



General | | Actualitzat el 29/04/2021 a les 07:53

# Puc prendre cafè estant embarassada?

*Diversos estudis apunten que convé reduir-ne el consum per evitar riscos en el nadó*

[inicentrareport]Prendre **cafè** és un hàbit molt recurrent, però és compatible amb l'**embaràs**? Nombrosos estudis han demostrat que la cafeïna pot causar defectes de naixement en els nadons, naixements prematurs, una reducció de la fertilitat i un augment del risc de baix pes en néixer.

Davant d'aquestes evidències científiques, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana en casos d'alt consum de cafeïna (**més de 300 mg al dia**), **reduir la ingesta diària** durant l'embaràs per reduir el risc de pèrdua d'embaràs i els nadons amb baix pes.

La cafeïna és un **estimulant** i un **diürètic**. Està present en el te, cafè, refrescos, begudes energètiques, xocolata i alguns medicaments. El cafè és probablement la font més freqüent d'alta ingesta de cafeïna. Una tassa de cafè instantani pot contenir uns **60 mg de cafeïna**. No obstant això, algunes marques de cafè elaborades comercialment en contenen **més de 150 mg de cafeïna per porció**. Els tes que contenen cafeïna (te negre i te verd) i els refrescos (coles i te gelat) solen contenir menys de **50 mg per ració de 250 ml**.

Com estimulant, la cafeïna tendeix a augmentar la pressió de la sang i del ritme cardíac. Tots dos efectes s'han d'evitar generalment durant l'embaràs. També tendeix a augmentar la freqüència de les ganas d'orinar, causant una disminució dels nivells de fluids corporals i, per tant, una possible deshidratació.

[noticiadiari]96/415[/noticiadiari]

Si bé la mare gestant pot processar la seva ingesta de cafeïna, el nadó no té la mateixa habilitat per què el seu metabolisme encara no està madurat. Una quantitat petita pot causar canvis en el patró de son del nadó o en el seu patró de moviment al final de l'embaràs.

[ficentrareport][enquestaregistre]