

Πλήρης οδηγός αγοράς για τα λευκά είδη της κρεβατοκάμαρας: υλικά, διαστάσεις και ορολογία

Τα [λευκά είδη της κρεβατοκάμαρας](#) δεν είναι μόνο θέμα αισθητικής. Η ορθή επιλογή των διαστάσεων και των κατάλληλων υλικών ανάλογα με την εποχή, ενισχύει την αίσθηση άνεσης που νιώθουμε στο κρεβάτι μας και συνεπώς συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου και της ανάπαυσής μας. Αυτός ο οδηγός περιλαμβάνει τις πιο βασικές πληροφορίες που θα χρειαστείτε, για να εξοπλίσετε το υπνοδωμάτιό σας με τα σωστά λευκά είδη.

A) Τα λευκά είδη του υπνοδωματίου

1. Το προστατευτικό του στρώματος και των μαξιλαριών



Τα [προστατευτικά καλύμματα](#) είναι απαραίτητα για λόγους υγιεινής, αφού προστατεύουν το στρώμα και τα μαξιλάρια από ιδρώτα, λεκέδες, σκόνη, ακάρεα και διάφορους αλλεργιογόνους παράγοντες. Παράλληλα, το προστατευτικό επίστρωμα αυξάνει τη διάρκεια ζωής του στρώματος αφού το προστατεύει από κάθε είδους φθορά. Στην αγορά, θα βρείτε επίστρωματα με αδιάβροχο πετσετέ ή καπιτονέ ύφασμα. Επίσης, υπάρχουν καλύμματα που έχουν λάστιχο και αγκαλιάζουν το στρώμα περιμετρικά, ενώ άλλα επίστρωματα καλύπτουν μόνο την

επιφάνεια του στρώματος και έχουν φαρδιά λάστιχα στις 4 γωνίες για να περαστούν κάτω από το στρώμα.

2. Το κατωσέντονο



Υπάρχουν σετ σεντονιών με κατωσέντονο είτε [χωρίς λάστιχο](#), είτε [με λάστιχο](#). Τα κατωσέντονα με λάστιχο είναι πολύ πρακτικά, αρκεί να εφαρμόζουν τέλεια στις διαστάσεις του στρώματός μας. Λάβετε υπόψιν το μήκος, το πλάτος και το ύψος του στρώματος και επιλέξτε κατωσέντονα λίγα εκατοστά μεγαλύτερα. Στην EchoDeco θα βρείτε κατωσέντονα με λάστιχο σε διαστάσεις:

- 105x205 συν 25 εκατοστά ύψος για μονό κρεβάτι
- 120x205 συν 28 εκατοστά ύψος για ημίδιπλο κρεβάτι
- 165x205 συν 25 εκατοστά ύψος για διπλό κρεβάτι
- 180x205 συν 32 εκατοστά ύψος για king size κρεβάτι

3. Το πανωσέντονο



Για το κατωσέντονο χωρίς λάστιχο και για το [πανωσέντονο](#), θα υπολογίσετε τις διαστάσεις του στρώματος, συν 30 έως 60 εκατοστά από κάθε πλευρά για να μπαίνουν οι άκρες του σεντονιού κάτω από το στρώμα ή να πέφτουν στα πλαϊνά μέρη του κρεβατιού. Τα επιπλέον εκατοστά εξασφαλίζουν μία όμορφη αισθητική στο στρωμένο κρεβάτι, αλλά και το γεγονός ότι δε θα ξεσκεπαστούμε εύκολα το βράδυ, ειδικά αν κάνουμε ανήσυχο ύπνο. Στην EchoDeco θα βρείτε σετ σεντονιών σε διαστάσεις:

- Για μονό ή ημίδιπλο κρεβάτι: 160x260 εκατοστά
- Για διπλό/ υπέρδιπλο κρεβάτι: 230x260-270 εκ., 245x270 εκ. και 250x270 εκ.
- Για king size κρεβάτι: 260x280 εκ., 270x290 εκ. και 275x290 εκ.

4. Τα σκεπάσματα



Το σκέπασμα που θα χρησιμοποιήσουμε στο κρεβάτι μας εξαρτάται από την εποχή. Τους ζεστούς μήνες του χρόνου, προτιμούμε το [κουβερλί](#) ή την [πικέ κουβέρτα](#) και γενικά, λεπτά σκεπάσματα που έχουν βάρος μικρότερο από 200 γραμμάρια ανά τετραγωνικό μέτρο. Το πιο δημοφιλές χειμωνιάτικο σκέπασμα είναι φυσικά το [πάπλωμα](#): μπορεί να είναι μονόχρωμο ή εμπριμέ, ενώ η πιο πρακτική λύση είναι το [λευκό πάπλωμα](#) με την [παπλωματοθήκη](#).

Το γέμισμα του παπλώματος αποτελείται συνήθως από φτερό, πούπουλο ή συνδυασμό των δύο: όσο περισσότερο ποσοστό πούπουλων έχει το πάπλωμα, τόσο πιο ποιοτικό θεωρείται. Ένα ζεστό χειμωνιάτικο πάπλωμα έχει βάρος 400-500 γραμμάρια ανά τετραγωνικό μέτρο. Πολλοί είναι αυτοί επίσης που προτιμούν τις παραδοσιακές βελουτέ [κουβέρτες](#), ενώ μια ιδιαίτερη επιλογή είναι το [κουβερτοπάπλωμα](#) με τη διπλή όψη που συνδυάζει τα πλεονεκτήματα και των δύο.

Όσον αφορά στα μεγέθη των σκεπασμάτων, ισχύουν όσα είδατε παραπάνω για τα σεντόνια. Στην EchoDeco θα βρείτε παπλώματα, παπλωματοθήκες, κουβέρτες και κουβερτοπαπλώματα στις παρακάτω διαστάσεις:

- Για μονό ή ημίδιπλο κρεβάτι, 160x220 εκ., 160x240 εκ. και 160x250 εκ.
- Για διπλό ή υπέρδιπλο κρεβάτι, 220x240 εκ., 220-230x250 εκ. και 235x260 εκ.

- Για king size κρεβάτι, 220x260 εκ. και 240x260 εκ.

5. Τα μαξιλάρια



Στην αγορά, θα βρείτε [μαξιλάρια](#) με γέμισμα από φτερά, σιλικόνη, ή πούπουλα. Αν κοιμάστε μπρούμυτα, επιλέξτε ένα μαλακό μαξιλάρι με μικρό πάχος, ώστε να μην πιέζεται ο αυχένας, ενώ αν κοιμάστε ανάσκελα, το μαξιλάρι πρέπει να είναι πιο σταθερό και σκληρό. Αν κοιμάστε στο πλάι, χρειάζεστε ένα παχύ μαξιλάρι για να στέκεται ο κορμός στην ίδια ευθεία με τον ώμο και να αποφύγετε την καταπόνηση της μέσης.

Οι [μαξιλαροθήκες](#), εκτός από το ότι προστατεύουν το μαξιλάρι, δίνουν χρώμα και στυλ στο υπνοδωμάτιο και είναι ο πιο εύκολος τρόπος για να ανανεώσετε τη διακόσμησή σας. Αν θέλετε ένα ακόμα πιο εντυπωσιακό αποτέλεσμα που θα θυμίζει φωτογραφίες των social media, προσθέστε μερικά [διακοσμητικά μαξιλαράκια](#) και ένα [ριχτάρι](#) (δείτε το σχετικό [blog](#) για περισσότερες πληροφορίες).



B) Τα υλικά και η ορολογία των λευκών ειδών



Πολλές φορές συναντούμε στην περιγραφή των προϊόντων, όρους που αφορούν στον τρόπο ύφανσης και τη σύνθεση των υλικών τους. Οι πιο βασικοί από αυτούς είναι:

- **Βαμβάκι:** ο βασιλιάς των υλικών για τα λευκά είδη, αφού συγκεντρώνει όλα τα πλεονεκτήματα. Είναι απαλό, απορροφητικό, ανθεκτικό και πλένεται εύκολα. Όπως θα δείτε παρακάτω, διακρίνεται σε πολλά είδη.
- **Βελουτέ:** μαλακό ύφασμα που έχει την υφή και την όψη του βελούδου.
- **Διπλής όψης:** συναντάμε τον όρο σε λευκά είδη που μπορούν να στρωθούν και από τις δύο πλευρές, ενώ η κάθε πλευρά παρουσιάζει διαφορετικό υλικό, χρώμα ή υφή.
- **Κλωστές ανά τετραγωνικό:** πολλές φορές αναγράφεται αυτός ο αριθμός στη συσκευασία ή την περιγραφή των προϊόντων. Όσο περισσότερες είναι οι κλωστές ανά τετραγωνικό εκατοστό, τόσο πιο πυκνό και ανθεκτικό είναι το ύφασμα.
- **Μπαμπού:** οικολογικό, υποαλλεργικό, απορροφητικό υλικό, που αποτρέπει τον στατικό ηλεκτρισμό. Θεωρείται τοπ επιλογή υλικού.
- **Πενιέ:** Είναι μέθοδος κατεργασίας των νημάτων. Κατά τη νηματοποίηση, αφαιρούνται οι κοντές ίνες του βαμβακιού με τη διαδικασία του combing. Το αποτέλεσμα είναι ένα πιο ποιοτικό υλικό.
- **Περκάλι:** ο όρος αφορά στον πυκνό και σφικτό τρόπο ύφανσης του βαμβακιού, που δίνει μια απαλή αίσθηση φρεσκάδας. Το αποτέλεσμα είναι ένα ανθεκτικό υλικό που αναπνέει καλύτερα και σιδερώνεται εύκολα. Ιδανικό υλικό για το

καλοκαίρι.

- **Πικέ:** λεπτό πλεκτό βαμβακερό ύφασμα. Η επιφάνειά του παρουσιάζει ένα διακριτικό ανάγλυφο μοτίβο.
- **Σατέν ή βαμβακοσατέν:** έτσι ονομάζεται το βαμβακερό ύφασμα που υφαίνεται με πιο λεπτές κλωστές και ιδιαίτερη τεχνική που το κάνει πιο λαμπερό και απαλό. Είναι προτιμότερο να το χρησιμοποιούμε τους κρύους μήνες. Ιδιαίτερα ανθεκτικό υλικό, που κρατά πολλά χρόνια.
- **Φανέλα:** μαλακό υλικό που προκύπτει από το βαμβάκι, πολύ ζεστό, κατάλληλο μόνο για τον χειμώνα.
- **Eco Fur:** σημαίνει οικολογική/ συνθετική γούνα.
- **Fleece (φλις):** ζεστό και μαλακό ύφασμα με πυκνή πλέξη από μαλλί, βαμβάκι ή πολυεστέρα.
- **Jacquard (ζακάρ):** τύπος περίτεχνης ύφανσης όπου το ανάγλυφο μοτίβο είναι ενσωματωμένο στην πλέξη και όχι εκτυπωμένο.
- **Microfiber:** σημαίνει μικροΐνες, δηλαδή πολύ λεπτές τεχνητά δημιουργημένες ίνες, συνήθως από πολυεστέρα.
- **Microsatin:** σημαίνει μικρο-σατέν. Κατασκευάζεται από υψηλής ποιότητας πολυεστέρα και δίνει ένα απαλό σα μετάξι, γυαλιστερό, ανθεκτικό και πρακτικό υλικό που πλένεται και σιδερώνεται εύκολα.
- **Polyester:** συνθετικό υλικό, πολύ ανθεκτικό και οικονομικό, πλένεται σε υψηλές θερμοκρασίες. Το μειονέκτημα είναι ότι είναι πιο σκληρό και δεν αναπνέει, γ'αυτό το προτιμούμε τους πιο κρύους μήνες του χρόνου.
- **Polyfill:** αναφέρεται στο εσωτερικό γέμισμα ενός σκεπάσματος από συνθετική ίνα.
- **Sherpa:** χοντρό, ζεστό, αφράτο τεχνητό υλικό που θυμίζει το μαλλί ή το fleece.

🏠 Γ) Υγιεινή και καθαριότητα των λευκών ειδών



Τα λευκά είδη έρχονται σε άμεση επαφή με το σώμα μας όπως και τα ρούχα μας. Είναι σημαντικό επομένως για την υγιεινή μας, να φροντίζουμε επιμελώς την καθαριότητά τους. Ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές:

- Αερίζετε τα υπνοδωμάτια κάθε πρωί.
- Γυρίζετε το στρώμα από την ανάποδη πλευρά αρκετές φορές τον χρόνο.
- Πλένετε τα σεντόνια 3-4 φορές το μήνα στην πιο υψηλή επιτρεπόμενη θερμοκρασία: 40 με 60 βαθμούς για τα χρωματιστά βαμβακερά, έως 90 βαθμούς για τα λευκά βαμβακερά. Σε 40 με 60 βαθμούς πλένονται και τα πολυέστερ ή τα σατέν. Τα σατέν μάλιστα έχουν την ιδιότητα να γίνονται όλο και πιο απαλά, όσο περισσότερο τα πλένουμε. Αποφύγετε ωστόσο το χλώριο στα λευκά είδη.
- Σιδερώστε τα λευκά σας είδη. Η θερμοκρασία του σίδερου θα εξοντώσει όσα ακάρεα ή βακτήρια διέφυγαν από το πλύσιμο.
- Για να αποφύγετε τη χρήση ισχυρών απορρυπαντικών, ακολουθήστε μερικά από τα κόλπα των παλιών νοικοκυρών: ψεκάστε με λευκό ξύδι τα λευκά σας σεντόνια πριν τα βάλετε στο πλυντήριο ή βάλτε το απευθείας στη θήκη του απορρυπαντικού. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τον χυμό ενός λεμονιού ή μια κουταλιά μαγειρική σόδα στην κάθε πλύση σας. Για σεντόνια που μοσχοβολούν, κρεμάστε ένα σακουλάκι με αρωματικό ποτ-πουρί στην ντουλάπα όπου τακτοποιείτε τα λευκά σας είδη.

Δ) Χρώματα και συνδυασμοί



Οι κλασικοί θα προτιμήσουν τα μονόχρωμα όπως το [μπλε](#) ή το [γκρι](#). Όσοι θέλουν να δημιουργήσουν μία ζεση ατμόσφαιρα, θα επιλέξουν [λευκό και μπεζ](#). Οι πιο τολμηροί θα επιχειρήσουν να φτιάξουν ένα εξωτικό περιβάλλον, με [εμπριμέ](#) και [έντονα](#) χρώματα. Βλέπετε, οι δυνατότητες είναι άπειρες και εξαρτώνται από την αισθητική και το στυλ μας. Εμείς σας προτείνουμε να επιλέξετε έπιπλα και κουρτίνες σε μια ουδέτερη απόχρωση που δε θα σας δεσμεύουν, ώστε να μπορείτε να αλλάζετε τελείως την όψη και τα χρώματα του δωματίου... κάθε φορά που θα αλλάζετε τα σεντόνια και τα σκεπάσματα!

Τα [λευκά είδη](#) “ντύνουν” την κρεβατοκάμαρα, της χαρίζουν χρώμα και ζωντάνια, καθορίζουν το στυλ της, ομορφαίνουν τον χώρο της και καλωσορίζουν κάθε εποχή του χρόνου. Κυρίως όμως, βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής μας, προσφέροντάς μας έναν καλό ύπνο, αλλά και έναν τρόπο για να ξυπνάμε ευδιάθετοι μέσα σε ένα όμορφο και άνετο περιβάλλον...