

# HAD KAFEIN 200MG

Ibu hamil berisiko keuguran, berat lahir bayi rendah



**DOKTOR  
KECEMASAN**  
Dr. Mohamed Rafi Fazel dan  
Dr. Ummul Wahdy Abdul Hakim  
Pakar Obstetri & Ginekologi  
Hospital Utama

Ya, anda masih boleh

menikmati kopi ketika hamil. Bagaimanapun pastikan tidak lebih daripada 200mg kafein dalam sehari iaitu bersamaan dua cawan kopi segera atau satu cawan kopi serbuk yang dibancuh (kopi brew).

## Pengambilan

kafein lebih daripada 200mg sehari semasa hamil memberi risiko keuguran yang lebih tinggi, mengurangkan penyerapan nutrisi yang optimum lantaran menyebabkan berat lahir bayi rendah. Bayi yang lahir dengan berat yang rendah mempunyai risiko masalah kesihatan lain ketika membesar.

Had 200mg meliputi semua sumber kafein termasuklah semua

cola, minuman tenaga, coklat, latte, kapucino dan espresso. Ibu hamil yang ketagih kopi boleh menyebabkan pembuluh darah di dalam tubuh bayi mengecil. Jika pembuluh darah mengecil akibatnya adalah bayi akan memiliki aliran darah yang tidak lancar.

Tidak hanya aliran darah yang tidak lancar, oksigen juga tidak lancar diedaran ke seluruh tubuh. Bayi yang kekurangan oksigen dan aliran darah terdedah kepada pelbagai gangguan kesihatan.

## Elakkan alkohol.

Fetal Alcohol Spectrum Disorders – efek nyata daripada bahaya alkohol yang diambil ketika hamil. Ukuran kepala yang kecil kerana saraf otak terganggu menjelaskan perkembangan otak dan kerangka kepala. Akibatnya ukuran kepala bayi anda lebih kecil dibandingkan badannya.

## Wajah tidak normal.

Seperti mata tidak simetri, bibir sumbing, belahan bibir tidak seimbang atau sengat. Efek jangka panjang alkohol kepada anak antaranya



lambat bercakap, lemah sistem imunisasi, IQ rendah, hiperaktif, saraf otak lemah, susah tidur, gangguan jantung akibat pembuluh darah sempit, kerosakan ginjal, tulang, gusi, gigi dan seluruh tumbesaran tubuh.

Ada juga herba perlu dielakkan ibu ketika awal kandungan. Akar Fatimah atau ginseng, perlu dielakkan kerana ia mengandungi tocogenesin

kontraksi. Rokok adalah sangat berbahaya yang memberi kesan buruk kepada kandungan.

Antara kesannya bayi mati dalam kandungan, mengurangkan bekalan oksigen kepada bayi dan menyebabkan kecacatan kepada bayi.

Asap rokok mengandungi lebih 4,000 bahan kimia berbahaya dan sekurang-kurangnya 60 agen penyebab kanser.

melalui darah akan melimpahi aliran darah yang menjadi satu-satunya sumber oksigen dan nutrien bagi bayi. Nikotin dan karbon monoksida mengurangkan bekalan oksigen mencukupi kepada bayi. Nikotin menyempitkan saluran darah sekali gus membuatkan bayi terpaksa bernafas menggunakan aliran darah kecil dan penuh tekanan.

Selain itu, makanan tambahan seperti vitamin, minyak ikan dan lain-lain yang didapati di kaunter farmasi hendaklah mendapat nasihat doktor sebelum memakannya. Ini penting untuk memastikan supplemen itu, dituliskan Kementerian Kesihatan dan dihasilkan oleh proses molekul suling yang selamat, bebas daripada merkuri untuk mengelakkan keracunan.

## Contohnya

pengambilan suplemen minyak ikan Omega 3 disarankan doktor untuk wanita hamil ialah dalam nisbah DHA:EPA = 10:1-2. Minyak ikan Omega 3 sangat penting

Kajian mengesahkan menambah EPA dan DHA kepada diet wanita hamil mempunyai kesan positif ke atas pembangunan visual dan kognitif bayi dan mengurangkan risiko alahan pada bayi. Selain itu, asid lemak Omega 3 mencegah kelahiran pramatang, mengurangkan risiko preeclampsia dan meningkatkan berat kelahiran. Kekurangan Omega 3 meningkatkan risiko ibu murtug yang berlarutan pascakelahiran.

Hubungan seks boleh dilakukan seperti biasa bersama pasangan sepanjang tempoh kehamilan. Namun, anda harus lebih berhati-hati awal minggu kehamilan iaitu pada tiga bulan pertama.

Pada waktu itu, kehamilan masih di peringkat permulaan dan kandungan masih lagi lemah. Anda disarankan peka dengan sebarang tanda luar biasa seperti berlakunya kontraksi yang kuat, pendarahan sebelum atau selepas melakukan