

God kemi til gravide og ammende

9 Gode vaner

Gravide og ammende: God kemi mellem dig og dit barn

- 1. Brug så lidt kosmetik og creme som muligt, mens du er gravid og ammer**
 - Noget kosmetik og creme indeholder kemikalier, som er allergifremkaldende eller mistænkt for at være hormonforstyrrende. Ved at bruge så lidt kosmetik og creme som muligt nedsætter du kemikaliepåvirkning af dig og dit barn.
- 2. Vælg altid uparfumerede produkter og lad være med at bruge parfume, mens du er gravid og ammer**
 - Parfume kan fremkalde allergi, hudirritation, udslet eller generet vejrtrækning. Med uparfumerede produkter nedsætter du risikoen for at udvikle parfumeallergi
- 3. Køb miljømærkede produkter når det er muligt – se efter Svanemærket og Blomsten**
 - Svanen og blomsten er miljømærker, som du finder på produkter, der tager særligt hensyn til miljø og sundhed – bl.a. ved at indeholde færre problematiske kemikalier.
- 4. Farv ikke hår mens du er gravid og ammer**
 - Nogle kemikalier i hårfarve kan give alvorlige allergiske reaktioner eller er mistænkt for at være hormonforstyrrende. Også 'natur-hårfarver' som Hennafarve kan indeholde kemikalier med skadelige virkninger.
- 5. Undgå at bruge produkter på spraydåse og lad være med at male, mens du er gravid og ammer**
 - Hvis du maler eller bruger produkter på spray, indånder du kemikalier, som kan optages i din krop og overføres til dit barn. Undgå at male perioden og luft godt ud når der er blevet malet.

Når du er gravid eller ammer, er det en særlig følsom periode for dig og dit barn. Derfor bør du i denne tid være særligt opmærksom på hvilke kemikalier, du udsætter dig selv og dit barn for. Miljøstyrelsen har formuleret 9 gode vaner til gravide og ammende om kemikalier i kosmetik, børneprodukter og legetøj. Hvis du følger dem, er du godt på vej til at skabe god kemi mellem dig og dit barn.

Babys: God kemi til babyen

- 6. Vask alle ting til din baby før brug – også tøj og legetøj af stof og plastik**
 - Nyt tøj, legetøj, sutteflasker osv af stof og plastik kan indeholde rester af kemikalier. Vask tingene i rent varmt vand, så vil de aller fleste af kemikalierne blive fjernet.
- 7. Lad være med at bruge creme, sæbe o. lign. til din baby dagligt**
 - Bad din baby i rent vand og begræns cremer efter bad og bleskift. Hvis dit barn har meget tør eller rød irriteret hud eller andre hudproblemer, så tal med lægen eller sundhedsplejersken
- 8. Køb altid duft- og parfumefri produkter til din baby – også legetøj**
 - Parfume kan give din baby allergi. Køb derfor altid parfumefri plejeprodukter til din baby og undgå legetøj, der lugter parfumeret.
- 9. Brug kun legetøj, der er beregnet til babyer. Legetøj til børn over 3 år kan indeholde ftalater.**
 - Ftalater bruges til at gøre plastik blødt. Nogle ftalater virker hormonforstyrrende. I Danmark er det forbudt at bruge ftalater i legetøj beregnet til børn under 3 år.

Hvis du vil læse mere om god kemi til din baby: www.babykemi.dk

For kostråd til gravide se Fødearestyrelsens hjemmeside: www.fvst.dk

For miljømærkede produkter se Miljømærkesekretariatets hjemmeside: www.ecolabel.dk