

نکته

بالش خوب من

تسبیه ربیبی

■ بیشتر ما روی بالش‌هایی می‌خوابیم که بسیار کثیف و قدیمی هستند. متخصصان خواب توصیه کرده‌اند که هر ۱۲ یا ۱۸ ماه یک بار باید یک بالش جدید بخريد. اگر عمر بالش شما بیش از دو سال است، مطمئناً زمان تعویض آن فرا رسیده است. نه‌تنها یک بالش کهنه وسیله‌ای مناسب برای برطرف کردن نیاز شما به خواب مناسب نیست، بلکه این بالش ارزش ابتدایی خود را نیز از دست داده است و می‌تواند کوله‌باری از آلرژی‌هایی مانند قشارچ، کپک و گرد و غبارهایی بسیار ریز باشد که نیمی از وزن بالش کهنه شما را اشغال کرده‌اند.

خوابیدن روی یک بالش نامناسب می‌تواند سلامتی شما را به خطر اندازد و شما را به بیماری‌هایی نظیر تشدید سردردها، ی‌حس شدن شانه و بازو و خرخر کردن دچار کند. برای جلوگیری از درد کمر و گردن، تنها کافی است کافی است یک بالش بلند زیر سرتان قرار دهید.

دکتر جفری گلدشتاین، رئیس بخش ستون فقرات بیمارستان ناراحتی‌های مفاصل دانشگاه نیویورک سیتی، می‌گوید یک بالش مناسب باید به اندازه کافی سفت باشد تا سر و گردن را با ستون فقرات به طور موثری قرار دهد، درست همانند وقتی که در حال ایستاده هستید.

بالش باید نرم باشد یا سفت؟

به شیوه خوابیدن خود توجه کنید. کسانی که به پشت یا طاق‌پا می‌خوابند، باید یک بالش متوسط و سفت را بدون اینکه سرشان به جلو متمایل شود، زیر سر خود بگذارند. همچنین آنها باید بالش را ببینند که برای قرار گرفتن گردن، قوس بیشتری داشته باشد.

کسانی که به پهلو می‌خوابند، یک بالش نازک و سفت بهترین نتیجه‌گاه برای آنهاست تا فضای خالی بین گوش و شانه آنها را پر کند.

و اما کسانی که روی شکم یا دمر می‌خوابند، به یک بالش نرم‌تر نیاز دارند تا به آنها برای جلوگیری از فشار وارده به گردن کمک کند. با این حال شما باید خود را به پهلو یا به پشت خوابیدن عادت دهید چون به حالت دمر خوابیدن می‌تواند مشکلاتی جدی برای کمر و ستون فقرات شما به وجود آورد.

جنس بالش باید از چه نوع باشد؟ پره، اسفنج یا الیاف؟ بالش‌های برای که از پسرز لایه زیرین پره‌ای غاز یا آردک پر شده‌اند، نرم‌ترین و گران‌ترین نوع بالش هستند. برای تعادل بیشتر شما می‌توانید بالش خود را از مخلوط پُر و کرک یا کرک خالی که کمی سفت‌تر است، انتخاب کنید. بالش‌های پرشده از الیاف پلی‌استری نازک و نرم بوده و قیمت مناسبی دارند. اما ممکن است در اثر شست‌وشو در آن برآمدگی ایجاد شود و قلبه‌بلقنبه شوند. بالش‌های اسفنجی نیز بسیار نرم و دارای اشکال گوناگون منحنی‌مانندی هستند که از گردن و سر محافظت می‌کنند و خود به خود حالت سر را به خود می‌گیرند. اما حتی بالش‌های اسفنجی‌ای که قیمت‌های بالاتری دارند نیز نسبت به آنها که ارزان‌ترند، از نظر راحتی هیچ‌گونه برتری‌ای ندارند.

بالش‌هایی برای افراد و شرایط خاص

نوعی بالش وجود دارد که برای افراد خاصی طراحی شده است، مانند بالش‌های ضدآلرژی که از مواد ترکیبی درست شده که برای افرادی است که به پر حساسیت دارند. پژوهش‌های متعدد نشان داده است که بالش‌های پر به طور قابل ملاحظه‌ای نسبت به این نوع بالش‌ها، بهترین محافظ در برابر گرد و غبارهای بسیار ریز و ذراتی که در پر وجود دارند، هستند.

از بالش‌ی استفاده کنید که باعث گرم کردن سرتان و تعرق نشود. این نوع بالش‌ها، بالش‌های خنکی هستند که از دانه‌های ریزی پر شده‌اند که گرما را جذب می‌کنند و طوری از سطح آن خارج می‌کنند که صورت را خنک نگه می‌دارند. با این بالش‌ها شما مجبور نیستید برای خنک شدن مرتب بالش خود را بگردانید.

بالش‌هایی وجود دارد که مخصوص کسانی است که از گردن‌درد رنج می‌برند. این بالش‌ها که در طرح‌ها و اندازه‌های گوناگون در دسترس هستند، برای محافظت بیشتر از گردن طراحی شده‌اند. با اینکه مطالعات زیادی مبنی بر کارآمد بودن این بالش‌ها صورت نگرفته است، اما پس از مدتی استفاده از آن متوجه کارایی خوب آن خواهید شد.

بالش‌های شیبدار مثلثی‌شکلی هم موجود است که برای افرادی که دچار سوزش معده هستند، بسیار مناسب است. زمان خوابیدن روی این بالش‌ها، هنگامی که شما طاق‌پا می‌خوابید، مری از شکم بالاتر قرار می‌گیرد تا مایع از برگشت اسید معده که سبب به وجود آمدن سوزش معده می‌شود، شود. با این حال برخی از این افراد به دلیل اینکه روی این بالش‌ها سر می‌خورند، نمی‌توانند از این نوع استفاده کنند.

وقتی خاتم‌های باردار به سه ماهه دوم بارداری خود می‌رسند، برای راحت خوابیدن دچار مشکل می‌شوند که برای حل آن بالش‌هایی مخصوص مادران باردار طراحی شده است. این نوع بالش‌ها چند نوع طرح مختلف دارند که از منحنی کوچک به شکل لآ تشکیل شده که برای تکیه دادن شکم و بدن به آن طراحی شده است و هنگام خوابیدن به پهلو از سر، ران‌ها، کمر و پاها محافظت می‌کند.

نوع دیگری از بالش‌ها بسیار جالب هستند. آنها بالش‌های صوتی هستند که برای افرادی تهیه شده که هنگام خواب دوست دارند به موسیقی‌های آرامش‌بخش گوش دهند. این بالش با یک گوشی استاندارد که یک منبع صوتی وصل می‌شود و دارای لایه‌ای است که روی اسپیکرها را از آن درست می‌کنند تا موسیقی را با صدایی آرام پخش کند که فقط کسی که روی آن خوابیده بتواند صدا را بشنود. برخی از این بالش‌های صوتی مانند یک ساعت زنگار عمل می‌کنند.

خودتان دکور کنید!ا نترسید!ا تنها کافی است اصول دکوراسیون داخلی را رعایت کنید و کمی سلیقه داشته باشید. هیچ‌کس برای این کار بهتر از خود شما نیست. زیرا می‌دانید که چه رنگی به شما آرامش می‌دهد و تنها خودتان می‌دانید که شب که خسته از کار به خانه برمی‌گردید چه فضایی احتیاج دارید یا بعد از سپری کردن یک روز طولانی در خانه چطور از یکنواختی و روزمرگی بگریزید.

وحدت و انسجام

برای شروع باید به خانه‌تان به‌عنوان یک کلیت نگاه کنید، کلیتی که در آن یک‌سری فضاها توسط هال و راه‌پله به هم مربوط می‌شوند. بنابراین بهتر است یک سبک و تم برای کل خانه در نظر بگیرید. این قضیه به این معنا نیست که همه المان‌های طراحی داخلی را در تمام اتاق‌ها شبیه به هم فرض کنید بلکه کافی است تا رابطه اتاق‌ها با هم حفظ شود و به قولی هر یک از اتاق‌ها ساز مخالف نزنند. شما می‌توانید در عین نگه داشتن یکپارچگی خانه هر اتاق را کاملاً جداگانه طراحی کنید. رنگ‌ها می‌توانند در ایجاد این وحدت به شما کمک کنند. سه یا چهار رنگ انتخاب کنید و در کل خانه بکار ببرید. اگر چهار رنگ انتخابی برای مثال سبز، نارنجی، قهوه‌ای و کرم باشد برای پذیرایی می‌توانید از هر چهار رنگ استفاده کنید و در اتاق‌ها لاقل یکی از این رنگ‌ها را هر چند در حجم کم به کار ببرید. اتاق خواب‌تان می‌تواند سبز و کرم و کمی صورتی چرک کمرنگ باشد. سرویس‌ها می‌توانند با کاشی‌های قهوه‌ای و آبی فیروزه‌ای و حوله‌های کرم- قهوه‌ای زیبا شوند. اگر اتاق کار دارید کرم، کمی قهوه‌ای و شاید کمی زرد، در نهایت آشپزخانه‌ای نارنجی- قهوه‌ای بسیار دکوراتیو و اشتهابرانگیز خواهد بود.

تعادل

وقتی می‌گوییم فضایی دارای تعادل است یعنی وزن بصری در کل فضا به‌طور مساوی توزیع شده است. تعادل باید در چیدمان، در رنگ‌ها، در تابلوهای نصب‌شده به دیوار و… رعایت شود. سه سبک برای تعادل تعریف شده است: متقارن، نامتقارن و شعاعی. تعادل متقارن معمولاً در طراحی‌های قدیمی نیز دیده می‌شود؛ اینکه در دو طرف آینه‌ها اشیا یکسان قرار داده شود یا در دو طرف یک کاناپه دو آباژور و خومده‌ای قرار بگیرد. چشم از دیدن این تقارن لذت می‌برد و احساس راحتی و آرامش در یک محیط متقارن از ویژگی‌های اصلی آن است. تعدیل نامتقارن در طراحی امروز مناسب‌تر است. تعادل در این روش با اشیای متناوبی که دارای وزن بصری یکسانی هستند به دست می‌آید. برعکس، تعادل متقارن در این سبک از تعادل احساس نمی‌کند که فضا شادمانگی است، بلکه می‌تعارف و خودمانی است و در عین حال، چشم بیننده را هم اذیت نمی‌کند. البته به دست آوردن تعادل در خانه سخت‌تر است، باید انقدر همه چیز را جابه‌جا کنید تا به تعادل مورد نظرتان برسید. تعادل شعاعی وقتی است که تمام وسایل دور یک مرکز ثابت قرار بگیرند. این سبک کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد که شاید به دلیل سباز کوچک خانه‌ها و سبک زندگی‌های ما باشد.

نقطه تاکید

اگر بهترین مبلمان و بهترین رنگ‌ها در خانه داشته باشید هم لزوماً یک دکور زیبا و جذاب برای خانه نخواهید داشت. شما باید در چیدمان خانه یک نقطه تاکید را که نمک و هیجان کار است در نظر بگیرید. نباید همه چیز تکراری و خسته‌کننده باشد. بسته به سباز خانه یک یا چند نقطه تاکید لازم دارید. این نقطه مکانی است که بیشترین توجه را به خود جلب کرده و انقدر هیجان‌انگیز است که بیننده را به طرف خود می‌کشاند. شومینه می‌تواند بهترین نقطه تاکید خانه باشد. در نظر گرفتن سکوهای کنار شومینه برای نشستن یا قرار دادن وسایلی زیبا و دکوراتیو روی طاقچه آن می‌تواند انتخاب خوبی باشد.

اگر سبک خانه‌تان رستیک و سنتی است تعبیه محلی برای قرار دادن تعدادی هیزم در کنار شومینه حتی اگر فقط محض دکور باشد، ایده‌آل است.

میز تلویزیون و دیوار پشت آن می‌تواند بسیار زیبا و دکوراتیو باشد و از آنجا که اغلب ما بیشتر زمان خود را در نشیمن می‌گذرانیم این قسمت نیز می‌تواند نقطه تاکید خوبی باشد. یک فضای دنج و صمیمی در بخشی از هال یا نشیمن با صندلی‌هایی خاص یا فضایی سنتی، نورپردازی خاص در بخشی از خانه، ایجاد یک کنتراست رنگی در قسمتی از اتاق با توجه به حفظ تعادل، یک نقاشی دیواری یا یک مبلمان خیلی عجیب و خاص اما زیبا نیز برای این کار گزینه‌های مناسبی هستند.

اصول دکوراسیون داخلی

چگونه می‌توانید بهترین شکل را به خانه‌تان بدهید

مانوش مجزاده- کاملیا نوابی



ریتم

وقتی صحبت از موسیقی در میان باشد، ریتم یک بحث شناخته‌شده است. در دکوراسیون داخلی ریتم را تکرار یک الگوی بصری تعریف می‌کنند. برای رسیدن به ریتم شما باید به مفاهیم تکرار، توالی، انتقال و کنتراست توجه کنید. این مفاهیم در فضای شما یک جریان و حرکت ایجاد و اتاق را زنده می‌کند. تکرار همان طور که از اسمش پیداست یعنی استفاده بیشتر از یک بار از یک المان خاص؛ شما می‌توانید یک بافت، رنگ، خط و یا هر چیزی را تکرار کنید. توالی در واقع به کار بردن یک شی در اندازه‌های مختلف است. یک ظرف دکوراتیو در چند سباز کنار هم و تعدادی شمع با قدها و قطرهای مختلف را امتحان کنید. یک راه دیگر برای بیان توالی استفاده از یک طیف رنگی است؛ طیفی که آرام‌آرام به روشنی یا تیرگی در حرکت است.

انتقال برعکس تکرار و توالی تمایل دارد تا جریانی نرم‌تر در پیش گیرد، طوری که در رنگ مخالف باشد. سیاهی و سفیدی در جای دیگر بچرخاند. یک راه ساده برای کار بگیری انتقال استفاده از یک خط منحنی است چرا که چشم این خط را ناخوداگاه دنبال می‌کند تا سرانجام آن را ببویند. این خط منحنی می‌تواند طریقه چیدمان مبلمان یا یک مسیر منحنی در فضا باشد. کنتراست به‌طور ساده می‌تواند در کنار هم قرار دادن دو المان مخالف یا دو رنگ مخالف باشد. سیاهی و سفیدی در کنار هم مربع و دایره، خط صاف و منحنی و… فراموش نکنید که کل مکانیسم چیده‌شده می‌تواند با یک کنتراست شدید از هم بپاشد پس زیاده‌روی نکنید!

جزییات

این بخش اغلب نادیده گرفته می‌شود. همه چیز از هماهنگی کلاهک آباژور با رنگ کوسن‌ها گرفته تا کلیت و پریزهای برق و دستگیره‌های کلیدت باید به دقت بررسی شود. همین چیزهای جزیی است که یک خانه را بی‌نظیر می‌کند.

مقیاس و تناسب

نسبت وسایل به کار گرفته‌شده در دکوراسیون باید رعایت شود. اگر به مبلمان بزرگ علاقه دارید اکسسوری‌های ریز و کوچک در کنار آنها جالب نخواهد بود، همان‌طور که یک گلدان بزرگ در کنار یک دست مبل ظریف زیبا نیست.

رنگ

رنگ مهم‌ترین قسمت در دکوراسیون است. رنگ‌ها روی حالات شما تاثیر می‌گذارند بنابراین، دقت در انتخاب آنها ضروری است. انتخاب یک تم رنگی خاص برای فضای در حال طراحی یا بازسازی همیشه در ابتدا، کاری ساده به نظر می‌رسد درحالی‌که با وارد شدن به این قسمت اکثر ما به‌طور معمول دچار تردید شده و برای انتخاب بهترین گزینه موجود وسواس بیش از حد نشان می‌دهیم و دست آخر هم ممکن است از نتیجه کار

همخوان نیست؟ از نورپردازی و انعکاس آن روی رنگ‌ها راضی نیستید؟ جنس پارچه‌ها چطور؟ تغییرشان بدهید و دوباره نگاه کنید. انقدر این کار را تکرار کنید تا به نتیجه دلخواه‌تان برسید و مطمئن باشید که این همان چیزی است که دنبالش هستید.

میان‌بری برای رسیدن به نتیجه‌ای ایده‌آل

چند مجله حرفه‌ای دکوراسیون داخلی را ورق بزنید و به ترکیب‌های رنگی به کاررفته در آنها خوب دقت کنید. به‌طور حتم یک ترکیب در بیشتر از چند صفحه و در مجله‌های گوناگون مشاهده خواهید کرد. چرا؟ خیلی ساده؛ چون برخی از ترکیب‌های رنگی کاربرد و البته طرفدار زیادی دارد و دکوراتورها نیز در کارشان از آنها استفاده می‌کنند. می‌توانید این تکه‌ها را جدا کرده و جمع‌آوری کنید. به این ترتیب شما دفترچه‌ای از توصیه‌های طراحان مطرح دنیا را در اختیار دارید و بدون احتیاج به گشتن در میان هزاران رنگ و سرگریه گرفتن برای انتخاب تنها چند رنگ محدود در میان آنها، می‌توانید با اطمینان کامل از حاصل کار یکی از این ترکیب‌ها را برگزینید.

آماده باشی

قرار شد تکه‌هایی از نمونه‌های پارچه و کف‌پوش و… را در کنار هم گذاشته و پایان کار را تا حدودی پیش‌بینی کنیم. حالا بهتر است ترکیب‌های رنگی مورد علاقه‌مان را نیز به این مجموعه بیفزاییم. روی تکه‌ای کاغذ یا مقوا رنگ‌های انتخابی‌تان را به همان نسبتی که قرار است در محیط به کار ببرید امتحان کنید. برای مثال اگر بیشترین قسمت یک دیوار سبز است و فقط ۱۰ درصد آن بز است، این نسبت را در نمونه رنگ‌تان نیز رعایت کنید. سپس این نمونه ترکیب رنگی‌ها را نیز در کنار دیگر نمونه‌ها قرار داده و نتیجه را بررسی کنید. نور را تغییر دهید، تکه‌پارچه‌های مبلمان را جابه‌جا کنید، رنگ‌های مات را با براق جایگزین کنید و خلاصه آنقدر گزینه‌های مختلف را امتحان کنید تا به نتیجه مطلوب برسید.

و در نهایت…

اجازه ندهید انتخاب یک ترکیب رنگی برای منزل یا محیط کارتان تبدیل به روندی خسته‌کننده و طولانی بشود. حتی در طبیعت هم گاهی رنگ‌های ناهماهنگ در کنار هم قرار می‌گیرند و با این حال دلنشین و دوست‌داشتنی هستند. پس کمی ساده‌تر به مساله بنگرید و اگر از چهار یا پنج رنگ در کنار هم لذت می‌برید همان‌ها را انتخاب کنید. دلیلی ندارد یک راهنمای دکوراسیون جایگزین سلیقه شما برای محیطی شود که می‌خواهید ساعاتی طولانی را در آن سپری کنید. فقط به خاطر داشته باشید که طراحان حرفه‌ای همه چیز را با هم هماهنگ نمی‌کنند بلکه آنها را طوری کنار هم قرار می‌دهند که همچون یک تابلو نقاشی به دل بنشیند و در عین پیوستگی متنوع باشد. هر کدام از شما یک نقاشید!

همه آنچه باید در مورد نورپردازی خانه بدانید

در خرید و جذب مشتریان به محصولات است، در اینجا به بررسی عواملی می‌پردازیم که عوامل اصلی در روشنایی محیط هستند. قابلیت دید در ناحیه تامین روشنایی، مهم‌ترین نیاز

استفاده‌کننده در محیط است. این قابلیت به عواملی بستگی دارد که به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم.

سطوح مجاور

از تفاوت زیاد در شدت روشنایی سطوح مجاور باید اجتناب نمود. تفاوت بین شدت روشنایی سطوح مجاور نباید از نسبت ۱۰ به یک تجاوز کند. از این رو درخشندگی اطراف ناحیه تامین روشنایی باید کمتر از درخشندگی خود ناحیه تامین روشنایی باشد؛ در غیر این صورت، قابلیت دید در این ناحیه، مختل می‌شود، همچنین ممکن است باعث خستگی چشم شود، زیرا در این حال باید خود را دو برابر با شرایط جدید تطبیق دهد (مثل هر بار که چشم از صفحه تلویزیون به اطراف منحرف می‌شود و دوباره به صفحه برمی‌گردد). در صورت تداوم این کار، چشم خسته شده و منجر به ناراحتی‌هایی از قبیل سردرد، خستگی مفرد و… می‌شود.

حفظ شدت روشنایی

به‌منظور اطمینان از اینکه شدت روشنایی مورد نظر همواره تامین می‌شود، باید تدابیری برای حفظ شدت روشنایی، تعمیر و نگهداری و تمیز کردن چراغ‌ها اتخاذ شود. شدت روشنایی نباید هرگز به کمتر از ۸۰ درصد مقدار توصیه‌شده افت کند. در طراحی‌های خوب روشنایی، برای جبران تقلیل نوردهی

خانه

خانه‌داری

چگونه خانه‌مان را

بزرگ‌تر جلوه دهیم

■ ۱- اگر فضایی کوچک دارید که می‌خواهید آن را بزرگ‌تر جلوه دهید یا اینکه این فضا کاربرد بیشتری داشته باشد، در اولین قدم بهتر است وسایل تزئینی غیرقابل استفاده و غیرکاربردی را جمع‌آوری کرده و آنها را دور بیندازید یا اگر آنها خطرهای را برایتان یادآوری می‌کند، آنها را در جایی مانند انبار نگهداری کنید.

۲- از رنگ‌ها در دشخان و روشن‌ن با تهرنگ‌های سفید که باعث بزرگ‌تر نمایان شدنن فضا می‌شوند، استفاده کنید.

۳- از پرده‌های ضخیم و چندلایه در این اتاق‌ها استفاده نکنید. سعی کنید پرده‌ها به رنگ روشن و تقریباً کم طرح باشند.

۴- تا آنجایی که می‌توانید از فرش، قالیچه یا هر نوع کف‌پوش تزئینی در فضاهای کوچک استفاده نکنید، چراکه از لحاظ دید بصری موجب کوچک‌تر شدنن فضا می‌شود.

۵- اگر کف‌پوش اتاق سرامیک، موکت یا هر چیز دیگری است بهتر است که از طیف رنگهای روشن باشند. هرچه کف‌پوش اتاق روشن‌تر باشد به‌مراتب فضا بزرگ‌تر جلوه می‌کند.

۶- تا آنجا که امکان دارد از مبلمان کوچک با انحناهای بسیار و ظرفی استفاده کنید چراکه این دسته از مبلمان مخصوص فضاهای کوچک هستند و آنجا را بزرگ‌تر نشان می‌دهند. استفاده از مبلمان بزرگ و کاناپه‌های بزرگ در اتاق‌های کوچک به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود.

۷- نورپردازی زیاد فضا را بزرگ تر از آنچه که هست نمایان می‌کند. در ضمن با نورپردازی مناسب می‌توانید فضا را کاملاً کاربردی کنید. در فضاهای کوچک تا آنجا که امکان پذیر است از آباژور و نورهای موضعی کم نور استفاده نکنید.

۸- استفاده از وسایل تزئینی غیرضروری که کاربرد خاصی ندارند، در فضاهای کوچک به هیچ‌وجه مناسب نیست. اگر از آن دسته افرادی هستید که وسایل تزئینی را دوست دارید، بهتر است آنها را در کوچک‌ترین سباز انتخاب کنید و همه را روی میزی در کنار یکی از مبل‌ها قرار دهید. اگر هم علاقه‌مند به آثار هنری هستید، تابلوها در سبازهای کوچک و تنها روی یک پا دو دیوار نصب کنید.

۹- اگر مایلید که دیوارها را با کاغذ دیواری تزئین کنید، بهتر است کم‌طرح‌ترین و روشن‌ترین‌شان را انتخاب کنید. کاغذ دیواری‌های طرح‌ر و شلوغ اتاق را تنگ و تاریک جلوه می‌دهد.

اتاقی راحت، زیبا و کاربردی برای نوزادان

■ **برای شروع یک بودجه پایه در نظر بگیرید:**

شما می‌توانید بدون هزینه‌های عجیب و غریب اتاقی زیبا و مناسب تدارک ببینید. بیشترین بخش بودجه را برای مبلمان اتاق مانند تخت نوزاد، کمد، میز تعویض پوشک نوزاد و… در نظر بگیرید. تخت کودک باید مطمئن و مناسب باشد در این قسمت صرفه‌جویی لازم نیست.

اتاق ساده و کاربردی هم می‌تواند زیبا باشد:

شما به یک اتاق طراحی‌شده برای نوزاد نیاز ندارید، اتاقی شبیه یکی از صفحات مجله‌های پرزرق و برق برای پس‌انداز بهتر است واقع بین باشید، بیش از آنکه بدانید نوزاد شما یک کودک نواپست و شما به وسایل و دکور جدیدی نیاز خواهید داشت.

روی مبلمانی از اتاق که برای سال‌های بعدی فرزندان‌تان نیز قابل استفاده است بیشتر هزینه کنید و بهتر خرید کنید:

تخت‌هایی برای نوزادان موجود است که ساززشان قابل تغییر است. این خرید یک فکر علاقه‌س و اقتصادی است. با اینکه از تخت‌های معمولی گران‌تر هستند اما تا چندسال شما را از خرید تخت تازه نجات می‌دهد.

در مرحله اول یک تم برای اتاق انتخاب کنید:

قبل از خرید طرح و رنگی برای اتاق در نظر بگیرید و دیوارها را قبل از حضور وسایل رنگ‌آمیزی یا کاغذدیواری کنید.

کار را زود شروع کنید:

قبل از ورود نوزاد برای اولین بار به اتاقش، اتاق باید کاملاً آماده باشد. به‌خصوص بوی رنگ در اتاق نوزاد ممکن است برای او مشکل ایجاد کند با این حال، باز هم از رنگ‌های کم‌بو و غیرسمی برای اتاق استفاده کنید.

برای اتاق پرده‌های مناسب در نظر بگیرید:

خیلی از متخصصان معتقدند که دلیل اصلی اینکه نوزادان صبح زود بیدار می‌شوند، روشن شدن اتاق است. با استفاده از پرده‌های خوب و کلفت برای این اتاق، کودک شما (و خودتان) از خواب صبح لذت خواهید برد.

امنیت مهم‌ترین المان در دکور اتاق نوزاد است:

مطمئن شوید که همه‌چیز خارج از دسترس نوزاد است. از آویختن وسایل خطرناک و نوک‌تیز به تخت کودک بپرهیزید. بعضی از اسباب‌بازی‌ها هم برای نوزادان خیلی خطرناک است، عروسک‌های کوچکی که در دهان نوزاد جا می‌شود و… خیلی خطرناکند. تخت اتاق را در دور‌ترین مکان از پریزهای برق قرار دهید!

شما هم وقت زیادی را در این اتاق می‌گذرانید:

رنگ‌هایی را که برای اتاق نوزاد انتخاب می‌کنید باید برای خودتان نیز لذت‌بخش باشد. رنگ‌های گرم و نورپردازی ملایم هم برای کودک و هم برای شما آرامش بخش است.