

## Een beest in bed

Lekker slapen lukt het best in een gezonde, frisse slaapomgeving. Of je slaapkamer nou groot of klein is, luxe of basic, er zijn wat basisregels om het schoon en gezond te houden.

**W**ant stoffige, vochtige slaapkamers waar weinig tot geen aandacht is voor de matras en het beddengoed, kunnen 'overgenomen' worden door bedbeestjes zoals huisstofmijten en bedwantsen. De bedwants is een heel klein insect van vijf tot zes millimeter. De wants leeft van bloed en dankt zijn naam aan de plek waar ze doorgaans te vinden zijn: in en rond het bed. Door het afgeplatte lichaam past het beestje tussen de smalste spleten, kieren en de plooiën van het beddengoed. Uitgeademde CO<sub>2</sub> en lichaamswarmte trekken de dieren aan. In tegenstelling tot andere bloedzuigende insecten als sommige muggen en vlooiën, brengt de bedwants geen ziektes over.

### Ventileren

Een ander beestje dat veel in slaapkamers voorkomt, is de huisstofmijt, een

klein spinachtig beestje dat met het blote oog niet te zien is. Het leeft in huisstof en houdt van een vochtige omgeving. De mijt voedt zich met huidschilfers van mensen en dieren en komt het meest voor in matrassen, kussens, pluche knuffelbeesten en vloerbedekking.

Een mens verliest per jaar honderd liter vocht tijdens het slapen. Voldoende ventileren is dus erg belangrijk. Regelmatig stoffen (ook de plinten) helpt ook veel. Sla beddengoed terug zodat het kan luchten, borstel de matras eens in de maand af en verschoon het beddengoed elke week. Het is tegenwoordig ook mogelijk om het matrassen aan huis professioneel te laten reinigen zonder chemicaliën. Om mijten en wantsen te doden, moet beddengoed op minimaal zestig graden gewassen worden.

