คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องกินโกโก้ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

เม.ย. 11, 2024

7นาที

โกโก้ ชา กาแฟ เป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมในคนแทบทุกเพศทุกวัย เนื่องจากรสชาติความอร่อย และคุณสมบัติของคาเฟอีนที่ออกฤทธิ์กระตุ้นให้รู้สึกสดชื่น ตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า จึงทำให้หลายคนนิยมดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนเป็นประจำ แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ การดื่มหรือรับประทานอาหารที่มีคาเฟอีน อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์ได้ คุณแม่จึงควรหาข้อมูลให้ละเอียดถี่ถ้วนก่อนที่จะรับประทาน

ถ้ากินเค้กช็อกโกแลต หรือคุกกี้โกโก้ชิ้นเล็กๆ จะเป็นไรไหมคะ?

คลิก

ทานได้เป็นครั้งคราวค่ะ สำหรับขนมที่มีโกโก้หรือช็อกโกแลตเป็นส่วนผสม ปริมาณคาเฟอีนมักจะไม่สูงเท่าการดื่มเป็นแก้วๆ แต่ที่ต้องระวังเพิ่มคือเรื่อง "น้ำตาลและไขมัน" ที่มากับขนมมากกว่า ทางที่ดีคือทานแค่พอหายอยาก และอย่าลืมว่าวันนั้นก็ต้องนับรวมคาเฟอีนจากแหล่งอื่นๆ ด้วยนะคะ หากคุณแม่กังวลควรปรึกษาแพทย์ค่ะ

เผลอดื่มโกโก้เย็นไป 1 แก้วเต็มๆ ตอนไตรมาสแรก จะอันตรายกับลูกมากไหมคะ?

คลิก

อย่างแรกเลยคือคุณแม่ต้องไม่เครียดนะคะ การเผลอดื่มไปแค่ครั้งเดียวโดยไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้หมายความว่าจะเกิดอันตรายร้ายแรงกับลูกในท้องทันที สิ่งสำคัญคือหลังจากนี้ให้คุณแม่พยายามหลีกเลี่ยง และคอยสังเกตอาการตัวเอง ถ้ามีความกังวลใจมากๆ หรือมีอาการผิดปกติอะไร ลองไปปรึกษาคุณหมอให้สบายใจได้เลยค่ะ

ได้ยินมาว่าโกโก้ช่วยให้อารมณ์ดี แล้วตอนท้องดื่มนิดหน่อยเพื่อคลายเครียดได้ไหม?

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าบางทีก็อยากหาอะไรมาช่วยให้ผ่อนคลาย แต่ในช่วงตั้งครรภ์ การหาอย่างอื่นมาทดแทนน่าจะดีกว่าค่ะ เช่น การฟังเพลงสบายๆ เดินเล่นเบาๆ หรือทานผลไม้รสหวานอมเปรี้ยวเพื่อความสดชื่น จะเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยกว่าสำหรับทั้งคุณแม่และลูกน้อยในท้องนะคะ หากคุณแม่รู้สึกเครียดมากๆ ควรปรึกษาแพทย์

สรุป

- โกโก้เป็นเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน ซึ่งไม่ดีต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์
- การบริโภคคาเฟอีนระหว่างตั้งครรภ์เพียงวันละ 50 มิลลิกรัม เป็นการเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์
- ลูกในครรภ์สามารถรับคาเฟอีนผ่านทางรกได้ หากคุณแม่บริโภคเครื่องดื่มหรืออาหารที่มีปริมาณคาเฟอีนมาก ลูกก็จะได้รับคาเฟอีนปริมาณมากตามไปด้วย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ความจริงที่คุณแม่ต้องรู้ คนท้องกินโกโก้ได้ไหม
- ในโกโก้มีอะไรบ้างที่ส่งผลเสียกับลูกในท้อง
- ติดโกโก้มาก ลูกในท้องจะเป็นอย่างไร
- โกโก้ ส่งผลเสียกับคุณแม่ตั้งครรภ์มากกว่าที่คิด
- คนท้องกินโกโก้ได้ปริมาณเท่าไหร่ต่อวัน
- เครื่องดื่มอื่น ๆ ที่มีคาเฟอีน คุณแม่ตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยง
- หากคุณแม่ติดน้ำหวาน น้ำชงมาก ควรกินอะไรทดแทน

สำหรับคุณแม่ที่ชอบน้ำหวาน เช่น โกโก้ ช็อกโกแลต ชาเย็น แล้วกังวลว่า การดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้จะมีผลอย่างไรกับสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์ บ้าง สามารถหาคำตอบไปพร้อมกันได้เลยค่ะ

ความจริงที่คุณแม่ต้องรู้ คนท้องกินโกโก้ได้ไหม

คนท้องควรหลีกเลี่ยงอาหาร ที่มีคาเฟอีน (caffeine) เนื่องจากคาเฟอีนอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่ แถมยังสามารถส่งผ่านรกไปยังลูกในครรภ์ได้ จึงส่งผลเสียต่อสุขภาพของลูกในครรภ์อีกด้วย โดยคาเฟอีนจะพบมากในกาแฟและโกโก้ ซึ่งสามารถกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้รู้สึกตื่นตัว ตาสว่าง กระปรี้กระเปร่า ดังนั้นคุณแม่จึงควรดื่มโกโก้หรือรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของโกโก้แต่น้อย

ในโกโก้มีอะไรบ้างที่ส่งผลเสียกับลูกในท้อง

โกโก้ 1 แก้ว มักจะมีคาเฟอีนประมาณ 8-12 มิลลิกรัม เมื่อคุณแม่ดื่มโกโก้จะได้รับคาเฟอีน ซึ่งสามารถดูดซึมจากทางเดินอาหารได้อย่างรวดเร็วภายใน 40-60 นาที ก่อนที่คาเฟอีนเกือบทั้งหมดจะเข้าสู่กระแสเลือด กระจายไปยังส่วนต่าง ๆ ภายในร่างกาย และสามารถส่งไปยังลูกน้อยในครรภ์ผ่านทางรกได้ ทำให้ระดับของคาเฟอีนในเลือดของคุณแม่และลูกในครรภ์มีปริมาณพอ ๆ กัน

โดยมีงานวิจัยยืนยันว่า ในเส้นผมของทารกแรกคลอดจะมีคาเฟอีนในปริมาณที่สัมพันธ์กับปริมาณคาเฟอีนที่คุณแม่รับประทานระหว่างตั้งครรภ์ในไตรมาสสุดท้ายก่อนคลอด นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่พบว่า ถ้าคุณแม่ตั้งครรภ์บริโภคอาหารที่มีคาเฟอีนเพียงวันละ 50 มิลลิกรัม ก็สามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพของลูกในครรภ์ได้แล้ว ดังนั้นการดื่มโกโก้หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนปริมาณมากเป็นประจำจึงอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของลูกในครรภ์ได้

ติดโกโก้มาก ลูกในท้องจะเป็นอย่างไร

คุณแม่ที่ติดโกโก้ และดื่มโกโก้ปริมาณมากเป็นประจำ อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของลูกในครรภ์ดังนี้

1. หัวใจทารกเต้นเร็วผิดปกติ

เนื่องจากคาเฟอีนสามารถส่งผ่านรกไปยังลูกในครรภ์ได้ จึงทำให้ลูกได้รับคาเฟอีนจากแม่ และทำให้ระดับของคาเฟอีนในเลือดของคุณแม่และลูกในครรภ์มีปริมาณพอ ๆ กัน ซึ่งคาเฟอีนมีฤทธิ์ทำให้เส้นเลือดของลูกในครรภ์หดตัว ส่งผลทำให้การไหลเวียนโลหิตของลูกลดลง หัวใจเต้นเร็วขึ้นรบกวนการขนส่งออกซิเจนภายในร่างกายของลูก ซึ่งอาจส่งผลไปถึงสุขภาพของลูกแรกคลอด เช่น มีอาการหัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ หายใจไม่สม่ำเสมอ นอนหลับผิดปกติ มีอาการตัวสั่น หรืออาเจียน เป็นต้น

2. เสี่ยงเสียชีวิตในครรภ์

บางการศึกษาพบว่า คุณแม่ตั้งครรภ์ที่ได้รับคาเฟอีนปริมาณมาก มีโอกาสที่จะเกิดภาวะตายคลอด (stillbirth) หรือภาวะที่ลูกเสียชีวิตในครรภ์มากกว่าคุณแม่ที่ไม่ได้รับคาเฟอีนถึง 2 เท่า

3. พัฒนาการไม่สมบูรณ์ตามวัย

หากคุณแม่ตั้งครรภ์ได้รับคาเฟอีนปริมาณมากเป็นประจำ มีความเสี่ยงที่จะส่งผลกระทบต่อการสร้างกระดูกของทารก นอกจากนี้ จากการวิจัยพบว่า คุณแม่ตั้งครรภ์ที่ได้รับคาเฟอีนเป็นประจำ มีโอกาสที่จะคลอดลูกออกมาแล้วลูกแรกคลอดมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติหรือต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกตัวเล็กรวมไปถึงอาจมีขนาดแขน ต้นขา ศีรษะ และความยาวของตัวลูกน้อยกว่าคุณแม่ที่ไม่ได้รับคาเฟอี

นระหว่างตั้งครรภ์ เนื่องจากคาเฟอีนจะสะสมในของเหลวภายในมดลูกและท่อนำไข่ของคุณแม่ จึงอาจส่งผลเสียต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์ และเพิ่มความเสี่ยงที่ลูกจะเป็นโรคหรือเกิดความผิดปกติเมื่อเติบโตสู่วัยเด็ก เช่น โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวเฉียบพลันชนิดลิมฟอยด์ (acute lymphoblastic leukemia) ลูกเสี่ยงที่จะมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ (overweight) จนเกิดโรคอ้วน (obesity) รวมไปถึงความสามารถในการเรียนรู้ที่ด้อยลง (cognitive impairment) เป็นต้น

โกโก้ ส่งผลเสียกับคุณแม่ตั้งครรภ์มากกว่าที่คิด

1. เสี่ยงแท้ง

คุณแม่ที่รับประทานหรือดื่มโกโก้ในช่วงที่กำลังตั้งครรภ์ เป็นการเพิ่มความเสี่ยงที่จะแท้ง (miscarriage) ตั้งแต่อายุครรภ์ยังไม่มาก โดยความเสี่ยงจะเพิ่มมากขึ้นตามปริมาณคาเฟอีนที่คุณแม่บริโภค

2. เสี่ยงเกิดโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

โกโก้นั้นมักจะถูกใช้เป็นส่วนผสมของอาหารหรือขนมหวานประเภทต่าง ๆ เช่น เครื่องดื่มโกโก้ เค้กโกโก้ คุกกี้โกโก้ ไอศกรีมโกโก้ เป็นต้น ซึ่งอาหารแต่ละชนิดล้วนแล้วแต่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสมสำคัญ การรับประทานอาหารเหล่านี้ปริมาณมากเป็นประจำ จึงอาจทำให้น้ำตาลในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้

3. นอนไม่หลับ

คาเฟอีนในโกโก้ออกฤทธิ์ในการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้รู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า รวมไปถึงทำให้นอนไม่หลับ ซึ่งคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ ควรได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ หากคุณแม่พักผ่อนไม่เพียงพอ ก็อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่กระทบต่อการตั้งครรภ์ได้

คนท้องกินโกโก้ได้ปริมาณเท่าไหร่ต่อวัน

American College of Obstetricians and Gynecologists, European Food Safety Authority, UK National Health Service กำหนดปริมาณคาเฟอีนที่คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถบริโภคได้ ว่าไม่ควรบริโภคเกินวันละ 200 มิลลิกรัม หรือเทียบเท่าการดื่มกาแฟประมาณ 1-2 แก้ว แต่การบริโภคคาเฟอีนระหว่างตั้งครรภ์เพียงวันละ 50 มิลลิกรัม ก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของลูกในครรภ์ได้แล้ว ดังนั้น คุณแม่จึงควรหลีกเลี่ยงการดื่ม รับประทาน หรือบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน หากมีความจำเป็นต้องรับประทาน ก็ควรรับประทานแต่น้อย

เครื่องดื่มอื่น ๆ ที่มีคาเฟอีน คุณแม่ตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยง

นอกจากโกโก้แล้ว ยังมีเครื่องดื่มอีกหลายประเภทที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น โดยในกาแฟ 1 แก้ว ขนาดประมาณ 240-250 มิลลิลิตร มักจะมีคาเฟอีนประมาณ 60-200 มิลลิกรัม ในชา 1 แก้ว มักจะมีคาเฟอีนประมาณ 25-50 มิลลิกรัม และในช็อกโกแลต 1 แก้ว มักจะมีคาเฟอีนประมาณ 5-8 มิลลิกรัม แม้แต่กาแฟที่สกัดคาเฟอีนออก (decaffeinated coffee) ก็ยังคงมีคาเฟอีนอยู่บ้าง โดย 1 แก้ว อาจมีคาเฟอีนประมาณ 2-25 มิลลิกรัม

หากคุณแม่ติดน้ำหวาน น้ำชงมาก ควรกินอะไรทดแทน

คุณแม่ตั้งครรภ์ที่ชื่นชอบเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ติดน้ำหวาน น้ำชง ต้องรับประทานเป็นประจำ ควรเปลี่ยนไปดื่มเครื่องดื่มประเภทอื่นที่ปราศจากคาเฟอีนแทน เช่น นม หรือน้ำผลไม้ อย่างน้ำฝรั่ง น้ำส้มคั้นสด เพื่อดับกระหาย ให้ความสดชื่น แทนการดื่มชา กาแฟ หรือโกโก้ที่มีคาเฟอีน เพื่อป้องกันไม่ให้คุณแม่และลูกในครรภ์ได้รับอันตรายจากคาเฟอีน และยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย นอกจากนี้คุณแม่ควรเลือกเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลน้อย และดื่มเท่าที่จำเป็น ในปริมาณที่เหมาะสม เพราะเครื่องดื่มที่มีรสหวานมากเกินไป อาจเสี่ยงที่จะทำให้คุณแม่เป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้

การเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มในช่วงที่ตั้งครรภ์ เป็นสิ่งที่คุณแม่ควรให้ความสำคัญและดูแลใส่ใจเป็นพิเศษ เพราะอาหารบางชนิดสามารถส่งต่อไปถึงลูกในครรภ์ได้ สิ่งที่คุณแม่รับประทานจึงส่งผลต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์โดยตรง หากคุณแม่เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้เพียงพอต่อความต้องการของคุณแม่และลูกน้อย หมั่นตรวจสุขภาพตามที่หมอนัด และปรึกษาคุณหมอหรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเมื่อมีข้อสงสัย เพื่อที่คุณแม่และลูกน้อยในครรภ์จะได้มีสุขภาพที่ดี และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคขณะตั้งครรภ์ได้ค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. คาเฟอีน...ผลเสียต่อทารกในครรภ์, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. Drink coffee while pregnant, โรงพยาบาลเพชรเวช
3. คุณแม่ตั้งครรภ์กับเครื่องดื่มคาเฟอีน ที่ต้องระวัง, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2567

แชร์ตอนนี้