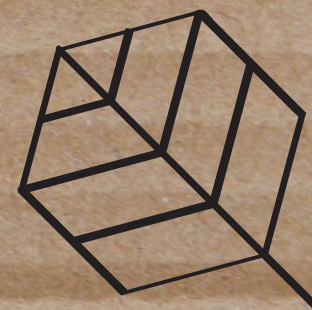


Zöld babavárás -

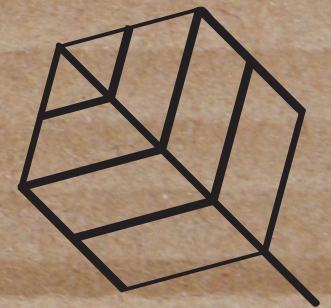
avagy amit a modern mosható pelenkáról és a babaváráskor beszerzendő környezetbarát termékekről tudni érdemes.

írta: Dr. Horvátth Sarolta



Zöldövezet
Társulás

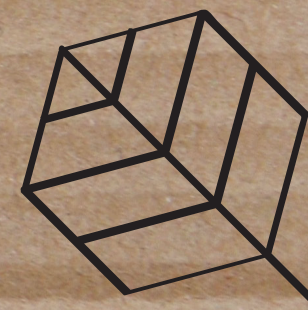
Amikor gyermekvállalásra adod a fejed minden teljesen megváltozik. Hirtelen rájössz, hogy amit eszel, és amit teszel mostantól nem csak rád van hatással, hanem egy új élet jövője is a te kezében van. Talán ez az az érzés, ami leginkább megrémíti a kismamákat. Jobb ha hozzászoksz, mert ez mostantól mindig így lesz! Elkezdesz majd gondolkodni gyermeked jövőjén, hogy mi lesz majd a foglalkozása, milyen párt talál magának, lesznek-e barátai és sajnos - ami egyre inkább fenyegető - hogy lesz-e neki hol élnie 20-30 év múlva? Lesz-e tiszta ivóvíz, levegő, lesz-e termőképes talaj, hogy egészséges táplálékhoz jusson? Aggasztó kérdések ezek, de a jó hír az, hogy rajtad is múlik, hogy milyen Földet hagyunk a gyerekeinkre és néhány egyszerű rutin bevezetésével te is könnyedén tehetsz érte, hogy egészséges élete lehessen. Ez a kis íromány neked szól, ha szeretnéd a babavárást és a gyermeknevelést környezettudatosan megélni, példát mutatva ezzel annak a csöppségnek, aki majd mindent tőled tanul meg.



Zöldövezet
Társulás

Mosható pelenka

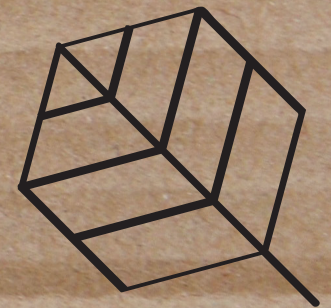
Kezdjük a legnagyobb környezeti szennyezésért felelős témával, a pelenkázással. Egy gyermek két és fél éves koráig átlagosan 5400 darab eldobható pelenkát használ el (napi 6). Ez kb. másfél tonna veszélyes hulladék gyerekenként (ugyanis az emberi fekália annak számít), ami a pelenka műanyag tartalma miatt minimum ötszáz év alatt bomlik csak le. Sajnos ezzel a fajta szeméttel jelenleg az égetésen és a hulladéktárolóban való lerakáson kívül nem lehet mit kezdeni, így csak gyűlik-gyűlik, ezzel is tovább szennyezve a környezetet... Ezzel szemben a modern mosható pelenkából elég 15-20 darabot venni. Persze a mosás során így is keletkezik szennyvíz, ez az említett két és fél éves periódus alatt ~ 20000 liter, ami azonban nagyrészt tisztítható. Ehhez azonban lényeges, hogy környezetbarát (biológiailag lebomló) mosószert használj! A legújabb kutatások szerint¹ a mikroszálás anyagokból a mosás során szabad szemmel nem látható műanyag darabok oldódnak a vízbe, amelyek kiszűrése még nem megoldott, ezért kerüld a mikroszálás betéteket, válaszd a pamutot vagy a bambuszt!



Zöldövezet
Társulás

¹ <https://www.theguardian.com/science/2016/sep/27/washing-clothes-releases-water-polluting-fibres-study-finds>

A legkörnyezettudatosabb (és gazdaságosabb) választás, ha használtan szerzed be a pelenkák egy részét, erre Magyarországon több Facebook csoportban is lehetőséged van (a két legnagyobb taglétszámú a Mosható pelusok eladás vétel csere csoportja és Mosható pelenka piac és csevegő). A szállítással járó környezeti terhelés csökkentése érdekében érdemes a Magyarországon készült termékeket választani. Sok anyuka foglalkozik azzal, hogy pelenkákat varr, ezek egyediek, kézzel készülnek, sőt olyan is van, ami újrahasznosított ruhából készül (REpelus). Ha a WAHM-ektől vásárolsz (work at home mothers = azok az anyukák akik otthonról dolgoznak) hozzájárulsz ahhoz, hogy több anyuka dolgozhasson saját időbeosztás szerint, így legyen idejük a gyermekeikkel is foglalkozni és boldogabb életet éljenek.

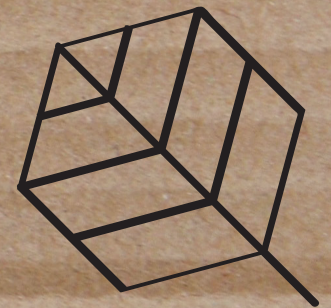


Zöldövezet
Társulás

A mosható pelenkázás másik nagy előnye, hogy gyerekenként harmadannyiba kerül ezalatt a két és fél év alatt, mint az eldobható pelenka használata. Jó hír azoknak, akik azt gondolják, hogy a mosás időrabló: saját méréseink szerint a mosható pelenkázás mosással, pakolással együtt nem több heti 80-90 percnél, tehát naponta maximum 13 perc többlet időt jelent. Ráadásul egészségesebb is, és nagy eséllyel a gyermek hamarabb lesz tőle szobatiszta. További részletes információ a <http://zoldovezet.info/moshato-pelenka> oldalon.

Előfordul, hogy nem lehet, vagy inkább kicsit macerásabb mosható pelenkát használni, például utazáskor, erre az esetre érdemes beszerezni néhány biológiailag lebomló anyagú eldobható pelenkát. Ekkor is fontos szem előtt tartani, hogy a szilárd beltartalmat a wc-be kell üríteni, és a lebomló pelusoknak is csak akkor van értelme, ha a visszagyűjtésük megoldott és erre szakosodott komposzttelepen kerülnek komposztálásra (sajnos mi még nem tudunk ilyenről itthon).

Javasoljuk, legyél bátor és próbálgasd magad: rá fogsz jönni, hogy még a nem otthoni környezetben is teljesen jól működik a mosható pelus.



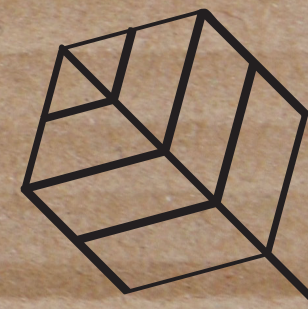
Zöldövezet
Társulás

Hát nem gyönyörűek? És ezeket mind Magyarországon élő és alkotó anyukák készítették!
Detkko, Puppee, REpelus és Norka márkaneveken kereshetitek őket.



Popsitörlő kendő

Az eldobható pelenka mellett a babázás másik nagy hulladéktermelője az eldobható törlőkendő, amit egészségügyi okokból is érdemes kiiktatni. A babák bőre teljesen védtelen, még nem alakult ki a bőrfelszíni emulziójuk, ami megvédné a bőrt a külvilág hatásaival szemben. Egy nemrég megjelent kutatás szerint a törlőkendőt átitató anyag megbontja a bőr felső rétegét, így csökkentve a védelmi rendszerét. Ez a bőr így már nem képes kívül tartani a kórokozókat vagy az allergén anyagokat és így étel-allergia is nagyobb eséllyel fordulhat elő². A popsit ehelyett wc papírral, vagy egy bevizezett textil törlőkendővel töröld le (ilyeneket magadnak is varrhatsz egy régi ruhából, de venni is lehet sok WAHM is készít).

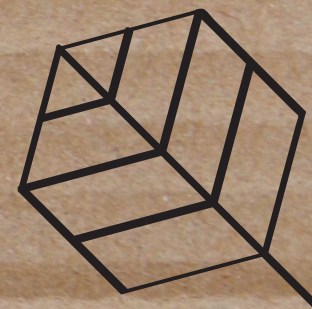


Zöldövezet
Társulás

²<https://www.thebump.com/news/baby-wipes-food-allergies>

Melltartó betét

A szoptatás elején a mellednek fel kell vennie a baba ritmusát, táplálék igényét, ezért előfordulhat, hogy egy-egy szoptatás során - vagy ha hosszabb ideig vagy távol a babádtól - a melledből tej szivárog, ami átüt a ruhán. Ezt elkerülendő kínálnak a gyártók olyan melltartó betétet, amit használat után el lehet dobni. Létezik azonban ilyen természetes alapanyagú textilből is, mely mosható és újrahasználható, így nem is kell olyan sokat beszerezni belőle. Magadnak is megvarrhatod, de szebbnél szebb mintás korongokat kínálnak a hazai WAHM-ok. Válaszd a formázott (mell alakú) melltartó betétet, hogy a vékony ruhákon se üssön át! Ezt egyszerűen bedobhatod a mosandó ruhák mellé. Amíg a baba nagyon kicsi érdemes azonban ezt is vasalni a pici ruháival együtt.

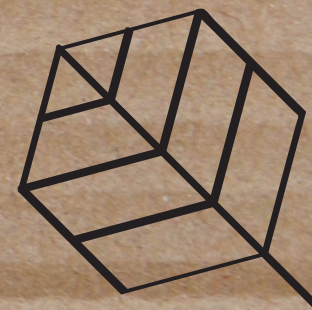


Zöldövezet
Társulás

Ruhák, játékok

Biztos te is hallottad, hogy a gyermekvállalás jelentősen megnöveli a kiadásokat, sokan azért nem vállalnak gyereket, mert "nincs rá pénzük". Nos, ennek nem kell így lennie. Való igaz, hogy a pindurka ruháknál, cipőknél és a gyönyörű színes babajátékoknál kevés túlárzottabb termék van a piacon (talán még az esküvői kellékek...). Te ne dőlj be ennek! A baba az első pár hónapban megduplázza a súlyát, ezt követően körülbelül fél évente teljes ruha- és cipőtár cserére van szükség. Mivel ennyi idő alatt képtelenség elnyűni a ruhákat és cipőket, tökéletes állapotban vehetsz használt gyerekruhákat fél, vagy harmad áron turkálóban, vagy használt termékeket áruló weboldalakon. Érdeemes helyi Facebook csoportokat is felkeresni, szinte minden városban, kerületben működnek csere-bere és/ vagy anyacsoportok, ahol az alig használt termékeket lehet megvenni töredékáron más családoktól.

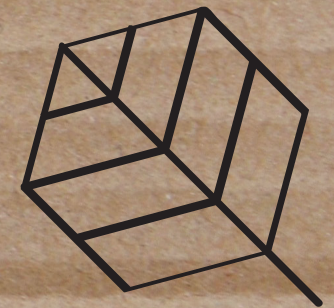
Játékokkal ugyanez a helyzet. Saját és ismerőseim tapasztalata szerint az első 7-8 hónapban a babának egy jó rágókán és egy játszószőnyegen kívül semmilyen játékra nincs szüksége. Neki egy műanyag doboz, vagy egy fém kiskanál pont ugyanannyira érdekes, mint egy 5000 Ft-os csörgő fülű, zöld színű plüss kutyus. Sajnos bevett szokás, hogy a baba látogatóba a vendégek mindig visznek valami játékot vagy ruhát, így egy hónap alatt olyan készletet halmozhatsz fel, amitől megszabadulni sem lesz egyszerű.



Zöldövezet
Társulás

Már előre jelezd a rokonoknak, hogy nem kérsz se ruhát, se játékot (ráadásul kicsi az esélye, hogy a távoli rokon/barát pont eltalálja a gyerek méretét...), kérj inkább bio babaételt (jó lesz majd a hozzátápláláskor), vagy neked valami tápláló finomságot, esetleg mosható pelenka tartozékokat, ökomosószert, jó minőségű fürdetőt, stb. Még most várandósan járd körbe a környéket és keresd meg a legközelebbi baba bizományit!

A játékok felhalmozása azonban nem csak környezetvédelmi szempontból problémás. Kim John Payne Egyszerűbb gyermekkor című könyvében praxisára és kutatásaira alapozva azt állítja, hogy a sok játék és mesekönyv jelenléte stressz hatásnak teszi ki a gyermeket, mivel tudat alatt nehezen tud választani közülük és az állandó rendetlenség is zavarja a figyelmét (meg a szülőket is!). A pszichológus-pedagógus szerző megfigyelte, hogy azok a gyermekek, akiknek túl sok játéka van (Amerikában 100-150 játék az átlag, de ha nem figyelsz, pár év alatt nektek is lesz ennyi) nagyobb eséllyel lesznek hiperaktívak és figyelemzavarosak. Más kutatás³ is bebizonyította, hogy kevesebb játékkal hosszabb ideig és kreatívabban játszanak a gyerekek, mint többel. Tapasztalatból mondom, hogy sokkal könnyebb nem megvenni a játékot, mint utána valahogy megszabadulni tőle.



Zöldövezet
Társulás

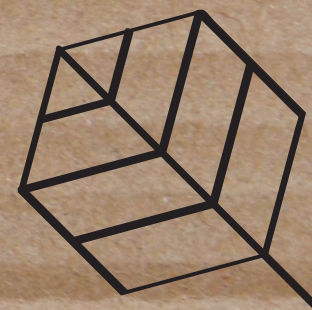
³<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163638317301613>

Kismama holmik

Ahogy a gyerekruhákat, úgy a kismamaruhákat sem egy életre veszed. Érdeemes ezeket is használtan beszerezni. Sajnos a használtruha boltoknak általában nincs erre külön részlege, ezért érdemes megkeresni a helyi Baba-mama klubot (a jövőben úgyis szükséged lesz rá) és ha van Facebook csoportja akkor ott érdeklődni, hogy nincs-e eladó használt ruha. Ha aktívabb vagy, menj el egy-két foglalkozásra, programra személyesen akár találhatsz is valakit, aki a te testalkatod és ugyanabban az évszakban született, amikor te is fogsz, akkor tőle érdemes egy az egyben átvenni a készletet. Szintén érdemes használt tárgyak adásvételére szakosodott oldalakat is böngészni, sok anyuka a babázós időben a feleslegessé vált jó minőségű anyacuccokat ezeken a honlapokon keresztül adja el. Sokszor szinte új termékeket tudsz beszerezni, töredék áron az említett csatornákon.

A szülés után sajnos eltart egy ideig mire visszanyered az eredeti súlyodat. Erre a rövid időszakra szintén nem érdemes drága, új holmikot venni (úgysem sűrűn hagyod el a lakást :P). Manapság sok helyen rendeznek ruha csereberét (te is megszervezheted barátnőid körében, de érdemes a bababarát vendéglátóhelyek (pl. Budapesten a HelloAnyu) programjait figyelni.

A várandósság nagyon megviseli a szervezetet, még az is előfordulhat, hogy a nagy súlytól maradandóan nő a lábad egy fél méretet. Erre is van pénztárca és környezetbarát megoldás! Nem kell lecserélni az összes cipődet, a legtöbb cipész fél-egy számmal ki tudja tágítani a cipőket páronként maximum 2000 Ft-ért. Arról nem is beszélve, hogy ezzel támogatod egy kis szakma dolgozóit.



Zöldövezet
Társulás

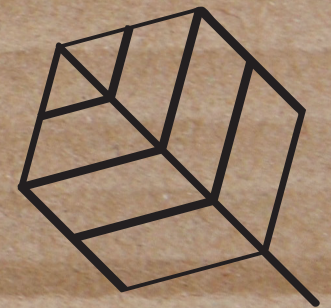
Könyvek

Mindenki a legjobb szülő akar lenni, ezért te is biztosan elolvasol pár neveléssel/babaápolással kapcsolatos könyvet a várandósság alatt. Ezeket sem érdemes újonnan megvenni, hiszen a gyerek megszületése után már úgysem lesz időd olvasni :D Viccet félretéve ezeket a könyveket úgyis egyszer fogod elolvasni és ezután már csak porfogónak jók. Iratkozz be a helyi könyvtárba (ha még nem vagy tagja) a GYED/GYES-en lévő kismamák féláron iratkozhatnak be, míg gyerekeknek 16 éves korig ingyenes. A mesekönyvek nagy részét (főleg a babáknak szólót) is érdemes innen beszerezni, ami pedig abszolút kedvenc lesz, azt megveheted utána is. A legtöbb könyvtárban van gyereksarok, a könyvtárba járás így hideg téli napokon még külön program is lehet, ráadásul gyermekedet is megtaníthatod egy jó szokásra. Interneten szintén érdemes böngészni, filléres áron lehet megvásárolni ezeket a könyveket, ha mégis saját példányt szeretnél átmenetileg.

Kiegészítő termékek a lakásban

A másik, amit felejts el, ha egészséges kisbabát akarsz, az a szoba illatosító. A francia Que choisir fogyasztóvédelmi szervezet megállapította⁴, hogy a legtöbb ilyen termék - de még az illatosított gyertya is - olyan vegyületeket bocsát ki ami allergiát okozhat, de olyan is van, ami még rákkeltő formaldehiddel is teletolja a szobát. Ez is illékony szerves vegyület, így rajtad keresztül az anyatejbe is bekerül, ezért már várandósan hagyj fel az illatosítással. Ha nem bírod a lakás szagát, akkor szellőztess többet, vagy használj jó minőségű (100%-os) illóolajokat vagy fűszereket.

⁴http://greenfo.hu/hirek/hirek_item.php?hir=9320



Zöldövezet
Társulás

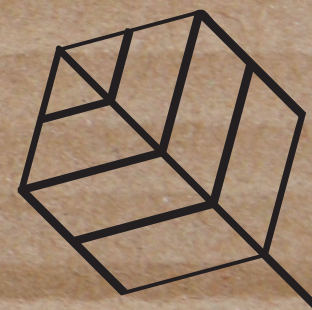
Tisztítószer, mosószer, öblítő

A vízi élővilág pusztulása az egyik legnagyobb környezeti probléma, ugyanis a kibocsátott széndioxid felét az óceánok élővilága nyeli el. A legtöbb tisztítószer és mosószer azonban olyan anyagokat tartalmaz, melyek napokig nem bomlanak le. A jelenlegi szennyvízkezelési módszerrel ezeket a vegyületeket kiszűrni sem lehet, tehát a csatornákon keresztül bekerülnek folyóinkba és tengereinkbe. Megváltoztatják a vizek kémhatását, mérgezik a planktonokat, halakat, tönkre teszik az élőhelyeiket. Jelenleg az óceánban már több szemét található, mint halivadék. Mindenképp kerülj azokat a tisztítószereket, amik klór tartalmúak vagy amik csomagolásán szerepel ez a mondat: "Ártalmas a vízi élővilágra, hosszan tartó károsodást okoz".

Másik kérdés, ha rossz a halaknak, vajon milyen neked és az érzékeny babádnak? Csak néhány a lehetséges mellékhatásból: asztma, bőrirritáció, hormonháztartás befolyásolása. Érdekes észben tartani, hogy gyermeked kb fél éven keresztül a földön fog csúszni és utána is jelentős időt fog ott eltölteni. A régiek azt mondják napi 1 kg koszt meg kell enni ebben a korban, de ők nem ezekre a vegyszerekre gondoltak...

Tehát már a várandósság alatt érdemes átállni az olyan tisztító- és mosószerekre, amik kizárólag környezetbarát anyagokat tartalmaznak. Ilyen például a mosódió és annak kivonata, a mosószóda és egyéb kizárólag növényi alapú, vagy alkoholos tisztítószer. Ha igazán környezettudatos akarsz lenni, akkor a pálmaolajat tartalmazó termékeket is kerülöd!⁵

⁵<https://24.hu/tudomany/2018/02/11/tigrist-elefantot-orangutant-ol-a-palmaolaj/>

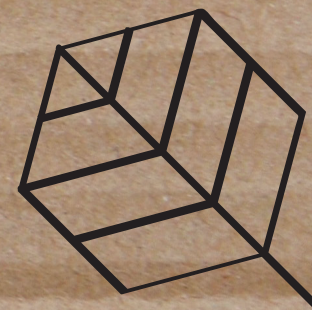


Zöldövezet
Társulás

Kozmetikumok, fürdetők, antibakteriális szappanok

Nem csak a szájunkon keresztül, de a bőrünkben is felszívódhatnak káros anyagok, tehát az alapszabály: semmi olyat ne kenj várandósan magadra, majd utána a babádra, amit nem ennél meg. Vizeink szennyezettsége és tisztíthatósága nagyban függ a magunkra kent, majd leengedett krémek, fürdetők tömkelegétől. Egészségünk és az édesvizeink védelme érdekében keresd azokat a kozmetikumokat, amik nem tartalmaznak kőolajszármazékot (pl. -paraffin, mineral oil). Főleg babakozmetikumok esetében kerülendő a sodium lauryl sulfate és a sodium laureth sulfate, amik a zsírolásért és habképzésért felelnek, így a bőr felső zsírrétegét is megbontják, károsítva ezzel a védelmi rendszerét. A www.kremmania.hu oldalon megtalálhatod a legtöbb Magyarországon kapható kozmetikum összetételét, így otthonról ellenőrizheted, hogy mit érdemes megvenned. Itt is javaslom, hogy a magyar anyukák által kikísérletezett termékeket válaszd.

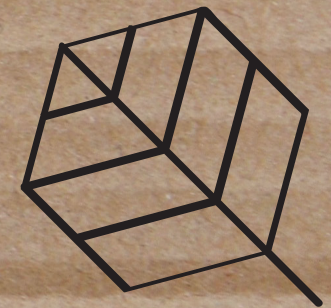
A fentiekre akkor is figyelj, amikor a gyermekednek (és magadnak) naptejet választasz. Kerüld az Octocrylene tartalmú naptejekeket, mert azok bőrgyulladást (dermatitist), későbbiekben ekcémát okozhatnak.



Zöldövezet
Társulás

Az újszülöttnak lényegében semmilyen immunrendszere nincs, így nagyon oda kell figyelni, hogy ki, mit hoz be a lakásba. A látogató mindig mosson kezet (apu is, amikor hazajön a munkából) mielőtt a babához ér. Sokan esküsznek az antibakteriális kézmosókra, amikről azonban a gyártók nem tudták bizonyítani, hogy hatásosabbak lennének, mint a sima szappan#. Azt azonban kimutatták, hogy az ilyen kézmosókban található triklozán és triklokarbán nevezetű vegyület könnyen kapcsolódik az agysejtek felszínén található receptor molekulához, ami a mentális fejlődés egyensúlyának megbomlásához vezethet. Így ezek használata szintén nem javasolt. Természetesen ezek élővilágra gyakorolt hatása szintén nem elhanyagolandó szempont.

A takarítószerknél csak az öblítőknek van károsabb hatása a babára. A boltokban kapható öblítők úgy "varázsolják" puhává és illatossá az anyagot, hogy rátapadnak a szálakra, vékony réteggel vonják be azt. Ez akár hetekig ott marad, és az anyag a babád ruhájáról könnyen átkerülhet a bőrére is, megváltoztatja a kémhatását, ezzel gyengítve a bőr védekező képességét. Ha szereted a finom illatú ruhákat, akkor válogathatsz több hazai gyártó környezet- és bababarát mosóparfümjei között is (lásd melléklet). Ezek ráadásul koncentráltak, csak pár csepp kell belőlük a gépbe, így sokkal hosszabb ideig kitartanak, és nem a vizet veszed meg drága pénzért.

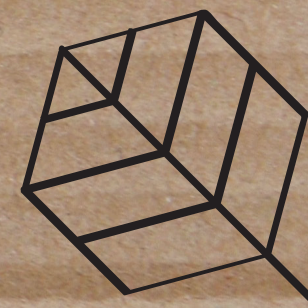


Zöldövezet
Társulás



Az anyatej - ahol a környezet és az élet védelme találkozik

Az anyatej egy baba számára a legszükségesebb és leghasznosabb táplálék. Rengeteg vitamin és ásványianyag megtalálható benne, és még védelmet is nyújt a különböző étel intolerancia és egyéb betegségek ellen. Azonban a szoptatás felelősséggel is jár, hiszen a saját testedből táplálod a védtelen kisbabádat. Nem mindegy tehát, hogy a szoptató kismama mit eszik és milyen tisztítószereket és kozmetikumokat használ. Kísérletek⁶ kimutatták, hogy bizonyos vegyi anyagok az anyatejbe is bekerülnek és így az újszülött is könnyen találkozhat az illékony szerves vegyületeknek (VOC) nevezett anyagokkal. Ezek főleg lakkokban, festékekben találhatóak, ezért ne várandósan fessük ki a babaszobát és a kisbabát se rakjuk frissen festett szobába, vagy válasszunk olyan festéket, amiben nincs VOC, ezzel a környezetnek is jót teszünk. Ugyanezért kerülendő a hajfestés (esetleg hennával) és a körömlakkozás is ebben az időszakban.



Zöldövezet
Társulás

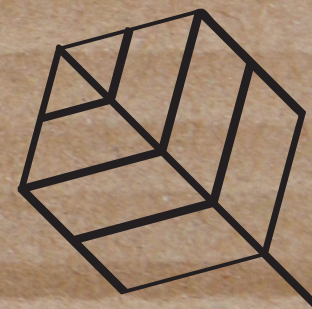
⁶<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1240884/>

Táplálkozás

Az már nem újság, hogy a kismama próbáljon egészségesen táplálkozni, de mi az, ami nemcsak egészséges, de környezetbarát is? A vegyszermentesen (bio) termesztett élelmiszerek. A kisbabánk szó szerint a testünkből építi fel a saját szerveit, a mi testünk pedig abból épül fel, amit megeszünk. Érdeemes már várandósan kinézni a legjobb és legkönnyebben elérhető bioélelmiszer-lelőhelyet. Kisbaba mellett nehezebb vásárolni, ezért érdemes megkeresni a számunkra legmegfelelőbb, akár házhoz szállítást is végző termelőket összefogó oldalakat. Ebben nyújt segítséget a **Felelős Gasztrohős Alapítvány** a honlapján és Facebook oldalán megtalálhatók tippeket, pl. hogy honnan lehet bio élelmiszereket rendelni, vagy hol van a közeledben fenntartható élelmiszert áruló bolt. Mivel az állatok tejében (ahogyan az anyatejben is) koncentrálnak a növényvédő szerek, érdemes a tápszerek közül is azt választani, amelyik bio tejből készült.

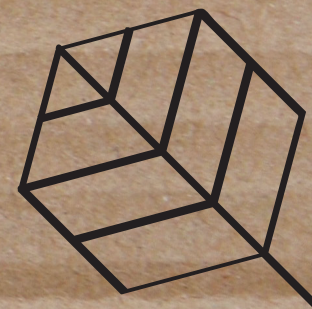
**FELELŐS
GASZTROHŐS**

Hősködj velünk, egyél jót!



Zöldövezet
Társulás

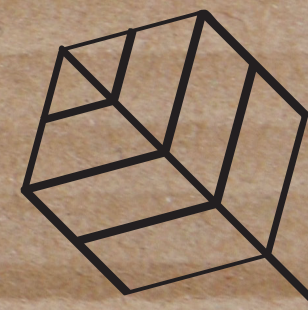
A kisbabánk első szilárd étele is legyen vegyszermentes, ugyanis a kicsik a súlyukhoz képest sokkal több gyümölcsöt és zöldséget fogyasztanak, mint a felnőttek (gondoljunk bele, ha egy 8 kg-os babának odaadunk egy fél reszelt almát az olyan, mintha egy 60 kg-os felnőtt 3-4 almát fogyasztana el egy nap), így ha nem bio terméket kapnak, akkor arányosan kb. 6-7-szer több vegyszer jut a szervezetébe, mint nekünk. Ráadásul a vegszermaradványokra vonatkozó határértékeket (mennyit képes a máj lebontani adott idő alatt) a hatóság felnőtt emberekre állapítja meg. További információt kaphatsz a babák/kisgyermekes környezettudatos és egészséges táplálkozásáról a **Felelős Gasztrohős Palánták** Facebook csoportban.



Zöldövezet
Társulás

Mit igyon a baba?

A WHO (Egészségügyi Világszervezet) állásfoglalása szerint az anyatejes csecsemőnek a hozzátáplálásig csak betegség (hasmenés, láz) esetén van szüksége egyéb folyadékra. Ezt követően pedig felforralt és legalább három percig forrásban lévő csapvíz itatását javasolják. A babavíz egy reklámfogás (maximum olyan elmaradott országokban van létjogosultsága, ahol a csapvíz nem iható még forralást követően sem), lényegében ásványvíz, aminek csökkentették az ásványi anyag tartalmát. Felbontás után három napig áll el, de addig hűtőben kell tárolni, tehát ha kiveszed, úgymint meg kell melegíteni mielőtt a babádnak adod. Ebből adódóan semmivel sem kényelmesebb, mint a csapvíz forralása. Az ásványvízben is kimutattak már műanyag szennyezést⁷, így egészségesebbnek sem mondható a csapvíznél. Szóval ha nem akarsz növelni a vizeink és ételeink műanyag-koncentrációját, akkor a babavizet (és az ezzel járó műanyag hulladékot) kerüld!



Zöldövezet
Társulás

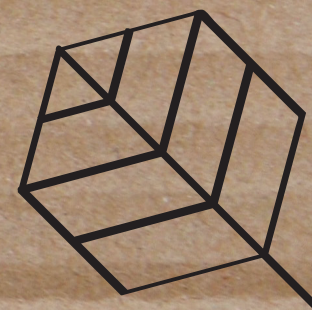
⁷<http://www.origo.hu/tudomany/20180315-muanyagyszemcsekkel-szennyezettek-a-legnepszerubb-asvanyvizek.html>

Végszó

Sok volt, tömény volt? Nem akarunk megijeszteni. Összefoglalónkkal az a célunk, hogy kapaszkodót kapj a vegyszermentes babavaráshoz, környezettudatos kisgyermek neveléshez. Szeretnénk megmutatni, hogy a reklámok zaja mögött sok család másképp gondolkodik, és tudatosan szeretné a jövő kisembereit felnevelni. Mi ezeket a tapasztalatokat gyűjtöttük össze, hogy miért váltanak - érthető módon. Egyre több család ismeri és használja ezeket az egyszerűbb, természetesebb termékeket, így közösségi oldalakon is több jó tippet kaphatsz egy-egy témában a zöldre váltáshoz. Egyre több zöld webshop nyílik, ahol a beszerzést megoldhatod, ráadásul ezeknek jó részét a már említett WAHM-os édesanyák működtetik, így bátran kérdezhetsz, tapasztalat alapján tudnak és fognak válaszolni. A fentiek is mutatják, hogy a környezetünk védelme nem egy elvont dolog, nem néhány ráérő hippy hobbyja, hanem igenis mindenkit érint.

Gyermeink egészsége a mi kezünkben van, ahogyan a bolygónké is.

Ne rontsuk el!



Zöldövezet
Társulás

Tartalomjegyzék

Mosható pelenka	3
Popsitörlő kendő	7
Melltartó betét	8
Ruhák, játékok	9
Kismamaholmik.....	11
Könyvek.....	12
Kiegészítő termékek a lakásban	12
Tisztítószer, mosószer, öblítő	13
Kozmetikumok, fürdetők, antibakteriális szappanok	14
Az anyatej - ahol a környezet és az élet védelme találkozik	16
Táplálkozás	17
Mit igyon a baba	19
Végszó.....	20

A Zöld Babavárás projekt a Földművelésügyi Minisztérium
Zöld forrás pályázata keretében valósul meg.



FÖLDMŰVELÉSÜGYI
MINISZTERIUM