÁNÍ

2
DRUHY LÁTKOVÝCH PLEN

3
ÚDRŽBA LÁTKOVÝCH PLEN



Látkovky

1

ÚVOD DO LÁTKOVÁNÍ

LÁTKOVÉ PLENY V 21. STOLETÍ?

Milí rodiče, ať už stávající či nastávající,

vítejte u e-booku věnovaného látkovým plenám a látkování v 21. století. I v dnešní době, plné moderních technologií a jednorázových produktů, je látkování skvělou a pohodlnou volbou, která přináší spoustu výhod pro Vás i Vaše dítě.

Tento e-book slouží jako úvodní průvodce a základní orientace ve světě látkových plen. Není to podrobný výčet všech možností, ale spíše první krok na Vaší cestě k látkování. Pro více informací, tipů a rad nás sledujte na sociálních sítích ([Instagram](#), [Facebook](#)) nebo se přihlašte k našemu newsletteru.



PROČ ZAČÍT UVAŽOVAT O LÁTKOVÁNÍ?

SLOŽENÍ

znáte přesné složení produktu, který oblékáte na své dítě



POHODLÍ PRO DÍTĚ

neoblékáte svému dítěti plastové obaly s chemikáliemi, dítě se v látce méně potí a zapařuje

EKOLOGIE

*věděli jste, že v případě používání jednorázovek jedno dítě vyprodukuje za své "plenkové období" zhruba **1 tunu** nerozložitelného odpadu?*



moderní látkové pleny



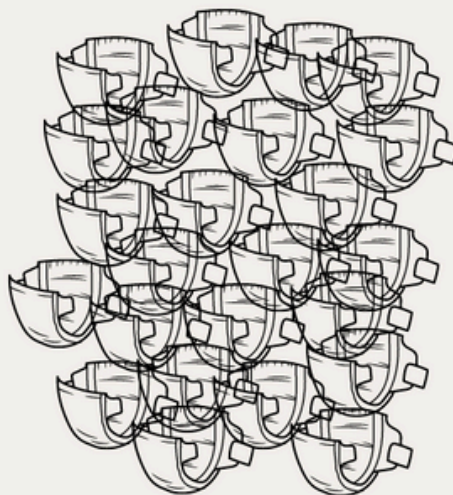
30-35 přebalení

POŘIZOVACÍ NÁKLADY

cca

6 - 15 tis. Kč

jednorázové pleny



4500 - 6750ks

VS

FINANČNÍ ÚSPORA

Mezi časté důvody, proč se lidé rozhodnou v dnešní době používat látkové pleny, patří i **finanční úspora.**

Detailnější propoččet včetně nákladů na údržbu můžete naléznout v [článku na blogu Latkovky.cz](#)



Látkovky

2

DRUHY LÁTKOVÝCH PLEN

LATKOVKY.CZ

DVĚ MOŽNOSTI

V rámci moderních látkových plen máme dvě základní možnosti:

1

plenku nasazujete jako **jeden kus, tzv. plenkové systémy** (tedy podobně jako jednorázovku).

jedná o typ plen “vše v jednom kuse”, nejvíce podobné jednorázovým plenám. Svrchní a savá vrstva jsou k sobě přišité, nebo je k sobě připevníte patentky / vložením savé vložky.

2

plenky, kde **svrchní (nepromoková) a savá vrstva jsou zvlášť.**

velmi zjednodušeně v tomto případě máte svrchní kalhotky a do nich mezi jednotlivými přebaleními měníte savé plenky.

PLENKOVÉ SYSTÉMY



AIO (all-in-one)
VŠE V JEDNOM



KAPSOVÁ PLENA



SIO / AI2
SEPNI DO JEDNOHO

SAVÁ
VRSTVA



TVAROVANÁ PLENA
PREFLAT



KALHOTKOVÁ PLENA



VKLÁDACÍ PLENA

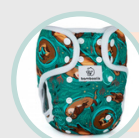


VÍCEVRSTVÁ PLENA
PREFOLD



ČTVERCOVÁ PLENA

SVRCHNÍ
KALHOTKY



ZAPÍNÁNÍ VPŘEDU



ZAPÍNÁNÍ NA BOKU



NATAHOVACÍ

Látkovky

PLENKOVÉ SYSTÉMY

dítěti oblékáte plenu "vše v jednom kuse", stejně jako u jednorázové pleny



ALL-IN-ONE

Plenka **vše v jednom, savá a nepromokavá část k sobě na pevně přišité**, nejdou jedna od druhé oddělit. **Nejjednodušší**, ale zároveň **nejnákladnější** varianta.

KAPSOVÁ PLENA

Plenka s kapsou, do které si **můžete vložit jakoukoliv savou část** - vkládačku, čtverec, vícevrstvou plenu nebo cokoli savého, co Vám přijde pod ruku.



ALL-IN-TWO / SNAP-IN-ONE

Plena se skládá ze dvou kusů, tj. svrchní a savé části, které k sobě pasují například patentkem. AI2 systémy různých značek mohou být kompatibilní se systémy jiných značek.



SAVÁ A NEPROMOKAVÁ VRSTVA ZVLÁŠŤ

ZÁKLADNÍ NEPROMOKAVÁ VRSTVA

KLASICKÝ KALHOTKOVÝ STŘIH
(zapínání vpředu na suchý zip či patentky)

NATAHOVACÍ KALHOTKY
(bez zapínání, natahují se stejně jako kalhotky, obvykle mají nohavicový střih)

KALHOTKY SE ZAPÍNÁNÍM NA BOCÍCH
(pomocí bočních patentků, velmi vzdušné kalhotky ála "bombardáky")

MATERIÁLY:

PUL (laminovaný polyester)
VLNA



*svrchní kalhotky používáte
opakovaně a měníte pouze savé
vnitřky*



SAVÁ VRSTVA

ČTVERCOVÉ PLENY
VÍCEVRSTVÉ PLENY
TVAROVANÉ PLENY "PREFLATY"
KALHOTKOVÁ PLENA
VKLÁDACÍ PLENA

MATERIÁLY:

(BIO)BAVLNA
BAMBUS
KONOPI
POLYESTER
+ jejich směsi

SVRCHNÍ KALHOTKY

HLAVNÍ FUNKCE: ZAJIŠŤUJÍ, ŽE PLENA NEPROMOKNE.



Klasické se zapínáním vpředu

Suchý zip nebo patentky.
Snadné a rychlé oblékání.



Se zapínáním na bocích

Vzdušné, ideální pro noční použití.



Natahovací

Oblékají se jako běžné spodní prádlo.
Poskytují maximální pohodlí a volnost pohybu.
Skvělé pro noční použití.

SAVÉ PLENKY

DO SVRCHNÍCH KALHOTEK



TVAROVANÁ PLENA (PREFLAT)

Tvarovaná plena, známá také jako preflat, je inovací posledních několika let. Tato plenka je **štíhlá** a objemově podobná jednorázovým plenám. Jedná se o **cenově příznivou variantu látkování**. Pro její správné použití je však nutné ji sepnout snappi sponkou (viz dále).



KALHOTKOVÁ PLENA

Kalhotková plena je doporučována pro noční použití díky své extrémní savosti. Tato vlastnost však přináší i větší objem, což může vést k opticky "většímu zadečku". Přesto je tato plenka výbornou volbou pro ty, kteří hledají spolehlivé a dlouhotrvající řešení zejména **pro celonoční suchost**.



VKLÁDACÍ PLENA

Vkládací plena je **velmi univerzální**. Může být použita jako samostatná savá vrstva, což je ideální zejména pro malé děti, nebo jako doplněk k jiné pleně pro zvýšení její savosti. Tato flexibilita z ní činí praktický a efektivní prvek každé plenkové výbavy, který **využijete po celou dobu plenkovacího období**.



ČTVERCOVÁ PLENA

Čtvercová plena, kterou používaly již naše maminky a babičky, si i **v dnešní moderní době našla své místo**. Je to **nejlevnější varianta** látkových plen, která nabízí spolehlivou a osvědčenou funkčnost. Lze ji používat složenou jako obdélník či skládat různé plenkové sklady. Například sklad yo fold, který můžete použít jak na malé miminko, tak na větší batole.



VÍCEVRSTVÁ PLENA (PREFOLD)

Prefold je **vylepšenou verzí klasické čtvercové pleny**, která přináší **lepší savé vlastnosti**. Díky své jednoduchosti a se stala velmi oblíbenou volbou mezi rodiči, kteří hledají efektivní a **cenově dostupné řešení**. Stejně jako čtvercovou plenu můžete prefold používat do svrchních kalhotek složenou jako obdélník či na jednoduchý kalhotkový sklad.

Porovnání PLENKOVÝCH VARIANT

DRUH PLENKY	NÁROČNOST NA POUŽÍVÁNÍ	DOPORUČOVANÝ ZPŮSOB SUŠENÍ	CENOVÁ NÁROČNOST
DVOUDÍLNÝ SYSTÉM (SVRCHNÍ KALHOTKY + SAVÁ VRSTVA)			
TVAROVANÁ PLENA (PREFLAT)	STŘEDNÍ	VZDUCH / SUŠIČKA	NÍZKÁ/STŘEDNÍ
KALHOTKOVÁ PLENA	JEDNODUCHÁ	VZDUCH / SUŠIČKA	VYSOKÁ
VKLÁDACÍ PLENA	JEDNODUCHÁ	VZDUCH / SUŠIČKA	NÍZKÁ
ČTVERCOVÁ PLENA	SLOŽITÁ	VZDUCH / SUŠIČKA	NÍZKÁ
VÍCEVRSTVÁ PLENA (PREFOLD)	STŘEDNÍ / SLOŽITÁ	VZDUCH / SUŠIČKA	NÍZKÁ / STŘEDNÍ
PLENKOVÉ SYSTÉMY			
ALL-IN-ONE	JEDNODUCHÁ	VZDUCH*	VYSOKÁ
KAPSOVÁ PLENA	JEDNODUCHÁ	VZDUCH*	VYSOKÁ
ALL-IN-TWO	JEDNODUCHÁ	VZDUCH*	STŘEDNÍ / VYSOKÁ

Tabulka výše poskytuje srovnání různých variant plenek. Jedná se o tabulku, která hodnotí různé typy plenek na základě tří kritérií: náročnost na používání, doporučený způsob sušení, a cenová náročnost.

Hvězdička (*) znamená, že přestože někteří výrobci umožňují sušení **plenkových systémů** v sušičce na nízký stupeň, **je naše doporučení tyto plenky stejně jako samostatné svrchní kalhotky sušit na vzduchu.**

Je to z důvodu možného poškození nepromokavého materiálu (PUL) vlivem působícího tepla.

Látkové plenky

ZÁKLADNÍ VELIKOSTI

Správná volba plenek je klíčem k pohodlí dítěte a spokojenosti rodičů. Výběr by měl být vždy přizpůsoben aktuálním potřebám a váze dítěte, aby bylo zajištěno jeho maximální pohodlí.

U látkových plenek můžete narazit u různých výrobců na různé označování velikosti plen. V základu se však dělí plenky na **tzv. novorozenecké a jednovelikostní**.

Novorozenecké plenky

Pokud plánujete látkovat miminko od narození, určitě se poohlédněte po **novorozenecké velikosti plenek**.

Novorozenecké plenky jsou navrženy tak, aby **dobře seděly** na malém tělíčku a **nevyvolávaly zbytečně objemné balení**. Některé značky dokonce přidávají speciální úpravy v oblasti pupečníku, jako je výkroj nebo patentek, kterým lze plenku pod pupíkem stáhnout. Tím je zajištěno, že **citlivá oblast pupečníku může dýchat a není podrážděna**.

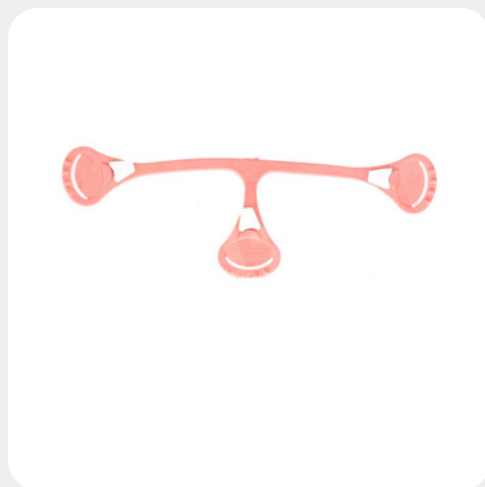
Jednovelikostní plenky

Pokud začínáte látkovat s dítětem, které už má **kolem 5 kg nebo více**, můžete přejít na jednovelikostní plenky. Tyto plenky se zpočátku mohou zdát trochu větší, ale dítě do nich **rychle doroste**. Jakmile dosáhne váhy kolem 6-7 kg, většina jednovelikostních plen začne velmi dobře sedět.

DOPLŇKY K LÁTKOVÁNÍ

SNAPPI SPONKA

Snappi sponku oceníte zejména při používání **vícevrstvých** či **čtvercových plen** na různé sklady, u **kalhotkových plenek** na snappi sponku nebo u **tvarovaných plen** (tzv. "preflaty"). Tato sponka slouží k bezpečné fixaci plenky a efektivně **nahrazuje** dříve používaný **zavírací špendlík**.



SEPARAČNÍ PLENA

Jedná se o "ubrousek", který vložíte na připravenou plenu. Její hlavní funkcí je **usnadnit manipulaci** s výkaly; jednorázovou separační plenu můžete po použití vyhodit, což oceníte zejména u novorozenců a plně kojených dětí s řídkou stolicí. Kromě toho separační plena **efektivně odděluje vlhkost**, čímž udržuje zadeček miminka suchý.

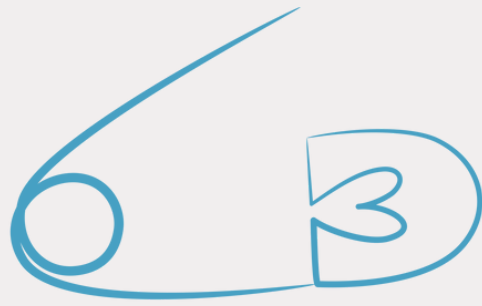
SeparáčnÍ pleny mohou být **jednorázové** (vyrobené z viskózy či celulózy) nebo **znovu použitelné a prateľné** (flísové - 100% polyester).



PYTEL NA PLENKY

Pytle na plenky jsou vyrobeny z materiálu s polyuretanovým zátěrem (PUL), který je **nepropustný** a **zároveň prodyšný**. Slouží k hygienickému skladování použitých plen, ať už jste doma nebo na cestách. PUL pytle také **zabraňují úniku vlhkosti a zápachu**. Jsou k dispozici v různých velikostech a designech, jsou opakovaně použitelné a snadno se čistí.





Látkovky

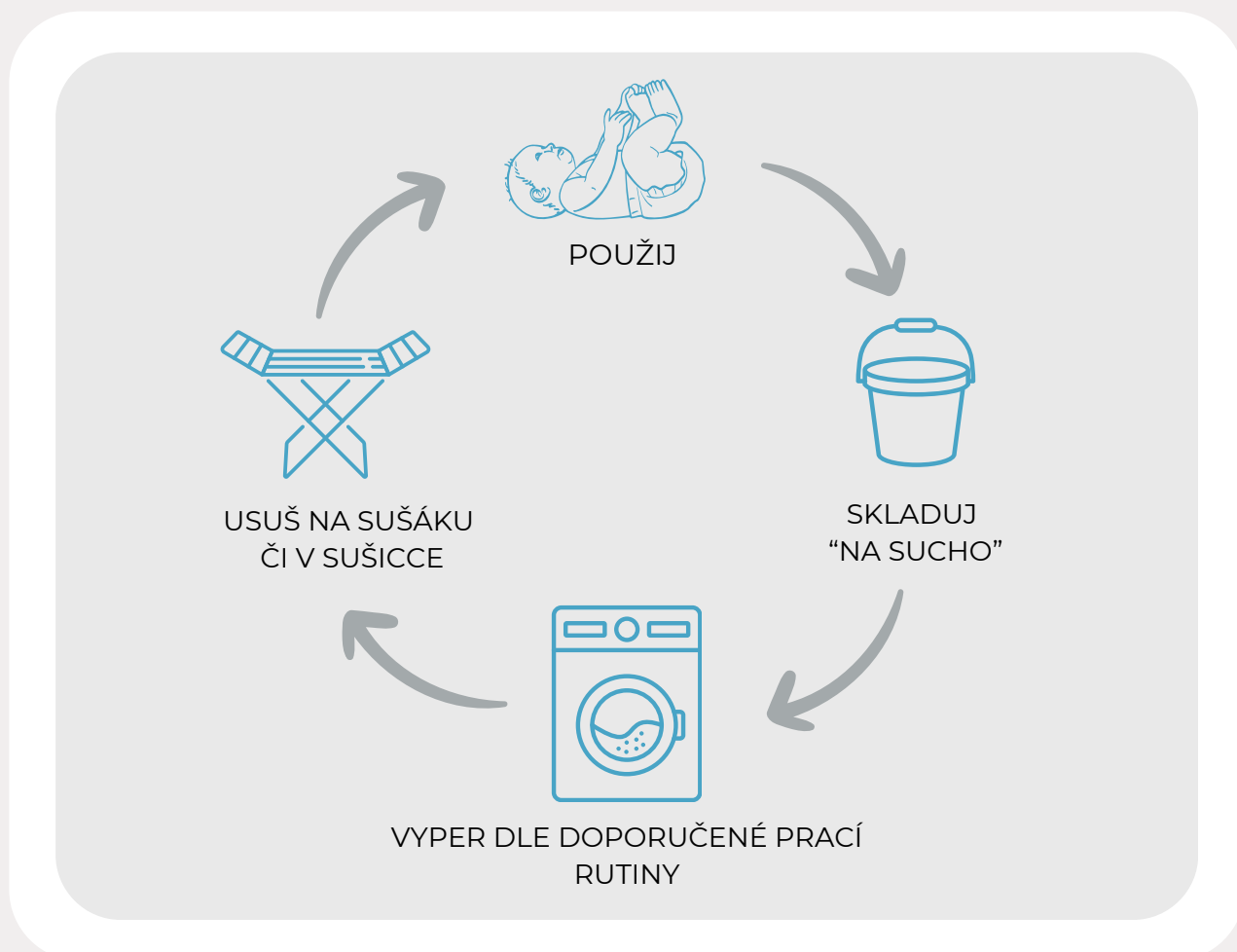
3

ÚDRŽBA LÁTKOVÝCH
PLEN

LATKOVKY.CZ

MODERNÍ LÁTKOVÉ PLENY NEVYVAŘUJEME

Moderní látkové plenky se neperou ručně, ale s využitím **automatické pračky**. Plenky lze dokonce sušit v sušičce a v žádném případě se nežehlí, což představuje **jeden z nejvýznamnějších rozdílů mezi dobou našich rodičů a současností**. Dnes máme k dispozici luxus, který nám umožňuje vložit prádlo (jakéhokoli druhu) do pračky, stisknout tlačítko a nechat stroj, aby odvedl svou práci. Během tohoto procesu se **můžeme věnovat jiným aktivitám**, aniž bychom museli věnovat čas a úsilí praní.



PÉČE O PLENKY

moderní látkové plenky
nežehlete!!!

jednou za měsíc dopřejte
pračce čistící cyklus

POZOR na plenky z vlny,
vyžadují speciální péči!

1

PO POUŽITÍ PLENKY SKLADUJTE “NA SUCHO”

- plenky po použití skladujte v kyblíku či pytlí, do kterého může proudit alespoň malé množství vzduchu
- stolici z pleny odstraňte do WC či vyhodte separační plenku
- nepřidávejte do nádoby vodu ani jiné chemikálie

2

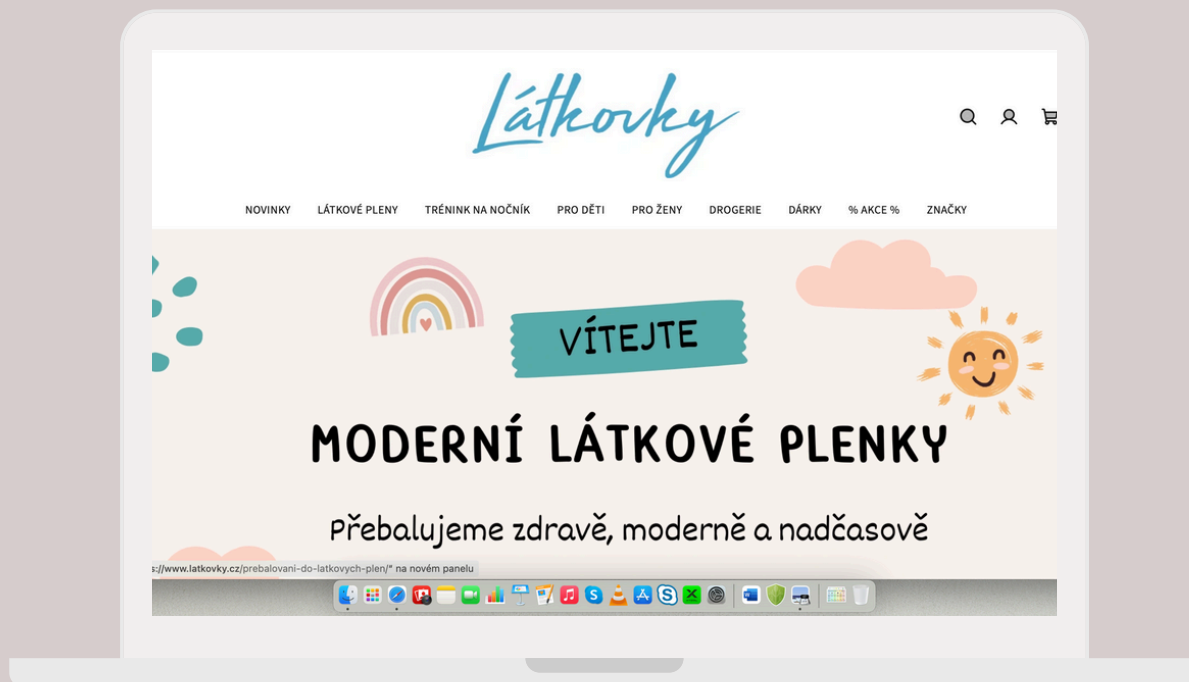
DBEJTE NA SPRÁVNOU PRACÍ RUTINU

- plenky perte po **2-3 dnech skladování**
- prací cyklus začněte samostatným mácháním či krátkým pracím programem (můžete použít i malé množství pracího prostředku)
- **hlavní prací cyklus by měl trvat 2-3 hodiny s teplotou nastavenou na 60 stupňů**
- odstředujte max. na 800-1000 otáček
- dopřejte plenám jedno extra máchání na konci každého pracího cyklu
- volte raději **sypký prací prostředek** před tekutým
- nepoužívejte prací prostředky na bázi mýdla ani aviváž
- pračku nepřehřejte

3

PLENKY SUŠTE NA SUŠÁKU NEBO V SUŠIČCE

- sušit lze na volno na sušáku či v sušičce
- ohledně sušení v sušičce **vždy respektujte doporučení výrobce** na štítku plenky
- časté sušení v sušičce může způsobovat kratší životnost plenek



Navštivte [náš web](#) nebo nás kontaktujte na jana@latkovky.cz a využijte bezplatnou konzultaci ohledně látkových plenek.

DĚKUJEME

Toto je základní verze e-booku o moderním látkování, určená zájemcům o udržitelné přebalování. Pro další tipy sledujte náš [Instagram](#) a [Facebook](#).

Veškerý obsah tohoto e-booku je chráněn autorským právem. Jakékoliv neoprávněné kopírování, distribuce, úpravy či jiné používání textu, obrázků a dalších materiálů obsažených v tomto e-booku je přísně zakázáno bez předchozího písemného souhlasu autora. Tento e-book je určen výhradně pro osobní použití a nesmí být sdílen, prodáván či jinak komerčně využíván bez výslovného svolení držitele autorských práv. Porušení těchto podmínek může vést k právním krokům a vymáhání nároků dle platných právních předpisů.

**Využijte slevový
kupon na první nákup**

SLEVA100

platí pro objednávky nad 1000 Kč

WWW.LATKOVKY.CZ