

# NARAŻENIE NA KONTAKT Z OŁOWIEM W TRAKCIE CIĄŻY

*Jaki wpływ może to mieć na Ciebie i Twoje dziecko oraz jak temu zapobiec.*



## Co to jest ołów?

Ołów jest toksycznym metalem, który zwykle występuje w rurach wodociągowych w starszych budynkach, farbach sprzed roku 1980, kurzu, starych zabawkach, glebie, spalinach małych samolotów oraz towarach z innych krajów, takich jak ceramika i przyprawy.

## W jaki sposób ołów dostaje się do organizmu?

- Wdychanie lub połykanie pyłu/gleby/kurzu
- Woda pitna zawierająca ołów
- Jedzenie zawierających ołów produktów żywnościowych lub rzeczy nieprzeznaczonych do spożycia
- Jedzenie z naczyń ceramicznych zawierających ołów
- Kontakt z łuszczącą się farbą zawierającą ołów lub jej zjedzenie



- Pył zawierający ołów, który podczas pracy osiadł na ubraniu lub butach

Jeśli kobieta w ciąży miała kontakt z ołowiem, przedostaje się on z organizmu matki do dziecka przez pępowinę. Choć niewielkie ilości ołowiu mogą przedostawać się z mlekiem matki, jednak **karmienie piersią jest najlepsze dla Twojego dziecka**. Twój lekarz ustali, czy to bezpieczne.

## Jaki wpływ na moje dziecko może mieć ołów?

Ołów jest szkodliwy dla rozwoju mózgu i może spowodować trwałe problemy:

- Upośledzenie funkcjonowania mózgu, nerek i układu nerwowego
- Mniejsza koncentracja uwagi i koordynacja
- Problemy z czytaniem/nauką i niższy iloraz inteligencji
- Zmniejszony rozwój mięśni i kości
- Większe ryzyko zachowań antyspołecznych i agresywnych
- Przedwczesny poród; śmierć płodu w późnym okresie ciąży

## W jaki zbadać zawartość ołowiu w moim organizmie?

Poziom ołowiu sprawdza się poprzez badanie krwi. Jeśli masz podwyższony poziom ołowiu, po porodzie Twoje dziecko zostanie zbadane.

## Jak mogę zabezpieczyć moje dziecko i moją rodzinę przed ołowiem?

- Zbadaj sobie poziom ołowiu.
- Unikaj jedzenia rzeczy nieprzeznaczonych do spożycia, takich jak glina, odpryski farby i ziemia.
- Jeśli mieszkasz w domu wybudowanym przed rokiem 1978, poproś miejscowy wydział zdrowia o sprawdzenie Twojego domu i wody pod kątem zawartości ołowiu.
- Unikaj importowanych kredek do oczu i „progresywnych” farb do włosów.
- Do picia i gotowania używaj wody zimnej, ponieważ większe jest prawdopodobieństwo występowania ołowiu w wodzie cieplej. Jeśli woda znajdowała się w rurach przez dłuższy czas, odkręć kran na 15 sekund do 1 minuty.
- Unikaj używania zagranicznych naczyń ceramicznych do przechowywania, gotowania i podawania żywności.
- Zdejmuj buty przed wejściem do domu, aby zapobiec wnoszeniu pyłu/ziemi, oraz regularnie sprzątaj mieszkanie odkurzaczem.
- Jeśli mieszkać z osobą, która w swoim miejscu pracy jest narażona na kontakt z ołowiem, podejmij działania, żeby ograniczyć do minimum przynoszenie ołowiu do domu. Może to być między innymi zmienianie odzieży i obuwia w miejscu pracy.
- Regularnie myj ręce, zabawki, miejsca zabaw, aby usunąć kurz lub ziemię, szczególnie w nisko położonych miejscach, gdzie dzieci mogą łatwo dosięgnąć.
- Podczas remontu oddziel i oczyść rejon prac lub czasowo przenieś się do budynku wolnego od ołowiu.
- Oczyszczaj ręce i paznokcie swoje i Twoich dzieci.
- Stosuj dobrze zbilansowaną zdrową dietę, zawierającą witaminy C i D, żelazo, wapń i kwas foliowy oraz: ryby, mięso, zboża, rośliny strączkowe, warzywa kapustne i pomarańcze).

## Więcej informacji:

W razie wątpliwości porozmawiaj ze swoim lekarzem

[www.cdc.gov/nceh/lead/](http://www.cdc.gov/nceh/lead/)

[partnershipmch.org/programs/leadpoisoning/](http://partnershipmch.org/programs/leadpoisoning/)

[www.state.nj.us/health/lh/community/index.shtml](http://www.state.nj.us/health/lh/community/index.shtml)

New Jersey Poison Control Center (Ośrodek Toksykologiczny w New Jersey) – 1-800-222-1222

[www.state.nj.us/health/ceohs/lead](http://www.state.nj.us/health/ceohs/lead)

[www.nj.gov/health/biomonitoring](http://www.nj.gov/health/biomonitoring)

# NARAŻENIE NA KONTAKT Z RTĘCIĄ W TRAKCIE CIĄŻY

Jaki wpływ może to mieć na Ciebie i Twoje dziecko oraz jak temu zapobiec.

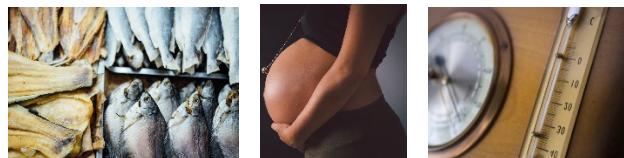


## Co to jest rtęć?

Rtęć („żywe srebro”) jest toksycznym metalem, który powszechnie występuje w rybach, roślinach, oceanach, jeziorach, kremach do rozjaśniania skóry i innych kosmetykach, termometrach rtęciowych, dymie ze spalania węgla i świetlówkach.

## W jaki sposób rtęć dostaje się do organizmu?

- Jedzenie ryb zawierających rtęć
- Kontakt skóry z rozlaną rtęcią
- Wdychanie oparów rtęci
- Stosowanie kremów do rozjaśniania skóry i kosmetyków zawierających rtęć



Jeśli kobieta w ciąży miała kontakt z rtęcią, przedostaje się on z organizmu matki do dziecka przez pępowinę.

Choć niewielkie ilości rtęci mogą przedostawać się z mlekiem matki, **jednak karmienie piersią jest najlepsze dla Twojego dziecka.**

## Jaki wpływ na moje dziecko może mieć rtęć?

Rtęć jest szkodliwa dla rozwoju mózgu i może spowodować trwałe problemy:

- Nieprawidłowy rozwój mózgu, kości i układu nerwowego
- Problemy z czytaniem/nauką i niższy iloraz inteligencji
- Większe prawdopodobieństwo zaburzeń behawioralnych i neurologicznych
- Zmniejszona koordynacja i koncentracja uwagi
- Uszkodzenie nerek, ślepotą i głuchota
- Przedwczesny poród; śmierć płodu w późnym okresie ciąży

## W jaki sposób zbadać zawartość rtęci w moim ciele?

Poziom rtęci sprawdza się poprzez badanie krwi. Jeśli masz podwyższony poziom rtęci, po porodzie Twoje dziecko będzie musiało zostać zbadane.

## Jak mogę zabezpieczyć moje dziecko i moją rodzinę przed rtęcią?

- Zbadaj sobie poziom rtęci.
- Nie jedz ryb i owoców morza, które często mają wysoką zawartość rtęci, takich jak: rekiny, mieczniki, węgorze, surowe ryby, gruczoły czułkowe lub żółc krabów i homarów, ani **niczego złowionego w Zatoce Newark.**
- Unikaj importowanej sztucznej biżuterii, ponieważ może ona mieć elementy zawierające rtęć.
- Nie dotykaj przedmiotów zawierających rtęć, takich jak kremy do rozjaśniania skóry, uszkodzone termometry rtęciowe lub pęknięte świetłówki (kompaktowe żarówki fluorescencyjne), oraz nie oddychaj w ich pobliżu.
- Nie dotykaj ciepłej rtęci i nie dopuść, żeby dostała się ona do dywanu czy innych miejsc w pomieszczeniach.
- Stosuj zrównoważoną dietę, bogatą w wapń, żelazo, kwas foliowy, witaminę C i witaminę D.
- Jeśli pracujesz z kimś, kto w pracy ma kontakt z rtęcią, ubranie można zmienić w miejscu pracy i prać oddzielnie.

Jedzenie ryb jest bardzo ważne podczas ciąży, ponieważ ryby zawierają witaminy, minerały oraz zdrowe tłuszcze, które są korzystne dla rozwoju Twojego dziecka. Ryzyko można zminimalizować, jedząc dwa razy w tygodniu jedną porcję (8 uncji / 230 g lub kawałek wielkości dłoni) poławianych w naturalnym środowisku ryb o niskiej zawartości rtęci, takich jak szprotki, sardynki, krewetki, tilapie, łososie, dorsze i mintaje. Szczegółowe informacje znajdziesz w poniższych poradach na temat ryb, opracowanych przez Departament Ochrony Środowiska Stanu New Jersey (NJDEP).

## Więcej informacji:

W razie wątpliwości porozmawiaj ze swoim lekarzem

[www.cdc.gov/biomonitoring/Mercury\\_FactSheet.html](http://www.cdc.gov/biomonitoring/Mercury_FactSheet.html)

[www.nj.gov/health/workplacehealthandsafety/occupational-health-surveillance/mercury.shtml](http://www.nj.gov/health/workplacehealthandsafety/occupational-health-surveillance/mercury.shtml)

[www.nj.gov/health/biomonitoring](http://www.nj.gov/health/biomonitoring)

[www.state.nj.us/dep/dsr/njmainfish.htm](http://www.state.nj.us/dep/dsr/njmainfish.htm)

New Jersey Poison Control Center

(Ośrodek Toksykologiczny w New Jersey) – 1-800-222-1222