

เกร็ดความรู้เรื่องผ้าปูที่นอน

ก่อนอื่นก็ขอสวัสดิ์กันก่อนนะค่ะ ก็มาพบกันเช่นเคยค่ะกับสัญญาที่ได้ให้ไว้กับผู้อ่านทุกท่านค่ะว่าจะนำเอาการตกแต่งห้องนอนของคุณด้วยผ้าปูที่นอนสวย ๆ มาฝากกันค่ะ อันดับแรกเรามารู้จักคุณสมบัติของผ้าปูที่นอนกันก่อนนะค่ะ ผ้าปูที่นอนจะช่วยในการป้องกันไรฝุ่นจากที่นอนมาสู่ตัวเราได้ค่ะความจริงแล้วการเลือกซื้อผ้าปูที่นอนก็ไม่ต่างจากการเลือกซื้อเสื้อผ้า คือ เลือกตามความชอบและบุคลิกลักษณะของแต่ละคน โดยอาจจะเลือกจากลายผ้าหรือสีสันทที่คุณชอบหรือเหมาะกับห้องนอนของคุณ แต่หากคุณยังรู้สึกว่าการเลือกซื้อผ้าปูที่นอนเป็นเรื่องยาก คุณสามารถใช้คำแนะนำง่าย ๆ ด้านล่างนี้มาช่วยในการตัดสินใจซื้อแรก ที่คุณควรคำนึงถึง คือ ขนาดของเตียง คุณควรเลือกซื้อผ้าปูที่นอนที่มีขนาดพอดีกับเตียงของคุณ ซึ่งในปัจจุบันขนาดของเตียงที่ได้รับความนิยมมีอยู่ 3 ขนาด คือ เตียงเดี่ยวหรือ Twin Bed (3.5 ?6.5 ฟุต) เตียงขนาด 5ฟุตหรือQueen Bed (5?6.5 ฟุต) และเตียงคู่หรือ King Bed (6?6.5 ฟุต) ไม่ควรซื้อผ้าปูที่นอนที่เล็กหรือใหญ่กว่าขนาดเตียง เพราะเมื่อปูแล้วเตียงของคุณจะไม่เรียบตึงดูไม่สวยงาม ที่สำคัญยังทำให้คุณนอนหลับไม่สบายอีกด้วยข้อที่สอง คุณควรคำนึงถึงเนื้อผ้า ปัจจุบันผ้าที่นำมาผลิตเป็นผ้าปูที่นอนมีหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นผ้าฝ้าย ผ้าฝ้ายผสมใยโพลีเอสเตอร์ ผ้ายัด ไปจนถึงผ้าไหม หากคุณชอบผ้าที่ดูแลรักขาง่ายควรเลือกผ้าปูที่นอนที่ทำจากผ้าฝ้าย หรือผ้ายัดข้อที่สาม คำนึงถึงเรื่องความหนาแน่นของเส้นด้ายในการถักทอ ผ้าปูที่นอนคุณภาพดีควรมีความหนาแน่นของเส้นด้าย ปัจจัยที่ทำให้ชุดผ้าปูที่นอนมีราคาแตกต่างกันราคาของชุดผ้าปูที่นอนที่แตกต่างกันนั้น เป็นเพราะการใช้วัตถุดิบและกรรมวิธีในการผลิตที่แตกต่างกันส่วนใหญ่แล้วผ้าปูที่นอนจะถูกจัดไว้เป็นชุด อยากรทราบไหมคะว่าตามมาตรฐานแล้วชุดผ้าปูที่นอน1ชุดจะต้องมีอะไรบ้างในแต่ละประเทศจะมีการจัดชุดผ้าปูที่นอนไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของผู้ซื้อ เช่น ในสิงคโปร์และไทย ชุดผ้าปูที่นอนขนาดควีนไซส์ขึ้นไป จะประกอบด้วย ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนหนุน 2 ใบและปลอกหมอนข้าง 1ใบ แต่ในฮ่องกงจะไม่มีปลอกหมอนข้าง เนื่องจากคนไม่นิยมใช้หมอนข้าง เนื่องจากไม่นิยมใช้หมอนข้างปลอกหมอนหนุน ที่มีลักษณะสั้นและหนากว่าหมอนข้างนั้น บางครั้งอาจมีขนาดที่ต่างกันไปแล้วแต่ยี่ห้อ ดังนั้น ปลอกหมอนที่เคยใช้ได้กับหมอนยี่ห้อหนึ่ง อาจใช้ไม่ได้กับอีกยี่ห้อหนึ่ง จึงต้องตรวจสอบขนาดให้ถี่ก่อนซื้อชนิดเนื้อผ้าปัจจุบันผ้าปูที่นอนมักทำจากเส้นใยที่เป็นส่วนผสมของโพลีเอสเตอร์กับผ้าฝ้าย ซึ่งสามารถตากให้แห้งได้ง่าย แต่สำหรับผ้าปูที่นอนที่ทำจากผ้าฝ้ายบริสุทธิ์นั้น เราจำเป็นต้องรีดให้เรียบก่อนนำไปใช้ ชนิดของเนื้อผ้าที่ต่างกันก็มีผลต่อคุณภาพของผ้าปูที่นอน

100% cotton satin ให้ความนุ่มมันเงาและเย็นสบาย แต่ราคาค่อนข้างสูง

100% cotton ทนทาน ซักแล้วไม่เกิดขุยผ้า แต่ความนุ่มนวลลดลง

50% combed cotton/ 50% polyester (CVC) ใช้งานได้ดี ถึงจะไม่นุ่มนวลนัก แต่ก็ทนทานสมราคาค่ะ

35% combed cotton/ 65% polyester (TC) ราคาถูกสุดแต่นุ่มนวลน้อยและระบายอากาศได้น้อยค่ะ

เราสามารถตกแต่งผ้าปูที่นอนสี่เรียบๆ ให้มีสีสัน ด้วยการปูผ้าสี่เรียบไว้ด้านล่าง แล้วเลือกผ้าที่มีสีตัดกันมาปูที่นอนด้านบน เป็นการเพิ่มเสน่ห์ให้กับห้องนอน- ผ้าปูที่นอนที่เป็นประเภท ผ้าฝ้าย ส่วนมากเป็นที่นิยมสำหรับผู้รักเลือกใช้โดยทั่วไปเนื่องจากเป็นประเภทที่มีราคาไม่แพงนัก ทำมาจากเส้นใยธรรมชาติ สามารถถ่ายเทอากาศระหว่างเนื้อผ้าได้ดี จึงไม่ทำให้ร้อนอบอ้าวขณะหลับนอน ทั้งยังมีความคงทนต่อสภาพการใช้งาน มีเส้นใยที่เหนียวและโปร่ง

แต่ ผ้าปูที่นอนประเภทผ้าฝ้ายก็มักจะมีข้อเสีย ตรงที่มักจะดูดซึ่มกลิ่นและความชื้นเอาไว้ ทำให้เกิดกลิ่นอับ และสีซีดจางได้ง่ายเมื่อมีการตากแดดโดยตรง หรืออยู่ในที่แจ้งค่ะ

- ผ้าปูที่นอนประเภทที่ทำมาจาก ผ้าใยสังเคราะห์ ซึ่งมีทั้งไนลอนและโพลีเอสเตอร์ซึ่งเป็นที่นิยมกันอยู่ตอนนี้ค่ะ ผ้าประเภทนี้จะมีความคงทนเป็นพิเศษตรงที่ไม่หดตัวง่ายเหมือนผ้าฝ้าย จะตากกลางแดดหรือตากในที่ร่มก็มักไม่เกิดปัญหาสีซีดแต่อย่างใด และที่สำคัญเป็นผ้าที่ซึ่มซับกกลิ่นและความชื้นน้อยจึงไม่ทำให้เกิดกลิ่นอับ ไม่จำเป็นต้องมีการซักล้างบ่อย ๆ เพราะผ้าประเภทนี้ไม่เลอะง่าย แต่ก็มีข้อเสียตรงลักษณะเนื้อผ้าที่เป็นมันวาว นอนแล้วอาจจะรู้สึกอึดอัด หรือร้อนอบอ้าวเพราะอากาศถ่ายเทระสะดวกเลยทำให้เหงื่อ ไม่สามารถซึมผ่านเนื้อผ้าได้ค่ะ

- สุดท้ายคือ ผ้าปูที่นอนประเภทที่ทำมาจาก ผ้าไหม เป็นผ้าปูที่นอนประเภทที่มีคุณภาพดีที่สุดในราคาแพงที่สุดก็ว่าได้ค่ะ เพราะโดยส่วนมากแล้วผ้าไหมจะมีการออกแบบให้ดูหรูหราและมีรสนิยมนที่โดดเด่นกว่าผ้าประเภทอื่น เนื้อผ้ามันวาว มีความยืดหยุ่นสูง เส้นใยดูโปร่ง อากาศถ่ายเทได้สะดวก จึงทำให้รู้สึกสบายเวลาหลับนอนค่ะ นับว่าเป็นมรดกทางภูมิปัญญาของบรรพบุรุษเราค่ะที่สามารถทอผ้าที่เหมาะสมกับ สภาพภูมิอากาศแบบร้อนชื้นของบ้านเรามาใช้ ส่วนวิธีทำความสะอาดผ้าประเภทนี้ ส่วนมากจะเป็นการซักแห้ง และไม่ควรรยี้ที่เนื้อผ้าโดยตรง เพราะจะทำให้ผ้ามีริ้วรอยได้ง่ายและเสื่อมสภาพเร็วค่ะ

Bottom Sheet ผ้าปูที่นอนมี 2 แบบคือ

- แบบไม่รัดมุม

- แบบรัดมุม

- แบบไม่รัดมุมการปูมุมที่นอนเรียกว่า แบบ "Hospital corner"

ถ้ามีผ้าปูแบบรัดมุมมียางยึดอยู่ข้างใต้ปูยากกว่าไม่ต้องพับ ถ้าไม่มีเวลาใช้ผ้าคลุมผืนใหญ่ ขนาด 90"x100" คลุมทับที่นอนก็ได้ สวยแบบไม่เป็นทางการคะในห้องนอนเรายังสามารถตกแต่ง สรรหาโน่นนี่มาประดับประดาอย่างที่เราชอบมาใส่ได้อย่างเต็มที่ตามความพอใจ โดยไม่ต้องกลัวว่าคนอื่นจะว่าอะไร ทำให้เราเห็นถึงอุปนิสัยของเจ้าของห้องได้อย่างชัดเจนด้วย

-สำหรับคนที่แต่งห้องนอนสไตล์หวานแนว

โดยมักจะเลือกของกระจุกกระจิกคิซุน่ารัก มาจัดวางตามมุมต่าง ๆ ทำให้ห้องนอนมีบรรยากาศกึ่งกึ่ง ขวณผืนเหมือนห้องตุ๊กตา แสดงว่าคุณเป็นคนเป็นคนอ่อนโยน อ่อนหวาน ร่าเริง และสนุกสนาน เพื่อน ๆ มักจะหลงใหลในความน่ารักของคุณแต่จะไม่น่ารักก็ตรงที่ว่าชอบคือรักนั่นเอาแต่ใจตัวเองเจ้าแสบนอนเหมือนเด็ก ๆ บางครั้ง อย่าทำบ่อยนักเพราะความน่ารักของคุณอาจกลายเป็นความน่ารำคาญได้

-ชอบแต่งห้องนอนแบบหรูหรา คุณมักจะเลือกสรรแต่เฟอร์นิเจอร์ ของประดับสุดหรู ดูดีมีราคา มาตกแต่งห้องนอน แพงแค่ไหนไม่ว่าแต่ขอให้เร็ดแสดงว่าคุณเป็นคนเจ้าระเบียบ เอามาก ๆ ทุกอย่างที่ต้องมีระบบ ค่อนข้างจู้จี้จุกจิก เจ้าระเบียบ และรักความสบาย คุณมักชอบออกคำสั่งประหนึ่งว่าเป็นเจ้านายขึ้นนั่งสูงนั่งน่อง และตรงกันข้ามกัน คุณไม่ชอบเลยหากจะมีใครมาสั่งสอนคุณ-ชอบห้องนอนแบบรก ๆ

คุณมัก จะปล่อยให้ข้าวของเครื่องใช้ภายในห้องนอนเกลื่อนกลาดกระจัดกระจาย ไม่เป็นระเบียบ เอาสะดวกเข้าว่าเวลาจะหยิบจะจับอะไร อาจเป็นเพราะคุณไม่ค่อยมีเวลาจะจัดห้อง แสดงว่าคุณเป็นคน กระฉับกระเฉง ทำอะไรปู้ปี้บับไวตัดสินใจรวดเร็ว ไม่ชอบความจำเจ ชอบหาความแปลกใหม่ ให้ชีวิตอยู่เสมอ มีเพื่อนเยอะ รักความสนุกสนาน และชอบการใช้ชีวิตอย่างมี รสชาติ แต่มีข้อเสีย ตรงที่ไม่ค่อยคิด ให้รอบคอบก่อนทำ เลยมักจะมีคามผิดพลาดเกิดขึ้นบ่อยครั้งแถมยังเป็นคนโง่เง่าอีกด้วย

-ชอบแต่งห้องนอนแบบเรียบง่าย แบบว่าห้องนอนของคุณไม่เน้นความหรูหรา แต่ชอบความเป็นระเบียบ ไม่มีของตกแต่งมากมายให้ดูรกตาแสดงว่าคุณเป็นคนเรียบง่าย สมถะ ไม่แสวงหาความโดดเด่น มีโลก ส่วนตัวแต่ก็ยอมให้คนอื่นเข้ามาได้บ้างรักความยุติธรรม ไม่ชอบเอาเปรียบใคร ไม่ชอบขัดแย้งกับใคร เอาจานเอาการ จริงจังและตั้งใจ แถมมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง

ลองเลือกลงแล้วกันว่าเราอยากแต่งห้องนอนแบบไหน...???

เรื่องของสีกับบ้านเป็นของคู่กันมาตั้งแต่ไหนแต่ไร สำหรับห้องนอนซึ่งถือเป็นห้องหลักที่คนใช้เวลาพักผ่อนจึงควรใส่ใจเรื่องสีเป็นพิเศษ ดูจากผลการวิจัยของสถาบันต่างๆ จะพบว่า สีมีผลต่ออารมณ์ของผู้ที่อยู่อาศัยทั้งในด้านจิตใจ ระดับพลังงานหรือแม้แต่ความกระฉับกระเฉง สีที่แตกต่างกันสามารถปรับสภาพอารมณ์ของเจ้าของห้องให้คึกคักหรือสงบลงได้ แต่ครั้งจะเปลี่ยนสีห้องบ่อยๆ ก็คงสิ้นเปลืองวุ่นวายโดยใช่ที่ ลองเลือกวิธีที่ง่ายกว่าด้วยการเน้นไปที่เตียงนอน ซึ่งเป็นเฟอร์นิเจอร์หลักโดยเลือกเปลี่ยนผ้าปูที่นอนให้เหมาะกับสภาพอารมณ์ของผู้นอนได้ง่ายกว่าเคล็ดลึกลับการเลือกสีผ้าปูที่นอนให้เหมาะกับสภาพห้อง และสภาพอารมณ์มาฝากอีกครั้ง เพิ่มเติมจากฉบับที่ผ่านมา เพื่อให้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้อ่าน

1. Warm Up หรือโทนอุ่น

คุณสมบัติ: สีโทนอุ่นก็คือให้ความอบอุ่นและเป็นกันเองค่ะ

ข้อควรระวัง: สีโทนอุ่น จะมีคุณสมบัติอีกอย่างคือกระตุ้นความอยากอาหาร อาจจะทำให้ต้องวุ่นวายขึ้นมา หลีกเลี้ยงสีโทนนี้ก่อนจะดีกว่า

สีแดง: เจ้าของห้องคนไหน กำลังถูกอาการซึมเศร้า เหงารัก ออกหัก รักคุด หดหู่ (โอย หลายสิ่ง) รุมเร้าอยู่ละก็ "ผ้าปูที่นอน" สีแดงแจ่มฤทธินี้จะช่วยได้ค่ะ เพราะสีแดงเป็นสีที่เพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย ช่วยการไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น เพราะเหตุนี้ "ผ้าปูที่นอน" สีแดงจึงทำให้เรารู้สึกกระฉับกระเฉงขึ้นค่ะ

สีส้ม: จะทำให้ห้องอบอุ่นขึ้น (น่าจะชื่อมาเก็บไว้เปลี่ยนตอนหน้าหนาวนะ) แต่จะดูเป็นมิตรกว่าสีแดง ถ้าวันไหน มีแขกมาเยี่ยมเยียนห้อง ของเรา ดิฉันขอแนะนำให้เลือกใช้ผ้าปูสีนี้ค่ะ เพราะจะทำให้เพื่อนของเรารู้สึกสบายใจและผ่อนคลายมากขึ้น

สีเหลือง: หากห้องไหนดูแคบ อึดอัดให้เลือกผ้าปูสีนี้ค่ะ เพราะคุณสมบัติของสีเหลืองทำให้ห้องดูสว่างกว้างขวางขึ้น และยังสามารถเรียกความสนใจได้ดีกว่าสีอื่นๆ จึงเหมาะเจาะที่จะเลือกผ้าปูสีนี้ให้กับผู้สูงอายุ คุณตา คุณยายของเราซึ่งสายตาท่านไม่ค่อยดีแล้ว แต่! อย่าเลือกสีที่เหลืองที่เข้มจนเกินไปนะคะ เพราะอาจจะทำให้ผู้ใช้รู้สึกเหนื่อยได้ค่ะ

2. Cool Out สีโทนเย็น เพื่อความผ่อนคลาย

คุณสมบัติ: สีโทนเย็นดูแล้วสบายตา ผ่อนคลายเหมาะแก่การพักผ่อนเป็นอย่างยิ่ง

ข้อควรระวัง: สำหรับคนที่มีกิจกรรมเยอะต้องการ**Active** ตลอดเวลา ควรหลีกเลี่ยงสีโทนนี้เพราะอาจทำให้เราเฉื่อยและขี้เกียจขึ้นได้ค่ะ

สีฟ้า : เป็นสีที่เหมาะสมแก่การพักผ่อนมากที่สุด ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายและหลับสบาย หากคนไหนที่นอนนับแกะหมดไปเป็นฝูงแล้วยังตาค้างอยู่ที่ไม่แนะนำผ้าปูที่นอนสีฟ้านี้ค่ะรับรองได้ไม่ผิดหวังหลับสบายแน่นอนค่ะ

สีเขียว : เป็นสีที่มาจากธรรมชาติ ทำให้เรารู้สึกสงบและมีผลต่อการรักษาอาการเจ็บป่วย หาก สังเกตเตียงนอนหรือชุดที่โรงพยาบาลก็จะเลือกใช้สีนี้ค่ะ เพราะฉะนั้นหากคนไหนรู้สึกไม่สบายลองหยิบผ้าปูสีเขียวมาใช้ช่วยรักษาทางอ้อมได้ง่ายๆ ค่ะ

สีม่วง : เป็นสีตรงกลางระหว่างโทนร้อนและเย็น เหมาะกับห้องนอนของเด็กๆ ค่ะดำ ผ้าปูที่นอนสีดำจะทำให้รู้สึกร้อนและจำกัดความกว้างของห้อง เจ้าของห้องจะรู้สึกอึดอัด ห้องขนาดเล็กจึงไม่ควรใช้ขาว ผ้าปูที่นอนสีขาวเป็นหนึ่งในสีเบสิกที่ใช้ได้บ่อยไม่มีเบื่อ ทำให้เกิดความรู้สึกแสบวอกและสบายตา แต่ขณะเดียวกัน สีขาวก็ไม่เพิ่มอุณหภูมิของห้องนัก ดังนั้นในฤดูหนาวหรือห้องกว้างที่อากาศค่อนข้างเย็น สีขาวก็อาจจะไม่ช่วยให้รู้สึกอุ่นวันนี้ดิฉันได้นำเกร็ดความรู้เล็กๆ น้อย ๆ มาฝากค่ะ ไรฝุ่นเป็นสัตว์ที่กินเศษผิวหนังและรังแคเป็นอาหารจึงพบมากในห้องนอนและเครื่องนอนต่างๆ ที่ใช้งานมานาน ทำให้เกิดอาการภูมิแพ้ได้ การเลือกที่นอนรวมทั้งผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนที่เคลือบสารป้องกันไรฝุ่นจึงเป็นทางเลือกที่ช่วยให้ปลอดภัยได้มากขึ้นสามารถสอบถามจากผู้ขายหรือสังเกตคำว่า **Microban Allergy Control** สำหรับเป็นผู้ที่เป็นโรครภูมิแพ้จากไรฝุ่น ถ้าไม่ได้ใช้ผ้าปูที่นอนหรือปลอกหมอนกันไรฝุ่น ควรซักผ้าด้วยน้ำร้อน 60 องศาเซลเซียสทุก 1-2 สัปดาห์ เพื่อฆ่าไรฝุ่น และทำความสะอาดที่นอนเป็นประจำทุกเดือนนะค่ะ

วิธีการดูแล ผ้าปูที่นอนและปลอกหมอน

ควรซักด้วยน้ำเย็น ยกเว้นมีป้ายแนะนำการใช้ผลิตภัณฑ์เป็นพิเศษหลังการซักควรตากแดดให้แห้งเอง หรือรีดด้วยความร้อนต่ำ ถ้าเป็นผ้าที่ยับง่าย ควรพับเก็บให้เรียบร้อยทันทีที่แห้งถ้าเป็นผ้าปูโต๊ะ หรือผ้าปูที่นอนผืนใหญ่เวลาซัก ไม่ควรขยี้มลงเครื่องซักผ้าเพราะจะทำให้เกิดฟองอากาศทำให้ผ้าลอยตัวขึ้น ควรพับทาบไปมา แล้วกดผ้าให้จมน้ำในเครื่องซักผ้า