



El nido de mamá

Guía básica de pañales de tela



Copyright © El nido de mamá. Todos los derechos reservados.

Puedes imprimir una copia de este documento para tu uso personal. Excepto para ese fin, ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, guardada o transmitida de cualquier forma, ya sea electrónica, mecánica, grabada, fotocopiada, escaneada o por cualquier otro medio sin el permiso expreso del autor. Las peticiones al respecto deben hacerse llegar a info@elnidodemama.com

Índice de contenidos

¿Por qué pasarse a la tela?	4
Un poquito de historia	4
¿Cómo afecta a mi bolsillo?	5
¿Como ayudo a conservar el medio ambiente?	6
¿Cómo cuido la piel de mi bebé?	6
Porque es cómodo	7
Tipos de pañales	8
Gasas	8
Predoblados o prefolds	9
Ajustados o fitted	9
Cobertores	10
Rellenables o de bolsillo	11
Todo en uno	11
Todo en dos	12
Híbridos	12
Tejidos	13
Tejidos Naturales	13
Algodón	13
Lana	13
Bambú	13
Cáñamo	14
Charcoal	14
Tejidos sintéticos	14
PUL	14
Minky	14
Polar	14
Microfibra	14
Zorb	14

Trucos y consejos	15
Cuidado de los pañales	16
Almacenamiento	16
Lavado	16

Esta guía no pretende ser un decálogo sobre los pañales de tela. Hay cientos de blogs y webs donde explican distintos tipos, telas y usos sobre pañales, pero como en cada uno, aquí expondré el punto de vista más personal de una mamá que se metió en el mundo de la tela sin buscarlo y ahora hasta vende pañalitos por internet .

¿Por qué pasarse a la tela?

La crianza de nuestros hijos está llena de innumerables decisiones sobre qué será mejor para ellos, cada uno se decanta por lo que conoce o le resulta más cómodo. Elegir usar pañales de tela o desechables, no es una opción para todas las familias, pero no por economía, si no por desconocimiento. Si bien la elección es en última instancia depende de ti, a continuación te voy a enumerar las principales razones para usar tela, desde los puntos de vista de las finanzas, la preocupación por el medio ambiente, las consideraciones de salud y su disponibilidad de tiempo.

Un poquito de historia

En los últimos 25 años, los pañales de tela han evolucionado dejando atrás las gasas y los picos que usaban nuestras abuelas y madres con nosotros. Hoy día, se siguen usando gasas e impermeables, pero hay muchas opciones, distintas telas y broches, y lo más importante, se lavan en la lavadora!!, nada de ir al río con la tabla a lavar pañalitos.



La mayoría de los pañales de tela se usan igual que los desechables, pero ya puedes elegir entre cerrar con velcro (uno de verdad que no se despega) o con broches.

¿Cómo afecta a mi bolsillo?

Si bien hay mayores costos iniciales para los pañales de tela, el gasto total es mucho menor que usando los pañales desechables. Puedes pensar que el gasto de luz y agua para el

lavado y el secado equivale al ahorro en pañales desechables, pero los cálculos demuestran que realmente hay un ahorro económico usando pañales de tela.



En este punto, tiraremos de calculadora.

Un bebé gasta de media 8 pañales al día, desde que nace hasta los 2'5 años. Además, con cada cambio de pañal, gasta de media 2 toallitas húmedas. Esto suma 7.200 pañales desechables y 14.400 toallitas desechables.

A día de hoy, el precio medio de un pañal desechable es de 0,24€, y el precio medio de una toallita desechable es de 0,021€.

$$8 \text{ pañales al día} \times 2,5 \text{ años} \times 0,24\text{€} = 1.728\text{€}$$

$$16 \text{ toallitas al día} \times 2,5 \text{ años} \times 0,021\text{€} = 302 \text{ €}$$

$$\text{Suma total} = 2.030\text{€}$$

En total, gastarías 2.030€ entre toallitas y pañales para un solo bebé tirados literalmente a la basura. Si tienes 2 o más, multiplica :-)

Un pañal de tela cuesta de media 20€. Para tu bebé necesitarás entre 18 a 24 pañales de tela, dependiendo de la frecuencia con la que laves, y entre 10 y 30 toallitas de tela, a un precio medio de 1€ cada una. Esto suma una inversión inicial entre 390€ y 510€.

Además, los gastos de limpieza, luz y agua se incrementan pues necesitarás poner unas 3 lavadoras más a la semana. Esto suma unos 60€ más al año, 150€ más en los 2'5 años de uso de pañales.

En resumen, con los desechables, terminarás gastando más de 2.000€ por hijo, y con los pañales de tela necesitarás invertir entre 540€ y 660€ en total. Además, los pañales pueden ser usados por un segundo hermano por lo que el ahorro es mucho mayor.

¿Como ayudo a conservar el medio ambiente?

En el año 2015 nacieron en España 419.109 niños. Estos niños, sumados a los nacidos en años anteriores que todavía usan pañales suma más de 3.000 millones de pañales desechables tirados al vertedero en un año. Y extrapolando el cálculo a las toallitas, esto añade 6.000 millones de toallitas (ya no hablamos del resto de toallitas húmedas, que hay para todo).



Por otro lado, los pañales desechables tienen sustancias químicas, colorantes, perfumes y geles superabsorbentes fabricados a partir de la madera. Esto puede provocar reacciones alérgicas en los bebés con la piel sensible.

El tiempo estimado para la completa degradación de un pañal oscila entre 200 y 500 años. ¿Te imaginas como va creciendo esa montaña de pañales usados? Además, los pañales, al no reciclarse, terminan en el vertedero tal cual, propagando enfermedades a través de los animales que se alimentan en los vertederos.

¿Cómo cuido la piel de mi bebé?

La piel del bebé es muy delicada. Al poner en contacto los productos químicos y plásticos puede hacer que se irrite y que no transpire adecuadamente.

Los pañales de tela permiten mejor transpiración y frescura y son recomendados para los bebés con dermatitis.



En los bebés varones, el uso prolongado de los pañales desechables aumenta la temperatura del escroto, lo cual podría ar el mecanismo fisiológico de enfriamiento testicular, importante para la espermatogénesis normal.

Porque es cómodo

Si, usar pañales de tela es cómodo para el bebé y para los padres. Ya te puedes olvidar de comprar paquetes de pañales, de contar los que quedan por si no te llegan al domingo por la noche, de ir a tirar la basura de los pañales porque apesta toda la casa. Con los pañales de tela, tienes que poner más lavadoras, pero no hace falta separar por colores, ni planchar.



Además, las familias que usan tela, presumen de ello, les gusta hablar de sus virtudes e ir enseñando los pañales, lo cual es muy cómodo en verano pues con una camiseta o un vestido, el bebé está listo, sin necesidad de usar pantalones o cubrepañales.

Tipos de pañales

Hay distintos tipos de pañales, incluso dentro de un mismo tipo, puede haber modificaciones



que te pueden confundir, pero es cuestión de unos días acostumbrarse a cada tipo y averiguar cual es el que mejor te va en cada ocasión.

Gasas

Las gasas son al estilo de los pañales que usaban nuestras abuelas. Son piezas de tejido natural, normalmente algodón% que se pueden plegar de distintas formas para adaptarse a nuestro bebé.

Ventajas:

- Secan muy rápido
- son baratas



- Son buenos para recién nacidos

Desventajas

- Requiere plegado y fijación
- No son impermeables, por lo que requiere el uso de un cobertor

Predoblados o prefolds

Los predoblados son una versión mejorada de las gasas, pues se han cosido varias capas de tela para hacer una parte central reforzada con varias capas, aumentando así la absorbencia en esa zona. Además, doblandolos de ciertas formas se pueden usar absorbentes en otros tipos de pañales.

Ventajas:

- Secan muy rápido
- son baratas
- Absorben más que las gasas
- Son buenos para recién nacidos



Desventajas

- Requiere plegado y fijación
- No son impermeables, por lo que requiere el uso de un cobertor

Ajustados o fitted

Los pañales ajustados son un tipo de pañal donde toda el tejido absorbente tiene forma de pañal desechable. Normalmente están hechos de algodón, bambú o cáñamo. Pueden tener velcros o broches para sujetarlo y tienen elásticos para un mejor ajuste en las piernas y espalda.



Ventajas:

- Gran capacidad de absorción, por lo que suelen ser los preferidos para la noche

- Son buenos para recién nacidos

Desventajas

- No son impermeables, por lo que requiere el uso de un cobertor.
- Tardan en secar

Cobertores

Los cobertores están hechos de material impermeable como PUL o lana. Se utilizan con las gasas y predoblados, o con absorbentes sintéticos. Se suele recomendar un cobertor por cada 4 o 5 pañales ajustados, ya que no precisa cambiar el cobertor cada vez que cambia el pañal. Si solo se ha manchado de pipí, basta con pasarle una toallita y dejar que seque.



Ventajas de cobertores de Pul:

- Seca rápido

Desventajas de cobertores de Pul:

- No absorben por sí solos, requieren de otra parte para absorber el pipí

Ventajas de cobertores de Lana:

- Es el tejido que mejor transpira
- Una vez preparado, no requiere lavarlo hasta pasadas 2 o 3 semanas

Desventajas de cobertores de Lana:

- No absorben por sí solos, requieren de otra parte para absorber el pipí
- Hay que tratarlo con lanolina para que funcione correctamente.

- Tarda mucho en secar.

Rellenables o de bolsillo

Es uno de los tipos más populares pues son los más parecidos a los pañales desechables. Son un sistema de 2 partes. La parte exterior formada por una capa de PUL que retiene la humedad, y una capa interior de un material siempre seco como puede ser micropolar, minky o coolmax. Las dos capas están cosidas dejando una abertura o dos delante y detrás de manera que permite colocar el inserto en su interior.

Se puede usar cualquier tejido como inserto, como predoblados o gasas. Normalmente, los pañales de bolsillo vienen con sus absorbentes de microfibra, algodón o bambú. Siempre

Ventajas:

- Una vez montado, es fácil de colocar
- Se puede ajustar la absorbencia según sus necesidades
- La parte exterior seca bastante rápido



Desventajas

- Hay que meter los insertos en su interior
- Hay que sacar los insertos antes del lavado
- Hay que lavar ambas partes después del uso
- Suelen ser más caros que los sistemas de ajustados y cobertor

Todo en uno

Este pañal es muy fácil de usar. Está compuesto por una capa impermeable, normalmente PUL, y el absorbente, el cual está cosido al pañal. Puede estar completamente cosido, o formando una o dos alas que se despliegan para un mejor secado. Muchos padres compran un poco de todo-en-uno para tener a mano para los cuidadores de niños y abuelos. Algunos todo en uno incluyen un bolsillo para ajustar la absorbencia.

Ventajas

- El pañal es muy fácil de usar

- Suelen abultar poco

Inconvenientes

- Tarda más en secar
- A veces no es posible ajustar la absorbencia



Todo en dos

El modelo todo en dos son muy fáciles de usar. El inserto se coloca encima del pañal y se sujeta mediante broches. Además, si el pañal no se ha manchado, se puede volver a usarlo con otro inserto.

Ventajas

- El pañal sin los insertos puede usarse como un cobertor
- Al desmontarse, secan bastante rápido
- Se puede ajustar la absorbencia usando dobladores



Inconvenientes

- Si quieres volver a usar el pañal, requiere unos minutos para volver a montarlo, y con un bebé inquieto puede ser difícil.

Híbridos

Los pañales híbridos son una mezcla de pañal de tela y desechable, donde el material absorbente es desechable. Normalmente, el pañal híbrido incluye absorbentes reutilizables y desechables compatibles, los cuales pueden ser útiles en viajes.



Tejidos

Si acabas de llegar al mundo del pañal de tela, te habrás encontrado con un montón de telas distintas más allá del algodón. A continuación, te describo las distintas telas y sus características.

Los tejidos se dividen entre naturales y sintéticos.

Tejidos Naturales

Los tejidos naturales son principalmente algodón, lana, bambú y cáñamo. Son muy absorbentes y retienen mucho, pero el inconveniente es que suelen absorber lentamente y el secado también requiere más tiempo que los tejidos sintéticos. Se estropean antes por el uso porque las fibras van separándose a lo largo del tiempo, sobretodo cuando no se usa secadora o se deja mucho tiempo al sol. Así que, si no hay manchas, se recomienda tender a la sombra.

Ningún tejido natural tiene efecto siempre seco 100%.

Algodón

El algodón es uno de los tejidos más antiguos y usados en los pañales de tela. Es muy absorbente, cualquier tela de 100% algodón sirve. Son los que más abultan, pero son resistentes al uso intenso y secan relativamente rápido. Se usa en pañales ajustados y todo en uno, predoblados y gasas. También puede usarse como insertos en los pañales de bolsillo. Puede ir en contacto con la piel, no tiene efecto sobre seco, pero el contacto con la humedad no molesta al bebé. Es la opción más natural y puede ser algodón orgánico.

Lana

Si, la lana puede ser impermeable. Se usa para confeccionar cobertores. Debe ser al menos 80% natural. La mejor es la lana merino.

Bambú

Es una fibra natural que absorbe hasta tres veces su peso, Tiene propiedades antibacterianas. Soporta mayor capacidad de lavados y tiene mayor absorción que el algodón. Es muy suave, absorbe la humedad rápidamente y puede estar en contacto con la piel del bebé incluso mojado.

Cáñamo

Es una fibra natural, suele venir mezclado con algodón para hacerlo más suave y cómodo, requiere varios lavados para alcanzar su mayor absorción. Los insertos de cáñamo son duraderos y muy absorbentes.

Charcoal

Es una variante del bambú y tiene una gran capacidad de absorción.

Tejidos sintéticos

Según el uso, se dividen en:

- Exterior del pañal: se usa principalmente PUL y minky.
- Absorbente: se usa microfibra. Absorbe mucho y muy rápido, pero la capacidad de retención es menor y cede bajo presión.
- Efecto siempreseco: se usa micropolar, coolmax y minky. Son telas 100% poliéster, dejan pasar la orina y la piel se siente relativamente seca al tacto.

PUL

El PUL (Poliuretano Laminado) es tela de algodón o poliéster con un laminado de resina poliuretánica que se adhiere con pegamento o con calor, es impermeable y transpirable

Minky

Es una fibra artificial que proporciona una capacidad de absorción similar a la microfibra, pero menos voluminoso. Repele mejor las manchas y es suave al tacto. Se puede usar como tela base para laminar con pul para usarla en el exterior.

Polar

El polar repele la humedad hacia el interior, no es impermeable

Microfibra

Se la encuentra como paños de limpieza en supermercados. Tiene gran capacidad de absorción pero en contra tiene baja capacidad de retención. Es ligera y de secado rápido. No puede ir en contacto con la piel del bebé pues puede secar e irritar pieles sensibles.

Zorb

Es una fibra y sintética diseñada especialmente para absorbente de pañales, es una mezcla de bambú algodón y microfibra. Cada capa de Zorb reemplaza 2-3 capas de

algodón, bambú, cáñamo o de rizo o de microfibra. El fabricante afirma que absorbe la humedad 20 veces más rápido que otros tejidos y tiene mayor capacidad de retención. Al parecer es un tejido milagro para los pañales también, es mucho menos propenso a tener problemas de mal olor o que necesitan de limpiezas especiales por aguas duras o residuos de detergente.

Trucos y consejos

Los absorbentes se deben ir combinando según la edad del bebé y la cantidad de orina que haga, reforzando en los horarios nocturnos para evitar cambiarlo por la noche despertarlo.

A medida que conocemos a nuestro bebé vamos a ir mejorando la combinación de absorbentes y las horas de duración.

Cuando van dentro del bolsillo deben ser bien acomodados y estirados llegando bien los bordes del pañal en la zona de la entrepierna para evitar así filtraciones.

Una buena combinación puede ser poner arriba microfibra y debajo un tejido natural para que haga de barrera en caso de presión además podemos poner en la superficie un tejido con efecto siempre seco.

Cuidado de los pañales

Los pañales de tela modernos no necesitan muchos cuidados, y menos lavarlos a mano

Almacenamiento

Para almacenarlos, necesitarás un cesto con tapa, o un cubo con tapa que puedas dejar entreabierta. También vale el modelo Filur de IKEA. Debería ser de plástico para evitar la aparición de hongos y bacterias, además, debes limpiarlo regularmente, así que debes tenerlo en cuenta a la hora de elegir un cubo.



Necesitarás una bolsa de almacenamiento o "pail liners". Estas bolsas están fabricadas con el mismo tejido que los pañales, PUL, y deben lavarse junto con los pañales. Deberías tener 2 bolsas, una puesta en el cubo y la otra de repuesto para poner cuando echas a lavar la actual.

Lo ideal, es que el cubo esté en una habitación aireada, como un lavadero, y dejar la tapa entreabierta.

Lavado

Hay distintas rutinas de lavado en función de tu manera de almacenar los pañales sucios, las características de tu lavadora, si usas pañales todo el día o cuantos pañales tengas.

Suponiendo que usas pañales todo el tiempo, deberías poner una lavadora de pañales cada 2 días. El detergente que debes usar no debe tener jabón ni suavizante, debe ser lo más natural posible pues, de lo contrario, puede estropear los pañales impermeabilizándolos.

Por eso se recomienda utilizar jabón específico de pañales, como el de biobel o rockin green. También puedes utilizar nueces de lavado.

Para lavarlos, debes coger la bolsa con todos los pañales sucios, y vaciarla dentro del tambor para, finalmente, introducir también la bolsa en el tambor. De esta manera, te ahorras tener que sacar los pañales sucios de la bolsa y evitarás tocar caca

Posteriormente, debes hacer un prelavado o un ciclo corto de aclarado con agua fría. Puede que tu lavadora ya incorpore esta opción.

Después, debes hacer un lavado largo a una temperatura entre 40 y 60 grados con el jabón específico para pañales.

Y para finalizar, se recomienda hacer un último aclarado extra para eliminar cualquier resto de jabón que pudiera quedar en los tejidos.

Para eliminar algunas manchas, bastará con dejar el pañal tendido al sol, y en un rato sale la mancha sola.

Si usas secadora, se recomienda añadir solo los insertos, pues el calor puede estropear los cobertores.

Además, cada 2 meses, debes hacer la misma rutina, pero lavando los pañales a 60 grados. De esta forma, tus pañales estarán siempre limpios y sin olores.

Como truco final, para eliminar restos de cacas antes de dejar el pañal sucio en el cubo, puedes usar estas espátulas. Así evitarás tocar accidentalmente lo que no quieres :-P



Si te ha resultado interesante, puedes contactar conmigo por cualquiera de estos medios:

- Email: info@elnidodemama.com
- Teléfono: 634572000
- Web: <http://www.elnidodemama.com>
- Facebook: <https://www.facebook.com/elnidodemama.TIENDA>
- Club de Facebook: <https://www.facebook.com/groups/clubelnidodemama/>
- Nuestra newsletter: <http://eepurl.com/cicmCX>
- En Nuestro Showroom en Calle Calderería 8, Galerías Goya, Sótano 1 Local 3, 29008, Málaga. Consulta horarios.