

# ТОКСИЧНІ ХІМІКАТИ І ВАГІТНІСТЬ

## 10 способів зменшити вплив ДО та ПІД ЧАС вагітності

Пластик та хімічні речовини є невід'ємною частиною сучасного життя, тому повністю уникати їх неможливо. Проте навіть зменшення використання може значно зменшити вплив.



Пластифікатори



Бісфеноли



Важкі метали  
(ртуть, свинець та ін.)



Вогнезахисні  
антипірени



Парабени



Пестициди



Фталати



PERC та TCE



PFAS



1

Уникайте пити чи їсти з пластику та біопластику, зокрема, одноразових стаканів та посуду.

2

Зберігайте та розігрівайте їжу і напої у склі, кераміці або харчовій сталі, замість пластику.

3

Готуйте у сталевому або чавунному посуді, замість посуду з протипригарним покриттям.

4

За можливості, обирайте їжу від відповідальних фермерів, які не обробляють ґрунт та продукцію.

5

Обмежте використання косметичних засобів (зокрема, парфумів, кремів, лаків та декоративної косметики).

6

Обирайте безпечні засоби для прибирання та прання (з екосертифікацією та без сильних ароматів).

7

Частіше витирайте пил та робіть вологе прибирання.

8

Обирайте одяг та домашній текстиль з натуральних тканин, бажано із сертифікацією.

9

Уникайте товарів з водонепроникними, плямо- і жировідштовхуючими та вогнетривкими властивостями (зокрема, килими, одяг, взуття, матраси, меблі).

10

Уникайте хімістки та хімічних плямовивідних засобів.

### РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я:

- зниження фертильності у чоловіків та жінок
- збільшення кількості випадків переривання вагітності
- поведінкові розлади (СДУГ, аутизм та ін.)
- вроджені вади у дітей
- серцеві захворювання
- ракові захворювання
- ожиріння та діабет
- зниження рівня IQ та ін.



Дізнатися більше

[www.zwsociety.org](http://www.zwsociety.org)

[@zwsociety](https://www.facebook.com/zwsociety)

Зміст і дизайн брошури було розроблено, спираючись на інфографіку HEAL/FIGO.

Брошуру підготовлено в рамках проєктів "Хімікати, Пластик, Здоров'я" та "Жінки і Хімікати" за підтримки Zero Waste Europe, MAVA Foundation, IPEN network і за сприяння Zero Waste Alliance Ukraine.

