



คนท้องกินกาแฟได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ภาษา

คนท้องกินกาแฟได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ค. 24, 2024

5 นาที

เชื่อว่ามีคุณแม่หลาย ๆ คน ที่ก่อนตั้งครรภ์ติดการดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่มีสารคาเฟอีน เพราะช่วยให้ตื่นตัวและกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น พอคุณแม่ทราบว่าตัวเองตั้งครรภ์ จึงอาจมีความกังวลว่าสารคาเฟอีนจากกาแฟจะส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์หรือไม่ และการดื่มกาแฟที่มีรสหวาน อาจทำให้เกิดภาวะเสี่ยงเบาหวานขณะตั้งครรภ์ รวมถึงทำให้ขาดแคลเซียมได้ หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนอื่น ๆ ได้ คุณแม่ตั้งครรภ์ก็สามารถดื่มได้ในปริมาณคาเฟอีนที่เหมาะสม เช่น ไม่เกิน 50 มิลลิกรัม/วัน และไม่ควรดื่มติดต่อกันตลอดช่วงการตั้งครรภ์ จึงจะปลอดภัยกว่า

สรุป

- การดื่มกาแฟ ร่างกายจะได้รับสารที่ชื่อว่า คาเฟอีน ซึ่งมีผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หรือความดันโลหิตสูง อาจส่งผลต่อการหลับไม่ดี ทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายได้รับธาตุเหล็กและแคลเซียมไม่พอ

- หากเป็นไปได้คุณแม่ตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ อาจค่อย ๆ ลดปริมาณดื่มกาแฟลง และไม่ควรได้รับคาเฟอีนเกิน 50 มิลลิกรัมต่อวัน และงดติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน
- การดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีคาเฟอีนแทน เช่น นมจืด น้ำผลไม้ที่ไม่หวานจนเกินไป จะช่วยลดความเสี่ยงจากกาแฟลงได้ ยังมีประโยชน์ต่อคุณแม่และลูกในครรภ์มากกว่า และยังช่วยเพิ่มความสดชื่น ลดการกระหายน้ำลงได้อีกด้วย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินกาแฟได้ไหม คุณหมอแนะนำอย่างไร
- ในกาแฟมีอะไรบ้าง ที่ส่งผลกับการตั้งครรภ์โดยตรง
- คาเฟอีน ส่งผลเสียอะไรบ้างกับคนท้อง
- คาเฟอีน ส่งผลเสียอะไรกับลูกในท้องบ้าง
- คนท้องกินกาแฟ ทำไม่ถึงควรดื่มเบาเปล่าให้มาก
- คนท้องติดกาแฟมาก คุณแม่ลดกาแฟด้วยวิธีไหนดี

คนท้องกินกาแฟได้ไหม คุณหมอแนะนำอย่างไร

กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา โกโก้ หากดื่มระหว่างตั้งครรภ์ อาจทำให้เกิดความเสี่ยงเบาหวานต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มสูงขึ้น หรือความดันโลหิตสูง และฤทธิ์ของคาเฟอีนอาจทำให้คุณแม่นอนไม่หลับ อาจส่งผลต่อการพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์ได้ ดังนั้น คุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ อาจค่อย ๆ ลดปริมาณการดื่มกาแฟลง และไม่ควรได้รับคาเฟอีนเกิน 50 มิลลิกรัมต่อวันและติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ซึ่งกาแฟ 1 แก้ว จะมีคาเฟอีนโดยประมาณ 63-165 มิลลิกรัม หรือชา 1 แก้ว จะมีคาเฟอีนโดยประมาณ 26-48 มิลลิกรัม

ในกาแฟมีอะไรบ้าง ที่ส่งผลกับการตั้งครรภ์โดยตรง

คาเฟอีน

ส่งผลเสียต่อสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อยมากมาย ทั้งการเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เนื่องจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนอาจมีปริมาณน้ำตาลสูง ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันสูง และยังส่งผลต่อการพักผ่อนไม่เพียงพอของคุณแม่ตั้งครรภ์ได้

น้ำตาลในเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

หากคุณแม่ตั้งครรภ์เริ่มมีอาการกระหายน้ำมากกว่าปกติ บั๊สูสาวะบ่อย รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย อาจเป็นการส่งสัญญาณว่าคุณแม่อาจมีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ ซึ่งส่งผลต่อการคลอดก่อนกำหนด ลูกในครรภ์น้ำหนักแรกคลอดมากผิดปกติ และระดับน้ำตาลในเลือดจะลดต่ำทันทีหลังคลอด ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อระบบหายใจ หรือรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตในครรภ์ได้

คาเฟอีน ส่งผลเสียอะไรบ้างกับคนท้อง

คาเฟอีน ถือว่าเป็นสารที่สามารถส่งผลเสียต่อลูกในครรภ์และคุณแม่เอง โดยอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ ดังนี้

1. ทำให้ลูกในครรภ์อาจได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

คาเฟอีนจะส่งผลต่อการดูดซึมธาตุเหล็กในร่างกาย ซึ่งสวนทางกับความต้องการธาตุเหล็กในการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ อีกทั้งคาเฟอีนยังไปกระตุ้นการขับสาวะ ซึ่งอาจส่งผลให้คุณแม่สูญเสียแคลเซียมได้

2. อาจเกิดภาวะเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ ขณะตั้งครรภ์

โดยส่วนใหญ่คาเฟอีนที่คุณแม่ได้รับจะมาจากเมนูอาหารและเครื่องดื่มต่าง ๆ ซึ่งอาจจะมีส่วนผสมของแป้ง น้ำตาล และไขมันสูง อาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ และคาเฟอีนยังอาจส่งผลกระทบต่ออัตราการเต้นหัวใจของลูกน้อยเร็วขึ้นได้

3. พักผ่อนไม่เพียงพอ

ผลที่ตามมาจากการดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน จะทำให้ร่างกายตื่นตัว ไม่ค่อยรู้สึกง่วง ซึ่งหากเราเป็นคนปกติที่อยู่ในวัยทำงานทั่วไป ก็อาจจะเป็นผลดี แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดการนอนไม่หลับ ซึ่งการพักผ่อนให้เพียงพอถือเป็นเรื่องสำคัญมากของคุณแม่ตั้งครรภ์



คาเฟอีน ส่งผลเสียอะไรกับลูกในท้องบ้าง

1. อาจผ่านรกไปสู่ลูกในครรภ์

เมื่อลูกในครรภ์ได้รับคาเฟอีน ร่างกายจะขับคาเฟอีนออกได้ไม่ดีนัก ซึ่งอาจส่งผลไปกระตุ้นการตื่นตัว ทำให้ลูกนอนไม่หลับหรือมีผลกับการเคลื่อนไหวร่างกายในครรภ์

2. เสี่ยงพิการแต่กำเนิด

รวมถึงอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด และอาจมีปัญหาเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ แม้จะยังไม่มียานวิจัยในคนยืนยัน แต่เพื่อลดความเสี่ยง คุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรหลีกเลี่ยงการได้รับสารคาเฟอีนให้มากที่สุด

3. น้ำหนักแรกเกิดต่ำกว่าเกณฑ์

รวมถึงภาวะคลอดก่อนกำหนด ซึ่งอาจส่งผลให้อวัยวะบางส่วนในร่างกายยังไม่สมบูรณ์

4. เสี่ยงต่อภาวะแท้ง

มีผลการศึกษาว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับคาเฟอีนมากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อวัน มีโอกาสเสี่ยงต่อการแท้งบุตรมากกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้รับคาเฟอีนเลยถึง 2 เท่า

คนที่อังกินกาแฟ ทำไมถึงควรดื่มหน้าเปล่าให้มาก

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ดื่มกาแฟ จะทำให้ร่างกายได้รับคาเฟอีน ซึ่งมีผลให้ร่างกายขับปัสสาวะออกมากกว่าปกติ จึงควรดื่มน้ำทดแทนเพื่อเพิ่มปริมาณน้ำในร่างกาย ลดภาวะขาดน้ำจากการปัสสาวะบ่อยภายหลังได้รับคาเฟอีน ทั้งนี้ เพื่อความปลอดภัยแก่ลูกน้อยและคุณแม่ตั้งครรภ์ ทางที่ดีที่สุดจึงควรหลีกเลี่ยง หรือรับประทานเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนให้น้อยที่สุดนั่นเอง

คนที่อังกินกาแฟมาก คุณแม่ลดกาแฟด้วยวิธีไหนดี

1. ค่อย ๆ ลดปริมาณกาแฟลง

เพราะคาเฟอีนในกาแฟอาจส่งผลเสียต่อร่างกายคุณแม่และลูกในครรภ์ อีกทั้งมีผลการศึกษาพบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนมากกว่าที่ร่างกายต้องการต่อวัน จะมีโอกาสเกิดภาวะแท้ง หรือครรภ์ผิดปกติมากขึ้นด้วย

2. หันไปลองเครื่องดื่มที่ไม่มีคาเฟอีนแทน

เนื่องจากช่วยทดแทนรสหวานของเครื่องดื่มกาแฟ หรือชาได้ อีกทั้ง นมจืด หรือน้ำผลไม้ ยังมีประโยชน์ต่อคุณแม่และลูกในครรภ์มากกว่า และยังช่วยเพิ่มความสดชื่น ลดการกระหายน้ำลงได้อีกด้วย

กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ถือเป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยม ช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า เหมาะสำหรับวัยทำงานที่ต้องการตัวช่วยกระตุ้น ไม่ให้รู้สึกง่วงในระหว่างทำงาน แต่สำหรับคุณแม่ที่เริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์ ควรเริ่มลดปริมาณการบริโภคกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนลงให้ได้มากที่สุด เพื่อลดความเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น เพราะผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์มีมากกว่าผลดี และเชื่อว่าคุณแม่ทุกท่านต้องการให้ลูกน้อยมีความปลอดภัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงหรืองดดื่มก็จะดีที่สุด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีมือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- 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
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. คนท้องกินกาแฟ โกโก้ หรือชาเขียวได้ไหม, โรงพยาบาลเพชรเวช
2. ดื่มน้ำขณะตั้งครรภ์ อันตรายต่อลูกในท้องหรือไม่ ?, PobPad
3. คุณแม่ตั้งครรภ์กับเครื่องดื่มคาเฟอีน ที่ต้องระวัง, โรงพยาบาลเปาโล
4. โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลนนทเวช
5. ครีมเทียมที่ทำจากน้ำมันมะพร้าว – น้ำมันปาล์ม ไม่ใช่แหล่งไขมันทรานส์, กรมอนามัย

อ้างอิง ณ วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์