

Alimentation et couches lavables

Le nombre de couches pleines, un indicateur fiable pour savoir si bébé prend suffisamment de lait :

« le nombre de couches mouillées (d'urine) augmente dans les jours suivant la naissance [...] pour atteindre au moins 6 couches bien mouillées par 24 heures à partir du 5ème jour. Les jours 1 ou 2, l'urine des certains bébés est orange ou rouge ; ensuite, l'urine devrait ressembler à de l'eau claire.

Qu'entend-on par couche "bien mouillée" ? Pour se rendre compte du poids que devrait avoir une couche "bien mouillée", on peut mettre dans une couche sèche trois cuillérées à soupe d'eau (45 ml) ou un œuf. »



Les selles de bébés allaités et les couches lavables :

« Les selles du bébé allaité sont généralement jaune d'or, plus ou moins molles (aspect d'"œufs brouillés"), voire parfois liquides. Leur fréquence est très variable, d'une tâche jaune à chaque change à une selle volumineuse et molle tous les quelques jours pour un bébé de plus de 6 semaines. Le bébé âgé de moins de quatre à six semaines a au moins deux ou trois selles par jour. Dans tous ces cas, le bébé n'a ni diarrhée ni constipation. »



Le système TE2 n'est donc pas toujours très bien adapté au départ ... il est bien de prévoir plus de parties imperméables ...

Le système classique (Lange ou couche moulée + culotte imperméable) est la

barrière la plus efficace aux fuites de selles liquides !!



Astuces d'entretien des couches de selles de bébés exclusivement au sein :

Les selles de lait maternel sont hydrosolubles !! Elles ne risquent donc pas de boucher les canalisations de la machine, pas besoin de les éliminer avant stockage

et le voile jetable est donc inutile



Quelles matières choisir pour les couches lavables de mon bébé ?



Les parties absorbantes des couches lavables peuvent être composées de différentes matières, chacune présente des avantages et des inconvénients, des capacités d'absorption et de séchage variés et des procédés de fabrication plus ou moins écologiques.

Voici un tour d'horizon qui vous permettra de faire votre choix en fonction de vos besoins et critères :

LE CHANVRE

C'est un textile naturel des plus absorbants et résistants.

Sa culture se fait sans engrais ni pesticides, de plus le chanvre est cultivable en Europe. Sa fibre est rêche et difficile à tisser, c'est pourquoi il est, la plupart du temps, mélangé à du coton.

Ce textile nécessite un trempage avant utilisation (ou plusieurs lavages) pour atteindre sa capacité maximale d'absorption.

Avantages : C'est un choix écologique, le textile le plus absorbant. Sa résistance en fait un textile durable. Il peut être lavé à haute température 60°C à 90°C sans s'abîmer.

Inconvénients : Ce tissu étant très absorbant, il met également très longtemps à sécher. Sans sèche-linge il faut prévoir un stock important d'inserts et prévoir ce temps de séchage. A force d'utilisation le chanvre a tendance à devenir rêche. Un passage au sèche-linge lui rendra souple et doux.

LE COTON

Le coton est une fibre naturelle d'origine végétale, extraite des fruits des cotonniers.

Avantages : Choisi biologique ou certifié GOTS c'est un choix écologique pour un textile durable, résistant aux lavages et séchages. Il peut être lavé à haute température sans en souffrir. Son séchage à l'air libre est rapide

Inconvénients : seul, sa capacité d'absorption est moyenne. Il n'a pas d'intérêt écologique car sa culture nécessite beaucoup d'eau et de pesticides. A l'usage il peut devenir rêche, un passage au sèche-linge lui rendra souple et doux.

Produits de change écologique, sains et bon marché.



Choisir les produits de change de bébé.

On aime les préparer avec soin en fin de grossesse.

Si l'on projette d'utiliser les couches lavables il est important de vérifier qu'ils ne graisseront pas vos couches en évitant glycérine, huiles en grande quantité et colorants.

Et on peut prendre très soin de notre bébé-doux avec des matières premières et produits tout simples, pas ou peu cher, proches de leur état naturel efficaces et... compatibles avec les couches lavables ! (J'entends par là qui ne les encrassent pas) !

- L'EAU : ça paraît évident mais on l'oublie parfois, laver le siège de notre bébé avec de l'eau tiède, ça ne coûte rien, c'est très simple et c'est efficace. Si l'on n'a pas de point d'eau à proximité de notre espace de change on peut avoir un petit thermos d'eau tiède à portée de main.
- UN SAVON DOUX : Quand il faut vraiment laver les fesses de bébé, rien de mieux qu'un savon tout doux, un véritable savon de Marseille, si l'on cherche quelque chose de plus doux encore une multitude de savons enrichis en huiles cicatrisantes, calmantes, lait d'ânesse, lait d'avoine, calendula peuplent vos boutiques de producteurs locales et les rayons des magasins bio. On peut même en trouver sans emballage. Et franchement nettoyer son bébé à l'eau et savon ça paraît plus propre qu'avec n'importe quel lait pour le change non ?
- L'ARGILE VERTE : en poudre ou en pâte elle est cicatrisante et apaisante, on la trouve facilement en pharmacie ou en magasin bio, elle est bon marché et on peut l'acheter en grande quantité puisqu'elle a de multiples usages et se conserve bien. Non grasse elle est idéale lorsque l'on choisit d'utiliser des couches lavables puisqu'elle n'encrasse pas les couches.

S'organiser pour changer son nouveau-né la nuit



Les premières semaines et premiers mois, bébé intègre le cycle circadien à son rythme et les nuits sont souvent hachurées ... afin de préserver votre repos et de favoriser le rendormissement de votre nouveau-né voici quelques astuces concernant l'organisation du change la nuit.

Elles pourraient vous aider à vous projeter et à gagner quelques précieuses minutes de sommeil. Pour connaître les types de couches lavables adapté aux nuits rendez-vous sur les réseaux sociaux de Couchicoucha

Si vous êtes en cododo ou dormez dans la même chambre que votre petit vous pouvez le changer sans même vous lever ! Pour limiter vos déplacements et ainsi préserver votre périnée durant le premier mois post-accouchement.

Le fait de rester « au lit » permet aussi de ne pas stimuler bébé en se déplaçant, allumant la lumière du couloir, quittant la chaleur du lit et de la chambre... on peut garder toujours proche un panier avec le nécessaire de soins pour bébé et pour soi !



Il pourrait contenir par exemple :

- Des changes propres
- Un sac pour les changes sales
- Un peu d'eau à température ambiante ou des lingettes pré-mouillée pour laver bébé.
- Un pyjama de rechange
- Un tube ou bocal d'argile
- Une petite serviette éponge pour faire tapis de change
- Des lingettes ou gant en éponge
- Une veilleuse pour garder la même luminosité et ne pas stimuler vos yeux et hormones de réveil.
- De l'eau pour vous ou un Thermos d'infusion.
- Une collation pour vous si petit creux.