

# Jakie wymiary powinien mieć materac? Przeczytaj, zanim kupisz

Data publikacji: 14.06.2024 11:45

Dobranie odpowiedniego materaca jest kluczowe, jeżeli pragnie się zapewnić sobie zdrowy i głęboki sen. To ważne, ponieważ jakościowy odpoczynek przyczynia się do zwiększenia produktywności, poprawienia samopoczucia oraz polepszenia stanu zdrowia. Przyspiesza procesy regeneracyjne, niezwykle istotne zwłaszcza dla osób aktywnych fizycznie.

Dostępne na rynku modele różnią się tyłoma parametrami, że niekiedy trudno jest wybrać najlepszą opcję. Kluczową kwestią stanowi oczywiście rozmiar, który powinno się określić już na samym początku, aby ułatwić sobie zakupy. Jakie wymiary okażą się najodpowiedniejsze?

□

## Komfortowy materac dla jednej osoby

Nie trzeba kupować bardzo wąskiego materaca, jeżeli śpi się samemu. W sytuacji, kiedy metraż nie stanowi problemu, doskonale sprawdzi się [dobry materac 120x200](#). Polecany jest zwłaszcza dla osób, jakie mają skłonności do wiercenia się przez sen. Nie ma sensu odmawiać sobie wygody, jeśli dysponuje się wystarczająco przestronną sypialnią. Należy oczywiście w pierwszej kolejności zebrać wymiary pomieszczenia, w którym znajdzie się łóżko. Mebel nie może blokować przejścia ani ograniczać dostępu do szaf. Nie powinien również zaburzać swobody przemieszczania się po pokoju.

## Jaki materac wybrać dla pary?

Rozmiary materacy dwuosobowych wahają się **od 140x200 cm do 200x200 cm**. W tym wypadku metraż stanowi główne ograniczenie, ponieważ im większe łóżko, tym wyższy poziom komfortu w trakcie wypoczynku. Nie zawsze bowiem ma się ochotę leżeć tuż obok siebie, na przykład latem, kiedy jest bardzo gorąco. Część par śpi z dzieckiem, więc ono również musi mieć możliwość wygodnego ułożenia się. Analogicznie jak w przypadku dobierania wymiarów dla jednej osoby, trzeba koniecznie uwzględnić swój wzrost. Materac powinien być mniej więcej 15–20 cm dłuższy.

## Wypełnianie gotowego stelaża

Niektórzy wolą kupować stelaż razem z materacem, aby uniknąć przykrych niespodzianek, spowodowanych niedokładnym określeniem pożądanej długości i szerokości. Czasami jednak najlepszą opcją będzie kupienie łóżka u wyspecjalizowanego producenta mebli drewnianych, a materaca – w sklepie sprawdzonej marki takiej jak Hilding Anders. Jak upewnić się, że oba produkty będą do siebie idealnie pasowały? W pierwszej kolejności trzeba starannie wymierzyć ramę, co będzie stanowiło fundament wszystkich dalszych działań. Poprawnie robi się to od środka, pozostawiając oczywiście kilka centymetrów luzu z każdej strony. Zbyt mocne dopasowanie potrafi bowiem znacząco przyspieszać zużywanie się materiału materaca, a nawet spowodować jego szybkie uszkodzenie. Nieco przestrzeni znacząco **poprawia wentylację** oraz stanowi przydatny zapas. Sprawdza się on chociażby przy modelach z grubszym obszyciem, jakiego producenci nie wliczają w podawane wymiary, co potrafi mocno zaskoczyć osoby, które robią tego typu zakupy po raz pierwszy.

## Dobranie odpowiednich poduszek

Kiedy już zakupi się materac o stosownych wymiarach, trzeba pomyśleć również o pościeli. W tym celu warto odwiedzić specjalistyczny [sklep z poduszkami](#). Są to niezwykle ważne elementy wyposażenia naszej sypialni, ponieważ ich zadaniem jest podtrzymanie okolic karku, szyi oraz głowy w taki sposób, aby pozycja ciała podczas wypoczynku była zdrowa dla kręgosłupa, co pozwoli nam uniknąć dolegliwości bólowych. Podczas zakupów konieczne trzeba uwzględnić nie tylko preferowaną twardość, ale również pozycję, w jakiej najczęściej się zasypia. Ergonomiczna poduszka potrafi znacząco zwiększyć komfort snu, a ponadto zapobiec bólom odcinka szyjnego kręgosłupa. Na wyróżnienie zasługują zwłaszcza wyroby wspomnianej już marki Hilding, cieszące się wieloma pozytywnymi opiniami.

## Jaka wielkość materaca do pokoju dziecięcego?

W pokojach dziecięcych stosuje się nieco inne zasady niż w sypialni u dorosłych. W przypadku noworodków oraz niemowlaków najczęściej kupuje się niewielkie materacyki o szerokości 60–70 cm i długości 120–140 cm. Ogromną popularnością cieszą się modele piankowe, ponieważ cechuje je świetna sprężystość i elastyczność, co zapewnia doskonałe podparcie dla dopiero rozwijającego się malucha. Materiał charakteryzuje ponadto spora przewiewność, a jeżeli dobierze się stosowny pokrowiec, całość może okazać się praktycznie nieprzemakalna. Znacząco ułatwia to dbałość o zachowanie higieny. Na marginesie warto zaznaczyć, że dobrym pomysłem jest także zakup dla dziecka **materaca antyalergicznego**.

Przedszkolaki przeważnie zasypiają na materacach o szerokości 70–90 cm i długości 180 cm. Między 7. a 12. rokiem życia poleca się już nieco większe modele, o długości sięgającej 200 cm. Powyżej 13. roku życia dobiera się model tak samo, jak w przypadku osoby dorosłej. Twardość powinno się dobierać stosownie do wagi dziecka. Jeśli jednak tak częsta wymiana materacy nadwyręza domowy budżet, rozwiązaniem może się okazać **materac dwustronny**, który po osiągnięciu przez nastolatka większej masy ciała odwrócimy po prostu na drugą, twardszą stronę.

Artykuł sponsorowany