

Les femmes enceintes

Voici des conseils pour les femmes enceintes
ou pour les femmes qui nourrissent leur bébé au sein :



1. C'est mieux de manger **des fruits et légumes** :

- **de saison.**

Par exemple, on ne mange pas de fraises en hiver en Belgique.



- **locaux.**

Ça veut dire des fruits et légumes de Belgique.



- et **biologiques.**

Ça veut dire qu'on n'utilise pas de produits chimiques pour faire pousser les fruits et légumes.



C'est mieux parce que les produits chimiques sont mauvais pour la santé surtout pour le bébé.

2. Il ne faut pas utiliser les **emballages en plastique.**

Quand on chauffe de la nourriture,

c'est mieux de chauffer dans du verre ou dans de la céramique.

Dans le plastique, il y a des produits qui sont mauvais pour la santé.

Ces produits peuvent aller dans la nourriture ou dans les boissons.

Surtout quand on chauffe le plastique.

C'est pour ça aussi qu'il ne faut pas boire de boissons chaudes dans des verres en plastique.



3. C'est mieux d'utiliser des **poêles en acier inoxydable**.

C'est un type de poêle.

Il faut regarder sur l'étiquette pour savoir.



4. Il ne faut pas boire de boissons dans les **canettes**.

Il y a des produits dangereux pour la santé dans les canettes.



5. C'est mieux de ne pas trop utiliser de **produits de beauté**.

Surtout ceux avec des phtalates, triclosan et des parabènes.

Ce sont des produits dangereux pour la santé.

Il faut regarder les étiquettes sur les produits.



6. Il faut laver les **nouveaux vêtements** avant de les mettre.

Dans les vêtements, il y a parfois des produits qui sont mauvais pour la santé.



7. Il faut laver les **nouveaux jouets** quand c'est possible.

Parce qu'il y a souvent des produits dangereux pour la santé.

C'est mieux de prendre des jouets d'occasion.

Ce sont des jouets que quelqu'un a déjà utilisés.

Si les jouets sont nouveaux, il faut enlever l'emballage et laisser le jouet quelques jours avant de l'utiliser.

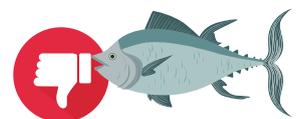


8. C'est mieux de manger des **petits poissons**.

Dans les gros poissons, il y a des produits dangereux pour la santé.

Il faut manger des gros poissons 1 fois par semaine ou moins.

Par exemple, le thon.





9. Il ne faut pas **trop cuire** les céréales ou les pommes de terre.

Parce que quand on cuit trop,
il y a alors un produit dans la nourriture.

Par exemple quand on a grillé sa tartine trop longtemps
et qu'elle est un peu noire.

Ce produit peut créer des cancers.



10. Il faut prendre assez de **vitamines** par jour.

Surtout de l'iode.

On peut trouver de l'iode dans les poissons.

C'est important pour que le cerveau du bébé se développe bien.

On peut demander conseil à son médecin pour choisir les vitamines.



11. C'est mieux de prendre des **meubles d'occasion**.

Dans les nouveaux meubles, il y a souvent des COV.

Les COV ce sont des produits mauvais pour la santé.

Il y a aussi souvent des COV dans la peinture.

Il faut aussi éviter de faire des travaux ou de la peinture.

Et il faut bien ouvrir les fenêtres.



12. C'est mieux de ne pas utiliser du **parfum** à l'intérieur.

Il y a souvent du parfum dans les bougies ou dans les toilettes.

C'est mauvais pour la santé.





13. C'est bien d'utiliser des **produits naturels** pour le ménage.

Par exemple :

- du vinaigre blanc,
- du bicarbonate de soude,
- du savon noir.



Dans les autres produits, il y a souvent des parfums qui sont mauvais pour la santé.



14. C'est bien de laver les **poussières** avec un chiffon mouillé.

Dans les poussières, il y a plein de pollution.

C'est mauvais pour la santé.

Avec un chiffon mouillé, les poussières s'envolent moins dans les airs.



15. Il faut souvent **ouvrir les fenêtres**.

Il faut ouvrir les fenêtres 2 fois par jour ou plus.

Et pendant 15 minutes.

Comme ça il y a moins de pollution dans l'air à l'intérieur.

