



# คนที่อกินชาเย็นได้ใหม่ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ภาษา

คนที่อกินชาเย็นได้ใหม่ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 23, 2024

6 นาที

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนถือเป็นเรื่องปกติสำหรับคุณแม่ก่อนที่จะตั้งครรภ์ แต่พอเข้าสู่วงการคุณแม่ตั้งครรภ์แล้ว ไม่ว่าจะไลฟ์สไตล์หรือพฤติกรรมการกินเป็นเรื่องที่คุณแม่ต้องเริ่มเอาใจใส่กันมากขึ้น เพราะไม่ว่าคุณแม่จะทานอะไรเข้าไปก็ล้วนส่งผลไปถึงลูกน้อยในครรภ์ด้วย

## สรุป

- ในชาเย็นมีส่วนผสมของคาเฟอีนอยู่ด้วย สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ควรจำกัดปริมาณการดื่มคาเฟอีนไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อวันหรือไม่เกิน 1-2 แก้ว
- ชา กาแฟ หรือโกโก้ ในเครื่องดื่มแต่ละชนิดนั้นจะมีปริมาณคาเฟอีนที่แตกต่างกัน หากคุณแม่ดื่มในปริมาณที่มากเกินไปตอนตั้งครรภ์ สารคาเฟอีนที่คุณแม่รับเข้าไปในร่างกายอาจส่งผลเสียต่อทารกในครรภ์ได้
- ในช่วงตั้งครรภ์หากคุณแม่สามารถเลือกเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ไม่ผสมคาเฟอีนมาทดแทนได้ เช่น การดื่มน้ำสะอาด น้ำผลไม้ต่าง ๆ หรือนมสด แทนการดื่มชาหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน หรือ

เลือกบริโภคเครื่องดื่มคาเฟอีนให้น้อยที่สุด ก็จะส่งผลต่อสุขภาพครรภ์ที่ดีของคุณแม่และตัวลูกน้อยได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม
- กินชาเย็นมาก ๆ ส่งผลยังไงกับลูกในท้อง
- ชาไทยมีคาเฟอีนไหม ทำไมถึงส่งผลเสียกับการตั้งครรภ์
- 4 เคล็ดลับคุณแม่ตั้งครรภ์ กินชาเย็นแบบไหนปลอดภัยกับลูก
- คนท้องกินชามะนาวได้ไหม

“ชาเย็น” เครื่องดื่มยอดนิยมในยุคนี้ที่อาจเป็นเมนูแก้วโปรดของคุณแม่ก่อนตั้งครรภ์ที่ช่วยบรรเทาอาการแสบร้อน ความหวานทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาลแล้วรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แล้วตอนท้อง “คนท้องกินชาเย็นได้ไหม” รวมถึงเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน กินแล้วจะส่งผลกระทบต่อลูกในท้องหรือเปล่า มาหาคำตอบกันค่ะ

## คนท้องกินชาเย็นได้ไหม

หากคุณแม่ที่เคยดื่มชาเย็นหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเป็นประจำ แต่เมื่อกำลังตั้งครรภ์แล้วสำหรับเครื่องดื่มชา กาแฟ หรือโกโก้ที่ชอบดื่ม หากเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงไว้ก่อนจะดีกว่า เนื่องจากเครื่องดื่มเหล่านี้มีส่วนผสมของคาเฟอีน ที่หากคุณแม่ท้องดื่มในปริมาณมากเกินไป ก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่และอาจเสี่ยงต่อผลกระทบอื่น ๆ ตามมาได้ เช่น ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์เพราะเครื่องดื่มเหล่านี้มักมีปริมาณน้ำตาลสูง นอกจากนั้นคาเฟอีนส่งผลต่อความดันโลหิตที่สูงขึ้น มีอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มเร็วขึ้น หรือทำให้ร่างกายสูญเสียแคลเซียมและธาตุเหล็กมากกว่าปกติ

นอกจากนี้คาเฟอีน ยังส่งผลกระทบต่อการนอนหลับพักผ่อนที่อาจทำให้คุณแม่ท้องนอนไม่หลับอีกด้วย แต่ถ้าคุณแม่ท้องมีความต้องการที่จะดื่มหรือหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ควรจำกัดปริมาณการดื่มคาเฟอีนอยู่ที่ไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อวัน ทั้งนี้สารคาเฟอีนในเครื่องดื่มจะไม่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย หากคุณแม่รับคาเฟอีนไม่มากเกินไปในแต่ละวัน หรือเลือกดื่มเครื่องดื่มชนิดอื่นที่ให้ความสดชื่นแต่ไม่มีสารคาเฟอีนมาทดแทนและมีประโยชน์ เช่น นม น้ำผลไม้ น้ำเปล่า เป็นต้น ก็ถือว่าปลอดภัยต่อคุณแม่ตั้งครรภ์และส่งผลดีต่อลูกน้อยในท้องด้วย

## กินชาเย็นมาก ๆ ส่งผลยังไงกับลูกในท้อง

ในเครื่องดื่มแต่ละชนิดนั้นจะมีปริมาณคาเฟอีนที่แตกต่างกัน ในชาเย็นก็เช่นกันหากคุณแม่ดื่มในปริมาณที่มากเกินไปตอนตั้งครรภ์ สารคาเฟอีนที่คุณแม่รับเข้าไปในร่างกายอาจส่งผลเสียต่อทารก

ในครรภ์ได้ นอกจากนี้อาจมีความเสี่ยงอื่น ๆ ที่จะกระทบต่อลูกในท้องตามมาได้ เช่น

- สารคาเฟอีน จะส่งผลให้ลูกได้รับสารอาหารน้อยลง เนื่องจากคาเฟอีนส่งผลให้การดูดซึมธาตุเหล็กในร่างกายคุณแม่น้อยลง รวมไปถึงส่งผลให้คุณแม่มีสภาวะบอຍขึ้น ทำให้ขาดแคลเซียมมากกว่าปกติ ซึ่งสารอาหารสำคัญเหล่านี้มีส่วนช่วยต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์
- การได้รับสารคาเฟอีนแม้เพียงปริมาณเล็กน้อย ก็อาจไปกระตุ้นให้ทารกในครรภ์ตื่นตัว ส่งผลกระทบต่อการนอนหลับหรือการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ได้
- การดื่มชาหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนในปริมาณมากเกินไป ทำให้ร่างกายลดการดูดซึมกรดโฟลิกที่เป็นสารสำคัญต่อคุณแม่ท้อง ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อระบบประสาทส่วนกลางของลูกน้อย และอาจส่งผลกระทบต่อให้ทารกมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดความพิการได้

## ชาไทยมีคาเฟอีนไหม ทำไมถึงส่งผลเสียกับการตั้งครรภ์

เครื่องดื่มแต่ละชนิดนั้นจะมีปริมาณของคาเฟอีนที่แตกต่างกัน ในส่วนของชาต่อ 1 แก้วโดยประมาณ แบ่งเป็น ชาชงในปริมาณ 237 มิลลิลิตร จะมีคาเฟอีนประมาณ 48 มิลลิกรัม ชาดำปริมาณ 177 มิลลิลิตร จะมีคาเฟอีนประมาณ 45 มิลลิกรัม และชาเขียว 177 มิลลิลิตร จะมีคาเฟอีนประมาณ 40 มิลลิกรัม หากคุณแม่รับคาเฟอีนในปริมาณที่มากเกินไปในแต่ละวัน นอกจากจะส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์โดยตรงแล้ว อาจเกิดผลเสียต่อคุณแม่ในขณะตั้งครรภ์ได้ด้วย เช่น

- **เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์** เนื่องจากชาเย็นหรือในเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่มีส่วนผสมของน้ำตาลจะส่งผลให้น้ำตาลในเลือดสูงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานได้
- **กระตุ้นให้คุณแม่ตื่นตัว** กระสับกระส่าย นอนหลับยาก มีผลต่อการนอนหลับพักผ่อนในช่วงตั้งครรภ์ได้น้อยลง ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ขึ้นได้
- **เกิดภาวะขาดน้ำขณะตั้งครรภ์** เนื่องจากคาเฟอีนมีผลต่อการขับปัสสาวะ ทำให้คุณแม่มีสภาวะบอຍและส่งผลให้ร่างกายสูญเสียน้ำ
- **การดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนมากเกินไป** หรือมากกว่าปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวันของคุณแม่ท้อง อาจทำให้เกิดภาวะมีบุตรยากกว่าปกติ และจะมีโอกาสส่งผลเสียต่อตัวลูกน้อยในท้องมากกว่าประโยชน์ที่ได้รับ

## 4 เคล็ดลับคุณแม่ตั้งครรภ์ กินชาเย็นแบบไหนปลอดภัยกับลูก

หากคุณแม่ท้องมีความต้องการที่จะกินชาเย็นตามความชอบส่วนตัวอย่างเลี่ยงไม่ได้ ลองมาใช้วิธีกินชาเย็นสูตรคุณแม่ตั้งครรภ์แบบนี้ดูค่ะ

### 1. กินแบบหวานน้อย ค่อย ๆ ลดนมข้น ลดครีมเทียม

คุณแม่สามารถเลือกที่จะลดปริมาณส่วนผสมให้น้อยลงหรือค่อย ๆ ปรับลดระดับความหวานลง ให้

เหลือความหวานเพียง 25 เปอร์เซ็นต์ หรือเลือกดื่มชาที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล นมข้นหวาน ก็จะมีส่วนช่วยลดภาวะเสี่ยงจากโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่มาจากการกินอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีความหวานเยอะลงได้

## 2. กินวันละ 1 แก้วก็เพียงพอ

ถึงแม้ว่าในชาจะมีปริมาณคาเฟอีนที่ต่ำกว่า แต่คุณแม่ท้องก็ควรจำกัดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน หรือดื่มไม่เกินวันละ 200 มิลลิกรัมต่อวัน สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เพื่อเซฟร่างกายให้มีสุขภาพดีต่อทั้งตัวคุณแม่เองและลูกน้อยในครรภ์

## 3. ค่อย ๆ ลดปริมาณการดื่มลง

หากคุณแม่อดใจไม่ไหวในการเลือกดื่มชาเย็นหรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่มีคาเฟอีน คุณแม่ลองลดขนาดแก้วให้เล็กลง และลดความถี่ โดยค่อย ๆ ลดให้เหลือสัปดาห์ละ 1-2 แก้ว ก็จะช่วยให้ทั้งคุณแม่และลูกน้อยปลอดภัยจากโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมาได้

## 4. ดื่มน้ำสะอาดตามหลังกินชาเย็น

เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนจะส่งผลให้ขับปัสสาวะออกมาบ่อย การดื่มน้ำสะอาดทดแทนจะช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำ และการดื่มน้ำตามหลังจากดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลก็จะช่วยลดความเสี่ยงจากภาวะการเกิดเบาหวานได้ระดับหนึ่งด้วย

## คนที่ต้องกินชาเย็นได้ใหม่ มีประโยชน์กับคุณแม่ตั้งครรภ์หรือเปล่า

ชาเย็นที่เป็นเมนูโปรดของคุณแม่ คือชาที่มาจากการสกัดจากชาดำ ซึ่งในชาดำก็มีคุณค่าทางโภชนาการและมีผลดีต่อสุขภาพหากไม่ดื่มมากเกินไป เช่น

- **ช่วยให้ร่างกายสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า** ความหวานที่มีอยู่ในชาเย็นทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาล เพิ่มพลังงาน รู้สึกสดชื่น แต่ทั้งนี้คุณแม่ไม่ควรทานหวานจนเกินไปเพื่อลดความเสี่ยงโรคหรือภาวะอื่น ๆ ที่ตามมาได้
- **ได้รับสารต้านอนุมูลอิสระ** ในใบชามีสารโพลีฟีนอลซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและคาเทชิน แต่จะพบในใบชาเขียวมากกว่าชาดำ
- **มีส่วนช่วยลดการอักเสบ** ในใบชามีสารโพลีฟีนอล ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและสารต้านการอักเสบ



## คนที่ท้องกินขามะนาวได้ไหม

ถึงแม้ว่าในชาจะมีปริมาณคาเฟอีนที่ต่ำ และคุณแม่เลือกดื่มในปริมาณที่เหมาะสม แต่การที่คุณแม่ท้องจะดื่มขามะนาว ชาดำเย็น หรือชาเขียว ก็ยังคงได้รับคาเฟอีนเข้าสู่ร่างกายเช่นเดิม อย่างไรก็ตามหากคุณแม่ท้องเลือกจิบน้ำมะนาวอุ่น ๆ ในตอนเช้าแทนการดื่มชา ก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพหลายด้าน เช่น

- น้ำมะนาวมีส่วนช่วยในระบบย่อยอาหารและช่วยกระตุ้นการขับถ่าย
- น้ำมะนาวอุดมไปด้วยวิตามินซี มีส่วนช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคหวัด และมีกรด L-ascorbic acid ที่ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- ส่วนผสมของน้ำกับมะนาวจะช่วยสร้างออกซิเจนในกระแสเลือด ช่วยทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และช่วยทำให้ผิวของคุณแม่มีความชุ่มชื้นด้วย
- ดื่มน้ำมะนาวอุ่น ๆ หลังแปรงฟันเสร็จและบ้วนปากตาม จะช่วยบรรเทาอาการปวดฟันและโรคเหงือกอักเสบได้ แถมยังช่วยให้ลมหายใจคุณแม่สดชื่นด้วย

คนที่ท้องกินชาเย็นได้ไหม หวังว่าคุณแม่ตั้งครรภ์คงได้รับคำตอบกันแล้ว แต่ทั้งนี้ถึงแม้ว่าชาเย็น ขามะนาว ชาเขียว กาแฟ หรือโกโก้จะเป็นเมนูที่โปรดปรานสำหรับคุณแม่ก็ตาม แต่ในช่วงตั้งครรภ์หากคุณแม่สามารถเลือกเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ไม่ผสมคาเฟอีนมาทดแทนได้ โดยนอกจากน้ำมะนาวแล้ว คุณแม่ท้องสามารถเลือกนำผลไม้อื่น ๆ เช่น น้ำส้มคั้น น้ำฝรั่ง (ที่ไม่หวานมากหรือดื่มบ่อยจน

เกินไป)หรือนมสด มาทดแทนการดื่มชาหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน หรือเลือกบริโภคเครื่องดื่มคาเฟอีนให้น้อยที่สุด ก็จะส่งผลต่อสุขภาพครรภ์ที่ดีของคุณแม่และตัวลูกน้อยได้

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยิ่งไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำรั้ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายไหม ส่งผลกระทบกับคุณแม่และลูกในท้องอย่างไร
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีมือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

## อ้างอิง:

1. คุณท้องกินกาแฟ โกโก้ หรือชาเขียวได้ไหม, โรงพยาบาลเพชรเวช
2. ดื่มน้ำเต้าหู้ตั้งครรภ์ อันตรายต่อลูกในท้องหรือไม่, พบแพทย์
3. คุณแม่ตั้งครรภ์กับเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนที่ต้องระวัง, โรงพยาบาลเปาโล
4. คุณท้องกินชาเขียวได้ไหมและข้อควรระวังในการบริโภค, hellokhunmor
5. ดื่มน้ำอย่างไรดีต่อสุขภาพ (Tea), โรงพยาบาลศิริราชฯ ปิยมหาราชการุณย์
6. Detox ง่าย ๆ ใคร ๆ ก็ทำได้, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 19 มกราคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก





S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์