

### **-Mode d'emploi :**

1. Ajustez la couche à la morphologie de votre bébé en hauteur à l'aide des pressions sur l'avant. Trois positions sont possibles. (Vous devez pouvoir passer deux doigts entre sa cuisse et l'élastique)
2. Placez l'insert dans la poche de la couche et éventuellement le voile de protection sur le velours de coton (en contact avec les fesses de bébé)
3. Mettez la couche à votre bébé et fermez à l'aide des bandes velcro en ajustant bien à sa taille. (Vous devez pouvoir passer 2 doigts entre son ventre et la couche)
4. Une fois la couche sale, on enlève l'éventuel voile de protection pour jeter les selles, on sort l'insert de la poche, on rabat les Velcro grattant sur les doux d'à côté et on stocke le tout dans un sac à couches ou un contenant fermé ou aéré muni d'un filet en attendant le lavage en machine.

### **-Pour la nuit ou les gros pipis :**

<https://reuseme.be/produit/booster-absorbant/>

Le booster absorbant, non compris dans le pack, est à ajouter dans la poche, dans l'insert plié en deux. Celui-ci assure une absorption maximale et efficace car il est composé de bambou et de tissu ZORB® (45% coton, 45% viscose de bambou, 10% polyester) super absorbant, tous deux labellisés Oekotex. Une couche de tissu ZORB® remplace 3 épaisseurs de bambou.

### **-Pour plus de facilité pour se débarrasser des selles :**

<https://reuseme.be/produit/voile-de-protection-en-micro-polaire/>

Vous êtes inquiets à l'idée de devoir enlever les selles de la couche avant de la stocker/laver ? Pas de panique ! Nous avons pensé à un système qui permet de récupérer les selles sans avoir à les manipuler. Il s'agit du voile de protection en micro polaire lavable (non compris dans le pack) qui se dépose sur le velours de coton et permet de récolter les selles et de les jeter dans la toilette tout en conservant la lingette. Cette lingette étant hydrophobe, elle sèche très rapidement et reste douce même en étant humide, ce qui assure un effet fesses au sec pour plus de confort. Le voile se lave ensuite avec le reste de la couche.

### **-Conseils de stockage :**

<https://reuseme.be/produit/sac-a-couches/>

On met la couche sale (d'abord rabattre les deux Velcro grattant sur les doux d'à côté pour éviter d'abimer le tissu de la couche et/ou le reste du linge lorsqu'on les mettra en machine) et l'insert sorti de sa poche dans un sac à couches (prévoir deux sacs) (mettre un lien pour click direct vers catalogue) ou un contenant fermé ou aéré muni d'un filet de lavage (prévoir deux filets) en attendant de les passer en machine tous les 2 ou 3 jours. Si des mauvaises odeurs apparaissent, par exemple en période de poussées dentaires, vous pouvez placer une lingette imbibée de quelques gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (tea tree) au fond de votre contenant pour ses propriétés antibactériennes, antifongiques et antiparasitaires (pas avant les 3 mois de votre bébé) ou du bicarbonate de soude.

### **-Conseils d'entretien :**

Afin d'entretenir et de conserver le plus longtemps possible vos couches en bon état, voici nos différents conseils:

### **Rodage**

Les inserts n'atteignent leur taux d'absorption maximum qu'au bout de 10 à 15 lavages. Si vous observez donc des fuites lors des premières utilisations sachez que c'est tout à fait normal, vos inserts ne sont pas encore rodés. Afin d'accélérer le processus, avant la première utilisation, il est conseillé de faire tremper vos inserts 12 heures dans l'eau froide afin de faire gonfler la fibre d'eau, puis de les essorer et de les faire sécher. Ensuite vous pouvez les laver une fois en machine avec les couches qui nécessitent également un éventuel premier lavage.

### **Lavage**

Laver les couches et leurs accessoires tous les 2 ou 3 jours en machine : rabattre les Velcro grattant des couches sur les doux d'à côté + sortir les inserts de la poche. L'idéal est de mettre les couches dans un filet à linge pour éviter qu'elles ne s'abiment au niveau des pressions mais les inserts et les éventuels voiles de protection en dehors du filet pour qu'ils soient bien battus dans le tambour.

Nous préconisons un lavage en 2 cycles :

– Un premier lavage à cycle court (min. 30 minutes) à froid ou maximum 40°C, qui permettra de retirer les selles et l'urine, avec un essorage à 1200 tours avec 1/3 de dose\* de lessive. Ou un cycle de rinçage/essorage (min. 25-30 minutes) ; dans ce cas il faudra préalablement rincer la couche à la main pour retirer les selles si elles ne se sont pas décollées seules.

– Un second lavage à cycle long (min. 1h30) coton ou blanc/couleurs à 40°C, qui nettoiera les fibres en profondeur, avec un essorage à 1200 tours avec une dose normale\* de lessive.

\* se référer aux conseils du fabricant et choisir la dose pour linge très sale en fonction de la dureté de votre eau et de la capacité de votre machine.

Le premier rinçage permet de pouvoir ensuite mélanger, si vous le désirez, vos couches et inserts avec votre autre linge (serviettes, lingettes lavables, ...)

Occasionnellement, lorsque des odeurs ou des taches persistent, vous pouvez laver vos couches et inserts à 60°C. Attention toutefois à ne pas le faire trop souvent car ces matières sont sensibles à la chaleur et pourraient s'abîmer.

Pas de cycle éco, synthétique, laine, main ou délicat car ces modes de lavage ne contiennent pas suffisamment d'eau/brassage pour bien laver les couches.

Utilisez une lessive douce ou écologique sans glycérine qui encrasse la couche et altère ses capacités d'absorption, pas d'adoucissant qui contient des substances qui rendent les inserts imperméables et évitez le vinaigre blanc et les cristaux de soude qui fragiliseront la membrane imperméable de la couche et ses élastiques.

Ne remplissez pas la machine au-delà du 3/4 pour permettre une bonne friction du linge. A l'inverse il faut que la machine soit chargée aux 2/3 minimum car une machine trop vide ne lave pas assez efficacement. Si vous manquez de couches vous pouvez rajoutez du petit linge, ne mettez pas de grandes pièces, elles emprisonneraient les couches et éviteraient un bon frottement.

### **Séchage**

Séchage à l'air libre pour la couche (environ 3h), sèche-linge autorisé pour l'insert ou à l'air libre bien étendu (environ 12h). Le soleil étant un allié anti-tâche/blanchissant exceptionnel, profitez des rayons de soleil pour étendre vos inserts tachés, au bout de quelques heures les tâches disparaîtront sans effort ! Evitez cependant d'exposer les couches au soleil car il abîme irrémédiablement le tissu imperméable (PUL).

### **Décrassage**

Lavages après lavages, les couches et les inserts peuvent s'encrasser, c'est-à-dire que des résidus de lessive s'accrochent dans les fibres. La crème de change et le liniment peuvent également être coupables de cet encrassement. La meilleure façon de vérifier si ceux-ci sont encrassés est de verser de l'eau dessus, si l'eau ruisselle et n'est pas absorbée, la couche ou l'insert est encrassé.

#### **-Les signes principaux d'une couche encrassée sont les suivants :**

- Bébé a soudainement des irritations
- La couche sent l'ammoniac au moment du change et du stockage ou garde une odeur d'urine après lavage
- La couche n'absorbe plus comme avant, fuit. (Si la couche fuit mais qu'il n'y a pas de mauvaises odeurs ou d'irritation la cause n'est pas l'encrassement, elle peut être mal ajustée sur bébé ou bien la quantité d'inserts est peut-être insuffisante)
- Il peut aussi y avoir des encrassements sans aucun signe !

Afin d'éviter l'encrassement des couches et des inserts, nous recommandons de faire un décrassage préventif tous les 2 mois environ. Pour cela, une fois ceux-ci lavés, lancez un troisième cycle long à 60°C sans lessive. Cela permettra de retirer les résidus de lessive régulièrement avant que les inserts ne soient très encrassés.

Si vos couches ou vos inserts sont encrassés, un décrassage s'impose. Pour cela, une fois ceux-ci lavés, lancez un troisième cycle long à 60°C sans lessive.

En cas d'encrassement important des couches ou des inserts, placez-les dans une bassine d'eau chaude (entre 40 et 60°C), puis ajoutez une cuillère à soupe de percarbonate pour 2L d'eau. Laissez tremper les inserts au moins quatre heures et les couches maximum quatre heures, en remuant de temps en temps. Rincez-les et essorez-les puis recommencez cette manœuvre jusqu'à ce que l'eau de trempage ait sa couleur initiale d'avant l'immersion des inserts et/ou couches. Lancez ensuite à nouveau un cycle long à 60°C avec votre lessive habituelle pour désinfecter et retirer le percarbonate.

#### **-Quantité idéale :**

On change en moyenne son bébé 5 à 7 fois par jour la 1ère année et 5 fois les années suivantes. En lavant tous les deux ou trois jours comme conseillé, 20 couches lavables est donc la quantité idéale pour faire tourner les couches entre les lavages.