



platform **gezondheid en milieu**

Een gezonde baby...

belangrijke informatie
voor jonge vrouwen en
mannen met kindervens
over milieuvuiling,
chemische stoffen,
zwangerschap en
borstvoeding



Ecobaby



WECF



Baby's zijn kwetsbaar

E en gezonde baby begint bij een gezonde zwangerschap. Baby's zijn kwetsbaarder dan volwassenen, omdat zij zich zeer snel ontwikkelen. Hun immuun- en hormoonsysteem zijn nog in ontwikkeling, hun huid is vijf keer dunner dan die van volwassenen, en ze krijgen meer voedsel en water binnen vergeleken met hun lichaamsgewicht. In de baarmoeder maken baby's een zeer snelle groei door. Dit maakt de periode in de baarmoeder zo belangrijk.

Wij hebben tegenwoordig veel meer dan vroeger te maken met milieuvervuiling en kunstmatige chemische stoffen in dagelijkse producten zoals voeding, schoonmaakmiddelen, meubels, verf en cosmetica. Blootstelling aan milieufactoren en stoffen tijdens de zwangerschap heeft negatieve effecten op groei, ontwikkeling, gedrag en gezondheid van kinderen. In Europa heeft 1 op de 4 kinderen last van allergie of astma; 1 op de 7 kinderen heeft leer- of gedragsstoornissen, ADHD of concentratieproblemen; het aantal kinderen met kanker stijgt jaarlijks met 1% en ook het aantal kinderen met afwijkingen aan geslachtsorganen neemt toe. De effecten van ongewenste blootstelling in de baarmoeder kunnen vele jaren later tot uiting komen.

Nieuw Europees onderzoek toont aan dat langdurige blootstelling aan kleine hoeveelheden stoffen en aan combinaties van stoffen negatieve effecten heeft op de gezondheid van de baby. Dit geldt zelfs al vóór de bevruchting! Sommige chemische stoffen kunnen namelijk de voortplantingsorganen aantasten of DNA veranderen.

Deze folder geeft eerlijke informatie over nieuwe risico's en praktische adviezen om blootstelling aan schadelijke stoffen voor en tijdens de zwangerschap zoveel mogelijk te vermijden. Dit geldt ook voor mannen: zaadcellen worden elke drie maanden verversed en goede kwaliteit van de zaadcellen bevordert de kans op een gezonde baby. De adviezen gelden vanaf drie maanden voor de (gewenste) bevruchting voor mannen en vrouwen, en voor vrouwen ook tijdens zwangerschap en de periode dat zij borstvoeding geeft.

Colofon

Uitgave en productie: Platform Gezondheid en Milieu

Informatie: Stichting Ecobaby, Prof. Em. Janna Koppe, neonatoloog

Tekst: Women in Europe for a Common Future - WECF,

Irma Thijssen

Eindredactie: Platform Gezondheid en Milieu, Maureen Butter

Vormgeving: Henk Marsman, Groningen

Druk: Scholma, Badum

Februari 2007

Leefgewoonten en voeding

Ga niet roken. Tabaksrook bevat kankerverwekkende polycyclisch aromatische koolwaterstoffen (PAK's) en cadmium.

Vrouwen die roken of meeroken hebben kans op een kleinere baby, die sneller ziek is, minder goed groeit en meer kans heeft op luchtwegziekten en gedragsstoornissen zoals ADHD.

Geen alcohol

Alcohol kan in de eerste 12 weken van de zwangerschap de ontwikkeling van de organen verstoren. Daarna blijft het schadelijk voor de ontwikkeling van de hersenen. Bij meer dan 10 glazen per week heeft de baby kans op een lager geboortegewicht en op een geestelijke achterstand. Drugs hebben ongeveer dezelfde werking als alcohol en kun je tijdens zwangerschap en borstvoeding ook beter niet gebruiken.

Slik foliumzuur

Slik vanaf drie maanden voor de bevruchting foliumzuurtabletten. Dit helpt afwijkingen aan het zenuwstelsel, zoals een open ruggetje of hazenlip, te voorkomen. In Nederland wordt ook extra vitamine B12 aanbevolen. Inname van alleen foliumzuur kan namelijk een vorm van bloedarmoede maskeren, die goed te behandelen is met vitamine B12.

Eet gevarieerd

Eet gevarieerd, en zeker voldoende groente en fruit. Groenten en fruit bevatten veel anti-oxidanten. Die beschermen het lichaam tegen

Neem voldoende rust, vermijd stress en ga regelmatig sporten



schadelijke stoffen in bijvoorbeeld sigarettenrook en vervuilde lucht en tegen 'vrije radicalen' die bij bepaalde ziekten en ontstekingen kunnen worden gevormd. Anti-oxidanten zitten vooral in wortels, broccoli, sla, bessen, aardbeien, en ook in thee en olijfolie. (Let op: anti-oxidanten in pilvorm werken niet!). Tijdens de zwangerschap heeft een vrouw extra ijzer, calcium, vitamine C en vitamine D nodig. Controleer ook of je voldoende - maar niet teveel - vitamine A binnen krijgt. Rauwe vis, vlees en kaas met name de franse kaas niet in de ijskast laten liggen en dan eten.

In de ijskast groeien bacteriën lustig voort. Lever en nieren worden afgeraden. Dit orgaanvlees bevat veel schadelijke afvalstoffen. Ga niet barbecuen; te zwart vlees kan PAK's bevatten.

Ga niet lijnen

In de zwangerschap slaat iedere vrouw twee tot drie kilo vet extra op. Dit is hormonaal bepaald. Het vet is bedoeld om na de geboorte van het kind te gebruiken in de borstvoeding. In vetweefsel worden echter ook chemische stoffen opgeslagen. Als je gaat lijnen, wat je in de zwangerschap nooit moet doen, komen deze stoffen in het bloed terecht en via de placenta of via de borstvoeding bij de baby.

Kies biologische voeding

Voedingsmiddelen kunnen resten van bestrijdingsmiddelen bevatten. Biologisch geteelde producten bevatten geen resten van bestrijdingsmiddelen en zijn daarom gezonder. Meestal bevatten Nederlandse producten minder van deze resten dan voedsel en groenten en fruit uit sommige andere landen.

Vis

Vette vis bevat veel gezonde omega-3 vetzuren, die een belangrijke functie hebben voor de

hersenontwikkeling van een kind. Het is goed om dit soort vis 2 à 3 keer per week van te eten in de zwangerschap. Je wordt niet dik van vette vis, want het bevat minder energie dan de meeste vleessoorten, zeker als je het grilt of stoomt. Liever geen gerookte vis of zoutevis. Vis kan echter ook schadelijke stoffen bevatten, zoals kwik en PCB's. Deze stoffen hopen zich op in de voedselketen. Dit betekent dat grote roofvissen meer stoffen bevatten dan kleine visjes. Je kunt dus wel kleine vissoorten eten, zoals haring, tong, tilapia, kabeljauw, ansjovis, en sardientjes. Maar liever geen grote, zoals tonijn en zalm. Wilde zalm is wel beter dan gekweekte. Gekweekte zalm bevat chemicaliën omdat zij met vervuilde visolie wordt gevoed en vaak ook antibiotica krijgt toegediend. Het is belangrijk om drie maanden voor de conceptie kwikhoudende vis te vermijden. Het lichaam is in staat overtollig kwik in drie maanden tijd te verwijderen. Vermijd ook liever platvis, schaal- en schelpdieren; deze kunnen zware metalen als arseen, chroom en cadmium bevatten.



Wat doet de overheid?

De industrie brengt steeds nieuwe stoffen en producten op de Europese markt. Slechts 14% van de 100.000 stoffen is getest. Medici en wetenschappers vinden steeds meer bewijzen dat het milieu grote effecten heeft op de gezondheid. De normen en risicoschattingen

Verzorging



Gebruik zo min mogelijk zeep, crème en make-up. Verzorgingsproducten en cosmetica (zeep, shampoo, douchegel, haargel, crème, bodylotion, deodorant, scheerschuim, aftershave, lippenstift, haarlak, parfum, zonnebrandmiddel) kunnen phthalaten, synthetische musken, parabenen en triclosan bevatten. Deze stoffen kunnen hormoonverstorend of kankerverwekkend zijn, DNA of voortplantingsorganen beschadigen, en astma, allergie of eczeem veroorzaken. Gebruik daarom zo min mogelijk verzorgingsproducten en kies veilige merken. Of maak je eigen producten met natuurlijke ingrediënten. (Let op: ook essentiële oliën, zoals lavendel olie of tea tree oil, bevatten stoffen met hormoonverstorende werking). Gebruik ongeparfumeerde producten. Gebruik ook geen haarverf. Sommige stoffen in haarverf kunnen allergische reacties geven of hormoonverstorend

waarop het huidige beleid is gebaseerd, houden echter nog onvoldoende rekening met de grote kwetsbaarheid van (ongeboren) baby's en kinderen. We kunnen er dus helaas niet zomaar vanuit gaan dat producten veilig zijn. Het is raadzaam om voorzorgsmaatregelen te nemen, zeker in kwetsbare periodes.

zoals henna! Gebruik ook voor de baby zo min mogelijk zeep, shampoo en crème, en altijd ongeparfumeerde producten. Wassen met water is voor baby's meestal genoeg.

Geef liefst borstvoeding

Voor baby's heeft borstvoeding de voorkeur boven flesvoeding. Moedermelk bevat stoffen die schadelijke stoffen neutraliseren. Alleen in extreme gevallen, bijvoorbeeld als bekend is dat iemand was blootgesteld aan dioxinen of PCB's, ernstig besmet voedsel, zware medicijnen, of drugsgebruik, kan het beter zijn om te stoppen met borstvoeding.

Koop glazen babyflesjes

Plastic babyflesjes die zijn gemaakt van polycarbonaten bevatten bisphenol-A (BPA), een voortplantingsgif dat ook kankerverwekkend en hormoonverstorend kan zijn. Gebruik liever flesjes van glas of polystyreen (Brown-type). Die zijn helaas wel moeilijk verkrijgbaar.

Koop geen kunststof speelgoed

Kunststof babyproducten, zoals bijtringen, commodekussens, opbergboxen en speelgoed, kunnen phthalaten bevatten. Phthalaten kunnen lever en nieren beschadigen en afwijkingen

veroorzaken aan mannelijke embryo's. De EU en de Scandinavische landen hebben de meest schadelijke phthalaten verboden voor kinderspeelgoed.

Koop voor de eerste maanden liever speelgoed van (onbehandeld) hout of stof, of kunststof babyspeelgoed dat geproduceerd is in de EU of in de Scandinavische landen.

Was alle babyproducten voor het eerste gebruik

Nieuwe kleertjes, speelgoed, kunststof flessen kunnen resten van chemische stoffen bevatten. Was ze daarom eerst met warm water.

Vermijd chloorzwembaden

Ga niet met de baby zwemmen in chloorwater. Chloor in zwembaden, zeker als het er warm is en er slecht wordt geventileerd, kan astma veroorzaken en het chloor kan in combinatie met organische stoffen in het water (bijvoorbeeld urine) giftige stoffen vormen. Whirlpools staan bekend om hun chloorhoudende dampen; ga daar ook tijdens de zwangerschap niet in.

In en om het huis

Ga niet schoonmaken en klussen. Rond de geboorte maken veel aanstaande ouders een nieuwe babykamer. Het is echter beter om in deze periode verven, lijmen en schoonmaken aan anderen over te laten. Het gebruik van oplosmiddelen, tapijtreiniger, bleekmiddel en luchtverfrisser vergroot de kans op allergie en astma bij de baby. Verf kan vluchtige organische stoffen bevatten, die ongezond zijn om in te ademen. Groene zeep en Sunlight zeep zijn wel veilig.

Laat nieuwe meubels een tijdje luchten

Vloerbedekking, kasten en bedjes kunnen broomhoudende brandvertragers bevatten en formaldehyde. Koop meubels zonder deze stoffen

Biedt de baarmoeder bescherming?

Tijdens de zwangerschap geeft de moeder veel vetoplosbare chemische stoffen en metalen die in haar eigen lichaam aanwezig zijn rechtstreeks door aan het ongeboren kind. Dat gebeurt via de baarmoeder en later via de borstvoeding. De placenta is een goede barrière



(hout, kurk, metaal) en laat nieuwe meubels minstens vier weken 'luchten'.

Gebruik geen luchtverfrisser

Luchtverfrissers bevatten formaldehyde. Dit kan aandoeningen aan ogen en luchtwegen en hoofdpijn veroorzaken en is kankerverwekkend. Gebruik ze niet! Ook geen geurkaarsen, die bevatten chemische stoffen waarvan je snel allergisch kunt worden. Voor een frisse lucht kun je ventileren, of bijvoorbeeld lavendelblaadjes neerleggen of een paar druppels etherische olie in een bakje water doen en dit met een waxinelichtje verwarmen.

Ventileer goed

Ondanks alle goede voorzorg kunnen er in huis toch vluchtige stoffen aanwezig zijn, die mogelijk schadelijk zijn voor de baby. In woningen kan ook radon aanwezig zijn: straling afkomstig uit de bodem en uit bouwmaterialen. Radon kan geboorte afwijkingen en kanker veroorzaken. Met goede ventilatie worden vocht, vervuilde lucht en radon afgevoerd en wordt frisse lucht in huis gebracht.

Gebruik geen bestrijdingsmiddelen

Gebruik geen plantensprays tegen bladluizen, spuitbussen tegen vliegen, vlooiemiddeltjes voor uw huisdieren of lotions tegen hoofdluizen. Het overgrote deel van de bestrijdingsmiddelen bevat zenuwgiften.

Vermijd luchtvervuiling

Luchtverontreiniging kan de kans op astma en allergie vergroten en geeft kans op een kleinere placenta en dus ook een te kleine baby. Vermijd

voor bijvoorbeeld bacteriën, maar niet voor alle toxische stoffen. In navelstrengbloed zijn zo'n 350 kunstmatige chemische stoffen aangetroffen, waaronder dioxinen, PCB's, kwik, phthalaten, bestrijdingsmiddelen, brandvertragers en bisphenol-A.



luchtvervuiling, vooral kort voor en in de eerste maanden na de conceptie. Dat is natuurlijk lastig als je langs een drukke weg woont of dagelijks in de file staat. Een goede tip in dat geval: ga zodra je weet dat je zwanger bent een paar weken op vakantie naar een schone plek. En ga veel wandelen in schone natuurgebieden.

Vermijd een lawaaiige omgeving

Teveel geluid - langer dan 8 uur per dag meer dan 85 dB(A) - kan het ongeboren kind schaden. Vermijd lawaaiige omgevingen zoals bouwterreinen, vliegvelden en het werken met machines of apparaten die hard geluid produceren.

Meer informatie:

www.gezondheidsmilieu.nl

www.wecf.nl

www.ecobaby.com

www.greenpeace.org

www.env-health.org

www.zwangerwijzer.nl

www.zwangerstraks.nl

www.voedingscentrum.nl

www.verloskundigeninederland.nl



Ecobaby



platform **gezondheid en milieu**