

Novi korak u evoluciji pelena!

# Platnene pelene

višekratne - isplative - ugodne- zdrave

[www.pelene.info](http://www.pelene.info)



- \* lagane za upotrebu
- \* štede vaš novac
- \* održavanje je jednostavno
- \* zanimljiv i raznovrstan dizajn
- \* pomažete očuvanju okoliša
- \* djetetu su zdravije i ugodnije
- \* jednostavno su preslatke!

 **RODA**® | **roditelji u akciji** |

# Zašto platnene pelene

U današnje vrijeme roditelji imaju veliku mogućnost izbora. Majke nisu više osuđene na iskuhavanje, peglanje i savijanje četvrtastih pelena kao naše bake prije tridesetak godina. No, niti jednokratne pelene nisu više jedini praktični izbor. Umjesto toga, pregršt različitih modela i vrsta perivih platnenih pelena daje vam zanimljiviju, zdraviju, ekološkiju i jeftiniju mogućnost izbora.

Platnene pelene su novi korak u evoluciji pelena. Od prirodnih materijala, jednostavne su za prematanje, iskrojene i sašivene u oblik koji odgovara djetetovu tijelu, sa čičak trakom ili druckerima za pričvršćivanje. Jednostavne su i za održavanje, nije ih potrebno iskuhavati niti glačati.

Ove pelene imaju brojne prednosti pred jednokratnima – djetetu su ugodnije i zdravije, sačuvat će okoliš od tisuća tona teško razgradivog otpada, a razlika u cijeni od čak 5000 kn neće završiti kao hrpa pelena na smetlištu, nego u vašem džepu.

Pročitajte zašto se danas sve više roditelja odlučuje za platnene pelene te zašto je to bolje i za vaše dijete. Otkrijte nov i zanimljiv svijet platnenih pelena, uživajte u njihovoj mekoći, ljepoti i raznovrsnosti!





# Prirodno i ugodno

## Što biste vi radije nosili?

### Meko, pamučno rublje ili jednokratno rublje od sintetičkih vlakana - 24 sata, dvije i pol godine?

Sve reklame za jednokratne pelene naglašavaju suhoću kao čarobno rješenje za zdravu guzu. No **prljavašina i nedostatak zraka** je ono što smeta djetetu, a ne sama vlaga. Superupijajući sloj u jednokratnim pelenama koji odvlači vlagu od djetetove kože **može je čak i previše isušiti**. Taj sloj je napravljen od natrijevog poliakrilata i možete ga vidjeti kao male komadiće mekanih kristalica na djetetovim genitalijama.

Zbog suhoće, dijete također nije svjesno svojih fizioloških funkcija.

Kod većine djece **pelenski osip ne ovisi o vrsti pelena**, nego o čistoći dječje kože i prozračivanju. Zato **mijenjajte pelene** čim su pokakane, a redovito mijenjajte mokre pelene, 5-8 puta dnevno. No, za djecu koja naginju kožnim oboljenjima, platnene pelene značajno su bolje rješenje - uz što manje deterdženta, bez omekšivača, koristeći pelene i zaštitne gaćice isključivo od prirodnih materijala, osjetljiva dječja koža bit će u boljem stanju nego u jednokratnim pelenama.

Vlaga nije jedino što smeta djetetovoj koži, smeta joj dugo zadržavanje prljavaštine, pregrijavanje, umjetni materijali, nedostatak zraka.

Dijete se najbolje osjeća u suhoj platnenoj peleni od prirodnih materijala.

U platnenoj peleni može osjetiti kada je mokro i može vam svojim znakovima pokazati da je vrijeme za promjenu pelene. Na taj način, svjesno svojih fizioloških funkcija, ranije će se i odviknuti od pelena.

U zadnjih četrdesetak godina otkako se upotrebljavaju, jednokratne pelene nisu donijele ništa pozitivno zdravlju djece, učestalost pelenskog osipa nije se smanjila, produljila se dob do koje djeca nose pelene, a neka istraživanja čak su povezala **pregrijavanje testisa** u jednokratnim pelenama s kasnijom neplodnošću.





Tonu jednokratnih pelena koje će završiti u smeću, plaćat ćete dulje od dvije godine - svaki mjesec po nekoliko stotina kuna. Umjesto toga, dovoljno je kupiti oko 20 perivih platnenih pelena.

Paket platnenih pelena, zajedno s cjelokupnim održavanjem (strujom, vodom i deterdžentom za pranje) – koštat će vas barem 5000 kn MANJE od ukupnog troška jednokratnih pelena!

## Značajna ušteda

Razliku od 5000 kuna, koliko ćete uštedjeti ne plaćajući svaki mjesec jednokratne pelene, sigurno možete dobro iskoristiti – novo računalo, kombinirana perilica-sušilica, obiteljsko ljevanje...

Istina je da je za platnene pelene potrebno veće ulaganje u početku, barem 1500 kn, no dajemo vam prijedloge kako taj trošak ublažiti ili rastegnuti:

- \* Možete odgoditi plaćanje, ili plaćati u nekoliko mjesečnih rata, ili kupujete kroz dulji period za vrijeme trudnoće. Tih 1500 kn za paket platnenih pelena ionako ćete potrošiti plaćajući jednokratne pelene za manje od 6 mjeseci.
- \* Možete uštedjeti ako kupite cijeli paket jednog proizvođača, većina ih nudi popuste kod kupnje paketa.
- \* Mogli biste kupiti manje pelena i prati ih češće ili se odlučiti na jeftinije varijante platnenih pelena – tetra ili presavijene pelene, pa dokupljivati oblikovane pelene s kopčama kako će vam financijska situacija dopuštati.
- \* Možete reći prijateljima i rodbini koje pelene želite, možda možete računati da ih dio dobijete na dar. Raspitajte se nudi li vaša lokalna zajednica subvencije za kupnju platnenih pelena.

Detaljan proračun troškova mjesečnog održavanja pelena možete pronaći na [www.pelene.info](http://www.pelene.info)

Platnene pelene u 2,5 godine:

pelene	1500-2000 kn
održavanje	600-1400 kn
UKUPNO	2100-3400 kn

Jednokratne pelene u 2,5 godine:

pelene	5000 kom x 1,7 kn*
UKUPNO	8500 kn

\*prosječna cijena u HR

## Platnene pelene čuvaju okoliš



# Utjecaj na okoliš

Svaki proizvod koji kupujemo govori o našim osobnim izborima. Svaki proizvod ima neki utjecaj na okoliš, a zbroj utjecaja svega što kupujemo nije beznačajan. Osobito kada se radi o jednoj toni otpada jednokratnih pelena za svako naše dijete.

**Odgovornost prema Zemlji**, jedinom planetu koji imamo, trebala bi uključivati izbore proizvoda koji joj manje štete. Jer Zemlja nije za jednokratnu upotrebu.

## Jednokratne pelene

Za proizvodnju i transport ogromnih količina jednokratnih pelena potroši se više vode i energije nego za održavanje platnenih. Tih 5000 jednokratnih pelena za jedno dijete je velik broj. Za plastične dijelove jednokratnih pelena troše se neobnovljivi materijali, a za celulozu drvo. Za izbjeljivanje celuloze koriste se kemijski postupci manje ili više štetni za okoliš.

Odlaganje jednokratnih pelena postaje sve veći problem. One su treći po veličini pojedinačni sudionik u otpadu, iza papira i plastičnih boca. Npr. zagrebačko odlagalište svake godine puni se s 5000 tona prljavih pelena, a za odlaganje tolike količine otpada na Jakuševcu građani Zagreba izdvoje oko 2 milijuna kuna.

Pri raspadanju ili spaljivanju pelena u zrak se ispuštaju metan i ugljični dioksid, staklenički plinovi. Postoje i biorazgradive jednokratne pelene, koje je svakako bolje upotrebljavati nego obične, no one zahtijevaju posebne uvjete na odlagalištima (sunce, kišu) koji u većini slučajeva nisu prisutni u dovoljnoj mjeri da bi se pelene brzo raspale.

- \* Jednokratne pelene sadrže celulozu, plastiku, superupijajuće granule, kemijske aditive i parfeme. Svi ovi materijali i kemikalije nose svoj utjecaj na okoliš, a neki mogu loše utjecati i na zdravlje.
- \* Na hrvatska odlagališta baca se godišnje oko 122 milijuna jednokratnih pelena. Lokalne zajednice potroše milijune kuna za njihovo odlaganje. Mnogi gradovi u svijetu radije sufinanciraju roditeljima kupnju platnenih pelena.
- \* Plastični dijelovi pelena raspadat će se stotinama godina, a superupijajuće granule nastavljaju upijati vodu na odlagalištu i povećavaju svoj volumen.
- \* Djetetovu stolicu bi i s jednokratnih pelena trebalo isprazniti u zahodsku školjku, no roditelji to ne čine. Fekalije su prema SZO-u biološki opasan otpad.

## Platnene pelene

I platnene pelene imaju svoj utjecaj na okoliš, no daleko manji od jednokratnih. Kao prvo, koristi ih se u manjim količinama, samo dvadesetak po djetetu. Nakon odlaganja brzo se raspadaju i ne ispuštaju štetne tvari.

Pri održavanju možete izabrati “ekološkiji” put: **korisite manje deterdženta, sušite ih na zraku i koristite energetske učinkovitije perilice rublja**. Količina vode koja se potroši za pranje pelena svaka tri dana, jednaka je količini vode kojom odrasli isperu WC školjku nakon upotrebe tijekom tri dana. Možete se odlučiti i za ekološkije materijale: izaberite organski pamuk, bambus ili konoplju pri čijem se uzgoju ne šteti okolišu.

Kad se uzme u obzir potrošena energija i materijali u proizvodnji, transportu, korištenju i odlaganju pelena, **ekološki “otisak stopala”** platnenih pelena je nesumnjivo manji od onoga koji ostavljaju jednokratne pelene.





**Jednostavno,  
praktično,  
ljepše!!!**

# Pelene sa stilom

S modernim platnenim pelenama uživat ćete pri svakom prematanju! Jednostavne za upotrebu – oblikovane prema djetetovom tijelu, s druckerima ili čičak trakom za učvršćivanje.

Nije ih potrebno iskuhavati, nije ih potrebno glačati. Održavanje je brzo i lagano, ne oduzima više vremena od nabave i odlaganja jednokratnih pelena.

Šarenilo različitih uzoraka, boja i krojeva platnenih pelena daje sasvim novu dimenziju prematanju djeteta. Pelene postaju zanimljive kao i svaki drugi odjevni predmet. Osim izgleda, mekoća i glatkoća

materijala na opip je ono što oduševljava mnoge roditelje. Čiste platnene pelene također mirišu divno, a uprljane mirišu daleko bolje od uprljanih jednokratnih pelena.

Roditelji koji ne koriste platnene pelene, najviše se boje toga da platnene pelene neće biti jednostavne za upotrebu i održavanje. Pogledajte koliko je vremena potrebno za:

- |  |                |  |
|--|----------------|--|
| * prematanje jednostavnom jednokratnom pelenom i bacanje prljave pelene u smeće                              | u usporedbi s: | * prematanjem jednostavnom platnenom pelenom i bacanjem prljave pelene u kantu u kupaonici |
| * odnošenje pune vrećice smeća u kontejner svaka 2 dana, odlazak u trgovinu za nabavu pelena dvaput mjesečno |                | * stavljanjem prljavih pelena u perilicu, vješanjem 20-ak pelena svaka tri dana            |

Mame koje koriste platnene pelene nisu supermame. Nisu ni staromodne mame kućanice. Baš naprotiv, prate trendove i rade ono što im se sviđa. Tih nekoliko minuta vremena dnevno koliko je potrebno odvojiti za održavanje platnenih pelena je zaista zanemarivo i teško da može prevagnuti u odluci onim roditeljima koji su svjesni svih njihovih ostalih prednosti.

Praktičnost bacanja jednokratnih pelena možda dolazi do izražaja za vrijeme putovanja, no u tim kratkim periodima možete kombinirati jednokratne i platnene pelene, iako i za takve prilike postoje nepropusne torbice namjenjene držanju prljavih platnenih pelena. Mnogi roditelji koriste platnene pelene i za djecu koja pohađaju vrtić, potreban je samo dobar dogovor s tetama.

# Vrste platnenih pelena i "dodatne opreme"

## Pelene koje trebaju zaštitne gaćice

### Tetra pelena (flat diaper) i presavijena pelena (prefolds)



- \* "tetra pelena" četvrtasta porubljena jednostruka pelena od pamučnog "tetra" materijala, a "presavijena pelena" je od istog materijala, ali sašivena u nekoliko slojeva, u sredini najdeblja
- \* prednosti: najniža cijena, najbrže sušenje, jako ugodne djetetu za nošenje, mekane; nedostaci: više vremena potrebno za pranje, slaganje i prematanje
- \* "učvršćuju se" švedskom pelenom" ili samo zaštitnim gaćicama"

cijena: \*\*\*\*\*  
brzina sušenja: \*\*\*\*\*  
jednostavnost: \*



### Oblikovana pelena s kopčama (fitted diaper)

- \* ovo je najpopularnija pelena među roditeljima zbog svojeg optimalnog spoja jednostavnosti u prematanju i u održavanju
- \* pelena od nekoliko slojeva materijala, podebljana u središnjem dijelu, oblikovana prema tijelu djeteta gumicama oko nogu i na leđima, s različitim vrstama pričvršćivanja (čičak-traka, drukeri)
- \* rade se u veličinama, ili u jednoj univerzalnoj veličini koja se drukerima prilagođava veličini djeteta (one-size)

cijena: \*\*  
brzina sušenja: \*\*  
jednostavnost: \*\*\*\*\*



### Leptir-pelena (shaped, contour, hourglass diaper)

- \* pelena od nekoliko slojeva materijala, s ušivenim upijajućim dijelom, oblika pješčanog sata, bez drukera ili čičaka, koje se učvršćuju tzv. snappy kopčom ili samo zaštitnim gaćicama ili vezicama
- \* jeftinija varijanta oblikovane pelene s kopčama

cijena: \*\*\*  
brzina sušenja: \*\*\*\*\*  
jednostavnost: \*\*\*



## Pelene koje ne trebaju zaštitne gaćice



### “Sve u jednom” oblikovane pelene s nepropusnim slojem (All In One – AIO)

- \* pelene koje na sebi izvana već imaju našiven nepropusni sloj (od materijala kao i za zaštitne gaćice), što ih čini jednostavnima za uporabu
- \* kopčaju se čičak trakom ili drukerima ili se navlače kao gaćice

cijena: \*  
brzina sušenja: \*  
jednostavnost: \*\*\*\*\*



### Pelena s džepom (pocket, envelope, shells)

- \* pelene koje su izrađene s nepropusnim slojem izvana, i slojem materijala koji odvlači vlagu unutra, te otvorom u koji se umetne uložak za upijanje

cijena: \*  
brzina sušenja: \*\*\*  
jednostavnost: \*\*\*\*\*

## Vrste zaštitnih gaćica



### Nepropusne zaštitne gaćice od PUL-a (poliuretan laminat)

- \* Gaćice napravljene od poliesteru laminiranog poliuretanom, materijala nepropusnog za mokraću, no većinom propusnog za zrak, kopčaju se čičak trakom ili drukerima ili se navlače kao gaćice.

### Zaštitne gaćice od poliesterskog flisa (fleece)

- \* Flis je materijal koji vlagu zadržava, ali i isparava, i to ga čini pogodnim za prekrivanje pelene čak i tijekom noći. Prozračnija opcija od nepropusnih zaštitnih gaćica, no malo glomaznija.

### Vunene gaćice

- \* Najekološkija i najprirodnija varijanta prekrivanja pelena. Vuna, pletena ili češljana, je materijal koji sprečava prolaz tekućine, dok istovremeno «diše». Iako na prvi pogled djeluje da je bebama u takvim gaćicama vruće, nije tako – zbog dobrog propuštanja zraka, temperatura u vunanim gaćicama nije visoka. Dodatni tanki premaz lanolinom uzrokuje da tekućina sklizne po vlaknu. Vuna je odličan izbor za one bebe koje su posebno osjetljive na sve umjetne materijale.





# Održavanje platnenih pelena je jednostavno!

## \* Čuvanje prljavih pelena

Prljave pelene čuvajte u poklopljenoj kanti na suhom ili uronjene u vodu. Odvajanje stolice s pelene možete pojednostaviti korištenjem jednokratnih biorazgradivih predložaka ("papirića") koje možete baciti zajedno sa stolicom. Dok na suhom čekaju pranje, pelene se mogu pošpricati blagom mješavinom vode i eteričnog ulja čajevca koji ima antibakterijsko djelovanje.

## \* Pranje

Do postizanja maksimalne moći upijanja, pelenama će biti potrebno nekoliko pranja.

Možete koristiti deterdžent koji inače koristite, ali u [manjoj količini](#) (trećina količine preporučene na omotu deterdženta, tj. 50 - 100 g onoga u prašku).

[Pretjerano korištenje deterdženta treba izbjegavati](#) jer postoji mogućnost da se pelene ne isperu dobro, a deterdžent može iritirati djetetovu kožu i smanjiti vijek trajanja pelena. Pelene mogu postati tvrde, a može se pojaviti i neugodan miris zbog kombinacije zaostalog praška u peleni i mokraćne.

Uz smanjenu količinu deterdženta, dobro je upotrijebiti deterdžente koje su povoljniji za okoliš, dakle bez fosfata, ili deterdžente na prirodnoj bazi. U slučaju da djetetova koža reagira na pelenu, uzrok može biti upravo deterdžent - isprobajte drugu vrstu ili smanjite količinu.

**Preporučena temperatura pranja je 60°C.** Pri toj temperaturi bit će uništene bakterije, a pelene će biti dobro oprane. Pranje na toj temperaturi također je povoljnije za okoliš. Pranje na 90°C nepotrebno troši energiju, vrijeme i novac.

**Nemojte koristiti omekšivač ni izbjeljivače.** Omekšivač jako smanjuje moć upijanja pelene i može štetiti koži djeteta. Umjesto omekšivača, ako su pelene tvrde, stavlja se žlica alkoholnog octa u pretinac za omekšivač. Pelene neće mirisati po octu! Dodavanjem nekoliko kapi lavandina ulja u pretinac za omekšivač, pelene poprimaju ugodan prirodni miris.

Zaštitne gaćice možete prati zajedno s pelenama, ali preporučujemo da to radite rijetko. Njih je bolje prati na 40°C (i to ne pri svakom prematanju) jer im se na taj način produžuje vijek trajanja.

## \* Sušenje

Oprane pelene sušite na zraku ili u sušilici na srednje vrućem programu. Sušenjem na zraku značajno smanjujete potrošnju energije i količinu otpuštenog CO<sup>2</sup> u okoliš!

### Sušenje u sušilici

- \* malo smanjuje moć upijanja pelene, a stalno sušenje u sušilici skraćuje vijek trajanja pelena u odnosu na one koje se suše na zraku
- \* prednost sušenja u sušilici je da su pelene znatno mekše

### Sušenje na suncu

- \* izvrstan način da prirodno uklonite mrlje jer UV zrake djeluju izbjeljujuće i dezinficirajuće
- \* pelene sušene na zraku možete omekšati tako da ih protrljate u rukama ili da ih stavite desetak minuta u sušilicu – ubrzo nakon previjanja, platno u dodiru s toplom kožom djeteta također omekša
- \* zimi je pelene najbolje sušiti uz izvor topline

## \* Glačanje pelena nije potrebno

U Hrvatskoj već postoje različiti proizvođači platnenih pelena koji su hrvatsko tržište obogatili novim vrstama pelena od različitih materijala, pamuka, konoplje, bambusa, itd.

Potražite dodatne informacije o njima na internetskoj stranici [www.pelene.info](http://www.pelene.info)



**Zdravije za dijete**



**Platnene pelene -  
5000 kn manje**



**Platnene pelene  
čuvaju okoliš**



**Jednostavno,  
praktično,  
ljepše!!!**

Za dodatne informacije pogledajte:

[www.pelene.info](http://www.pelene.info)

[www.roda.hr](http://www.roda.hr)

[www.roda.hr/forum](http://www.roda.hr/forum)

[www.roda.hr](http://www.roda.hr) podupiru:



Warp Studio

iskon.

Optima

Web prezentaciju omogućuje:



Brošuru je izradila udruga  
RODA — Roditelji u akciji

Tisak brošure omogućilo je  
Ministarstvo zaštite okoliša,  
prostornog uređenja i  
graditeljstva

RODA - Roditelji u akciji  
Zagreb, Čanićeva 14  
t. 01 61 77 500  
m. 091 58 63 717  
e. [roda@roda.hr](mailto:roda@roda.hr)  
[www.roda.hr](http://www.roda.hr)

žiro račun:  
2484008-1100197341 (RBA)