

Zwangere vrouwen

Zie hier enkele tips voor zwangere vrouwen
Of voor vrouwen die borstvoeding geven :



1. Het is beter **fruit en groenten** te eten :

- **van het seizoen.**

Bijvoorbeeld : In België eten we geen aardbeien in de winter.



- **lokaal.**

Dit betekent fruit en groenten geproduceerd in België.



- en **biologisch.**

Dit betekent dat er geen chemische producten gebruikt worden
om fruit en groenten te kweken.



Dit is beter omdat chemische producten slecht zijn voor de
gezondheid, zeker voor een baby.

2. Gebruik geen **verpakkingen in plastic.**

Wanneer je voedsel verwarmt,
is het beter te verwarmen in glas of keramiek.

In plastic zitten producten die slecht zijn voor de gezondheid.

Die producten kunnen overgaan in het voedsel of in dranken.

Vooraf wanneer je plastic verwarmt.

Daarom drink je beter geen warme dranken in plasticen bekken



3. Het is beter om **roestvrijstalen pannen** te gebruiken.

Dit is een bepaald type pan.

Je kan op het etiket kijken om het te weten.



4. Je kan beter geen dranken uit **blikjes** drinken..

In blikjes zitten schadelijke producten voor de gezondheid.



5. Je kan beter niet te veel **schoonheidsproducten** gebruiken.

Vooral die met veel chemische stoffen.

Die producten zijn schadelijk voor de gezondheid.

Kijk daarom op de etiketten van de producten.



6. Je kan beter **nieuwe kleding** wassen voor ze aan te doen.

In kleding zitten soms producten die slecht zijn voor de gezondheid.



7. Was **nieuw speelgoed** als dat mogelijk is.

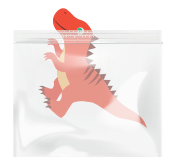
Omdat er vaak schadelijke producten voor de gezondheid in zitten.

Je kan beter tweedehands speelgoed kopen.

Dit is speelgoed dat reeds gebruikt is door iemand anders.

Pak nieuw speelgoed uit de verpakking

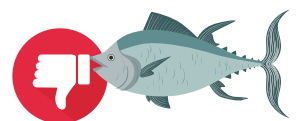
en laat het speelgoed enkele dagen liggen voor het te gebruiken.



8. Je kan beter **kleine vissen** eten..

In grote vissen zitten schadelijke producten voor de gezondheid.

Bijvoorbeeld tonijn. Eet liever kleine vissen en wissel vaak van soort.



9. Laat granen of aardappelen **niet te lang koken**.

Omdat wanneer men te lang kookt,
er een product in het voedsel komt,
dat kankers kan veroorzaken.



10. Je hebt voldoende **vitaminen** per dag nodig.

Vooral jodium.

Jodium vindt men in vissen.

Dit is belangrijk opdat de hersenen van de baby zich goed kunnen ontwikkelen.

Je kan raad vragen aan je huisarts om vitaminen te kiezen.



11. Het is beter **tweedehands meubelen** te kopen

In nieuwe meubelen zitten vaak VOS.

VOS zijn producten die slecht zijn voor de gezondheid.

Er zitten ook vaak VOS in verven.

Je kan beter werken of verven in huis vermijden.

En doe de ramen wijd open.



12. Het is beter om binnen in huis geen **parfum** te gebruiken.

Er zit vaak parfum in kaarsen of in de toiletten.

Dit is slecht voor de gezondheid.





13. Het is goed om natuurlijke producten voor het huishouden te gebruiken.

Bijvoorbeeld :



- witte azijn,
- natriumbicarbonaat,
- zwarte zeep.

In andere producten zitten vaak parfums die slecht zijn voor de gezondheid.



14. Het is goed om **stof** af te nemen met een natte doek.



In stof zit veel vervuiling.

Het is slecht voor de gezondheid.

Met een natte doek vliegt het stof minder makkelijk in de lucht.

15. Open de ramen regelmatig.

Open de ramen 2 keer per dag of meer.

Dit gedurende 15 minuten.

Zo is er minder vervuiling in de lucht binnen in het huis.

