

Hayata sağlıklı bir başlangıç

Günlük yaşamda kimyasalların yeri ve bunların hamilelere, yeni doğanlara ve bebeklere etkileri



Künye

Medya sahibi ve yayıncı:

Federal Sosyal İşler, Sağlık, Bakım ve Tüketici
Koruması Bakanlığı (BMSGPK)
Stubenring 1, A-1010 Viyana
+43 1 711 00-0
sozialministerium.at

Katkılarıyla:

Federal İklim Koruması, Çevre, Enerji, Mobilite, Yenilik ve Teknoloji
Çevre Dairesi

Yayın ve üretim yeri: Viyana

Kapak remi: © istockphoto.com

Tasarım & Baskı: BMSGPK

ISBN: 978-3-85010-643-6

Güncel tarih: Eylül 2020

Tüm hakları saklıdır:

Medya sahibinin yazılı izni olmadan her tür ticari kullanımı (kısmen de olsa) yasaktır. Bu durum özellikle çoğaltma, farklı dillere çevirme, mikro filme alma, televizyonda ve radyoda yayınlama ve örneğin internet veya CD-Rom gibi elektronik medyalarda yayma ve depolama için geçerlidir.

Bilimsel çalışmalarda atıfta bulunulması durumunda kaynak olarak "BMSGPK" ve ayrıca yayının başlığı ve yayın tarihi belirtilmelidir.

Bu yayındaki tüm bilgiler titizlikle kontrol edilmesine rağmen bağlayıcı değildir ve BMSGPK ile yazar tarafından herhangi bir sorumluluk kabul edilmez. Yasal beyanlar yazarın bağımsız görüşünü yansıtmaktadır ve kesinlikle bağımsız mahkemelerin yargılarının önüne geçemez.

Sipariş bilgisi: Sosyal İşler Bakanlığı broşür hizmetlerinin +43 1 711 00-86 25 25 numaralı telefon hattı ve ayrıca www.sozialministerium.at/broschuerenservice adresi üzerinden ücretsiz olarak temin edilebilir.

İçindekiler

Giriş	4
Günlük yaşamda kimyasallar	5
Endokrin bozucular.....	6
Hamilelikte kimyasallar	7
Kozmetik ürünler ve dövmele: Ne kadar az, o kadar iyi	8
Sigara içmek: Dumandan gelen risk	12
Alkol: Bebeğiniz de sizinle birlikte içer.....	13
Beslenme: Bebeğiniz de sizinle birlikte yiyor	14
İlaçlar: Önce doktorunuza veya eczanıza sorun.....	21
Diş tedavileri: Planlı hareket ederek kazançlı çıkın	22
Kimyasallar ve yeni doğanlar	23
Bebek bakımı: En iyisi doğal olanı.....	23
Oyuncak: Nicelik değil nitelik	25
Bebek giysisi: Yüksek kaliteli olmalı ve zararlı madde içermemeli	27
Ev içi ve temizlik: Gizli tehlikeler.....	29
"Çevre-Anne-Çocuk" projesi (Um-MuKi)	32
Bağlantılar	33

Giriş

Hamilelik ve emzirme dönemi esnasında sağlıklı bir yaşam stili, bebeğinizin sağlıklı gelişimi için temel koşuldur. Çocuğunuzun organizması henüz gelişim aşamasındadır ve çok hassastır. Anne ve çocuğun korunması için, hamilelerin, henüz doğmamış bebeklerin ve bebeklerin mümkün olduğunca zararlı madde barındırmayan bir çevreye ihtiyacı vardır. Olası zararlı madde kaynakları hakkında bilgi edinmek de, bu noktada atılacak ilk adımdır.

Kimyasallar çok sayıda tüketim ürününün içinde yer almaktadır. Temizlik ve vücut bakım ürünlerinde, gıda maddelerinde ve gıda maddesi ambalajlarında ve ayrıca yapı malzemelerinde ve ev tekstillerinde bulunmaktadır. Bu ürünlerin birçoğunu, içinde zararlı madde olduğunu bilmeden günlük olarak kullanmaktayız.

Bu maddelerin bazıları hamilelik veya emzirme dönemi esnasında bebeğimize aktarılabilen ve bunun sonucunda bebeğinizin gelişimini zararlı şekilde etkileyebilmektedir.

Fakat doğmamış bebekler, yeni doğanlar ve bebekler açısından hangi kimyasal ürünlerde dikkatli davranmak gerekir? Beslenme ve gıda maddeleri kullanımında nelere dikkat edilmeli? Ne tür alternatifler mevcuttur ve bebeğinizin sağlığı için nelerden kaçınmalısınız?

Bu ve buna benzer soruların cevaplarını bu bilgi broşüründe bulabilirsiniz. Ayrıca broşürde potansiyel zararlı madde kaynaklarının azaltılması ve çocuğunuzun sağlıklı bir ortamda büyümesi için gerekli koşulların sağlanmasına yönelik pratik öneriler de yer almaktadır.

Günlük yaşamda kimyasallar

Günlük ihtiyaçlarımızı karşılayan birçok üründe kimyasallar bulunmaktadır. Gıda maddeleri, ambalajlar, vücut bakım ürünleri, temizlik maddeleri ve giysiler bu noktada sadece birkaç örnektir.

Kimyasallar çevre, gıda ve tüketim ürünleri yoluyla hamileler ve emziren kadınlar tarafından da kullanılmakta ve bunun sonucunda anne ve çocuk için olumsuz sonuçlar oluşabilmektedir. Buna rağmen birçok kimyasalın kullanımını önlemek mümkün değildir. Bizim için bu sebeple, size kimyasal yük kaynaklarını nasıl azaltabileceğinize dair bilgi sunmak çok önemlidir.



Endokrin bozucular

Endokrin bozucular, vücudun hormon düzenlemesini etkileyebilen ve zarar verebilen kimyasallardır. Hormonlar, vücudun kimyasal taşıyıcı maddeleridir. Metabolizma, büyüme, gelişme, üreme, uyku ve keyif durumu gibi birçok vücut fonksiyonunu düzenlerler.

Hormon düzenlemesi özellikle kritik gelişim aşamalarında, yani henüz doğmamış bebeklerde, bebeklerde ve çocuklarda olumsuz etkilere karşı çok açıktır.

Çocuğunuzun sağlıklı gelişimi için, endokrin bozucular kategorisine giren kimyasallardan günlük yaşamda nasıl kaçınabileceğinize dair bilgiler bu broşürde toplanmıştır.

Hamilelik ve emzirme dönemi, sağlıksız alışkanlıklardan vazgeçmek ve bebeğinizin çevresindeki zararlı madde kaynaklarından uzaklaşmak için en iyi fırsattır.

Hamileler, henüz doğmamış bebekler ve bebekler son derece hassas gruplardır ve mümkün olduğunca zararlı madde barındırmayan bir çevreye ihtiyaçları vardır. Bu broşürde, zararlı kimyasallardan günlük yaşamda nasıl kaçınabileceğinize dair bilgi ve öneriler bulabilirsiniz.

Hamilelikte kimyasallar



Bir maddenin ne kadar zararlı olduğu, çeşitli faktörlere bağlıdır:

- Zararlı madde miktarına ve bu kimyasala ne sıklıkla maruz kaldığınıza.
- Maddeyi nasıl ve ne şekilde aldığınıza. Olası alım yolları arasında oral (gıda, ilaç gibi), solunum ve cilt (kozmetik) seçenekleri bulunmaktadır.
- Hamileliğin hangi aşamasında olduğunuza.

Elbette hamilelik boyunca bir cam fanus içinde yaşayamazsınız ve yaşamak da istemezsiniz fakat birkaç önemli öneri ve önlem sayesinde kendinizi ve bebeğinizi zararlı kimyasallardan koruyabilirsiniz.

Kozmetik ürünler ve dövmele: Ne kadar az, o kadar iyi

Hamilelik esnasındaki cilt bakımınız çok önemlidir. Hormonsal değişim sebebiyle cildiniz özellikle hassastır. Belirli kozmetik içeriklere karşı aniden, řu ana kadar göstermediği tepkiler gösterebilir. Ayrıca bazı etken maddeler cildin içinden geçebilir ve anne karnındaki bebeğinize zarar verebilir. Bu sebeple belirli kozmetik ürünlerini kullanmaktan kaçınmanız daha iyi olacaktır.

Cildiniz hamilelik esnasında çok hassas tepkiler vermektedir.
Kozmetik ürünlerinizi titizlikle seçin!

Şunlardan kaçınmalısınız

- Kalıcı dövmele kimyasal içeriği, yüksek enfeksiyon riski ve beraberinde getirdiği yüksek stres sebebiyle yapılmamalı ve silinmemelidir. Kara kına da kullanılmamalıdır.
- A vitamini (retinol) ve A vitamini asitleri içeren akne önleyici ve yaşılanma önleyici ürünler hamilelik esnasında kullanılmamalıdır.
- Salisilik asit içeren kozmetik ürünler (örn. kimyasal peeling, kepek önleyici şampuanlar, cilt düzensizliklerine karşı ürünler) kullanılmamalıdır
- Alüminyum tuz içeren ter önleyici ürünler (deodorantlar) günlük olarak kullanılmamalıdır



© istockphoto.com/skynesher

- Yüksek oranda aşınma özellikli (örn. »ultra / süper beyazlatıcı« olmakla övünen), triklosan ve / veya sodyum lauril sülfat içeren diş macunları
- Hamileliğinizin ilk üç ayında kalıcı saç boyaarı kullanmaktan tamamen kaçınmalısınız. Her şeye rağmen saçınızı boyayacaksanız, folyoyla röfle yöntemini tercih edin çünkü bu yöntemde boyanın kafa derisine teması minimum seviyededir.
- Sprey şeklindeki kozmetik ürünler solunabilir: Hamilelik esnasında saç spreyi, sprej şeklindeki deodorantlar ve parfüm kullanmamalısınız.
- Genel olarak parfüm ve yoğun oranda parfüm içeren kozmetik ürünlerden mümkünse uzak durmalısınız. Doğrudan cildinize sürmeniz önerilmemektedir.



- Örneğin güneş kremlerindeki kimyasal UV filtreleri (benzofenon ve etilheksil metoksisinat), kremlerdeki koruyucu maddeler (parabenler), saç boyaları (resorsinol), saç kremi (siklotetrasiloksan) veya alkol içindeki denatüranlar (dietil ftalat) gibi hormonal bakımdan yüksek oranda etkili maddeler içeren kozmetik ürünler kullanmamalısınız.
- Hamileliğinizin ilk haftalarında saf estetik yağları doğrudan cildinize uygulamaktan kaçınınız. Aynı şekilde biberiye, yasemin veya adaçayı yağları kullanımında da dikkatli olunmalıdır; bunlar kramplara ve kanamaya yol açabilir.

Dikkat etmeniz gerekenler

- Hamileliğiniz esnasında cildinizle veya kafa derinizle ilgili sorun yaşarsanız (örn. yoğun kepek oluşumu), doktorunuza danışın.
- Mineralli UV filtresi içeren güneş kremleri kullanmayı tercih edin.
- Sertifikalı doğal / organik kozmetik ürünler kullanın (örn. »ÖLMB uyarınca üretilmiştir« işaretli veya Avusturyaya ait »Sertifikalı organik kozmetik« damgalı).
- İnternette sunulan tüm kozmetik ürünler tavsiye edilmez. Genel olarak uzman tavsiyelerine başvurun.
- Doğal içerik maddeli, hafif temizlik ve bakım ürünleri kullanmayı tercih edin.
- Aseton içermeyen oje ve oje çıkartıcı kullanın. Mümkün olduğunca az seviyede çözücü madde dumanı solumak için, tırnak bakım stüdyolarına gitmeyin ve oje veya oje çıkartıcı kullandığınızda da bulunduğunuz yeri iyice havalandırın.
- Saçlarınızı boyamak istiyorsanız, bitkisel boyalar gibi doğal ürünler kullanın. Bakım ürünlerindeki içerik maddelerinin etkileri konusunda emin değilseniz, doktorunuza veya eczacınıza danışın.

Sigara içmek: Dumandan gelen risk

Sigara içmek sağlığa zararlıdır. Fakat hamilelik ve emzirme süresinde sigara içmek sadece size değil, özellikle de bebeğinize zarar verir!

Sigara içerken, nikotin, katran, arsenik, benzen, nitrosaminler, kadmiyum, hidrojen siyanür, kurşun veya karbon monoksit gibi yaklaşık 4.800 kimyasal solunmaktadır ve bu da sağlığa ciddi zararlar verebilmektedir. Tütün dumanından çıkan bu zararlı maddeler, anne karnındaki bebeğe ulaşmakta veya anne sütü yoluyla aktarılmaktadır. Bunların bebeğe zarar verdiği kanıtlanmıştır!

Erken doğum, hatalı doğum veya ölü doğum riskinin armasının yanı sıra, anne karnında sigara dumanına maruz bırakılan bebeklerin doğum kilosu önemli miktarda daha azdır ve daha yavaş büyürler. Sigara içen annelerin çocuklarında, çocukluk döneminde ADHS (dikkat eksikliği / hiperaktivite bozukluğu) oluşma riski de daha yüksektir

Dikkat etmeniz gerekenler

- Hamile kalmayı planlama aşamasının başından itibaren sigara içmekten vazgeçmelisiniz. Eğer zaten hamileyseniz, derhal sigara içmeyi bırakmalısınız. Elektronik sigaralar ve nargileler de zararsız alternatifler değildir.
- Pasif içici olarak da hem kendinize hem de çocuğunuza zarar verirsiniz. İçinde sigara içilen kapalı alanlarda durmaktan kaçının (örn. arabalar, restoranlar). Sigara içen kişilerden, sizin yanınızda sigara içmemelerini rica edin.

Alkol: Bebeğiniz de sizinle birlikte içer

Hamilelik ve emzirme dönemi esnasında kullanılan alkol bebeğinize zarar vermektedir çünkü bebeğiniz her yudumu sizinle birlikte içer. Alkol sebebiyle çocukların fiziksel gelişimi ve zekası olumsuz yönde etkilenebilirler.

Bu sebeple hamilelik ve emzirme dönemi esnasında her tür alkol kullanımından uzak durmalısınız.



Dikkat etmeniz gerekenler

- Alkol içerikli tatlı içecekler de (alko-pops) anne karnındaki bebeğinize zarar verir.
- Alkolsüz bira, alkolsüz köpüklü şarap ve şaraplarda litre başına %0,5 vol. alkole kadar bir artık alkol miktarı mevcut olabilir.
- Alkolle yapılan yemeklerde belirli miktarda bir artık alkolün yemekte kaldığını unutmayın.

- Birçok kadın, hamileliklerinin başlangıcında alkole karşı doğal bir antipati geliştirirler. Fakat siz alkolden vazgeçmekte zorlanıyorsanız, mutlaka doktorunuzla destek imkanları hakkında görüşün.

Schnapps, rom, şarap, köpüklü şarap, bira, alko-pops ve likörlerde alkol bulunmaktadır. Bir bardak bira, bir kadeh şarap ve bir kadeh schnapps hemen hemen aynı miktarda alkol içermektedir. Tatlılarda (romlu lokumlar, çikolatalar vs), unlu gıdalarda (tiramisu, pastala kekler vs.), pişirilmiş soslarda, bazı homeopatik ilaçlarda, bitki özlerinde ve öksürük şurubunda da alkol bulunabilmektedir.

Beslenme: Bebeğiniz de sizinle birlikte yiyor

Hamilelik ve emzirme döneminde dengeli ve uygun bir beslenme, annenin beslenme eksikliğini önlemek ve bebeğin büyümesi ve gelişmesi için gerekli olan enerji ve besin maddelerini sağlamak için önemlidir.

Ayrıca hamilelik ve emzirme döneminde annenin beslenmesi, çocuğun da damak zevki etkilemektedir ve böylelikle çocuğun beslenme tutumunda uzun vadeli bir etkiye sahiptir.

Hamilelik esnasında bebeğinize zarar verebileceği için bazı gıda maddelerinden tamamen uzak durmalısınız (bkz. “Şunlardan kaçınmalısınız” ve “Ayrıca şunlardan da kaçının” bölümleri). İşlem görmemiş, yerel ve sezona uygun gıda maddelerini tercih edin. Taze ve farklı çeşitler pişirin.

Dikkat etmeniz gerekenler

- Gıda maddelerinin durumu ve tazeliğine dikkat edin. Hijyen önerilerini burada bulabilirsiniz: www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/schwangere-und-stillende/wichtige-hygienetipps/
- Kafein içerikli içeceklerin tüketimi tedbir amaçlı kısıtlanmalıdır: Günde en fazla iki ila üç fincan kahve veya en fazla dört fincan yeşil / siyah çay içilmelidir.
Not: Enerji içecekleri, buzlu çay, kola, soğuk kahve veya guarana içeren ferahlatıcı içecekler gibi içeceklerde de kafein bulunmaktadır!
- Su, meyve çayları ve yoğun bir şekilde sulandırılmış meyve ve sebze sularını tercih edin. Zararlı maddelere maruz kalma riski nedeniyle bitki çaylarını ve rooibos çayını tüketmekten kaçının.
- Boru hatları kurşundan olan eski binalarda, sabahları ve özellikle uzun süre evden uzak kaldıktan sonra (hafta sonu veya tatillerde) musluk suyunu içmeden veya yemek için kullanmadan önce kısa bir süre akıtın.
- Meyveleri ve sebzeleri yemeden önce titizlikle yıkayın veya kabuklarını soyun.

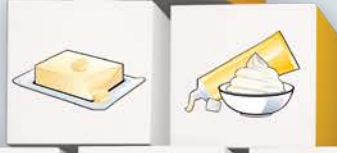
Balık değerli bir besin maddesidir fakat ne yazık ki sıklıkla çevre kaynaklı zararlı maddeler içermektedir. Genelde daha az yoğunlukla zararlı maddeler içerdiklerinden dolayı yöresel balık türlerini (alabalık, kömür balığı) tercih edin.



nadiren



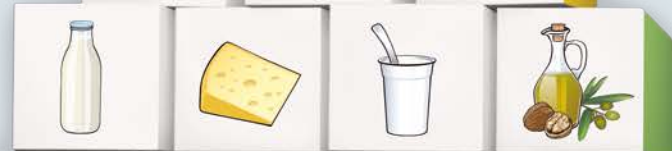
az miktarda



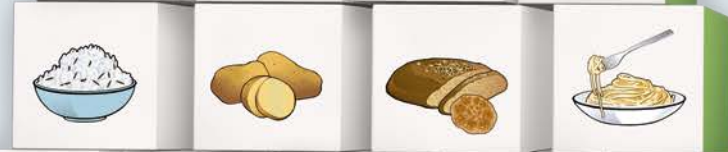
haftalık



günlük



günlük



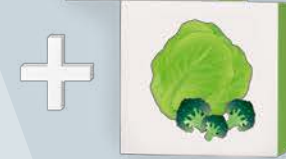
günde
birkaç kez



günlük



1.-12. Hamilelik haftası



13.-27. Hamilelik
haftası



28.-40. Hamilelik
haftası ve emzirme
süresi



Şunlardan kaçınmalısınız

- Ton balığı, köpek balığı, kılıç balığı, pisi balığı, deniz levreği, levrek, tereyağı balıkları veya turna balığı gibi yırtıcı balıkları tüketmemelisiniz (olası zararlı madde içeriği diğer balık türlerine göre daha yüksektir).
- Sakatat
- Av eti, özellikle de kurşun mühimmatla vurulan hayvanlardan
- Yüksek oranda kafein içerikli içecekler (örn. enerji içecekleri) ve kinin içeren içecekler (Tonic Water, Bitter Lemon gibi)

- Glisirizik asit oranı yüksek tatlılar ve içecekler (örn. meyan kökü şekeri); bunları “meyan kökü”, “meyan kökü içerir” veya “meyan kökü içerir; yüksek tansiyonunuz varsa, bu ürünün aşırı miktarda tüketilmemelidir” etiketlerinden tanıyabilirsiniz.
- (Yoğun şekilde) tütülenmiş hayvansal gıdalar (balık, et, deniz ürünleri ve peynir)

Ayrıca şunlardan da kaçınin

- Pişmemiş hayvansal gıdalar (balık, et, deniz ürünleri ve yumurtalar)
- Çiğ süt ve çiğ süttten, yani kaynatılmamış, pastörize edilmemiş süttten üretilmiş süt ürünleri
- Sürülebilir peynir (örn. Quargel, Tilsiter) ve yumuşak peynir (örn. Camembert, Brie, mavi küflü peynir). Diğer peynir türlerini yemeden önce kabuğunu soymalısınız.
- Pişirilmemiş / çiğ filizler ve fideler ve ayrıca pişirilmemiş dondurulmuş meyveler
- Marketlerde, restoranlarda ve yemekhanelerde sunulan açık salamura yiyecekler (örn. zeytin, mezeler, peynir), önceden hazırlanmış sandviçler, açık salatalar (örn. salata barından) ve taze sıkılmış, ısıtılmamış meyve suları

Hijyen önerileri

- Gıda maddelerinin güvenli hazırlanması için önerileri burada bulabilirsiniz:
 - www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/schwangere-und-stillende/wichtige-hygienetipps/

Daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz

- www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/schwangere-und-stillende/



İlaçlar: Önce doktorunuza veya eczanıza sorun

Hamileliğiniz esnasında mümkün olduğunca nadir ve az miktarda ilaç kullanın.

“Kendi kendinizi tedavi” etmekten kaçının.

Bir ilaç kullanmadan önce daima doktorunuza veya eczacınıza danışın. Bu kişilere hamile olduğunuza dair bilgi verin. Bu aynı zamanda örneğin ağrı kesiciler ve ayrıca gıda takviyesi olarak alınabilen özel ürünler gibi reçetesiz ilaçlar için de geçerlidir.

Dikkat etmeniz gerekenler

- Bitkisel ilaçlar ve iyileştirici çaylar istenmeyen etkilere yol açabilirler.
- Belirli reçetesiz ilaçlar da hem sizin hem de bebeğinizin hormonal yapısını etkileyebilir. Bu sebeple bebeğinizin gelişim sorunları yaşama riski artabilir.
- Mümkün olduğunca kantaksantin ile boyanmış ilaçlar kullanmamaya çalışın.
- Alkolde çözülmüş maddeleri (örn. homeopatik ilaçlar, bitkisel özler, öksürük şurubu) kullanmaktan kaçının.
- Çok yönlü beslenmenizi desteklemek için örn. vitamin ve eser elementler gibi özel ürünleri kullanıp kullanamayacağınızı ve hangilerinin size uygun olduğunu doktorunuza sorun.

Diş tedavileri: Planlı hareket ederek kazançlı çıkın

Amalgam dolguların yapılması ve çıkarılması anne ve bebeğin cıvaya maruz kalmasına yol açmaktadır ve hamilelik ve emzirme döneminde bundan kaçınılmalıdır. Alternatif malzemeler de tedbir amaçlı olarak dikkatli kullanılmalıdır.

Dikkat etmeniz gerekenler

- Eğer hamile kalmayı planlıyorsanız, büyük ve planlanabilir diş tedavilerini önceden tamamlamalısınız.



Kimyasallar ve yeni doğanlar

Bebekler kimyasallara karşı yetişkinlerden önemli oranda daha hassastır. Bunun nedenlerinden biri, çocukların kilolarına göre daha fazla hava solmaları, daha fazla yemek yemeleri ve daha fazla su içmeleridir ve bunun sonucunda bünyelerine daha fazla zararlı madde almalarıdır. Diğer yandan ise büyüme ve gelişme aşamasında bağışıklık sistemi, sinir sistemi ve hormon sistemi son derece hassastır. Bu sebeple kendiniz ve çocuğunuz için sağlıklı bir ortam oluşturun.

Bebek bakımı: En iyisi doğal olanı

Ne yazık ki bebekler için sunulan bakım ürünleri de tahriş edici veya alerjik bir etkiye sahip içerik maddeleri içerebilirler. Ayrıca bunlardan bazıları için, bebeğinizin hormonal yapısını olumsuz yönde etkilediğine dair şüpheler mevcuttur. Örneğin banyo yapmak ve krelemek gibi işlemlerde olduğu gibi, daha uzun süre boyunca sağlığa zararlı maddelerle temas etmek, bunların vücuda girmesini kolaylaştırmaktadır.

Dikkat etmeniz gerekenler

- Koku maddesi içermeyen ve mümkün olduğunca az içerik maddesi içeren vücut bakım ürünleri kullanın.
- Kuru ciltler için mineral yağ katkısı olmayan, bitkisel yağları (örn. badem yağı) tercih edin.
- Yıkamak için sabun nadiren gerekmektedir; sıcak su ve bir yıkama bezi yeterlidir. Alışılmış banyo katkıları yerine bitki yağı veya krema gibi alternatifler kullanın.



Şunlardan kaçınmalısınız

- “Anti bakteriyel” sabun ve yıkama losyonlarını kullanmaktan kaçınınız; bunlar genelde hassas bebek ciltleri için uygun değildir.
- Estetik yağları, bebeklerde alerjiye yol açabilecekleri ve hatta toksik olabilecekleri için kullanmayın.
- Lavanta veya çay ağacı yağı içeren kozmetik ürünler (sabun, şampuan, losyon) kullanmayın. Bu estetik yağların endokrin bozucu olduğuna dair şüpheler mevcuttur.

Oyuncak: Nicelik değil nitelik

Birçok oyuncuğun yanı sıra bebek ürününde, özellikle de plastik olanlarda, sentetik kimyasallar bulunmaktadır. Bebeklerin henüz çok fazla oyuncuğa ihtiyacı yoktur; bu sebeple de az sayıda fakat kaliteli oyuncak satın alın. Özellikle de bebeğin sıklıkla ağızına soktuğu oyuncaklar (parçaları), içerik maddeleri bakımından zararsız olmalıdır.

Oyuncaklar her şeyden önce çocuğun yaşına uygun olmalı ve CE işaretine sahip olmalıdır. Bu işareti kullanan üretici, oyuncuğun oyuncak yönetmeliğinde yer alan kurallara uygun olduğunu onaylamaktadır. Fakat yapılan araştırmalarda, CE işaretine sahip olmasına rağmen zararlı madde içeren oyuncaklar olduğu görülmüştür. İsteğe bağlı işaretler, ek güvenlik sunmaktadır.



Uygun oyuncak seçiminde size aşağıdaki kılavuz destek olacaktır:
www.ages.at/themen/spielzeug/tipps

Dikkat etmeniz gerekenler

- Ürünü kullanmadan önce yıkayın veya havalandırması için ambalajından çıkarın.
- En iyisi tamamen ahşap olan ürünler veya kimyasal işlem görmemiş oyuncaklar satın alın.
- Avusturya çevre etiketi, GS etiketi (test edilmiş güvenlik) veya “Spielgut” etiketi gibi bağımsız kontrol etiketlerine dikkat edin; ayrıca “PVC içermez”, “BPA içermez” veya “Ftalat içermez” etiketlerine de bakın.
- Parfümlü veya yoğun bir şekilde “kimyasal” kokan oyuncak veya ürünler satın almayın.
- Pelüş hayvanlar veya dekoratif ürünler gibi reklam hediyeleri bebekler için uygun değildir.
- Özellikle bebekler için elektrikli oyuncaklar veya pilli oyuncaklar almayın.

Bebek giysisi: Yüksek kaliteli olmalı ve zararlı madde içermemeli

Giyside bulunan kimyasallar sağlık bakımından sorunlara yol açabilirler. Ağır metaller, formaldehit, organotin bileşenler, benzotiyazoller ve türevleri, nonilfenol ve etoksilatlar, perflorlu yüzey maddeleri, biyositler ve pestisitler: Bebek giysilerindeki olası zararlı madde listesi oldukça uzundur. Çocukların bağışıklık sistemi henüz yetişkinlerinki kadar güçlü değildir ve ciltleri de henüz çok ince ve geçirgendir. Bunun sonucunda sıklıkla alerjik tepkiler ve tahriş meydana gelmektedir.

Dikkat etmeniz gerekenler

- Özellikle bebek giysilerinde görsellik çok da ön planda olmamalıdır. Önemli olan, etikette yazanlardır. Sertifikalı doğal tekstilleri tercih edin ve “oeko-tex” veya “Avrupa çevre etiketi” gibi etiketlere dikkat edin.
- Emin olmadığınız durumlarda bebek giysilerini pazardan veya ucuz dükkanlardan almak yerine uzman bebek mağazalarından satın alın çünkü yüksek kaliteli ve zararsız madde içermeyen bebek giysilerinin üretim maliyeti ucuz değildir. Zararlı maddeler ve kimyasallar hakkında bilgi mevcut olup olmadığını sorun. Böylelikle konuyla ilgili bilinçlenme oluşması için katkı sağlıyorsunuz.
- Emekleme ve uyku örtülerinde de öncelik kalite ve zararsız madde içermemesi olmalıdır.
- Giysileri ilk kez kullanmadan önce, mümkünse birkaç kez yıkayın. Böylelikle tekstillerdeki çoğunlukla çözücü olan zararlı maddeler henüz ciltle temas etmeden önce yok edilmektedir.



Şunlardan kaçınmalısınız

- Lütfen çok renkli olmasın: T-shirt ve benzer ürünlerdeki renkli baskılarda çoğunlukla PVC, PVDC veya klorlu plastik maddeler bulunmaktadır. Birçok renkte, özellikle de koyu renklerde, alerjilere yol açabilen zehirli kimyasallar bulunmaktadır.
- Su ve kir geçirmeyen veya kırışmayan giysilere de dikkat edilmelidir. Bu tür tekstiller çoğunlukla kimyasal (örn. perflorlu yüzey maddeleri, nonilfenol) işlem görmüş olur.
- Etiketinde »ayrı yıkanmalı« notu bulunan yeni ürünlerden tamamen kaçınmalısınız: Bu not, giysideki renk ve kimyasalların, bebek giysilerinde aslında olması gerektiği sıklıkta liflere bağlı olmadığını belli etmektedir.

Ev içi ve temizlik: Gizli tehlikeler

Bebekler çevrelerini emekleyerek keşfederler. Bu esnada işlem görmüş yüzeylere dokunduklarında, üstünde emeklediklerinde, dumanlarını soluduklarında veya nesnelere ağızlarına aldıklarında dolaylı yoldan temizlik maddeleriyle de temas etmiş olurlar. Dezenfektanlar ve temizlik maddeleri aşındırıcı olabilir, cildi ve solunum yollarını tahriş edebilir veya alerjilere yol açabilirler. Kimyasalların, boyaların veya cilaların kullanıldığı büyük tadilat işleri (örn. badana işleri, zemin kaplama, taşlama işleri) özellikle hamilelikte ve emzirme döneminde de yapılmamalıdır. Tadilat işlerinden kaçınmak mümkün değilse, tadilat işlemi yeni yapılan odalara girmeden önce yeterli şekilde havalandırılmış olmalarını sağlayın.

Dikkat etmeniz gerekenler

- Genel olarak hafif deterjan ve temizlik maddeleri seçin ve bunları az miktarda kullanın.
- Linolyum, plastik, fayans veya doğal taştan yapılmış zeminlerin ve ayrıca plastik veya işlenmiş ahşap mobilyaların temizliği için sıcak su yeterlidir. Yoğun kirlerde hafif bir çok yönlü temizleyici kullanılabilir.
- Mümkün olduğunca fosfat, çözücü maddeler, koruyucu ve koku içermeyen ürünleri tercih edin. Cilalar, balmumları ve yüzey işlemleri genellikle tehlikeli kimyasallar içerir.
- Böcek ızgaraları ve mekanik sinek veya sivrisinek tuzakları zehirli kimyasallar içermez ve uzun süreli çözüm sağlar.

- Tehlike sembollerine (“Dikkat”, “tahriş edici” veya “aşındırıcı”) dikkat edin ve işaretli ürünlerde tehlike ve güvenlik talimatlarına uyun. Bunun yerine Avusturya çevre etiketine sahip olan ürünleri tercih edin.
- Bebekler, evcil hayvanların böcek ve pire koruma tasmalarıyla temas etmemelidir. Olası alternatifler konusunda veterineriz ile görüşün. Genel olarak evcil hayvanınızın sağlığına dikkat edin.



Şunlardan kaçınmalısınız

- Sprey şeklindeki temizlik maddelerini tercih etmeyin; dağılan küçük damlacıklar kolaylıkla solunum yoluyla vücuda girmektedir.
- »Dezenfekte edici« veya »anti bakteriyel« temizlik ürünleri çoğunlukla gereksizdir ve sağlığa zararlı olabilirler.
- Kokulu mumlardan, tütsülerden ve oda kokularından uzak durun! Bunlar solunum yolu sorunlarına yol açabilirler.
- Sivri sinek fişleri, sivri sinek spiralleri, böcek spreylere gibi böcek ilaçları kullanmaktan kaçının. Verilen zarar, sadece böceklere verilenle sınırlı değildir.
- Böcek ilaçlarının kullanımı mutlaka gerekiyorsa, güvenlik talimatlarına uyun ve bebeğin ürünle herhangi bir şekilde temas etmesini önleyin.

“Çevre-Anne-Çocuk” projesi (Um-MuKi)

Uzun ömürlü ve tehlikeli kimyasalların doğaya salınması özellikle de hamilelerin ve bebeklerin sağlığı için çok zararlıdır ve önlenmesi gerekmektedir. Bu sebeple Federal Sürdürülebilirlik ve Turizm Bakanlığı, somut önlemler alabilmek için “Çevre-Anne-Çocuk” projesini (Um-MuKi) ve zararlı maddelere yönelik araştırmaları desteklemektedir.¹

Federal Sürdürülebilirlik ve Turizm Bakanlığı, 28 ülkenin katılım sağladığı ve beş Avusturyalı enstitünün de arasında bulunduğu yüzün üstünde ortağın katıldığı Avrupa İnsan Biyo İzleme Girişimini (HBM4EU) desteklemektedir.²

Sonuçlar, çevre ve sağlığın korunması için kimyasallara yönelik yasaların geliştirilmesi ve kimyasalların güvenli kullanımına yönelik bilgi sağlanması için kullanılacaktır.

1 www.umweltbundesamt.at/ummuki_symposium

2 www.umweltbundesamt.at/news_170123

Bağlantılar

Kimyasallar konusunda ilgili tüketiciler için bilgiler

www.bmlrt.gv.at/umwelt/chemikalien/Informationen_fuer_Konsumentinnen-und-Konsumenten.html

Ortak proje Um-MuKi ile ilgili daha fazla bilgi

www.umweltbundesamt.at/ummuki_symposium

Avrupa İnsan Biyo İzleme Girişimi ile ilgili daha fazla bilgi (HBM4EU)

www.hbm4eu.eu

Doğa dostu ürünler ve hizmetler

www.umweltzeichen.at

Sürdürülebilir tüketim için Avusturya'nın web portalı

www.bewusstkaufen.at

Oyuncak seçim kılavuzu

www.ages.at/themen/spielzeug/tipps

Kimyasallar ve biyositler ile ilgili bilgiler

www.umweltbundesamt.at

Günlük yaşamda kimyasallar ile ilgili pratik öneriler

www.umweltberatung.at

Hamilelik ve emzirme döneminde sağlıklı beslenme

www.richtigessenvonanfangan.at

“Hamilelik: Gıda maddeleri yoluyla enfeksiyonlar” broşürü

www.ages.at/download/0/0/d30b6b40eaf9d7d9b94f726ad346ccb20274a19a/fileadmin/AGES2015/Themen/Krankheitserreger_Dateien/Listerien/AGES_Schwangerschaft_Folder.pdf

Avusturya toplumu için renklendirici, koruyucu ve tatlandırıcı alım miktarları (verilerin güncelliği 2014–2016)

www.ages.at/download/0/0/76b3d5cbc713229b2196d-203c55b4d194e4520ec/fileadmin/AGES2015/Wissen-Aktuell/Themenberichte/Aufnahme_Farbstoffe.pdf

Beslenme güvenliği için Avusturya ajansı

“Balık tavsiyesi: Balıklarda cıva”

www.ages.at/themen/rueckstaende-kontaminanten/quecksilber/quecksilber-in-fisch

Kozmetik ürünlerde endokrin aktif maddeler

www.ages.at/service/sie-fragen-wir-antworten/endokrine-substanzen-kosmetik
www.ages.at/themen/endokrin-wirksame-substanzen

Sağlıklı oda havası için kılavuz

www.bmlrt.gv.at/umwelt/luft-laerm-verkehr/luft/innenraumluft/gesunde_Raumluft.html

Bebekler için ekolojik test kılavuzu

www.oekotest.de/hefte/Spezial-Baby_T1604.html

Chemicals in our life – Avrupa kimya ajansının web sitesi

chemicalsinourlife.echa.europa.eu

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

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

umweltbundesamt[®]
PROSPEKTIVEN FÜR UMWELT & GESELLSCHAFT