

Sängguide: Så väljer du rätt säng och madrass

Vad skiljer en kontinentalsäng från en ramsäng? Hur hård ska madrassen egentligen vara? Vilket är det bästa täcket? Här reder vi ut allt du behöver veta för att välja rätt säng och tillbehör.

Varför ska jag köpa ny säng?

Det finns många anledningar att köpa ny säng. Den allra enklaste är att din nuvarande säng börjar bli gammal och sliten. En riktlinje är att du bör byta säng ungefär vart 8-10 år (beroende på kvalitet) och bäddmadrass vart 5-8 år. Men lika viktigt som att konstruktion och material fortfarande håller måttet är att du ligger bekvämt och att sängen är anpassad efter din kropp och dina sovmonster. Vi tillbringar ändå 1/3 av våra liv i sängen, så det är en investering väl värd att göra. En god sömn hjälper inte bara kroppen och hjärnan att återhämta sig utan kan också minska risken för sjukdomar och andra besvär.

Vilken säng ska man välja?

Idag finns det sängar i en mängd olika konstruktioner och material, där de dyrare sängarna som regel har ett mer omfattande eller komplicerat resårsystem. Med dessa resårsystem får du ofta en mer precis komfort och följsamhet. Samtidigt är det många av de billigare alternativen som funkar alldeles utmärkt. Det allra viktigaste är att du väljer en säng som passar din längd, vikt och den sovposition du brukar ha. Det finns en skön säng för alla, oavsett plånbok!

Ramsäng eller kontinentalsäng?

Ramsäng och kontinentalsäng är de två vanligaste sängtyperna. Skillnaden består i hur sängarna är uppbyggda. En ramsäng består av en resårmatrass och en bäddmadrass medan en kontinentalsäng består av flera lager – en resårbotten med resårfjädrar i botten, en resårkasset i mitten och en bäddmadrass i toppen. En ramsäng kan upplevas mer stabil än en kontinentalsäng och är ofta ett prisvärt alternativ. Kontinentalsängen å andra sidan ger ett lyxigare intryck, har ofta fler valmöjligheter och är extra följsam mot kroppen.

Ställbar säng

En ställbar säng kan vara uppbyggd som en kontinentalsäng eller en ramsäng och är, precis som det låter, en säng som med hjälp av en eldriven motor går att ställa i olika lägen. Det vanligaste är att sängen går att höja och sänka i huvudändan och i fotändan. Genom att ställa sängen kan du avlasta olika delar av din kropp. Det kan även underlätta om du snarkar mycket eller har svårt att komma ur sängen, samt om du vill kunna sitta upp och läsa, äta frukost eller titta på TV.

Sänggavel

En sänggavel är en snygg inredningsdetalj som dessutom skyddar väggen från smuts och fett från händer och hår. I många av våra sängar ingår sänggavel, men det går även att beställa separat. Vanligast är att välja en gavel som är lika bred som sängen men det finns också gavelmodeller som går utanför sängkanterna. De flesta gavlar fungerar till de flesta sängar, även om vissa är särskilt designade för vissa sängmodeller. Hitta din favorit och kombinera som du vill.

Hur stor säng ska man ha?

För att du ska kunna sträcka på dig bör du ha cirka en decimeter till godo till madrasskanten både ovanför huvudet och vid fötterna. Är du en bit över 180 cm kan du alltså med fördel välja en säng som är 210 cm lång. Hur bred sängen ska vara beror på hur gott om plats du vill ha och vad som ryms i rummet.

Hård eller mjuk säng?

Vilken fasthet sängen ska ha beror dels på din sovposition och dels på din vikt. Sover du på rygg eller sida behöver du en något mjukare säng för att kunna sjunka ner och få det stöd du behöver, medan om du sover på mage bör sängen vara lite fastare. Oavsett vilken sovposition du har ska ryggraden vara rak, så att du inte får ont i nacke och svank.

Din vikt påverkar förstås också hur mycket du sjunker ner och därmed hur hård eller mjuk säng du ska ha. Generellt brukar man säga att om du väger över 80 kg ska du ha hårdhet "fast" och väger du under 80 kg är det oftast bra med "medium". Du som väger kring 80 kg kan också välja "medelfast", särskilt om du sover på mage. Om ni är två stycken som ska sova i sängen finns det också dubbelsängar där det går att välja på olika hårdheter på vardera sida, vanligtvis "medium/fast".

Välja bäddmadrass

Bäddmadrassen är viktig för att skapa rätt känsla och den kan också mjuka upp en hårdare säng eller göra en mjukare säng något fastare. Ju tjockare bäddmadrass du väljer desto mer påverkar den känslan och har möjlighet att följa kroppen på ett bra sätt. Bäddmadrasser med ett så kallat "minnesskum" är perfekt för dig som vill ha en kropps nära känsla medan till exempel Latex är ett bra material om du vill ha en bäddmadrass med god andningsförmåga och ventilerande effekt. Dessutom kan du fundera över om du vill att bäddmadrassen ska vara tvättbar, oavsett rekommenderar vi att köpa till ett tvättbart madrasskydd för längre hållbarhet. Är ni två personer som sover i en dubbelsäng är det inget som hindrar att ni har olika bäddmadrasser på vardera sida sängen.

Bästa täcket och kudden för dig

När du ska välja täcke kan du gå mycket på känsla. Vill du ha ett stort och fluffigt täcke eller ett svalt och tunt täcke? Om du har ett svalt sovrum kan det vara skönt med ett tjockare täcke, men blir du ofta varm när du sover kan ett tunnare täcke vara att föredra. Det är också många som har ett lite tjockare täcke på vintern och ett tunnare på sommaren. Under senare år har även tyngdtäcken slagit igenom stort. Tyngdtäcket har en omfamnande känsla som skapar trygghet och avslappning, vilket kan underlätta om man har en orolig sömn. Tyngdtäcken har länge använts i vården som behandlingsmetod för människor med sömnproblem, men kan också användas av den med mer lindriga sömnproblem.

När du ska välja kudde bör du välja efter din sovposition. Sover du på rygg är en mellanhög kudde att föredra. Sover du på mage passar en låg mjuk kudde bättre. Sover du på sidan rekommenderas en högre kudde för bästa sovkörfort.

Lycka till med ditt sängval!

Önskar Bygghemma