

MY FAIR BABY PLANNER

Hoera, je bent zwanger of je kindje is net geboren! Van harte proficiat! Deze My Fair Baby planner helpt je om eerlijke en duurzame keuzes te maken voor je toekomstige baby. Ontdek faire tips over de voeding en verzorging van je baby, weetjes over kleren en ideeën voor een duurzame geboortelijst.

Waarom kiezen voor duurzaam?

Bijna alles wat je nieuw koopt heeft een impact op de levenskwaliteit van mensen en hun kinderen in ontwikkelingslanden. Vele producten worden gemaakt in slechte arbeidsomstandigheden en tegen lage lonen. Door producten van eerlijke handel te kopen, garandeer je betere werk- en leefomstandigheden. Verder kan je door te kiezen voor ecologische producten meewerken aan een gezonder leefmilieu zowel hier als in het Zuiden. Je kan er ook voor kiezen om minder nieuwe producten te kopen. Dit zorgt ervoor dat er minder grondstoffen ontgonnen en verwerkt moeten worden. Jaarlijks wordt meer dan 60 miljard ton nieuwe grondstoffen ontgonnen, waarvan een groot deel na consumptie weer weggegooid wordt. Deze ontginning van grondstoffen en vervolgens de productie van spullen gaat bovendien nog steeds gepaard met de uitstoot van schadelijke stoffen in het milieu. Ontdek onze tips en geef je baby een duurzame start.

Tips voor een duurzame start

Wanneer je een kindje verwacht, sta je op het punt heel wat aankopen te doen. Vanuit verschillende hoeken hoor je wat je allemaal zeker nodig hebt voor een goede opvoeding, maar eigenlijk heeft je baby de eerste maanden niet zo veel nodig. Vele babyspullen die aangeboden worden, blijken achteraf dan ook overbodig. Bovendien heb je vele van die spullen maar een korte periode nodig. Daarom is het interessant om eerst na te gaan of je al die spullen wel nodig hebt. Kan je wat je hebt liggen, misschien herstellen of pimpen? Daarnaast kan je spullen die je nodig hebt misschien ook ontlenen, huren, delen of ruilen. Of misschien kan je deze spullen ook tweedehands kopen. Nadat je baby er uitgegroeid is, kan je het zelf terug aanbieden en er een andere baby gelukkig met maken.

Fris gewassen

Ecologische wasmiddelen zijn biologisch afbreekbaar en bevatten geen overbodige chemische bestanddelen. Dat is beter voor ons water en het huidje van de baby. Door te wassen op dertig graden en de kleren achteraf op een wasrekje te drogen, bespaar je energie en geld.



Tweedehands is eersteklas

Fijn voor je portemonnee, goed voor het milieu en vaak gewoon ook heel origineel... De Gezinsbond organiseert overal in het land tweedehandsbeurzen. Ontdek verborgen schatten op rommelmarkten, tweedehandssites en in Kringwinkels, of experimenteer bij een van de vele ruil- en deeliniciatieven. Op bewustverbruiken.be vind je een overzicht van waar je tweedehands spullen kan kopen en verkopen.



Op de Facebook-groep My Fair Baby Spullen kan je duurzaam tweedehands babygerief kopen en (ver)kopen.

De geboortelijst

Er bestaan heel wat andere formules dan de klassieke geboortelijst. Overtuig familie en kennissen voor cadeautjes als:

- een spaarrekening voor herbruikbare luiers, een fietskar, een speelvriendelijke tuin...
- een rekening t.v.v. een goed doel in het Zuiden of bij ons
- tweedehands geschenken in plaats van nieuwe spulletjes
- een geboortelijst bij een babywinkel gespecialiseerd in fairtrade of ecologische producten
- kraamkost: bezoekers brengen een zelfgemaakte maaltijd voor je gezin mee

Doe mee aan onze geboortekaartjeswedstrijd en inspireer andere ouders: <https://nl.pinterest.com/bewustverbruik/my-fair-baby-geboortekaartjes/>



Geef ze van fairtradekatoen

Hangt een van onderstaande labels in het kruipakje of slabbetje van je baby?

- Fairtrade Max Havelaar
- Oeko Tex 1000
- GOTS Label
- EKO sustainable textile
- Fair Wear Foundation

Dan kan je ervan uitgaan dat de personen die het voor jou maakten een eerlijk loon en betere werkvoorwaarden kregen of dat de milieu-impact van de productie beperkt bleef.

www.fairtradebelgium.be en www.labelinfo.be leggen uitgebreid uit waar deze labels voor staan.

www.schonekieren.be vertelt welke kledingproducenten inzetten op eerlijke arbeidsomstandigheden.

Op baby.ecoplan.be vind je (web)winkels met duurzame kleding.

Design en illustraties van Katerina Voitko.



Vlaanderen
verbeelding werkt



www.myfairbaby.be

Op onze website vind je nog véél meer informatie, verkoopadressen van duurzame producten en getuigenissen van andere ouders.

Meer info

www.bewustverbruiken.be
www.gezinsbond.be
www.fairtradebelgium.be
www.vredeseilanden.be
baby.ecoplan.be



Speelgoed: do's & don'ts

Baby's hebben niet veel nodig. Geef hen kwalitatief speelgoed en laat voldoende ruimte voor creativiteit.

- + Tweedehands speeltjes, speelgoed lenen en doorgeven
- + Houten speelgoed met een keurmerk
- + Nieuwe knuffels en popjes eerst wassen om chemische resten te verwijderen
- Te veel speelgoed. Laat voldoende ruimte voor fantasie
- Goedkope prullaria geproduceerd in lageloonlanden
- Plastic speelgoed waarin chemische weekmakers verwerkt zitten



Duurzame babyborrel

Je baby kan met zijn of haar eerste feest al meteen het goede voorbeeld geven. Zet vegetarische hapjes op tafel voor de gasten en serveer hen fairtrade thee, koffie, sapjes, wijn en bubbles. Doe doopsuiker in een ecologische verpakking of geef de bezoekers in de plaats van suikerbonen fairtrade chocoladenoetjes mee naar huis. Ook met bloemzaadjes, plantjes of potjes zelfgemaakte confituur wordt het ongetwijfeld scoren.



5 tips voor blije billettjes

Eigenlijk zijn de meeste verzorgingsproducten overbodig. De huid heeft immers van nature een zelfreinigende functie. Te vaak wassen of smeren kan de huid irriteren en allergieën veroorzaken.

- Als de billettjes van je baby toch schraal worden, kan je ze ook insmeren met natuurlijke producten zonder chemicaliën. Ecologische, herbruikbare doekjes zijn een goed alternatief voor vochtige doekjes met parabenen en allergenen.
- In het badwater volstaat vaak een beetje plantaardige olie, zoals amandel- of goudsbloemolie.
- Herbruikbare luiers zijn beter voor het milieu dan wegwerpexemplaren. Op het einde van de rit kosten ze ook aanzienlijk minder. Check op www.ovam.be of je gemeente premies geeft voor de aankoop van herbruikbare luiers.
- Geen idee welke soorten herbruikbare luiers bestaan, hoe je ze gebruikt en waar je ze kan kopen? www.myfairbaby.be vertelt je er alles over.
- Wegwerpluiers met een ecolabel zijn gemaakt van papierpulp afkomstig uit duurzaam beheerde bossen. Ze zijn bovendien biologisch afbreekbaar en chloorvrij.



Leestip!

Groene Gids voor kleine kids

De Groene Gids voor Kleine Kids van Velt is een handig boekje met informatie rond duurzame voeding, verzorging, luiers, kleding, babykamer en vrije tijd. Het boekje kost € 5,50 en kan besteld worden via www.velt.be.

Lekkers voor je spruitje

Moedermelk is de meest duurzame voeding voor je baby. De melk is gezond, altijd op de juiste temperatuur, je hebt op elk moment voeding bij de hand en er blijft geen verpakkingsafval achter. Voor de productie, het transport en de verpakking van kunstvoeding daarentegen zijn heel wat grondstoffen nodig. De eerste zes maanden heeft je kindje geen andere voeding nodig naast borstvoeding. Daarna kan je, in combinatie met vast voedsel, borstvoeding blijven geven zolang jij en jouw kindje het fijn vinden.

Voor informatie of hulp kan je in heel Vlaanderen terecht bij lactatiekundige vroedvrouwen en borstvoedingsorganisaties. Ziektefondsen betalen tijdens het eerste jaar na de geboorte tien huisbezoeken van een zelfstandige vroedvrouw volledig terug.

Lactatiekundige vroedvrouwen of borstvoedingsorganisaties kan je terugvinden via www.vlov.be
www.bvl-borstvoeding.be
www.lalecheleague.be
www.borstvoedingvzw.be

Geef de voorkeur aan verse, lokale, biologische groenten en fruit van het seizoen wanneer je baby vaste voeding begint te eten. Fairtrade bananen zijn te koop in de meeste supermarkten.

www.evavzw.be heeft een aanbod rond vegetarische voeding voor kinderen.



Zeg niet te snel, we nemen de auto wel

Met het gezin op stap zonder wagen? Altijd een avontuur en heus niet zo moeilijk. www.myfairbaby.be toont alle mogelijkheden voor fietsen met kinderen. Welke fietsen en toebehoren er bestaan bijvoorbeeld, of hoe je een fietsroute uitstippelt. Ontdek ook alles over autodelen, draagdoeken en reizen met het openbaar vervoer.

Tip!
De publicatie **Bambini** (Op pad met fiets en kids) van Mobiel 21 helpt je veilig op weg.



Vlaanderen
verbeelding werkt