

不少年轻妈咪仗着自身底子好、年纪小，怀孕后依然“畅所欲为”，天热口渴时、朋友聚餐时，难抵可乐等饮料诱惑，照喝不误。妇科专家提醒准妈妈，宝宝对咖啡因尤为敏感，摄取太多可能影响宝宝大脑、心脏、肝脏发育，甚至怀孕之前就应“戒”可乐以免残存咖啡因影响受精卵。除此之外，孕妇适当喝茶有好处，但一天最好不超过3杯半浓茶。

咖啡因可致胎儿畸形

中山大学附属第二医院南院妇科陈志辽副教授告诉记者，曾有孕妇在短期内喝了几瓶可乐后出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等轻微中毒症状，这是因为母亲和胎儿对含咖啡因的物质都很容易产生反应。他介绍，可乐饮料是一种含可乐豆萃取物的充气饮料，可乐豆萃取物中含有咖啡因，咖啡因能迅速通过胎盘作用于胎儿，而胎儿对咖啡因尤为敏感。

他解释，咖啡因引起的遗传性疾病是由于咖啡因的化学结构与人体遗传基因DNA大分子中的一个酸的原子核非常类似，这样咖啡因就可能与DNA结合，使细胞发生变异。如果孕妇大量饮用可乐，摄取太多咖啡因会影响胎儿大脑、心脏和肝脏等重要器官的发育，有可能出现手指、脚趾畸形的情况，同时也会增加流产、早产、婴儿体重过轻等不良情况的出现。

“一般来说，1瓶340毫升的可乐型饮料中约含50毫克咖啡因。普通成年人一次口服咖啡因剂量达1克以上，可导致中枢神经系统兴奋、呼吸加快、心动过速、失眠、眼花、耳鸣等症状。即使服用1克以下的咖啡因，由于对胃黏膜的刺激，也会出现恶心、呕吐、眩晕、心悸等症状。由于胎儿对咖啡因尤为敏感，而一些饮料中含有的咖啡因、可乐宁等生物碱甚至达到2.4%~2.6%。由此孕妇最好慎喝含咖啡因的饮料。”陈志辽表示。

孕妇可适当喝茶

“当然，因为节日、喜庆应酬的需要孕妇偶尔喝一杯可乐也无大碍，只要不长期喝，一次喝的量不太大，应该不会对胎儿造成影响。”陈志辽指出，部分孕妇焦急地向医生咨询，表示在怀孕前曾短期内喝下大量可乐，是否会对腹中胎儿有所影响。专家分析，这取决于咖啡因有无作用于胎儿。如果受精卵形成后，还受残存的咖啡因作用，胎儿就有病变的风险。“有长期喝可乐习惯而准备生育的女性，在‘造人’前最好把可乐‘戒掉’。”陈志辽建议。

陈志辽提醒，除了含咖啡因饮料应少喝外，孕妇也应少喝酒。因为酒中的酒精成分容易令胎儿畸形，影响胎儿智商和生理发育。“如果喜庆节日当中无法避免，需接触酒精饮品，一般而言，2杯啤酒、或1杯葡萄酒为极限。”专家说。茶则比较特殊，因为其可以有效消除疲劳、促进人体新陈代谢，维持心脏、血管等正常机能，而且含有妊娠妇女不可缺少的微量元素锌，因此孕妇适当喝茶可能对身体有益。但值得注意的是，茶不能太浓，每天最好不要喝超过3杯半以上的浓茶。