

¿Puedo tomar café durante el embarazo?

CAFÉ y EMBARAZO

Hay creencia general, por parte de los profesionales, que 2 pequeñas tazas de café por día (300 mg de cafeína) no son perjudiciales, pero hay que recordar que muchos alimentos poseen cafeína (chocolate, cacao, té algunos refrescos y el almíbar) y ello aumenta la ingesta diaria. Ciertos medicamentos para el dolor, la cefalea, la gripe y algunos diuréticos pueden tener cafeína.

En algunas mujeres bebedoras de 4 tazas diarias de café o más han retrasado el momento de la concepción.

Durante el embarazo, la cafeína pasa al feto y éste debido a su metabolismo inmaduro concentra mayor cafeína en su sangre. Algunos estudios han visto que mujeres grandes bebedoras de café han duplicado el riesgo de abortos espontáneos, mayor frecuencia de parto prematuro, retardo en el crecimiento del feto, pero esto no fue observado en bebedoras moderadas.

Por otro lado, el café y las bebidas cola muchas veces son utilizadas para paliar las náuseas tienen cafeína y ello hace que la mayor ingesta en el primer trimestre de la gestación puede tener resultados negativos.

La cafeína no aporta ni vitaminas, ni minerales y puede disminuir la absorción de hierro.

RECOMENDACIÓN

Lo ideal es no consumir cafeína y cambiar los hábitos, pero si así no fuese un moderado consumo (menos de 300 mg diarios) no causa problemas en el embarazo. Recuerde siempre que no sólo el café aporta cafeína.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

La cafeína durante el embarazo

http://www.nacersano.org/centro/9246_9631.asp

Salud Prenatal – Cafeína y Embarazo

http://www.babysitio.com/embarazo/salud_prenatal_cafeina.php#5