

كيف يؤثر الكافيين على صحة الأم الحامل والجنين؟



على الرغم من اتباع الحوامل لنصائح الطبيب من حيث الاهتمام بالتغذية مثلاً واستهلاك المكملات الغذائية، إلا أن بعض الحوامل قد يكثرن من شرب القهوة ومشروباتها من المشروبات المحتوية على الكافيين والتي انتشرت في الآونة الأخيرة؛ والتي تؤدي إلى دخول الكافيين لجسمها بطريقة غير مباشرة.

يتسبب الإكثار من تناول الحامل الكافيين من القهوة ومن مصادر أخرى خلال النهار، في حدوث أضرار صحية بليغة على الأم الحامل والجنين، ويجب الابتعاد عن هذه المصادر نتيجة لهذه الأضرار التي يصعب علاجها، والتي قد تستمر مضاعفاتها مدى الحياة، سواء على الحامل أو على جنينها، ولذلك فقد التقت «سيدتي وطفلك» وفي حديث خاص بها، باستشارية طب النساء والولادة، الدكتورة هبة أبو اليزيد؛ حيث شرحت كيف يؤثر الكافيين على صحة الأم الحامل والجنين خصوصاً في شهور الحمل الأولى ومصادر غير متوقعة لمادة الكافيين المنبهة وذلك في الآتي:

اعلمي أن مادة الكافيين تعد من المواد المنبهة التي توجد بشكل طبيعي في بعض الأصناف والمشروبات، ومن هذه المشروبات القهوة والشاي، والتي حين يشربها الإنسان تساعد على تقليل الشعور بالتعب والنعاس وزيادة التركيز واليقظة، كما تدخل مادة الكافيين في تركيب بعض الأدوية والعقاقير، مثل مسكنات آلام الرأس والصداع، والشقيقة أي الصداع النصفي، وأدوية تقليل أعراض الحساسية والزكام.

لاحظي أن مادة الكافيين تعمل على منع وصول الأدينوسين وهو ناقل عصبي مما يقلل من الشعور بالنعاس، كما أنها تزيد من إفراز بعض النواقل العصبية في الدماغ مثل الدوبامين؛ مما يزيد من اليقظة والقدرة على التركيز، كما أن لمادة الكافيين في حال استهلاكها بصورة معتدلة فوائد أخرى مثل تعزيز الأيض مما يساهم في الحصول على وزن مثالي، ويمكنه ضبط وزن الحامل ضمن حدود وتعزيز النشاط الرياضي، كما أن هذه المادة تعزز من صحة الجهاز الهضمي بشكل عام.

ما هي المصادر غير المتوقعة للكافيين؟

اعلمي أن مادة الكافيين تتواجد في عدة مصادر وأشكال، بعضها يكاد يكون معروفاً ومشهوراً مثل القهوة، والتي ارتبط اسمها بأنها من المشروبات المنبّهة وبأنها تساعد على النشاط والحيوية بسبب توافر مادة الكافيين المنبّهة، رغم أن الإكثار من تناول القهوة يرفع من ضربات القلب مثلاً، إلا أن القهوة تعدّ من المشروبات المحببة للجميع في الوقت الحالي، وكذلك هناك مشروبات عصرية تم اشتقاقها من القهوة مثل: النيسكا فيه والكابتشينو والقهوة الاسبرسو والآيس كافي وغيرها، ولكنها جميعاً وعلى غير المعتقد بين الناس تشترك في محتواها المتفاوت من مادة الكافيين.

اعلمي أنك قد تجهلين أن المشروبات الغازية بأنواعها تحتوي على مادة الكافيين، ويجب التقليل من استهلاكها خلال الحمل؛ إضافة لأضرارها الكثيرة الأخرى مثل تأثيرها على نسبة الكالسيوم وامتصاصه، كما أن الشوكولاتة بأنواعها حتى الداكنة منها وإضافتها بطرق مختلفة للحلوى وبعض المشروبات، تعدّ من مصادر الكافيين التي لا يعرفها المستهلك، ويفضّل أن تتناولها الحامل بحذر خلال الحمل؛ لأن زيادة نسبة الكافيين في الجسم عند الإفراط في تناول الشوكولاتة، يؤدي لنفس الأضرار الجانبية الناتجة عن الإكثار من شرب القهوة الخالصة مثلاً.

لاحظي أن الحامل تتعرض للإصابة بالرشح والإنفلونزا ولذلك فهناك العديد من الأدوية التي تُستخدم في علاج الحامل من الرشح، وإنها بالإضافة لاحتوائها على مضادات الهيستامين أيّ الحساسية ومساعدتها في تقليل أعراض الرشح والزكام المزعجة عند الحامل، إلا أن بعض هذه الأدوية يتم إضافة نسبة معينة من الكافيين ضمن مكوناتها، ولذلك تُرفق هذه العقاقير بملاحظة أنه من الضروري عدم تناوُلها قبل النوم، ولكن بعض النساء الحوامل يتعاطين مثل هذه الأدوية من دون وصفة طبية، والنتيجة هي تجاوز وزيادة الجرعة اليومية المقررة من مادة الكافيين المسموحة للمرأة الحامل، وحدث مضاعفات تشبه مضاعفات شرب القهوة الخالصة.

الجنين في رحم الأم

اعلمي أن مادة الكافيين التي أصبحت تضاف في الكثير من المشروبات المحببة للرجال والنساء مثل القهوة والنيسكافيه، وتم استبدال المشروبات الشعبية التقليدية بها التي كنا نستخدمها، والتي لم تكن تشكل أي خطورة على الصحة بل على العكس، فمادة الكافيين المتوافرة بكثرة أيضاً في المشروبات الغازية بأنواعها وفي أنواع الشوكولاتة، تتسبب بأعراض صحية قد تشكل خطورة على سلامة واستمرار الحمل، وقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن إكثار الحامل من شرب القهوة في الشهور الأولى من الحمل، يعدّ واحداً من أهم أسباب الإجهاض، وخصوصاً في حال استهلاك الحامل ما يزيد على 200 مليغرام يومياً وهي النسبة المسموحة للشخص العادي من الكافيين.

لاحظي أنك وفي حالة الحمل أن هناك علاقة وثيقة بين الإكثار من استهلاك مادة الكافيين، والتعرُّض لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وكذلك زيادة خطر الإصابة بارتفاع معدل ضربات القلب؛ مما يؤدي إلى تأثر الدورة الدموية الخاصة بالحامل والجنين، بسبب زيادة معدل ضخ ودفع الدم من القلب إلى جسم الأم وبنينها.

توقعي أن تعاني الأم الحامل من وجود نقص في وزن الجنين وتعرُّضها أيضاً لخطر الولادة المبكرة، في حال كانت من النساء الحوامل اللواتي يُكثرن من الحصول على مادة الكافيين بشكل يومي بكل أشكالها، وحيث إن الدراسات العلمية الحديثة قد بيّنت العلاقة بين نقص وزن الأجنة عموماً وولادة أطفال قبل اكتمال عمرهم الجنيني، وشرب الأم للقهوة والنيسكافيه وتناول أنواع الشوكولاته واستهلاك أدوية علاج الرشح، والتي يضاف لها نسبة من الكافيين ودون وصفة طبية، وخاصة في شهور حملها الأخيرة.

توقعي أن تلدي طفلاً سهل الاستثارة وكثير البكاء وعصبياً، وكذلك أن يكون طفلك يعاني من القلق والتوتر وتعباً والمزاج المستمر وصعوبة دخوله في النوم العميق بسرعة، كما سوف تلاحظين أن مولودك الجديد تنتابه نوبات هياج نتيجة لانسحاب مادة الكافيين من دمه، والذي اعتاد على الحصول على هذه المادة من خلال المشيمة، وبالتالي فالرضيع الصغير يظل متأثراً باستهلاكك لمصادر الكافيين خلال فترة الحمل، وتحدث له أعراض أخرى مزعجة مثل التعرّض للانتفاخ بكثرة وتجمع الغازات ونوبات المغص، ونقص الوزن بسبب الرضاعة الطبيعية؛ لأن حليبك يكون محتوياً أيضاً على مادة الكافيين، ولذلك في حال اعتيادك على شرب القهوة، يجب أن تفعلي ذلك بعد إرضاع الطفل وليس قبل الرضاعة مباشرة.

لاحظي أن الإكثار من شرب القهوة المحتوية على مادة الكافيين، يجعلك عرضة للمعاناة من اضطرابات المعدة ومشاكل الجهاز الهضمي مثل الإمساك خلال مرحلة الحمل، ويزيد من شدة أعراض الوحام التي تظهر في الشهور الأولى من الحمل بصورة كبيرة، وحيث يعمل الكافيين كمادة منبهة على زيادة أحماض المعدة؛ إضافة لأن مادة الكافيين مادة مدرّة للبول؛ مما يتسبب في فقدان السوائل من الجسم، ومعها بعض الأملاح المعدنية المفيدة لجسم الحامل، وتعرّض جسم الحامل لخطر الإصابة بالجفاف.