

# Bescherm zwangere vrouwen Vermijd schadelijke stoffen

WECF gids

Vrouw en cosmetica



Women in Europe for a Common Future | WECF

## Welke regels gelden er?

Alle cosmetica valt onder de Europese Cosmeticarichtlijn. Deze richtlijn definieert onder andere de ingrediënten die zijn toegestaan (eventueel met de toegestane maximum concentratie); welke ingrediënten verboden zijn (boven een bepaald minimum); welke vermeldingen verplicht op het etiket moeten. De aanwezigheid van nanodeeltjes dient per juli 2013 op het etiket vermeld te worden.

## Wat is het nut van deze gids?

Deze gids is er om de aanstaande moeder te helpen cosmetica te kiezen die haar bevalt en die haar gezondheid en die van haar baby niet schaadt.

## Stel vragen

Lees de etiketten en aarzel vooral niet om vragen te stellen in de winkel.

## Neem contact met ons op voor meer informatie:

info@eenveilignest.nl  
Postadres: postbus 13047, 3507 LA Utrecht  
Bezoekadres:  
Biltstraat 445, 3572 AW Utrecht  
Tel: 030 - 2310300, Fax: 030-2349878

## Women in Europe for a Common Future

WECF voert campagne voor een giftvrije omgeving. Steun ons werk, word een vriend van WECF. Vrienden helpen ons met de campagne, vrienden volgen ons op Facebook en steunen ons met minimaal 1 euro per maand. Meld jezelf aan als WECF vriend via friends@wecf.eu.

© 2012 WECF

[www.eenveilignest.nl](http://www.eenveilignest.nl)

## Algemene tips: minder is meer

- Antiseptische, desinfecterende middelen zijn niet nodig: gewone zeep reinigt voldoende en werkt net zo goed tegen bacteriën als antibacteriële zeep, soms zelfs beter.
- Haarverf: gebruik alleen uitwasbare haarverf of verf uit de natuurvoedingswinkel en let op testen van consumentenorganisaties.
- Parfums en geurtjes zijn een belangrijke bron van contactallergieën; beperk het gebruik ervan.
- Een goede persoonlijke hygiëne - gebruik maken van milde zeep, water - maakt het gebruik van deodorant en parfum minder noodzakelijk.
- Beperk het gebruik van make-up tijdens de zwangerschap. Mascara kan bijvoorbeeld nikkel bevatten: veroorzaker nummer één van allergie.
- Het gebruik van de vermelding 'hypoallergeen' is niet gereguleerd en betekent alleen dat de producent de bekendste allergenen niet heeft gebruikt.
- Vermijd parabenen, die zijn door de Europese Commissie geïdentificeerd als vermoedelijke hormoonverstoorders. Parabenen zouden het mannelijk voorplantingssysteem van de mannelijke foetus kunnen beschadigen. Op de huid aangebracht kan methylparaben huidverouderingsverschijnselen vervroegen en DNA beschadigen.
- Gebruik zoveel mogelijk producten met de volgende labels: Ecolabel, BDIH, Natrue.
- Als je een product zonder conserveringsmiddelen gebruikt, let dan op de houdbaarheid na opening.



### Nuttige Links

[www.cosmeticalkachten.nl](http://www.cosmeticalkachten.nl) het RIVM verzamelt daar alle klachten over huidverzorgingsmiddelen  
[www.isditproductveilig.nl](http://www.isditproductveilig.nl) een informatie site van overheid en bedrijven over o.a. cosmetica  
[www.milieuentraal.nl](http://www.milieuentraal.nl) geeft productinformatie en tips  
[www.vwa.nl](http://www.vwa.nl) (Voedsel- en Warenautoriteit) voor klachten of vragen over producten  
[www.ecolabelindex.com](http://www.ecolabelindex.com)

	Gez. shampoo	Lotion, crème	Zonneprotector	Parfuma	Deodorant	Make-up	Familie	Toxische stoffen	Mogelijke effecten voor de gezondheid
							Antibacteriële, antimicrobiële stoffen	Triclosan	Veroorzaakt resistentie van bacteriën, hoopt zich op in het milieu en is schadelijk voor waterorganismen
							Aromatische aminen*	P-phenylendiamine, P-toluenediamine, etc.	Allergeen, sommige zijn kankerverwekkend
							Conserveringsmiddelen	Parabenen	Hormoonverstoorders
								Fenoxyethanol	Irriterend bij langdurende contact, kan door huid heen, neurotoxisch
								Formaldehyde en formaldehydedonoren	Kankerverwekkend, irriterend voor slijmvliezen en huid
							Schuimmiddelen	Sodium laureth en lauryl sulfaat	Irriterende stoffen, veranderen de lipide film van de huid
							Zonnefilters	Benzophénone-3 (oxybenzone), Homosalate (HMS) 4MBC, Octylméthoxycinnamate (OMC) octyl-dymethylPABA (OD-PABA)	Hormoonverstoorders, ophoping van chemische stoffen in levende organismen, in moedermelk, en in het milieu. Kans op allergieën
							Nanodeeltjes	Titaniumdioxide, zinkoxide in nanovorm	Potentieel toxisch. Aanwezigheid vaak niet aangegeven op het etiket, kan waarschijnlijk door de huid dringen, niet biologisch afbreekbaar
							Parfums	Parfum of geur	Kan allergie veroorzaken vanwege de aanwezigheid van allergene geurstoffen; kan ftalaten (hormoonverstoorders) bevatten
							Minerale oliën	Paraffinum liquidum, (petrolatum = vaseline), ceresine was, vaseline	Verstoppen de poriën. Risico van verontreiniging door polycyclische aromatische koolwaterstoffen (PAK's, kankerverwekkend)

## Douche- en intiemgels, shampoo

Schuimvormers (Sodium Laureth Sulfate) die de huid uitdrogen; conserveringsmiddelen (parabenen, phenoxy ethanol, samenstellingen van izothiazolinone) die irriteren of allergen zijn en parfums die contactallergieën kunnen veroorzaken, zijn veel gebruikte ingrediënten van shampoos en douchegeels.

Sommige intiemgels bevatten zelfs triclosan (meer informatie: zie tandpasta's).



### Tips

- Gebruik in plaats van een douchegeel die de huid ontvet liever een stuk kwaliteitszeep op basis van biologische plantaardige ingrediënten zoals zuivere olijfoliezeep.
- Kies producten zonder parfum en parabenen.
- Spoel crèmespoeling altijd goed uit.

## Deodorants en parfums

Bepaalde deodorants bevatten alcohol die de gevoelige huid irriteren of uitdrogen of zelfs aluminiumzouten, die in verband worden gebracht met borstkanker.

Daarnaast worden sommige ftalaten – hormoonverstoorders – als DEP, gebruikt om geuren te fixeren en vele daarvan zijn mogelijk allergen.

### Tips

- Vermijd anti transpiranten die de zweetklieren blokkeren en zo ontstekingen kunnen veroorzaken. Kies deodorants zonder aluminiumzouten en zonder parfums of natuurlijke alternatieven als aluin.
- Gebruik middelen spaarzaam.



### Tips

- Gebruik zoveel mogelijk plantaardige (jojoba of zachte amandel) oliën om te hydrateren, maar pas op voor eventuele allergische reacties.
- Gebruik crèmes met mate; daarmee vermindert u blootstelling aan schadelijke stoffen ook al aanzienlijk.



## Lotions, crèmes, oliën

Minerale oliën (petroleum, paraffine) die niet zuiver zijn, kunnen schadelijke stoffen bevatten. Daarnaast dragen ze bij aan het verstopping van de poriën van de huid, net als talrijke crèmes en lotions, waaronder die ter voorkoming van zwangerschapsstriemen. Zwangerschapsstriemen zijn erfelijk en smeren voorkomt ze niet. Kies daarom een niet verstoppende zuivere creme of olie om de huid soepel te houden. Parabenen, die worden gebruikt als conserveringsmiddel, zijn erkende hormoonverstoorders. Denemarken heeft twee typen parabenen verboden in babycrèmes: propylparaben en butylparaben. Kijk op het label om zeker te zijn dat uw product vrij is van deze stoffen.

### Tips

- Vermijd haarverf tijdens de zwangerschap.
- Verzorg nagels, handen en voeten eens met een hand- of voetbadje in plaats van een cosmetica product.
- Gebruik make-up met natuurlijke pigmenten, maar let op allergieën.



## Make-up en haarverf

Make-up artikelen zijn een belangrijke bron van blootstelling aan kleurstoffen, metalen, conserveringsmiddelen en parfums. Nagellak, nagellakremover en sommige lotions bevatten aceton, dat gevaarlijk is voor je ogen en de huid sterk ontvet – het kan zelfs door de huid dringen en eventueel op de huid aanwezige schadelijke stoffen kunnen ook, opgelost in aceton, het lichaam binnendringen. Een grote meerderheid van haarverven bevat kleurstoffen die met regelmaat als allergen worden aangemerkt en haarverf kan kankerwekkende stoffen bevatten.

## Zonneproducten

Traditionele zonnebrandproducten bevatten chemische filters die verdacht worden van verstoring van het hormoonsysteem met mogelijk schadelijke gevolgen voor de ontwikkeling van het kind. Nanodeeltjes, die de huidbarrière kunnen passeren en waarvan de gezondheidseffecten amper onderzocht zijn, worden gebruikt in zonnebrandcrèmes omdat ze geen witte laag achterlaten zoals minerale filters dat doen. Niet goed- of ongecoate nanodeeltjes kunnen heel schadelijk zijn voor de huid. De aanwezigheid van nanodeeltjes in verzorgingsproducten moet pas vanaf juli 2013 op het etiket vermeld worden.

### Tips

- Vermijd de zon in de warmste uren, draag een hoed en zonnebril.
- Kies liever zonneproducten met minerale filters, zonder nanodeeltjes en vermijd sprays in de buurt van het gezicht – voorkom inademen.
- Breng elke twee uur een nieuwe laag zonnebrandcrème aan, ongeacht de beschermingsfactor.



### Tips

- Kies bij voorkeur tandpasta met een ecolabel of gebruik zuiveringszout.
- Vermijd in ieder geval producten met triclosan.
- Vermijd agressieve mondhygiënemiddelen of gebruik met mate.



## Tandpasta's, mondhygiëneproducten

Schuimvormers als Sodium Laureth Sulfaat, conserveringsmiddelen als parabenen, kunstmatige geurstoffen, kortom vele zorgwekkende stoffen worden gebruikt in tandpasta's. Triclosan is een antibacterieel middel dat eveneens in tandpasta kan voor komen. Triclosan kan de hormoonhuishouding verstoren, het is irriterend en allergen en kan resistentie voor bacteriën veroorzaken. Het kan bovendien huidirritaties en waarschijnlijk zelfs kanker veroorzaken. De Environmental Protection Agency (USA) beschouwt het als een pesticide. Let op: de slijmvliezen van de mond nemen twee keer zo snel stoffen op als de huid.

## Help zwangere vrouwen schadelijke stoffen te vermijden.

### Wat zijn de risico's voor de gezondheid van het ongeboren kind en zwangere vrouw?

Het feit dat schadelijke stoffen tijdens de zwangerschap van moeder op kind worden overgedragen is inmiddels wetenschappelijk bewezen. Een zwangere vrouw is dubbel zo kwetsbaar, omdat ze niet alleen aan haar eigen gezondheid, maar ook aan die van haar kind moet denken. Het ongeboren kind kan worden blootgesteld aan diverse schadelijke stoffen, die onomkeerbare gevolgen kunnen hebben voor zijn of haar gezondheid. Tijdens de zwangerschap vindt onder andere de vorming van het immuunsysteem plaats, daarnaast heeft een foetus in vergelijking met een volwassene minder mogelijkheden om stoffen uit te scheiden. Hierdoor is het ongeboren kind bijzonder kwetsbaar.

