God søvn med gardiner på barnerommet

Gi minstemann bedre nattesøvn på barnerommet, med mørkleggende gardiner som stenger sollyset ute.

Av ifi.no



Barn trenger en god natts søvn, og er det for lyst, kan det påvirke søvnkvaliteten. Det er fordi lyset i soverommet påvirker produksjonen av melatonin, hormonet som gjør oss trøtte og forbereder kroppen på søvn. Og særlig siden barn sover på tider av døgnet da solen fremdeles er oppe, gjelder det å velge de riktige gardinene, som kan bidra til bedre søvn.

LES OGSÅ: Her kan du kjøpe gardiner.



GOD SØVN: Skikkelige gardiner på barnerommet hjelper på søvnen til misntemann. (Foto: Borge/Clarke & Clarke)

Mørkleggende gardiner

Når du skal velge gardiner til barnerommet, bør du se etter tekstiler med høy lystetthet. Noe av det som demper sollyset mest effektivt, og som derfor er godt egnet på barnerommet, er mørkleggende tekstiler i dimout- og blackout-kvaliteter. De har svært gode lysstoppende egenskaper, og finnes i fine strukturer og flotte farger som kan matche barnerommet. Da får minstemann søvnen han trenger, og du slipper å bekymre deg for at sollyset står mot vinduet.

Dimout-tekstiler tar ofte 95-97 prosent av lyset, men det avhenger også av fargen på gardinene. Stoffene har ofte en sort tråd vevet inn i selve tekstilet, som gir den mørkleggende effekten.

Blackout-tekstiler skal i utgangspunktet være 100 prosent lystette. De har som oftest en laminert bakside og kan brukes som både lift- og rullegardin eller som dekorative gardiner. Baksiden har et lystett belegg som stenger solen ute.

LES OGSÅ: Slik henger du opp gardinene.



MØRKT: Mørkleggende gardiner i dimout- og blackout-kvaliteter stenger effektivt lyset ute. (Foto: INTAG)



LYST MEN MØRKT: Tekstilene trenger ikke være mørke for å stenge sollyset ute. Dimout- og blackout-gardiner fås også i lyse farger. (Foto: INTAG)

Fôrede gardiner

Hvis det er slik at gardinene du vil ha på barnerommet i seg selv ikke har spesielt høy lystetthet, er det en god idé å bruke en godt fôr. Helst bør du da bruke en enkel dimout eller blackout som fôr – det gir aller best lysbeskyttelse til et vanlig tekstil. I tillegg til at det stenger sollyset ute, gir fôrede gardiner også gode lydegenskaper og sørger for mindre støy på barnerommet. Og det er viktig der minstemann skal få en god natts søvn.

Velger du å kun gå for "vanlige" gardiner, uten spesielle egenskaper eller fôr, kan det være lurt å tenke på at mørke tekstiler i seg selv dimmer bedre enn lyse. I tillegg kan du doble effekten av gardinene ved å bruke en liftgardin i tillegg til vanlige dekorative gardiner.



FÔR: Bruk gjerne mørkleggende tekstiler som fôr på barneromsgardinene. (Foto: INTAG)



LAG PÅ LAG: Kombiner gjerne lange, lekne gardiner med en liftgardin med høy lystetthet. (Foto: Tapethuset)

Mer informasjon:

INTAG

Borge/Clarke & Clarke

Tapethuset

Green Apple

Storeys