

Hamile kadınlar

İşte hamile kadınlar ve emziren anneler için bazı tavsiyeler:

1. Meyve ve sebzelerin tüketimi için dikkat edilmesi gereken koşullar :

- **Mevsiminde olması.**

Örneğin, Belçika'da kışın çilek yemeyiz.

- **Yerel olması.**

Bu, Belçika'da üretilen meyve ve sebzeler anlamına gelir.

- **Ve organik olması.**

Bu, meyve ve sebze yetiştirmek için hiçbir kimyasal kullanılmadığı anlamına gelir.

Bu daha iyidir çünkü kimyasallar sağlığını, özellikle de bebeğinizin sağlığı için zararlıdır.

2. Plastik ambalaj kullanmayın.

Yiyecekleri ısıtırken cam veya seramik kaplarda ısıtmak daha iyidir. Plastik, sağlığını için zararlı olan maddeler içerir.

Bu maddeler yiyecek veya içeceklerle karışabilir.

Özellikle de plastiği ısıttığınızda.

Bu yüzden sıcak içecekleri plastik bardaklardan içmemelisiniz.



3. Paslanmaz elik tavalar kullanmak daha iyidir.

Bu bir tava türüdür.

Bunu öğrenmek için etiketine bakmanız gerekir.



4. Teneke kutulardan içecek içmemelisiniz.

Teneke kutularda sağlığa zararlı maddeler vardır.



5. Çok fazla güzellik ürünü kullanmamak en iyisidir.

Özellikle de çok fazla kimyasal içeren  r nler.

Bu  r nler sağlığınız için tehlikelidir.

 r nlerin  zerindeki etiketlere bakınız.



6. Yeni kıyafetlerinizi giymeden önce yıkayın.

Kıyafetler bazen sağlığınız için zararlı olan maddeler içerir.



7. Yeni oyuncaklar mümkün olduğunca yıkanmalıdır.

Çünkü genellikle sağlığa zararlı maddeler içerirler.

İkinci el oyuncaklar satın almak daha iyidir.

Bunlar, birisinin daha önce kullanmığ olduğu oyuncaklardır.

Oyuncaklar yeniyse, ambalajını çıkarın

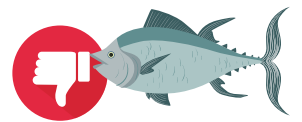
ve kullanmadan önce oyuncaėı birkaç gün bekletin.



8. Küçük balık yemek daha iyidir.

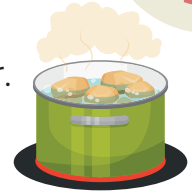
Büyük balıklar sağlığınız için tehlikeli maddeler içerir.

Küçük deniz balıkları yemek ve balık türünü sık sık değiğtirmek daha iyidir.



9. Tahılları veya patatesleri fazla pişirmeyin.

Çünkü fazla pişirdiğinizde, yiyeceğin içinde bir madde oluşur. Örneğin, ekmeğinizi çok uzun süre kızartırsanız kararmaya başlar. Bu siyah madde kansere neden olabilir.



10. Her gün yeterli miktarda vitamin almanız gerekir.

Özellikle de iyot.

İyot balıklarda bulunabilir.

Bebeğin beyninin düzgün gelişmesi için önemlidir.

Hangi vitaminleri almanız gerektiği konusunda doktorunuzdan tavsiye isteyebilirsiniz.



11. İkinci el mobilya almak daha iyidir.

Yeni mobilyalar genellikle uçucu organik bileşikler içerir.

Uçucu organik bileşikler sağlığınız için zararlı olan maddelerdir.

Boya içinde de sıklıkla uçucu organik bileşikler bulunur.

Ayrıca herhangi bir iş veya boyama yapmaktan kaçınmalısınız.

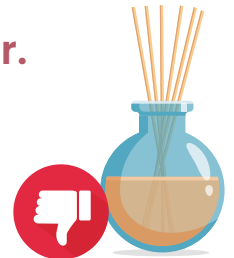
Ve pencereleri açmayı unutmayın.



12. Kapalı alanlarda parfüm kullanmamak daha iyidir.

Mumlarda veya tuvaletlerde genellikle parfüm bulunur.

Bu sağlığınız için kötüdür.



13. Temizlik için doğal ürünler kullanmak iyidir.

Örneğin :

- Beyaz sirke,
- Soda bikarbonat,
- Siyah sabun.



Diğer ürünler genellikle sağlığını
için zararlı olan parfümler içerir.



14. Tozu ıslak bir bezle temizlemek iyidir.

Toz kirlilikle doludur.

Sağlığını için kötüdür.

Islak bir bezle tozun havaya uçma olasılığı daha azdır.



15. Pencereleeri sık sık açmalısınız.

Pencereleri günde 2 kez veya daha fazla açmalısınız.

Ve 15 dakika boyunca açık tutmalısınız.

Bu şekilde içerideki havada daha az kirlilik olur.

