



Découpez suivant les pointillés, sauf la page de couverture que vous pliez en deux et dans laquelle vous insérez les pages classées par numéro. Agrafez le tout.

Votre guide est prêt !

Bonnes lessives et à bientôt sur <http://www.les-couches-lavables.fr>

Usage et utilisation du guide :

Guide à usage privé uniquement. Aucune utilisation commerciale de ce guide n'est autorisée.

Reproduction totale ou partielle interdite sans l'autorisation de l'auteur du présent guide.

Guide créé par le site : www.les-couches-lavables.fr

Guide d'entretien des Couches Lavables

Les couches lavables,
c'est facile !!



<http://www.les-couches-lavables.fr>

PREMIERE UTILISATION

Avant la première utilisation, laisser tremper les couches neuves (et inserts) au moins 12 heures dans l'eau froide pour gonfler les fibres d'eau et éviter leur rétrécissement.

Les couches lavables atteindront leur absorption maximale après une dizaine de lavages. Il est donc recommandé de les laver un minimum de 3 ou 4 fois avant leur première utilisation pour qu'elles acquièrent une capacité suffisante d'absorption.

Si vous souhaitez sauter cette étape, lavez les une seule fois, mais il vous faudra en contrepartie changer votre enfant plus souvent les premières fois.

Le stockage des couches souillées



Prévoyez un seau d'une contenance de 10 à 15 litres permettant de conserver les couches souillées pendant 3 jours. Choisissez une grande contenance (15 litres) si vous envisagez de les faire tremper.

Choisissez entre 2 modes de stockage : dans l'eau ou à sec.

Stockage dans l'eau : laisser tremper les couches souillées dans un seau à couches (ou seau avec couvercle) rempli d'eau jusqu'au lavage. Vous pouvez rajouter des huiles essentielles d'arbre à thé (tea tree) ou de lavande qui ont des propriétés désinfectantes et permettent d'atténuer d'éventuelles mauvaises odeurs.

Changer l'eau tous les 2 jours afin d'éviter la prolifération des bactéries et la détérioration prématurée des couches.



Attention ! Ne pas faire tremper les culottes de protection et les TE1, car le tissu en PUL perdrait de son imperméabilité

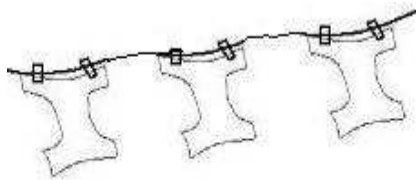
Stockage à sec : Les couches souillées d'urine peuvent être stockées telles qu'elles dans un seau à couches. Pour les couches ayant reçues des selles, il est préférable de les rincer grossièrement avant de les stocker. Vous pouvez ajouter un linge imbibé de quelques gouttes d'huiles essentielles d'arbre à thé (tea tree) ou de lavande dans le seau qui permettront d'atténuer les mauvaises odeurs.

LAVER LES COUCHES LAVABLES



Laver les couches entre 40° et 60° (se conformer à l'étiquette de lavage).

Ne pas utiliser d'adoucissant ni de lessive grasse (type savon de Marseille) ou contenant de la glycérine ajoutée.

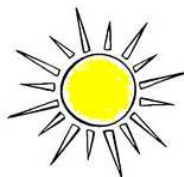


Les couches peuvent ensuite être séchées par un sèche-linge (sauf TE1 et culottes de protection) en choisissant une température modérée.

Les culottes de protection n'ont pas besoin d'être lavées à chaque change. Il

suffit de les aérer entre deux utilisations si elles n'ont pas été souillées.

L'été, profitez du soleil pour un séchage naturel et respectueux des tissus. De plus, le soleil, est un très bon détachant naturel !!



Pour désinfecter vos couches, utilisez un désinfectant pour linge ou mettez quelques gouttes d'huiles essentielles d'arbre à thé ou de lavande lors du dernier cycle de rinçage.

Remarque : si vous avez opté pour un stockage à sec, il est préférable de programmer un cycle de rinçage en machine avant le lavage de vos couches (le mode 1/2 charge suffit même pour une machine pleine).

DECRESSER LES COUCHES LAVABLES

Le dégrassage a pour but l'élimination des résidus de calcaire, lessive, détachants, assouplissants... incrustés dans les fibres des tissus des couches, diminuant leur absorption et favorisant le développement des bactéries.

Quand dégrasser ?

Il est conseillé de procéder à un dégrassage des couches :

- une fois tous les 2 mois ou 3 mois environ,
- lors de l'acquisition de couches lavables d'occasion,
- lors d'une gastro-entérite ou d'un problème de mycose,
- dès que des fuites inexplicables surviennent,
- en cas d'odeur d'urine persistante au lavage.

A noter : opération à renouveler avec modération, pour ne pas abîmer prématurément vos couches.

Comment dégrasser ?



1/ Faire tremper les couches propres (et inserts) au moins 24 heures dans de l'eau chaude mélangée à des cristaux de soude et du produit vaisselle.

2/ Laver ensuite les couches en cycle long à 60°, avec rinçage intensif, sans lessive mais avec une bonne dose de cristaux de soude.

Vos couches ont été correctement dégrassées si elles ne sentent plus l'urine et ont retrouvé leur absorption (inutile de dégrasser les culottes de protection).

COUCHES LAVABLES ET PETITS TRACAS

Les fesses rouges

Ces rougeurs sont le plus souvent dues à une fréquence de change insuffisante. En effet, un enfant en couche lavable doit être changé un peu plus fréquemment qu'en couche jetable.

Ces rougeurs peuvent aussi être liées à un rinçage insuffisant des couches ou à l'utilisation d'une lessive contenant de la glycérine ajoutée (laissant des résidus dans les fibres des tissus).

Afin de calmer les érythèmes fessiers, placez un voile de bourrette à l'intérieur de la couche. L'utilisation de pommade mitosyl® est déconseillée car elle tache irréversiblement les couches lavables.

Les fuites

Pourquoi vos couches fuient ? Plusieurs causes possibles :

- Vos couches sont neuves : elles ont une capacité d'absorption insuffisante. Laver les couches (et inserts) au moins 3 ou 4 fois avant leur première utilisation. Elles atteindront leur absorption maximale après une dizaine de lavages seulement.



- *Les vêtements de votre enfant sont trop serrés* : la couche est comprimée et occasionne des fuites. Les couches lavables sont plus volumineuses qu'une couche jetable : il faut donc choisir une taille de vêtement au dessus pour les bodies et pantalons, afin de pouvoir les enfiler facilement. Votre enfant ne se sentira pas

entravé dans ses mouvements et la couche ne sera pas compressée !

- *La couche est trop petite* : la taille de la couche (ou de la culotte de protection) n'est pas adaptée à votre enfant. Une couche qui baille au niveau des cuisses ou du ventre est une porte ouverte aux fuites ! Prenez la taille en dessous ou changez de modèle de couche, celle choisie n'étant peut être pas adaptée au gabarit de votre enfant.

- *Pas assez d'inserts* : assurez-vous que vous avez mis suffisamment d'inserts dans la couche ou qu'elle soit suffisamment absorbante pour l'utilisation que vous voulez en faire (par exemple, ne pas utiliser une couche de jour pour la nuit sans y rajouter d'inserts). Il vaut mieux avoir mis un insert de trop qu'un insert de moins !

- *C'est l'heure du décrassage !* Une fuite indique souvent la nécessité de procéder à un décrassage. Pour le savoir, il vous suffit de verser un peu d'eau sur la couche de votre enfant et d'examiner sa vitesse d'absorption. Si la couche n'absorbe plus assez vite et que l'eau ruisselle sur le tissu sans y pénétrer, il est grand temps de penser à décrasser vos couches !

A noter : certaines lessives laissent plus de résidus que d'autres sur les tissus. Pour y remédier, changez de lessive ou mettez des cristaux de soude (l'équivalent d'une grosse poignée) dans le tambour de votre machine au moment de laver vos couches.

Des marques rouges au niveau des cuisses

Ces traces rouges sont causées généralement par une irritation de la peau, due à une culotte de protection (ou une couche) trop petite ou non adaptée à la morphologie de votre enfant.

Il se peut aussi que votre enfant fasse une réaction allergique au nylon dont est composé le biais de certaines culottes de protection, mais cela reste tout de même assez rare...

Il convient ici de changer de modèle de culotte de protection (ou de couche). On peut également utiliser des culottes de protection en laine. Ces dernières ont l'avantage de ne pas avoir d'élastique au niveau des cuisses, évitant ainsi tout risque de frottement ou de serrage trop important.

Les mauvaises odeurs

- *lors du stockage* : pour pallier au problème des mauvaises odeurs lors du stockage, rajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles d'arbre à thé (tea tree) sur un morceau de tissu si vous stockez vos couches à sec. Si vous faites trempez vos couches, mettez ces gouttes directement dans l'eau et pensez à changer l'eau au moins une fois par jour (réutilisez l'eau du bain de votre enfant, afin d'économiser plusieurs litres d'eau potable !).

Une autre solution consisterait à laver vos couches plus souvent. Mais ce conseil ne s'avère pas très écolo si vous n'avez pas suffisamment de couches souillées pour remplir suffisamment le tambour de votre lave-linge...



- *sur des couches propres* : vous pouvez recourir au bicarbonate de soude. Ce produit naturel viendra à bout de ces mauvaises odeurs.

- *une autre piste à explorer* : revoir votre méthode de lavage et/ou de trempage. Un rinçage

en machine avant lavage (si vous stockez vos couches à sec) peut s'avérer bien utile.

Si malgré ça les problèmes de mauvaises odeurs persistent, il vous faudra alors pratiquer un décrassage de vos couches.