

Védőnői tájékoztató füzet

**Mit kell tudni  
a modern mosható pelenkákról?**

Kedves Védőnő!

Nagyon örülünk, hogy úgy érzed, a kismamáknak érdemes megismerkedniük a modern mosható pelenkákkal, amelyek az eldobós pelenkák valódi alternatívái lehetnek a mai világban is.

Ezzel a füzettel az a célunk, hogy bemutassuk a *mosható pelenkák előnyeit*, a *főbb típusokat*, röviden meséljünk a *használatukról*, a mosásukról és további információt adjunk arról, *hol tudják beszerezni* ezeket a kismamák.

Szeretnénk, hogy minden védőnői rendelőbe kerüljön egy mosható pelenka bemutató csomag, így ha nálatok még nincs, kérlek vegyétek fel velünk a kapcsolatot az [info@bolyhoska.hu](mailto:info@bolyhoska.hu) címen, és a rendelkezésünkre álló csomagok függvényében eljuttatunk nektek egyet.

Addig is bízunk benne, hogy hasznos információkat találsz ebben a füzetben!

## Miről olvashatsz a kiadványban?

<b>I. Miért jobb a mosható pelenka?</b>	<b>3</b>
1. Jobb a környezetnek	3
2. Jobb a pénztárcádnak	4
3. Jobb a baba bőrének	4
<b>II. A mosható pelenkák típusai</b>	<b>5</b>
1. A nedvességzárók	5
Pelenka külsők	5
Zsebes pelenkák	6
All in one pelenkák	6
Csónakos pelenkák	6
Gyapjú pelenkák	7
2. Mi kerüljön a pelenkába?	8
Pelenka betétek	8
Nadrágpelenka belsők	8
Tetra pelenkák és prefoldok	8
Törölközők	9
<b>III. Hány darab mosható pelenkára lesz szükségünk?</b>	<b>10</b>
<b>Hogyan kezdjük el összeállítani a készletet?</b>	<b>10</b>
<b>A pelenkák tárolása, mosása</b>	<b>11</b>
Tárolás	11
Mosás	11
<b>Miből lehet még moshatót venni?</b>	<b>11</b>
Leszoktató pelenkák	11
Úszópelenkák	11
<b>Hol vásárolhatóak meg a mosható pelenkák?</b>	<b>12</b>
Megbízható hazai webáruházak:	12

## I. MIÉRT JOBB A MOSHATÓ PELENKA?

Amikor röviden kell összefoglalni, miért jobb a mosható pelenka az eldobósnál, akkor 3 szempontot érdemes kiemelni:

**Jobb a környezetnek,  
Jobb a pénztárcának,  
Jobb a baba bőrének.**

### 1. JOBB A KÖRNYEZETNEK

Tudtad, hogy **mire egy gyermek szobatiszta lesz 5-7000 pelenkacserén** van túl? Számold csak utána! Egy baba átlagosan 2,5 évig pelenkás (azaz valamikor 1,5-3,5 éves kora körül válik szobatisztává), és minden pelenkát (még az eldobósat is!) 3 óránként ki kell cserélni rajta (kivéve éjjel, amikor alszik). Így **egy baba napi 6-7 pelust használ el**, ebbe az átlagba belevehetjük azt is, hogy újszülöttként többet (akár napi 10-12-t), míg szobatisztuló totyogóként már kevesebbet kell cserélni rajtuk a pelust.

**Ez 2,5 év alatt 1 tonna pelenkaszemét** (ha körülbelül 1,5 dl pisit számolunk egy pelusba - saját tapasztalatból mondom: ez nem is olyan ritkán jóval több).

Magyarországon évente körülbelül 91 000 gyermek születik, így **csak a pelenkázással mintegy 100 000 tonna szemetet termelünk** évente. Ráadásul az eldobós pelusokra hiába írják rá, hogy a kakit ugyanúgy a WC-be kellene dobni belőle, ezt nagyon kevesen teszik meg, így az amúgy is veszélyes hulladék még veszélyesebbé válik.

**Mikor fog ez sok szemét lebomlani?** Mivel az eldobható pelenkák még nincsenek elég régóta forgalomban, így nincs adat arról, mennyi idő alatt fognak lebomlani, de a becslések szerint ez százévekben mérhető. Nem pont erre szeretünk gondolni, amikor azt mondjuk: “unokáink is látni fogják” - ugye?

### **Mi a helyzet a pelenkák mosásához felhasznált vízzel?**

Ezt az érvet nagyon gyakran hozzák fel a mosható pelenkák “ellen”, ugyanakkor nem szabad elfelejtenünk, hogy **az eldobható pelenkák előállításához is rengeteg víz felhasználásával jár** (nem beszélve az egyéb anyagokról, mint a kőolajszármazékok, illatanyagok, ragasztó, csomagolás...).

**Tipp:** akit a konkrét számok érdekelnek, a <https://www.bolyhoska.hu/moshato-pelenka-koltseg-kalkulator-111> oldalon összehasonlíthatja, melyikkel spórolna többet: a mosható pelenkák mosásával, vagy az eldobós pelusokkal.

A gyártás mellett érdemes még figyelembe venni a **pelusok utóéletét** is. Az eldobósok esetében tudjuk, hogy **5-7000 kétöklömnyi műanyag gombócról beszélünk** (gyerekenként...). Ezzel szemben **a mosható pelusoknál 20-40 pelenka alkot egy készletet**, amely adott esetben több gyermeket is kiszolgál. A választott anyagoktól függően pedig tovább használható más célra (a régi, 30-40 éves tetrapelusok még sok háztartásban felbukkannak különböző funkciókban), komposztálhatóak (a pamut, gyapjú, kender és bambusz anyagúak például) vagy játékok lehetnek belőlük a babák pelenkázásához. Ha pedig ki kell dobni, akkor is egy kicsi zsáknyi szemét. Nem egy tonna. Nem mindegy!

## 2. JOBB A PÉNZZÁRÉKNAK

Ezzel az állítással sokan vitatkoznak, hiszen a prémium minőségű, pláne többméretes pelenkák esetén eléggé el tud szállni a büdzsé. De nézzük megint az átlagokat: **menyibe is kerül az eldobható pelenkázás?**

Egy **eldobós pelenka átlagosan 59 Ft** (méreteken, márkákon átívelő átlaggal számolva). Ha tényleg lelkiismeretesen cseréljük, akkor a fentiek alapján legyen mondjuk **6000 peluscserénk, az 354 000 Ft.** Pluszminusz valamennyi, de akkor még nem is számoltuk annak a pénz- és időbeli költségét, hogy ezeket a pelenkákat hétről-hétre haza is kell hozni a boltból. (Tárolni kell, csomagolással rendelkeznek, amely újabb környezeti terhelést jelent, stb... megvannak a rejtett költségei.)

**Egy mosható pelenka készlet ára nagyon változó, függ attól, ki milyen összeállítást választ, hány naponta mos, stb.** De aki elkezdett már készletet összeállítani, az biztosan érzi: 354 000 Ft-ból igen jó minőségű készletet tudna összeállítani (de még 300 000-ból is, és akkor a mosás költségeire is bőven elég keretet hagyunk). **Ráadásul ez a készlet kisebb-nagyobb kiegészítésekkel több gyereket is ki tud szolgálni,** a jó állapotú pelusok pedig eladhatóak, szemben az eldobós pelenkával, ahol azzal a 354 000 Ft-tal **gyerekenként** kell számolni.

Saját tapasztalataim alapján **egy teljesen átlagos mosható pelenka készletet körülbelül 80-150 000 Ft-ból** lehet összeállítani és ha vigyázunk rá, majd a pelusos korszak(ok) végével eladjuk azt, ami jó állapotú, körülbelül az ár **20-30%-a visszajön** belőle.

Azt is meg kell jegyeznem, hogy ezek a költségek mind az eldobós, mind a mosható pelenka esetében némileg csökkenthetőek, ha **egészségpénztári vagy önszegélyező pénztári számlára** vesszük a pelusokat. Nagyjából **15%-kal** kerül így összességében kevesebbe a pelenkázás (és sok más babás kiadás).

## 3. JOBB A BABA BŐRÉNEK

Aki látott már peluscserénél reszketve síró, **pelenkakiütéssel** küzdő babát, az tudja, miért fontos szempont ez. A pelenkakiütés egyébként sokkal ritkább volt a műanyag pelenkák előtt, és a mosipelusos babáknál nem csak ritkábban jelentkezik, de popsikrém sem feltétlenül kell rájuk.

A mosható pelenkák szellőznek, még a nedvességzáró PUL (műanyag) réteg is **lélegző**, így sokkal jobb érzés a babának.

### **Tudod, egyébként, mi van az eldobós pelenkában?**

Én általában csak annyit szoktam kérdezni, ha felmerül a mosi vs. eldobós kérdés: *ha féhéreműt kellene venned, te magadnak melyiket választanád?* Nátrium-poliakrilát, cellulózörlemény, polipropilén-fólia, gumi, ragasztó, illatanyagok, vagy: (bio)pamut, kender, bambusz, gyapjú? Szerintem nem kérdés.

#### **+1 érv fiús anyukáknak:**

Van még egy érvem, amit mindig szeretek kiemelni: a kislányoknál különösen érdemes mosható pelenkát használni, ugyanis a herezacskók nem véletlenül találhatóak a testen kívül. A megfelelő működéshez alacsonyabb hőmérsékletre van szükségük, és míg a mosipelusok képesek ezt biztosítani, az eldobósban sajnos egészen egyszerűen melegebb van, mint kellene. Ez felnőttkorban, a babatervezés idején komoly gondokat okozhat neki. Így ha szeretnénk megkönnyíteni a mostani kisbabáknak a majdani családalapítást: fontoljuk meg a mosipelus használatát.

#### **+1 érv lányos anyukáknak:**

Noha erről kevés szó esik, van egy érv, amelyet a lányos anyukáknak érdemes megfontolni: a mosható pelenkák használata esetén sokkal kevesebb popsikrémezésre van szükség. Hogy miért "számít" ez a kislányoknál? Sok közismert popsikrém hámosító hatású (így "gyógyít"), azonban pont emiatt összenövést okozhat a kislányoknál, amelyet szétválasztani fájdalmas, ráadásul a kellemetlen probléma a "megszokott" popsikrém használatával később újra visszatérhet.

## II. A MOSHATÓ PELENKÁK TÍPUSAI

A mosható pelenka nem más, mint egy nedvszívó belső réteg és egy nedveségzáró külső réteg együttese, amelyek lehetnek különállóak, vagy egybevarrtak. (A fejezet végén található egy **képes összefoglaló** a főbb típusokról.)

### A nedveségzáró külső rétegekből léteznek:

- Pelenka külsők
- Zsebes pelenkák
- All in one (AIO) pelenkák
- Csónakos pelenkák
- Gyapjú pelenkák

### A nedvszívó belsők lehetnek:

- Pelenka betétek
- Nadrágpelenka belsők
- Tetra pelenkák és prefoldok
- Frottír betétek, törölközők

## 1. A NEDVESSÉGZÁRÓK

### PELENKA KÜLSŐK

A klasszikus gumibugyi modern, patentos, tépős vagy belebújós, lélegző változata. Talán minden pelenkatípus közül a pelenka külsők azok, amelyekből mindenkinek van legalább egy, hiszen **számtalan nedvszívó réteggel kompatibilisek** (pelenka betétek, tetrák, prefoldok és (formázott) pelenka belsők), olcsóbbak, szépek és gyorsan száradnak. Anyaguk általában PUL, amelyet kívül dekor anyaggal vonhatnak be, de vannak mintás PUL-t (vagy PUR-t) használó márkák is.

A **kivitelezésük sokféle** lehet, vannak tépőzárasok, patentosak, combszárnyasok és combszárny nélküliek, méretüket tekintve pedig lehetnek méretesek és egyméretesek. Külön megemlíteném a bebújós PUL külsőket (pl. hu-da), amelyek tökéletes esti pelenkázáshoz, illetve izgó-mozgó babák esetében.

Ha betéttel, tetrával, prefolddal használjuk, előre bekészíthetjük a pelenkákat, így egy lépésben fel lehet őket adni a babára - pont mint az eldobóst.

**Előnyei:** nagyon jól variálhatóak, emellett jó áron kaphatóak, így viszonylag olcsón kihozható a készlet, attól függően, milyen belsőkkel, betétekkel kombináljuk. Kifejezetten jó olyankor, ha a „beleváló” otthoni anyagokból tervezzük saját magunk megvarrni. Sok márká gyárt ilyen, így van mozgásterünk kikísérletezni, melyik az, amelyik nekünk, a babánknak és a pénztárcánknak legmegfelelőbb. A betétekkel jól variálható a nedvszívás, a külsők száradása pedig talán a leggyorsabb minden típus közül.

**Hátrányai:** mivel látszik benne a nedvszívó réteg, látszólag nem annyira könnyű feladni, mint egy zsebest, de igazából ebben sem szokott elmozdulni semmi.

## ZSEBES PELENKÁK

Egyszerűen kezelhető pelenka típus a zsebes pelenka, amelynek számtalan formájával találkozhatunk a nagy márkák (Charlie Banana, Milovia) között, de a távolkeleti eladók kínálatában is. A zsebes pelenkák egy **belső, általában polár vagy minky** (bizonyos esetben lassabban száradó, de természetesebb, bőrbarátabb **pamut, bambusz** vagy kender) rétegből, valamint a **hózzá varrt** (kívül mintás textil, polár vagy plüss) **PUL rétegből** állnak, és az ezek között képződő zsebbe kell beacsúsztatni a nedvszívó betéteket (a pelus egyik vagy mindkét vége felől). Általában egyméretesek, méretüket a combguminál (Charlie Banana), vagy elől, patentokkal állíthatjuk (Milovia, Thirsties, stb.). Záródásukat tekintve vannak tépőzárások és patentosak, így mindenki megtalálhatja a neki legmegfelelőbbet.

**Előnyei:** a zsebes pelenkák mosás után gyorsan összekészíthetőek, könnyen feladhatóak a babára, nem igényelnek különösebb igazgatást, ezért az AIO-khoz hasonlóan népszerű bölcsis, nagyszülő, apukás pelusok. A betétektől függően változtatható a nedvszívásuk, viszont mivel teregetéskor szét tudjuk őket szedni, gyorsan megszáradnak.

**Hátrányai:** annyi kell belőle, ahány peluscserét tervezünk egy napra, hiszen a felső, polár réteg mindenképp nedves lesz. Emellett az egyméretesek újszülöttekre nem igazán passzolnak, ezért érdemes egy külön újszülött készlettel (vagy ideiglenesen eldobhatóval) készülni az első néhány hétre. (4,5-5 kg körül azonban már jók az egyméretes zsebesek.) Amennyiben a pelenka „valamiért” ázik, érdemes kipróbálni, hogy a zseb fölé tesszük a betétet, mintha csak pelenka külsővel dolgoznánk. Sajnos az olcsóbb pelusok esetében előfordul, hogy a pontatlanabb szabás miatt itt-ott a belső réteg hamarabb érintkezik a külvilággal, mint a vízzáró PUL, illetve sokat pisilő babáknál a minky/polár lassan szívhatja magába a nedvességet, lehetőséget teremtve arra, hogy elől vagy hátul kicsorogjon a pisi.

## ALL IN ONE PELENKÁK

Az all in one (röviden AIO) pelenkák esetében a **nedvszívó betét és a külső egybe van varrva**. Tipikusan ilyen a Bambino Mio Miosolo pelenkája.

**Előnyei:** ez a típus népszerű a kevésbé gyakorlott pelenkázók körében, hiszen gyakorlatilag ugyanúgy kell feladni a babára, mint az eldobható pelusokat. Emiatt például jók lehetnek nagyszülőkhöz menő vagy bölcsis pelusoknak. Az ilyen pelenkák kezelése egyszerű, hiszen mosáskor – ha erre van lehetőség – csak ki kell belőle húzni a betétet, majd ha megszáradt, visszatolni. Sokféle változatban kaphatóak, természetes és műszálas betétekkel is, így mindenki megtalálhatja a neki legmegfelelőbbet. Szintén jó tulajdonságuk, hogy viszonylag kis csomagot képeznek a popsin, így csinosan lehet velük pelenkázni.

**Hátrányai:** Ez a típus adja a pelenkázónak legkisebb mozgásteret, hiszen legfeljebb hozzátenni tudunk plusz boostert (vagyis turbózást). Hátrányuk azonban, hogy lassabban száradnak, és pont annyi kell belőlük, ahányszor pelenkát cserélünk a babán, így egy kizárólag AIO-kból álló készlet nagyobb beruházást igényel, mint például egy külsőből és belsőből, betétekből összeállított szett.

## CSÓNAKOS PELENKÁK

A csónakos pelenkák egy puha, rugalmas textil külső és az ebbe rögzített csónak kombinációjából képezik a vízzáró réteget. A nedvszívó betét pedig a csónakban kap helyet. Jó példa erre a népszerű Hamac vagy gDiapers pelenka.

**Előnyei:** Nedvszívó mag tekintetében szabad kezet kapunk. Ahogy több más pelus is, ez is használható eldobható betétekkel (pl. a Charlie Banana eldobható betétekkel), így ideális választás lehet utazás esetén, vagy ha ideiglenesen bármilyen okból nem tudunk a használt pelusbetétek tárolásával foglalkozni. A bele helyezett nedvszívó anyagtól függően tud kis csomagot képezni a popsin. A PUL külsőkhöz hasonlóan a csónakok is kitörölhetőek, így nem feltétlenül kell őket minden peluscserénél cserélni.

**Hátrányai:** Ezek a pelenkák legtöbbször méretesek, így a gyermek növekedésével együtt folyamatosan meg kell újítani a készletünket. A felépítése elriaszthatja a gyakorlatlanabb pelenkázókat. A gDiapers esetében pedig a csónakot rögzítő patent vagy tépőzár kilazulhat, így érdemes felkészülni egy kisebb javító készlettel, illetve a patent combosabb babáknál nyomot hagyhat a pici bőrén.

## GYAPJÚ PELENKÁK

A **legtermészetesebb választás**, amely ugyanakkor némi extra törődést igényel. A gyapikat ugyanis nem gyakran, de **rendszeresen lanolinozni kell** (cserébe viszont két használat között elég szellőztetni).

**Előnyei:** természetes anyaga miatt sokan kedvelik, ez és jó szellőzése ideálissá teszik érzékeny bőrű babák számára. Rengeteg fazonban, tépős, patentos, bugyi, rövidnadrág és akár hosszú nadrágos változatban is kapható, akár otthon is megköthető gyapjúfonálból, elkészíthető régebbi gyapjú ruháink, például pulóverek felhasználásával. Bármilyen pelenka belsővel, vagy néhány fazon (pl. Puppí) akár betéttel is használható. Sokan csak éjszakára gyapiznak, mert ázásbiztos megoldás, és mivel természetes anyag, nem okoz pelenkakiütést még egy teljes éjszakai viselés alatt sem.

**Hátrányai:** akárcsak bármely gyapjú ruhadarab, a gyapi pelenkák óvatos mosást igényelnek, emellett plusz idő a rendszeres lanolinozás. Nem a legjobb választás ez a típus akkor sem, ha gyorsan száradó pelusokat keresünk, illetve kicsit válogatósnak kell lenni, ha magunk sem szeretjük a szúrósabb gyapjú holmikat. Mivel többméretesek, ezért folyamatos készletmegújításra van szükség.



pelenka  
külső



zsebes  
pelenka



csónakos  
pelenka



All-in-one  
pelenka

## 2. MI KERÜLJÖN A PELENKÁBA?

A nedvességzáró külsők után nézzük meg, mit tegyünk a pelusba:

### PELENKA BETÉTEK

A legtöbb márka saját maga is ad, vagy legalább is készít betétet a zsebes pelenkákhoz, pelenka külsőkhöz. Ezek lehetnek szögletesek, piskóta alakúak, vagy éppen fél betétek, amelyek előre vagy hátra patentolhatóak.

**Előnyök:** megfelelő illeszkedés, kis csomag, arányaiban jó nedvszívás. Sok készül természetes anyagból (bambusz, kender), és változatos rétegszámmal könnyen az igényekhez alakítható a nedvszívás. Az egyes márkák betétei sokak szerint saját külsejükkel teljesítenek a legjobban, de én mindenkit arra biztatok, hogy kísérletezzen a külsők/zsebesek és betétek kombinálásával, mert néha az egyik márkánál a betét nedvszívása felel meg nekünk a legjobban, a másik márkától pedig az illeszkedés miatt szeretünk újabb és újabb pelenkákat beszerezni.

**Hátrányai:** drágább, mint ha például tetrával oldanánk meg a nedvszívást, és általában még az egyméteres pelusokba is különböző méretű betéteket kell venni, ahogy nő a baba. Mindazonáltal a betétekkel lehet a legcsinosabb kis csomagokat készíteni.

### NADRÁGPELENKA BELSŐK

A nadrágpelenka belsők önmagukban nem használhatóak, csak egy hozzájuk illő külsővel működnek. Egy nadrágpelenka belső ugyanis nem más, mint egy pelenka alakúra formázott, patenttal vagy tépőzárral, bizonyos esetekben megkötővel rögzíthető, vastagabb nedvszívó "bugyi".

**Előnyei:** a kiváló nedvszívó képessége miatt sokan szeretik ezt a fajta pelenkát éjszakai- vagy utazós pelusnak használni, ugyanis vidáman kibír egy teljes éjszakát szivárgás nélkül. Ezek a pelenkák többnyire természetes anyagokból készülnek, ezért érzékeny bőrű babák számára is jó megoldás lehet. Több fazonnál tovább növelhető a nedvszívás plusz betétekkel, azonban ilyenkor számolni kell azzal, hogy a szokásosnál is nagyobb lesz a csomag a popsin. Ha a belsővel használt pelenka külső nem lett kakis, kitörölve egy új belsővel visszaadható a babára, ezáltal kevesebb külsővel is megoldható egy jól működő készlet kialakítása. Általában 2-3-szor annyi belsővel számolhatunk, mint ahány külsőnk van.

**Hátrányai:** a nagy csomag mellett több olyan képpel is találkoztam már, ahol a lelkes apukák (rövidítve a folyamaton) a pelenka külsőhöz tépőzárazták a belsőt, egyenes utat biztosítva így a lassan átszivárgó nedvességnek. Emellett lassabban szárad, valamint egyes típusok nagy csomagot adhatnak.

### TETRA PELENKÁK ÉS PREFOLDOK

Sokan, ha meghallják a mosható pelenka kifejezést, egyből a textil tetra pelenkákra asszociálnak, azonban én ilyenkor mindig mindenkit megnyugtatok, hogy már szó sincs arról az origimizásról, amit annak idején velünk csináltak a szüleink. A tetra pelenkák mostanában legtöbbször csak egyfajta nedvszívó betétként funkcionálnak. Hajthatóak „fiúsrá” és „lányosra”, attól függően, mi a célunk: elől vagy középen biztosítson extra nedvszívást? Illetve továbbra is hajtogathatjuk hagyományos módon is, mely esetben érdemes beszerezni egy pelenka csatot, hogy megfelelően rögzíthessük a tetrát.



A **prefold**, ahogy a neve is mutatja, előre hajtogatott, összevarrt, többrétegű textil (többnyire valamilyen természetes anyagú, pamut vagy bambusz)pelenkát jelent. Ezt hajthatjuk hagyományosan, vagy betét formára, így kerül bele a pelenka külsőbe (amely lehet prefitartós, vagyis belül füles, hogy megakadályozza az elmozdulást), csónakba. A prefik különböző méretekből kaphatóak, a rétegszámmal variálva tudunk velük kisebb vagy nagyobb csomagot készíteni a babára.

**Előnyeik:** a tetra pelenka az egyik legolcsóbb pelenka fajta, bár érdemes figyelni arra, hogy sűrűbb szövésű, nagyobb nedvszívású legyen. Tisztítása egyszerű, akár 90 °C-on is moshatóak, folttisztításra mindent bevethetünk, hiszen általában fehér- vagy krémszínűek, gyorsan száradnak. Szinte bárhol beszerezhetőek, és az is lehet, hogy még a mieink is ott lapulnak valahol a szekrény mélyén. További előnyük, hogy a pelenkázás mellett a baba körül rengeteg szituációban hasznukat vehetjük (büfiztetéshez, könnyű takarónak, napellenzőnek a babakocsira, stb.)

**Hátrányok:** a hajtogatás elsősorban, főleg újszülöttnél, nem feltétlenül triviális, de bele lehet jönni. (Újszülöttnél érdemes lehet akár félbe is vágni egy-két tetrát, mert egy egész nagyon nagy lehet a pici babához képest.)

## TÖRÖLKÖZŐK

A kisméretű, kéztörölő kendők nagy nedvszívásuk miatt alkalmasak arra, hogy akár egy tetrába, plusz nedvszívó magként, akár egymásra rétegezve jól szívó pelust állítsunk össze a segítségükkel. Nem használt pici törölközőinket is bevethetjük erre a célra, de akár egy nagyobb törölközőt is feldarabolhatunk.

**Előnyei:** olcsó, és általában nem félti az ember, így nyugodtabb szívvel tisztítja a foltokat.

**Hátrányai:** Nem olyan puha, mint a betétek, főleg ha a durvább fajta frottírból van az anyag, és/vagy kemény a víz.



tetra  
pelenka



prefold  
pelenka



pelenka  
betét



pelenka  
belső

### **III. HÁNY DARAB MOSHATÓ PELENKÁRA LESZ SZÜKSÉGÜNK?**

#### **HOGYAN KEZDJÜK EL ÖSSZEÁLLÍTANI A KÉSZLETET?**

Amikor mosható pelenka készletben gondolkodunk, nagyon sok egyéni tényező befolyásolja, hány darab lesz számunkra az ideális. Egy **teljes mosható pelenka készlet olyan 20-25 darabból áll**, van, akinek több kell, van, akinek kevesebb is elég attól függően, hány naponta mosnak (1, 2 vagy 3, ennél tovább nem érdemes tárolni a szennyes pelusokat), milyen gyorsan száradnak a pelusok a lakásban, stb.

Attól függően, mikor szeretné a család elkezdni a mosható pelenkázást, lehet egy **kisebb újszülött készlettel indítani** - ezek a pelenkák kisebbek, akár már a legelső napoktól használhatóak, körülbelül a baba fél éves koráig. Vagy **lehet várni, amíg a baba eléri a 4,5-5 kg-t**, és akkor **egyméretesekkel, illetve kisebb "méretes"** (1-es, M-es, stb.) pelenkákkal kezdeni.

Mivel **egy teljes készletet beszerezni egy összegben drága** és nem is biztos, hogy minden pelus jól fog passzolni a babára, **érdemes 2-3 márka 4-5 pelusával kezdeni**. Ez lehet bármilyen pelenka, ami az adott anyukának, családnak szimpatikus. Az ezekkel szerzett tapasztalatok után érdemes tudatosan bővíteni a készletet olyan pelenkákkal, amelyek a leginkább megfelelnek az adott család és baba igényeinek.

## A PELENKÁK TÁROLÁSA, MOSÁSA

### TÁROLÁS

A használt pelenkák tárolására nagyon sokféle megoldás létezik. Amire mindenképp szükség lesz, az egy **műanyag tároló** (doboz vagy vödör, opcionálisan fedéllel).

**A levett pelust érdemes a lehető leghamarabb kiöblíteni**, kakis pelusok esetén a kakit eltávolítani és a pelenkát marhaepe szappannal foltkezelni. A kiöblített, kinyomkodott (nyirkos, de nem csöpögő) pelenkák a műanyag tárolóban gyűlnek mosásig. Nem szükséges vízben áztatva tárolni őket (de lehetséges, ha valaki így szeretné).

### MOSÁS

A pelenkákat **legfeljebb 3 nap tárolás után mindenképp mossuk ki**, hogy a baktériumok ne szaporodjanak túl és ne tudják tönkretenni a pelusokat.

A mosáshoz érdemes **környezet- és bőrbarát mosószert választani**, lehetőleg por vagy folyékony formátumút. *A mosótojásokat több gyártó sem ajánlja.* Nem kell feltétlenül külön mosószer a pelenkákhoz, érdemes olyat találni, amellyel a babaruhákat is tisztára tudjuk mosni. Az **öblítő használata nem javasolt**.

A pelusokat, betéteket, stb. **50-60 fokon, legalább 1 órás programra** érdemes betenni. A túl hosszú (2-3 órás) programok kerülendőek, mert általában kevesebb vízzel, de több ideig ütődnek, dobálódnak így a pelusok, és hamarabb elhasználódnak.

A mosáshoz **opcionálisan** adható **pelenkafertőtlenítő adalék**, amely már alacsonyabb hőfokon is segít elpusztítani a kellemetlen szagokat okozó baktériumokat, és segít hófehéren tartani a pelusokat.

## MIBŐL LEHET MÉG MOSHATÓT VENNI?

Nem csak a sima pelenkákból létezik mosható! Mind a kényelmes, bugyis, leszoktató pelenkákból, mind az úszópelusból lehet többször használhatót választani, sőt: ezeknél különösen érdemes!

### LESZOKTATÓ PELENKÁK

A leszoktató pelenkák legfeljebb egy kisebb nedvszívású maggal ellátott, vízzáró réteggel rendelkező, többnyire bugyi(pelenká)k, amelyek csak a „balesetek” megelőzésére alkalmasak. A bugyi fazon miatt könnyen letolhatóak, így a gyermek maga is le tudja venni, ha szeretne már bilire ülni, azonban a nedvszívásuk pont elég ahhoz, hogy a kezdeti véletlen bepisiléseknél megakadályozza, hogy minden vizes legyen.

### ÚSZÓPELENKÁK

Az úszópelenkák a babaúszás, strandra járás kötelező kellékei, hiszen így akadályozhatjuk meg, hogy a baba kakija belekerüljön a vízbe. Éppen ezért ezek a pelenkák sem rendelkeznek nedvszívó maggal, csak egy pihe-puha, bőrbarát belsővel, és az azt körülvevő, vízzáró külső réteggel. Fazonját tekintve egy úszópelenka lehet hagyományos "fecske"-alsó, tépőzáras vagy patentos záródású, vagy bugyi fazonú, márkától függően.

## **HOL VÁSÁROLHATÓAK MEG A MOSHATÓ PELENKÁK?**

Bár néhány bababoltban is megtalálhatóak, mosipelusokat jelenleg leginkább erre szakosodott webáruházakból lehet beszerezni.

### **MEGBÍZHATÓ HAZAI WEBÁRUHÁZAK:**

Bolyhoska: <https://www.bolyhoska.hu>

Mamami bolt: <http://www.mamamibolt.hu>

Ökolurkó: <http://www.okolurko.hu>

Temiti: <http://www.temiti.hu>

Számtalan hazai anyuka varr pelenkákat, őket itt találod: <https://bit.ly/2DuD7jo>

Részletesebb információkért iratkozz fel a Bolyhoska ingyenes mosható pelenka e-mail tanfolyamára: [https://www.bolyhoska.hu/ingyenes\\_mositanacsadas](https://www.bolyhoska.hu/ingyenes_mositanacsadas)

