

God kemi til gravide og ammende

9 Gode vaner

Når du er gravid eller ammer, er det en særlig følsom periode for dit barn. Derfor er det vigtigt, at du beskytter dig selv og dit barn mod påvirkninger fra kemikalier. Tænk over, hvad du indånder og smører på huden, for det kan påvirke jer begge. Hvis du følger de 9 gode vaner, er du godt på vej til at skabe god kemi mellem dig og dit barn.

Gravide og ammende: God kemi mellem dig og dit barn

- 1** Brug så lidt kosmetik og creme som muligt, mens du er gravid og ammer
- 2** Vælg altid uparfumerede produkter, og lad være med at bruge parfume, mens du er gravid og ammer
- 3** Køb miljømærkede produkter, når det er muligt – se efter Svanemærket og Blomsten
- 4** Farv ikke hår, mens du er gravid og ammer
- 5** Undgå at bruge produkter på spraydåse, og lad være med at male, mens du er gravid og ammer

Babyer: God kemi til babyen

- 6** Vask alle ting til din baby før brug – også tøj og legetøj af stof og plastik
- 7** Lad være med at bruge creme, sæbe o. lign. til din baby dagligt
- 8** Køb altid duft- og parfumefri produkter til din baby – også legetøj
- 9** Brug kun legetøj, der er beregnet til babyer. Legetøj til børn over 3 år kan indeholde ftalater.

For mere information om god kemi, se: www.babykemi.dk

For kostråd til gravide, se Fødevarerstyrelsens hjemmeside: www.fvst.dk

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