



## CONSEIL D'ENTRETIEN DES COUCHES LAVABLES

### Le lavage :

#### Avant la première utilisation

Il est recommandé de laisser tremper vos couches neuves pendant une douzaine d'heures dans de l'eau froide afin de gonfler la fibre d'eau. Cela évite aussi qu'elles ne rétrécissent. Ne vous inquiétez pas si des traces de couleurs apparaissent, nous dessinons nos patrons avec des feutres non toxiques et lavables, dès le premier lavage tout sera parti.

Il faut savoir qu'elles atteindront leur absorption maximale qu'après une dizaine de lavage. Il est donc conseillé de laver 2 ou 3 fois vos couches avant leur première utilisation et de changer votre enfant un peu plus fréquemment au début.

#### Stockage des couches souillées

- ❖ Stockage à sec (c'est celui que nous conseillons) : Les couches mouillées pourront être stockées à sec dans un seau avec un couvercle, vous pouvez aussi les rincer un peu. Les couches souillées seront rincées avant de rejoindre le seau. Vous pouvez disposer un linge imbibé de **une à deux** gouttes d'huiles essentielles « d'arbre à thé » ou de lavande au milieu de vos couches. (Le stockage à sec convient mieux pour une machine à chargement frontal). Attention à ne pas stocker vos couches au delà de 3 jours au risque de les détériorer.

*Les huiles essentielles ont des propriétés désinfectantes et permettent de faire disparaître d'éventuelles mauvaises odeurs. Attention il ne faut en mettre que 1 à 2 gouttes*

Vous pouvez disposer un filet pour récupérer aisément les couches souillées avant de les mettre dans le lave-linge.

#### Les selles

Il existe des voiles non-tissés spécifiques permettant de « récupérer » les selles. Il y en a deux sortes : Le voile épais(en rouleau) qui est conseillé pour les selles molles des bébés allaités (ou les diarrhées). Le voile fin (en boîte) qui donne un effet « bébé au sec » et qui conduit l'humidité à l'intérieur de la couche. Ces deux voiles papiers peuvent être lavés au moins 3 fois avec vos couches s'ils sont juste mouillés. S'ils sont souillés de selles, vous pouvez les jeter directement dans les toilettes (sauf pour les fosses septiques) ou sur votre tas de composte car ils sont biodégradables.

Sachez aussi que si vous utilisez des voiles polaires qui donnent un effet « bébé au sec », les selles adhèrent peu et il suffit parfois de secouer le voile au dessus des toilettes.

### **Les tâches :**

Pour les tâches persistantes vous pouvez utiliser des sels détachants à base d'oxygène actif (pas trop souvent, car cela abîmerait les élastiques) . Et rien de tel qu'un bain de soleil qui est un excellent blanchissant.

*N'utilisez pas de Javel, cela détériorerait les couches.*

### **Le lavage :**

Vous pouvez laver les couches et culottes à 40 (60° de temps en temps).

Il est fortement déconseillé d'utiliser de l'adoucissant, il imperméabilise les couches et pour la peau de bébé cela est vraiment à éviter.

**De même évitez les lessives grasses (lessives à base de savon de Marseille qui contiennent de la glycérine) elles saturent les couches et les rendent inefficaces.**

Pour désinfecter naturellement vos couches, vous pouvez mettre quelques gouttes d'huiles essentielles « d'arbre à thé » avec le dernier cycle de rinçage. Il est conseillé d'utiliser des produits nettoyant doux pour préserver les fesses de bébé ainsi que vos couches (on trouve facilement des lessives sans allergènes et sans phosphates). De temps en temps environ tous les deux mois, il peut être utile de faire ce que l'on appelle un « décrassage » (la lessive sature les fibres, aussi il est important au quotidien de réduire la quantité de lessive dans la machine), car au fur et à mesure des lavages la couche peut perdre de son pouvoir absorbant. A ce moment là une fois les couches lavées normalement avec votre lessive habituelle, refaite un lavage sans lessive mais avec du bicarbonate (ou encore des cristaux de soude) dans le bac à lessive (env. 2 cuillères à soupe) ou un peu de vinaigre blanc, à 60°(à faire environ tous les 2 mois plus souvent, le tissu et les élastiques s'abîmeraient).

Les couches classiques peuvent passer au sèche-linge sur un cycle délicat.

Les culottes en PUL n'ont pas besoin d'être lavées tous les jours. Il suffit de les aérer, c'est pourquoi il est conseillé d'en avoir au moins 2 voir 3 pour tourner sans souci. Vous pouvez les laver à 40° et 60° maximum de temps en temps. L'utilisation du sèche-linge est déconseillé pour les culottes ainsi que pour les « tout en un », et pour les couches utiliser le cycle délicat

**Une idée pour le séchage :**

Faire sécher toutes ces couches, cela prend de la place.

L'hiver quand le chauffage fonctionne, la chambre de votre enfant manque d'humidité, vous pouvez donc faire sécher les couches dans sa chambre cela sera le meilleur humidificateur et remplacera très bien les appareils vendus dans le commerce.

**Astuce :** pour utiliser vos couches plus longtemps. Pour les doublures que l'on place à l'intérieur de la couche, quand les couches commencent à être justes ou pour plus de confort, vous pouvez la mettre entre la culotte et la couche.