

## Ridurre l'esposizione durante l'allattamento

Durante la gravidanza e l'allattamento non perdere peso



Prediligi i biberon senza BISFENOLI

\*tutti i biberon devono essere realizzati senza BPA, in conformità alla normativa (UE) N.321/2011



Per i biberon in plastica preferire l'utilizzo di sterilizzatori a freddo, limitando quelli a caldo (a vapore o a microonde)

Scegli cuscini per l'allattamento in fibre naturali o 100% cotone



## Ridurre l'esposizione durante lo svezzamento

Evitare piatti in plastica, prediligere piatti in bambù o in silicone alimentare



Prediligere posate in acciaio o bambù

Evitare i biberon e i bicchieri con beccuccio in plastica. Scegliere tazzine in ceramica o borracce in acciaio



Evitare bavaglini plastificati, prediligere quelli in cotone

Preferire il seggiolone in legno



Se hai trovato interessanti questi suggerimenti, seguici sui nostri canali social per scoprirne tanti altri!



Lifemilch



Life milch



Life\_milch



www.lifemilch.eu

Se sei interessata al progetto o desideri maggiori informazioni contattaci ai seguenti indirizzi:

**Parma:** lifemilch@gmail.com

**Reggio Emilia:** lifemilchreggioemilia@gmail.com

**Cagliari:** lifemilch.cagliari@gmail.com



Co-finanziato dalla Unione Europea

Coordinatrice del Progetto Prof. PAOLA PALANZA  
Università di Parma  
Dip. di Medicina e Chirurgia  
Tel. +39.0521.905628 - paola.palanza@unipr.it



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
FIRENZE



Università  
degli Studi  
di Cagliari



## Protegersi dagli interferenti endocrini

Guida essenziale per scoprire cosa sono e come schivarli durante l'allattamento e lo svezzamento

ETIL PARABEN PESTICIDI GLIFOSATO  
BISFENOLO S BISFENOLO F  
PARABENI METIL PARABEN PROPIL PARABEN  
DIBUTILFTALATO FTALATI DIETILFTALATO  
IPA BISFENOLO A

# Cosa sono gli interferenti endocrini?

Sono sostanze chimiche presenti nell'ambiente che possono modificare il funzionamento degli ormoni con effetti negativi sulla salute.

I risultati del progetto Life MILCH hanno dimostrato la presenza di molti interferenti endocrini nel latte materno e nelle urine di +500 coppie madre-bambino

## In che modo siamo esposti?

INGESTIONE



INALAZIONE

CONTATTO CON LA PELLE



PLACENTA

ALLATTAMENTO



## Quali sono i principali effetti?

CRESCITA PRE-NATALE



TIROIDE

METABOLISMO



APPARATO RIPRODUTTIVO

PUBERTÀ PRECOCE O TARDIVA



DISORDINI NEUROCOMPORTAMENTALI



## Ridurre l'esposizione nella vita quotidiana

Evita di scaldare cibi in contenitori di plastica nel microonde: travasali in un piatto di ceramica/contenitore di vetro



Scegli contenitori in vetro per la conservazione degli alimenti

Prediligi l'acquisto di prodotti sfusi o in vetro o carta. Scegli il più possibile cibi freschi e senza pesticidi



Rimuovi il cibo dal packaging di plastica il prima possibile e lava bene

Non utilizzare contenitori in lattina e plastica per bevande ed alimenti, scegli contenitori in vetro!



Prediligi le padelle in acciaio e ceramica. NO: PTFE - PFOA - NICHEL

Non utilizzare padelle antiaderenti usurate

Usa prodotti per il corpo e make up con la dicitura: "senza BPA"; "senza FTALATI" (DINP - DEPHT - DNOP - MEPH - MBP - MEP)



Limita l'utilizzo di creme solari con filtro chimico ma scegli quelle a filtro fisico (con ossido di zinco o titanio)

Prediligi capi di abbigliamento e biancheria per la casa in fibre tessili naturali



Fai attenzione al detersivo e all'ammorbidente che compri: possono contenere diversi ftalati

## Ridurre l'esposizione per il tuo bambino



Prediligi ciucci e tettarelle per biberon in caucciù o silicone (senza BPA), sostituiscili quando usurati

Prediligi body, tutine, cuffiette e in generale abbigliamento 100% cotone o fibre naturali



Scegli lenzuola, copri materasso, federa e asciugamani in fibre naturali

Utilizza un lenzuolino di fibre naturali per evitare il più possibile il contatto diretto con materiali in plastica o PVC, come pavimento o fasciatoio



Scegli il passeggino/carrozzina con rivestimento ecologico realizzato senza BPA, PVC e Ftalati

Quando possibile utilizza pannolini in cotone



Scegli doudou e giochi 100% cotone o fibre naturali o giocattoli in legno

\*Questi suggerimenti sono basati sui risultati del progetto Life MILCH

\*Questi suggerimenti sono basati sui risultati del progetto Life MILCH