

كيمياء جيدة للحوامل والمرضعات

فترة الحمل والرضاعة، فترة شديدة الحساسية بالنسبة لك ولطفلك. لذا يجدر بك خلال تلك الفترة الإنتباه بعناية للمواد الكيماوية التي تعرضين نفسك وطفلك إليها. لقد قامت مديرية البيئة بصياغة تسع عادات جيدة للحوامل والمرضعات حول المواد الكيماوية في مستحضرات التجميل، منتجات الأطفال والألعاب. في حال إتباعك تلك النصائح، تكونين في طريقك لتحقيق كيمياء جيدة ما بينك وبين طفلك.

تسع عادات جيدة

الحوامل والمرضعات:

لخلق كيمياء جيدة بينك وبين طفلك

1. خلال فترة الحمل والرضاعة، قللي ما يمكن من

إستخدام مستحضرات التجميل والكريمات

- تحتوي بعض مستحضرات التجميل والكريمات على مواد كيماوية، تسبب الحساسية أو يعتقد في أنها تؤدي إلى اضطرابات هرمونية. بإفلاك ما أمكن من إستخدام مواد التجميل والكريمات تقللين من فرص تأثرك وطفلك بتلك الكيماويات.

2. إختاري دوماً المنتجات غير المعطرة، وإبتعدي عن

إستخدام العطور خلال فترتي الحمل والرضاعة

- قد تؤدي العطور إلى إثارة الحساسية، تهيج الجلد، الطفح أو صعوبة التنفس.

3. إشتري المنتجات المصنفة بيئياً إذا أمكن - إبحثي

عن علامتي البجعة والزهرة

- البجعة والزهرة علامتان بيئيتان، تجديهنما على المنتجات التي تولي البيئة والصحة عناية خاصة، لإحتوائها - بالإضافة إلى أمور أخرى - على مواد كيماوية أقل ضرراً.

4. لا تصبغي شعرك خلال الحمل والرضاعة

- قد تؤدي بعض المواد الكيماوية التي تدخل في تكوين صبغة الشعر إلى تأثيرات حساسية خطيرة، كما ويعتقد بتسببها في اضطرابات هرمونية. كذلك فإن الأصباغ الطبيعية كصبغة الحناء قد تحتوي على مواد كيماوية ذات تأثيرات ضارة.

5. تجنبني إستخدام علب الرش وتوقفي عن الرسم،

خلال الحمل والرضاعة

- إذا كنت ترسمين أو تستخدمين منتجات الرش، فإنك تتنفسين مواداً كيماوية، قد يمتصها جسمك وينقلها إلى طفلك. لذا تجنبني الرسم في تلك الفترة وهوي المكان جيداً في حال قمت بالرسم.

للمواليد: كيمياء جيدة للمواليد

6. إغسلي جميع أشياء مولودك قبل إستخدامها - أيضاً الملابس والألعاب المصنوعة من القماش أو البلاستيك

- قد تحتوي الملابس الجديدة، الألعاب، الرضاعات وما شابه على بقايا مواد كيماوية. إغسلي الأشياء بمياه ساخنة نظيفة لضمان التخلص من أغلبية المواد الكيماوية فيها.

7. تجنبني إستخدام الكريمات، الصابون وما شابه لمولودك بشكل يومي

- حممي مولودك بالمياه النظيفة وحدّي من إستخدامك للكريمات بعد الإستحمام وتغيير الحفاطات له. إذا كان طفلك يعاني من جفاف أو إحمرار أو أي مشاكل في الجلد، قومي بإستشارة الطبيب أو الممرضة المختصة.

8. تأكدي دوماً من شرائك منتجات لمولودك خالية من العطور - أيضاً الألعاب

- قد تسبب العطور حساسية لمولودك. لذا تأكدي دوماً من شرائك لمنتجات العناية الخالية من العطور، وتجنبني شراء الألعاب التي تفوح بالعطور.

9. إستخدمي فقط الألعاب المخصصة للمواليد.

ألعاب الأطفال ما فوق الثلاثة أعوام قد تحتوي على مواد الإفتالين.

- يُستخدم الإفتالين لتليين البلاستيك. بعض الإفتالينات تؤدي إلى اضطرابات هرمونية. يحظر في الدانمارك إستخدام الإفتالين في ألعاب الأطفال ما دون الثلاثة أعوام.

إذا رغبت في قراءة المزيد عن الكيمياء الجيدة لطفلك راجعي الموقع التالي: www.babykemi.dk

للإطلاع على النصائح الغذائية الخاصة بالحوامل راجعي موقع مديرية المواد الغذائية: www.fvst.dk

للإطلاع على المنتجات ذات العلامة البيئية راجعي موقع سكرتارية العلامات البيئية: www.ecolabel.dk