



ไม่ควรดื่มกาแฟ ขณะให้นมบุตร จริงหรือ ?



กาเฟอีน



กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง
ทำให้ร่างกายตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า



พบเป็นส่วนประกอบใน กาแฟ ชา
โกโก้ เครื่องดื่มชูกำลัง

กาเฟอีนสามารถถูกขับออก ทางน้ำนม

หากทารกได้รับกาเฟอีนใน
ปริมาณสูง จะทำให้นอนน้อยลง
ดูดนมได้ไม่ดี งอแง อยู่ไม่สุข



คุณแม่ให้นมบุตร ควร

1.



หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน
หรือดื่มกาแฟที่สกัดกาเฟอีนออก

2.



1 แก้ว
หรือ 1-2 แก้ว

จำกัดหรือลดปริมาณในการดื่มกาเฟอีนต่อวัน
เช่น ดื่มวันละ 1 แก้ว หรือ 1-2 แก้ว / วัน