

20 Μαΐου 2018

Πώς μπορείτε να καθαρίσετε αποτελεσματικά το στρώμα σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η τακτική αλλαγή των σεντονιών και των κλινοσκεπασμάτων είναι απαραίτητη αλλά εξίσου σημαντικός είναι και ο καθαρισμός του κρεβατιού.

Με αυτό τον τρόπο εξασφαλίζουμε την καλύτερη δυνατή υγιεινή του και ως εκ

τούτου την καλύτερη ποιότητα ύπνου.

Δείτε παρακάτω τρεις τρόπους για καλό καθάρισμα του στρώματος...

1. Ηλεκτρική σκούπα

Το καθάρισμα με ηλεκτρική σκούπα είναι καλό να γίνεται σε εβδομαδιαία βάση. Αν είναι δυνατόν, γυρνάτε το στρώμα από την άλλη πλευρά ανά τακτά χρονικά διαστήματα και κάντε την ίδια διαδικασία.

2. Νερό και υγρό πιάτων

Βοηθά ιδιαίτερα αν έχετε λεκέδες στο στρώμα. Με λίγο νερό και υγρό πιάτων και με την βοήθεια ενός σφουγγαριού ή πετσέτας μπορείτε να τρίψετε το σημείο των λεκέδων. Αν οι λεκέδες είναι καιρό στο στρώμα, θα χρειαστεί να επιμείνετε περισσότερο αντικαθιστώντας το κρύο με ζεστό νερό.

3. Αέρισμα στον ήλιο

Είναι πολύ σημαντικό να αερίζετε το στρώμα μία φορά στους 4 μήνες και συγκεκριμένα στον ήλιο. Μην ξεχνάτε, επίσης, να ανοίγετε τα παράθυρα καθημερινά για να αερίζεται μιας και αυτό λειτουργεί ως φυσικό απολυμαντικό.

Πηγή: baby.gr