

هل يمكنك استهلاك الكافيين خلال حملك؟

ما هو مؤكد أنه يجب ألا تفرطي في استهلاك القهوة خلال حملك، بما أن مادة الكافيين ترفع خطر الإجهاض والولادة المبكرة. لكن ما هي جرعة الكافيين التي يمكنك استهلاكها من دون إلحاق الأذى بطفلك؟ إنها تبلغ 200 ملغ، أي عبارة عن فنجان قهوة من 150 مل.

إذا، يمكنك شرب اللاتيه في الصباح أو الإسبرسو عند الظهيرة من دون الشعور بالذنب. ومع ذلك، فإن مضار الكافيين على الجنين تبقى حقيقية. لذلك يجب خفض كمية القهوة غير المنزوعة الكافيين بالنسبة إلى الحوامل اللواتي يشربن أكثر من فنجانين في اليوم.

كذلك يجب أن تعلمي أن مادة الكافيين مخبأة في مصادر أخرى غير القهوة، وتحديداً :

- الشاي: نحو 30 ملغ من الكافيين لكل فنجان.
- المشروبات الغازية التي تحتوي الكافيين: 60 ملغ لكل كوب 200 مل.
- الشوكولا أو الكاكاو الساخن: 4 ملغ لكل فنجان.
- مشروبات الطاقة: 80 ملغ على الأقل لكل عبوة.

لذلك، يجب عدم إساءة استخدام الكافيين خصوصاً خلال الحمل، وفي الوقت ذاته يجب عدم اعتبارها بمثابة عدو لك.

وفي الواقع أظهرت دراسات عديدة مختلفة أن هذه المادة تملك منافع صحية إيجابية تطاول الكبد والدماغ. إن الاعتراض الأكثر جدية بالنسبة إلى استخدامها، سواء للحوامل أو للآخرين، أنها تملك تأثيراً محفزاً وبالتالي يمكن أن تجعل النوم صعباً. لذلك يُنصح الجميع بعدم استهلاكها منذ الرابعة عصراً وما فوق. وبغض النظر عن ذلك، فإن الاعتدال أساسي.