

9 gode vaner til gravide og
ammende
- om kemikalier i kosmetik
babyprodukter og legetøj

Bilag til faglig baggrundsrapport
- samling af råd om produkter til gravide, ammende
og babyer

Udarbejdet af Forbrugerrådet for Miljøstyrelsen

JULI 2006

Indhold

FORORD	3
RÅD OM KOSMETIK OG PLEJEPRODUKTER TIL GRAVIDE OG AMMENDE	4
RÅD OM KOSMETIK OG PLEJEPRODUKTER TIL BØRN	16
RÅD OM LEGETØJ	23
RÅD OM ANDRE PRODUKTER TIL BØRN	25
RÅD OM LEGEPLADSER	32
RÅD NÅR VOKSNE BRUGER KEMIKALIER	33

Forord

I denne bilagsrapport er samlet de mange råd som findes om produkter til gravide, ammende og småbørn.

Bilagsrapporten bygger på en orientering i eksisterende viden og gode råd på området. Dette inkluderer først og fremmest Miljøstyrelsens og Sundhedsstyrelsens informationsmateriale, rapporter m.v. Derudover er de norske og svenske myndigheders udmeldinger til målgruppen blevet gennemgået og vurderet. Ligeledes er viden publiceret i videnskabelige tidsskrifter og udmeldinger fra EUs videnskabelige komiteer samt informationsmateriale fra organisationer såsom miljø- og forbrugerorganisationer i Danmark, Sverige og Norge herunder den europæiske forbrugerorganisation BEUC blevet indsamlet.

Mange af rådene er på originalsproget.

Bilagsrapporten er opbygget efter emner.

Råd om kosmetik og plejeprodukter til gravide og ammende

Er du i tvivl om indholdet af kemikalier

- Lad være med at købe det.
- Hvis du har købt det skal du stoppe med at bruge det.
- Henvend dig til den forretning hvor legetøjet er købt. Forretningen vil så kunne oplyse hvad der er i legetøjet, og om der er noget farligt ved anvendelsen.¹

-
- Stil krav om at få at vide hvad produkterne indeholder - spørg forhandleren om en fuldstændig deklarationsliste og hvis ikke forhandleren ved det, så kræve at han/hun fremskaffer en deklarationsliste - forbrugeren har krav på at få det at vide.
 - Vælg "Bra Miljöval" - SNFs egen miljømærkningsordning.²

Antibakterielle produkter

- Miljøstyrelsen anbefaler generelt forbrugerne at undgå antibakterielle produkter (f.eks. triclosan) – de er i langt de fleste tilfælde helt overflødige. Med god hygiejne og almindelig rengøring er der slet ikke nogen grund til også at bruge desinficerende kemikalier i private hjem. Og med almindelig tøjvask er der heller ikke nogen grund til at bruge tøj og tekstiler, der er behandlet med desinficerende kemikalier.³

-
- Triclosan er en effektiv bakteriedræber og findes i forskellige hygiejneprodukter, f.eks. tandpasta, mundskyllevæske og deodoranter samt i visse rengøringsvæsker og i noget sportstøj. Markedsføres ofte som "bakteriedræbende/antibakteriel". Stoffet kan fremkalde allergi og man ved ikke hvad konsekvenserne er på sigt for helbred. Stoffet anses af Kemikalieinspektionen som meget giftigt for vandmiljøet, - kan omdannes til dioxin ved afbrænding.⁴

Methyldibromo glutaronitril (MG)

Anbefaler at konserveringsmidlet metyldibromo glutaronitril (MDBGN) ikke bør forefindes i kosmetiske produkter som sæbe, shampoo og cremer:

- MDBGN was shown to cause elicitation of reactions by repeated open exposures with a rinse-off preparation at the maximum concentration allowed in rinse-off products (0.1%).
- No safe use-level for MDBGN in cosmetic leave-on or rinse-off products has been established.

¹ Pjece "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen.

² Svenska Naturskyddsföreningen www.snf.se

³ <http://www.mst.dk/default.asp?Sub=http://www.mst.dk/kemi/01020601.htm>

⁴ Svenska Naturskyddsföreningen www.snf.se

- As no safe use-level for MDBGN in rinse-off products has been established, it is recommended that MDBGN should not be present in any cosmetic products.⁵
-

Planteolier og -ekstrakter

- Forskellige planteolier og -ekstrakter har i mange år været anvendt til både indvortes og udvortes behandling. På baggrund af de mange års anvendelse og de få fundne referencer vurderes potentialet for at få en allergisk eller irriterende reaktion fra de olier/ekstrakter, vi kan vurdere, alligevel at være relativt lille. Dette gælder dog ikke særligt følsomme personer, som f.eks. allergikere.⁶

Tea Tree Oil

- The sparse data available suggest that the use of undiluted Tea Tree Oil as a commercial product is not safe. The safety dossier of Tea Tree Oil is incomplete.
- The stability of Tea Tree Oil in cosmetic formulations is questionable. A standardized method for the specification of Tea Tree Oil is needed. Industry should develop an analytical testing method based on typical degradation products to ensure and control the stability of the material.
- Skin and eye irritation was not assessed by adequate methods. There are relevant data gaps with regard to subchronic toxicity, percutaneous absorption, genotoxicity/carcinogenicity and reproductive toxicity. The safe use of Tea Tree Oil as cosmetic ingredient cannot be assessed.
- A complete dossier of a representative standardized material to all relevant toxicological endpoints is required by the end of 2005; an opinion based on the information available at that time will be given.⁷

Ftalater

- The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) has determined, through biomonitoring studies, that the general population is being exposed to relatively high levels of the phthalates DBP and DEP. A recent panel of the National Toxicology Program found that infants and children receiving intensive medical treatment using vinyl plastic medical devices could be receiving doses of the chemical di(2-ethylhexyl) phthalate (DEHP) comparable to those that cause developmental and reproductive harm in lab animals. Phthalates are emerging as a potentially serious health concern, based on the growing body of scientific evidence, and our continuous, daily exposure to these chemicals.⁸

Produkter af PVC

- Badeforhæng, vinylgulve, handsker, vinyltapet og tasker findes i andre materialer end PVC. Det anbefales at man så vidt det er muligt køber produkter som ikke er af PVC, da man på denne måde kommer uden om de organiske tinforsbindelser, ftalaterne og affaldsproblemerne som er forbundet ved PVC.

⁵ SCCP (SCCP/0863/05):

http://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_sccp/docs/sccp_o_00f.pdf

⁶ Kortlægning af kemiske stoffer i forbrugerprodukter, Kortlægning nr. 11-2002, Udvalgte stoffer i "naturlige" kosmetiske produkter.

⁷ SCCP (SCCP/0843/04):

http://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_sccp/docs/sccp_o_00c.pdf

⁸ <http://www.envirohealthaction.org/toxics/phthalates/>

- Når der er tale om gulve findes der mange alternativer til PVC gulve. Der findes f.eks. trægulve og linoleumsgulve. Trægulve og linoleumsgulve har både fordele og ulemper. F.eks. kræver vedligeholdelse af linoleumsgulve specielle rengøringsmidler. Vælges PVC gulve er det vigtigt at man køber gulve som ikke er tilsat organiske tinforbindelser og ftalater. Ftalater afgives fra PVC gulve og findes i støvet, det er derfor vigtigt at man gør godt rent på PVC gulve.
- Hvis man har produkter af PVC i hjemmet er det Miljøstyrelsens råd er at man bruger disse produkter til de skal udskiftes, og herefter køber produkter som ikke er af PVC når der f.eks. skal købes et nyt badeforhæng eller nye handsker. Ved bortskaffelsen af PVC produkter bør man følge kommunens anvisninger.⁹

Triclocarban. For other uses than as a preservative

- In response to the questions asked, the SCCP is of the opinion that that the use of Triclocarban for non-preservative purposes in cosmetic rinse-off hand and body care products up to a maximum concentration of 1.5% does not pose a direct risk to the health of the consumer.
- However, the SCCP would like to draw the Commission's attention to the possible effects of triclocarban to the environment and, subsequently, on human health from such environmental contaminations.¹⁰

Plejeprodukter med parfume

- Den mest sikre måde at undgå allergi over for parfume er at vælge uparfumerede produkter
- Personer med eksem bør særligt undgå parfumerede produkter, da eksem øger risikoen for at udvikle kontaktallergi
- Parfumeallergikere kan som minimum undgå de 26 særligt allergifremkaldende duftstoffer. Se efter stofferne på indholdsdeklarationen.¹¹

Liquidambar spp. Balsam Extracts and Oils (Storax)

- The provided data do indicate that Storax extracts/oils have allergenic potential, though the quality of the submitted data is poor.
- However, under the conditions of its anticipated use as a fragrance ingredient (maximum 0.6 % in the finished cosmetic product), the risk of sensitisation is low.

Nevertheless, Storax extracts/oils may contain one or more fragrance chemicals, which have been identified as contact allergens and for which information should be provided to consumers about the known presence in cosmetic products (Opinion of the SCCNFP concerning fragrance allergy in consumers.¹²

Atranol and Chloroatranol present in natural extracts (e.g. oak moss and tree moss extract)

- As chloroatranol and atranol are such potent allergens (and chloroatranol particularly so), they should not be present in cosmetic products.

⁹ Miljøstyrelsen www.mst.dk

¹⁰ SCCP (SCCP/0851/04):
http://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_sccp/docs/sccp_o_016.pdf

¹¹ Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

¹² SCCP (SCCNPF/0017/98):
http://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_sccp/docs/sccp_o_025a.pdf

- Although the mandate requested an opinion on cosmetic use only, the risks to consumer health from presence of chloroatranol/atranol in other types of consumer products should be assessed.¹³

Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde (sensitisation only)

Current epidemiological data demonstrates that contact allergy to Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde is a problem in Europe. The provided experimental data does not demonstrate the highest level for the safe use of Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde in cosmetics.

- Because of the widespread use and potential exposure to Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde, data for all toxicological end-points should be provided to enable a full risk assessment.¹⁴

Andre indholdsstoffer i kosmetik

Risk of ingredients deriving from category 1-material and category 2-material as defined in Regulation 1774/2002 in cosmetic products

- the SCCP is of the opinion that ingredients derived from category 1 and 2 material (as defined in Regulation 1774/02) raise concern in terms of biological risk for human health and therefore must not be present in cosmetic products.¹⁵

Request for Confirmation of the SCCNFP Opinion 0474/01 on Chemical Ingredients in Cosmetic Products Classified as Carcinogenic, Mutagenic or Toxic to Reproduction according to Council Directive 67/548/EEC

The SCCP is of the opinion that there are no new elements that would lead it to amend its opinion on CMR substances of 25 September 2001 (doc. n° SCCNFP/0474/01):

- Article 4b of the Council Directive 76/768/EEC relating to cosmetic products stipulates that “the use in cosmetic products of substances classified as carcinogenic, mutagenic or toxic for reproduction, of category 1, 2 and 3, under Annex I to Directive 67/548/EEC shall be prohibited. To that end the Commission shall adopt the necessary measures in accordance with the procedure referred to in Article 10(2). A substance classified in category 3 may be used in cosmetics if the substance has been evaluated by the SCCNFP and found acceptable for use in cosmetic products.¹⁶

Plejeprodukter / kosmetik til gravide og ammende

- Hudplejemidler bør ikke indeholde tilsætningsstoffer, herunder parfume og farvestoffer.
- Brugen af kosmetiske produkter til børn, herunder sminke og produkter til hudpleje og hårpleje, bør begrænses mest muligt. De bør ikke indeholde unødvendige tilsætningsstoffer som farvestoffer, parfume, desinfektionsmidler

¹³ SCCP (SCCP/0847/04):

http://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_sccp/docs/sccp_o_006.pdf

¹⁴ SCCP (SCCP/0838/04):

http://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_sccp/docs/sccp_o_007.pdf

¹⁵ SCCP (SCCP/0888/05):

http://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_sccp/docs/sccp_o_00g.pdf

¹⁶ SCCP (SCCP/0913/05):

http://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_sccp/docs/sccp_o_00h.pdf

eller konserveringsmidler, således at påvirkninger fra sundhedsskadelige kemiske stoffer, hudirritation og allergiske reaktioner hos børn og voksne kan forebygges

- Mulighederne for at købe mindre miljøbelastende produkter er blevet styrket ved at også kosmetiske produkter som håndsæbe og solcreme kan fås med det nordiske miljømærke 'svanen'.¹⁷
- Vælg miljømærkede produkter hvor det er muligt. Mærket garanterer, at produkterne er blandt de mest miljøvenlige på markedet. Desuden stiller det nogle krav til indholdet af sundhedsbelastende stoffer. Køber du miljømærket lotion, er du derfor sikker på, at den ikke indeholder stoffer, der mistænkes for at; være kræftfremkaldende, hormonforstyrrende, reproduktionsskadelige eller stoffer som er dokumenteret allergifremkaldende.
- Allergi overfor kosmetik og andre plejeprodukter skyldes for det meste parfume, konserveringsmidler eller visse farvestoffer
- Undgå de mest allergifremkaldende stoffer, såsom methyldibromo glutaronitrile, kathon, parfume og formaldehyd og stoffer, der kan frigive formaldehyd
- Brug ikke produkter med tea tree oil (melaleuca alternifolia)
- Undgå produkter med oak moss
- Produkter der indeholder naturekstrakter, kan ligesom syntetiske duftstoffer forårsage allergi. Naturprodukter er derfor ingen garanti mod parfumeallergi.
- Vær specielt opmærksom på 26 særligt allergifremkaldende parfumestoffer. Stofferne skal deklareres særskilt. Se listen over de 26 stoffer på IMS' hjemmeside.
- Undgå at farve håret. Hårfarve indeholder Undgå para-phenylen-diamin (PPD), som er allergifremkaldende. Man kan reagere allergisk overfor både skyllefarver og permanente hårfarver
- Undgå hennatatoveringer. De kan indeholde det allergifremkaldende stof PPD og lawsone, der er mistænkt for at være kræftfremkaldende
- Køb produkter uden konserveringsmidlerne butylparaben, isobutylparaben, propylparaben og isopropylparaben på grund af mulig hormonforstyrrende effekt.
- Vælg produkter uden triclosan. Det er mistænkt for at skabe antibiotikaresistens hos bakterier og kan dermed potentielt udgøre et sundhedsproblem
- Vælg produkter uden BHA, BHT og EDTA. Stofferne er miljøbelastende.¹⁸

Naturkosmetik

Læs indholdsdeklarationen og undgå de stoffer, du ikke kan tåle.

Køb naturkosmetik uden parfumestoffer.

Se specielt efter de 26 allergifremkaldende parfumestoffer, så du eventuelt kan vælge produktet fra. De 26 kan være naturlige bestanddele af planteudtræk. Mange andre stoffer end de 26 kan dog være problematiske.

Hvis du blander kosmetik selv, så vær opmærksom på, at æteriske olier ofte er tilsat som parfume, selvom ordet "parfume" ikke optræder på indholdsdeklarationen.

Undgå produkter med Tea Tree Olie til børn, da det kan give allergi

¹⁷ "Vejledning om hygiejne i daginstitutioner - om sundhed, forebyggelse, sikkerhed og miljø", 2004, 2. udgave, 1. oplag.
http://www.sst.dk/publ/Publ2004/Hygiejne_vejledning.pdf

¹⁸ Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

Undgå at bruge produkter med planteolier/-ekstrakter og parfume på irriteret hud eller hud med eksem, med mindre du ved at netop det produkt kan afhjælpe dine gener.

Lad være med at bruge produkter med planteolier/-ekstrakter m.v., hvis du vil nedsætte risikoen for parfumeallergi.

Stop med at bruge produktet, hvis du får rødmen, kløe eller knopper på huden.

Allergien kan vende tilbage næste gang, du bruger et produkt med det indholdsstof, som du ikke kan tåle. Søg derfor læge og få undersøgt, hvilket stof du ikke kan tåle, så du kan undgå det fremover.

Læs altid mærkningen og følg brugsanvisningen, når du selv fremstiller kosmetik.

Vær særlig varsom når du bruger koncentrerede planteolier/-ekstrakter til fremstilling af naturkosmetik. De koncentrerede olier indeholder normalt større mængder allergifremkaldende stoffer end almindelig kosmetik. Nogle koncentrerede stoffer til fremstillingen kan også være ætsende.¹⁹

Parfume

- Lad være med at bruge parfume m.v., hvis du vil nedsætte risikoen for parfumeallergi.
- Læs indholdsdeklarationen og undgå de stoffer, du ikke kan tåle. Se specielt efter de 26 allergifremkaldende parfumestoffer, så du eventuelt kan vælge produktet fra. Mange andre stoffer end de 26 kan dog være problematiske.
- Brug kun parfume engang imellem.
- Du kan eventuelt komme parfumen på tøjet i stedet for på huden. Tjek dog om parfumen først pletter tøjet.
- Stop med at bruge parfumen, hvis du får rødmen, kløe eller knopper på huden.
- Allergien kan vende tilbage næste gang, du bruger et produkt med det indholdsstof, som du ikke kan tåle. Søg læge og få undersøgt, hvilket stof du ikke kan tåle, så du kan undgå det fremover.
- Vis hensyn, andre mennesker kan måske ikke tåle parfume.²⁰

Læbeplejemidler

- Der skal vises forsigtighed hos personer med allergi overfor parfumestoffer ved anvendelse af kosmetiske produkter baseret på naturlige ingredienser, inklusiv læbeplejeprodukter, som et alternativ til "almindelige" kosmetiske produkter.
- "...da der ingen nedre koncentrationsgrænse er for stoffers evne til at virke sensibiliserende, kan der for de produkter, hvor der er fundet højt indhold af parfumestoffer, være risiko for udvikling af allergi hos særligt følsomme personer, herunder børn."²¹

-
- Læs indholdsdeklarationen og undgå de stoffer, du ikke kan tåle.
 - Vælg makeup og rensmidler uden parfume.
 - Parfume kan fremkalde allergi. Parfume kaldes i indholdsdeklarationen for "parfume", "parfum" eller "aroma". Kig specielt efter 26 duftstoffer, som er dokumenteret allergifremkaldende, og som skal være nævnt i indholdsfortegnelsen, hvis de er brugt i en vis mængde.
 - Se EU's liste over 26 allergifremkaldende stoffer
 - Vælg produkter der passer til din hudtype og produkter, som er egnede til at fjerne den type makeup, som du bruger.

¹⁹ Kosmetikguiden, Miljøstyrelsen www.mst.dk

²⁰ Kosmetikguiden, Miljøstyrelsen www.mst.dk

²¹ Miljøstyrelsen www.mst.dk

- Vær varsom med at bruge rens-/peelingprodukter, som indeholder AHA frugtsyrer. De hyppigst anvendte AHA-stoffer hedder glycolic acid eller lactic acid.
- AHA-produkter øger hudens følsomhed overfor sollys, så den hurtigere bliver rød, forbrændt og solskoldet. Vær derfor forsigtig med ophold i solen, hvis du har brugt en creme, der indeholder AHA-frugtsyrer. Derudover kan produkterne, hvis de kommer i øjnene, virke irriterende.
- Følg brugsanvisninger på produkterne.²²

Neglelak

- undgå dibutylphthalat (har i dyreforsøg vist sig at hormonforstyrrende) - skal oplyses i varedeklarationen.²³
- Læs indholdsdeklarationen og gå uden om stoffer, du ikke kan tåle
- Undgå at lakere negle mens børn er i nærheden, så de ikke udsættes for dampene. Sørg for udluftning hvis der opstår ubehag
- Undgå at få neglelak og neglelak fjerner på huden. Stofferne optages nemmere gennem huden end gennem selve neglen.
- Opbevar neglelakfjerner utilgængeligt for børn.²⁴

Bind, kleenex mm.

- Køb svanemærkede produkter.²⁵

Massageolie

- Vælg et produkt uden parfume
- Vær specielt opmærksom på 26 særligt allergifremkaldende stoffer.
- Produkter, der indeholder naturekstrakter, kan ligesom syntetiske duftstoffer forårsage allergi. Naturprodukter er derfor ingen garanti mod parfumeallergi
- Se hvilke miljømærkede massageolier der findes på Miljømærkesekretariatets hjemmeside
- Undgå allergifremkaldende konserveringsmidler som kathon (methylisothiazolinone og methylchlorisothiazolinone), iodopropynyl butylcarbamate samt formaldehyd og formaldehydfraspaltende stoffer.
- Undgå propylparaben, isopropylparaben, butylparaben og isobutylparaben, der mistænkes for at være hormonforstyrrende.²⁶

Kemiske hårfjerningsmidler

Læs alle informationer og brugsanvisningen grundigt.

Kemiske hårfjerningsmidler indeholder bl.a. kemikalier som kan være stærkt ætsende ved forkert brug. Derfor er det vigtigt at følge instrukserne i brugsanvisningen.

Afprøv hårfjerningsmidlet 24 timer før du skal bruge det.

Du skal afprøve midlet der, hvor du ønsker at fjerne hår - og gøre det på et lille område af huden. Hvis du efter 24 timer ikke har tegn på overfølsomhed eller irritation, kan du gå i gang. Testen garanterer dog ikke mod senere reaktion. Så selvom man tidligere har anvendt hårfjerningsmidler, bør man lave testen hver gang.

Anvend ikke kemiske hårfjerningsmidler på acne, åreknuder, skønhedspletter, vorter, skadet, irriteret, tynd eller tør hud.

²² Kosmetikguiden, Miljøstyrelsen

²³ BEUC www.beuc.org

²⁴ Kosmetikguiden, Miljøstyrelsen

²⁵ BEUC beuc.org

²⁶ Informationscenter for Miljø og Sundhed www-miljoeogsundhed.dk

Tjek i brugsanvisningen om midlet må anvendes i ansigtet, på brystet og ved "bikinilinien".

Der findes produkter, der er specielt til ansigt, bryst m.v. Her er din hud særlig følsom, så derfor er det en god ide at vælge det rigtige middel.

Sørg for at huden er helt ren og tør, inden midlet påføres huden.

Overhold altid den angivne tid, som midlet må være på huden.

Vær opmærksom på, at det kan være nødvendigt at tage et ben eller et mindre hudområde af gangen for at sikre, at tiden overholdes. Tiden skal regnes fra det tidspunkt, man smører produktet på huden, til det er fjernet igen, ikke fra man er helt færdig med at indsmøre store hudområder, til man starter afskrabningen. Selvom hårene ikke er fjernet tilstrækkeligt i første forsøg, bør du vente mindst 48 timer, før behandlingen gentages.

Sørg for at skylle hårfjerningsmidlet grundigt af huden.

Der kan dannes et fedtet lag på huden pga. den høje pH-værdi. Det kan være svært at skylle af. Brug derfor rigelige mængder lunken vand.

Oplever du en brændende, sviende eller irriterende fornemmelse i huden, skal produktet straks fjernes med rigelige mængder vand. Er der efterfølgende tydelig irritation af huden eller forbrændinger, bør du søge læge

Efter behandling kan huden være ekstra følsom. Derfor bør du ikke bruge cremer eller andre kosmetiske produkter som indeholder alkohol, parfume eller andre potentielt irriterende og udtørrende ingredienser på den behandlede hud.²⁷

Voks

Læs altid alle informationer og brugsanvisningen grundigt igennem og følg alle instruktioner.

Bruger du en varm voks, så sørg for, at den ikke er for varm, når den smøres på huden. Ellers risikerer du at blive forbrændt.

Hvis du får tegn på irritation, eksem eller brændende fornemmelser, så afbryd behandlingen og fjern straks alt voks med rigelige mængder vand. Er der efterfølgende tydelig irritation af huden eller forbrændinger, bør man søge læge.

Huden kan være ekstra følsom, efter du har brugt voks. Derfor bør der ikke bruges cremer eller andre kosmetiske produkter, som indeholder alkohol, parfume eller andre potentielt irriterende og udtørrende ingredienser på den behandlede hud.²⁸

Hårfarve

- Som gravid og ammende bør du ikke udsætte dig for unødige kemi, derfor bør du ikke farve håret /4/. Hårfarver kan fx indeholde para-phelyden-diamin (PPD), der kan give alvorlige allergiske reaktioner. Undgå også henna-hårfarve og henna-tatoveringer. De indeholder både PPD og lawsone. Lawsone er mistænkt for at være kræftfremkaldende.²⁹

-
- Som gravid bør du ikke udsætte dig selv for unødvendige kemiaklier, herunder også hårfarver.
 - Vi har konstateret både hårtab og allergi, når folk forsøger at lave lyse striber. Brintoverilten kan give allergiske reaktioner, og det samme kan farvestoffer, som der ofte er i produkter til lyse striber.³⁰
-

²⁷ Kosmetikguiden, Miljøstyrelsen

²⁸ Kosmetikguiden, Miljøstyrelsen

²⁹ Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

³⁰ Forbrugerrådet www.fbr.dk

Farv aldrig hår, hvis:

- du har udslæt i ansigtet eller hovedbunden.
- du tidligere har fået lavet en Henna tatovering.
- du tidligere har fået kløe, hævelser i ansigtet eller udslæt efter hårfarvning.
- Hvis du beslutter dig for at farve dit hår, bør du:
- altid læse advarselsteksten og følge brugsanvisningen.
- vælge striber i håret frem for helfarvning, da huden bliver mindre udsat.
- vælge en skyllefarve frem for en permanent hårfarvning.
- så vidt muligt undgå, at farvestoffet kommer i kontakt med ører og ansigt.
- undgå farvninger, hvor farven berører hovedbunden.
- gemme emballagen et par dage, hvis du skulle få en reaktion. Det gør det lettere at klage.
- Mange producenter anbefaler, at du laver en test af hårfarven på huden. Det fraråder Miljøstyrelsen. Selvom du har lavet testen, kan du godt få allergi alligevel, når du farver dit hår. Samtidig kan du få allergi af at lave testen.
- Søg læge, hvis du får kløe, svie, udslæt eller lignende. Kontakt producenten og/eller Miljøstyrelsen, hvis du får allergi eller andre reaktioner.³¹

2-Amino-6-chloro-4-nitrophenol

- This hair dye, like many other hair dyes, is a skin sensitizer.³²

2-AMINO-4-HYDROXYETHYLAMINO-ANISOLE SULFATE

- Based on the information provided, a margin of safety of 65 has been calculated suggesting that 2-amino-4-hydroxyethylamino-anisole and its sulfate is not safe for use as a hair dye and should not be present in hair dyes or other cosmetic products.

The value of the percutaneous absorption is critical to the calculation of the MOS. The data used was that provided for an in vivo test in rat skin. A skin penetration test using 2-amino-4-hydroxyethylamino-anisole sulfate and conforming to current Notes of Guidance for Safety. Evaluation would be required before any re-evaluation of the substance.³³

Cremer og lotion

Læs indholdsdeklarationen og undgå de stoffer, du ikke kan tåle.

- Vælg creme eller lotion uden parfume. Rådet gælder især hvis cremen eller lotionen skal bruges på et barn. Parfume kan fremkalde allergi. Parfume kaldes i indholdsdeklarationen for "parfume", "parfum" eller "aroma". Kig specielt efter 26 duftstoffer, som er dokumenteret allergifremkaldende, og som skal være nævnt i indholdsfortegnelsen, hvis de er brugt i en vis mængde.
- Se EU's liste over 26 allergifremkaldende stoffer.
- Undgå at bruge creme/lotion med parfume på hud med eksem.
- Gå til lægen, hvis du oplever irriteret hud efter at have brugt enten en creme eller en lotion. Lægen kan i nogle tilfælde bestemme, om der er noget i produktet, du ikke kan tåle. Stop med at bruge produktet, hvis det er tilfældet.
- Vær forsigtig med at opholde dig i solen, hvis du har brugt en creme, der indeholder AHA-frugtsyrer. Stofferne øger chancen for, at du bliver forbrændt.³⁴

³¹ Kosmetikguiden, Miljøstyrelsen

³² SCCP (SCCP/0948/05):

http://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_sccp/docs/sccp_o_047.pdf

³³ SCCP (SCCP/0958/05):

http://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_sccp/docs/sccp_o_043.pdf

³⁴ Kosmetikguiden, Miljøstyrelsen

Deodoranter

- Køb miljømærkede deodoranter.
- Er varen mærket med miljømærket Svanen, kan du være sikker på, at den hører til blandt dem, der belaster miljøet mindst. Der er først og fremmest tale om en miljøgaranti, men der stilles i et vist omfang også krav til sundheden. Vær dog opmærksom på, at nogle svanemærkede produkter kan indeholde parfume.
- Læs indholdsdeklarationen og undgå de stoffer, du ikke kan tåle.
- Køb deodoranter uden parfume
- Parfume kan fremkalde allergi. Parfume kaldes i indholdsdeklarationen for "parfume", "parfum" eller "aroma". Kig specielt efter 26 duftstoffer, som er dokumenteret allergifremkaldende, og som skal være nævnt i indholdsfortegnelsen, hvis de er brugt i en vis mængde. Vær opmærksom på, at nogle svanemærkede produkter kan indeholde parfume.
- Se EU's liste over 26 allergifremkaldende stoffer
- Vælg en deodorant/antiperspirant uden triclosan.
- Triclosan er et bakteriedræbende kemikalie. Stoffet kan skade miljøet og er desuden mistænkt for at medvirke til udvikling af resistente
- Vælg en deodorant uden drivmidler, som f.eks. roll-on, stick, cremedeodorant eller en deodorant med pumpe frem for en på sprayform. Spray indeholder drivmiddel, der kan skade miljøet. Eksempelvis propan, butan og dimethylether (DME).³⁵

Selvbruner/selvbruner kabiner

- Køb miljømærkede selvbruner
- Er varen mærket med miljømærket Svanen, kan du være sikker på, at den hører til blandt dem, der belaster miljøet mindst. Der er først og fremmest tale om en miljøgaranti, men der stilles i et vist omfang også krav til sundheden. Vær dog opmærksom på, at nogle svanemærkede produkter kan indeholde parfume.
- Vælg produkter uden parfume.
- Vær specielt opmærksom på parfume og konserveringsstoffer på grund af allergirisikoen. Nogle produkter indeholder planteekstrakter, som også kan være allergifremkaldende. Undgå produkter, hvor der i indholdsdeklarationen står ordet "parfume", "parfum" eller "aroma". Vær særlig opmærksom på 26 duftstoffer, som er dokumenteret allergifremkaldende, og som skal være nævnt i indholdsdeklarationen. Se de 26 stoffer her.
- Selvbruner kabiner Selvbrunerprodukter bør ikke indåndes eller komme i kontakt med slimhinder.
- Personer med astma, sensitiv hud og sår bør konsultere læge inden behandling.
- Hold munden lukket og beskyt læberne med læbepomade under behandlingen.
- Gravide og ammende bør undgå at bruge selvbrunerprodukter i spraykabiner.
- Selvbrunerprodukter beskytter ikke tilstrækkeligt mod solens stråler, og derfor bør man ved ophold i solen stadig følge solrådene og bruge solcreme.³⁶

Tandpasta

- Brug en mængde tandpasta der svarer til en lille ært, og husk at børstningen gør det halve arbejde.³⁷

-
- Undgå produkter med butylparaben.³⁸

³⁵ Kosmetikguiden, Miljøstyrelsen

³⁶ Kosmetikguiden, Miljøstyrelsen

³⁷ Pjece "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, Miljøstyrelsen

³⁸ BEUC www.beuc.org

-
- Læs indholdsdeklarationen og undgå de stoffer, du ikke kan tåle.
 - Vælg tandpasta uden stoffet Sodium Lauryl Sulfat (SLS), hvis du har blister i munden.
 - SLS er et kemisk stof, som sørger for at munden bliver ren. SLS kan ikke i sig selv give blister, men kan forværre dem. Se efter stoffet på indholdsdeklarationen.
 - Vælg tandpasta uden bakteriedræbende stoffer, f.eks. triclosan. Triclosan skader miljøet og er mistænkt for at fremme resistente bakterier. Det skal stå på tandpastaen, om der er et bakteriedræbende stoffer i. Hvis du har brug for en særlig tandpasta, så spørg din tandlæge til råds.
 - Børn skal kun have tandpasta svarende til en ært, når de får børstet tænder.³⁹

Mundskyllemidler og tandblegemidler

- Læs indholdsdeklarationen og undgå de stoffer, du ikke kan tåle.
- Stop med at bruge mundskyllevand, hvis du oplever irritation, en brændende fornemmelse eller svien. Hvis der udvikler sig eksem-lignende udslet, bør du kontakte lægen.
- Stop med at blege dine tænder, hvis dit tandkød bliver irriteret.⁴⁰

Håndsæbe

"Da der er tale om vurdering af allergifremkaldende stoffer må det konkluderes, at der for særligt følsomme personer, herunder personer med allergi kan være en sundheds risiko ved brug af produkter med højt indhold af parfumestoffer."⁴¹

Sæber, hårshampo og balsam

- Køb miljømærkede sæber, hårshampoo og balsam
- Er varen mærket med miljømærket Svanen, kan du være sikker på, at den hører til blandt dem, der belaster miljøet mindst. Der er først og fremmest tale om en miljøgaranti, men der stilles i et vist omfang også krav til sundheden. Eksempelvis indeholder produkterne ikke det allergifremkaldende stof MG (Methyldibromo Glutaronitril). Vær dog opmærksom på, at nogle svanemærkede produkter kan indeholde parfume.
- Hvis du ikke køber miljømærkede produkter, så undgå produkter med konserveringsmidlet Methyldibromo Glutaronitril (MG).
- MG er kendt for at være allergifremkaldende.
- Vælg produkter uden parfume og farvestoffer.
- Dette gælder især, hvis du skal bruge produkterne til dine børn. Så holder du allergirisikoen nede.
- Vælg sæbe uden bakteriedræbende stoffer, f.eks. triclosan.
- Triclosan er et bakteriedræbende kemikalie. Stoffet kan skade miljøet og er desuden mistænkt for at medvirke til udvikling af resistente bakterier. Bakteriedræbende stoffer er unødvendige til almindelig hygiejne.
- Vælg fast frem for flydende sæbe.
- Fast sæbe indeholder færre konserveringsmidler end flydende sæbe. Samtidig er fast sæbe mere drøj i brug end flydende og det gør, at man kan bruge den længere, og dermed belaster miljøet mindre. Flydende sæbe kan indeholde stoffer, der kan give allergi og skade vandmiljøet.
- Hvis du bruger flydende sæbe, så brug kun et enkelt tryk på dispensereren af sæben ved hver håndvask. Derved skåner du miljøet mest.

³⁹ Kosmetikguiden, Miljøstyrelsen

⁴⁰ Kosmetikguiden, Miljøstyrelsen

⁴¹ "Kortlægning af kemiske stoffer i vorbrugerprodukter, nr. 29 2006, Miljøstyrelsen

- Brug kun balsam, når det er nødvendigt og kun den nødvendige mængde
- De fleste balsamprodukter indeholder stoffer, der belaster miljøet.⁴²

Hårprodukter

Undgå produkter med formaldehyd og butylparaben⁴³

- Der er ikke dokumenteret en risiko for, at hårstylingsprodukter kan give kræft.
- De kan indeholde allergifremkaldende stoffer; Men forbrugere som er allergiske overfor specifikke stoffer har mulighed for at undgå stofferne, da man på indholdsdeklarationen kan læse, hvilke stoffer der indgår i kosmetiske produkter.

Uanset hvilke koncentrationer stofferne anvendes i, er der en skærpelse af de gældende regler på vej, som helt udelukker anvendelsen af stoffer klassificeret som kræftfremkaldende, skadende for forplantningsevnen, fostre og arveanlæg i kosmetiske produkter. Disse er vedtaget og træder i kraft til efteråret.⁴⁴

Biological effects of ultraviolet radiation relevant to health with particular reference to sun beds for cosmetic purposes.

- The SCCP is of the opinion that the use of sunbeds to achieve and maintain cosmetic tanning, whether by UVB and/or UVA, is likely to increase the risk of malignant melanoma.
- People with known risk factors for skin cancer, especially malignant melanoma, should be advised not to use sunbeds. Specifically, these are (i) age under 18, (ii) skin phenotypes I and II
- and the presence of freckles, (iii) multiple and/or moles and (iv) a family history of melanoma.⁴⁵

⁴² Kosmetikguiden, Miljøstyrelsen

⁴³ BEUC www.beuc.org

⁴⁴ Miljøstyrelsen www.mst.dk

⁴⁵ SCCP (SCCP/0949/05):

http://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_sccp/docs/sccp_o_031.pdf

Råd om kosmetik og plejeprodukter til børn

- Undgå plejemidler med parfume.
- Har barnet allergi, så læs indholdsdeklarationen for at sikre at produktet ikke indeholder et stof som barnet er allergisk overfor.
- Lad være med at købe produktet hvis der ikke er mulighed for at få indholdsdeklarationen.
- Lad være med at købe produktet hvis der ikke er mulighed for at få de advarsler eller brugsvejledninger der gælder for produktet.
- Køb hygiejneartikler, som engangsbleer, shampoo og sæbe med det nordiske miljømærke, "Svanen".⁴⁶

Anvend produkter som er fri fra parfume og farvestoffer.

Anvendt så lidt som muligt og så lidt sæbe som muligt. Hvis babyen er svær at få ren når du skifter ble, så kan du anvende lidt babyolie, som ikke udtørre huden ligeså meget som sæbe.

Bru kun creme når det er nødvendigt.

Skyl barnet når det har været i karbad. I babyens badevand kan man hælde et par dråber uparfumeret badeolie i hvis huden er tør.⁴⁷

Babybad og skumbad

- De små behøver kun at bade 1-2 gange om ugen.
- Begræns brugen - og mængden af babybad. Det er ikke altid nødvendigt at putte sæbe i vandet.

Vælg en miljømærket sæbe, men undgå dog produkter med methyldibromo glutaronitrile. Lige nu kan det dog desværre ikke lade sig gøre med babybad.

Vælg produkter uden parfume.

Skyl barnet i rent vand efter karbad, hvis der er brugt sæbe

- Brug ikke shampoo og sæbe til spædbørn. Rent vand er ofte nok.
- Brug først hårshampoo, når barnet har rigtigt hår.
- Vask kun hår på de små en til to gange om ugen.
- Begræns brugen og mængden af hårshampoo og sæbe.
- Skyl barnet i rent vand efter karbad, hvis der er brugt sæbe.
- Undgå brug af 2-i-1 produkter. De fleste indeholder stoffer, der belaster miljøet. Brug i stedet hårshampoo.
- Begræns brugen af balsam mest muligt. De fleste indeholder stoffer, der belaster miljøet.⁴⁸

Tandpasta, shampoo, sæber, vådservietter

- Vælg tandpasta uden bakteriedræbere
- Vælg shampoo, sæbe og sæbe til skumbad uden tilsat parfume, farve og konserveringsmiddel, vælg miljømærkede produkter samt produkter mærket af Astma og Allergiforbundet, brug små mængder
- Vælg kun produkter med indholdsdeklaration

⁴⁶ Pjece "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen

⁴⁷ Svenska Naturskyddsforbundet www.snf.se

⁴⁸ Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

- Undgå cremer med parfume og konserveringsmidler, vælg Astma- og Allergiforbundets cremer
- Brug kun vådservietter i nødstilfælde, ikke i det daglige - de indeholder som regel parfume og konserveringsmidler.⁴⁹

-
- Når barnet fåt sin första tand ska man börja borsta tänderna. Fluortandkräm rekommenderas av de flesta tandläkare men ska användas i små mängder. Ta en liten klick tandkräm när du borstar tänderna på ditt barn, mindre än en ärtä räcker.
 - Försök att undvika att barnet sväljer tandkräm med fluor eftersom fluor i koncentrerad form är giftigt att äta. De koncentrationer som finns i tandkräm är mycket små, och ofarliga för barnet vid normal användning.⁵⁰

Bleer og sutter

- Køb ikke gammeldags blesnipper af blød PVC.
- Køb bleer med det nordiske miljømærke "Svanen".
- Vælg bleer uden lotion og parfume.
- Skold sutter inden brug.⁵¹

Sut og flasker

- Man kan ikke ud fra miljø- og sundhedshensyn anbefale én sut frem for en anden. Iflg. myndighederne er der ingen forskel på, om man køber sutter af silicone eller af naturgummi, når man ser på den eventuelle fare for afsmitning af en række kemiske stoffer.
- Skold både sutter og flasker inden brug, da der kan sidde rester af kemiske stoffer fra produktionen.
- Skold fortsat sutter og flasker efter brug af hygiejniske grunde.
- Udskift slide plastflasker.
- Køb glasflasker i stedet - de er et mere miljøvenligt alternativ.
- Undgå PVC pynt på plastflasker
- Udskift sutter efter 4-6 uger.⁵²
- Undgå at udsætte børn for parfume og produkter med parfume
- Køb bleer uden parfume, lotion, blødgørere og lugtreducerende kemikalier
- Køb svanemærkede produkter.⁵³

Bleer

Vælg en svanemærket ble. Så er du sikker på at, at den ikke indeholder parfume, creme eller lotion. Herved begrænser du risikoen for, at dit barn udvikler allergi. Mærket garanterer, at bleerne er blandt de mest miljøvenlige på markedet. Samtidig stiller mærket krav til indholdet af kemikalier, der kan belaste miljøet eller sundheden

Efterspørg bleer med fuld indholdsdeklaration

- Undgå bleer med lotion (miljø, red.) og parfume. Parfumens eneste formål er at skjule lugt. Parfumen kan både være miljøbelastende og allergifremkaldende
- Vælg økologiske stofbleer.
- Køb ublegede stofbleer
- Brug et miljømærket vaskepulver

⁴⁹ "Kemikalier i barns vardag", brochure, Kemikalieinspektionen, Sverige

⁵⁰ Svenska Naturskyddsföreningen www.snf.se

⁵¹ "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen

⁵² Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

⁵³ BEUC www.beuc.dk

- Undgå skyllemiddel. På den måde spares både miljøet og pengepungen
- Undgå at tørretumble stofbleer - lufttør dem så vidt muligt

Hvis huden i bleområdet er irriteret:

- Lad numsen tørre helt, før du kommer den rene ble på. Ved diarre kan du lægge et stykke bomuldsstof i bleen, som suger ekstra
- Hvis dit barn har tør og irriteret hud i bleområdet og der er sår dannelse, så kan du lægge en bomuldsklud med afkølet, kogt vand i bleen.⁵⁴

Använd inte blöjor med lotion. Vissa blöjor som inte är miljömärkta har inbyggd fuktkräm och det innebär kemikalier i onödan.⁵⁵

Vådservietter

Brug ikke parfumerede vådservietter til børn. Brug i stedet vand og engangsvaskeklude i skumgummi.

Afvaskning med sæbe er oftest kun nødvendig når dit barn har haft afføring i bleen. Brug da mild børnesæbe uden parfume.

Medbring en våd vaskeklud eller engangsklud i en plasticpose på ture i stedet for vådservietter.

Hvis du foretrækker vådservietter så køb/efterspørg Svanemærkede produkter. Som i andre kosmetiske produkter begrænser Svanemærket indholdet af allergifremkaldende konserveringsmidler (se allergi) i vådservietter. Desuden udelukkes hormonforstyrrende stoffer, og produkter der markedsføres til spædbørn/babyer må ikke indeholde parfume.⁵⁶

Brug vand, en vaskeklud og evt. lidt sæbe i stedet for vådservietter

- Brug kun vådservietter som en nødløsning
- Medbring en våd vaskeklud eller engangsklud i en plasticpose på ture i stedet for vådservietter
- Sæbe er oftest kun nødvendig, når dit barn har haft afføring i bleen. Brug en mild miljømærket børnesæbe uden parfume
- Brug aldrig vådservietter i ansigtet, da vådservietter kan indeholde iodopropnylbutylcarbamat, som ikke må anvendes i produkter, der kommer i berøring med læberne.⁵⁷

Våtservetter innehåller ofta konserveringsmedel som kan vara problematiska både av miljö- och hälsoskäl. Använd dem bara i nödfall och skölj med vatten efteråt. Tvätta istället med tvättlapp, vatten och eventuellt lite tvål. På resa kan man blöta några pappersservetter och stoppa i en plastpåse.

Använd tvättlapp, vatten och eventuellt lite tvål istället för tvättservett när du byter på barnet. När det inte är tillräckligt kan du göra rent med olja som inte torkar ut huden.

Om du har använt tvättservett, skölj av med vatten.

- Tvätta aldrig barnets ansikte eller händer med tvättservett. Barnet kan få i sig kemikalier.

När du ska ut och resa kan du blöta några tvättlappar och ta med i en plastpåse.⁵⁸

⁵⁴ Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

⁵⁵ Svenska Naturskyddsföreningen www.snf.se

⁵⁶ "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen og Miljøstyrelsens "Grønne tips"

⁵⁷ Informationscenter for Miljø og Sundhed, www.miljoeogsundhed.dk

⁵⁸ Svenska Naturskyddsföreningen www.snf.se

Babysalve/creme

Vælg en salve mærket med det nordiske miljømærke Svanen. På Miljømærkesekretariatets hjemmeside kan du se hvilke babysalver, der er mærket med Svanen.

Hvis du ikke kan finde en miljømærket salve vælg da en uden parfume. Parfume kan fremkalde allergi. Undgå derfor produkter, hvor der i indholdsdeklarationen står ordet "parfume", "parfum" eller "aroma".

Vær særlig opmærksom på 26 duftstoffer, som er dokumenteret allergifremkaldende. Stofferne skal deklareres særskilt. Se listen over de 26 stoffer på IMS' hjemmeside. Køb salve uden konserveringsmidlerne butylparaben, isobutylparaben, propylparaben og isopropylparaben. Stofferne har vist hormonforstyrrende effekter i dyreforsøg.

Køb salve uden formaldehyd og formaldehydfraspaltende stoffer. De kan forårsage allergi og er kræftfremkaldende.

Undgå konserveringsmidlet Iodopropynyl carbamate, der er allergifremkaldende.

Får dit barn tør og irriteret hud i bleområdet, kan du behandle den med salve

Brug kun salve ved irritation eller begyndende rød numse

Rød numse kan behandles med zinksalve. Er der dannet sår, kan du lægge en bomuldsklud med afkølet, kogt vand i bleen

Ved eksem skal du opsøge lægen og følge dennes råd.⁵⁹

-
- Køb miljømærket creme og lotion. Se efter Svanen eller Blomsten. Se hvilke miljømærkede produkter der er på markedet.
 - Køb creme og lotion uden parfume. Parfume kan fremkalde allergi. Undgå derfor produkter, hvor der i indholdsdeklarationen står ordet "parfume", "parfum" eller "aroma". Vær særlig opmærksom på 26 duftstoffer, som er dokumenteret allergifremkaldende. Stofferne skal deklareres særskilt.⁶⁰

-
- Undgå produkter med butylparaben.⁶¹

-
- Många små barn har ganska fet hud som inte behöver smörjas så mycket. Om barnets hud är torr kan man använda en hudkräm som är tänkt att strykas ut över hela kroppen. Är barnets hud röd eller har torra fläckar kan man smörja med en salva.

Undvik krämer och salvor som innehåller parfym eftersom de sitter kvar på barnets hud. Parfym kan orsaka irritation och allergi.

- Låt barnet vara utan blöja en stund varje dag så att stjärten luftas. Det är särskilt viktigt när stjärten är röd. Du kan också stryka på ett tunt lager zinksalva eller kalkpasta, men det behövs inte varje gång du byter blöja på barnet.
- Använd inte barnpuder, det kan irritera barnets luftvägar.⁶²

Shampoo og balsam til babyer og børn

- Vælg en shampoo, balsam eller badeprodukt mærket med det nordiske miljømærke Svanen.
- Det allergifremkaldende konserveringsmiddel metyldibromo glutaronitrile (MG) er ikke længere tilladt i miljømærkede produkter. Stoffet kan dog findes i produkter, der er fremstillet tidligere. Tjek derfor produktets

⁵⁹ Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

⁶⁰ Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

⁶¹ BEUC www.beuc.org

⁶² Svenska Naturskyddsföreningen www.snf.se

indholdsdeklaration. På Miljømærkesekretariatets hjemmeside kan du se hvilke produkter, der er på markedet.

- Hvis ikke du kan få fat i et miljømærket badeprodukt, vælg da et uden parfume, da parfume ofte er allergifremkaldende.
 - Undgå derfor produkter, hvor der i indholdsdeklarationen står ordet "parfume", "parfum" eller "aroma". Vær særlig opmærksom på 26 duftstoffer, som er dokumenteret allergifremkaldende. Stofferne skal deklareres særskilt. Se listen over de 26 stoffer på IMS' hjemmeside.⁶³
-

- Undgå produkter med butylparaben.⁶⁴

Solcreme

- Lad ikke børn opholde sig ubeskyttet i solen og lad slet ikke helt små børn opholde sig i direkte sol.
 - Undgå middagssol mellem kl. 12-15.
 - Let sommertøj og en lille hat er god beskyttelse for børn der leger i solen.
 - Skygge er godt - medbring den eventuelt selv i form af en parasol.
 - Brug trygt solcreme og helst solcreme med højt faktortal, dvs. omkring 20.
 - Til lidt større børn anbefales solcreme med højt faktortal. I langt de fleste tilfælde er en faktor 15 tilstrækkelig.
 - Helt små børn bør bruge solcreme med fysisk filter.
 - Husk desuden at undersøge om cremen er vandfast eller om børnene skal smøres ind igen når de har været i vandet.
 - Når helt små børn ikke opholder sig i solen, er solcreme sjældent nødvendigt. Hvis man vil sikre sig mod genskin fra f.eks. havet eller fra hvidt sand, kan man dog smøre lidt creme på kinder, næse og håndrygge. ('Grønne Tips')
 - Børn under 12 år frarådes at bruge solcreme, der indeholder stoffet 4-methylbenzylidene camphor (4-MBC).⁶⁵
-

- Køb miljømærkede solcremer.
- Er varen mærket med miljømærket Svanen, kan du være sikker på, at den hører til blandt dem, der belaster miljøet mindst. Der er først og fremmest tale om en miljøgaranti, men der stilles i et vist omfang også krav til sundheden. Der må eksempelvis ikke indgå ingredienser, der er klassificeret som allergifremkaldende. Og heller ikke stoffer, som findes på EU's liste over hormonforstyrrende stoffer. Vær dog opmærksom på, at nogle svanemærkede produkter kan indeholde parfume.
- Køb solcremer uden parfume.
- Parfume kan fremkalde allergi. Parfume kaldes i indholdsdeklarationen for "parfume", "parfum" eller "aroma". Kig specielt efter 26 duftstoffer, som er dokumenteret allergifremkaldende, og som skal være nævnt i indholdsfortegnelsen, hvis de er brugt i en vis mængde. Vær opmærksom på, at nogle svanemærkede produkter kan indeholde parfume.
- Se EU's liste over 26 allergifremkaldende stoffer
- Brug ikke solcreme til børn under 12 år, der indeholder stoffet 4-Methylbenzylidene Camphor (4 MBC).

⁶³ Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

⁶⁴ BEUC www.beuc.org

⁶⁵ "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen og Miljøstyrelsens "Grønne tips" samt Forbrugerrådet www.fbr.dk

- 4MBC er mistænkt for at være hormonforstyrrende. Rådet gælder især, når du køber solcreme i udlandet. Ifølge producenterne sælges der ikke solcreme til børn i Danmark, der indeholder 4 MBC.
- Vælg en solcreme med en solfaktor der passer til din hud.
- Jo lysere og sartere du er i huden, jo højere faktor. Faktor 15 passer til de fleste. Man opnår ikke den store forskel ved at gå højere op i faktor tal. Vær opmærksom på, at solfaktoren kun er vejledende, og at solcreme ikke kan bruges til et forlænge dit ophold i solen, men til at beskytte dig, mens du er der.
- Vælg en solcreme, der beskytter både mod solens UVA- og UVB-stråler. Du kan læse på solcremen, om den beskytter dig mod begge typer af UV-stråler.
- Brug rigelig mængde af solcreme
- For at opnå den beskyttelse som faktortallet angiver, er det nødvendigt at bruge rigeligt med solcreme. En tommelfingerregel er, at en voksen skal bruge en stor håndfuld til at dække hele kroppen, (30-40 ml), mens et barn skal bruge ca. 20 ml. Dvs., at for en voksen rækker en flaske med 200 ml kun til 5-6 indsmøringer. Huden skal føles fedtet efter indsmøringen. Smør dig ind ca. en halv time før, du går ud i solen.
- Smør dig ind igen efter en dukkert, selvom du har brugt en vandfast eller en vandafvisende solcreme.⁶⁶

Køb solcreme mærket med det nordiske miljømærke Svanen. Det er din garanti for, at solcremen er blandt de mest miljøvenlige på markedet. Desuden stiller miljømærket en række krav til indholdsstoffernes sundhedsmæssige egenskaber.

Børn under 12 år frarådes at bruge solcreme, der indeholder det kemsike UV-filter 4-methylbenzylidene camphor (4-MBC). Filtret anses for at være hormonforstyrrende. Solcremer med udelukkende fysiske solfiltre indeholder ikke 4-methylbenzylidene camphor.

Køb solcreme uden parfume. Parfume kan være allergifremkaldende. Undgå derfor produkter, hvor der i indholdsdeklarationen står ordet "parfume", "parfum" eller "aroma". Vær særlig opmærksom på 26 duftstoffer, som er dokumenteret allergifremkaldende. Stofferne skal deklareres særskilt.

Køb solcreme uden konserveringsmidlerne butylparaben, isobutylparaben, propylparaben og isopropylparaben på grund af mulig hormonforstyrrende effekt.

Lad ikke børn opholde sig ubeskyttede i solen.

Helt små børn, som ikke kan kravle eller gå, bør aldrig opholde sig i direkte sol.

Undgå middagssol mellem kl. 12-15.

Skygge er godt - medbring den evt. selv i form af en parasol. Let sommertøj og en lille hat er god beskyttelse for børn, der leger i solen.

Når helt små børn ikke opholder sig i solen, er solcreme sjældent nødvendigt. Hvis man vil sikre sig mod genskin fra f.eks. havet eller fra hvidt sand, kan man dog smøre lidt creme på kinder, næse og håndrygge.

Det anbefales at bruge solcreme med højt faktortal til børn, dvs. omkring 15, men husk at solcremen let mister sin virkning - f.eks. efter en tur i vandet.

Sørg for at børnene er smurt godt ind i solcreme. Vær opmærksom på, at der skal bruges en del solcreme for, at faktortallet angivet på cremen holder stik. I gennemsnit bruger danskere kun ca. 25% af den anbefalede mængde solcreme. En voksen skal bruge 30-40 g solcreme til én indsmøring. Sørg for at børnene er smurt ind i solcreme, før de kommer ud i solen.⁶⁷

⁶⁶ Kosmetikguiden, miljøstyrelsen

⁶⁷ Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

- Børn bør undgå middagssolen.
 - Børn bør opholde sig i skyggen.
 - Børn bør tage solhat og let og luftigt tøj på.
 - Børn bør have rigelig solcreme på, inden de kommer i solen.
 - Spæd- og småbørn, der ikke kan gå selv, bør aldrig udsættes for direkte sol.
 - De lidt større børn, unge og voksne bør beskytte sig med solhat eller kasket, løsthængende bomuldstøj og rigelig solcreme i ansigt og på hals og arme.⁶⁸
-

- Spædbørn må aldrig eksponeres for sollys
 - De hudpartier, man ikke kan dække af bomuld, bør smøres ind i solcreme, men smør aldrig kroppen fuldstændig ind, eftersom solcreme kan indeholde allergifremkaldende kemikalier.⁶⁹
-

Den bedste solbeskyttelse er for børn er tøj. Mange solcremer indeholder kemikalier, som trænger ind i huden. Jo højere solfaktor, desto stærkere koncentration. Cremer med det såkaldte fysiske UV-filter lægger sig ovenpå huden som en reflekterende hinde og er derfor bedre set ud fra et sundhedsperspektiv

Hold små børn i skyggen. Beskyt huden med tøj og solhat. Vær gerne inden for midt på dagen når sollyset er stærkest.

Vælg creme med fysisk UV-filter hvis barnet skal smøres ind.⁷⁰

Myggemiddel

- I stedet for myggemiddel, vælg bomuldstøj
- Børn under tre år bør ikke udsættes for myggemiddel
- Undgå at komme myggemiddel tæt påøjne og mund⁷¹

⁶⁸ "Vejledning om hygiejne i daginstitutioner - om sundhed, forebyggelse, sikkerhed og miljø", 2004, 2. udgave, 1. oplag .

http://www.sst.dk/publ/Publ2004/Hygiejne_vejledning.pdf

⁶⁹ "Kemikalier i barns vardag, brochure, Kemikalieinspektionen, Sverige"

⁷⁰ Svenska Naturskyddsföreningen www.snf.se

⁷¹ "Kemikalier i barns vardag, brochure, Kemikalieinspektionen, Sverige"

Råd om legetøj

Legetøj kan indeholde kemikalier, der belaster miljøet og sundheden. Selvom det er svært at se, hvad legetøjet indeholder, kan du alligevel gøre noget

Når du køber nyt legetøj:

Fravælg legetøj der lugter kraftigt

Vælg hård frem for blød plast. Blød plast afgiver flere stoffer

Efterspørg legetøj uden PVC og ftalater

Når børnene leger:

Luft og vask det nye legetøj, inden børnene får det

Vælg om muligt en forvasket bamse eller lign. som sovedyr.⁷²

-
- Legetøj bør være CE-mærket og må ikke udgøre nogen risiko for, at børnene kan pådrage sig sår og skader ved indtagelse, indånding eller berøring
 - Legetøj til børn under tre år må ikke indeholde eller omfatte smådele, som kan forårsage kvælning, hvis småbørn putter dem i munden.
 - Ftalater blev forbudt i legetøj til børn under 3 år d. 15. marts 1999, men ftalater bør i øvrigt ikke forekomme i legetøj, bl.a. fordi mindre børn kan komme i kontakt med ældre børns legetøj. Legetøj, der kan afgive andre sundhedsskadelige kemiske stoffer, herunder allergifremkaldende kemiske stoffer, fx duftstoffer, bør undgås.
 - Legetøj, herunder overtræk, bør være vaskbart eller i øvrigt rengøringsvenligt, fordi det bør vaskes/gøres rent, inden det tages i brug. Det bør herefter rengøres jævnligt og efter behov, fx hvis det er synligt snavset.⁷³
 - Legetøj med parfume øger børns risiko for allergi.⁷⁴

PVC, ftalater

Undgå legetøj af blød plast

Hold øje med hvad små børn bider i og sutter på af legetøj der ikke er beregnet til børn under tre år da dette ikke er omfattet af forbuddet mod ftalater.

Hvis du køber legetøj i PVC, så vælg det der er lavet af hård plast.

Køb altid legetøj med CE-mærket. Det garanterer, at legetøjet lever op til de sundheds- og sikkerhedsmæssige krav.

Undgå at købe legetøj af blød plast med PVC til små børn. Køb legetøj af træ, stof og garn i stedet for plast.

Hvis du køber legetøj af PVC, så vælg den hårde plast.

Se efter plastiklegetøj af PVC-erstatninger, f.eks. EVA-plast

Køb legetøj uden parfume/duftstoffer. Parfume kan give allergi.

Pak legetøjet ud i god tid. Hvis det lugter, så luft det inden barnet får det

Hvis man køber legetøj til børn under tre år bør legetøjet være mærket "beregnet til børn under tre år".⁷⁵

- Vær sikker på at legetøjet er uden PVC – spørg altid i butikken⁷⁶

⁷² Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

⁷³ "Vejledning om hygiejne i daginstitutioner - om sundhed, forebyggelse, sikkerhed og miljø", 2004, 2. udgave, 1. oplag, Sundhedsstyrelsen. http://www.sst.dk/publ/Publ2004/Hygiejne_vejledning.pdf

⁷⁴ Forbrugerrådet www.fbr.dk

⁷⁵ "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen og "Grønne Tips", Miljøstyrelsen

Plasttilbehør

Der sælges stadig store mængder tilbehør til børn, der er fremstillet af blødgjort PVC plast.

Efterspørg puslepuder, barne- og klapvogne, gåstole, regnslag og andet tilbehør uden PVC.⁷⁷

- Undgå PVC og spørg forhandleren om der er cadmium og bly i produktet.⁷⁸

Bamser og tøjdyr

- Undgå tøjdyr som er farvet med azo-farver
- Undgå tøjdyr som er blevet behandlet med bromerede flammehæmmere
- Undgå bamser og tøjdyr med parfume
- Vask om muligt den nye bamse eller tøjdyr inden du giver den til barnet. Herved begrænses mængden af kemikalier, der kan være problematiske
- Det kan være meget vanskeligt at få oplyst, om bamser og tøjdyr indeholder azo-farver og bromerede flammehæmmere. De er nemlig ikke udstyret med en indholdsdeklaration. Spørg derfor ekspedienten og bed om en leverandørbrugsanvisning.⁷⁹

Slimet legetøj

- Den kraftige duft, der er observeret fra enkelte produkter, kan ikke udelukkes at kunne give akutte effekter som irritation af øjne, næse og hals. For enkelte stoffer kan der ved længere tids eksponering være tale om, at muligheden for kontaktallergi ikke kan udelukkes for særligt følsomme individer.
- (Slimet legetøj) Det bør dog bemærkes, at forbrugeren (barnet) kan lege med mere end ét stykke slimet legetøj samtidig eller med mellemrum og derved øge sin eksponering for et eller flere kemiske stoffer tilsvarende. Der kan desuden være andre kilder til de samme kemiske stoffer i de omgivelser legen foregår. Det vil også bidrage til den totale eksponering.⁸⁰
- Bør undgås, da det kan indeholder thalater⁸¹

Selvlysende legetøj

- Selvlysende plastikbånd og lign. Kan indeholde farlige thalater, som barnet kan få i sig ved at sutte eller bide i det.⁸²

Væskefyldte legeting

- Som f.eks. nøgleringe, kopper og lign. Kan indeholde mineralolie. Går der hul på disse ting, kan barnet dø af kemisk lungeinflammation⁸³

⁷⁶ "Kemikalier i barns vardag, Kemikalieinspektionen, Sverige"

⁷⁷ Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

⁷⁸ BEUC www.beuc.org

⁷⁹ Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

⁸⁰ "Kortlægning af kemiske stoffer i forbrugerprodukter", nr. 29 2006, Miljøstyrelsen

⁸¹ "Kemikalier i barns vardag, Kemikalieinspektionen, Sverige"

⁸² "Kemikalier i barns vardag, Kemikalieinspektionen, Sverige"

⁸³ "Kemikalier i barns vardag, Kemikalieinspektionen, Sverige"

Råd om andre produkter til børn

- Undgå legetøj som er blevet behandlet med brommerede flammehæmmere
- spørg forhandleren om indholdet af Brommerede Flammehæmmere i teknisk udstyr⁸⁴
- Undgå udslip af brommerede flammehæmmere ved at lade nye apparater stå et par dage i et ventileret rum⁸⁵

Børnesmykker

- Test smykkerne for nikkelafrigivelse. Det kontrolleres let med et nikkeltestsæt der kan købes på apoteket. Testen koster mellem 70 og 80 kr. og kan bruges til cirka 200 målinger.
- Knæklys til fiskeri, selvlysende halsbånd, ørenringe osv. er giftige. Smykkerne kan for eksempel være udformet som et tyndt plastrør med selvlysende væske i. Væsken indeholder ftalater der mistænkes for at være sundhedsskadelige. Det har siden 1997 været forbudt at sælge halsbånd, øreringe osv. med disse væsker i Danmark.⁸⁶

Sminke

Undgå sminke med parfume - det er unødvendigt og kan give allergi.

Børn og voksne, som har eksem bør undgå at anvende parfumerede produkter på deres eksem for ikke at udvikle parfume allergi (dette punkt er fra samme website, ikke fra pjecen)

Køb sminke der er CE-mærket.

Lad være med at købe sminken hvis der ikke er mulighed for at få de advarsler eller brugsvejledninger, der gælder for sminken.

Brug fugtighedscreme under sminken

Vær omhyggelig med at fjerne sminken - brug vand og sæbe hvis det er vandbaseret sminke og rensecreme hvis det er fedtbaseret sminke.

Test sminken på et lille hudområde hver gang inden den anvendes i større grad.

Lad sminken sidde et døgn og tjek huden for rødme. Er huden irriteret eller rød skal man

undlade at anvende sminken. Selvom huden er intakt er det ikke en garanti for at allergiske reaktioner ikke kan opstå senere. Pas på med kun at anvende sminken til det, den er beregnet til. Undgå at smøre ansigtsfarver og lignende på læber og om øjne. Vær opmærksom på at børn ofte smører sminken ud i hele hovedet og hermed også på læberne. Ansigtsfarver kan indeholde stoffer der ikke er godkendte til at komme i kontakt med læber.⁸⁷

-
- Køb CE-mærket sminke til børn.
 - CE-mærket er producentens garanti for, at produktet lever op til de krav til sundhed og sikkerhed, der gælder for legetøj. Legetøj, der indeholder sminke beregnet til børn, skal være CE-mærket. Andet fastelavns- eller teatersminke, som retter sig mod andre end børn, er ikke omfattet af legetøjsreglerne.

⁸⁴ BEUC www.beuc.org

⁸⁵ "Kemikalier i barns vardag, Kemikalieinspektionen, Sverige"

⁸⁶ "Kemi i barns vardag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen

⁸⁷ "Kemi i barns vardag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen og "Grønne Tips", Miljøstyrelsen

- Køb fastelavnssminke uden parfume.
- Rådet gælder især hvis fastelavnssminken skal bruges på et barn. Parfume kan fremkalde allergi. Parfume kaldes i indholdsdeklarationen for "parfume", "parfum" eller "aroma". Kig specielt efter 26 duftstoffer, som er dokumenteret allergifremkaldende, og som skal være nævnt i indholdsfortegnelsen, hvis de er brugt i en vis mængde. Vær opmærksom på, at nogle Svanemærkede produkter kan indeholde parfume.
- Se EU's liste over 26 allergifremkaldende stoffer.
- Køb kun fastelavnssminke, der har en indholdsdeklaration.
- Hvis indholdsdeklarationen ikke er på sminken, skal den være vedlagt eller kunne fås i butikken. Ellers er produktet ulovligt.
- Undgå at bruge sminke med parfume på hud med eksem. Der er en øget risiko for at udvikle parfumeallergi.
- Test fastelavnssminken på et lille område af huden inden brug.
- Testen gennemføres hver gang, du bruger sminken. Lad sminken sidde et døgn og tjek huden for rødmen. Hvis huden blive irriteret eller rød, skal du lade være med at bruge sminken.
- Brug kun sminken til det, den er beregnet til. Undgå at smøre ansigtsfarver på læberne og omkring øjnene.
- Brug en fed creme under sminken.
- Det beskytter huden og gør det nemmere at få sminken af igen. Rens huden grundigt, når legen er forbi med vand og sæbe eller rensecreme og vand. Smør huden ind i en mild og plejende uparfumeret creme bagefter.⁸⁸

-
- Undgå at barnet har sminke på hele dagen, da der er risiko for udvikling af allergi for konserveringsmidler og giftige "färgämnen"
 - Gå efter sminke med fuld indholdsdeklaration⁸⁹

Kemisæt og fotografsæt m.v.:

Der kan være farlige kemiske stoffer i kemisæt, sæt til plaststøbning, keramik, emaljerings- og fotografisæt. Derfor bør børn ikke lege alene med legetøjet. Produkter af denne art skal være forsynet med forsigtighedsregler, oplysninger om risici og anvisning på førstehjælp. Desuden skal der stå hvilken aldersgruppe produkterne er beregnet til, og at de kun må bruges under opsyn af voksne.⁹⁰

Rørperler og perleplader

at voksne stryger rørperlerne og børn ikke står i nærheden
at man ikke kommer til at stryge på selve perlepladen
at man sørger for udluftning når man stryger rørperler, især hvis flere plader stryges på en gang.⁹¹

Modellervoks m.v.:

- Følg aldersgrænserne og læs brugsanvisningerne nøje.
- Hold opsyn med børn der leger med kemisk legetøj, som for eksempel kemi- og fotografisæt.
- Ovnhærdende modellervoks må kun anvendes af børn over 8 år.
- Overskrid ikke temperaturen der er angivet på pakken på 130° C.
- Brug ikke varmluftovn til hærdning af modellervoks

⁸⁸ Kosmetikguiden, Miljøstyrelsen

⁸⁹ "Kemikalier i barns vardag," Kemikalieinspektionen, Sverige

⁹⁰ "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen

⁹¹ "Grønne Tips", Miljøstyrelsen

- Rengør ovnen grundigt efter hærkning af modellervoks eller brug anden ovn til efterfølgende tilberedning af mad.
- Brug eventuelt trylledej i stedet for ovnhærdende modellervoks eller modellervoks som ikke skal hærdes i ovn.⁹²

Farver, maling, lim og modellervoks

- Vælg produkter der har Fællesrådet for Formnings- og Hobbymaterialers mærkning - vælg A-mærkede produkter. Der kan stå enten på produktet eller på hyldeforkanter.
- Hvis det ikke er muligt at købe et A-mærket produkt, køb da et med B-mærke. Produkter med C- og D-mærker bør ikke bruges til børn under 15 år!
- Vælg vidt muligt produkter med det europæiske miljømærke Blomsten
- Vælg produkter uden faremærke (sort kryds i orange firkant)
- Efterspørg fuld indholdsdeklaration eller leverandørbrugsanvisning, der fortæller om indhold og giver brugsvejledning
- Læs brugsanvisningen igennem inden du bruger produktet
- Undgå ovnhærdende modellervoks, som indeholder ftalater og andre problematiske stoffer. Lav i stedet for en trylledej
- Brug ansigtsmaling med omtanke. Begræns brugen. Vær omhyggelig med at fjerne ansigtsmalingen.
- Køb ikke ansigtsmaling uden udførlig indholdsdeklaration
- Ryd jævnligt op og kassér produkter, når holdbarhedsdatoen er overskredet.⁹³

Kridt, tusser, farver og lim

- Begræns barnets maling af egen krop, selvom farverne er vandbaserede kan der være risiko for at konserveringsmidlerne er allergifremkaldende
- Erstat olifarver med akrylfarver, da olifarver kan indeholde giftige "färgämnen" og desuden skal man anvende terpentiner som opløsningsmiddel.⁹⁴

Hobbyartikler

- Hvis man ikke kan købe CE-mærkede hobbyartikler (maling, porcelænsfarver, vinduesfarver, hobbylim eller tegneredskaber)
- så vælg et produkt uden farveetiket eller et produkt mærket med FFFH's (Fællesrådet For Formnings- og Hobbymaterialer) ABCD-mærkning.
- Køb aldrig hobbymaleprodukter med det orange faresymbol: Hvis du ikke kan finde produkter med CE-mærket, skal du i hvert fald sikre dig, at der ikke er et orange faresymbol på malingen (oplysning fra samme website, men ikke fra pjecen).
- Spørg efter leverandørens brugsanvisning.⁹⁵
- Brug kun lim, der er beregnet til at komme på huden.
- Lim kan indeholde stoffer, som kan være allergifremkaldende, eksempelvis acrylater. De lime, der bruges til at lime kunstige ører og skæg på, skal derfor være specielt beregnet til at bruge på huden.
- Læs brugsanvisningen inden du går i gang.⁹⁶

Barnevogne

- Undgå PVC-indtræk og -regnslag til barnevogne.

⁹² "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen

⁹³ Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

⁹⁴ "Kemikalier i barns vardag", Kemikalieinspektionen, Sverige

⁹⁵ "Kemikalier i barns vardag", Kemikalieinspektionen, Sverige

⁹⁶ Kosmetikguiden, Miljøstyrelsen

- Test spænder og lynlåse i barnevognsselen for nikkelaftagelse. Det kontrolleres let med et nikkeltestsæt der kan købes på apoteket.⁹⁷

Tekstiler

Vask alt nyt tøj inden brug.

Køb tekstiler mærket med det europæiske miljømærke "Blomsten".⁹⁸

Køb tøj, sengelinned og andre tekstiler mærket med EU's miljømærke Blomsten eller det nordiske miljømærke Svanen. Mærkerne garanterer, at tøjet er blandt det mest miljøvenlige på markedet. Miljømærkerne føres bl.a. i større supermarkeder. På Miljømærkesekretariatets hjemmeside kan du se, hvilke produkter der findes.

Kan du ikke finde tøj med Blomsten eller Svanen, vælg da det private mærke ØKO-TEX 100. Øko-tex mærket stiller udelukkende krav til sundhed og kvalitet af det færdige tekstilprodukt - men ikke miljø.

Køb tøj mærket med det svenske KRAV, det hollandske SKAL eller det tyske IVN. Disse mærker stiller især krav til brugen af kunstgødning og sprøjtemidler i dyrkningen af uld og bomuld.⁹⁹

Knapper m.v.

Test metalgenstande for at se om de afgiver nikkel. Det kontrolleres nemt med et nikkeltestsæt der kan købes på apoteket.

Ved indkøb af løse knapper, nitter, lynlåse osv. er det en god idé at spørge efter nikkelfri produkter.¹⁰⁰

Køb gardiner og andre tekstiler mærket Blomsten for at være sikker på et minimumindhold af cadmium og krom

Køb håndklæder mærket Blomsten for at undgå azofarvestoffer og begrænsede mængder af formaldehyd¹⁰¹

- Vask altid tøjet inden brug
- Vælg miljømærket, Astma- og Allergiforbundet eller ØkoTex mærket produkter
- Undgå langvarig kontakt med nikkelholdige genstande – hvis du er i tvivl så køb en nikkeltest på apoteket
- Vask sengetøjet inden brug

Undgå brug af skylle middel, da rester sidder i tøjet og kan være allergifremkaldende

Minimer brugen af renføringsmidler, brug i stedet mikrofiberprodukter og mopper.¹⁰²

Vask altid metervaren før brug

- Køb miljømærkede metervarer (Svanen eller Blomsten). Når du køber tekstiler (eller tøj), som er mærket med enten det nordiske miljømærke Svanen eller EU's Blomsten, har producenten forpligtet sig til at tage højde for problemerne

⁹⁷ "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen

⁹⁸ "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen

⁹⁹ Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

¹⁰⁰ "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen

¹⁰¹ BEUC www.beuc.org

¹⁰² "Kemikalier i barns vardag", Brochure, Kemikalieinspektionen, Sverige

med sundhedsskadelige kemikalierester i tekstilet. Desuden er tekstiler med disse mærker produceret under hensyntagen til miljøet

- Kan du ikke finde metervarer med Svanen eller Blomsten, er andre gode valg de private mærker "Öko-Tex 100" eller "Bra Miljöval (Falken)". Andre mærker er SKAL EKO quality, KRAV eller AKN
- Lugt til metervaren, inden du køber den. Undgå at købe produkter, der lugter af kemikalier
- Undgå at købe metervarer med plasttryk af PVC – også kaldet plastisol-tryk. Spørg i butikken, om det er PVC-tryk. Hvis de ikke kan svare, så undlad at købe produktet
- Køb knapper, lynlåse o.lign. uden nikkel, eller spørg om de er teste for nikkelfrigivelse. Mange har nikkelallergi, og knapperne kan komme i berøring med huden, så man får udslæt
- Undgå så vidt muligt, at børn tygger på tekstiler i længere tid for at forhindre at tungmetaller og andre kemiske forbindelser frigives og dermed kan indtages af børnene.¹⁰³

Regntøj og flyverdrager

- I dag findes der ikke miljømærket regntøj og flyverdragter på det danske marked. Gå i stedet efter varianterne uden PVC.
- Køb regntøj og flyverdragter uden PVC. Vælg i stedet regntøj af f.eks. tekstil, nylon (polyamid) eller plasttypen polyurethan (PU). Spørg i butikken og bed om dokumentation, hvis du vil være helt sikker.
- Køb gummistøvler af rigtig gummi.¹⁰⁴

Undgå plasttryk

- Køb tekstiler uden plasttryk. Det er typisk lavet af PVC, som kan være blødgjort med ftalater. Tøj mærket med Blomsten eller Svanen må ikke indeholde PVC.
- Det er svært at skelne mellem tekstiltryk med og uden PVC. Som tommelfingerregel kan du vælge tøj, hvor motivet er broderet på eller trykt med farvestoffer, som ikke minder om maling. Bemærk, at babysokker med plastknopper eller plastrmønstre under foden kan være af PVC. Bed evt. forretningen undersøge, om tøjet er dekoreret med PVC-tryk, før du køber det.¹⁰⁵
- Undgå tøj med PVC print.¹⁰⁶

Kemikalierester

- Undgå tøj, der lugter af kemikalier eller dufter af parfume. Duften kan være tilsat for at skjule kemikalielugten.
- Undgå tøj der skal kemisk renses. Renserier bruger ofte giftige og sundhedsskadelige kemikalier.¹⁰⁷

Når du anvender tøjet

- Vask tøjet før brug og gerne flere gange. Dermed vaskes overskudsfarve og andre kemikalierester ud. Kvalitetstøj indeholder sjældent overskudsfarve. Se råd om vaskemaskiner og tøjvask.

¹⁰³ Miljøstyrelsen www.mst.dk

¹⁰⁴ Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

¹⁰⁵ Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

¹⁰⁶ BEUC www.beuc.org

¹⁰⁷ Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

- Vælg et miljømærket, uparfumeret vaskemiddel til tøjvasken. Vaskepulver med parfume, farvestoffer og optisk hvidt gør ikke tøjet renere, men belaster miljøet mere. Parfume kan også fremkalde allergi.
- Undgå skyllemiddel.
- Smid ikke børnetøj ud. Børnetøj i de helt små størrelser når sjældent at blive slidt, før børnene er vokset ud af det. Giv det i stedet til andre børnefamilier eller aflever det i genbrugscontainere eller genbrugsbutikker, så andre kan få gavn af det.¹⁰⁸

Madrasser

- Køb madrasser med det europæiske miljømærke 'Blomsten'
- sørg for at lufte ud¹⁰⁹

Møbler

- Undgå formaldehyd, spørg din forhandler.¹¹⁰

Gulvbelægning

- Undgå PVC og undgå dermed thalater og TBT.¹¹¹

Imprægnering med sprayprodukter

- gravide og børn bør ikke anvende imprægneringsmidler på sprayform
- anvend ikke imprægneringsmidler på sprayform i nærheden af børn eller gravide
- vælg så vidt muligt tekstiler, der er imprægneret fra fabrik.¹¹²

Spraymaling

Anvend pensel eller rulle i stedet

Anvend spraymalingen udendørs, hvis det er muligt (og stå ikke i vindretningen)

Lad ikke børn anvende spraymalingsprodukterne

Børn skal generelt ikke opholde sig i rummet under påføring eller tørring af spraymaling

Hold spraydåsen så langt væk fra ansigtet som muligt

Brug handsker (dog ikke af naturgummi – de beskytter ikke effektivt nok).

Produkterne kan indeholde stoffer, som kan virke irriterende på huden

Brug eventuelt støvmaske for at reducere indåndingen af dråber og dampe

Lad genstanden tørre udendørs, hvis muligt. Spraymalingsprodukter har som oftest et højt indhold af organiske opløsningsmidler

Begræns brugen af spraymaling til bilen m.m i garage mest muligt. Hvis dette alligevel foretrækkes, så sørg for meget god ventilation

Undgå brug af spraydåserne i nærheden af åben ild eller andre antændelseskilder.

De kan indeholde brandbare stoffer

Vælg produkter, der ikke er mærket som sundhedsskadelige eller lokalirriterende

Disse produkter er færemærket med et kryds.¹¹³

Soveværelse

- Det frarådes at istandsætte, herunder male, købe ny madrass og seng, det nyfødte barns værelse, idet maling, byggematerialer og tekstiler afgiver flest kemikalier, når det er nyt
- Synes man at madrassen lugter kemisk, er det bedst at lade en lufte et par uger inden brug

¹⁰⁸ Informationscenter for Miljø og Sundhed www.miljoeogsundhed.dk

¹⁰⁹ BEUC www.beuc.org

¹¹⁰ BEUC www.beuc.org

¹¹¹ BEUC www.beuc.org

¹¹² Miljøstyrelsen www.mst.dk

¹¹³ Miljøstyrelsen www.mst.dk

- Hvis man ønsker at bygge nyt i spædbarnets soveværelse, så vent et par uger med at lade barnet sove der, idet f.eks. spånplader kan afgive formaldehyd som er allergifremkaldende. Metalfarver kan afgive allergifremkaldende emner.¹¹⁴

¹¹⁴ "Kemikalier i barns vardag", Kemikalieinspektionen, Sverige www.kemi.se

Råd om legepladser

- Traditionelt imprægneringsmiddel indeholder farlige metaller som krom, arsenik og kobber – kaldes også CCA-imprægneret – vælg træ som er naturligt modstandsdygtigt (mot røta, som t ex kärnvirke av furu (?), eg eller lærketræ) og imprægneringsmiddel som er fri for metaller.115

Sandkasser og smittefare

- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at sandkassen overdækkes med kraftigt net uden for institutionens åbningstid. Formålet er at undgå smittefare fra katte og hundes afføring, der kan indeholde mikroorganismer - inklusive parasitten toxoplasmose, der kan være skadelige for mennesker.116

Trykimprægneret træ

Kreosotimprægnerede sveller og telefonmaster bør udskiftes ved førstkommande reovering. Indtil da bør sandet i sandkassen skiftes hvert år.

Sveller som er anvendt til siddepladser ved for eksempel sandkassen, bør beklædes med brædder for at undgå hudkontakt.

I sandkasser af arsenimprægneret træ bør sandet udskiftes en gang om året.117

Gamle jernbanesveller

- Undlad at save i svellerne. Det kan frigøre de kemiske stoffer
- Hvis du observerer tjærestoffer på overfladen når solen skinner om sommeren, bør du overveje at erstatte svellerne med nyt træ. I dag kan du få sveller i bøg og elm uden imprægnering.
- Beklæd sandkassen indvendig, så sandet ikke er i kontakt med svellerne
- Undgå, at børnene kommer i direkte kontakt med træet. Læg f.eks. brædder oven på svellerne
- Udskift svellerne ved reovering af legepladser.
- Forhør dig hos den tekniske forvaltning i din kommune, før du evt. skiller dig af med svellerne.118

Alternativer til trykimprægneret træ

- Brug selvimprægneret træ til legeredskaber over jord.
- Kontroller hvert år bærende stolper i jord for råd og svamp i et spadestiks dybde.
- Dette gælder både selvimprægneret og almindeligt imprægneret træ.
- Brænd ikke stumper af malet eller trykimprægneret træ på bål eller i brændeovn. Aflever i stedet materialet efter kommunens anvisninger.
- Aflever telefonmaster og sveller af ældre dato som farligt affald.119

-
- Køb maling mærket med Blomsten.120

¹¹⁵ "Kemikalier i barns vardag", Kemikalieinspektionen, Sverige www.kemi.se

¹¹⁶ Sundhedsstyrelsen www.sst.dk

¹¹⁷ "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen

¹¹⁸ "Grønne Tips", Miljøstyrelsen

¹¹⁹ "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen

¹²⁰ BEUC www.beuc.org

Råd når voksne bruger kemikalier

Rengøringsmidler

Vælg så vidt muligt rengørings- og husholdningskemikalier der ikke er faremærkede.

Opbevar alle rengørings- og husholdningskemikalier utilgængeligt for børn, for eksempel i et aflåst skab.

Brug husholdnings- og rengøringsprodukter der bærer det nordiske miljømærke "Svanen" eller det europæiske "Blomsten". Disse produkter belaster miljøet mindre end andre husholdnings- og rengøringsprodukter, men bør selvfølgelig også opbevares udenfor børns rækkevidde.¹²¹

Voksnes kosmetik

Opbevar kosmetiske produkter utilgængeligt for børn.¹²²

Lampeolie

Hold lampeolie og fyldte olielamper uden for børns rækkevidde.

Hvis børn kommer til at drikke olien, må man ikke få dem til at kaste op fordi olien så kan komme ned i lungerne. Giv i stedet barnet mælk, og søg straks hjælp.¹²³

Mygge- og loppemidler

Hvis du har bekæmpelsesmidler stående, skal de opbevares utilgængeligt for børn og instrukserne på etiketten skal overholdes.

Følg brugsanvisningen på etiketten nøje! Brug ikke loppemidler, hvor barnet er nødt til at opholde sig eller færdes ofte.

Brug aldrig myggemidler på spædbørn. Anbring dem i stedet under et ikke imprægneret myggenet.

Myggemidler skal anvendes der hvor myggene oftest stikker. Smør ikke for tit.

Brug indkapslede insektmidler - for eksempel myrelokkedåser i stedet for midler til at sprøjte ud.¹²⁴

Maling m.v.

Brug vandbaseret maling, lak og malingfjerner med så lav MAL-kode som mulig, for eksempel 00-1. Jo lavere MAL-kode, jo lavere indhold af organiske opløsningsmidler.

Sætter man pensler i blød i glaskrukker efter brug med terpentinbaseret maling, så sæt en plasticpose over, luk tæt til og stil det så børn ikke kan få fat i det. Skal penslen ikke bruges foreløbig, er brun sæbe et velegnet alternativ til det langt giftigere terpentin eller rensebenzin. Smør penslen ind i brun sæbe og luk det hele til med en plasticpose. Et par dage senere vil penslen være ren.¹²⁵

Bilplejemidler

Læs, og følg anvisningerne nøje på bilplejemidler.

Opbevar midlerne utilgængeligt for børn.

Anbefaling: Benzin og olie

¹²¹ "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen

¹²² "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen

¹²³ "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen

¹²⁴ "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen

¹²⁵ "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen

Stil altid benzindunke og andre olie- og kemikalieprodukter uden for børns rækkevidde.¹²⁶

¹²⁶ "Kemi i børns hverdag", Miljøtema nr. 23, 2001, Miljøstyrelsen