

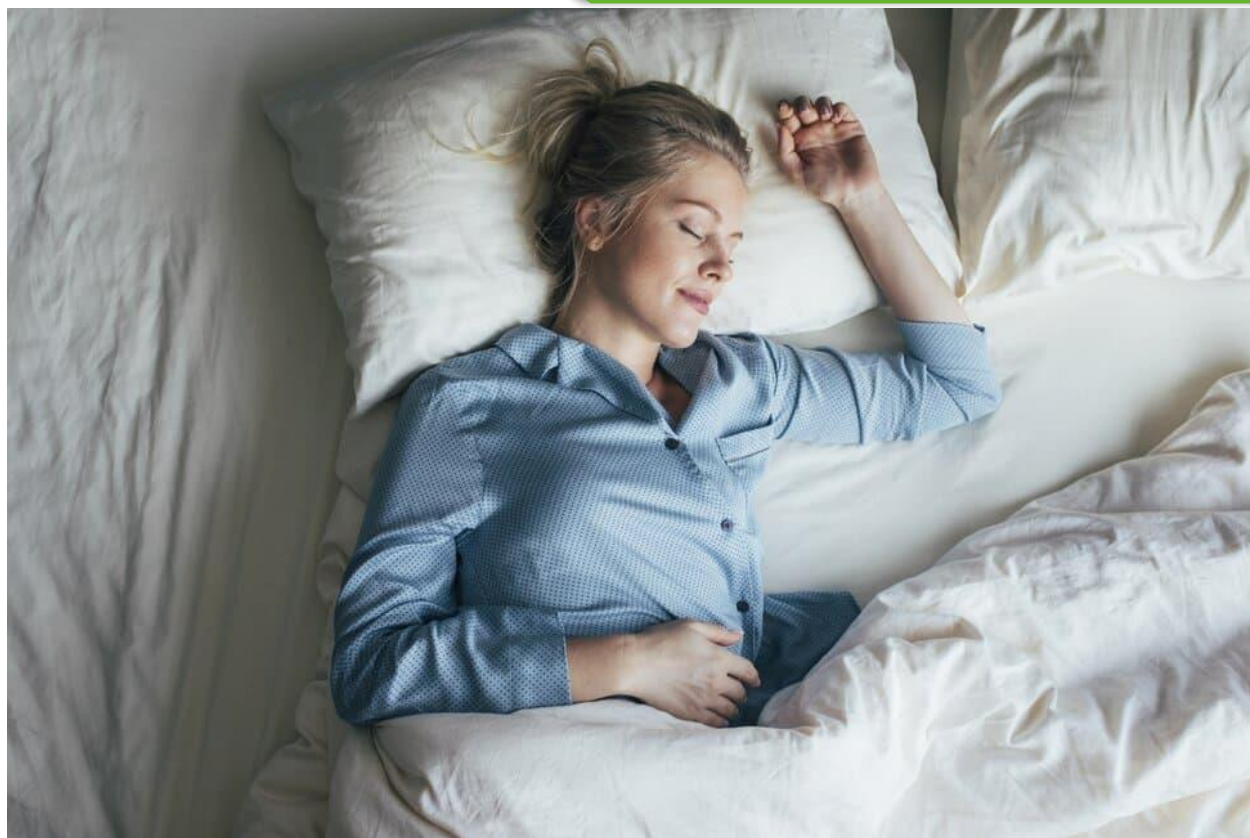
گرین لیست

۲۵ مدل بالش نرم و باکیفیت + خرید اینترنتی

تیم تحریریه گرین لیست

راهنمای خرید آنلاین بالش

- ما یک سوم زندگی خود را در رختخواب می گذرانیم (و نحوه خوابیدن ما مطمئناً بر دو سوم دیگر تأثیر می گذارد)، بنابراین بالش در واقع خرید بسیار مهمی است.
- بالش ها یک انتخاب بسیار شخصی هستند و انتخاب بهترین بالش برای شما می تواند مشکل باشد. راحتی شما هنگام خواب بسیار مهم است و بالش ها می توانند تاثیر زیادی داشته باشند. هنگام انتخاب بالش باید به موقعیت خواب، نیازهای شخصی و پرکردن های ترجیحی خود فکر کنید.
- وضعیت خواب شما بر اینکه چه نوع بالشی برای شما بهتر است تأثیر می گذارد. این به این دلیل است که نحوه خوابیدن شما بر بهترین روش برای تراز نگه داشتن ستون فقرات شما تأثیر می گذارد. تراز نادرست می تواند باعث شود با گردن بد از خواب بیدار شوید، بنابراین مهم است که بالش مناسب برای وضعیت خواب خود داشته باشید.
- آیا می دانید انتخاب بالش مناسب نقش مهمی در داشتن خوابی راحت و آسوده دارد یا استفاده از بالش های نامناسب و بی کیفیت موجب بروز مشکلاتی از قبیل گردن درد، درد ستون فقرات و سر درد می شود؟
- جالب است بدانید که دارای تاریخ انقضا می باشند بایستی هر ۱۲ الی ۱۸ ماه یک بار آن را تعویض نمایید،
- زیرا علاوه بر اینکه در حین استفاده دراز مدت باعث می شود فرم و مقاومت اولیه خود را از دست دهد منبع اصلی برای اجتماع انواع قارچ، غبار و کپک ها می باشد که همه ی این عوامل سبب بروز حساسیت و آلرژی می شود.
- بهترین راهکار اساسی این است که آن را در مدت زمان کمتر از ۲سال تعویض نماییم.



نکات مهم هنگام خرید بالش

• انتخاب نوع بالش

۱. انواع نرم و سبک مختص افرادی است که رو به شکم می خوابند زیرا این طریق خوابیدن سبب ایجاد فشار در گردن می شود که این نوع فشار را کاهش می دهد. افرادی که طاق باز میخوابند انواع متوسط وسعت برایشان مناسب است. افرادی که به پهلو می خوابند نوع نازک و سفت انتخابی بسیار مناسب است، زیرا به راحتی فضای بین گوش و شانه را پر می کند. خوابیدن به پشت و پهلو از ایجاد فشار بر کمر و ستون فقرات جلوگیری می کند.
۲. کسانی که در ناحیه زانو دچار درد هستند خوابیدن به پهلو موجب سایدگی بیشتر زانو ها می شود. این افراد می توانند از بالش مخصوص استفاده کنند و آن را هنگام خواب بین زانو ها قرار دهند.

۳. خانم های باردار به دلیل رشد زیاد جنین در ماه های آخر بارداری خود به سبب بزرگ و سنگین شدن شکم آنها امکان داشتن خوابی آسوده را سخت می کند. این افراد بایستی از انواع مخصوص بارداری استفاده نمایند آنها باید به پهلو بخوابند و آن را در زیر شکم خود قرار دهند.

۴. افرادی که گردن درد دارند باید از انواع دور گردنی استفاده نمایند. ممکن است شما جزو آن دسته از افرادی باشید که در طول روز، زمان زیادی را صرف رانندگی یا کار با کامپیوتر کنید، انواع دور گردنی گزینه ی بسیار مناسبی برای شماست. مکانیزم این نوع از محصولات اینگونه است که سنگینی سر روی بالش می افتد و گردن مجبور به تحمل وزن سر نمی باشد. نوع دیگری از این بالش های U شکل وجود دارد که دور بدن قرار می گیرد و برای افرادی که گودی کمر دارند و مجبور هستند به پهلو بخوابند گزینه ی خوبی است.

۵. افرادی که خر و پف می کنند دارای بالش های مخصوص می باشند. استفاده از این نوع خاص سبب آسایش خود و اطرافیان می گردد. برخی از ویژگی های آنها عبارتند از: دارای ارتفاع استاندارد هستند و میزان نرمی و سفتی متعادل می باشد. وضعیت سر و گردن در حین استفاده از آنها به گونه ای است که افراد به راحتی تنفس و بدون گرفتگی انجام می دهند.

۶. مدل های چهار گوش به جای اینکه گودی گردن را پر نمایند زیر شانه ها را می گیرد و ستون فقرات در این حالت در فشار است همچنین شانه و گردن در حالتی نامناسب هستند. پس این نوع از بالش انتخاب مناسبی نیستند. در واقع انواع گرد مناسب ترین و بهترین گزینه می باشند.

• جنس بالش

۱. شایان ذکر است بدانید که این محصول در دو دسته معمولی و طبی تقسیم بندی می شوند. تفاوت انواع سنتی و طبی آن در محتوای درون آنهاست که نوع

سنتی به وسیله الیافی مانند پر و پنبه پر شده و نوع طبی به وسیله فوم پر شده است.

۲. انواع طبی آن به دو دسته بادی و فومی تقسیم شده اند. توصیه پزشکان این است که افراد از نوع طبی استفاده کنند. البته ناگفته نماند که انواع بادی در مواردی مانند سفر که بحث کمبود جا بسیار مطرح است گزینه ی بسیار مناسب است. هوشمند بودن نوع طبی فومی آن به این گونه است که با قرار دادن سر بر روی آن قسمت گردن پر و قسمتی که سر روی آن قرار دارد به آسانی فرو می رود به محض برداشتن سر، به حالت اول خود برمی گردد.

۳. بالش هایی که محتوای درونی آنها از پر می باشد نرم تر و گرانتز هستند. اصولاً آن دسته از افرادی که طرفدار نوع سفت هستند نمی توانند از محصولاتی که از پر یا مخلوطی از پر و کرک می باشند استفاده نمایند. همواره بایستی به این موضوع اساسی و مهم تاکید نمود که افراد دارای حساسیت و آلرژی بالش پر گزینه خوبی برایشان نمی باشد.

۴. آن دسته از محصولاتی که با الیاف پلی استر پر شده اند نازکتر و ارزانتر می باشند. اما مشکل این نوع خاص از محصولات این است که در اثر شست و شو دچار برآمدگی می شوند که این خود سبب آسیب جدی به گردن می شود.

۵. در حالی که نوع اسفنجی آن نرم می باشد این نوع بعد از مدتی استفاده کردن، حالت سر را می گیرد. همچنین در اثر شست و شو جمع می شوند پس توصیه می شود که بعد از چند مدت از استفاده تعویض شوند.

• اندازه بالش

بالش ها در اندازه های مختلفی وجود دارند. اکثر افراد خواب با یک بالش با اندازه استاندارد خوب عمل می کنند، اگرچه اگر زیاد در خواب حرکت کنید، ممکن است سایز شما افزایش یابد. همچنین ممکن است برای زیبایی ظاهری سایز دیگری را انتخاب کنید، مدل های معمولی بالش عبارتند از:

استاندارد: ۵۰ در ۶۶ سانتیمتر

متوسط: ۵۰ در ۷۶ سانتیمتر

بزرگ: ۵۰ در ۹۲ سانتیمتر

• استحکام و سفت بودن بالش

در نظر بگیرید که آیا بیشتر به پشت، پهلو یا شکم می خوابید. کسانی که به پهلو می خوابند باید یک بالش بلند اما سفت انتخاب کنند، در حالی که افراد پشت خواب و شکم خواب ها باید بالش های محکم تری را انتخاب کنند که باعث شود هنگام خواب گردن خود را جرثقیل نکنند. هنگام خرید بالش، آن را فشار دهید تا میزان سفت بودن آن را اندازه بگیرید.

• توجه به ویژگیهای بالش مناسب

متخصصان استخوان و مفصل ها بر این باورند که سفت بودن یک بالش مناسب باید به اندازه ای باشد که سر و گردن را با ستون فقرات به طور موازی در یک راستا قرار دهد.

بالش مناسب بستگی به طریقه خواب افراد، متفاوت می باشد همچنین افرادی که دارای شرایط ویژه یا دارای بیماری خاصی هستند بایستی از انواع متناسب با وضعیت خود استفاده نمایند.

• قیمت بالش

صرف نظر از بودجه شما، مدل های زیادی در بازار وجود دارد که به خوبی کار می کند. بالش ها تقریباً با هر قیمتی به راحتی در دسترس هستند. قیمت در نهایت به جنس بالش بستگی دارد.

سعی کنید تخفیفات ویژه در فروشگاه های بزرگ را از دست ندهید. برخی از فروشگاه ها ممکن است در فصل هایی از سال برای بالش ها و ملافه ها تخفیف ارائه دهند.

• توجه به زمان مناسب برای خرید و تعویض بالش جدید

برای اینکه بیشترین استفاده را از بالش خود ببرید، توصیه می‌شود حداقل هر ۲ سال یکبار آنها را تعویض کنید. این به این دلیل است که به مرور زمان مایتهای گرد و غبار جمع می‌شوند و به احتمال زیاد بالش خاصیت ارتجاعی خود را از دست داده است، به این معنی که پشتیبانی کافی را ارائه نمی‌کند.

صرف نظر از مدت زمانی که بالش خود را داشته‌اید، اگر اغلب با گردن درد از خواب بیدار می‌شوید یا اگر بالش شما علائم تغییر رنگ دارد، ممکن است زمان تعویض آن فرا رسیده باشد. هر گونه تغییر رنگ یا لکه بر روی بالش شما به دلیل رطوبت و عرق است که از سطح آن عبور می‌کند و برای اطمینان از بهداشت مطلوب باید تعویض شود.

برای تضمین زندگی شاد و طولانی بالش، محافظ بالش توصیه می‌شود. این یک مانع برای محافظت در برابر هر گونه مواد، لکه یا گرد و غبار بیش از حد ایجاد می‌کند

• چه تعداد بالش لازم دارم

تعداد بالش‌ها برای خوابیدن تا حد زیادی به ترجیحات شخصی بستگی دارد. با این حال، متخصصان توصیه می‌کنند که فقط با یک بالش بخوابید تا ستون فقرات هم راستا باشد و از قرار گرفتن بیش از حد سر خودداری کنید.

اگر ترجیح می‌دهید با دو بالش بخوابید، بهتر است از بالش‌های نرم‌تری استفاده کنید تا از ارتفاع زیاد زیر سر خود جلوگیری کنید.



راهنمای نگهداری از بالش

- جهت شست و شو بالش بهتر است که دو بالش را با همدیگر درون ماشین گذاشته و برای اینکه فرم و شکل اولیه آن خراب نشود بایستی ماشین لباسشویی را روی درجه ی آب سرد، دور کند گذاشته و بعد از شستن اجازه دهید که کاملاً خشک شود تا تمامی الیاف آن به حالت اولیه خود برگردد.
- در واقع بالش های فومی قابل شست و شو نیستند، می توانید روکش آن را هر ماه در بیاورید و آن را بشویید و نگذارید کثیفی به داخل آن نفوذ کند.
- چنانچه کثیفی به داخل آن نفوذ کرد به مدت ۲۰ دقیقه درون لباسشویی و روی خشک کن قرار دهید و آن را جلوی نور خورشید قرار دهید.

[پیشنهاد مطالعه: ۳۵ مدل تشک مهمان کم حجم و سبک + خرید اینترنتی](#)

جمع بندی خرید اینترنتی بالش

- چه بخواهید خوابی آرام داشته باشید یا با یک کتاب خوب در رختخواب بخوابید، این راهنما به شما کمک می کند تا بهترین بالش را برای نیازهای خود شناسایی کنید.
- هنگام انتخاب بالش کامل خود باید چند نکته را در نظر بگیرید: حالت خواب مورد علاقه شما چیست، دوست دارید بالشتان چه احساسی داشته باشد، چه نوع تشکی دارید، آیا گرم می خوابید یا سرد، آیا آلرژی دارید؟
- تراکم، نوع پرکننده و اندازه صحیح بالش را کشف کنید، سپس یاد بگیرید که چگونه به درستی از سرمایه خود مراقبت و محافظت کنید.
- با مطالعه راهنمای خرید بهترین بالش احتمالاً با انواع و اقسام محصول آشنا شده اید و طبق سلیقه‌ی خود به خوبی می دانید کدام یک را انتخاب کنید.
- امیدواریم [راهنمای خرید اینترنتی](#) بالش و مقایسه امروز وب سایت گرین لیست در دسته بندی [خواب و حمام](#) در خرید به شما کمک کند. شما کاربران عزیز می توانید از طریق فرم ارسال دیدگاه سوالات و نظرات خود را با ما در میان بگذارید. از اینکه برای مطالعه این مقاله وقت گذاشتید، متشکریم.
- در انتهای مطلب برای کمک به شما بهترین مدل های بازار را گردآوری کرده ایم تا قبل از خرید آنها را با هم مقایسه کنید. محصولاتی که توانسته اند با کیفیت قابل توجهی رضایت کاربران را جلب کنند.