





## Vai mūs sargā likumi?

Eiropas Savienības Kosmētikas direktīva (EK/1223/2009) nosaka, kādas vielas un kādā daudzumā drīkst būt bērnu kosmētikā un kuras savukārt ir aizliegtas. Tā nosaka arī, ka uz iepakojuma jānorāda visas kosmētikas sastāvdaļas (INCI nosaukumi\*) un no 2013. gada jūlija arī nano sastāvdaļas (kaut arī to kaitīgums veselībai vēl nav pilnībā izpētīts). Tāpat, ja sastāvā ir kāda no 26 alergiju izraisošajām smaržvielām, tām jābūt minētām uz iepakojuma (skat. Vispārīgie padomi).

Jāņem vērā, ka gandrīz vai visas sastāvdaļas, kas drīkst būt pieaugušo kosmētikā, ir atļautas arī bērnu produktos. Ir tikai dažas, kas nedrīkst būt produktos mazuliem līdz trīs gadu vecumam.

Tomēr likumdošana pienācīgi nepasargā bērnus no kaitīgajām vielām. Viņiem joprojām ik dienu nelielās devās nākas saskarties ar dažādu ķīmikāliju kokteili, turklāt pastāv bažas par atsevišķu vielu kaitīgo iedarbību uz hormonālo sistēmu.

## Ko tu vari darīt?

Zinot, kuras vielas var kaitēt mazuļa veselībai, tu vari rūpīgāk izpētīt, kas rakstīts uz iepakojuma. Tu vari jautāt arī pārdevējam, vai konkrētā produkta sastāvdaļas nekaitē hormonālajai sistēmai, vai tajā nav nano daļiņu, jo diemžēl no 2013. gada jūlija ne visas ir jānorāda uz iepakojuma. Šajā bukletā apkopotas bīstamākās vielas, kas mēdz būt bērnu kopšanas līdzekļos. Te atradīsi arī ieteikumus, kā izvēlēties mazāk kaitīgas alternatīvas, un praktiskus padomus, kā pasargāt savu mazuli no liekām ķīmikālijām.

## Ekomarķējums

Bērnu kopšanas līdzekļi, kuriem ir piešķirts kāds ekomarķējums, satur mazāk bīstamo sastāvdaļu, tātad tie ir nekaitīgāki organismam un arī dabai.

Lai iegūtu starptautiski atzītu ekomarķējumu, produktu rūpīgi testē un tam jāatbilst dažādiem vides un kvalitātes kritērijiem.



\* Tehniskie nosaukumi pēc Kosmētikas līdzekļu sastāvdaļu starptautiskās nomenklatūras.

## Mitrās salvetes un autiņbiksītes

Kaut arī mitrās salvetes ir ērtas, īpaši ceļojot, ikdienā tās lietot nevajadzētu. Tās ne tikai rada daudz atkritumu, bet arī satur smaržvielas un parabēnus.

Vienreizējās autiņbiksītes ir parocīgs mūsdienu izgudrojums, tomēr sintētiskās var saturēt nātrija poliakrilātu, tributilalvu, etilbenzolu, toluolu, smaržvielas un vazelīnu. Šīs vielas ilgtermiņā var izraisīt veselības problēmas, turklāt veicināt alerģiskus izsitumus.

## Padomi

- Salvetes vai dvieļītis ar augu eļļu ir daudz maigāka un lētāka alternatīva.
- Izvēlies mitrās salvetes bez fenoksietanola un parabēniem.
- Izmanto dabiskiem materiāliem (kokvilnas, bambusa, kukurūzas) izgatavotas autiņbiksītes, kas dabā sadalās, nav balinātas, sasmaržinātas un izrotātas ar krāsainiem zīmējumiem.
- Maini autiņbiksītes ik pēc divām trim stundām vai tiklīdz tās ir mitras, jo siltumā un mitrumā ķīmikālijas labāk iesūcas ādā.
- Ļauj bērnam mājās staigāt auduma autiņos vai bez autiņbiksītēm.

## Šampūni un vannas piedevas

Nereti tie satur aktīvas mazgājošas un putojošas vielas, piemēram, nātrija laurilsulfātu, kas var sausināt un kairināt bērna maigo ādu. Savukārt konservants triklozāns var izraisīt alerģiju un radīt baktēriju noturību pret antibiotikām. Kaitīgas ir arī smaržvielas.

## Padomi

- Mazam bērnam nedēļā pietiek ar vienu vai divām piecām minūtes garām vannošānās reizēm.
- Mazu bērnu var apmazgāt ar siltu ūdeni vai mitru drānu, neizmantojot ziepes. Ja tomēr lieto mazgāšanas līdzekļus, nepārspīlē ar tiem.
- Sintētisko vannas piedevu vietā ūdenim pievieno nedaudz augu eļļas.
- Bērna matus lieliski var izmazgāt ar to pašu ūdeni, kurā viņš vanna, neizmantojot šampūnu.

## Smaržošie kopšanas līdzekļi

Daudzi bērniem paredzētie produkti tiek pamatīgi sa-smaržināti, kaut arī aromātam patiesībā nav nekādas praktiskas vērtības. Smaržvielas, ieskaitot dabiskās, var kairināt ādu un izraisīt alerģiju. Dažas sintētiskās smaržvielas pat spēj atdarināt cilvēka hormonu darbību un uzkrāties organismā.

## Zobu pastas

Pirmos zobīņus var tīrīt ar mitru drānu, bet vēlāk gan būs nepieciešama zobu pasta. Bērnu zobu pastās mēdz būt smaržvielas, aktīvās vielas, aromātvielas, saldinātāji, konservanti un arī fluorīds, kas lielās devās var izraisīt emaljas bojājumus. Tā kā bērni parasti daļu zobu pastas norij, izvēlies to, kurā fluorīda ir mazāk.

## Padomi

- Vairies no smaržīgiem produktiem, jo mazuļa āda ir daudz jutīgāka nekā tavējā. Izvēlies nearomātiskus produktus arī sev.
- Nesmērē koncentrētu ēterisko eļļu uz bērna ādas, jo tā var izraisīt alerģiju, turklāt mazulim var būt pat toksiska.

## Padomi

- Pārbaudi fluorīda daudzumu zobu pastā! Maziem bērniem maksimāli pieļaujami ir 250–500 miligrami.
- Izvēlies zobu pastu, kurā sastāvdaļu ir ne-daudz, turklāt tās ir dabiskas.



## Losjoni, krēmi un eļļas

Bērniem bieži ir sausa āda, tāpēc to noteikti vajag barot un mitrināt. Taču jāatceras par tādām kaitīgām sastāvdaļām kā minerāleļļa, smaržvielas un konservanti. Piemēram, parabēni var bojāt hormonālo sistēmu, minerāleļļas lēni sadalās, un to taukainie pārpalikumi paliek uz ādas.

## Padomi

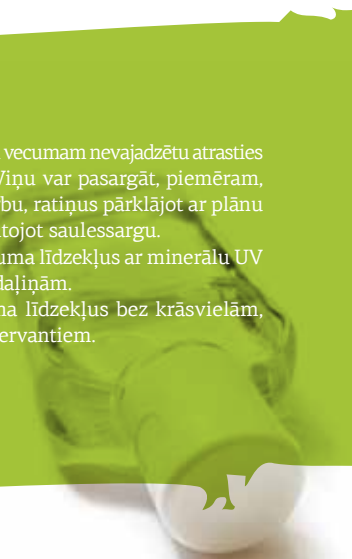
- Pērc krēmu, kurā ir nedaudz, turklāt augu izcelsmes sastāvdaļas. Vairies no smaržvielām un konservantiem.
- Lai nebūtu autiņu izraisītu izsitumu, maini tos regulāri un ļauj mazulim pastaigāt arī bez tiem. Ja izsitumi parādījušies, lieto krēmu uz augu eļļas bāzes.
- Aukstā laikā izmanto krēmus, kuros ir daudz lipīdu (tauku), jo ūdeni saturošie produkti atdzesē sejas ādu. Vairies no produktiem ar nano daļiņām.
- Sausai ādai izmanto augu eļļas, piemēram, olīvu vai mandeļu, un vairies no minerāleļļām.

## Pretiedeguma līdzekļi

Tā kā bērna ādai vēl nav izveidojusies aizsardzība, saulē tā var ātri apdegt. Pretiedeguma līdzekļos tiek izmantoti ķīmiskie un minerālu ultravioletā starojuma (UV) aizsargfiltri, un daži ķīmiskie filtri (skat. tabulā) var bojāt hormonālo sistēmu un uzkrāties organismā. Jāuzmanās arī no minerālu UV filtriem, kas satur titāna dioksīda vai cinka oksīda nano daļiņas. Tās caur bērna ādu, kas ir plānāka nekā pieaugušajiem, var iekļūt organismā.

## Padomi

- Bēnam līdz viena gada vecumam nevajadzētu atrasties tiešos saules staros. Viņu var pasargāt, piemēram, uzvelkot vieglu apģērbu, ratiņus pārklājot ar plānu audumu, kā arī izmantojot saulesargu.
- Labāk pērc pretiedeguma līdzekļus ar minerālu UV filtriem un bez nano daļiņām.
- Izvēlies pretiedeguma līdzekļus bez krāsvielām, smaržvielām un konservantiem.





Šampūni, vannas piedevas	Losjoni, krēmi, eļļas	Pretiedeguma līdzekļi	Zobu pastas	Mitrās salvetes	Lietojums	Bīstamās vielas (INCI*)	Iespējamā ietekme uz veselību
x	x	x	x	x	Konservants	Parabēni, piemēram, metilparabēns, butilparabēns, propilparabēni	Atdarina hormona estrogēna darbību, bojā hormonālo sistēmu, pastiprina ādas jutību
x	x	x		x		Phenoxyethanol	Ilgstošā saskarē kairinošs, izraisa alerģiju, neirotoksisks
x			x	x	Konservants, antiseptiķis	Triklozāns	Var izraisīt alerģiju un baktēriju noturību pret antibiotikām
x			x	x	Mazgājošās vielas	Nātrija laurilsulfāts (sodium lauryl sulfate, SLS, sodium dodecyl sulfate); ammonium lauryl sulfate (ALS); sodium laureth sulfate (SLES)	Kairina un sausina ādu
x			x	x		Ethylene oxide, 1,4 dioxane, kas ir SLS, myreth, oleth, laureth, cetareth, PEG, polyethylene, polyethylene glycol, polyoxyethylene, oxynol blakusprodukts	Iespējams, kancerogēns, toksisks smadzenēm, centrālajai nervu sistēmai, nierēm un aknām; viens no pazemes ūdeņu piesārņotājiem
	x	x			UV filtri	Benzophenone-3 (oxybenzone)	Izraisa izmaiņas šūnu līmenī, bojā endokrīno sistēmu, uzkrājas dzīvos organismos (arī mātes pienā) un vidē
	x	x				3-benzylidene camphor (3 BC), 4-methyl- benzylidene camphor (4-MBC), Octyl methoxycinnamate (OMC, ethylhexylmethoxycinnamate, octinoxate)	Bojā endokrīno sistēmu, uzkrājas dzīvos organismos (arī mātes pienā) un vidē
	x	x				Octyl-dimethyl- para-amino-benzoic-acid PABA (OD-PABA)	Izraisa izmaiņas šūnu līmenī, bojā endokrīno sistēmu, uzkrājas dzīvos organismos (arī mātes pienā) un vidē
	x	x	x		Nano daļiņas	Nano titāna dioksīds, nano cinka oksīds, nano sudrabs	Ir aizdomas par toksisku iedarbību uz šūnām, uzkrāšanos organismā, taču ietekme uz veselību vēl nav izpētīta
x	x	x	x	x	Smarzvielas	Fragrance, parfūms, aroma	Var izraisīt alerģiju, kairināt ādu, uzkrāties organismā un vidē, dažas bojā endokrīno sistēmu Sintētiskās smarzvielas var saturēt šķīdinātājus un citas kaitīgas vielas, piemēram, ftalātus, kas bojā endokrīno sistēmu, taču nav jānorāda uz iepakojuma
x	x	x		x	Minerāleļļas	Paraffinum liquidum, vasks	Cilvēka organismā nesadalās, uzkrājas plaušās, aknās un limfmezglos

\* Tabulā minēti plašāk pazīstamu vielu latviskie nosaukumi, kā arī tehniskie nosaukumi pēc Kosmētikas līdzekļu sastāvdaļu starptautiskās nomenklatūras (INCI), kādi parasti redzami arī uz produktu iepakojuma.



# BĒRNU KOPŠANAS LĪDZEKĻI

[padomapirmsperc.lv](http://padomapirmsperc.lv)



Izdots ar WECF atļauju. Par saturu atbild Baltijas Vides forums, un tas neatspoguļo Eiropas Savienības oficiālo viedokli. © Baltijas Vides forums, 2013



Buklets izdots projekta „Baltijas informēšanas kampaņa par bīstamajām vielām” ietvaros, ko līdzfinansē Eiropas Komisijas finanšu instruments LIFE+ (projekta Nr. LIFE 10 INF/EE/108).



**PADOMĀ, PIRMS PĒRC**

IZVĒLIES PRECES, KURĀS IR MAZĀK BĪSTAMO VIELU