

Så kan du minska kemikalierna i din vardag

*Vardagsråd till dig som
väntar barn*



Kemikalier finns överallt

Vi utsätts hela tiden för kemikalier eftersom de finns överallt i vår miljö. En del kemikalier är skadliga, andra inte. De kan finnas i många av våra vardagsprodukter, till exempel i textilier, elektronik, möbler, leksaker och i plastprodukter.

Vi kan få i oss kemikalier via mat och dricksvatten. Men i samband med att

varor används, kan också ämnen läcka från varorna och komma in i våra kroppar.

Antalet kemikalier i samhället är mycket stort och det är inte känt hur alla påverkar hälsan och miljön på lång sikt. Därför bör vi vara försiktiga och undvika ämnen som misstänks påverka hälsan negativt.





Foster är känsliga

Moderkakan fungerar som en barriär mellan mamman och fostret. Den hindrar vissa gifter att passera, men den skyddar inte fostret från allt. Därför är det bra att minska kemikalierna i din vardag.

I den här broschyren ger vi dig råd om

- arbete
- mat och vatten
- tvättning och städning
- elektronik och leksaker
- kosmetiska produkter.



Din arbetsgivare har ansvar för din arbetsmiljö

Det finns olika riskfaktorer i arbetsmiljön som är viktiga att kontrollera när man är gravid eller ammar.

Din arbetsgivare har ansvar för din arbetsmiljö. Därför är det viktigt att du berättar så snart som möjligt att du är gravid, så att arbetsgivaren tidigt kan undersöka vilka risker som finns i ditt arbete. Det kallas en riskbedömning och är reglerat i Arbetsmiljöverkets föreskrift ”Gravida och ammande arbetstagare (AFS 2007:5)”.

Riskbedömningen sker i samverkan mellan chefen och den gravida arbets-

tagaren. I bedömningen går man igenom och tar ställning till kemiska, fysikaliska, belastningsergonomiska, biologiska och psykosociala riskfaktorer. Det är inte säkert att alla riskfaktorer ingår i just ditt arbete. Skadliga kemikalier i arbetet kan exempelvis vara kvicksilver, tobaksrök och vissa frisörprodukter. Riskbedömningen visar sedan om arbetet ska anpassas eller om du behöver bli omplacerad för att undvika risker. Om ingen av åtgärderna går att genomföra kan du ansöka om graviditetspenning via Försäkringskassan. Egenföretagare omfattas av samma rättigheter.

Följ särskilda råd om mat

I vissa livsmedel kan det finnas rester av metaller, miljögifter och bekämpningsmedel. Risprodukter kan till exempel innehålla arsenik. Fet fisk från Östersjön, Bottniska viken, Vänern och Vättern kan innehålla

miljögifter som dioxin och PCB. Livsmedelsverket ger därför särskilda råd om hur ofta barn, unga, gravida och ammande kan äta dessa och andra livsmedel för att inte påverkas negativt.





Kontrollera dricksvatten från egen brunn

Du som har en egen brunn ansvarar själv för att vattnet inte är ohälsosamt genom att regelbundet kontrollera dess kvalitet. Om du är gravid eller om barn ska dricka vattnet är detta extra viktigt eftersom foster och barn är mer känsliga än vuxna för höga halter av vissa ämnen, som exempelvis bly. Rekommendationen är att kontrollera vattnet varje år om småbarn ska dricka det, och det kan vara bra att provta vattnet lika ofta om gravida ska dricka vattnet. Din hemkommun kan hjälpa till med

information om vad som är viktigt att mäta i ditt område. Livsmedelsverket ger råd om hur du kan gå till väga när du ska analysera ditt vatten.

Använd alltid kallvatten

Varmt kranvatten kan bland annat innehålla koppar från ledningar. Spola därför tills vattnet är kallt, även när du tar vatten till matlagning. Detta gäller både för kommunalt vatten och vatten från egen brunn.



Var försiktig med kosttillskott, örtprodukter och naturläkemedel

Du som är gravid eller ammar bör vara försiktig med kosttillskott, örtprodukter, naturläkemedel och traditionella växtbaserade läkemedel. Fostret och det nyfödda barnet kan vara känsligare för olika ämnen än du själv.

När det gäller naturläkemedel och traditionella växtbaserade läkemedel finns det uppgifter i bipacksedeln och på förpackningen om produkten är

lämplig att använda under graviditet och amning.

På kosttillskott saknas ofta den typen av information eftersom det inte finns tillräcklig kunskap om riskerna vid användning under graviditet och amning. Fråga din barnmorska, sjuksköterskan på barnavårdscentralen eller din läkare innan du använder produkterna.

Använd glas och porslin när du värmer mat och dryck

När plast värms upp kan den släppa ifrån sig kemikalier. Kemikalierna kan sedan överföras till maten eller drycken. Värm därför helst inte mat i plastskålar eller andra plastbehållare i mikrovågsugnen.

Även om plasten är godkänd för att användas i mikrovågsugn är det bra att värma maten på glas eller porslin, eller i en kastrull på spisen.



Tvätta nya kläder och textilier

Kemikalier används ofta för att till exempel ge textilier färg och för att kläder inte ska bli skrynkliga eller skadas av fukt under långa transporter. Tvätta därför alltid nya textilier som kläder,

lakan, handdukar och gosedjur innan de används första gången. Använd gärna miljömärkta och oparfymerade tvättmedel då de är mer skonsamma för både hälsan och miljön.





Håll dammet borta

Kemiska ämnen kan spridas från produkter i hemmet till luften eller dammet. Ju fler produkter som finns i hemmet, som leksaker, textilier och elektronik, desto mer kemikalier kan avges till inomhusmiljön.

Bra ventilation och vädring

Färg, byggmaterial och textilier ger ifrån sig kemikalier – allra mest när de är nya. Vädra därför extra mycket om du har renoverat eller köpt nya möbler.

Rengör golv och ytor

Eftersom små barn ofta leker och kryper på golvet kan de andas in eller svälja dammet. Tänk därför på att hålla dammet borta från golv och ytor så gott det går. Vissa dammsugarfilter kan släppa igenom små dammpartiklar som då kommer tillbaka i rummet. Därför kan det vara bra att också torr moppa eller våttorka golv och ytor.

Välj miljömärkta produkter om möjligt eftersom de är bättre kontrollerade med tanke på hälsa och miljö.



Handla säkra varor på nätet

Varor som köps utanför EU kan innehålla ämnen som är förbjudna i Sverige. Det kan till exempel finnas förbjudna mjukgörare i plastleksaker eller bly i smycken. Produkter som säljs inom EU omfattas av lagkrav gällande kemikalier. Därför är det bra att tänka på vilket land en produkt kommer ifrån om du exempelvis handlar via internet. För leksaker och andra produkter riktade till barn finns det särskilda regler för kemikalieinnehåll. Reglerna är särskilt hårda för leksaker som kan stoppas i munnen.

Hårdare regler inom EU

För leksaker och elektronik kan du titta om varan är CE-märkt. Det är ett intyg från tillverkaren om att varorna uppfyller de europeiska säkerhetskraven. Det behöver inte betyda att de är fria från skadliga kemikalier, men produkterna ska uppfylla EU:s grundläggande hälso-, miljö- och säkerhetskrav.



Minska användningen av kosmetiska produkter

Produkter som du använder för att tvätta eller smörja kroppen, tvätta håret eller sminka dig med kallas för kosmetiska produkter. De innehåller kemikalier. Använd därför inte mer än nödvändigt av exempelvis schampo, tvål och hudkräm.

Undvik parfymade produkter

Parfymämnen i olika produkter kan vara allergiframkallande. Allergi är ett växande problem i Sverige och kan orsakas av en rad olika ämnen, konstgjorda som naturliga. Därför är det bra att välja oparfymade produkter.



Undvik hårfärg och tatueringar

Att färga håret med ett permanent hårfärgningsmedel innebär en risk för att utveckla kontaktallergi. En del länder rekommenderar gravida att inte färga håret, men några sådana rekommendationer finns i dag inte från svenska myndigheter. Är du orolig bör du låta bli att färga håret när du väntar barn.

Permanenta tatueringar

Permanenta tatueringar innehåller ämnen som är bra att undvika för dig som är gravid eller ammande. Vid inspektioner har man hittat förbjudna ämnen i

tatueringsfärger. Gravida har dessutom nedsatt immunförsvar och tatueringar kan innebära hudbesvär samt risk för infektion och blodsmitta.

Svarta hennatatueringar

Svart hennatatuering innehåller vanligtvis färgämnen som kan orsaka allvarliga hälsoproblem. Man kan även få kontaktallergi och överkänslighet under resten av livet. Undvik därför att tatuera dig med hennafärg.



Fördjupa dig

Källor och möjlighet till fördjupning:

Gravid på jobbet

Information om graviditet i arbetslivet finns på Arbetsmiljöverkets webbplats, www.av.se

Mat och vatten

Läs mer på Livsmedelsverkets webbplats, www.livsmedelsverket.se

Barn och kemikalier

Läs mer om barn, kemikalier och hälsa på 1177 Vårdguidens webbplats, www.1177.se

Specifika ämnen

Har du funderingar kring specifika kemiska ämnen, besök Kemikalieinspektionens webbplats, www.kemi.se

Kosmetiska produkter

Läs mer på Läkeemedelsverkets webbplats, www.lakemedelsverket.se

Kontakta oss gärna

Om du har frågor kan du vända dig till Arbets- och miljömedicin vid Universitetssjukhuset Örebro.

Arbets- och miljömedicin
Universitetssjukhuset Örebro
701 85 Örebro

Telefon: 019-602 24 69
amm@regionorebrolan.se
www.regionorebrolan.se/amm

Den här broschyren finns även tillgänglig på engelska, arabiska, persiska och somaliska. Innehållet är senast reviderat i april 2021.

Vad kan jag göra?

Kemikalier finns överallt omkring oss och vissa kan påverka vår hälsa. Vi har inte all kunskap om hur de kan påverka oss och vår miljö. Men vi vet att det är bra, både för oss och miljön, att vi försöker omge oss med en mindre mängd kemikalier.

Den här broschyren ger råd om vilka val du själv kan göra för att minska mängden kemikalier i vardagen.



Region Örebro län

Arbets- och miljömedicin