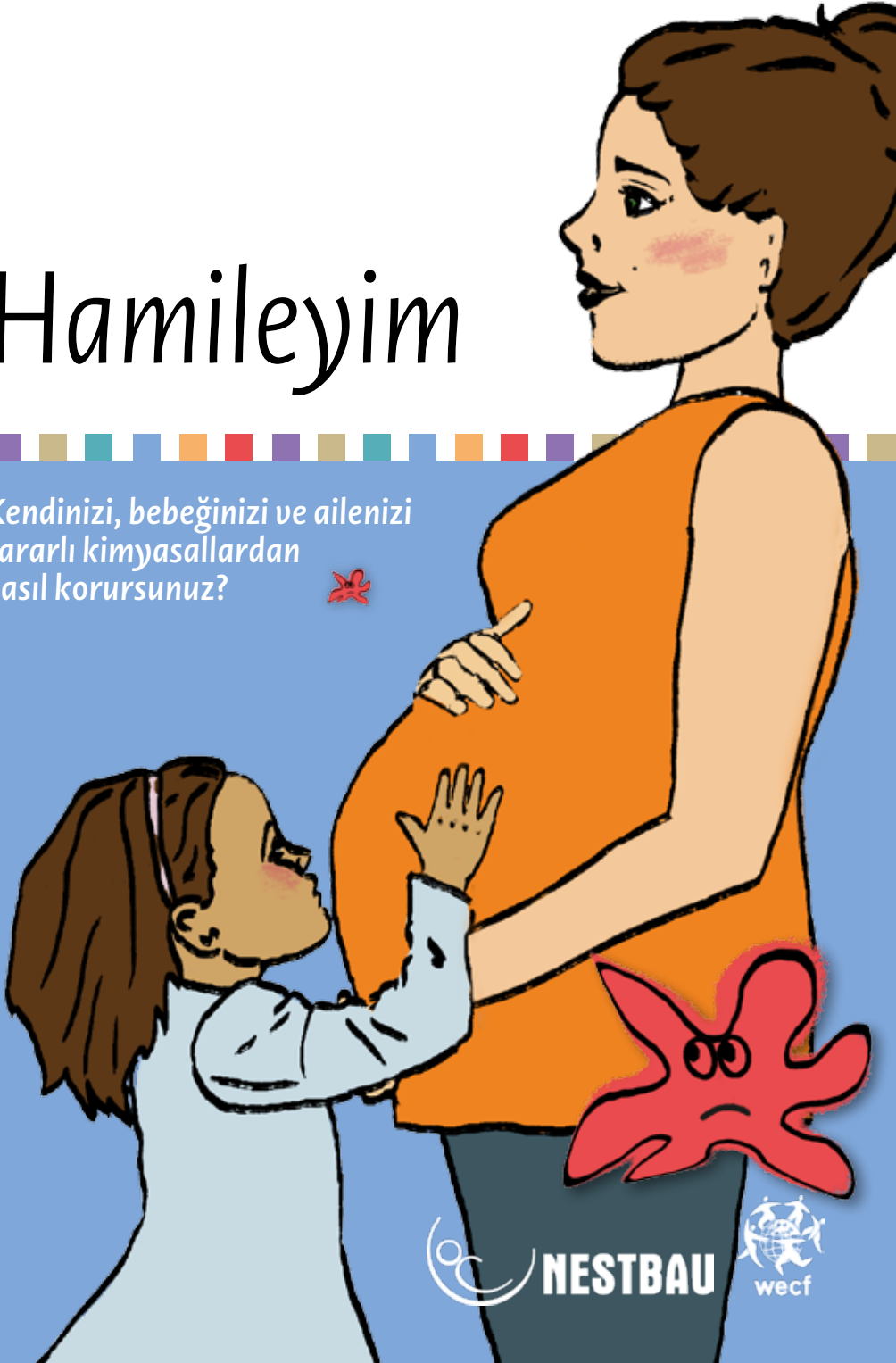


# Hamileyim

Kendinizi, bebeđinizi ve ailenizi  
zararlı kimyasallardan  
nasıl korursunuz?



**NESTBAU**





# Hayata sağlıklı bir başlangıç

Tebrikler, hamilesiniz!

Çocuğunuzu dört gözle bekliyorsunuz. Siz ve bebeğinizin iyi olması için her şeyi yapmak istiyorsunuz. Alkol, sigara ve bazı yiyeceklerden uzak durmanız gerektiğini biliyorsunuz. Fakat gıdalarda, kozmetik ürünlerinde, deterjanlarda veya tekstil ürünlerinde bulunan kimyasalların da sağlığımızı etkileyebileceği fazla bilinmemektedir.

Hamilelikte ve doğumdan sonraki ilk dönemlerde, siz ve bebeğiniz dış etkilere karşı çok hassas olursunuz. Bu nedenle, bu süre zarfında dikkatli olmanızı ve mümkün olduğunca az kimyasal maddelere maruz kalmanızı öneriyoruz.

Politika, bizi zehirlerden korumak için ne yazık ki yeterli kanuni önlemleri almıyor. Bundan dolayı bunu kendimiz yapmalıyız. Bu küçük kitapçık, günlük yaşamınızdaki zararlı kimyasallara maruz kalmanın nasıl azaltılacağı; kendinizi, çocuğunuzu ve ailenizi olası zararlı etkilerden nasıl koruyabileceğiniz konusunda birçok faydalı tavsiyelerde bulunuyor.

WECF Nestbau ekibi



## Küçük öneriler, büyük etkiler

Günlük yaşamda zararlı maddeler nasıl azaltılır?

1

Sağlıklı beslenin. Mümkünse yerel, mevsimsel ve organik olarak yetiştirilmiş ve taze, ambalajsız yiyecekler satın alın.

2

Yiyecekleri cam veya porselen kaplarda saklayın. Plastik kaplardan yiyeceklerle kimyasal madde geçebilir.

3

Zararlı kimyasallarla teması azaltın: Sprey kutuları, saç boyaları, boyalar ve cilalar kullanmayın. Ekolojik deterjanlar kullanmak ve bunların dozunu dikkatli bir şekilde ayarlamak en iyisidir.

4

"AB Euroblume", "Blauer Engel", "natrue-plus", "Cosmos" veya "Spielgut" gibi eko etiketli ürünleri tercih edin.

5

Evinizi günde birkaç kez 5 ila 10 dakika havalandırın ve yerleri düzenli olarak silin. Bu yöntem, zararlı tozları ve solunmuş havayı uzaklaştırır.

6

Kokulu mumlardan, oda spreylerinden ve tuvalet koku giderici kullanımından kaçınin. Bunlar havayı kirleten gereksiz kimyasal maddelerdir.





# Hamilelik, bebekler ve kimyasallar Dikkatli olun

Meyve ve sebzelerdeki pestisitler, plastiklerdeki yumuşatıcılardan, deterjan ve temizleyicilerdeki parfümler, kozmetik ürünlerdeki koruyucular - gibi günlük hayatımızda kullandığımız ürünler, sizin ve çocuğunuzun sağlığını etkileyebilecek tehlikeli kimyasallar içerir. Bu ürünler alerjiye neden olabilir, solunum sistemini ve cildi tahriş edebilir, doğurganlığı azaltabilir ve kanserojen olabilir. Özellikle hormon gibi davranan kimyasallar (EDC olarak adlandırılan, çevresel hormon veya hormon toksini olarak da adlandırılan kimyasallar) sorun yaratır.

EDC'ler gıda, plastik ambalaj, konserve, makbuzlar için kullanılan fiş kağıdı, kozmetik ürünler ve çok daha fazlası gibi birçok günlük hayatta kullanılan ürünlerde bulunur. EDC'ler vücuda girerse vücuda yanlış sinyaller gönderebilir ve böylelikle rahimde hormonların kontrol ettiği gelişim aşamalarına müdahale edebilirler. EDC'lere karşı özellikle embriyolar çok hassastır, çünkü vücutun kendi hormonal sistemi vücutun sağlıklı gelişimini ve işlevlerini kontrol eder. Bu hormonal denge bozulursa, doğumda veya daha sonraki aşamalarda ortaya çıkan sağlık sorunlarına neden olabilir.

Dünya Sağlık Örgütü EDC'ler ile şu hastalıklar arasında bağlam tahmin etmektedir: Meme, testis ve prostat kanseri, doğurganlık bozuklukları ve düşük sperm kalitesi, obezite, diyabet, nörolojik bozukluklar, cinsel organların biçim bozukluğu, erken ergenlik ve menopoz gibi hormona bağlı hastalıklar.



## Alışveriş yaparken Bilinçli ve daha az

Daha az daha iyidir. Alışveriş yaparken, gerçekten neye ihtiyacınız olduğunu düşünün. Her ürünle eve zararlı maddeleri de taşırsınız.

- ➔ Plastik ürünlerden kaçının. Özellikle yumuşak PVC (geri dönüşüm kodu 03) ve polikarbonat PC (geri dönüşüm kodu 07) tamamen ortadan kaldırılmalıdır. Bunlar ftalat ve bisfenol A (BPA) veya diğer bisfenoller gibi tehlikeli yumuşatıcılar içerebilir.
- ➔ Bebek eşyaları ve işlenmemiş ahşaptan yapılmış çocuk mobilyası gibi birçok şeyi ikinci el alınabilir. Bunlar genellikle daha az zararlı madde içerir.
- ➔ Tercihen ambalajsız, organik ve eko etiketli ürünler satın alın.
- ➔ Ürünleri koklayın. Kimyasal veya keskin kokusu olan ürünler çevreye uçucu zararlı maddeler verir. Böyle ürünleri kullanmayın.
- ➔ Karar vermenize yardımcı olacak bağımsız testler alın. Bunları internette veya test dergilerinde bulabilirsiniz.
- ➔ Tekstil, ayakkabı veya mobilya gibi pek çok ürünün, içerisinde ne olduğu bilinmiyor. Alışveriş yaparken içerik listesini isteyin. "Toksinsiz alışveriş" (Gifftfrei einkaufen) uygulamamız, kaçınmanız gereken zararlı maddeleri gösterir.





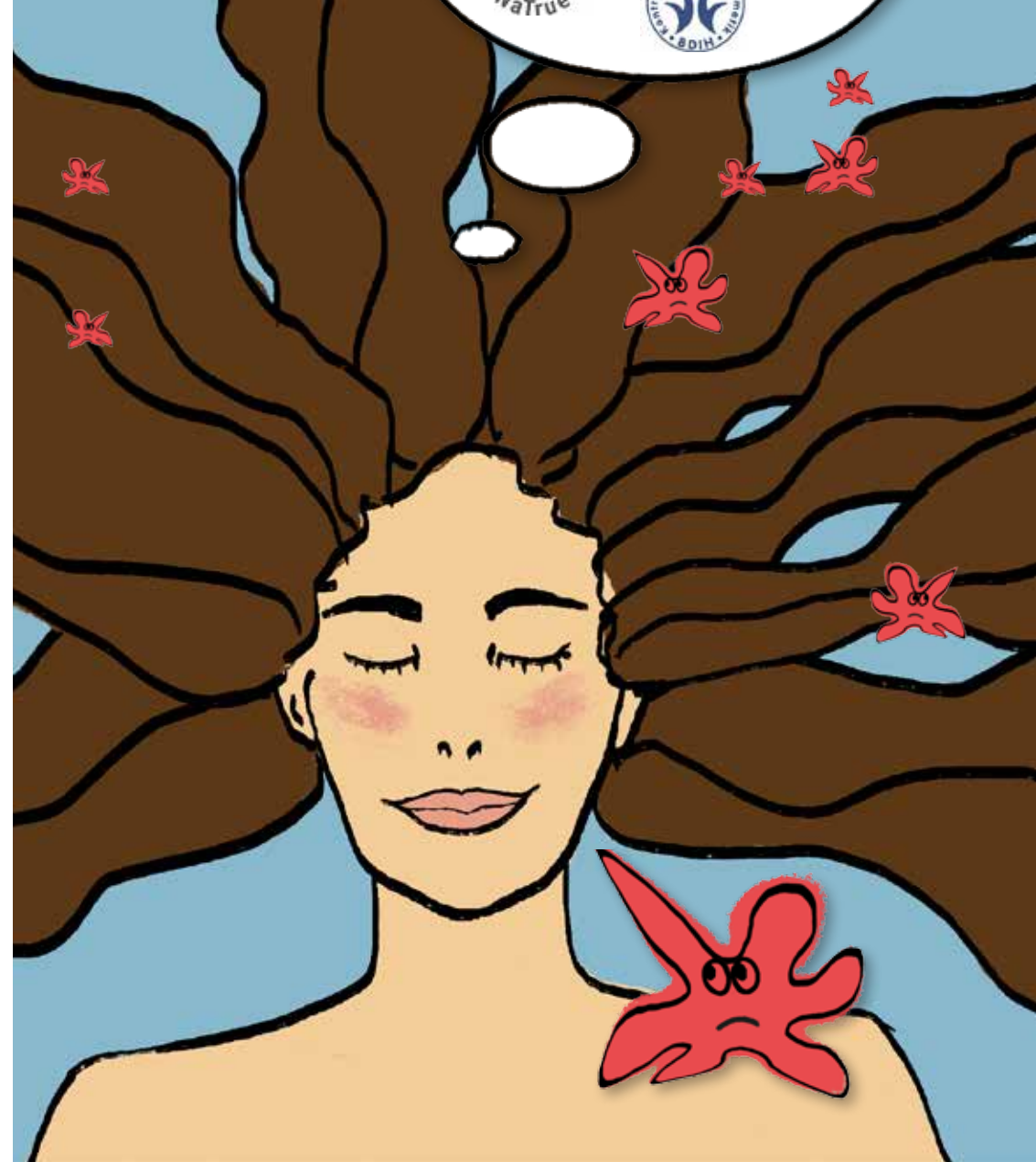
Banyoda

# Güzel ve zehirsiz koku mümkün mü?

Kozmetik ve tuvalet malzemeleri genellikle çeşitli kimyasalların bir kokteylidir. Alerjiye neden olabilecek veya kanserojen olduğundan şüphelenilen maddeler içerebilir. Paraben veya UV filtresi gibi bazı koruyucu maddeler hormonlarımızı etkiler.

Sizin ve ailenizin hangi kozmetik ürünlerinden vazgeçebileceğinizi düşünün. Böylelikle, kimyasal maddelerle temasınızı etkili bir şekilde azaltabilirsiniz.

- ➔ Sizin için zor olsa bile: Hamilelik ve emzirme döneminde saç boyası kullanmayın, çünkü çok zehirli ve alerjik kimyasallar içerirler. Doğal denilen saç boyaları tahriş edici ve alerjiye yol açan bileşenler içerebilir.
- ➔ Oje ve asetonlar da zararlı maddelerdir – onları kullanmamak en iyisidir.
- ➔ Kozmetik ürünleri alırken, "Nattrue" veya "Cosmos" etiketli ürünleri seçmek en iyisidir.
- ➔ Kozmetik ürünlerini saf organik bitkisel yağ esansları ile kendiniz de yapabilirsiniz. Tarifler İnternette bulunabilir. Uçucu yağları kullanmayın. Ev yapımı kozmetiklerinizi cam veya porselen kaplarda serin olarak saklayın.





Evde

# Zararlı maddeleri azaltalım, ama nasıl?

Evdeki zararlı maddeler; mobilyalardan, tekstil ürünlerinden, duvar boyalarından, elektrikli ev aletlerinden, plastiklerden ve diğer birçok üründen gelebilir ve hem havada hem tozda birikebilir. Solunum veya cilt yoluyla vücudumuza girebilirler.

⇒ Düzenli süpürme, toz alma ve ıslak silme ile zararlı maddeleri azaltırsınız. Evi günde birkaç kez havalandırın.

⇒ Temizlik maddeleri için: daha azı da temiz yapar! Fosfatsız, çamaşır ağartıcı olmayan, çözücüsüz, koruyucusuz ve parfümsüz deterjanlar alın. Temel olarak yeterli olan: Hafif, çok amaçlı bir temizleyici, kireç çözmek için sirke veya limon suyu, bir ovma kremi ve karbonat. Tel süngerler, fırçalar, tuvalet için kauçuk pompa ve mikrofiber bezler ile kimyasal kullanımı azaltabilirsiniz. Mikrofiber bezler uygun torbacıklarda yıkanır, mikroplastik yayılmaz.

⇒ "Tahriş edici" veya "aşındırıcı" etiketli temizlik maddeleri sağlığınıza zarar verebilir – evde antibakteriyel ve dezenfekte edici temizleyiciler gereksizdir. Temizlik maddelerini az miktarda alın ve etiketlere dikkat edin!





# Mutfakta Çeşitli, taze ve ekolojik

Hamile kadınlar kelimenin tam anlamıyla çocukları için yemek yiyorlar. Bebek doğmuş olsa bile çok az çabayla, yiyeceklerde ve mutfakta zararlı maddeleri en aza indirebilirsiniz.



⇒ Taze yemek pişirmek ve işlenmiş, konserve kutulardaki yiyecekleri önlemek en iyisidir. Bu kutular genellikle BPA veya diğer bisfenollerin sızabileceği kaplamalara sahiptir. Plastik ambalajlar, diğer kimyasalların yanı sıra, yiyeceğe geçen yumuşatıcılar içerir. Ambalajsız yiyecekler alın. Böylece zararlı maddeleri ve atık üretimi azaltın.

- ⇒ Kendiniz ve çocuğunuz için cam şişelerdeki içecekler tercih edin. PET şişeler yumuşatıcılar ve diğer zararlı maddeleri yayar. Ne yazık ki, BPA içermeyen plastik şişeler başka zararlı bisfenoller içerebilir.
- ⇒ Dil balığı, kılıç ya da ton balığı gibi deniz canlıları vücutlarında cıva biriktirebilir. Somon, ringa balığı ve yılan balığı gibi yağlı balıklarda uzun süre kalan zararlı maddeler bulunur. En iyisi bu balık türlerinden kaçın.
- ⇒ Yiyecekleri porselen veya cam kaplarda saklayın. Yapışmaz tavaları aşırı ısıtmayın, toksik parçacıklar yemeğin içine sızabilir. Dökme demir tavalar veya paslanmaz çelik tavalar daha iyi bir alternatiftir. Yiyecekleri plastik kaplarda saklamayın ve mikrodalga fırında ısıtmayın.



Cam daha  
iyi



Taze yiyecekler  
yiyin!



Mümkünse,  
organik tarımdan  
meyve ve sebze  
alın – bunlar  
pestisit içermez.



# Çocuk için bir yuva Hoş ve zehirsiz

Bir bebek dünyaya geldiğinde bebek odası hazırlanır: yenilenir, boyanır ve kurulur. Ne yazık ki, birçok boya, vernik, tekstil, mobilya veya yatak hem sizin hem bebek için iyi olmayan zararlı maddeler içerebilir. Hamile kadınlar bu işi kesinlikle başkalarına yaptırmalıdır! Tadilatı zamanında yapın – doğum tarihinden en geç üç ay önce. Daha sonra oda, bebek gelene kadar havalandırılmaya devam edebilir.

- ⇒ Küf önleyici boyalardan kaçının, odanın havasını uzun süre kirleten zararlı biyositler içerir. Kağıt veya akrilik duvar kağıdı ve suda çözünür macunları tercih edin; Vinil duvar kağıtları zararlı PVC ve yumuşatıcı içerir.
- ⇒ Yer kaplamaları PVC içermemelidir. Ahşap, doğal muşamba, doğal taş veya mantar zeminler iç mekânlar için iyidir ve iyi temizlenebilir. Ayrıca çıkarması kolay ve PVC içermeyen alılar da iyidir.
- ⇒ Bebeğiniz veya siz üstünde yatmadan önce yeni yatakları paketten çıkarın ve havalandırın.
- ⇒ Mobilya ve tekstil alırken eko-etiketlere bakın. İşlenmemiş ve ikinci el ahşap mobilyalar iyi bir alternatif olabilir.



# Başka ne önemli?



**Cep telefonları, akıllı telefonlar, wifi**  
Elektromog'un riskleri henüz belli değil. Bilim adamları uyarıyorlar: Kullanmıyorsanız, Wi-Fi'yi her ihtimale karşı kapatın ve cep telefonunuzu vücudunuza veya çocuğunuza yakın bir yerde bırakmayın.

**Pasif duman**  
Çocuğunuz için dumansız bir ortamda olun. Duman kokan kıyafetler veya ev eşyaları da zararlı maddeler içerir.

**İşyerinde**  
Özellikle hamilelik sırasında işteki güvenliğe çok dikkat edin. Tekstil, kozmetik ve saç ürünleri, plastik ve zararlı olabilecek diğer kimyasal maddelerle çalışıyorsanız, odayı düzenli olarak havalandırın. Herhangi bir sorunuz varsa doktorunuza sorun.

**İlaçlar**  
Tavsiyemiz:  
Hamilelik sırasında sadece doktorunuza danıştıktan sonra ilaç ve tamamlayıcı gıda maddeleri alınız.

## Bebeğiniz doğdu Tebrیکler!

**Zararlı maddeleri nasıl azaltacağınızla ilgili birkaç öneri daha:**

- ⇒ Haftada bir ila iki bebek banyosu yeterlidir. Banyo katkı maddesi olarak, bir miktar organik bitkisel yağ kullanabilirsiniz. Temizlik için, yumuşak bir sabun tamamen yeterlidir. Islak mendiller pratik görünmektedir, ancak çoğu zaman koku içerir ve çöp üretir. Bunları sadece yolculukta kullanın. Eude su ve el bezi yeterlidir.
- ⇒ Tek kullanımlık çocuk bezi plastikten yapılır ve zararlı maddeler içerebilir. Pamuklu kumaştan yapılan bebek bezi sistemleri iyi bir alternatiftir. Tek kullanımlık çocuk bezi için, eko etiketli kokusuz çocuk bezleri satın alın.
- ⇒ Temizlik maddeleri, deterjanlar, sentetik kokulu kozmetikler, oda spreyleri ve kokulu mumlar alerjiye neden olabilir; Aynı parfümünüz gibi. Evinizdeki kokuları azaltın.
- ⇒ Çocuk arabaları, araba koltukları, oyuncaklar vb. kimyasal madde içerebilir. Bağımsız testler ve etiketler ürün seçiminizde yardımcı olacaktır. İkinci el ürün alacağınız zaman da bu test ve etiketlere bakın. Böylece size en uygun olanı bulabilirsiniz.



İlk kullanımdan önce giysileri, yatak takımlarını, oyuncakları yıkayın! Mümkünse kokusuz ve az miktarda deterjan kullanın.

Yumuşatıcı kullanmayın !!



# Daha fazla bilgi ister misiniz?

Bilgileri sizin için [www.nestbau.info](http://www.nestbau.info) adresindeki web sitemizde ve seyahatler için "zehirsiz satın al" (Giftprei einkaufen) uygulamasında derledik.



## Faydalı bilgiler:

Öko-Test ve Stiftung Warentest'in test sonuçları  
Etiket kontrolü için: [www.siegelklarheit.de](http://www.siegelklarheit.de)  
Kod Kontrolü için cep telefonu uygulaması: [www.codecheck.info/app](http://www.codecheck.info/app)  
BUND'un ToxFox uygulaması: [www.bund.net/chemie/toxfox/](http://www.bund.net/chemie/toxfox/)



## Bizim uygulamamız "zehirsiz alışveriş"



Android



iPhone

## KÜNYE:

**Ortak Bir Gelecek İçin Kadın Katılımı, WECF (Women Engage for a Common Future e.V.),**  
Sankt-Jakobs-Platz 10, 80331 München, Tel: 089 2323938-10

**Metin ve Konsept:** Johanna Hausmann, V.i.S.d.P. Annemarie Mohr

**İş Birliği:** Münih Kadın Sağlığı Merkezi (FrauenGesundheitsZentrum München), Doğal Doğum ve Ebeveynlik Danışma Merkezi (Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.), Pro Familia Münih

**Tasarım:** [www.vgdesign.info](http://www.vgdesign.info), resimler: Gili Feigenbaum und vgdesign, **İletişim:** [info@nestbau.info](mailto:info@nestbau.info)



"Ich bin schwanger" adlı broşürün Türkçe çevirisi Yeşil Cember –  
ökologisch interkulturell w ile işbirliğinde gerçekleşmiştir.  
Detaylı bilgi için: [www.yesilcember.eu](http://www.yesilcember.eu), Türkçe çeviri: Gaye Topdemir-Werndorff, Gülcan Nitsch

## Destekleyen:

Bu broşür aşağıdaki kurumlar tarafından finanse edilmiştir: 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) und Europäische Kommission.



Landeshauptstadt  
München  
Referat für Gesundheit  
und Umwelt



MAKE EUROPE  
SUSTAINABLE  
FOR ALL



İçeriğin sorumluluğu WECF'e aittir. Link olarak adlandırdığımız üçüncü yayınların içeriği için sorumluluk kabul etmiyoruz. Bu kitapçık, AB'nin "Avrupa'yı Herkes İçin Sürdürülebilir Yap" (Make Europe Sustainable for All) projesi kapsamında BM Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerinin (SDG'ler) uygulanmasına bir katkıdır: [www.makeeuropesustainableforall.org](http://www.makeeuropesustainableforall.org)

Nestbuilding © 2019 programının bir parçası olarak WECF tarafından yayınlanan bir yayın



NESTBAU



wecf

[www.nestbau.info](http://www.nestbau.info)