




Het college van burgemeester en schepenen stelt voor

# HERBRUIKBARE LUIERS GEBRUIKSAANWIJZING

*Mooi, voordelig en gezond  
voor de babyhuid*

Etter**ee**k

## *Herbruikbare luiers, een alternatief:*

-  **gezond** voor je baby, die gedurende 2 jaar 24 uur op 24 een luier draagt.
-  **gemakkelijk in onderhoud en gebruik:** wassen in de wasmachine of via een aangepaste schoonmaakdienst.
-  **comfortabel en stijlvol:** een uitgebreide keuze aan modellen voor jouw baby met stijlvolle kleuren en patronen.

# WAAROM HERBRUIKBARE LUIERS GEBRUIKEN?

Een baby draagt gemiddeld 5 tot 6 luiers per dag, van geboorte tot zindelijkheid (2,5 jaar), dat wil zeggen:



## 5000 WEGWERPLUIERS



### Gemiddelde prijs

0,33 euro/luier + kostprijs voor de ophaling van vuilniszakken

= ± 1800 euro



1 ton afval!

### Plastic en chemische stoffen

- ✗ Irritatie, roodheid, droge huid door het gebruik van superabsorberende gel
- ✗ Gebruik van synthetische parfums, allergenen en hormoonverstorende stoffen
- ✗ Hogere temperatuur in de luier met mogelijke gevolgen voor de vruchtbaarheid van jongens



## 25 HERBRUIKBARE LUIERS

*om de 2-3 dagen wassen*



### Gemiddelde prijs

30 euro/luier + uitgaven voor energie, water en wasmiddel

= ± 1000 euro

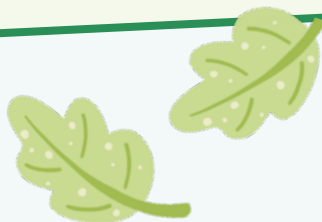
mogelijkheid om ze te hergebruiken/verkopen



150 kg afval

### Natuurlijke materialen

- ✓ Minder risico op irritatie, roodheid en allergieën
- ✓ Sneller zindelijk
- ✓ Sneller verversen dus meer comfort voor je baby



# HOE ZIET EEN HERBRUIKBARE LUIER ERUIT?

Hij bestaat uit **3 of 4** delen.



*Papieren inlegliesje*  
Rechtstreeks tegen de babybiljetjes. Je gooit het weg wanneer het vuil is.

*Inlegger<sup>1</sup>*  
Je kan een extra inlegger gebruiken om het absorptievermogen te vergroten als je baby groter wordt.

*Stoffen absorberende laag*

*Overbroekje<sup>2</sup>*  
Buitenste laag van de luier die waterdicht is en ervoor zorgt dat je baby droog blijft.



*Om te starten, kies je:*



**Een model:** klassiek, alles-in-een (TE1), alles-in-twee (TE2) of alles-in-drie (TE3)



**Een maatsysteem:** vast of veranderend



**Materiaal:** voor het overbroekje en voor de absorberende laag



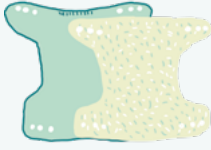


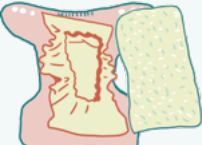
**Een sluitingssysteem:** klittenband of drukknoppen

<sup>1</sup> Ook "booster" genoemd

<sup>2</sup> Ook "beschermingsbroekje" genoemd

# EEN HERBRUIKBARE LUIER KIEZEN

## MODEL KIEZEN

<p><i>Klassiek</i></p> 	<p><i>Alles-in-een</i> TE1</p> 	<p><i>Alles-in-twee</i> TE2</p> 	<p><i>Alles-in-drie</i> TE3</p> 
<p>1 absorberende voorgevormde stoffen luier + 1 overbroekje</p>	<p>1 absorberende stoffen luier genaaid aan 1 overbroekje</p>	<p>1 absorberende laag in 1 overbroekje te schuiven of eraan vast te maken</p>	<p>1 absorberende laag, in 1 waterdichte inzet te schuiven die wordt vastgemaakt in 1 stoffen overbroekje</p>
<p><b>+</b> <b>VEILIGSTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• geschikt voor elke lichaamsbouw;</li> <li>• ideaal voor 's nachts en grote plasjes</li> </ul>	<p><b>+</b> <b>EENVOUDIGSTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wordt gebruikt zoals een wegwerpluier</li> </ul>	<p><b>+</b> <b>MEEST PRAKTISCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• geschikt voor overdag en 's nachts;</li> <li>• te combineren met verschillende modellen en merken</li> </ul>	<p><b>+</b> <b>MEEST INNOVEREND</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• minder stoffen te wassen</li> </ul>
<p><b>-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lange droogtijd;</li> <li>• indruk van dikke billen</li> </ul>	<p><b>-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• snellere slijtage want luier wordt volledig gewassen bij elke verschoonbeurt;</li> <li>• minder geschikt voor 's nachts</li> </ul>	<p><b>-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lange droogtijd;</li> <li>• indruk van dikke billen</li> </ul>	<p><b>-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• luier vooraf voorbereiden;</li> <li>• minder courant model</li> </ul>

## MAATSYSTEEM KIEZEN



### *Luier "met vaste maat"*

Luiers met verschillende maten in functie van het gewicht en de leeftijd van de baby, die zich aanpassen aan elke lichaamsvorm. Dit systeem vraagt een grotere financiële investering omdat je verschillende maten moet aankopen wanneer je baby groter wordt.



### *"Veranderende" luier*

Luiers die zich aanpassen aan de maat van kinderen dankzij drukknoppen in de hoogte en breedte waardoor je de luier groter kan maken wanneer je baby groeit.

Dit systeem is voordeliger (te gebruiken van 5 tot 15 kg). Afhankelijk van de bouw en het gewicht van je kind moet je misschien kleinere (baby) en grotere maten (na 2 jaar) combineren.

## TIP

*Net zoals bij wegwerpluiers is het belangrijk dat de luier goed aanpast om lekken te voorkomen!*

*Voor pasgeboren baby's of baby's met een laag gewicht kan je een tetraluier als overbroekje gebruiken voor een doeltreffende absorptie.*

**Dunne dijbeentjes?**

*Kies voor luiers met dubbele flappen zodat de elastieken goed aansluiten op de dijbeentjes.*

*Gebruik een body van een maatje groter of een verlengstuk om te vermijden dat de luier wordt samengedrukt.*

## SLUITINGSSYSTEEM KIEZEN

**Drukknoppen of klittenband?** Deze twee sluitingssytemen zijn geschikt voor alle baby's. De keuze hangt dus af van jouw voorkeur.



Met **klittenband** kan je de maat zo nauwkeurig mogelijk aanpassen (zoals met een wegwerpluier), maar je moet het klittenband sluiten bij het wassen, anders komt het in je andere was vast te zitten.



**Drukknoppen** zijn duurzamer in de tijd, maar kunnen moeilijker zijn om te sluiten.

## MATERIAAL KIEZEN

Herbruikbare luiers zijn modern geworden, vooral dankzij de diversiteit aan materialen die worden aangeboden, elk met hun eigen voordelen.

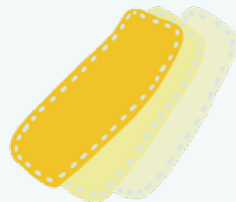
	Katoen	Bamboe	Flenep	Microvezel	Tencel (eucalyptus)
					
	Natuurlijke vezel, bestaat ook in bio	Natuurlijke vezel, bestaat ook in bio	Natuurlijke vezel	Synthetisch, ook ecologische labels	Natuurlijke vezel
	Voordelig, goede prijs-kwaliteit-verhouding	Antibacterieel, zacht en zeer absorberend	Antibacterieel, ecologisch en zeer absorberend	Stevig, zeer absorberend, droogt snel en "droge billen"-effect	Zeer absorberende stof en zeer zacht
	Kan ruw worden bij veelvuldig gebruik	Lange droogtijd	Lange droogtijd en kan ruw worden bij veelvuldig gebruik	Synthetisch materiaal	Duurder en kan niet in de droogmachine

### TIP

Naarmate je baby groeit, worden ook zijn plaspjes groter!

Voeg boosters toe aan de luier om het absorptievermogen te verhogen.

Gebruik ze ook voor dutjes en 's nachts.



# HOE JE BABY VERSCHONEN MET EEN HERBRUIKBARE LUIER?

Net als bij wegwerpluiers moet je thuis een “verschoonplek” inrichten. Zorg dat je alles binnen handbereik hebt en maak je luiers van tevoren klaar voor een snelle en gemakkelijke verschooning.



Verwijder de vuile luier.



Gooi het papieren uliesje in de oranje organische vuilnisbak (of witte zakken).

*Harde ontlasting kan door het toilet gespoeld worden, maar niet de papieren uliesjes, die kunnen een verstopping veroorzaken.*



Doe de rest van de luier in een luchtdichte emmer of waterdichte zak.



Maak de baby schoon met een washandje en water en droog de billtjes goed af.



Doe de schone luier om bij de baby. Zorg dat de luier goed aansluit rond de taille en dijen, zoals bij een wegwerpluier.





Kind en Gezin raadt aan om **een washandje en water** te gebruiken voor het verschonen.

Gebruik indien nodig een **milde zeep** (zonder parfum).



Vermijd wegwerpdoekjes, die een ramp zijn voor het milieu (vervuiling, verstopping van waterzuiveringsstations...) en chemische stoffen bevatten.



Als je **zalf** gebruikt, controleer dan de samenstelling ervan (zo eenvoudig mogelijk) en **beperk het gebruik ervan** (kleine hoeveelheden, niet bij elke luierswissel) om te vermijden dat de luiers vettig worden.



Gebruik bij roodheid organische witte klei om vocht te absorberen en genezing te bevorderen.



#### TIP

*Bij pipi kan het papieren inleguliesje meerdere keren gebruikt worden door het samen met de rest van de luiers in de wasmachine te wassen.*

*Om lekken te voorkomen, moet je ervoor zorgen dat het absorberende deel en het papieren inleguliesje niet buiten het overbroekje uitsteken.*



Neem een **waterdichte stoffen zak** mee als je op stap gaat.

Bewaar je luiers in een **luchtdichte emmer**.

Het is niet aan te raden om herbruikbare luiers in water te bewaren vanwege de verspreiding van bacteriën.

# HOE JE HERBRUIKBARE LUIERS ONDERHOUDEN?

## KLAARMAKEN VOOR GEBRUIK

*Essentieel voor nieuwe luiers!*

Laat je luiers een nacht weken voor je ze voor het eerst gebruikt en was ze daarna een paar keer om ze zo absorberend te maken (zoals bij nieuwe handdoeken).

## WASSEN IN DE WASMACHINE: EENVOUDIG EN GEMAKKELIJK!

1

**Bewaren**  
maximaal 3 tot 4 dagen, in een emmer of net, droog.



2

**Spoelen/wassen**  
korte cyclus (10-15') om resten te verwijderen, zonder wasmiddel of wasverzachter.



3

### Wassen

Op 40°C of 60°C, lang/katoenwasprogramma, ½ dosis wasmiddel, geen wasverzachter, centrifugeren op 1200 toeren per minuut.

Voor overbroekjes is wassen op 30°C met de rest van het wasgoed voldoende. Dagelijks wassen op 60°C kan ze beschadigen.

In geval van ziekte of erg vuile luiers, de absorberende delen wassen op 60°C. Om goed gewassen te worden, moeten luiers open in de wasmachine.



4

### Drogen

Afhankelijk van het gekozen model, aan de lucht drogen of in de droogmachine, behalve voor PUL-overbroekjes.

## TIP

Gebruik **milieuvriendelijk waspoeder** zonder fosfaten of glycerine, die het absorptievermogen van luiers verminderen. Vermijd ook overdosering van het poeder (maximaal 1 tot 2 eetlepels).

Gebruik **geen wasverzachter**, want die maakt de vezels vet en vermindert het absorptievermogen.

Vermijd **sodakristallen en azijn**, die de elastieken van de luiers en de afdichting van je wasmachine beschadigen.



**Droog je luiers indien mogelijk in de openlucht**, want de **zon** is een uitstekende witmaker.

Droog ze niet in je woonkamer.

**Verlucht** zoveel mogelijk om het vocht uit je woning af te voeren.

Droog je luiers niet op de radiator.

Gebruik in plaats daarvan een **droogrek** dat je kunt ophangen aan de verwarming of ervoor kunt zetten.



Gebruik voor de **gevoelige huid** een wasbare bescherming van fleecy, zijde, suède of wol.



Controleer de **staat van de luier** regelmatig en verschoon hem om de 2 à 3 uur, vooral na dutjes, maaltijden of flesvoeding.



**Je baby op het juiste moment verschoonen** vermindert het risico op lekken of irritatie.

## TIP

*Afhankelijk van het model dat je kiest, is het raadzaam om ongeveer 10 overbroekjes en 20 absorberende delen te hebben, waarmee je elke 2 tot 3 dagen een wasbeurt kunt doen. Je hebt ook ongeveer dertig washandjes of wasbare doekjes nodig om je baby te verschoonen.*

## ONTVETTEN: MOET AF EN TOE GEBEUREN!

Het absorberende deel van luiers kan na verloop van tijd vet worden, afhankelijk van het gebruik van zalf of luiercrème of de aanwezigheid van kalk in het water, enzovoort. Een diepere reiniging kan nodig zijn, bijvoorbeeld als je een tweedehands luier koopt.

*Hoe weet je of je luiers vettig zijn?*

- Ze absorberen niet meer zo goed als vroeger en lekken regelmatig.
- Ze ruiken nog steeds naar urine, zelfs nadat ze in de wasmachine zijn gewassen.
- De billetjes van je kind zijn geïrriteerd.



*Doe de volgende test: giet voorzichtig een druppeltje water over de absorberende delen en knijp lichtjes. Als het water parelt of langs het oppervlak van de luier loopt zonder geabsorbeerd te worden, moet de luier ontvet worden!*

*Hoe?*



Reinig preventief de **absorberende delen** door regelmatig **een extra wasbeurt te doen op 60°C zonder wasmiddel** (bijvoorbeeld één keer per maand).



Als je luiers vettig zijn, **wrijf** je de absorberende delen in met **ecologisch afwasmiddel**, laat je ze een nacht weken en was je ze daarna op 60°C zonder wasmiddel.



Als dat niet genoeg is, laat je de absorberende delen van je luiers een nacht weken in **heet water met 3 eetlepels natriumpercarbonaat**. Daarna wassen op 60°C zonder wasmiddel.



Als je luiers regelmatig vettig worden, voeg dan **een specifiek ontsmettingsmiddel** (zoals *Miofresh*) toe aan je dagelijkse wasroutine, in het wasverzachterbakje, of maak je eigen ontsmettingsmiddel door 1 theelepel natriumpercarbonaat (witmaker en vlekverwijderaar) en 1 theelepel citroenzuur (kalkverwijderaar en wasverzachter) te mengen.

# KLEINE PROBLEMEN EN HUN OPLOSSING



## *Slechte gewurtjes*

Reinig je luiers en pas je wasroutine aan volgens het bovenstaande advies. Je kunt een speciaal ontwikkelde deodoriserende spray gebruiken: spray in de emmer of op de overbroekjes.



## *Lekken*

Zit de luier goed? Het absorberende deel mag niet uit het overbroekje uitsteken.

Past hij goed aan? Als je baby bijvoorbeeld slanke dijbeentjes heeft, kies dan luiers met dubbele flappen. Als hij molliger is, neem dan een maat groter.

Bepaalde modellen of merken kunnen ook geschikter zijn dan andere.



*Gebruik onze "huurpremie" om verschillende modellen uit te proberen.*



## *Hardnekkige vlekken*

Gebruik vooral geen agressieve wasmiddelen. De zon is je beste bondgenoot bij hardnekkige vlekken!



## *Roodheid, irritatie, luieruitslag*

Verschoon de luier van je baby regelmatig en gebruik bij elke verschoning een bescherming voor de gevoelige huid of witte klei.

# EEN STAPJE VERDER OP WEG NAAR ZERO AFVAL...

## *Herbruikbare zwemluier*

Deze luier is ideaal om in te zwemmen en biedt je baby optimaal comfort (hij zwelt niet op zoals een wegwerpbaar zwemluier), terwijl hij ook nog eens stijlvol zit dankzij de leuke designs!

## *Wasbaar trainingsbroekje*

Perfect voor de zindelijkheidstraining: ze zijn gemakkelijk aan te trekken en nemen een beetje pipi op tot je kind naar het toilet gaat.

## *Babyzindelijkheidscommunicatie (BZC)*

Bij deze techniek observeren ouders hun baby om met hem te leren communiceren over zijn ontlasting. Deze techniek kan worden gebruikt vanaf de eerste levensmomenten van je baby of nadien (voor 18 maanden), permanent of deeltijds, al dan niet in combinatie met herbruikbare luiers.

Het doel is om tegemoet te komen aan de natuurlijke behoeften van het kind door een vertrouwensrelatie op te bouwen en het te helpen contact te maken met zijn ontlastingsgevoel.

### TIP

*Afhankelijk van het model kan je een zwemluier gebruiken als trainingsbroekje en andersom.*

### TIP

*Als je tweedehands luiers koopt, controleer dan of ze in goede staat zijn: elastieken in goede staat, absorptietest, enzovoort en controleer of de wasroutine is uitgevoerd.*

*Als je online koopt, zoek dan via gespecialiseerde websites met luiers die in Europa gemaakt zijn en voldoen aan de huidige normen (CE).*

*Het is het beste om verschillende loten te kopen en jezelf gaandeweg uit te rusten, afhankelijk van welk model het beste bij je past.*

**Onze gemeentelijke premie is geldig voor deze 3 elementen: trainingsbroekjes, zwemluiers en specifiek materiaal voor BZC.**

**MAAK ER GEBRUIK VAN!**



*Laat je gaan!*

De komst van een baby is een grote verandering en betekent dat je nieuwe manieren moet vinden om je dagelijks te organiseren.

Maak gebruik van verhuur- en schoonmaakdiensten: Écotribu, Dropiz, Snappies, enzovoort.

Zet jezelf niet onder druk en vind een evenwicht: gebruik af en toe wegwerpluiers op reis, 's nachts of op vakantie...

### MEER INFORMATIE

Ontdek het volledige dossier van de uzv écoconso: "Un lange lavable, c'est quoi et ça fonctionne comment?"

Kijk de video's van Intradel (op hun website) of La Renard (op haar Youtubekanaal).

Voor meer informatie over babyzindelijkheidscommunicatie kan je terecht op de volgende blogs: "Bébé sur le pot" en "Le petit pot plus tôt".

### REFERENTIES

"Le lange lavable, c'est facile à changer", Intradel  
Dropiz et les couches lavables

Le guide pour tout savoir sur les couches lavables de Maman & bébé nature  
Petit topo sur les langes lavables – BEP/écoconso



# PREMIE HERBRUIKBARE LUIERS

Mooi, voordelig en gezond  
voor de babyhuid!

## TOT 250 EURO PER KIND

€ 100

**HUUR** (maximaal 1 maand)

De gelegenheid om te starten en verschillende modellen uit te testen voor je beslist wat bij jou past !

€ 100

**AANKOOP** (50% van de facturen)

Ideaal voor basisaankopen zoals luiers, bovenbroekjes en materiaal voor babyzindelijkheidscommunicatie.

€ 50

**BONUS VOOR LOKALE AANKOPEN**

Kies voor luiers gemaakt in België en krijg extra financiële steun!

*De premie is voorbehouden aan Etterbeekse baby's tot 3 jaar en wordt uitgereikt in lokale broebelcheques.*



Neem deel aan een gratis infosessie:

Schrijf je in op de nieuwsbrief "Duurzaam Etterbeek" om op de hoogte te blijven.



**INFO & REGLEMENT**

[duurzaam.etterbeek@etterbeek.brussels](mailto:duurzaam.etterbeek@etterbeek.brussels)

02/627.27.85

[www.etterbeek.brussels](http://www.etterbeek.brussels)

Etterbeek