

Questions Fréquemment Posées  
et  
Aspect technique de l'utilisation des couches de coton

A. Comment mettre une couche de coton à mon bébé ?

La *couche pré-formée* se pose exactement comme la couche jetable :

1. Placez un feuillet protège-couche (Flushies) au fond de la couche (vous pouvez le faire d'avance au moment où vous pliez vos couches propres).
2. Placez le bébé sur la couche ouverte.
3. Repliez la couche sur le ventre du bébé.
4. Ajustez et fermez les velcros à la taille.
5. Placez le couvre-couche Super Chou Chou par dessus la couche et ajustez.
6. Assurez-vous que la couche ne dépasse en aucun endroit du couvre-couche, sinon vous aurez des fuites.

La *couche plate* requiert une étape supplémentaire : le pliage (voir question B. « Comment plier les couches plates »).

1. Pliez la couches plate selon le sexe de votre enfant ou son type de selles (liquides ou solides).
2. Placez ensuite la couche dans le couvre-couche, faisant coïncider le haut de la couche avec le dos supérieur du couvre-couche.
3. Ajoutez un feuillet protège-couche (Flushies).
4. Repliez la couche sur le ventre du bébé.
5. Ajustez les velcros.
6. Assurez-vous que la couche ne dépasse en aucun endroit du couvre-couche, sinon vous aurez des fuites.

Étapes suivantes (communes aux deux types de couches) :

N.B. Au moment de changer la couche souillée, il est recommandé de placer une couche propre sous le bébé *avant* d'enlever la couche souillée. Ceci réduira les risques « d'accidents » (enfant qui fait pipi sur ses vêtements) lors du changement de couche.

7. Une fois la couche souillée retirée, mise de côté et la nouvelle couche bien en place avec son couvre-couche, assurez-vous que bébé est en position sécuritaire (posez-le par terre ou ayez une main sur lui en tout temps) et placez la couche souillée dans le seau à couches.
8. Ne mettez pas le couvre-couche dans le seau, cela risquerait de lui faire prendre une mauvaise odeur et lui ferait éventuellement perdre son étanchéité. Il peut être mis, par exemple, sur le couvercle du seau à couche pour le laisser sécher et aérer. Vous pouvez aussi, surtout pour un enfant plus vieux, rincer et laisser sécher le couvre-couche avant de le réutiliser.

B. Comment plier les couches plates ?

Plusieurs techniques ont été développées avec les années. Quand on utilise les couches plates avec les couvre-couches Bummi, les deux méthodes suivantes sont les plus faciles et les plus efficaces.

## MÉTHODE DE BASE ou PLIAGE EN TROIS

1. Étendez la couche devant vous, le côté le plus large à l'horizontale.
2. Repliez le côté droit au 1/3 de la couche.
3. Repliez le côté gauche sur le côté droit, de manière égale.
4. Insérez la couche pliée dans le couvre-couche Bummi Original.
5. Ajoutez le feuillet fond-de-couche « Flushies ».
6. Mettez la couche sous bébé.
7. Fermez la couche sur le ventre de bébé, et ajustez à l'aide des velcros.
8. Assurez-vous qu'aucun bout de la couche ne dépasse du couvre-couche, aux cuisses, au dos et au bedon. Voilà !

Vous pouvez adapter cette méthode si vous le jugez utile, pour un garçon, en plaçant la couche d'abord devant vous sur l'autre sens. Voici le détail :

## MÉTHODE DE BASE ADAPTÉE POUR BÉBÉ GARÇON

1. Étendez la couche devant vous, le côté le moins large à l'horizontale.
2. Repliez le bas de la couche environ au ¼ .
3. Repliez le côté gauche vers la droite au 1/3 de la couche, puis le côté droit par dessus le gauche.
4. Suivez les étapes 4 à 8 telles que décrites plus haut.

## MÉTHODE POUR SELLES À TENDANCE LIQUIDES

1. Étendez la couche devant vous, le côté le moins large à l'horizontale, et *sur le couvre-couche* Bummi Original (le haut de la couche correspondant au haut de l'arrière du couvre-couche).
2. Placez tout de suite bébé sur la couche.
3. Repliez le bas de la couche environ au ¼.
4. Repliez le côté gauche de la couche vers la droite, et le côté droit vers la gauche.
5. Le bébé étant sur la couche, celle-ci devrait s'ouvrir en éventail vers l'arrière, se plaçant de manière idéale pour retenir les selles liquides, et éviter l'écoulement sur le couvre-couche.
6. Refermez le couvre-couche avec la couche plus épaisse devant sur le ventre du bébé, puis ajustez les velcros.
7. Assurez-vous qu'aucun bout de la couche ne dépasse du couvre-couche, aux cuisses, au dos et au bedon. Voilà !

### C. Combien ai-je besoin de couches et couvre-couches ?

Tout dépend de la fréquence désirée du lavage des couches. Habituellement, pour un nouveau-né, on recommande de 24 à 36 couches afin de laver aux 2 jours (méthode sans trempage) ou au 3-4 jours (méthode avec trempage). Nos ensembles de couches contiennent tout ce qu'il vous faut pour un bon départ avec les couches de coton.

### D. Est-ce que je dois changer de couvre-couche après chaque changement de couche ?

Pas nécessairement. Un couvre-couche humide d'urine peut être rincé, laissé à sécher et être réutilisé plus tard. Je suggère d'alterner pendant la journée entre deux couvre-couches, laissant ainsi le temps à celui qui n'est pas utilisé de sécher. Le lendemain, prendre deux couvre-couches propres. Il y a bien sûr exception si un couvre-couche est souillée de selles.

#### E. Comment dois-je laver les couches ?

Il existe deux méthodes faciles de laver les couches de coton. Vous choisissez d'abord celle qui semble le mieux vous convenir, et c'est parti !

**MÉTHODE SANS TREMPAGE :** Pas de lourd seau à couche à transporter et à vider dans la toilette ou la laveuse, mais lavage aux 2 jours pour éviter odeurs et moisissures.

1. À chaque changement de couche, vous ajoutez la couche souillée dans le seau « vide » (sans eau de trempage) ou dans un sac imperméable placé dans le seau. S'il y a une selle dans la couche, vous vous débarrassez d'abord du « Flushies » dans les toilettes ; aucun rinçage de la couche n'est nécessaire, surtout si bébé est exclusivement allaité.
2. Le jour du lavage, mettez vos couches dans la laveuse, en les dépliant le plus possible, et faites un cycle de rinçage à froid. Cette étape essentielle vous permettra ensuite de laver vos couches dans une eau propre, donc de mieux les laver.
3. Lavez ensuite vos couches à l'eau chaude ou tiède, avec un cycle de rinçage supplémentaire à la fin, pour bien rincer les couches, et utilisez le niveau d'eau maximal à chaque fois. Le cycle de rinçage supplémentaire est important, car les résidus de savon gardent les mauvaises odeurs dans la couche, et sont très difficiles à faire disparaître par après.
4. Utilisez la moitié de la quantité de détergent recommandée par le fabricant, pour la même raison que vous ferez un cycle de rinçage supplémentaire, c'est-à-dire éliminer les résidus de savon.
5. Séchez dans la sècheuse ou suspendre à l'extérieur ; le soleil est un excellent agent blanchissant. Vous pouvez aussi faire sécher vos couches dans la chambre de bébé, cela aidant à humidifier la chambre de bébé l'hiver.
6. Lavez vos couches 2-3 fois avant la première utilisation, elles auront ainsi atteint leur capacité maximale d'absorption.

**MÉTHODE AVEC TREMPAGE :** En laissant tremper vos couches, vous pourrez laver moins souvent (seulement aux 3-4 jours). Certaines taches s'élimineront plus efficacement.

1. Remplir la moitié du seau à couche d'eau froide, et ajoutez ¼ tasse de vinaigre, de bicarbonate de soude ou d'Hydrox (peroxyde d'hydrogène liquide concentré).
2. S'il y a une selle dans la couche, débarrassez-vous du « Flushies » dans les toilettes avant de mettre la couche dans le seau. Aucun rinçage nécessaire.
3. Après 3-4 jours, ou après deux à trois douzaines de couches, versez le contenu du seau dans la laveuse, et faites essorer pour éliminer l'eau.
4. Lavez ensuite vos couches normalement (voir étapes 3 à 6 de la méthode « Sans trempage » ci-haut).

Recommandations générales pour une expérience agréable avec vos couches, et une durée de vie maximale :

- ✓ N'utilisez pas d'eau de javel ni d'agents blanchissants. Ils abîmeront les fibres des tissus et détruiront les couvre-couches. Sans parler des effets néfastes sur la peau de votre bébé et sur l'environnement.
- ✓ N'utilisez pas d'assouplissant, ni dans l'eau ni dans la sècheuse. Ils laissent un résidu cireux sur les tissus et les couvre-couches, et réduisent considérablement l'absorption des couches.
- ✓ N'utilisez pas d'agents nettoyants naturels contenant des huiles ou des adoucisseurs qui peuvent enduire les fibres de vos couches et couvre-couches. Bummi ont eu des clients qui leur ont rapporté avoir eu des problèmes avec les agents nettoyants suivants : All Free and Clear, Dr. Bronner's Soap, certaines version de Bio-Kleen, 7th Generation, Dreft, Ivory Neige et la plupart des « savons purs ».
- ✓ Détergents recommandés : Tide Nature ou Régulier et ABC liquide ou en poudre. Les autres sont souvent trop forts, y compris les détergents dits « pour bébé », et useront vos couches prématurément.
- ✓ Attention aux crèmes pour les fesses de bébé, surtout celles qui contiennent des huiles de poisson. Elles peuvent tacher vos couches et les rendre malodorantes. Utilisez tout onguent ou crème avec modération.
- ✓ Si vous le désirez, faites un cycle d'essorage supplémentaire après avoir lavé vos couches. Ceci peut réduire jusqu'à 25% le temps de séchage des couches.
- ✓ Sentez vos couches et couvre-couches après les avoir lavés. S'ils sont malodorants ou s'ils sentent le détergent, lavez encore une fois avec moins de détergent et plus d'eau.
- ✓ C'est aussi une bonne idée de laver votre seau à couches une fois par semaine environ. Vous pouvez éviter cette étape en vous procurant un sac imperméable à mettre dans le seau à couche (pour la méthode « sans trempage », qui se lave à la machine).

#### F. Comment dois-je entretenir les couvre-couches ?

L'entretien de chaque type de couvre-couche est bien identifié sur leur étiquette respective. Voici les détails :

Type Bummi Original : Laver à la main ou à la machine à l'eau tiède. Suspendre pour sécher. Éviter l'usage d'agents de blanchiment. Sécher à l'ombre.

Type Super Chou Chou : Laver à la machine à l'eau chaude ou tiède et sécher à la machine à basse température. Éviter l'usage d'agents de blanchiment. Éviter de trop sécher.

Ne faites jamais tremper vos couvre-couches, cela affecterait leur imperméabilité.

#### G. Quand puis-je commencer à utiliser des couches de coton ?

Cela dépend du type de couches que vous choisissiez.

Les couches plates peuvent être utilisées dès la naissance (couvre-couche « petit » à partir de 7 lbs), et pour les bébés qui naissent entre 4 et 7 lbs, des doublures peuvent être utilisées seules avec un couvre-couche grandeur « nouveau-né ».

Les couches pré-formées « Snug-to-fit », comme elles sont « une grandeur », font à partir de 8 ½ lbs seulement. Elles sont trop grosses pour les petits bébés naissants, et vous pourrez les utiliser à partir de 1 mois environ (ou dès que votre enfant atteint 9 lbs environ).

#### H. Lors des sorties et la fin de semaine, avez-vous des trucs pour faciliter l'usage des couches de coton ?

Vous traînerez probablement votre « sac à couche » (un fourre-tout pour bébé) partout avec vous. Vous pourrez aisément y ajouter le nombre approximatif prévu de couches de coton déjà prêtes à utiliser. Pour ramener les couches souillées, nous vous proposons d'amener également un de nos sacs imperméables, de grandeur « petit » ou « moyen ». Vos couches y seront à l'abri, préservant le reste du « fourre-tout » d'éventuelles odeurs et de l'humidité. Vous aurez ainsi la satisfaction de ne laisser aucun déchet (couches souillées) chez les gens que vous visitez, et si vous êtes à l'extérieur, n'aurez jamais à chercher une poubelle. N'oubliez pas rendu à la maison de vider votre sac imperméable dans votre seau à couches, pour que ces couches soient lavées en même temps que les autres. C'est aussi si facile que ça !

#### I. La gardienne ou garderie acceptera-t-elle d'utiliser les couches de coton ?

Ce sujet est plutôt controversé. Certaines gardiennes acceptent d'emblée d'utiliser des couches de coton, d'autres acceptent seulement quand on leur a expliqué que ce ne sera pas plus compliqué pour elles que de changer des couches jetables. Il faut lui spécifier qu'elle n'aura pas à laver ou à rincer de couches, grâce aux Flushies. Simplement, au lieu de jeter la couche souillée à la poubelle, elle n'aura qu'à la mettre dans votre grand sac imperméable, que vous ramènerez le soir. Vous lui fournirez les couches propres pliées et prêtes à l'utilisation chaque matin.

Par contre, comme un enfant langé aux couches de coton doit être changé en moyenne une fois et demi plus souvent qu'un enfant aux couches jetables, il est possible que certaines gardiennes soient quand même réticentes à accepter les couches de coton. Et les garderies en institution n'ont tout simplement pas le temps de changer plus souvent les bébés (gare aux fesses rouges par contre !). Alors, si votre gardienne ou garderie refuse d'utiliser les couches de coton, après que vous lui ayez fourni toutes les explications, vous pouvez soit utiliser des couches jetables lorsque votre enfant n'est pas avec vous, et vos couches de coton de soir, de nuit et de fin de semaine, ou simplement changer de gardienne, si vous le pouvez et le souhaitez. Il y a encore beaucoup de chemin à parcourir pour faire accepter et redécouvrir les couches de coton aux parents/éducateurs/gardiennes.

#### J. Devrais-je garder les couches de coton pour l'entraînement à la propreté ?

Nous offrons une culotte d'entraînement à la propreté qui est vraiment géniale. Elle s'enfile comme une petite culotte et a de jolis motifs, si bien que l'enfant la différencie vraiment de la couche, et apprécie sa nouvelle autonomie. Il comprend qu'il est à une autre étape de son développement. Cette culotte a la capacité d'absorber un pipi au complet, pour vous éviter des dégâts. Comme elle est faite de

doux coton, votre enfant sent immédiatement s'il s'est mouillé, facilitant son apprentissage de la propreté.

K. Qu'est-ce que les doublures et les feuillets fond-de-couche ?

Les doublures sont des morceaux de ratine de coton fabriqués spécialement pour être rajoutés à l'intérieur d'une couche de coton, pour en augmenter l'absorption. Vous pouvez en utiliser une tous les jours, si vous constatez que votre bébé mouille beaucoup et rapidement ses couches. Vous pouvez aussi en ajouter une pour la nuit, si vous expérimentez des fuites. Ces doublures sont vendues séparément car elles ne sont pas nécessaires pour tous les bébés.

Les feuillets fond-de-couche (Flushies) sont des feuillets de pâte de papier qui se placent au fond de la couche de coton. Ils servent à ramasser les solides (selles). Lorsqu'il y en a, vous pouvez simplement jeter le feuillet et son contenu aux toilettes, vous évitant d'avoir à rincer la couche. Particulièrement pratique lorsque l'on utilise la méthode « à sec » (sans trempage). Ces feuillets peuvent-être lavés avec les couches s'ils n'ont pas servi pour ramasser des selles, et réutilisés plusieurs fois.

L. Il y a beaucoup de choix de couvre-couches... comment m'y retrouver ?

Le choix se réduit à deux types essentiellement. Le Bummi Original, pour les couches plates, et le Super Chou Chou, pour les couches pré-formées ou pour les couches plates (entre autre pour la nuit). Les autres modèles ne sont que des variations, à motifs ou à boutons-pression, de ces deux types principaux.

Une fois que vous avez choisi le type de couvre-couche qu'il vous faut, selon le type de couche que vous utilisez, vous choisissez la grandeur selon le poids de votre bébé. Attention : les deux types de couvre-couches ne couvrent pas les mêmes étendues de poids. Le bon couvre-couche ne sera pas nécessairement la même grandeur d'un modèle à l'autre. Assurez-vous d'avoir fait le bon choix selon le poids de votre bébé à chaque fois.

M. Est-ce que l'absorption d'une couche de coton est équivalente à celle d'une couche jetable ?

L'absorption n'est pas la même entre les deux types de couches, puisque la couche de coton ne contient pas tous les produits chimiques qui permettent à la couche jetable d'absorber une très grande quantité d'urine. Par contre, l'absorption de la couche de coton suffit tout-à-fait à la tâche.

C'est justement cette différence qui fait que les enfants langés aux couches de coton ne font pas ou rarement d'érythème fessier, parce que les couches mouillées sont plus facilement détectables, et donc changées plus souvent. Les couches jetables induisent le parent en erreur grâce à leur grande absorption, et les conduisent à laisser une couche mouillée plus longtemps à leur bébé, augmentant les risques de fesses rouges et d'érythème fessier.

N. Est-ce que les couches de coton sont hygiéniques pour moi et mon bébé ?

« On entend souvent dire que les couches de coton sont moins hygiéniques que les couches jetables. La question d'hygiène est liée beaucoup plus aux habitudes des

parents qu'aux couches elles-mêmes. Il est interdit de jeter les matières fécales dans les ordures résidentielles, car cela pourrait entraîner un risque de contamination. Elles doivent être mises aux toilettes. C'est inscrit sur l'emballage des couches jetables, mais dans la pratique, peu de parents le savent et le font. »

Tiré de l'article « Les couches de coton » de Isabel Thibault, pour l'ACEF de l'Est de Montréal, dans le guide Un bébé à bas prix.

La manipulation de matières fécales requiert certaines précautions, les mêmes que lors d'un changement de couche jetable. Lavez vos mains et celles de votre bébé après chaque changement de couche. En ce qui concerne l'hygiène de la couche de coton lavée, elle est aussi hygiénique que vos sous-vêtements de coton lavés à la machine. Le lavage à l'eau chaude et le séchage à la machine tuent la majorité des bactéries.

O. Mes couches feront-elles pour une deuxième enfant ?

Vos couches, entretenues correctement, devraient être bonnes pour mener deux enfants et plus jusqu'à la propreté. Les couches plates sont plus durables que les couches pré-formées, puisqu'elles ne comportent aucune composante, outre le tissu, qui puisse se dégrader éventuellement, comme des élastiques et des velcros.

P. Quelle est la garantie sur les couches et couvre-couches ?

Les couches pré-formées « Snug-to-fit » sont garanties 1 an, sauf pour le tissu, à cause de l'importance de la technique de lavage. Le couvre-couche Bummi Original est garanti 1 bébé ou 50 lavages, et le Super Chou Chou, 1 bébé ou 100 lavages.

Q. Avez-vous une suggestion de solution de trempage pour l'utilisation des lingettes de flanelle ?

Vous pouvez très bien utiliser simplement de l'eau fraîche. Pour un nettoyage encore plus en douceur des fesses de bébé, vous pouvez essayer la recette suivante.

Solution humidifiante :

Mélangez 500 ml (2 tasses) d'eau, 30 ml (2 c. à soupe) de shampoing pour bébés et 15 ml (1 c. à soupe) d'huile pour bébés ou d'huile d'amande douce.