

Deodorants en parfums

Bepaalde deodorants bevatten alcohol die de gevoelige huid irriteren of uitdrogen of zelfs aluminiumzouten, die in verband worden gebracht met borstkanker. Daarnaast worden sommige ftalaten (hormoonverstoorders) als DEP, gebruikt om geuren te fixeren en velen daarvan zijn mogelijk allergen.

Tips

- Vermijd antitranspiranten die de zweetklieren blokkeren en zo ontstekingen kunnen veroorzaken. Kies deodorants zonder aluminiumzouten en zonder parfums of natuurlijke alternatieven als aluin.
- Gebruik middelen spaarzaam.



Tips

- Vermijd haarverf tijdens de zwangerschap.
- Verzorg nagels, handen en voeten eens met een hand- of voetbadje in plaats van een cosmetica product.
- Gebruik make-up met natuurlijke pigmenten, maar let op allergieën.



Make-up en haarverf

Make-up artikelen zijn een belangrijke bron van blootstelling aan kleurstoffen, metalen, conserveringsmiddelen en parfums. Nagellak, nagellakremover en sommige lotions bevatten aceton, dat gevaarlijk is voor je ogen en de huid sterk ontvet – het kan zelfs door de huid dringen. Eventueel op de huid aanwezige schadelijke stoffen kunnen zo, opgelost in aceton, het lichaam binnendringen. Veel haarverf bevat kleurstoffen die met regelmaat als allergen worden aangemerkt en haarverf kan kankerwekkende stoffen bevatten.

Help zwangere vrouwen schadelijke stoffen te vermijden.

Wat zijn de risico's voor de gezondheid van het ongeboren kind en zwangere vrouw?

Het feit dat schadelijke stoffen tijdens de zwangerschap van moeder op kind worden overgedragen is inmiddels wetenschappelijk bewezen. Een zwangere vrouw is dubbel zo kwetsbaar, omdat ze niet alleen aan haar eigen gezondheid, maar ook aan die van haar kind moet denken. Het ongeboren kind kan worden blootgesteld aan diverse schadelijke stoffen die onomkeerbare gevolgen kunnen hebben voor zijn of haar gezondheid.

Tijdens de zwangerschap vindt onder andere de vorming van het immuunsysteem plaats, daarnaast heeft een foetus in vergelijking met een volwassene minder mogelijkheden om stoffen uit te scheiden. Hierdoor is het ongeboren kind bijzonder kwetsbaar.



Douche- en intiemgels, shampoo

Schuimvormers (Sodium Laureth Sulfate) die de huid uitdrogen; conserveringsmiddelen (parabenen, phenoxy ethanol, samenstellingen van isothiazolinone) die irriteren of allergen zijn en parfums die contactallergien kunnen veroorzaken, zijn veel gebruikte ingrediënten van shampoo's en douchegeels. Sommige intiemgels bevatten zelfs triclosan (meer informatie: zie tandpasta's).



Tips

- Gebruik in plaats van een doucheegel die de huid ontvet liever een stuk kwaliteitszeep op basis van biologische plantaardige ingrediënten zoals zuivere olijfoliezeep.
- Kies producten zonder parfum en parabenen.
- Spoel crèmespoeling altijd goed uit.

Tips

- Gebruik zoveel mogelijk plantaardige (jobjoba of zachte amandel) oliën om te hydrateren, maar pas op voor eventuele allergische reacties.
- Gebruik crèmes met mate; daarmee vermindert u blootstelling aan schadelijke stoffen ook al aanzienlijk.

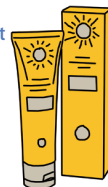


Lotions, crèmes, oliën

Minerale oliën (petroleum, paraffine) die niet zuiver zijn, kunnen schadelijke stoffen bevatten. Daarnaast dragen ze bij aan het verstopping van de poriën van de huid, net als talrijke crèmes en lotions, waaronder die ter voorkoming van zwangerschapsstriemen. Zwangerschapsstriemen zijn erfelijk en smeren voorkomt ze niet. Kies daarom een niet verstoppende zuivere crème of olie om de huid soepel te houden. Parabenen, die worden gebruikt als conserveringsmiddel, zijn erkende hormoonverstoorders. Denemarken heeft twee typen parabenen verboden in babycrèmes: propylparabeen en butylparabeen. Kijk op het label om zeker te zijn dat uw product vrij is van deze stoffen.

Zonneproducten

Traditionele zonnebrandproducten bevatten chemische filters die verdacht worden van verstoring van het hormoonstelsel met mogelijk schadelijke gevolgen voor de ontwikkeling van het kind. Nanodeeltjes, die de huidbarrière kunnen passeren en waarvan de gezondheidseffecten amper onderzocht zijn, worden gebruikt in zonnebrandcrèmes omdat ze geen witte laag achterlaten zoals minerale filters dat doen. Niet goed- of ongecoate nanodeeltjes kunnen heel schadelijk zijn voor de huid. De aanwezigheid van nanodeeltjes in verzorgingsproducten moet vanaf juli 2013 op het etiket vermeld worden.



Tips

- Vermijd de zon in de warmste uren, draag een hoed en zonnebril.
- Kies zonneproducten met minerale filters, zonder nanodeeltjes en vermijd sprays in de buurt van het gezicht – voorkom inademen.
- Veel zonneproducten met minerale filters hoeft u slechts 1 x per dag (en na het zwemmen) aan te brengen.

Tips

- Kies bij voorkeur een tandpasta met een ecolabel of gebruik zuiveringszout.
- Vermijd producten met triclosan.
- Vermijd agressieve mondhygiënemiddelen of gebruik deze met mate.



Tandpasta's, mondhygiëneproducten

Schuimvormers als Sodium Laureth Sulfate, conserveringsmiddelen als parabenen, kunstmatige geurstoffen, kortom vele zorgwekkende stoffen worden gebruikt in tandpasta's. Triclosan is een antibacterieel middel dat eveneens in tandpasta kan voorkomen. Triclosan kan de hormoonhuishouding verstoren, het is irriterend en allergen en kan resistentie voor bacteriën veroorzaken. Het kan bovendien huidirritaties en waarschijnlijk zelfs kanker veroorzaken. De Environmental Protection Agency (USA) beschouwt het als een pesticide. Let op: de slijmvliezen van de mond nemen twee keer zo snel stoffen op als de huid.