

①～③は洗濯機でも、バケツでもどちらでも OK です。  
店主はいつも洗濯機を使用していました。



からだにも、環境にもやさしい布ナプキン。  
正しくお手入れして、快適にお使いください。



## ははごころ取り扱い布ナプキン



### メイド・イン・アース

純オーガニックコットンのブランド。化学的な処理を徹底してなくし、人にも自然にもやさしい商品を作られているメーカーさんです。



### スイートコットン

快適な生理体験がある世の中を目指し、様々な柄・機能の布ナプキンを作られているメーカーさんです。

PRISTINE

### プリスティン

暮らしに寄り添う Made in Japan のオーガニックコットンブランド。当店では、下着やベビー用品なども取り扱っております。

## 意外とカンタン♪



## 布ナプキンのお手入れ方法

布ナプキンってお手入れが大変そう…という方へ

生理1日目から使い終わった布ナプキンを水に浸けてつけておくと水が腐って不衛生に。  
上手にお手入れするにはどうしたらいいの？



## 布ナプ生活 30年

店主おすすめ

数日分(3日分くらいがおすすめ)を

まとめて『つけおき』する方法を伝授します。



自然食 アトビー母の会

ははごころ



1



数日分を乾燥しすぎないように  
レジ袋などにまとめておきます。  
(この時**アルカリウォッシュ**の  
薄め液をスプレーしておくのも◎)

2



洗濯機の水量を少なめにして  
**アルカリウォッシュ**か**重曹**を  
適当に(20ℓに大さじ1くらい)  
溶かし入れ『つけ置き』します。

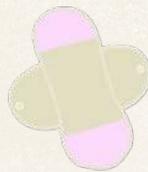
3



一晩くらいすると、血液が洗濯機の  
底に溜まるので(全自動洗濯機や  
縦型洗濯機は血液は見えません)  
洗濯機は回さずにそのまま排水します。

血液は水より重いため沈殿します。  
つけておくことでほとんどの血液は沈殿で落とすことができます♪

4



布ナプキンが浸るくらいの水を  
ためて**2-3分**予洗をし、  
軽く脱水します。

5



**酸素系漂白剤・洗濯石鹼**を入れ  
**15分**くらい洗濯機を回します。  
すぐに脱水はせず、  
40分以上つけておきましょう。

※感染などを防ぐために除菌は必ずしてください!

6

最後に普段通りに洗います。  
余談ですが、洗い上がりが**アルカリ性**に偏っていると乾いた時に固くてゴワゴワしますので、すすぎ時に**クエン酸**などで中和するとソフトに仕上がります。

