

تأثير الكافيين على المرأة الحامل

تتخذ المرأة احتياطات كثيرة خلال فترة الحمل، وطبعًا الإحتياطات الغذائية ضرورية بعد استشارة الطبيب. ومن المتعارف عليه أن الكافيين ضار للمرأة الحامل إلا أنه وفقًا للنصائح الجديدة الرسمية لأطباء الأمراض النسائية في أميركا، فإن الحصول على القليل من القهوة لن يكون سيئًا للأطفال.

المطلوب إذن، أن لا تُكثر المرأة الحامل من تناول القهوة، خصوصًا بعد أن أثبتت الدراسات أن مادة الكافيين ترفع خطر الإجهاض والولادة المبكرة. لذلك 200 ملغ من القهوة يوميًا هي الجرعة المناسبة لتناولها دون إلحاق الضرر بالجنين، أي عبارة عن فنجان قهوة من 150 مل.

استمتعي بشرب "الكافيه لاتيه" أو "الإسبرسو" في الصباح أو بعد الغداء دون الشعور بالذنب، ولكن مضار الكافيين على الجنين تبقى حقيقية. لذلك يجب خفض كمية القهوة غير المنزوعة الكافيين بالنسبة إلى الحوامل اللواتي يشربن أكثر من فنجانين في اليوم.

بالإضافة إلى ذلك، من المهم أن تعرفي أن مادة الكافيين موجودة في مصادر أخرى غير القهوة، مثل الشاي (نحو 30 ملغ من الكافيين لكل فنجان)، المشروبات الغازية (60 ملغ لكل كوب 200 مل)، الشوكولا أو الكاكاو الساخن (4 ملغ لكل فنجان) أو حتى مشروبات الطاقة (80 ملغ على الأقل لكل عبوة).

هذا الأمر يعني أن عليكِ الإنتباه لما تتناوله خلال النهار، والإلتزام بـ 200 ملغ من الكافيين إن كان عبر فنجان من القهوة أو الشاي أو حتى كوب من المشروبات الغازية.

في المقابل، أظهرت دراسات عدة أن مادة الكافيين تملك فوائد صحية تناول الكبد والدماغ، ولكن تبقى الإشكالية في كيفية تناولها والكمية، إن كان للنساء الحوامل أو الأفراد العاديين، خصوصًا أنها تحتوي على مواد مصحّية، وبالتالي تجعل النوم صعبًا، لهذا السبب يُنصح الجميع بعدم استهلاكها منذ الرابعة عصرًا وما فوق.

كما عليكِ أن تعلمي أن الكافيين مدر للبول أي أنه يجعلك

الكافيين ترغبين في التبوّل في كثير من الأحيان، ولكن القهوة وغيرها من الكافيين لا تحل محل الماء العادي، لذا يجب أن تتذكر أن شرب الكثير من الماء النقي هو من أفضل الأمور.

وليس بالضرورة أن يرفع الكافيين ضغط الدم، إذ أنه يزيد لفترة قصيرة فقط، ولكن هذه الزيادة ليست كبيرة وهي لا تسبب أي تغييرات على المدى الطويل. فقد أكدت الأبحاث التي أجرتها جامعة هارفرد سابقًا أن تناول القهوة وارتفاع ضغط الدم ليسا دائمًا مرتبطين ببعضهما، على الرغم من أن مشروبات الطاقة التي تحتوي على الكافيين تميل إلى زيادة الضغط، ولكن يعود هذا الأمر إلى حقيقة أن هذه المشروبات تحتوي على كميات كبيرة من السكر. بالإضافة إلى ذلك، وجدت دراسة قام بها باحثون سويسريون، أن تناول أربعة أكواب من القهوة يوميًا يخفف من خطر الإصابة بمرض السكري بمقدار 25%، ولكن نصح الأطباء بتناول القهوة بدون الكافيين ولكن بالطبع هذا الأمر ليس للنساء الحوامل.