

## Zdrav početak života

Hemikalije u svakodnevnom životu i njihovi efekti na trudnice, novorođenčad i bebe



## Impresum

### Vlasnik i izdavač medija:

Savezno ministarstvo za socijalna pitanja, zdravlje,  
brigu i zaštitu potrošača (BMSGPK)  
Stubenring 1, A-1010 Beč  
+43 1 711 00-0  
sozialministerium.at

### U saradnji sa:

Savezno ministarstvo za ublažavanje klimatskih promena,  
životnu sredinu, energiju, mobilnost, inovacije i tehnologiju  
Savezna agencija za životnu sredinu

### Mesto izdavanja i proizvodnje: Beč

Korice: © istockphoto.com

Dizajn i štampa: BMSGPK

ISBN: 978-3-85010-644-3

Stanje: Septembar 2020

### Sva prava zadržana:

Bilo koja komercijalna upotreba (uključujući izvode) nije dozvoljena bez pismene saglasnosti vlasnika medija. Ovo se posebno odnosi na bilo koju vrstu umnožavanja, prevođenja, mikrofilmovanja, reprodukcije na televiziji i radiju, kao i za distribuciju i čuvanje u elektronskim medijima kao što je npr. Internet ili CD-Rom.

U slučaju citiranja u toku naučnog rada, kao izvor mora biti naveden „BMSGPK“, kao i naslov publikacije i godina izdavanja.

Imajte na umu da su sve informacije u ovoj publikaciji date bez garancije uprkos pažljivom uređivanju i da je isključena odgovornost BMSGPK i autora. Pravne konstrukcije predstavljaju neobavezujuće mišljenje autora i ni na koji način ne mogu predvideti sudsku praksu nezavisnih sudova.

**Informacije za naručivanje:** Možete ih besplatno dobiti preko Službe za brošure Ministarstva za socijalna pitanja na telefon broj +43 1 711 00-86 25 25 kao i pod [www.sozialministerium.at/broschuerenservice](http://www.sozialministerium.at/broschuerenservice).

## Sadržaj

Uvod.....	4
Hemikalije u svakodnevnom životu.....	5
Endokrini disruptori.....	6
Hemikalije u trudnoći .....	7
Kozmetika i tetovaže – manje je više .....	8
Pušenje – rizik od pušenja .....	12
Alkohol – vaša beba pije sa vama .....	13
Ishrana – vaša beba jede sa vama .....	14
Lekovi – prvo se obratite vašoj lekarki/vašem lekaru ili vašoj apotekarki/vašem apotekaru .....	21
Stomatološki tretmani – dobro isplanirano je pola uspeha .....	22
Hemikalije i novorođenčad .....	23
Nega beba – bolje prirodno.....	23
Igračke – kvalitet umesto količine .....	25
Odeća za bebe – visokokvalitetna i siromašna štetnim materijama .....	27
Domaćinstvo i čišćenje – skrivene opasnosti.....	29
Projekat „Životna sredina-Majka-Dete“ (Um-MuKi) .....	32
Veze.....	33

## Uvod

Zdrav životni stil tokom trudnoće i dojenja neophodan je za zdrav razvoj vaše bebe. Dečji organizam se još uvek razvija i vrlo je osetljiv. Da bi zaštitili majku i dete, trudnicama, nerođenim bebama i bebama zbog toga je potrebno okruženje sa što nižim sadržajem zagađivača. Znanje o mogućim izvorima zagađenja prvi je korak u ovom pravcu.

Hemikalije se nalaze u širokom spektru potrošačkih proizvoda. Mogu se pronaći u proizvodima za čišćenje i ličnu negu, hrani i ambalaži za hranu, ali i u građevinskom materijalu i kućnom tekstilu. Mnogo ovih proizvoda koristimo svakodnevno, a da ne znamo da možda sadrže štetne materije.

Neke od ovih supstanci mogu se preneti na vaše dete tokom trudnoće ili dojenja i tako štetno delovati na dalji razvoj.

Ali koje proizvode koji sadrže hemikalije treba oprezno koristiti u interesu nerođenih, novorođenčadi i beba? O čemu treba voditi računa prilikom ishrane i ophođenja hranom? Koje alternative postoje i čega biste se trebali odreći za ljubav svog deteta?

Ova informativna brošura daje odgovore na takva i slična pitanja. Takođe sadrži praktične savete za smanjenje potencijalnih izvora zagađenja i stvaranje uslova da vaše dete odraste u zdravom okruženju.

## Hemikalije u svakodnevnom životu

Mnogi proizvodi koje svakodnevno koristimo sadrže hemikalije - hrana, ambalaža, proizvodi za ličnu negu, proizvodi za čišćenje i odeća samo su nekoliko primera.

Trudnice i dojilje unose hemikalije preko životne sredine, hrane i potrošačkih proizvoda i one mogu imati negativne posledice po zdravlje majke i deteta. Međutim, upotreba mnogih hemikalija se ne može izbeći. Zbog toga nam je posebno važno da vam ponudimo informacije o tome kako sami možete smanjiti izvore hemijskog zagađenja.



## Endokrini disruptori

Endokrini disruptori su hemikalije koje mogu uticati i poremetiti regulaciju hormona u telu. Hormoni su hemijski glasnici tela. Oni regulišu mnoge telesne funkcije kao što su metabolizam, rast i razvoj, reprodukcija, spavanje i raspoloženje.

Regulacija hormona je posebno podložna smetnjama tokom kritičnih razvojnih faza, kao i kod nerođene dece, kod beba i dece.

U interesu zdravog razvoja vašeg deteta, ova brošura pruža informacije o tome kako izbeći hemikalije koje se u svakodnevnom životu smatraju endokrinim disruptorima.

Trudnoća i dojenje nude najbolju priliku za razbijanje nezdravih navika i uklanjanje izvora zagađenja iz okoline vaše bebe.

Trudnice, nerođene bebe i bebe su posebno osetljive grupe i treba im okruženje koje sadrži što je moguće manje zagađivača.

U ovoj brošuri možete pronaći informacije i savete o tome kako da izbegnete štetne hemikalije u svakodnevnom životu.

## Hemikalije u trudnoći



Koliko je supstanca štetna zavisi od različitih faktora:

- Od količine zagađivača i učestalosti izlaganja ovoj hemikaliji.
- Od načina na koji unosite supstancu. Mogući putevi preuzimanja su preko usta (poput hrane, lekova), preko respiratornog trakta i preko kože (kozmetika).
- U kom periodu trudnoće se trenutno nalazite.

Naravno, tokom trudnoće ne možete i ne biste smeli da živite pod „staklenim zvonom“, ali možete zaštititi sebe i svoju bebu od štetnih hemikalija uz nekoliko važnih saveta i mera predostrožnosti.

## Kozmetika i tetovaže – manje je više

Nega vaše kože u toku trudnoće je posebno važna. Hormonske promene čine kožu posebno osetljivom. Iznenadno može doći do reakcije na određene kozmetičke sastojke koje ranije niste imali. Pored toga, neke aktivne supstance mogu prodrati u kožu i naštetiti vašem nerođenom detetu. Zbog toga bolje izbegavajte određene kozmetičke proizvode.

Vaša koža reaguje posebno osetljivo u toku trudnoće.  
Pažljivo birajte svoju kozmetiku!

### Treba izbegavati

- Treba izbegavati nanošenje i uklanjanje trajnih tetovaža zbog hemijske izloženosti, visokog rizika od infekcije i povećanog stresa. Takođe ne treba koristiti crnu kanu.
- Proizvode protiv akni i starenja kože koji sadrže vitamin A (retinol) i retonoičnu kiselinu ne treba koristiti tokom trudnoće.
- Kozmetiku sa salicilnom kiselinom (npr. hemijski piling, šampon protiv peruti, preparati protiv mrlja na koži)
- Svakodnevno korišćenje antiperspiranata (dezodoransa) sa solima aluminijuma



© istockphoto.com/skynesher

- PASTE ZA ZUBE SA VELIKIM ABRAZIONIM DEJSTVOM (npr. natpis „Ultra/Super belo“), SA TRIKLOSANOM I/ILI SA NATRIJUM LAURIL SULFATOM
- U prva tri meseca trudnoće trebalo bi da se uzdržite od farbanja kose trajnim bojama. Ako ipak farbate kosu, birajte vrhunske folije, jer ovaj metod uključuje minimalan kontakt sa temenom glave.
- Kozmetika koja se raspršuje i koja se može udahnuti: tokom trudnoće treba izbegavati upotrebu laka za kosu, dezodoransa u spreju i parfema.
- U principu, trebalo bi da izbegavate parfeme i kozmetiku koja sadrži puno parfema. Nije preporučljivo nanošenje direktno na kožu.



- Izbegavajte kozmetiku sa hormonski aktivnim supstancama kao što su hemijski UV filteri u zaštitnim kremama (benzofenoni i etilheksil metoksicinamat), konzervansi u kremama (parabeni), boje za kosu (resorcinol), regeneratori (ciklotetrasiloksan) ili denaturansi u alkoholu (dietil ftalat).
- Izbegavajte nanošenje čistih esencijalnih ulja direktno na kožu u prvih nekoliko nedelja trudnoće. Oprez se savetuje i sa uljima ruzmarina, jasmina ili žalfije, jer mogu izazvati grčeve i krvarenje.

### Treba obratiti pažnju

- Ako tokom trudnoće imate problema sa kožom ili temenom glave (npr. jaka perut), obratite se svom lekaru.
- Poželjno je koristiti kreme za sunčanje sa mineralnim UV filterima.
- Koristite sertifikovane prirodne/biokozmetičke proizvode (npr. označene kao „Proizvedeno u skladu sa ÖLMB“ ili austrijskim pečatom potvrđivanje „Sertifikovane biokozmetike“).
- Ne preporučuje se sva kozmetika koja se nudi na Internetu. Opšte uzevši, oslanjajte se na stručne savete.
- Dajte prednost blagim proizvodima za čišćenje i negu sa prirodnim supstancama.
- Koristite lakove za nokte i sredstva za uklanjanje lakova sa noktiju koja ne sadrže aceton. Da biste udisali što manje isparenja rastvarača, izbegavajte salone za negu noktiju i dobro provetravajte prostorije kada koristite lakove i sredstva za uklanjanje lakova.
- Ako želite da ofarbate kosu, koristite prirodne proizvode kao što su biljne boje a ako niste sigurni u efikasnost sastojaka u proizvodima za negu, obratite se svom lekaru ili apotekaru.

## Pušenje – rizik od pušenja

Pušenje je štetno po zdravlje. Pušenje tokom trudnoće i tokom dojenja ne šteti samo vama, već posebno i vašoj bebi!

Pri pušenju se udiše oko 4.800 hemikalija kao što su nikotin, katran, arsen, benzol, nitrozamin, kadmijum, cijanovodonična kiselina, olovo ili ugljen-monoksid, što može ozbiljno naškoditi zdravlju. Ove štetne materije koje se nalaze u duvanskom dimu nerođeno dete apsorbuje ili prenosi majčinim mlekom. Dokazano je da škode detetu!

Osim povećanog rizika od prevremenog porođaja, pobačaja ili mrtvorodne dece, deca koja su bila izložena dimu tokom trudnoće imaju znatno manju težinu pri rođenju i sporije rastu. Rizik od razvoja ADHD-a (poremećaja pažnje/hiperaktivnosti) u detinjstvu takođe je veći kod dece žena koje puše.

### Treba obratiti pažnju

- Prestanite sa pušenjem pre nego što počne planirana trudnoća. Ako ste već trudni, treba odmah da prestanete sa pušenjem. E-cigarete i nargile („Shisha“) takođe nisu bezazlena alternativa.
- Pasivno pušenje je takođe štetno za vas i vaše dete. Zbog toga treba izbegavati zatvorene prostorije u kojima se puši (npr. automobil, ugostiteljski objekti). Zamolite pušače da prestanu da puše oko vas.

## Alkohol – vaša beba pije sa vama

Konzumiranje alkohola u toku trudnoće i dojenja je štetno za vašu bebu, jer vaša beba pije sa svakim gutljajem. Alkohol može uticati na rast i inteligenciju dece. Zbog toga treba da izbegavate alkohol u bilo kom obliku tokom trudnoće i dojenja.



### Treba obratiti pažnju

- Slatka pića koja sadrže alkohol (alkopop) takođe mogu naštetiti vašoj nerođenoj bebi.
- Pivo bez alkohola, bezalkoholno penušavo vino i vino mogu imati zaostali sadržaj alkohola do 0,5 zapreminskih procenata. Sadržaj alkohola po litru.
- Zapamtite da će kuvanje i pečenje sa alkoholom ostaviti određenu količinu zaostalog alkohola u hrani.

- Mnoge žene na početku trudnoće razvijaju prirodnu averziju prema alkoholu. Međutim, ako vam nije lako da se odreknete alkohola, obavezno razgovarajte sa svojim lekarom o mogućnostima podrške.

Alkohol se nalazi u rakiji, rumu, vinu, penušavom vinu, pivu, alkopopu i likerima. Trećina litre piva, osmina litre vina i čašica rakije sadrže približno istu količinu alkohola. Alkohol se takođe može pronaći u slatkišima (kuglice ruma, čokolada, itd.), poslasticama (tiramisu, torte, kolači, itd.), kuvanim sosovima, nekim homeopatskim sredstvima, ekstraktima lekovitih biljaka i sirupu protiv kašlja.

## Ishrana – vaša beba jede sa vama

Uravnotežena ishrana zasnovana na potrebama tokom trudnoće i dojenja je važna kako bi se sprečilo nedovoljna prehrana majki i obezbedilo snabdevanje energijom i hranjivim sastojcima za rast i razvoj bebe.

Osim toga, ishrana majke u toku trudnoće ili dojenja utiče na formiranje ukusa deteta i time ima dugoročne efekte na detetovo ponašanje kada je ishrana u pitanju.

Tokom trudnoće treba da izbegavate neke namirnice, jer bi mogle da naštetite vašoj bebi (pogledajte tačke „Treba izbegavati“ i „Takođe se uzdrži od“). Dajte prednost neprerađenoj, regionalnoj i sezonskoj hrani. Kuvajte sveže i raznovrsno.

## Treba obratiti pažnju

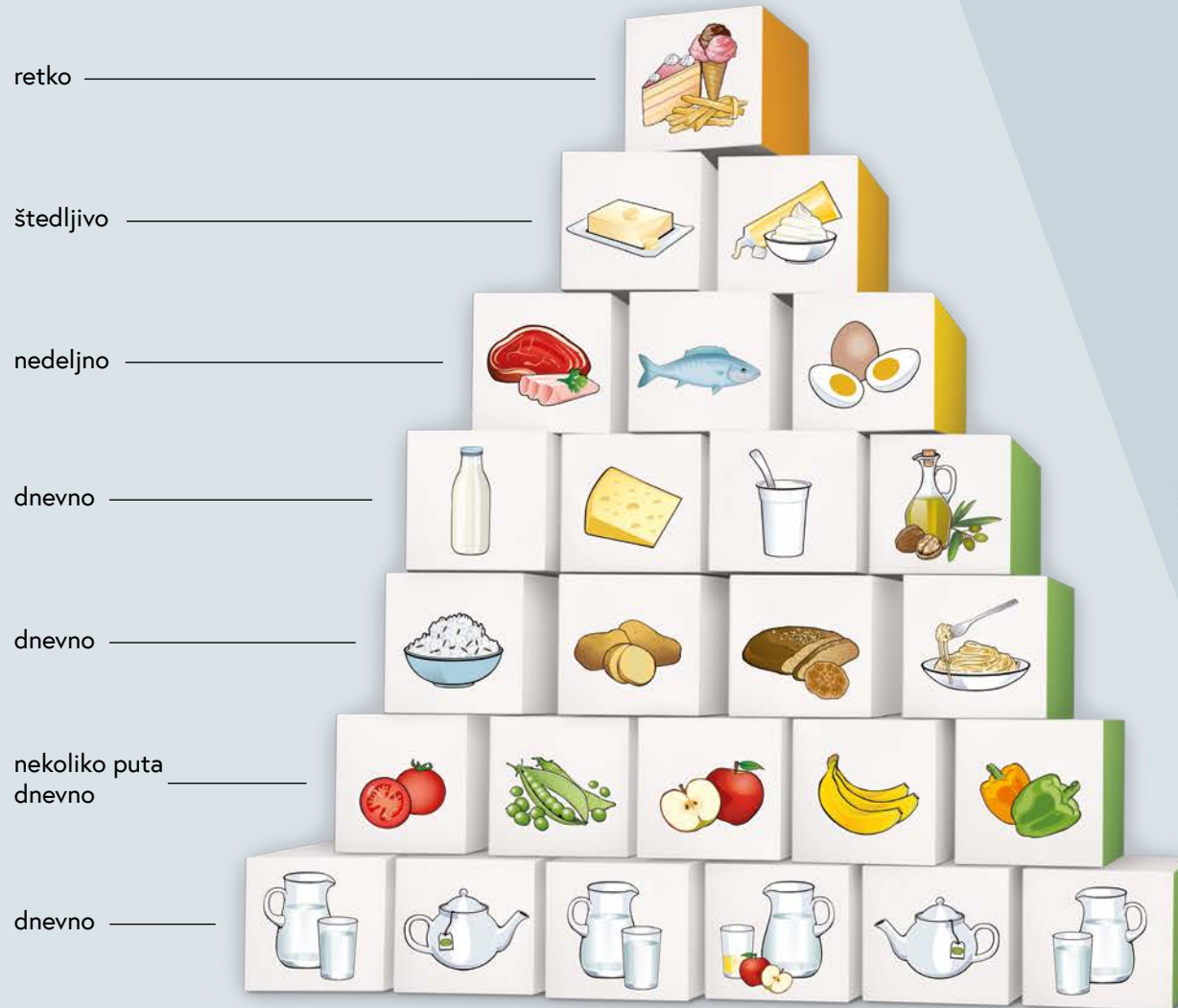
- Obratite pažnju na stanje i svežinu namirnica. Savete o higijeni možete pronaći na: [www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/schwangere-und-stillende/wichtige-hygienetipps/](http://www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/schwangere-und-stillende/wichtige-hygienetipps/)
- Iz predostrožnosti treba ograničiti konzumiranje pića koja sadrže kofein: maks. dve do tri šolje kafe ili maks. četiri šolje zelenog/crnog čaja.  
**Napomena:** Pića kao što su energetska napici, ledeni čaj, kola, ledena kafa ili bezalkoholna pića sa guaranom takođe sadrže kofein!
- Dajte prednost vodi, voćnom čaju i jako razređenim sokovima od voća i povrća. Izbegavajte biljne čajeve i rooibos čaj zbog moguće izloženosti štetnim materijama.
- U starim zgradama sa olovnim cevima, ujutru omogućite kratkotrajno isticanje vode iz vodovoda, posebno nakon dužeg odsustva iz stana (vikend ili odmor), pre nego što je popijete ili skuvate.
- Voće i povrće dobro operite ili oljuštite pre nego što ga pojedete.

Riba je dragocena namirnica, ali je nažalost često puna štetnih materija iz životne sredine. Dajte prednost domaćim vrstama ribe (pastrmka, potočna zlatovčica), jer one obično sadrže niže koncentracije štetnih materija.

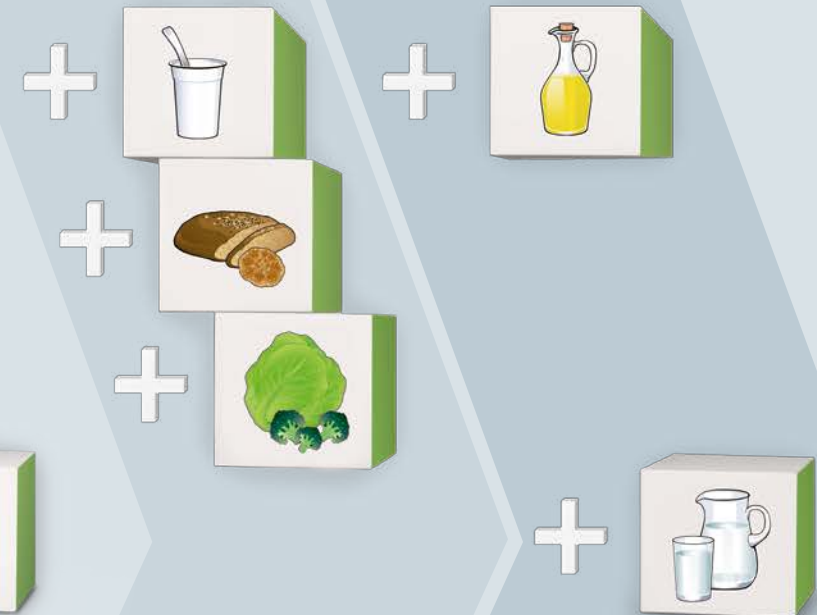




Austrijska prehrabena  
piramida za trudnice  
© BMSGPK



1.–12. Nedelja trudnoće



13.–27. Nedelja  
trudnoće

28.–40. Nedelja  
trudnoće i dojenja



### Treba izbegavati

- Izbegavajte predatorske ribe kao što su tuna, ajkula, sabljarka, list, brancin, zubatac, leptir ili štuka (moguće opterećenje štetnim materijama je veće nego kod ostalih vrsta riba).
- Iznutrice
- Meso divljači, posebno od životinja odstreljenih olovnom municijom
- Pića sa visokim sadržajem kofeina (npr. energetska pića) kao i pića koja sadrže kinin (kao što su Tonic Water, Bitter Lemon)

- Slatkiši i pića sa visokim sadržajem glicirhizinske kiseline (npr. slatki koren); prepoznatljiv po nalepnici „Sladić“, „Sadrži sladić“ ili „Sadrži sladić – ako imate visok krvni pritisak, treba izbegavati prekomernu konzumaciju ovog proizvoda“.
- (Jako) nadimljene životinjske namirnice (riba, meso, morski plodovi, sir)

### Takođe se uzdrži od

- Sirovih namirnica životinjskog porekla (riba, meso, plodovi mora i jaja)
- Sirovog mleka i mlečnih proizvoda od sirovog mleka, tj. nekuvano, nepasterizovano mleko
- Sireva sa plesnima (npr. Kvargel, Tilsiter) i mekog sira (npr. Kamamber, Brie, Plavi sir). Za ostale sireve uklonite koru pre nego što ih konzumirate.
- Termički neobrađenih/sirovih klica i sadnica, kao i termički neobrađenih smrznutih bobica
- Otvorene ukiseljene hrana (npr. masline, antipasto, sir), gotovi sendviči, otvorene salate (npr. iz salata bara) i sveže ceđenih i ne zagrejanih sokova u prehrambenim prodavnicama, restoranima i lokalnom ugostiteljstvu

## Saveti o higijeni

- Za sigurnu pripremu hrane pogledajte:
  - [www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/schwangere-und-stillende/wichtige-hygienetipps/](http://www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/schwangere-und-stillende/wichtige-hygienetipps/)

## Za više informacija pogledajte

- [www.richtigessenvonanfangan.at/hbs/pravilna-ishrana-za-vrijeme-trudnoce](http://www.richtigessenvonanfangan.at/hbs/pravilna-ishrana-za-vrijeme-trudnoce)



## Lekovi – prvo se obratite vašoj lekarki/vašem lekaru ili vašoj apotekarki/vašem apotekaru

U toku trudnoće koristite lekove što je moguće ređe i što manje.

### Uzdržite se od „samostalnih tretmana“.

Uvek prvo pitajte svog lekara ili apotekara pre nego što upotrebite bilo koji lek. Informišite ih o vašoj trudnoći. Ovo se odnosi i na lekove koji se mogu nabaviti bez recepta, kao što su npr. lekovi protiv bolova, kao i specijalni proizvodi koji se mogu uzimati kao dodatak hrani.

### Treba obratiti pažnju

- Biljni lekovi i biljni čajevi takođe mogu dovesti do neželjenih efekata.
- Određeni lekovi koji se prodaju bez recepta takođe mogu uticati na vašu i bebinu hormonsku ravnotežu. To može povećati rizik od poremećaja u razvoju kod vaše bebe.
- Izbegavajte lekove obojene kantaksantinom gde je to moguće.
- Izbegavajte supstance rastvorene u alkoholu (npr. homeopatski lekovi, biljni ekstrakti, sirup za kašalj).
- Pitajte svog lekara da li možete da koristite posebne proizvode kao što su suplementi kao dodatak vašoj raznolikoj ishrani npr. da li treba da uzimate vitamine i elemente u tragovima i koji su za vas pogodni.

## Stomatološki tretmani – dobro isplanirano je pola uspeha

Primena i uklanjanje amalgamskih ispuna izlaže majku i bebu dejstvu žive i treba je izbegavati tokom trudnoće i dojenja. Zamenske materijale takođe treba koristiti oprezno iz predostrožnosti.

### Treba obratiti pažnju

- Veće i predvidljive stomatološke tretmane trebalo bi da završite pre planirane trudnoće.



## Hemikalije i novorođenčad

Bebe su mnogo osetljivije na hemikalije od odraslih. S jedne strane, to je zbog činjenice da deca udišu više vazduha u odnosu na svoju težinu, jedu više hrane i piju više vode – takođe apsorbuju više štetnih materija. S druge strane, imuni sistem, nervni sistem i endokrini sistem su posebno osetljivi tokom faza rasta i razvoja. Zbog toga stvorite zdravo okruženje za vas i vaše dete.

### Nega beba – bolje prirodno

Nažalost, proizvodi za negu beba takođe mogu sadržati sastojke koji imaju nadražujuće ili alergijsko dejstvo. Takođe se sumnja da neki utiču na dečiju hormonsku ravnotežu. Dugotrajni kontakt sa supstancama koje su opasne po zdravlje, na primer prilikom kupanja ili nanošenja losiona, pospešuje njihov prodor u telo.

### Treba obratiti pažnju

- Koristite proizvode za ličnu negu koji ne sadrže mirise i sadrže što je moguće manje sastojaka.
- Ako imate suhu kožu, prvenstveno koristite biljna ulja bez dodatka mineralnog ulja (npr. bademovo ulje).
- Sapun je retko potreban prilikom kupanja; dovoljna je topla voda i krpa za pranje. Biljno ulje ili krema su dobra alternativa uobičajenim dodacima za kupanje.



© istockphoto.com/didesign021

## Igračke – kvalitet umesto količine

Mnoge igračke i artikli za decu, posebno oni od plastike, sadrže sintetičke hemikalije. Bebama još uvek ne treba puno igračaka, pa je bolje kupiti manji broj, ali kvalitetnih igračaka. Naročito igračke (delovi igračaka) koje dete često stavlja u usta treba da budu bezopasne u pogledu sastojaka.

Pre svega, igračke bi trebalo da odgovaraju uzrastu i da imaju bar CE oznaku. Proizvođač na taj način potvrđuje da je igračka u skladu sa zahtevima direktive o igračkama. Međutim, studije pokazuju da igračke mogu sadržati štetne materije i pored CE oznake. Dodatne garancije pružaju dobrovoljno označavanje.



© istockphoto.com/ajkkafe

### Treba izbegavati

- Nemojte koristiti »antibakterijske« sapune i losione za pranje, nisu pogodni za osetljivu bebinu kožu.
- Nemojte koristiti esencijalna ulja jer mogu prouzrokovati alergiju ili čak biti toksična za bebe.
- Kozmetiku (sapuni, šamponi, losioni) koja sadrži ulje lavande ili čajevca. Sumnja se da su ova esencijalna ulja endokrini disruptori.

Sledeći savetnik će vam pomoći da izaberete odgovarajuće igračke:  
[www.ages.at/themen/spielzeug/tipps](http://www.ages.at/themen/spielzeug/tipps)

## Treba obratiti pažnju

- Operite proizvod pre upotrebe, odn. otpakujte ga da bi ga naparili.
- Najbolje je kupiti predmete od masivnog drveta ili igračke koje nisu hemijski tretirane.
- Obratite pažnju na nezavisne sertifikacione oznake, kao što su austrijska ekološka oznaka, GS oznaka (testirana sigurnost) ili oznaka „Dobra igračka“; kao i oznake „Bez PVC-a“, „Bez BPA“ ili „Bez ftalata“.
- Nemojte kupovati parfimisane igračke ili proizvode koji imaju intenzivan „hemijski“ miris.
- Pokloni kao što su plišane igračke ili ukrasni predmeti nisu pogodni za bebe.
- Izbegavajte elektronske igračke ili igračke sa baterijama, posebno za bebe.

## Odeća za bebe – visokokvalitetna i siromašna štetnim materijama

Hemikalije u odeći mogu biti štetne po zdravlje. Teški metali, formaldehid, organska jedinjenja kalaja, benzotiazoli i derivati, nonilfenol i etoksilati, perfluorisani tenzidi, biocidi i pesticidi – spisak mogućih štetnih supstanci u odeći za bebe je dugačak. Dečji imuni sistem još uvek nije toliko otporan kao kod odraslih, a koža je posebno tanka i propustljiva. Alergijske reakcije i iritacija su najčešće posledice.

## Treba obratiti pažnju

- Što se tiče odeće za bebe, fokus ne bi trebalo da bude na izgledu. Važnije je pogledati etiketu. Oslonite se na sertifikovani prirodni tekstil i pripazite na „oeko-tek“ znak usaglašenosti ili evropsku ekološku oznaku.
- Ako sumnjate, kupite odeću za bebe u prodavnicama za bebe, umesto na nedeljnim pijacama ili u jeftinim prodavnicama, jer visokokvalitetna, netoksična odeća za bebe ne može da se proizvede po najnižim cenama. Zatražite informacije o štetnim materijama i hemikalijama. Na ovaj način pomažete da se stvori svest o toj temi.
- Čak i kod prostirki po kojima dete puzi i plišanih pokrivača, fokus treba da bude na kvalitetu i odsustvu štetnih materija.
- Operite komade pre prvog nošenja, nekoliko puta ako je moguće. Ovo će ukloniti većinu rastvorljivih štetnih materija iz tekstila pre nego što dođu u kontakt sa kožom.



### Treba izbegavati

- Molimo vas da ne budete previše šareni: štampani otisci na majicama često sadrže PVC, PVDC ili hlorisanu plastiku. Mnoge boje, posebno tamne boje, sadrže toksične hemikalije koje mogu izazvati alergiju.
- Oprez se preporučuje i kod odeće koja odbija vodu i prljavštinu ili koja nije naborana. Ovaj tekstil se često tretira hemikalijama (npr. perfluorisane površinski aktivne supstance, nonilfenol).
- Trebalo bi da izbegavate novu robu koja na etiketi ima „odvojeno pranje“: ova napomena jasno govori da boje i hemikalije nisu toliko čvrsto povezane sa vlaknima kao što bi trebalo da budu u odeći za bebe.

## Domaćinstvo i čišćenje – skrivene opasnosti

Bebe puzeći istražuju svoju okolinu. Dolaze u posredni kontakt sa sredstvima za čišćenje kada dodirnu površine tretirane njima, puze preko njih, udišu isparenja ili stavljaju stvari u usta. Sredstva za dezinfekciju i čišćenje mogu iritirati kožu i respiratorni trakt ili izazvati alergije. Treba izbegavati veće radove na renoviranju (npr. farbanje prostorija, postavljanje podova, peskarenje) uz korišćenje hemikalija, boja i lakova, posebno tokom trudnoće i dojenja. Ako se radovi na renoviranju ne mogu izbeći, osigurajte odgovarajuću ventilaciju pre useljenja u renovirane prostorije.

### Treba obratiti pažnju

- Uvek birajte blage deterdžente i sredstva za čišćenje i koristite ih štedljivo.
- Topla voda dovoljna je za čišćenje podova od linoleuma, plastike, pločica ili prirodnog kamena, kao i plastičnog ili obloženog drvenog nameštaja. U slučaju jakog prljanja može se dodati blago univerzalno sredstvo za čišćenje.
- Dajte prednost proizvodima u kojima je što manje fosfata, rastvarača, konzervansa i mirisa. Lakovi, voskovi i materijali za površinsku obradu često sadrže opasne hemikalije.
- Mreža za insekte i mehaničke zamke za muve ili komarce ne sadrže toksične hemikalije i pružaju dugoročno olakšanje.

- Obratite pažnju na piktograme opasnosti („Upozorenje“, „Nadražujuće“ ili „Nagrizajuće“) i sledite uputstva o opasnosti i bezbednosti za označene proizvode. Umesto toga, pripazite na proizvode sa austrijskim znakom za zaštitu životne sredine.
- Bebe ne bi smele da dolaze u kontakt sa ogrlicama protiv insekata ili buva na kućnim ljubimcima. Pitajte svog veterinara o mogućim alternativama. Obratite pažnju na opšte zdravlje svojih kućnih ljubimaca.



### Treba izbegavati

- Izbegavajte sredstva za čišćenje u obliku spreja, fino podeljene kapljice lako se upijaju preko vazduha koji udišete.
- „Sredstva za dezinfekciju“ ili „antibakterijska sredstva“ u većini slučajeva su nepotrebna i mogu biti štetna po zdravlje.
- Nemojte dodirivati mirisne sveće, štapiće tamjana i sobne mirise! To može dovesti do respiratornih problema.
- Izbegavajte upotrebu insekticida kao što su gel čepovi, gel spirale, sprejevi protiv insekata itd. Željeni štetni efekti nisu ograničeni na insekte.
- Ako je upotreba pesticida preko potrebna, sledite bezbednosna uputstva i izbegavajte bilo kakav kontakt bebe i proizvoda.



# Projekat „Životna sredina- Majka-Dete“ (Um-MuKi)

Oslobađanje dugotrajnih i opasnih hemikalija u životnu sredinu posebno je opasno po zdravlje trudnica i njihovih beba i mora se izbegavati. Zbog toga je Savezno ministarstvo za održivost i turizam podržalo projekat „Životna sredina-  
Majka-Dete“ (Um-MuKi) i istraživanje zagađenja kako bi se identifikovale konkretne mere.<sup>1</sup>

Savezno ministarstvo za održivost i turizam podržava evropsku inicijativu za biološki monitoring ljudi HBM4EU, u kojoj je uključeno 28 zemalja i preko stotinu partnera, uključujući pet austrijskih institucija.<sup>2</sup>

Rezultati bi trebalo da služe poboljšanju zakonodavstva o hemikalijama za zaštitu životne sredine i zdravlja i pružanju informacija o sigurnom rukovanju hemikalijama..

---

1 [www.umweltbundesamt.at/ummuki\\_symposium](http://www.umweltbundesamt.at/ummuki_symposium)

2 [www.umweltbundesamt.at/news\\_170123](http://www.umweltbundesamt.at/news_170123)

## Veze

Informacije za potrošače na temu hemikalija

[www.bmk.gv.at/themen/klima\\_umwelt/chemiepolitik/konsumentinnen.html](http://www.bmk.gv.at/themen/klima_umwelt/chemiepolitik/konsumentinnen.html)

Dalje informacije o saradnji na projektu Um-MuKi

[www.umweltbundesamt.at/ummuki\\_symposium](http://www.umweltbundesamt.at/ummuki_symposium)

Dalje informacije za Evropsku inicijativu za ljudski biomonitoring (HBM4EU)

[www.hbm4eu.eu](http://www.hbm4eu.eu)

Ekološki prihvatljivi proizvodi i usluge

[www.umweltzeichen.at](http://www.umweltzeichen.at)

Austrijski veb portal za održivu potrošnju

[www.bewusstkaufen.at](http://www.bewusstkaufen.at)

Vodič za izbor igrački

[www.ages.at/themen/spielzeug/tipps](http://www.ages.at/themen/spielzeug/tipps)

Informacije o hemikalijama i biocidima

[www.umweltbundesamt.at](http://www.umweltbundesamt.at)

Praktični saveti za ophođenje sa hemikalijama u svakodnevnom životu

[www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)

Zdrava ishrana tokom trudnoće i dojenja

[www.richtigessenvonanfangan.at/hbs/pravilna-ishrana-za-vrijeme-trudnoce](http://www.richtigessenvonanfangan.at/hbs/pravilna-ishrana-za-vrijeme-trudnoce)

Brošura „Schwangerschaft – Infektionen durch Nahrungsmittel“ („Trudnoća – infekcije preko namirnica“)

[www.ages.at/download/0/0/d30b6b40eaf9d7d9b94f726ad346ccb20274a19a/fileadmin/AGES2015/Themen/Krankheitserreger\\_Dateien/Listerien/AGES\\_Schwangerschaft\\_Folder.pdf](http://www.ages.at/download/0/0/d30b6b40eaf9d7d9b94f726ad346ccb20274a19a/fileadmin/AGES2015/Themen/Krankheitserreger_Dateien/Listerien/AGES_Schwangerschaft_Folder.pdf)

Količine unosa boja, konzervansa i zaslađivača za austrijsku populaciju (podaci o pojavljivanju 2014–2016)

[www.ages.at/download/0/0/76b3d5cbc713229b2196d203c55b4d194e4520ec/fileadmin/AGES2015/Wissen-Aktuell/Themenberichte/Aufnahme\\_Farbstoffe.pdf](http://www.ages.at/download/0/0/76b3d5cbc713229b2196d203c55b4d194e4520ec/fileadmin/AGES2015/Wissen-Aktuell/Themenberichte/Aufnahme_Farbstoffe.pdf)

Austrijska agencija za sigurnost hrane „Fischempfehlung – Quecksilber in Fisch“ („Propisi za ribu – živa u ribi“)

[www.ages.at/themen/rueckstaende-kontaminanten/quecksilber/quecksilber-in-fisch](http://www.ages.at/themen/rueckstaende-kontaminanten/quecksilber/quecksilber-in-fisch)

Endokrine aktivne supstance u kozmetici

[www.ages.at/service/sie-fragen-wir-antworten/endokrine-substanzen-kosmetik](http://www.ages.at/service/sie-fragen-wir-antworten/endokrine-substanzen-kosmetik)  
[www.ages.at/themen/endokrin-wirksame-substanzen](http://www.ages.at/themen/endokrin-wirksame-substanzen)

Vodič za zdrav vazduh u zatvorenom prostoru

[www.bmk.gv.at/themen/klima\\_umwelt/luft/luft/innenraum/gesunde\\_raumluft.html](http://www.bmk.gv.at/themen/klima_umwelt/luft/luft/innenraum/gesunde_raumluft.html)

Eko test savetnika za bebe

[www.oekotest.de/hefte/Spezial-Baby\\_T1604.html](http://www.oekotest.de/hefte/Spezial-Baby_T1604.html)

Chemicals in our life (Hemikalije u našem životu) – veb sajt Evropske agencije za hemikalije

[chemicalsinourlife.echa.europa.eu](http://chemicalsinourlife.echa.europa.eu)

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

 **Bundesministerium**  
Klimaschutz, Umwelt,  
Energie, Mobilität,  
Innovation und Technologie

**umweltbundesamt**<sup>®</sup>  
PROSPEKTIVEN FÜR UMWELT & GESELLSCHAFT