

❁ Pas på dig selv og din baby – Undgå skadelige kemikalier under graviditeten ❁

Graviditet er en tid med mange beslutninger. En af de vigtigste handler om at beskytte dig og dit barn mod skadelige kemikalier. Forskning viser, at visse stoffer i vores hverdag i høj grad kan påvirke fosterets udvikling, hvilket kan have store konsekvenser senere i livet¹. Du behøver ikke gøre alt perfekt – men små ændringer i hverdagen kan have stor betydning. Vores mål er at give dig styrken til at vælge sundere – for dig og for den lille, du venter på 🍷

🚫 Kemikalier du bør undgå

- Ftalater
- Parabener
- Bisphenol A (BPA)
- Tungmetaller: bly, arsen, kviksølv, cadmium
- PFAS ("evighedskemikalier")
- PCB'er og PBDE'er (flammehæmmere)
- Fytoøstrogener
- Mikroplast

🔍 Hvor findes de?

Kemikalierne findes ofte i:

- Kosmetik og plejeprodukter
- Mademballage og konserver
- Legetøj og elektronik
- Møbler og tekstiler
- Rengøringsmidler og maling
- Tøj og sko
- Fisk (særligt tun og makrel)

¹ Der er set en sammenhæng med autisme, ADHD, lavere IQ, fertilitetsproblemer mm.

✓ Gode råd til at mindske din udsættelse

Mad og drikke:

- Brug glas eller metal til opbevaring – undgå fedtafvisende emballage.
- Undgå mikroopvarmning i plastik.
- Vælg friske råvarer – undgå forarbejdet og dåsemad.
- Skyl og skræl frugt og grønt grundigt.
- Brug støbejernspander i stedet for Teflon™.
- Spis hjemmelavet mad så ofte som muligt.
- Drik rent vand fra pålidelige kilder.
- Begræns indtag af fisk med højt indhold af tungmetaller.

I hjemmet:

- Luft godt ud hver dag.
- Brug handsker ved rengøring og maling.
- Undgå pesticider og insektmidler.
- Brug ikke luftfriskere.
- Vælg møbler og tæpper uden vand- og pletafvisning.
- Støvsug og støv af regelmæssigt.
- Undgå PVC og vinylgulve.

Kosmetik og pleje:

- Brug færre produkter – og i små mængder.
- Undgå parfume, gelneglelak og permanent makeup.
- Vælg produkter uden antibakterielle stoffer.
- Undgå sprayprodukter (fx hårspray og deodorant).