

Så kan du minska kemikalierna i ditt barns vardag

*Vardagsråd till dig som
är förälder*



Region Örebro län
Arbets- och miljömedicin

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.





Barn är barn och inte små vuxna

Eftersom barnens kroppar inte är färdigutvecklade är de mer känsliga för kemikalier än vad vuxna är.

Barn utforskar sin omgivning genom att smaka, suga och känna på saker. De andas snabbare och äter och dricker mer i förhållande till sin vikt jämfört med vuxna. Det betyder att om de utsätts för samma mängd av en kemikalie som en vuxen så kan de ändå få i sig mer i förhållande till sin vikt.

Kemikalier kan till exempel påverka barnets hjärna och immunförsvar. Därför är det bra att minska kemikalierna i ditt barns vardag.

I den här broschyren ger vi dig råd om

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

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 vattnets kvalitet. Om barn ska dricka vattnet är detta extra viktigt eftersom barn är mer känsliga än vuxna för höga halter av vissa ämnen, exempelvis bly. Rekommendationen är att kontrollera vattnet minst varje år om småbarn ska dricka det. 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.

Använd glas och porslin när du värmer mat och dryck

Värm helst inte välling och mat i plastflaskor, plastskålar eller andra plastbehållare i mikrovågsugnen. Värmen frigör kemikalier i plasten som sedan kan överföras till maten eller drycken.

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



Förvara kemiska produkter säkert

En del kemikalier kan vara mycket skadliga för hälsan. Förvara därför kemiska produkter och läkemedel i originalförpackning utom syn- och räckhåll för barn.

Även om produkterna står i ett rum där barnet vanligtvis inte vistas, är det

viktigt att ställa produkterna där barnet inte når dem. Det gäller även produkter som exempelvis batterier, tändvätska och diskmedel.

För att minska risken för olyckor, fundera även över vilka kemiska produkter du verkligen behöver.





Håll dammet borta

Kemiska ämnen kan spridas från produkter som finns i hemmet till luften eller till 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 torrmoppa eller våttorka golv och ytor.

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

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.



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.

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.



Använd leksaker för rätt ålder

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. Undvik därför att små barn suger på leksaker avsedda för äldre barn.

Barn bör inte heller använda eller leka med nycklar, mobiltelefoner eller annat som inte är gjorda för att vara leksaker, eftersom de kan läcka kemikalier.

Hårdare regler inom EU

Leksaker ska vara CE-märkta. 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. Tänk också på att välja sådant som är anpassat efter barnets ålder.

Undvik parfymerade produkter

Parfymämnen i olika produkter kan vara allergiframkallande. Därför är det bra att välja oparfymerade produkter till ditt barn. Tänk på att du som förälder också försöker välja oparfymerade produkter, eftersom ditt barn ofta är nära dig.



Våtservetter endast en räddare i nöden

Många våtservetter innehåller parfym och konserveringsmedel, som det är onödigt att utsätta barnen för. Även om parfymfria våtservetter används, så kan konserveringsmedlen ge allergi.

Använd därför tvättlappar och vatten till vardags, och våtservetter enbart vid enstaka tillfällen när du till exempel är ute och reser.



Fördjupa dig

Källor och möjlighet till fördjupning:

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 Läkemedelsverkets 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