



Wysokość i rozmiar materaca - czy ma wpływ na komfort snu?

data aktualizacji: 2023.10.25



Kupując materac do swojej sypialni małżeńskiej, pokoju dziecka lub pomieszczenia gościnnego, musisz wziąć pod uwagę kilka czynników. Trzy podstawowe to: grubość, rozmiar oraz materiał wypełnienia. Chcesz dowiedzieć się, jak gabaryty materaca przekładają się na komfort odpoczynku? Zobacz poniższy artykuł.

Jeśli na łóżku znajdzie się zbyt cienki materac, prawdopodobnie komfort snu będzie kiepski. Skutkiem może być ciągły ból pleców po przebudzeniu, a nawet problemy z zasypianiem. Wszystko za sprawą niewielkiej ilości wypełnienia wewnątrz materaca piankowego lub zbyt małego skoku sprężyn.

Materace najwyższej jakości od Senpo znajdziesz na stronie: <https://senpo.pl/materace/>.

Jaka jest optymalna wysokość materaca do łóżka?

Cieńko wskazać idealną wysokość, czyli grubość materaca, która pozwoli na wygodny sen. Zawsze staraj się dopasowywać materace tak, aby idealnie wpasowywały się w ramę łóżka. Ta sama zasada dotyczy zarówno wysokości, jak i rozmiaru powierzchni do spania.

Przykładowo: [materace 180x200](#) cm nie zmieszczą się do mniejszej ramy, a w większej nie spełnią swojej funkcji.

W przypadku materacy kieszeniowych optymalna wysokość to ok. 20-25 cm. Oczywiście taka grubość jest często wymuszona przez samą konstrukcję sprężyn znajdujących się we wnętrzu materaca.

Modele piankowe mogą być nieco cieńsze, bo występują w wersjach nawet poniżej 20 cm. Podobne parametry dotyczą materacy lateksowych, które są równie cienkie przy zachowaniu wysokiego poziomu komfortu.

Rozmiar materaca do łóżka - jaki wybrać dla dziecka, a jaki dla dorosłych?

Kompletując materac do łóżka niemowlaka, warto wziąć pod uwagę nieco mniejsze modele - zarówno pod względem rozmiarów, jak i grubości. W tym przypadku wystarczający będzie materac o grubości do 14 cm oraz w rozmiarze nie większym niż 140x180 cm.

Zobacz także: [Dlaczego warto mieć wygodny materac? Materace sprężynowe i nie tylko.](#)

Wygodny materac dla osoby dorosłej to rozmiar przynajmniej 180 x 200 cm, choć najlepszą opcją będzie wersja 180 x 200 cm. Kupując taki materac do łóżka, zyskujesz gwarancję komfortu podczas odpoczynku we dwie osoby jednocześnie.

Wygodny materac do sypialni - jaki model wybrać, aby się nie zawieść?

Najwygodniejszy materac do sypialni to taki, który przede wszystkim będzie dopasowany do potrzeb domowników, a dokładniej użytkowników danego łóżka. Oprócz dopasowania materaca pod względem rozmiaru i grubości warto też zwrócić uwagę na takie parametry, jak:

- rodzaj wypełnienia: pianka, sprężyny lub wersja hybrydowa,
- materiał wykonania poszycia.

Istotne są także dodatkowe właściwości materacy do łóżek, np. **anty alergiczność i łatwość w utrzymaniu czystości**. Nigdy nie kieruj się jednak wyłącznie ceną, szczególnie jeśli zależy Ci na wysokiej jakości i wygodzie użytkowania materaca.

Topowe modele to wydatek nawet kilku tysięcy złotych. Niemniej jednak materac do łóżka to wieloletnia inwestycja, dlatego warto zapłacić większą kwotę i mieć gwarancję wygodnego odpoczynku każdej nocy.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/72455-wysokosc-i-rozmiar-materaca-czy-ma-wplyw-na-komfort-snu>