

Minska farliga kemikalier under graviditeten

1. Utsätt dig inte för farliga kemikalier – välj parfymfria och miljömärkta produkter

Undvik färga håret och måla naglarna eftersom produkterna ofta innehåller farliga ämnen som kan påverka fostrets utveckling. Även tvättmedel, rengöringsmedel, tvål, kosmetika samt olika hygien- och hudvårdsprodukter innehåller ofta allergiframkallande och misstänkt hormonstörande ämnen. Du undviker dessa genom att välja parfymfria och miljömärkta produkter när det finns. Miljömärkningarna Bra Miljöval och Svanen ställer krav för både vår miljö och hälsa.

2. Undvik fet fisk från Östersjön och vissa insjöfiskar

Exempel på fisk som ofta innehåller höga halter av miljögifter är strömming, abborre, gädda och gös. Välj bort dessa så slipper du få i dig kvicksilver, dioxiner och PCB. För en detaljerad fiskguide se livsmedelsverkets hemsida - följ även deras övriga kostråd för gravida: (<http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/gravida/>)

3. Minimera intaget av medicin, smärtstillande medel och kosttillskott

Använd endast medicin och kosttillskott efter samråd med läkare eller barnmorska eftersom en del av dessa kan påverka fostrets utveckling. Detta gäller även för örtprodukter, naturläkemedel och traditionella växtbaserade läkemedel.

4. Spola lite extra kallvatten i kranen

Var tredje vattenblandare släpper ifrån sig bly som påverkar utvecklingen av hjärnan. Använd därför endast kallt färskt vatten för dryck och matlagning.

5. Undvik livsmedel förpackat i konservburk och metalltub

Välj istället mat i kartongförpackning, glas eller fryst mat, då slipper du få i dig det hormonstörande ämnet bisfenol A. Undvik även polykarbonatplast (PC) i kontakt med livsmedel av samma anledning.

6. Plastbanta i köket - och undvik kombinationen mat, värme och plast

All plast är inte dålig, men en del kan innehålla kemikalier som är misstänkt hormonstörande. Använd istället glas, porslin, rostfritt och trä i köket – framförallt i kontakt med varm mat eller dryck.

7. Välj ekologisk mat i den mån det är möjligt – åtminstone för frukt och grönt

Exempel på hårt besprutade grödor är vindruva (därmed även russin), paprika, banan, kaffe, potatis, lök, äpple och jordgubbar. Rester av bekämpningsmedel kan ha en hormonstörande effekt - i ekologiska livsmedel slipper du detta.

8. Städa miljömärkt och parfymfritt

Skippa starka rengöringsmedel och använd dig istället av parfymfria och miljömärkta medel, eller bara husmorstips (tänk som mormor). Vanlig såpa räcker långt!

Dammsug alltid innan du våttorkar golvet så att färre miljögifter hamnar avloppsvattnet – reningsverken kan inte ta hand om dessa ämnen. Det är bättre att slänga dammet i soppåsen då våra moderna förbränningsanläggningar oskadliggör de flesta miljögifter.

9. Undvik elektronik i sovrummet

När elektronik blir varm frigörs potentiellt skadliga ämnen som exempelvis flamskyddsmedel och ftalater. Tv, dator, musikanläggning osv. bör helst inte finnas i rum där man vistas mycket, så som sovrummet. Alternativet är att ha elektroniken avslagen (dvs. inte i standby-läge) och att vädra innan det är dags att sova.

10. Tvätta nya kläder och övriga textilier

Då slipper du få i dig eventuellt allergiframkallande överskottsfärg och antimögelmedel. Ännu bättre är att köpa begagnade eller miljömärkta textilier.

11. Undvik direkt hudkontakt med kassakvitton

Vanliga kvitton innehåller ofta stora mängder av det hormonstörande ämnet bisfenol A.

12. Vänta med att laga tänderna, om möjligt

Vissa dentala material innehåller höga halter bifenol A. Exponeringen är störst när materialet läggs in i tanden och man kan minska denna genom att skölja noggrant hos tandläkaren. Bäst är att vänta med lagningen tills efter graviditet och amning, alternativt kan man laga med glasjonomer.

Miljömärkningar



Bra Miljöva
Svenska Naturskydds-
föreningens
miljömärkning av
kemikalier, transporter
och el mm.



Svanen. Miljömärke
instiftat av
Nordiska Ministerrådet.



EU:s miljömärke
EU-blomman.



KRAV, kontrollföreningen
för ekologisk odling.



MSC. Internationell
Märkning för fisk och
skaldjur.



EU:s märkning för
ekologiskt jordbruk.



TCO-märkning av kontors-
och IT-produkter.



FSC för trä- och
skogsprodukter.



GOTS för ekologiska
textilier.