

## LE MAMME POSSONO SALVARE IL FUTURO

- ✓ Pretendi che i prodotti che contengono sostanze chimiche siano testati per la loro tossicità prima di essere immessi sul mercato (rispetto della direttiva REACH: regolamento della Comunità europea riguardante registrazione, valutazione, autorizzazione e restrizione delle sostanze chimiche)
- ✓ Informati sulla qualità dell'aria che il tuo bambino respirerà e dell'ambiente dove lo porterai a correre e a giocare: attivati per ottenere politiche finalizzate a controllare e prevenire l'esposizione a sostanze tossiche nell'aria, nell'acqua, nel cibo
- ✓ Sostieni campagne contro l'esposizione a campi elettromagnetici, specie nelle scuole e volte a sconsigliare l'utilizzo dei telefoni cellulari da parte dei bambini
- ✓ Riduci i tuoi rifiuti, ricicla, riutilizza, contrasta tutte le forme di combustione dei rifiuti ed anche di altri materiali perché ogni processo di combustione trasforma anche ciò che è in origine innocuo in pericolosi inquinanti

La **salute** del tuo  
**bambino** va tutelata  
ancor prima che nasca

Ricorda che così facendo  
non solo difendi la tua salute  
ma soprattutto  
**proteggi la vita** di chi non può  
ancora difendersi



*Associazione  
Medici per  
l'Ambiente  
ISDE Italia*

*Foto di Livio Grasso  
La mamma è Claudia  
Calvano*



**DIFENDI  
LA TUA  
GRAVIDANZA**

*Proteggi il tuo  
bambino ancora  
prima che nasca*

Via della Fioraia  
17/19 52100 Arezzo  
Tel. +39 0575 22256  
Fax +39 0575 28676



isde@ats.it



www.isde.it



isdeitalia



## IN CUCINA

- ✓ Consuma cibi freschi e preferisci prodotti biologici
- ✓ Sostituisci le proteine animali con cereali e legumi possibilmente biologici
- ✓ Conserva gli alimenti in contenitori di vetro
- ✓ Preferisci pesci di piccola taglia che hanno un minore contenuto di mercurio
- ✓ Limita gli insaccati e i cibi a lunga conservazione
- ✓ Rinuncia al consumo di bevande che contengono zuccheri, coloranti e additivi
- ✓ Non fare uso di alcolici



*Piselli senza veleni – Giovanni Malatesta*

## IN CASA/AL LAVORO

- ✓ Evita di utilizzare pesticidi, insetticidi, diserbanti e ricorda che è un tuo diritto esigere il mantenimento di distanze di sicurezza se vivi in prossimità di coltivazioni intensive
- ✓ Se sei professionalmente esposta a sostanze tossiche usa sempre i dispositivi di protezione individuale ed informati subito sui tuoi diritti quando sei in stato di gravidanza
- ✓ Anche il tuo partner deve evitare, soprattutto prima del concepimento, l'esposizione a pesticidi e a sostanze tossiche in generale
- ✓ Fai attenzione ai prodotti che usi per l'igiene personale, per i capelli e sulla pelle ed anche alle protezioni solari: preferisci prodotti senza derivati del petrolio, parabeni e senza utilizzo di nanotecnologie
- ✓ Assicurati che la tua casa sia priva di rischi legati al piombo (specie vernici), soprattutto se è stata costruita prima degli anni '60 e che non sia coibentata con amianto o con lane di vetro o roccia.
- ✓ Se devi ristrutturare la tua casa fai attenzione alla scelta dei materiali, degli intonaci, delle vernici, anche per gli arredi in particolare per la cameretta del tuo bambino privilegia materiali naturali e certificati
- ✓ Utilizza prodotti il più possibile naturali per la pulizia della casa e ricorda che una pulizia frequente riduce la presenza degli inquinanti presenti nell'ambiente domestico.

## NELLA COMUNITA'

- ✓ Evita le strade trafficate, soprattutto all'ora di punta
- ✓ Non passeggiare in campagna o sui bordi delle strade, se sono stati fatti trattamenti con pesticidi
- ✓ Non fumare! E stai lontana anche dal fumo passivo
- ✓ Stai lontana, se ti è possibile, da inceneritori, discariche, cementifici, centrali a carbone, acciaierie e da tutti gli impianti industriali in genere
- ✓ Preferisci connessioni via cavo (o tramite rete elettrica) al wireless; preferisci telefoni fissi ai cordless; usa il cellulare con moderazione, sempre con l'auricolare o il viva voce e solo se c'è pieno campo. Evita di usarlo in auto e/o in treno



*Farfalla Podalirio – Giovanni Malatesta*