

قوانین ساده شستن ملحفه‌های رختخواب

12 خرداد 1401

به نظر می‌رسد بسیاری از ما آن‌طور که باید ملحفه‌هایمان را نمی‌شوئیم؛ کارشناسان می‌گویند قانونی در مورد [شستن ملحفه](#) وجود دارد که می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد.

بزرگترین اشتباهی که بسیاری از ما مرتکب می‌شویم این است که رختخوابمان را برای بیش از یک هفته متوالی استفاده می‌کنیم و این در حالی است که با روغن‌های بدن، باکتری‌ها، سلول‌های مرده پوست و کنه‌های گرد و غبار آلوده شده است.

تمیز بودن رختخواب می‌تواند به جلوگیری از انتشار میکروب‌ها و آلرژن‌ها کمک کند و حتی مشخص شده است که می‌کند بهتر بخوابیم، چیزی که همه ما به آن احتیاج داریم.

۱- اگر از سرویس‌های خواب شرکتی و آماده استفاده می‌کنید همیشه توضیحات همراه آنها را با دقت بخوانید؛ زیرا همه پارچه‌ها یکسان نیستند. پارچه‌های مختلف شرایط شستشو و نگهداری گوناگونی دارند.

۲- قبل از ریختن ملحفه‌ها در ماشین لباسشویی، لکه‌ها را برطرف کنید.

۳- دمای آب را تنظیم کنید. شستشو در آب سردتر باعث ساییدگی و پارگی کمتر می‌شود و ملحفه‌ها را در وضعیت بهتری نگه می‌دارد، اما دمای بالاتر کار تمیز کردن عمیق و خلاص شدن از شر چربی‌های بدن را در صورت نیاز انجام می‌دهد.

۴- ماشین لباسشویی را بیش از حد پر نکنید، زیرا ملحفه‌ها به فضایی برای حرکت نیاز دارند تا تمیز شوند.

۵- در صورت امکان، ملحفه‌های خود را روی یک بند رخت در فضای باز آویزان کنید، زیرا به رختخواب بوی فوق العاده تازه‌ای می‌دهد و اجازه می‌دهد نور خورشید آن را ضد عفونی کند.

۶- اتو کردن ملحفه‌ها هر از گاهی می‌تواند به از بین بردن میکروب‌ها یا کنه‌هایی که ممکن است در چرخه شست‌وشو ایجاد شده باشد، کمک کند.

پتوها به اندازه ملحفه‌ها نیاز به شستشو ندارند، اما خوب است که آنها را هم هر از چند گاهی (دو تا سه ماه یکبار) بشوئید تا از هجوم کنه‌های بستر جلوگیری کنید. بالش‌ها باید همزمان شسته شوند و خود تشک را هم باید سالی یک بار تمیز کنید. به نظر می‌رسد روش مادر بزرگ‌های ما در نظافت رختخواب‌ها و پنبه‌زنی هر ساله آنها کارشناسی بوده است.