





Udgiver: Miljøstyrelsen  
Tlf.: 3266 0100  
Fax: 3266 0479  
mst@mst.dk  
www.mst.dk

Udgivelsesår: 2006  
1. udgave, 1. oplag  
100.000 eksemplarer

Layout: Advice A/S  
Tryk: Schultz



## God kemi mellem dig og dit barn

Den ene dag må du ikke bruge solcreme. Den næste dag er det ost og chokolade du skal holde dig fra, og ugen efter er det måske alligevel okay med solcremen. Som gravid bliver du udsat for utallige gode råd. Rådene er velmente, men som almindeligt menneske med en normal hukommelse kan det være svært at manøvrere rundt i det hele.

Som gravid eller nybagt mor vil du gerne gøre det bedste for dit barn. Men det er svært at finde rundt på kemikalieområdet. Der er et væld af gode og mindre gode råd, og da det trods alt er de færreste, der kan få noget meningsfyldt ud af at nærlæse den lange varedeklaration på en flaske shampoo, er du som forbruger måske så småt ved at være forvirret – og måske endda frustreret.

Én ting er sikker: Kemikalier findes overalt. De bruges til at gøre dit tøj ordentligt rent, til at sikre holdbarheden

på din creme, til at få din shampoo til at dufte godt og meget andet. De fleste kemikalier gør altså – uden at skade os - vores hverdag så meget mere behagelig, at vi vil have svært ved at undvære dem. Men når du er gravid eller ammer er det en særlig følsom periode for dig og dit barn. Nogle kemikalier kan være hormonforstyrrende eller allergifremkaldende. Og dit barn er særligt udsat, fordi selv en lille mængde kemikalier kan have stor virkning på et lille barn. Derfor er det i perioden, mens du er gravid og ammer, at du bør være særligt opmærksom på hvilke kemikalier, du udsætter dig selv og dit barn for.

Miljøstyrelsen har opstillet 9 gode vaner til gravide og ammende om kemikalier i kosmetik, babyprodukter og legetøj. Vanerne kan du læse i denne folder. Og hvis du følger dem, er du godt på vej til at skabe god kemi mellem dig og dit barn.



## **Brug så lidt kosmetik og creme som muligt,** mens du er gravid og ammer

Når du bruger cremer og kosmetik, kan de kemikalier, som findes i produkterne, optages i din krop. Hvis du er gravid eller ammer betyder det, at de også kan føres videre til dit barn enten via blodet (hvis du er gravid) eller via modermælken (hvis du ammer).

Kemiske stoffer i kosmetik og cremer er bl.a. konserveringsmidler, farvestoffer og parfumestoffer. Nogle af disse kemiske stoffer er allergifremkaldende eller mistænkes for at være hormonforstyr-

rende. På [www.babykemi.dk](http://www.babykemi.dk) kan du se en liste over nogle af de stoffer, som vi ved er allergifremkaldende, eller som mistænkes for at være hormonforstyrrende. Al kosmetik og creme skal være indholdsdeklareret, så derfor kan du se, om de indeholder nogle af disse kemiske stoffer. Men en noget lettere tommelfingerregel er at minimere dit forbrug af kosmetik og creme, så du derved begrænser mængden af kemikalierne i din krop og kemikaliernes påvirkning af dit barn.

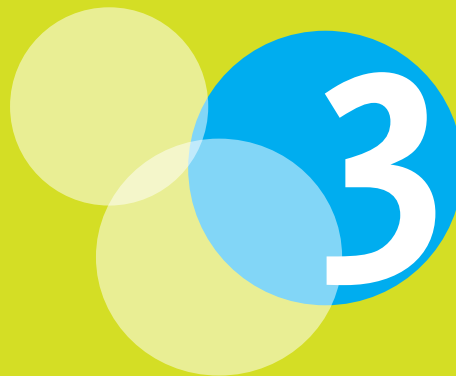


## 2

### **Vælg altid uparfumerede produkter, og lad være med at bruge parfume, mens du er gravid og ammer**

Når du bruger parfume eller parfumerede produkter på huden, kan du og dit barn blive påvirket, både når du er gravid og ammer. Parfume kan udløse allergiske reaktioner i form af hudirritation, udslæt eller generet vejrtrækning. Flere danske undersøgelser viser en stor stigning i parfumeallergi i befolkningen, og hvis dit barn først bliver allergisk, går allergien ikke væk igen. Derfor skal du også være særlig opmærksom på parfume, hvis du allerede selv har allergi. Parfume beskrives som

regel som parfum, aroma eller fragrance i varedeklarationen på de forskellige produkter. Derudover findes lige nu 26 allergifremkaldende parfumestoffer, der skal nævnes med navn i varedeklarationen, hvis de indgår i produktet. Du kan se listen med dem på [www.babykemi.dk](http://www.babykemi.dk), men det letteste – og det bedste for dig og dit barn - er at købe uparfumerede cremer og kosmetik og at lade være med at bruge parfume, mens du er gravid og ammer.



## Køb miljømærkede produkter, når det er muligt – se efter Svanemærket og Blomsten

Svanen og Blomsten er miljømærker, som du finder på produkter, der tager særligt hensyn til miljø og sundhed. De miljømærkede produkter skal leve op til skrappe krav end lovgivningen kræver, hvad angår brugen af kemikalier, og de er derfor de mindst belastende. Du kan finde miljømærkerne på blandt andet kosmetik og cremer til både børn og voksne, vaskepulver, rengøringsmidler og tøj. Inden længe kan du også købe miljømær-

ket legetøj i butikkerne. Miljømærkede produkter skal ikke kun leve op til krav om færre og mindre skadelige kemikalier. De skal også leve op til høje kvalitetskrav, der handler om, at produktet fungerer ordentligt. Når du køber miljømærket, får du altså produkter af god kvalitet, der samtidig skåner dig og dit barn for skadelige kemikalier. Du kan finde en liste over de mange miljømærkede produkter på [www.ecolabel.dk](http://www.ecolabel.dk).



4

## Farv ikke hår, mens du er gravid og ammer

Hårfarve indeholder kemikalier, der kan give alvorlige allergiske reaktioner. Stoffet resorcinol, som findes i nogle hårfarver, er desuden på EU's liste over hormonforstyrrende stoffer, som du kan se på [www.babykemi.dk](http://www.babykemi.dk). Permanent hårfarve mistænkes også for at kunne give blærekræft. Kemikalierne i hårfarven kan optages i kroppen og kan derved overføres til

dit barn, hvis du er gravid eller ammer. Også 'natur-hårfarver' som for eksempel Hennafarve kan indeholde stoffer med skadelige virkninger. Der findes på nuværende tidspunkt ingen hårfarver, som ikke indeholder problematiske kemikalier. Derfor er det bedste helt at holde sig fra hårfarve, 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**

Hvis du bruger produkter på sprayform eller maler indånder du dampe og bittesmå partikler med kemikalier, herunder organiske opløsningsmidler. Kemikalierne kan optages i din krop og kan dermed overføres til dit barn. Produkter på sprayform tæller både hårlak, spraydeodoranter, imprægnering til for eksempel læder, spraymaling, lak på spray osv. Ofte er det forholdsvis nemt at finde alternativer. Du kan fx bruge deodorantstift – eller rulle og hårprodukter i fast form. Igen er de uparfumerede og miljømærkede produkter de mest skånsomme for dig og din baby.

Der findes også flydende imprægnering til sko og til imprægnering af dit tøj i vaskemaskinen. Der findes ingen typer maling, som ikke afgiver kemikaliedampe – heller ikke de vandbaserede! Undgå derfor selv at male i perioden, og lad være med at få malet dit barns værelse den sidste uge, inden det skal sove i det. Dit barn har nemlig heller ikke godt af at indånde de dampe, der kommer fra de nymalede vægge. Luft godt ud, hvis der er blevet malet - det kan tage flere uger før malinglugten helt forsvinder.



# 6

## **Vask alle ting til din baby før brug – også tøj og legetøj af stof og plastik**

Nyt tøj kan indeholde kemikalier, som kan optages gennem huden. Men hvis du vasker tøjet, inden du putter din baby i det, vil de allerfleste af kemikalierne være forsvundet. Legetøj af stof og plastik og andre ting af plastik som for eksempel sutter og sutteflasker kan som nye indeholde rester af kemikalier på overfladen, herunder stoffer som mistænkes for at være hormonfor-

styrrende. Hvis du vasker plastik-tingene i varmt rent vand, inden du giver dem til din baby, vil mange af kemikalierne blive fjernet. Du kan også vælge sutteflasker af glas. Det meste legetøj af stof kan vaskes, hvis ikke i vaskemaskinen så under hanen. På den måde minimerer du kemikaliepåvirkningen af din baby.





7

## **Lad være med at bruge creme, sæbe o. lign. til din baby dagligt**

Din baby har ikke behov for cremer, sæbe, olie, shampoo osv. hver dag. Faktisk kan plejeprodukterne i længden belaste dit barn, for selv om produkterne er målrettet børn og babyer, er der ingen garanti for, at der er færre problematiske kemikalier i dem. For eksempel indeholder mange vådservietter både parfume og konserveringsmidler. Hvis du lader være med at bruge vådservietter og salve ved hvert bleskift, og shampoo, sæbe og cremer hver gang du bader din baby, minimerer du risikoen for

allergiske reaktioner. Bad din baby i vand uden sæbe, og undlad creme og olier efter badet. Drop salve og lotion ved bleskift, og nøjes i stedet med en vaskeklud med lunke vand. Hvis du en gang imellem bruger plejeprodukter til din baby, så brug miljømærkede og parfumefri produkter, og vent med at bruge shampoo til dit barn har rigtigt tykt hår. Hvis dit barn har meget tør eller rød irriteret hud eller andre hudproblemer, så tal med lægen eller sundhedsplejersken.



## **Køb altid duft- og parfumefri produkter til din baby** – også legetøj

Parfume og andre duftstoffer kan være allergifremkaldende for dit barn. Allergien kan resultere i hudirritation, udslæt og vejrtrækningsgener. Plejeprodukter – også til babyer – indeholder ofte parfume, men heldigvis er der mange parfumefri produkter på markedet, der som regel er lette at finde på hylderne. Hvis du køber babyplejeprodukter med Svanemærket, er du sikker på, at de er parfumefri. Anderledes er

det med legetøj, som også kan indeholde parfume eller andre duftstoffer. Her kan det være svært at se på pakken, om legetøjet er tilsat parfume. Lugt til legetøjet inden du køber det, hvis det er muligt, og undgå legetøj, der lugter parfumeret. Hvis du ikke kan komme til at lugte til legetøjet, fordi det er pakket ind, så spørg i butikken, hvor du køber legetøjet, om det er uden duftstoffer.



## **Brug kun legetøj, der er beregnet til babyer.** Legetøj til børn over 3 år kan indeholde ftalater.

Ftalater bruges til at gøre plastik blødt og kan optages af mennesker ved kontakt gennem huden eller ved indånding. Nogle ftalater er hormonforstyrrende, og derfor er det i Danmark forbudt at bruge ftalater i legetøj beregnet til børn under 3 år. Derimod kan der være ftalater i legetøj til større børn. Babyer skelner dog ikke mellem legetøj til dem og større børn, og de putter som regel velvilligt det meste legetøj i munden. Derfor bør de kun have legetøj beregnet til babyer – det vil sige

uden ftalater. På legetøjet skal der stå hvilken aldersgruppe, det er beregnet til, så du kan hurtigt se, om det er legetøj til babyer.

En særlig type legetøj er modellervoks, som kan indeholde store mængder ftalater. Derfor er meget modellervoks – særligt de typer der kan bages i ovnen - kun tilladt til børn over 8 år.

Fra januar 2007 bliver nogle af ftalaterne også forbudt i legetøj til børn over 3 år. På [www.babykemi.dk](http://www.babykemi.dk) kan du se, hvilke stoffer det drejer sig om.



## 9 gode vaner

### 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 yderligere information og artikler om god kemi til gravide og ammende se: [www.babykemi.dk](http://www.babykemi.dk)

For kostråd til gravide, se Fødevarerstyrelsens hjemmeside: [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)

For oversigt over miljømærkede produkter, se Miljømærkesekretariatets hjemmeside: [www.ecolabel.dk](http://www.ecolabel.dk)

# Bagsiden af god kemi

.....  
**MILJØMINISTERIET**

Miljøstyrelsen

Kemikalier er en del af vores hverdag, men nogle kemikalier kan særligt påvirke helt små børn. Her i folderen kan du læse om Miljøstyrelsens 9 gode vaner til gravide og ammende om kosmetik, babyprodukter og legetøj. Du kan også læse mere på [www.babykemi.dk](http://www.babykemi.dk).



# God kemi er ikke altid nok

9

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

.....  
**MILJØMINISTERIET**

Miljøstyrelsen

[www.babykemi.dk](http://www.babykemi.dk)

