

İyi bir kimyasal ortam hamile ve emziren bayanlar için

İyi alışkanlık

Hamile ve emziren bayanlar: Çocuğunuz ve sizin için iyi bir kimyasal ortam

- 1. Hamilelik ve emzirme dönemlerinizde mümkün olduğu kadar az kozmetik ürünü ve krem kullanın.**
 - Bazı kozmetik ürünleri ve kremler, allerji ortaya çıkartan yada hormon bozukluklarına yol açtığından şüphelenilen kimyasal maddeler içerir. Mümkün olduğu kadar az kozmetik ürünü ve kremler kullanarak siz ve çocuğunuzun kimyasal maddelerden en az oranda etkilenmesini sağlamış olursunuz.
- 2. Herzaman parfüm içermeyen ürünleri seçin, ve hamilelik yada emzirme dönemlerinizde parfüm kullanmayın.**
 - Parfüm; allerji, cilt tahrişi, ciltte döküntü yada nefes alıp vermede rahatsızlıklara sebep olabilir.
- 3. Mümkün olan durumlarda Çevre amblemi olan ürünleri satın alın – Kuğu amblemi ve Çiçek amblemi olup olmadığına bakın (Svanemærket og Blomsten)**
 - Kuğu ve çiçek, çevre ve sağlığa özel bir itina gösterilerek hazırlanan ürünlerin üzerinde bulunan amblemidir – örneğin daha az zararlı kimyasal maddeler içerirler.
- 4. Hamilelik ve emzirme dönemlerinizde saçınızı boyamayın.**
 - Saç boyalarında bazı kimyasal maddeler, ciddi allerjik reaksiyonlara sebep olabilir yada hormon bozukluklarına sebep olduğundan şüphelenilmektedir. Kına gibi "Doğal saç boyaları" da zararlı etkileri olan bazı kimyasal maddeler içerirler.
- 5. Hamilelik ve emzirme dönemlerinizde fişkirtmalı kutulardaki ürünleri kullanmaktan sakının ve ev boyamayın.**
 - Ev boyarsanız yada fişkirtmalı kutulardaki ürünlerden kullanırsanız, bunların içindeki kimyasal maddeleri solunum yolu ile vücudunuza alır ve çocuğunuza geçirirsiniz. Bu dönemlerde ev boyamaktan sakının ve boyalandıktan sonra iyice havalandırın.

Hamilelik yada emzirme dönemleriniz, sizin ve çocuğunuz için özel hassasiyet gerektiren dönemlerdir. Bu nedenle bu dönemde sizin ve çocuğunuzun hangi kimyasal maddelere maruz kaldığınıza özel bir dikkat göstermeniz gerekiyor. Çevre Yönetimi Genel Müdürlüğü kozmetik, çocuk ürünleri ve oyuncaklardaki kimyasal maddeler hakkında hamile ve emziren bayanlar için 9 iyi alışkanlık formüle etti. Bunları uygularsanız kendiniz ve çocuğunuz için iyi bir kimyasal ortam sağlamak adına ilk başlangıcı yapmış olursunuz.

Bebekler: Bebekler için iyi bir kimyasal ortam

- 6. Bebeğinizin bütün eşyalarını kullanmadan önce yıkayın – kumaş yada plastikten yapılmış giysi yada oyuncakları da.**
 - Kumaş ve plastikten yapılmış yeni giysiler, oyuncaklar, emzikler v.s kimyasal maddelerin kalıntılarını içerebilir. Bu eşyaları temiz sıcak suda yıkayın, böylece bu kimyasal kalıntıların çoğunu yok etmiş olursunuz.
- 7. Bebeğinize her gün krem, sabun yada benzeri şeyler kullanmayın.**
 - Bebeğinizi temiz su ile banyo edin ve banyodan yada altını temizledikten sonra krem kullanımını azaltın. Bebeğinizin çok kuru yada kırmızı ve tahriş olmuş bir cildi varsa yada başka cilt problemleri varsa, doktorunuzla yada sağlık hemşirenizle konuşun.
- 8. Herzaman güzel koku ve parfüm içermeyen ürünleri satın alın – oyuncakları da.**
 - arfüm bebeğinizde alerjiye sebep olabilir. Bu nedenle bebeğinize her zaman parfümsüz bakım ürünleri alın, parfüm kokan oyuncakları almaktan kaçının.
- 9. Sadece bebeklere yönelik üretilmiş oyuncakları satın alın. 3 yaş üzeri çocuklar için satılan oyuncaklar fatalat adlı kimyasal maddeler içerir.**
 - Fatalat, plastiği yumuşatmakta kullanılır. Bazı fatalatlar hormon bozukluklarına sebep olurlar. Danimarka'da 3 yaş altındaki çocuklar için üretilen oyuncaklarda fatalat kullanımı yasaktır.

Bebeğiniz için iyi bir kimyasal ortam hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız: www.babykemi.dk
Hamilelere beslenme hakkında tavsiyeler için Gıda Ürünleri Dairesinin internet adresine bakınız: www.fvst.dk
Çevre amblemi olan ürünler için Çevre Amblemi Sekreterliği'nin internet adresi: www.ecolabel.dk