

我怀孕了

中文版

如何保护自己、
宝宝和家人免受有害
化学物质的伤害。

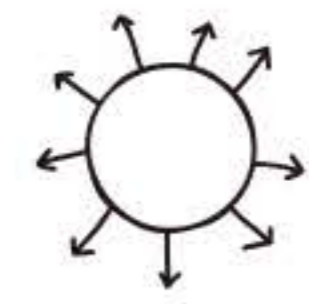


版权所有：©WECF, 2020年



NESTBAU





给生命一个健康的开始

恭喜你怀孕了!

你肯定喜出望外，并且想要确保你和宝宝的健康。你知道应该要避免摄入酒精、香烟和某些食品。然而潜伏在食品、化妆品、清洁产品和纺织品中的化学物质也可能对你的健康构成威胁，只是不太明显而已。

在孕期和宝宝生命的早期阶段，你和宝宝非常容易受到外部因素的影响，比如有害化学物质。我们建议你尽量减少接触这些物质。

这本小册子旨在为你和你的家人提供一些简单的建议，教你如何在日常生活中减少接触有害化学物质，减少暴露，保护你的宝宝和家人免受其影响。虽然消费者并不需要刻意避开某些产品，但在这些产品受到有效的监管之前，我们必须行动起来保护自己。

欧洲女性共创未来组织 (WECF) “筑巢”小组



小贴士，大影响

减少日常危险化学物质的简单方法

1

吃得健康! 购买新鲜的、未包装的食品，如果可能的话，购买当地的、当季的和有有机种植的食物。

2

把食物储存在玻璃或陶瓷容器里。塑料容器中的有害化学物质会渗入你的食物中。

3

尽量减少接触有害化学物质: 避免使用喷雾罐、染发剂、油漆或清漆。使用环保清洁产品，节约并稀释后使用。

4

选择贴有生态标签的产品，如“EU Flower”、“Blue Angel”、“Natrue”、“Cosmos”或“Spielgut”。

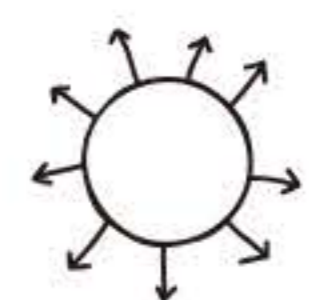
5

勤通风，每次5-10分钟，并定期清洁地面，可以去除室内被污染的灰尘和空气。

6

避免使用香薰蜡烛、空气清新剂和马桶清洁剂，它们会污染家里的空气，没必要。





怀孕，宝宝与化学物质 要小心！

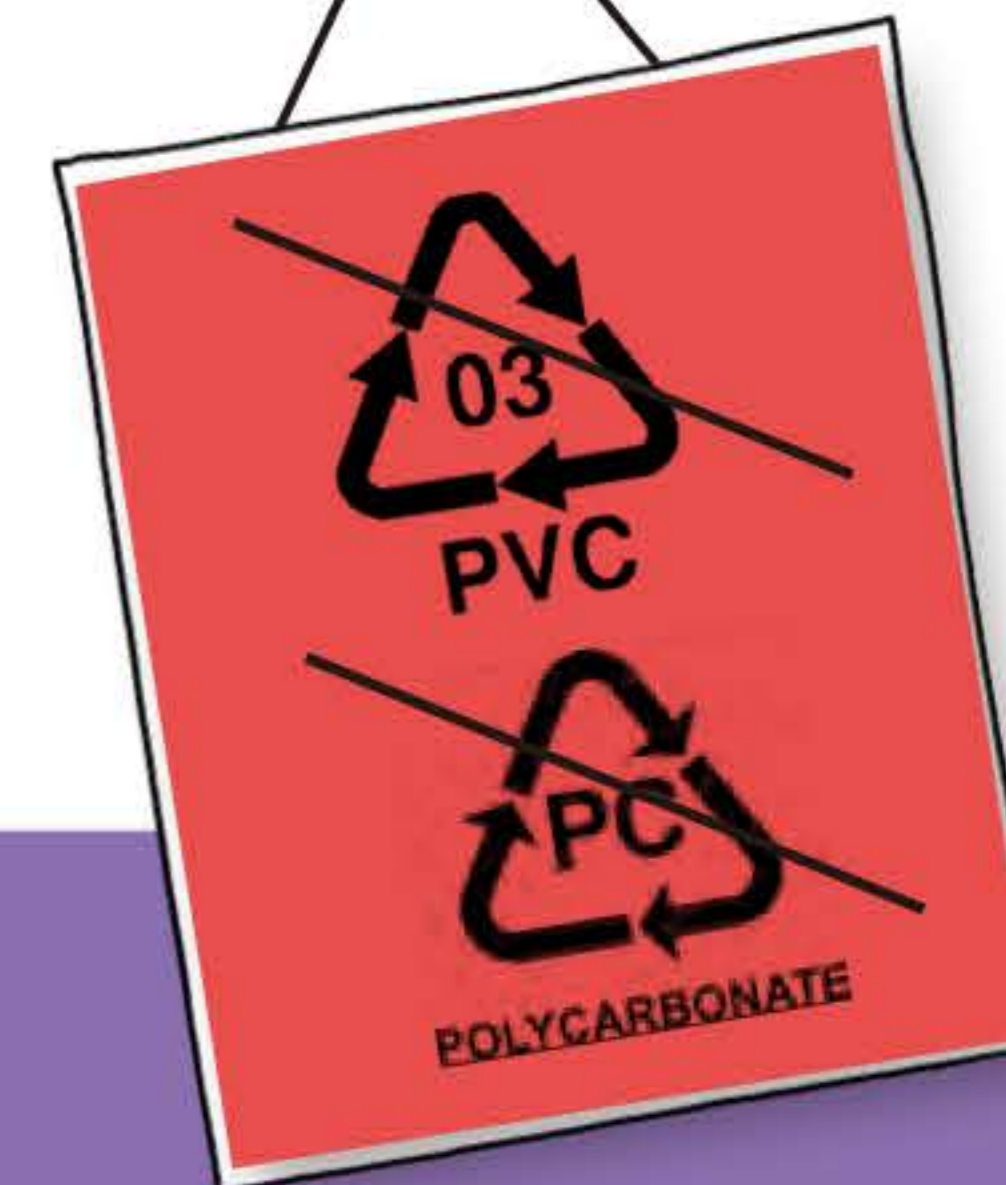
水果和蔬菜上的农药、塑料中的软化剂、洗涤和清洁产品中的芳香剂、化妆品中的防腐剂——许多日用品都含有对你和宝宝的健康有害的化学物质。它们可能会引起过敏，刺激呼吸系统和皮肤，损害生育能力，还可能致癌。特别棘手的是模拟激素的化学物质(所谓的内分泌干扰物，也称为“激素干扰物”)。

内分泌干扰物存在于许多日用品中，如食品、塑料包装、罐头、热敏纸制成的收据、化妆品等等。如果内分泌干扰物进入人体，它们会干扰身体的信使系统(内分泌系统)，从而破坏子宫中激素控制的发育阶段。发育中的胎儿对内分泌干扰物特别敏感，因为其自身的内分泌系统控制着身体的健康发育和功能。如果它受到干扰，就可能会导致健康问题，这种健康问题要么在婴儿出生时出现，要么在以后出现。

世界卫生组织怀疑内分泌干扰物与激素诱发的癌症(如乳腺癌、睾丸癌和前列腺癌)、生育障碍、精子质量下降、肥胖、成年型糖尿病、神经系统疾病、青春期提前和更年期提前之间存在联系。

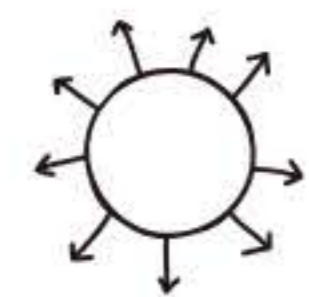


购物的时候 谨慎！少买！



有意识地购物：少即是多。花时间想想你真正需要什么。你每买一种产品，就可能会把更多的有害化学物质带入家中。

- 如果可能的话，避免使用塑料制品，特别是软质PVC(回收代码3)和聚碳酸酯(回收代码PC或07)，它们可能含有有害的增塑剂，如邻苯二甲酸盐 (Phthalates) 或双酚A (BPA)。
- 很多东西，比如婴儿饰品和木制家具，都可以买二手的，因为它们可能含有更少的有害化学物质。
- 购买有机的和有生态标签的产品，最好是未包装的。
- 闻一闻产品，避免购买那些有强烈的化学气味或浓烈气味的产品，因为它们更有可能排放有害的化学物质。
- 第三方评估有助于你的购物决定，你可以在网上或评论杂志上找到这些评估。
- 我们可能很难辨认出纺织品、鞋子或家具等许多产品中使用的材料。所以在购物时要询问商品的成分。我们的应用程序“Giftfrei einkaufen”(无毒购物)列出了要避免的化学物质。

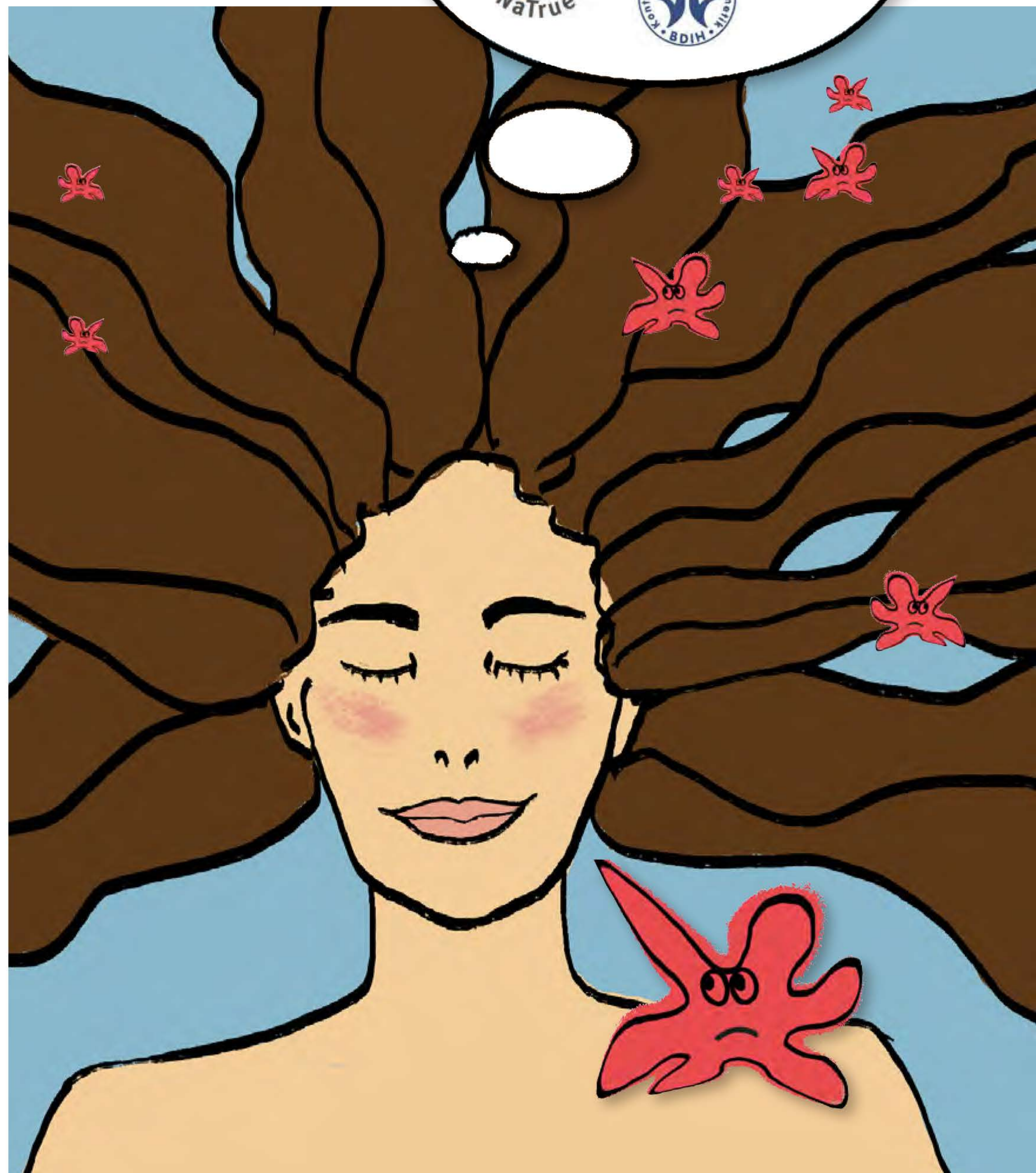


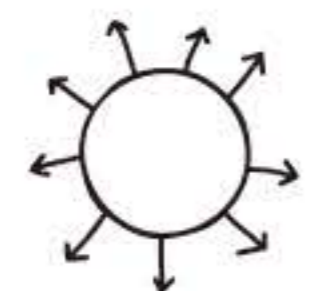
在浴室中

漂亮但无毒， 怎么做到？

化妆品和护肤品往往含有多种化学物质。它们可能含有会引起过敏甚至致癌的化学物质。一些防腐剂，如苯甲酸酯（parabens）或紫外线吸收剂会影响激素。所以，去寻找认证的有机产品吧，少用，或者干脆自己动手做，这样能有效地减少接触有害化学物质。

- ➔ 这点可能很难，但如果可能的话，在孕期和哺乳期不要使用染发剂。染发剂含有剧毒、易致敏的化学物质。甚至所谓的天然产品也含有刺激性和过敏性化学物质。
- ➔ 指甲油和卸甲水是有毒化学物质的来源，最好避免使用。
- ➔ 购买化妆品或护肤品时，最好选择经过认证的有机产品，考虑少使用或自己动手做。
- ➔ 你也可以尝试自己制作化妆品。纯有机植物油是最好的。制作方法网上都有。避免使用精油，因为精油会刺激皮肤。制作好化妆品后用玻璃或陶瓷容器储存在阴凉的地方。





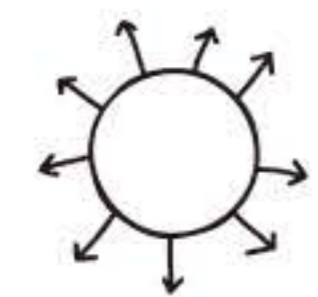
在家中

怎么才能减少有害化学物质？

化学物质可以从家具、纺织品、墙面涂料、电子产品、塑料和许多其他产品中释放出来。它们可以积聚在空气和灰尘中，通过呼吸和皮肤被吸收。

- ➔ 你可以通过定期吸尘、除尘、擦拭表面和家里常通风来降低这种风险。
- ➔ 使用清洁产品时：少量仍然有效！选择不含磷酸盐、漂白剂、溶剂、防腐剂、消毒剂以及芳香剂的环保产品。有节制地使用这些产品。用温和的多功能清洁剂、柠檬酸或醋、温和的去污剂和小苏打就够了。注意产品是否贴有生态标签。使用钢丝球、刷子、通马桶器和超纤布将减少化学物质的使用。
- ➔ 标有“刺激性”或“腐蚀性”的清洁产品会危害健康。没必要在家里使用抗菌清洁剂和消毒剂。





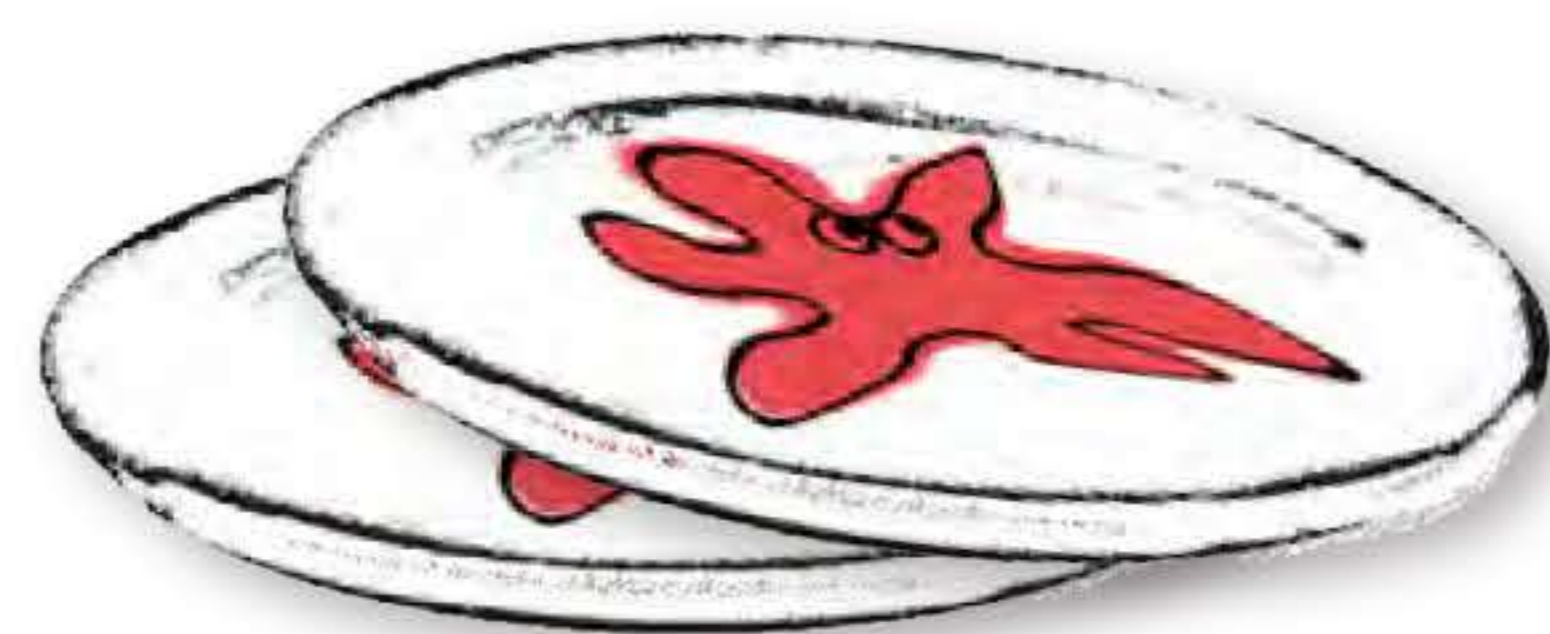
在厨房中

多样，新鲜和有机

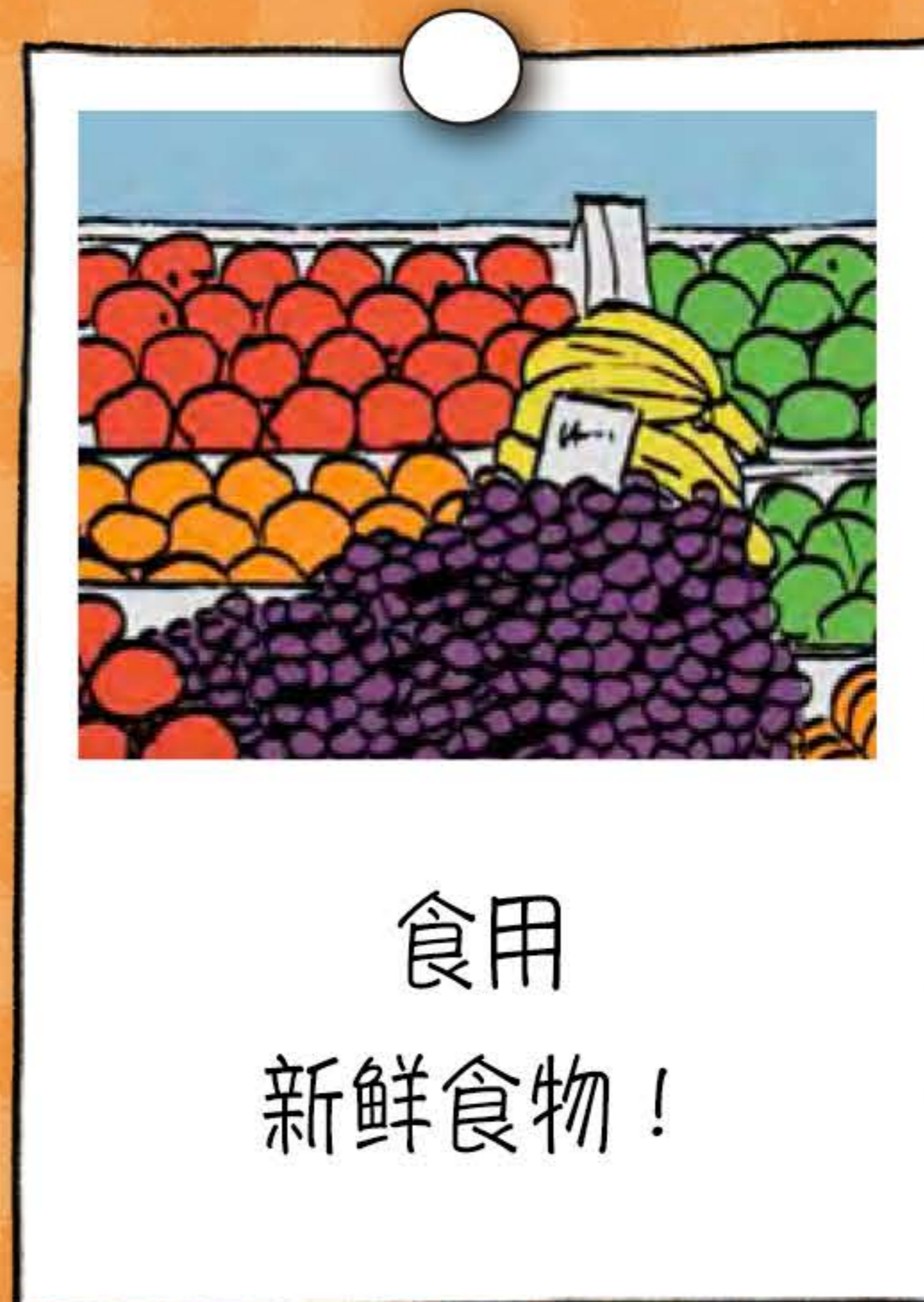


孕妇实际上是为了两个人在吃东西。只要花一点点力气，你就能将厨房和餐桌上的有害化学物质降至最低，甚至当宝宝出生时也能做到这一点。

- ➔ 新鲜烹调是最好的——避免加工食品或罐头食品。罐头通常含有可以释放双酚A和其他双酚类物质的涂层。塑料包装含有塑料软化剂和其他有害化学物质，这些化学物质会渗透到食品中。选择无包装的产品，从而减少有害化学物质和垃圾。
- ➔ 为自己和宝宝购买玻璃瓶装的饮料。PET瓶可以浸出塑料软化剂和其他有毒化学物质；而不幸的是，即使不含双酚A的塑料瓶也可能含有其他有害的双酚类物质。
- ➔ 大比目鱼、箭鱼、金枪鱼等海鱼都能积聚微量汞元素。像鲑鱼、鲱鱼和鳗鱼这样的油性鱼类可能含有持久性的有害化学物质。因此最好完全避免食用这些鱼类。
- ➔ 将食物储存在陶瓷或玻璃容器中。不要把不粘锅加热到很高的温度，因为这可能会释放有毒微粒。铁锅或不锈钢锅是很好的替代品。不要在把食物装在塑料容器内用微波炉加热。



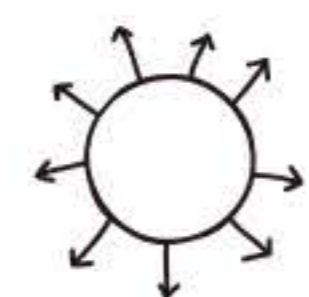
玻璃容器
更好



食用
新鲜食物！



如果可以的话，
购买有机水果
和蔬菜，因为
它们不含农药



宝宝的房间

舒适又尽可能无毒

当宝宝出生时，人们“筑巢”的本能就会被唤醒：进行一连串的装修和翻新。然而，隐藏在许多油漆、清漆、纺织品、家具和床垫中的有毒化学物质对你和宝宝都是有害的。孕妇应让他人来做必要的翻修工作。此外，进行翻修的时机也很重要，至少要比预产期提前3个月。然后，保持家中通风。


➔ 避免使用防霉涂料，因为它们含有有害的杀菌剂，会长期影响室内空气质量。选用纸质或亚克力墙纸和可溶性胶；胶质墙纸含有有毒的PVC和

➔ 地板应不含PVC。木质、天然油毡、石材或软木地板有利于营造健康的室内环境，也易于清洁。地毯或毯子(没有PVC底座的)可以很容易地拆卸和清洗。

➔ 把新床垫上的所有包装都拿下来，在你或宝宝睡之前进行彻底晾晒通风。

➔ 购买家具或布料时，留意环保标签。一个好的选择是购买二手实木家具。



♥
涂料小贴士：
使用水性漆、
低挥发性、
无溶剂的产品，
最好贴有生态标签，
比如“Blue Angel”。


还有什么？



电话、智能手机和Wi-Fi

尽管辐射所带来的风险尚未得到充分证实，但科学家们建议谨慎行事。不使用Wi-Fi时关掉它，手机开机时不要随身携带或放在宝宝身边。

二手烟

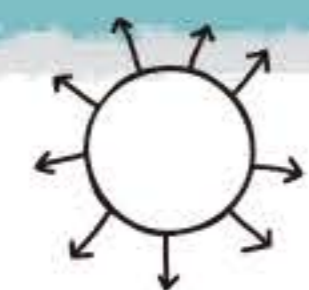
注意确保你处在一个无烟的环境中。衣服和软装饰会吸收烟雾，从而成为有毒化学物质的来源。

工作场所

孕期严格注意工作场所的健康安全指南。如果你的工作跟纺织品、化妆品、护发产品、塑料或其他有毒化学物质有关，请定期给房间通风。如果你还有其他问题，请咨询你的医生或工会。

药物

我们建议：怀孕期间，服用药物和营养品前需先咨询医生。



宝宝出生 恭喜！

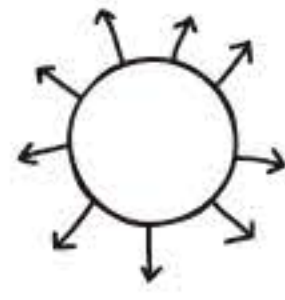
下面是一些关于如何进一步减少有害化学物质的建议：

- ➔ 每周给宝宝洗一两次澡就足够了。有机植物油，例如橄榄油，可以作为洗浴精油的简单替代品。温和的肥皂是最合适的。湿巾看起来很实用，但含有合成香料，并且会产生不必要的垃圾。如果可能的话，只有在旅行时才使用它们。在家里，一块湿布就可以了。
- ➔ 棉花和可重复使用的尿布是一次性用品的很好的替代品。购买一次性纸尿裤时，请购买贴有“无香型”和生态标签的纸尿裤。
- ➔ 洗衣粉、清洁剂和化妆品都含有合成香料。空气清新剂和香薰蜡烛也会引起过敏。减少家里使用的合成香料的总量。
- ➔ 婴儿车、汽车座椅、玩具和许多其他配件可能含有许多有害化学物质。第三方的测试和标签有助于选择。当你购买二手货时，这些也很有帮助，因为你可以寻找经过认证的标签，避免购买评论不佳的产品。



在首次使用新衣服、床单和柔软的玩具之前，最好使用少量无香洗衣粉清洗。

避免使用织物柔软剂！



想要了解更多吗？

你可以访问我们的官网：WWW.NESTBAU.INFO，或下载我们的APP“GIFTFREI EINKAUFEN”（无毒购物）来了解更多信息（仅有德语版）。



其他可用的工具（德语）：

- Testresults from Öko-Test and the product testing from Stiftung Warentest
- Code Check – the App for your phone www.codecheck.info/app
- ToxFox-App from BUND: www.bund.net/chemie/toxfox/
- Ask Reach – For questions on product contents: www.reach-info.de/verbraucherfrage.html

Our App „Giftfrei einkaufen“



Android



iPhone



DISCLAIMER

Women Engage for a Common Future, WECF e.V., www.wecf.org

Sankt-Jakobs-Platz 10, 80331 Munich, Tel: +49 89 2323938-10

Text and concept: Johanna Hausmann, V.i.S.d.P. Annemarie Mohr

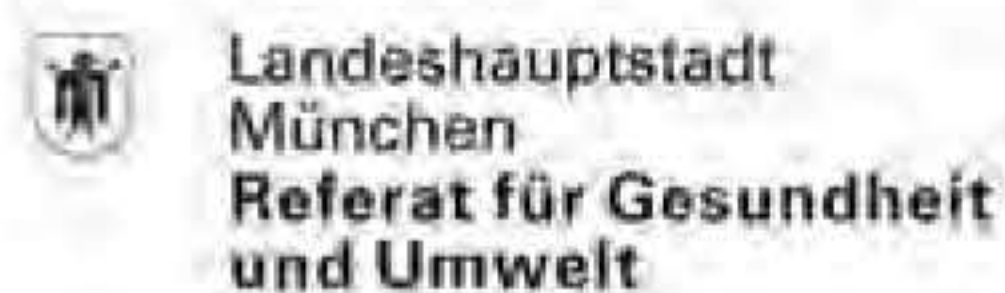
Cooperation with: FrauenGesundheitsZentrum München, Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V., Pro Familia München

Layout: www.vgdesign.info, Illustrationen: Gili Feigenbaum and vgdesign

Contact: info@nestbau.info

本宣传册中文版由WECF授权无毒先锋翻译、制作、发布。中文版权完全归 WECF 所有。

These brochures were funded by: Landeshauptstadt München, Referat für Gesundheit und Umwelt, Deutsche Postcode Lotterie, FrauenGesundheitsZentrum München, Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V., European Environment and Health Initiative (EEHI), and the European Commission.



WECF is responsible for this publication's content. We are not liable for the contents of linked publications by third parties. These brochures contribute to the implementation of the UN's Sustainable Development Goals (SDGs), in particular SDG 3 and SDG 12. You can find further information at www.makeeuropesustainableforall.org/

A publication by WECF within the framework of programme Nesting ©2019



www.nestbau.info