1. **Jak dobrać nieprzemakalny ochraniacz na materac, by nie pogorszyć walorów materaca?**

Są trzy typy ochrony materaca przed przemoczeniem:

a) hydrofobowy - zatrzymuje wilgoć i sprawdza się do ok 1-1,5 roku życia dziecka. Znajduje się w każdym materacu firmy Rucken na wyposażeniu. Można też dokupić go osobno pod nazwą Hydro Max. Ten typ ochrony dobrze współgra z kanałami wentylacyjnymi wewnątrz materaca. Rekomenduję go co najmniej do roku życia dziecka. Podkład ten łączy jednocześnie wymianę powietrza między materacem a skórą dziecka, jak i ochronę przed przemoczeniem wkładu materaca. Przy dużych ilościach płynu podkład ten przemoknie. więc nie może być stosowany, gdy dziecko śpi już bez pieluchy.

b) wodoodporny z siatką 3d o grubości 8mm - jest w 100% wodoodporny i jednocześnie oddycha pod skórą dziecka. Nazywa się podkładem Hydro 3d. Wodoodporność jest całkowita, stąd ten podkład niestety odcina kanały wentylacyjne, które są w materacu. Jednak dzięki obecności siatki 3d dziecko nie styka się bezpośrednio z materiałem wodoodpornym i się nie poci. Istotne by grubość siatki 3d była przynajmniej 6-7mm. Polecam ten podkład powyżej 1 roku czasu, czasem 1,5 roku (gdy dziecko zacznie emitować większe ilości płynów).

c) wodoodporny bez siatki 3d - jest w 100% wodoodporny, ale dziecko niestety się poci. Tego rozwiązania nie polecam.

1. **Czy do łóżeczka turystycznego warto dokupić wygodny materac?**

Warto polepszyć komfort leżenia w każdej sytuacji, także gdy korzystamy z łóżka turystycznego.

Na wyposażeniu łóżeczek podróżnych jest zwykle podłoże składające się z desek, które są łamane na kilka części (cel turystyczny) i pokryte ledwie wyczuwalną pianką zwykle o grubości 1-2 mm. Deski nie stanowią idealnej płaszczyzny, gdyż podtrzymywane są na stelażu wykonanym tylko z paru rurek. Taka jest natura łóżek podróżnych (mają się łatwo i szybko przewieść, złożyć do małych rozmiarów, wyczyścić) ; komfort jest niestety na ostatnim miejscu.

Cokolwiek podłożymy w takiej sytuacji pod dziecko to zwiększymy komfort leżenia, koc, kołdra, materac – wszystko co da ciału możliwość nieodczuwania desek. Z tych możliwości materac będzie zdecydowanie najwygodniejszy i najbezpieczniejszy.

Jaki materac? Przede wszystkim:

- zwijany a nie składany na 3 części, by dziecko nie miało możliwości odczuwania dziur między składanymi częściami.

- z powłoką hydrofobową – by nie trzeba było używać nieoddychających prześcieradeł nieprzemakalnych lub podkładów.

- wykonany z gęstych pianek odpornych na odkształcenie (przynajmniej 25kg/m3),  
ale jednocześnie nie za miękkich ze względu na: wymaganą grubość do 5-6cm i wiek dziecka (do 3 lat przy najbardziej popularnych łóżkach 120x60cm).

- posiadający siatkę 3d oraz kanaliki wentylacyjne na upalne dni lub gorące miejsca w które możemy pojechać (większość wyjazdów odbywa się latem)

Warto na koniec mieć świadomość, że materacem możemy poprawić znacząco komfort,  
ale niestety nie będzie to komfort porównywalny z komfortem w łóżkach drewnianych; nawet jeśli użyjemy najlepszego możliwego materaca.

1. **Czy można prosić o link prezentowanego przez Pana prześcieradła?**

Jeśli chodzi o prześcieradło, którego użyłem do testu i które nie posiadało właściwości oddychających to niestety linku do konkretnego prześcieradła konkretnej firmy nie mogę przesłać – ze względu na etykę zawodową. Jest wielu producentów, którzy używają takich tkanin – nie wypada mi zaś wskazać konkretnej marki. Mogę jedynie podpowiedzieć, że niezależnie od producenta, prześcieradła wodoodporne posiadające w składzie PVC lub membranę PU będą posiadały zdecydowanie słabszą przepustowość powietrza niż tekstylia, które nie będą posiadać tych składników. Na teście użyłem prześcieradła z membraną PU, by pokazać ogromną różnicę między niską przepuszczalnością powietrza PU a wysoką przepuszczalnością powietrza hydrofobowego wosku, którego użyliśmy w naszych wszystkich poszewkach materacowych.

1. **Marka Rucken oferuje również nieprzemakalne wkładki do wózka?**

Tak. Nazywamy je ochraniaczami i posiadamy jeden uniwersalny rozmiar do wózka 75x37. Dzielimy je na tekstylne hydrofobowe (Hydro Max) oraz z siatką 3d (Hydro 3d).

<https://rucken.pl/6-ochraniacze-na-materace>

1. **Jakie wypełnienie materaca dla noworodka będzie najlepsze?**

Najlepsza będzie Pianka Antybakteryjna HR (należy do grupy pianek wysokoelastycznych), gdyż spełnia wszystko co dziecko potrzebuje:

- odpowiednia twardość H2

- odpowiednia wentylacja powietrza samej pianki + kanały możliwe wentylacyjne wewnątrz

- nie rozwijają bakterie, roztocza (antybakteryjność potwierdzona certyfikatem)

- możliwość stworzenia dwustronności z podziałem wiekowym (strona do 12 miesięcy

i powyżej 12 miesięcy)

- odpowiednia elastyczność punktowa (większe zagłębienie pod barkami i biodrami)

- łatwość zmiany pozycji leżenia

- odporność na odkształcenia poprzez dużą gęstość 35kg/m3 (5 lat gwarancji)

- niealergizuje

1. **Czy poza materacem i prześcieradłem potrzebujemy czegoś jeszcze? Ochraniacz przeciw przeciekaniu jest niezbędny?**

W początkowym wieku dziecka (przynajmniej do roku czasu) wystarczy materac i zwykłe prześcieradło. Ochrona przeciw przeciekaniu jest wszyta w poszewce w każdym naszym materacu. Ochrona którą zastosowaliśmy jest kompromisem między oddychalnością a nieprzemakalnością. Nie jest ona w 100% nieprzemakalna przy większych ilościach płynu, dlatego nie rekomendujemy jej gdy dziecko zaczyna okres odpieluchowania. Jest to zaś jedyna możliwość zabezpieczenia materaca i jednocześnie posiadania odpowiedniego przewiewu powietrza w najważniejszym – początkowym etapie życia. W późniejszym etapie (gdy hydrofobowość w poszewce nie wystarczy) proponujemy używanie podkładów 3d: <https://rucken.pl/ochraniacze-na-materace/47-wodoodporny-ochraniacz-hydro-3d.html>

W ten sposób ochraniamy materac w 100% przed przemoczeniem i jednocześnie separujemy dziecko od wodoodpornego składnika PU. Dlaczego nie stosować takiego rozwiązania

od początku? Minusem takiego rozwiązania (w stosunku do hydrofobowości) jest fakt, iż odcinamy membraną PU kanały wentylacyjne w materacu, tym samym wymianę powietrza między materacem a dzieckiem.

1. **Jak często trzeba przewracać na drugą stronę Wasze materace?**

Jeden raz 😊 Posiadamy stronę rekomendowaną do 12 miesięcy oraz stronę powyżej roku czasu. Najnowsze badania statystyczne z podziałem wagowym przesuwają tą granicę bliżej   
11-12kg i to jest ten moment, gdy dziecko zaczyna się zagłębiać bardziej i trzeba przewrócić materac na drugą stronę, by odrobinę zwiększyć twardość podtrzymując odpowiednio dziecko. Możemy zawsze wyjąć materac z łóżeczka, by go od czasu do czasu wietrzyć – przy okazji możemy obrócić materac wertykalnie.

1. **Jaki największy wymiarowo materac kupimy od Waszej marki?**

W standardzie największy mamy 200x90. Pod indywidualne zamówienie maksymalnie zrobimy 200x120. Trzeba tylko pamiętać, iż są to materace młodzieżowe, a nie dla dorosłych. Jedna strona jest do 35kg użytkownika, druga powyżej 35kg do 70kg. Jak  
na godzinkę dziennie dorosła osoba się położy z dzieckiem to nic się nie stanie.

1. **Czy warto stosować klin pod materac? W jakich przypadkach?**

Klin pod materac, który nie przekracza 15 stopni nachylenia można stosować zawsze (pod warunkiem, że umieścimy go pod materacem). Warto go stosować dla bezpieczeństwa. Ma on za zadanie ułożyć dziecko w bezpieczniejszej pozycji (niebezpieczna pozycja, to taka, w której dziecko leży na płasko na plecach i emituje płyny (katar, ulewanie, itp). By tego uniknąć podkładamy klin pod materacem, by stworzył się łagodny spad ułatwiający pozbywanie się płynów. W ten sposób dziecko leży pod łagodnym kątem, ale dalej jakoby na płasko (klin ułożony w ten sposób nie zaburzy/nie podwyższy/nie obniży pozycji główki, barków, bioderek).

1. **Im starsze dziecko, tym powinno mieć bardziej miękki, czy twardy materac?**
2. Odpowiedź uproszczona: bardziej twardy
3. Odpowiedź bardziej skomplikowana z wyjaśnieniem:

To bardzo trafne pytanie. Fizyka oraz ergonomia naszego ciała nam podpowiada, iż im cięższy użytkownik, tym powinien mieć generalnie twardsze podłoże, bo inaczej zapada się bardziej  
w materac ośrodkami ciężkości ciała. Z drugiej strony nacisk rozkłada się na coraz większą powierzchnię ciała. Poprawna twardość jest zatem stosunkiem powierzchni i wagi użytkownika. Gdyby fizyka wystarczyła byłoby to proste. I w tym momencie dochodzi do głosu Fizjonomia i potrzeby biologiczne małego dziecka. Ze względu na wymagane napięcia mięśniowe, podparcie kostek i chrząstek i kostek, oraz ryzyko związane z trudnościami  
z oddychaniem w pierwszym okresie nie zaleca się używania zbyt miękkich materacy (twardość w zakresie H1). Zbyt twarde podłoże (np. H4 czy H5) nie pozwala na zagłębienie barków, bioderek, spłaszcza głowę i jest zupełnie niewygodne powodując uciski. Zbliżając się  
do odpowiedzi rekomendujemy twardość H2 (lub twardość nienazwaną między H2 a H3 😊) i taką stworzyliśmy w modelach Aero, Aseptic, Stabil, by było wygodnie, nie za miękko  
i odpowiednio podpierając całe ciało jednocześnie dziecko zagłębia delikatnie barki, bioderka i główkę bardziej niż pozostałe części ciała. Skala H2 jest zaś bardzo szeroka. Gdy stosunek wagi i powierzchni dziecka się zmieni (zwykle gdy dziecko ma ok 11-12kg) to sugerowałbym odrobinę twardsze podłoże, ale dalej w skali H2. Następnie ze względu na aktywność dziecka dalej pozostajemy w skali H2 przez parę lat. Przy wadze 35-40kg i w zależności od wysokości, wagi, powierzchni… znów odrobinę zwiększamy twardość, ale dalej w zakresie H2 lub H2-H3 lub max H3 (przy niższych i szerszych użytkownikach).