

**Avant  
d'utiliser la couche,  
il est recommandé de  
la laver de 3 à 5 fois afin  
d'optimiser la capacité  
d'absorption**



Merci d'avoir acheté des couches lavables Sustain a Bum. Vous avez fait le bon choix pour la santé de votre bébé, la planète et votre portefeuille!

Voici quelques conseils pour une utilisation optimale des couches Sustain a Bum. Plus d'informations sont disponibles sur [www.sustainabum.com](http://www.sustainabum.com)!

# Mettre la couche

## La méthode est très semblable à celle d'une couche jetable

1. Placez votre bébé, propre et prêt à être changé, devant vous
2. Prenez une couche Sustain a Bum
3. Glissez un **insert bien à plat dans l'ouverture de la poche** située en bas de la couche. Vous pouvez en insérer plusieurs pour plus d'absorption
4. **Facultatif** : ajoutez un voile de protection en papier tissé entre les fesses de votre bébé et la couche. Il servira à collecter les selles le cas échéant
5. Ajustez les boutons-pression pour **adapter la couche à la taille de votre bébé**
6. Mettez la couche comme vous le feriez avec une couche jetable
7. Contemplez fièrement le résultat et félicitez-vous: **votre bébé a fière allure :-)**

## Ajustement de la taille



# Enlever la couche

1. Ôtez les vêtements de votre bébé
2. Détachez la couche lavable
3. Enlevez le voile de protection et mettez le de côté en cas d'urines, ou jetez le dans les toilettes en cas de selles, en tâchant d'en collecter le plus possible
4. Ôtez la couche, puis l'insert. En cas d'urines, mettez le tout dans le lave-linge ou dans le récipient hermétique que vous utilisez pour stocker les couches usagées. En cas

de selles, débarrassez-vous du maximum en grattant ou en rinçant la couche, puis placez-la dans le lave-linge ou dans votre récipient hermétique

5. Nettoyez votre bébé

6. Remettez une couche lavable propre en suivant les étapes ci-dessus



- a) Décidez le réglage que vous souhaitez utiliser
- b) Ajustez les boutons-pression à la hauteur désirée avant de mettre la couche sur votre bébé
- c) Utilisez la double rangée de boutons pour un ajustement optimal de la couche autour de la taille

# Laver les couches

## Pour laver les couches usagées :

1. Faites en sorte de vous **débarrasser d'un maximum de selles**
2. Mettez les couches et les inserts au lave-linge, sans le surcharger (lavez les couches tous les 2-3 jours). Vous pouvez y ajouter le voile de protection en cas d'urines seules
3. Ajoutez **la moitié de votre dose habituelle de lessive**, car une trop grande quantité de lessive risque de déposer un film sur la couche et d'en limiter la capacité d'absorption
4. **Facultatif** : pour assouplir, blanchir, désinfecter, enlever les résidus de savon et désodoriser, ajoutez une demie tasse de vinaigre à la lessive. N'utilisez pas d'assouplissant pour tissu car cela réduira la capacité d'absorption de la couche lavable
5. **Facultatif** : Pour éviter les mauvaises odeurs, vous pouvez ajouter 5 gouttes d'huile

essentielle de lavande et/ou une demie tasse de bicarbonate de soude à la lessive

6. Réglez la température à **30 °C**
7. Dès que les couches sont propres, il est recommandé de **les étendre dehors au soleil** car la lumière naturelle atténue les tâches, agit en véritable agent blanchissant naturel et est bien plus écologique que le sèche-linge. Si toutefois vous êtes obligé d'utiliser un sèche-linge, réglez-le à basse température
8. Une fois sèches, rangez les couches **sans repasser le tissu PUL** (polyuréthane laminé) extérieur
9. N'utilisez **JAMAIS** de javellisant ou de lessive à base d'eau de Javel : cela raccourcit la durée de vie de votre couche lavable
10. Ne laissez **JAMAIS** tremper vos couches lavables dans l'eau : cela usera vos couches plus vite

# Des fuites?

**Une couche pleine qui a doit être changée est la principale cause de fuites. Vous pouvez ajouter un insert supplémentaire pour résoudre ce problème.**  
**Au cas où il persisterait, vérifiez les suggestions ci-dessous :**

## **a) Ai-je bien prélavé la couche?**

Assurez-vous de laver les couches en tissu au moins 3 fois avant usage, car il peut rester des résidus du processus de fabrication qui rendraient la couche plus imperméable qu'elle ne devrait. Laver les couches résoudra ce problème d'absorption.

## **b) L'insert est-il bien à plat?**

Un insert entortillé ou en boule peut causer des fuites. Assurez-vous donc que l'insert soit bien positionné à plat.

## **c) La couche est-elle correctement ajustée autour de la taille et des cuisses?**

Une couche trop lâche entrainera des fuites.



