

SCHOONMAAKTIPS

Het nest klaarmaken

Schoonmaken tijdens de zwangerschap

Wilrijk, 16 augustus 2016 – In de loop van het derde trimester van de zwangerschap duikt bij vele aanstaande moeders een sterke nestdrang op, het instinct om het huis klaar te maken voor de komst van de baby. Deel daarvan is zeker een grondige schoonmaak. Als mama's in spe zich fit voelen en als de dokter geen bezwaren heeft, kunnen de meeste huishoudelijke taken nog steeds worden uitgevoerd. Toch is het best daarbij enkele dingen in het achterhoofd te houden.

Perscontact :
Annemie Van Dijck
Marketing Manager
Kärcher N.V.
Boomsessesteenweg 939
2610 Wilrijk (Antwerpen)

T +32 (0)3 340 07 11
F +32 (0)3 314 64 43
annemie.vandijck@be.kaercher.com

Tip n°1

Aanstaande moeders gunnen zich best voldoende rust en ontspanning en schakelen een versnelling lager. Zij die meestal één dag uittrekken om het huis van boven tot onder schoon te maken, bijvoorbeeld, kunnen heel wat energie sparen door dit te spreiden over meerdere dagen. Sommige huishoudelijke werkjes kunnen ook zittend gedaan worden, zoals strijken en het sorteren van de was. Rustperiodes zijn essentieel. Het is dus belangrijk om genoeg tijd in te calculeren voor de schoonmaak. Hierdoor ontstaan tussendoor momenten om een pauze in te lassen. Dus, voetjes omhoog en relaxen!

Tip n°2

Heffen en dragen van zware voorwerpen tijdens de zwangerschap is niet toegelaten, zelfs voorwerpen die 5 kg wegen. In het vroege stadium van de zwangerschap kan het immers leiden tot rugproblemen, terwijl het tijdens de latere maanden zelfs voortijdige contracties kan veroorzaken. Daarom is het aangewezen de wasmand niet vol nat wasgoed te laden en is het een goed idee de wekelijkse boodschappen te spreiden over meerdere trips. Het verplaatsen van zware meubelen in de kinderkamer of het verplaatsen van zware dozen is uiteraard uit den boze. Vraag hiervoor hulp van anderen.

SCHOONMAAKTIPS

Tip n°3

Voorzichtigheid is ook geboden bij het gebruik van chemische schoonmaakmiddelen. Om zo weinig mogelijk van die dampen in te ademen, is het essentieel om tijdens het poetsen de ramen open te zetten en om het schoonmaakmiddel rechtstreeks op de poetsdoek te verstuiven, dus niet op het schoon te maken oppervlak. Rubberhandschoenen voorkomen direct contact met het schoonmaakmiddel. Voor wie chemische producten helemaal wil uitschakelen, zijn er de stoomreinigers van Kärcher. De ideale oplossing, aangezien deze uitsluitend werken met waterstoom.

Tip n°4

Tijdens de zwangerschap verandert het zwaartepunt van het lichaam en dus ook het evenwicht. Daarom moeten huishoudelijke taken die gepaard gaan met op stoelen of ladders klimmen, gedelegeerd worden om vallen te voorkomen. Het schoonmaken van hoge ramen, zoals bijvoorbeeld in de veranda, laat je best over aan je partner. Makkelijk is ook het gebruik van het handige verlengstuk voor de Kärcher Window Vac. Het belangrijkste tijdens de zwangerschap is je niet teveel te vermoeien en taken te delegeren – ook al vinden sommigen dat moeilijk om te doen.