

## Så här gör du för att ge ditt barn en giftfri start

### **För dig som är gravid eller ammar: För dig som har små barn:**

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Undvik parfymade produkter - bebisen tycker om doften av dig.</li><li>2. Vänta med att färga håret.</li><li>3. Ta det lugnt med smink, krämer och lotioner.</li><li>4. Använd inte produkter på sprayflaska och måla inte om.</li><li>5. Köp miljömärkt när du kan.</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Det räcker oftast att tvätta med vatten.</li><li>2. Köp alltid doft- och parfymfria produkter till bebisen - även leksaker</li><li>3. Tvätta kläder och leksaker innan du ger dem till bebisen.</li><li>4. Använd bara leksaker av plast som är avsedda för barn. Andra föremål av plast kan innehålla ftalater.</li></ol> |
|--|---|

### **För dig som är gravid eller ammar:**

#### **1. Undvik parfymade produkter - bebisen tycker om doften av dig.**

När du använder parfym eller parfymade produkter kan fostret bli påverkat och det kan också påverka barnet som ammas.

Dofter kan utlösa allergiska reaktioner, ge hudutslag och andningssvårigheter. Många människor är allergiska mot dofter och allergi mot dofter tycks öka. Har man en gång blivit allergisk är man alltid allergisk. Var därför försiktig med parfym och parfymade produkter för ditt barns skull, speciellt om du själv har allergi.

I innehållsförteckningen kallas doften för parfym, fragrance eller arom beroende på vilken produkt det är. Därutöver finns det 26 ämnen som kan ingå i parfym och som ska deklarerars på innehållsförteckningen eftersom de är särskilt allergiframkallande.

Det bästa för ditt barn är dock om du använder oparfymade produkter under graviditet och amning.

#### **2. Vänta med att färga håret**

Hårfärger innehåller kemikalier som är allergiframkallande.

2,5-TDA och resorcinol är två ämnen som används i hårfärg och som anses skadliga för hälsan. 2,5-TDA ingår i en grupp av ämnen där flera är

## **Så här gör du för att ge ditt barn en giftfri start**

cancerframkallande och resorcinol är hormonstörande och finns med på EU:s lista över hormonstörande ämnen.

Kemikalierna i färgen kan tas upp i kroppen och överföras till fostret eller till bröstmjölken om du ammar. Det är därför bäst att avstå från att färga håret medan du är gravid eller ammar.

### **3. Ta det lugnt med smink, krämer och lotioner**

När du använder smink och hudvårdsprodukter kan de ämnen som finns i tas upp av kroppen. Det betyder att det också kan föras vidare via blodet till fostret och till barnet via bröstmjölken om du ammar.

Smink och hudvårdsprodukter innehåller ofta parfym, färger och konserveringsmedel. En hel del av dessa ämnen är allergiframkallande eller misstänkt hormonstörande.

På alla kosmetiska produkter ska det enligt lag finnas en innehållsförteckning där du kan se vilka ämnen som ingår. För att vara på den säkra sidan kan du använda mindre smink och krämer under tiden som du är gravid och ammar.

### **4. Använd inte produkter på sprayflaska och vänta med att måla om**

Undvik att använda produkter på sprayflaska och att måla när du är gravid och ammar. Om du gör det andas du in ånga och små, små partiklar av organiska lösningsmedel. Ämnena kan tas upp av kroppen och via blodet överföras till fostret eller via bröstmjölken när du ammar.

Till produkter i sprayform räknas hårspray, deodoranter, impregneringsmedel, sprayfärg mm. Ofta är det förhållandevis lätt att hitta bättre alternativ. Du kan exempelvis använda deodoranter och hårprodukter som inte är sprayer. Det finns också flytande impregneringsmedel till skor mm.

Återigen är de oparymerade och mijlömärkta produkterna de mest skonsamma för dig och ditt barn.

Det finns ingen målarfärg som inte avger någon form av ånga - inte heller den vattenbaserade färgen. Undvik där för att måla när du är gravid och ammar och låt inte måla ditt barns rum nära inpå förlossningen. Barnet mår inte heller bra av att andas in färgångorna från de nymålade väggarna. Det kan ta några veckor innan färgen torkat och färgånga avgivits.

## **Så här gör du för att ge ditt barn en giftfri start**

### **5. Köp miljömärkt när du kan**

Svanen och EU-blomman är miljömärkningarna som du hittar på produkter som tar särskild hänsyn till miljö och hälsa. De miljömärkta produkterna lever upp till hårdare krav än vad lagstiftningen säger när det gäller bruket av kemikalier, och är därför de minst skadliga produkterna.

Du kan hitta miljömärkta produkter bland smink och hudvårdsprodukter till såväl barn som vuxna, tvättmedel, rengöringsmedel, kläder och till och med leksaker.

Miljömärkta produkter ska inte bara innehålla färre och mindre skadliga kemikalier. De ska också leva upp till högre kvalitetskrav, du får helt enkelt en bättre produkt för pengarna. När du köper miljömärkt får du produkter av hög kvalitet och samtidigt skyddar du ditt barn och dig från skadliga kemikalier.

### **För dig som har små barn:**

#### **1. Det räcker oftast att tvätta med vatten**

Ditt nyfödda barn har inte behov av tvål, hudkrämer, olja och schampo varje dag. Hudvårdande produkter kan belasta ditt barns hälsa i längden och det finns inga garantier för att de inte innehåller ämnen som påverkar ditt barn på ett negativt sätt. Till exempel så innehåller många våtservetter både parfym och konserveringsmedel.

Om du låter bli att använda våtservetter och salva varje gång du byter blöja på ditt barn, och tvål och kräm varje gång barnet badar så minskar du risken för att ditt barn får allergiska reaktioner. Använd en fuktig trasa att torka med istället för våtservett.

Bada barnet i vatten utan att använda tvål och undvik att smörja in barnets hud med kräm efteråt. Du kan istället tillsätta lite oliv- eller rapsolja till badvattnet så återfettas barnets hud av det.

När du någon gång emellanåt använder hudvårdsprodukter till barnet så välj miljömärkt och parfymfritt och vänta med att använda hårschampo tills barnet får tjockare hår. Schampo behövs inte till babyhåret.

## **Så här gör du för att ge ditt barn en giftfri start**

Tala med BVC om barnet har mycket torr eller röd och irriterad hud.

### **2. Köp alltid doft- och parfymfria produkter till bebisen - även leksaker**

Parfymer och andra doftämnen kan vara allergiframkallande för bebisen. Allergin kan resultera i hudirritation, utslag och andningsproblem.

Hygienprodukter - även till bebisar - innehåller ofta parfym, men tack och lov finns det många parfymfria produkter på marknaden så de är inte svåra att hitta.

Om du köper svanenmärkta hygienprodukter är du säker på att de är parfymfria.

Annorlunda är det med leksaker, som också kan innehålla parfym eller andra doftämnen. Här kan det vara svårt att avgöra om produkten är tillsatt parfym eftersom det inte behöver anges.

Om möjligt, lukta på leksaken innan du köper den och undvik dem med doft. Om leksaken är väl förpackad så att du inte kan komma åt att lukta på den kan du fråga i butiken om den är oparfymerad.

### **3. Tvätta kläder och leksaker innan du ger dem till bebisen**

Nya kläder kan innehålla kemikalier som kan tas upp genom huden. Men om du tvättar plagget innan bebisen använder det försvinner en stor del av kemikalierna.

Leksaker av tyg och plast kan innehålla rester av kemikalier som bebisen får i sig när hon eller han suger på den.

Om du tvättar av plastleksaker i varmt rent vatten, innan du ger den till bebisen, försvinner många av kemikalierna. De flesta leksaker av tyg kan tvättas, om inte i tvättmaskinen så under vattenkranen.

På det sättet minimerar du risken för negativ kemikaliepåverkan på din bebis.

## **Så här gör du för att ge ditt barn en giftfri start**

### **4. Använd bara leksaker av plast som är avsedda för barn. Andra plastföremål kan innehålla ftalater.**

Ftalater är en grupp kemiska ämnen som används för att göra plast mjukt och bebisen få i sig dem när han eller hon suger på föremål av plast.

Tre av ftalaterna är hormonstörande och dessa är sedan 2007 förbjudna i leksaker för barn upp till 14 år. Tidigare gällde förbudet bara leksaker för barn upp till tre år. Övriga ftalater är förbjudna i leksaker som kan stoppas i munnen.

Eftersom bebisar stoppar allting i munnen ska du bara ge den saker som är avsedda för barn.

*Från Danska Miljöministeriet (babykemi.dk)*