

SLAAP@DVIESLIJN

Oogjes dicht en ... lekker slapen op een goed matras

Voor kinderen is goed slapen extra belangrijk. Hun ontwikkeling en groei vindt hoofdzakelijk plaats tijdens de slaap. Een goed matras is dan ook extra belangrijk. Wat kunt u de klant adviseren over kindermatrasjes? De slaapadvieslijn helpt u met onderstaand voorbeeld uit de praktijk.

Een verkoper kreeg de volgende vraag van een consument:

Voor mijn dochtertje van bijna tweeënhalve met een bedje van 70 cm bij 150 cm zoek ik een zo natuurlijk mogelijk matras van een goede kwaliteit.

Het advies aan de klant:

Levensduur

Voor een kindermatras geldt hetzelfde als voor een 'volwassenen' matras, namelijk dat je op een goed matras jarenlang heerlijk kunt slapen. Maar op een bepaald moment is het matras 'op'; De levensduur van een goed matras is ongeveer tien jaar. Een verouderd matras is niet goed voor de nachtrust en de gezondheid. Het gebruik van een zo natuurlijk mogelijk matras is een mooi streven, maar er bestaat altijd een kans dat kinderen allergisch reageren.

Houding en steun

Een kind in de groei heeft een goed

matras nodig om later een correcte houding te hebben en geen rugklachten te krijgen. Voor de juiste houding moet het matras voldoende steun geven aan de wervelkolom en vormen naar de druk van het hoofd, de schouders en de heupen. Let op dat er tussen het ledikant en het matras geen ruimte zit. Traagschuim of koudschuim zijn geschikte materialen voor kindermatrasjes. Zij verspreiden het gewicht goed. Het is belangrijk dat het kind het matras zelf test.

Lucht en vocht

Het is belangrijk dat een matras goed kan ventileren en eenvoudig gekeerd kan worden om te drogen. Een omkeerbaar matras, van hoofd- naar voetzijde en andersom, zal ook langer meegaan. Neem ook geen plastic beschermhoes. Het matras kan dan minder goed ventileren en houdt vocht vast. Kijk goed of een matrashoes wasbaar is. Dit is prettig tijdens de periode dat kinderen zindelijk worden.



**Meer weten over matrassen?
Mail de Slaapadvieslijn via
slaapadvieslijn@woonwerk.nl**