



La cafeína durante el embarazo



Descripción general

Usted está embarazada y quiere asegurarse de que su bebé sea lo más sano posible. Una de las cosas que la preocupan es la cafeína. ¿Es seguro tomar un café o un té por la mañana? ¿Qué hay de otras fuentes de cafeína que se consumen a lo largo del día? Aprendamos cómo puede la cafeína afectar a su bebé en crecimiento.

La cafeína pasa a su bebé

En primer lugar, ¿qué es la cafeína? Es la droga más ampliamente usada en el mundo. Es un estimulante. En pequeñas dosis, proporciona un incremento de energía. Pero cuando está embarazada, la cafeína también pasa a su bebé a través de su sangre. No sabemos con exactitud cómo afecta a su bebé. Sin embargo, los médicos dicen que probablemente sea mejor limitar el consumo de cafeína durante el embarazo.

Cuánto es demasiado?

Entonces, ¿cuánta cafeína puede tomar? Trate de no tomar más de 200 miligramos de cafeína por día. Los niveles de cafeína varían mucho entre las diferentes bebidas, por lo que es posible que deba averiguar cuánto contiene su bebida favorita. Pero en la mayoría de los casos, se puede tomar una taza de café o unas cuantas tazas de té cada día y permanecer por debajo de este límite.

Conclusión

Si desea más información sobre el consumo de cafeína durante el embarazo, hable con su médico.

