

EXPOSIÇÃO AO CHUMBO DURANTE A GRAVIDEZ

Como isso pode afetar você e seu bebê e como evitá-lo.

O que é chumbo?



O chumbo é um metal tóxico comumente encontrado em tubulações de casas mais antigas, tinta fabricada antes de 1980, poeira doméstica, brinquedos antigos, terra / sujeira, escapamentos de pequenos aviões e mercadorias de outros países, como cerâmica e especiarias.

Como o chumbo entra no nosso corpo?

- Inspirando ou engolindo poeira / terra / sujeira
- Bebendo água que contenha chumbo
- Ingerindo alimentos ou produtos não alimentares que contenham chumbo
- Ingerindo alimentos em potes de cerâmica que contenham chumbo
- Ingerindo ou entrando em contato com lascas de tinta que contenha chumbo



- Poeira de chumbo nas roupas ou sapatos usados no trabalho

Se uma mulher grávida for exposta, o chumbo passa da mãe para o bebê através do cordão umbilical. Embora pequenas quantidades de chumbo possam passar pelo leite materno, **a amamentação ainda é melhor para o seu bebê**. O seu médico determinará se é seguro.

Como o chumbo pode afetar meu bebê?

O chumbo é prejudicial ao desenvolvimento do cérebro e pode causar problemas permanentes:

- Diminuição da função cerebral, renal e do sistema nervoso
- Dificuldades de leitura / aprendizagem e QI mais baixo
- Aumento de comportamento antissocial e agressivo
- Redução da capacidade de atenção e coordenação
- Diminuição do crescimento muscular e ósseo
- Nascimento prematuro; perda do feto em níveis extremamente altos

Como se pode testar chumbo no meu organismo?

O chumbo é verificado através de um exame de sangue. Se você apresentar níveis elevados de chumbo, seu bebê fará o teste ao nascer.

Como posso proteger meu bebê e minha família do chumbo?

- Faça o teste para a verificação de chumbo.
- Se você mora em habitações construídas antes de 1978, peça ao departamento de saúde local que inspecione sua casa e a água em busca de chumbo.
- Use água fria para beber e cozinhar, pois é mais provável que a água quente contenha chumbo. Abra a torneira e deixe a água correr de 15 segundos a 1 minuto, se a água estiver ficado parada na tubulação por algum tempo.
- Remova os sapatos antes de entrar em sua casa para evitar a entrada de poeira / terra e passe o aspirador de pó regularmente.
- Lave as mãos, brinquedos e áreas de recreação regularmente para remover poeira ou terra, especialmente em áreas mais baixas onde as crianças possam alcançar.
- Limpe as mãos e as unhas dos seus filhos.
- Evite ingerir produtos não alimentares, como argila, lascas de tinta, solo e terra.
- Evite delineadores importados e tintura progressiva para o cabelo.
- Evite usar potes de cerâmica fabricados fora do país para armazenar, cozinhar e servir alimentos.
- Se você mora com alguém que é exposto no trabalho, tome medidas para minimizar a entrada de chumbo na casa, incluindo trocar de roupas e sapatos no trabalho.
- Bloqueie e limpe as áreas em construção quando estiver fazendo reformas ou mude-se temporariamente para um local livre de chumbo.
- Faça uma dieta saudável e balanceada, que contenha as vitaminas C e D, ferro, cálcio e ácido fólico, incluindo: peixe, carnes, cereais, feijão, vegetais de folhas verdes e laranjas).

Para obter maiores informações:

Fale com o seu médico se tiver alguma dúvida
www.cdc.gov/nceh/lead/
partnershipmch.org/programs/leadpoisoning/

www.state.nj.us/health/lh/community/index.shtml
New Jersey Poison Control Center [Centro de Controle de Envenenamento de Nova Jersey] – 1-800-222-1222
www.state.nj.us/health/ceohs/lead
www.nj.gov/health/biomonitoring

EXPOSIÇÃO AO MERCÚRIO DURANTE A GRAVIDEZ

Como isso pode afetar você e seu bebê e como evitá-lo.

O que é mercúrio?



O mercúrio é um metal tóxico comumente encontrado em peixes, plantas, oceanos, lagos, cremes para clareamento da pele e outros cosméticos, termômetros de mercúrio, fumaça de usinas de carvão e lâmpadas fluorescentes compactas.

Como o mercúrio entra no nosso corpo?

- Ingerindo peixe que contém mercúrio
- Expondo a pele ao mercúrio derramado
- Respirando vapores de mercúrio
- Usando cremes de clareamento de pele ou cosméticos com mercúrio



Se uma mulher grávida for exposta, o mercúrio passa da mãe para o bebê através do cordão umbilical.

Embora pequenas quantidades de mercúrio possam passar pelo leite materno; **a amamentação ainda é melhor para o seu bebê.**

Como o mercúrio pode afetar meu bebê?

O mercúrio é prejudicial ao desenvolvimento do cérebro e pode causar problemas permanentes:

- Baixo crescimento do cérebro, ossos e sistema nervoso
- Dificuldades de leitura / aprendizagem e QI mais baixo
- Maior chance de distúrbios comportamentais e neurológicos
- Diminuição da capacidade de atenção e coordenação
- Insuficiência renal, cegueira e surdez
- Nascimento prematuro; perda do feto em níveis extremamente altos

Como se pode testar mercúrio no meu organismo?

O mercúrio é verificado através de exame de sangue. Se você apresentar níveis elevados de mercúrio, seu bebê precisará fazer o teste ao nascer.

Como posso proteger meu bebê e minha família do mercúrio?

- Faça um teste para a verificação de mercúrio.
- Não coma frutos do mar que normalmente tenham alto teor de mercúrio, tais como: tubarões, peixe-espada, enguia, peixe cru, glândula verde ou bÍlis de caranguejos e lagostas, ou **qualquer** pescado da Baía de Newark.
- Evite usar bijuterias importadas, pois estas podem ter pingentes contendo mercúrio.
- Evite manusear ou inspirar produtos que contenham mercúrio, tais como: cremes para clarear a pele, termômetros de mercúrio quebrados ou lâmpadas fluorescentes compactas quebradas (lâmpadas CFL).
- Não manuseie o mercúrio líquido ou deixe-o acumulado em carpetes ou em outros espaços internos.
- Faça uma dieta balanceada incluindo alimentos ricos em cálcio, ferro, ácido fólico, vitamina C e vitamina D.
- Se alguém com quem você mora trabalha com mercúrio, as roupas podem ser trocadas no trabalho e lavadas separadamente.

Comer peixe é muito importante durante a gravidez, porque os peixes têm vitaminas, minerais e gorduras saudáveis que são boas para o desenvolvimento do seu bebê. Você pode minimizar a exposição comendo uma porção (8 onças ou uma porção com aproximadamente o tamanho da palma da sua mão) de peixes capturados no mar e com baixo teor de mercúrio, duas vezes por semana, tais como anchovas, sardinhas, camarão, tilápia, salmão, bacalhau e pollock. Verifique as recomendações de peixes do NJDEP [Departamento de Proteção Ambiental de Nova Jersey] listados abaixo para maiores detalhes.

Para obter mais informações:

Fale com o seu médico se tiver alguma dúvida
www.cdc.gov/biomonitoring/Mercury_FactSheet.html
www.nj.gov/health/workplacehealthandsafety/occupational-health-surveillance/mercury.shtml
www.nj.gov/health/biomonitoring

www.state.nj.us/dep/dsr/njmainfish.htm
New Jersey Poison Control Center [Centro de Controle de Envenenamento de Nova Jersey] – 1-800-222-1222