

คาเฟอีนในน้ำนมแม่...มีผลอย่างไรต่อทารก?

รองศาสตราจารย์ ดร. เกศักรหญิง นงลักษณ์ สุขวานิชย์ศิลป์

หน่วยคลังข้อมูลยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คาเฟอีน (caffeine) พบได้ใน เมล็ด ผล และใบจากพืชบางชนิด โดยพบมากในเมล็ดกาแฟ นอกจากนี้ยังมี การสังเคราะห์ขึ้น คาเฟอีนมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง มีการนำมาใช้ประโยชน์เพื่อกระตุ้นสมองให้ ตื่นตัว ตลอดจนใช้รักษาโรคบางอย่าง เช่น โรคปวดศีรษะ โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ นอกจากนี้ทารกที่ คลอดก่อนกำหนดบางรายอาจได้รับคาเฟอีนเพื่อกระตุ้นการหายใจ ส่วนด้านเครื่องดื่มพบคาเฟอีนในเครื่องดื่ม หลายชนิด เช่น กาแฟ ชา โคล่า เครื่องดื่มชูกำลัง การได้รับคาเฟอีนเป็นประจำโดยเฉพาะในปริมาณมากอาจส่งผล กระทบต่อร่างกายได้ คาเฟอีนถูกขับออกทางน้ำนมได้ตั้งนั้นแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเองหากดื่มกาแฟปริมาณมาก อาจส่งผลถึงลูกได้

ปริมาณคาเฟอีนในเครื่องดื่มมีมากน้อยเพียงใด?

ปริมาณคาเฟอีนในเครื่องดื่มมีมากน้อยแตกต่างกันไป ขึ้นกับชนิดของเครื่องดื่มและความนิยมในการ บริโภคของแต่ละท้องถิ่นหรือแต่ละคน โดยทั่วไปในรูปแบบที่เตรียมเสร็จแล้วและพร้อมสำหรับดื่มนั้น ในกาแฟจะมี ปริมาณคาเฟอีนมากกว่าชาและมากกว่าช็อกโกแลต ตามลำดับ เครื่องดื่มปริมาตร 1 แก้ว (ขนาด 240-250 มิลลิลิตร) มีปริมาณคาเฟอีนในกาแฟ 60-200 มิลลิกรัม ชา 10-50 มิลลิกรัม และช็อกโกแลต 2-5 มิลลิกรัม กาแฟ ที่สกัดเอาคาเฟอีนออก (decaffeinated coffee) ยังคงมีคาเฟอีนหลงเหลืออยู่เล็กน้อย โดยในเครื่องดื่ม 1 แก้ว อาจมีปริมาณคาเฟอีนราว 3 มิลลิกรัม

ปริมาณคาเฟอีนในน้ำนมแม่มีมากน้อยเพียงใด?

ปริมาณคาเฟอีนในน้ำนมจะมากหรือน้อยขึ้นกับปริมาณที่แม่บริโภค คาเฟอีนถูกขับออกทางน้ำนมได้ดี และรวดเร็ว พบระดับคาเฟอีนสูงสุดในน้ำนมที่เวลา 1-2 ชั่วโมงหลังจากแม่ดื่มกาแฟ ปริมาณคาเฟอีนออกมาใน น้ำนม 0.06-1.5% ของขนาดที่แม่ได้รับ หรือประมาณได้ว่าทารกที่ดื่มนมแม่น่าจะได้รับคาเฟอีนราว 7-10% ของ ปริมาณที่มารดาได้รับเมื่อปรับค่าตามน้ำหนักตัว หากแม่ได้รับคาเฟอีนน้อยกว่า 100 มิลลิกรัม จะมีคาเฟอีนใน น้ำนมต่ำมากจนวัดไม่ได้ (ต่ำกว่า 0.2 มิลลิกรัมต่อลิตร) คาเฟอีนมีค่าครึ่งชีวิตในน้ำนม 4-6 ชั่วโมง (หมายความว่า ทุก ๆ ช่วงเวลาดังกล่าวปริมาณคาเฟอีนในน้ำนมจะลดลงไปครึ่งหนึ่ง)

คาเฟอีนมีผลอย่างไรต่อทารก?

แม้ว่าคาเฟอีนในน้ำนมไม่ได้ส่งผลเสียร้ายแรงต่อทารก อย่างไรก็ตามหากแม่ที่บริโภคคาเฟอีนปริมาณสูง เป็นประจำ เช่น วันละ 750 มิลลิกรัมหรือมากกว่านี้ อาจส่งผลต่อพฤติกรรมบางอย่างของทารกอันเกิดจากฤทธิ์ คาเฟอีนที่กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง เช่น นอนน้อยลง ตื่นง่าย กระสับกระส่าย งอแง อยู่ไม่สุข ดูดนมได้ไม่ดี

นอกจากนี้แม่ที่ดื่มกาแฟเกินกว่าวันละ 450 มิลลิลิตร (หรือ 2 แก้ว) เป็นประจำ อาจทำให้ธาตุเหล็กในน้ำนมลดลง ในระยะยาวอาจทำให้ทารกที่บริโภคนมแม่เพียงอย่างเดียวเกิดภาวะโลหิตจางได้เล็กน้อยจากการขาดเหล็ก

คาเฟอีนอยู่ในร่างกายทารกได้นานเพียงใด?

ทารกแรกคลอดและทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะไวต่อคาเฟอีน เนื่องจากกำจัดคาเฟอีนออกจากร่างกาย ได้ช้า ร่างกายจึงสะสมคาเฟอีนเป็นเวลานานและมีโอกาสได้รับผลกระทบจากคาเฟอีนสูงกว่าทารกที่อายุมากขึ้น ค่าครึ่งชีวิต (ดูคำอธิบาย “ค่าครึ่งชีวิต” ข้างต้น) ของคาเฟอีนในทารกแรกคลอดเท่ากับ 50-100 ชั่วโมง (ในทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะใช้เวลานานกว่านี้) หากอายุมากกว่า 3 เดือนจะกำจัดคาเฟอีนได้เร็วขึ้น ค่าครึ่งชีวิตของคาเฟอีนในทารกอายุ 3-5 เดือนเท่ากับ 14 ชั่วโมง หากทารกมีอายุกว่า 6 เดือนค่าครึ่งชีวิตของคาเฟอีนเท่ากับ 2.6 ชั่วโมง ซึ่งใกล้เคียงกับที่พบในผู้ใหญ่ (ค่าครึ่งชีวิตของคาเฟอีนในผู้ใหญ่เท่ากับ 3-7 ชั่วโมง)

แม่ที่ให้นมลูกจะดื่มกาแฟได้มากน้อยเพียงใด?

แม่ที่ให้นมลูกจำนวนไม่น้อยติดกาแฟ หากไม่สามารถเลิกดื่มได้ควรดื่มให้น้อยที่สุด แม้ว่าคาเฟอีนในน้ำนม ไม่ได้ส่งผลเสียร้ายแรงต่อทารกแต่อาจมีผลรบกวนพฤติกรรมบางอย่างดังกล่าวข้างต้นได้ โดยเฉพาะเมื่อให้นมแก่ทารกแรกคลอด ทารกที่คลอดก่อนกำหนด หรือทารกที่อายุน้อยกว่า 3 เดือน โดยทั่วไปการบริโภคคาเฟอีนในปริมาณน้อยกว่า 200 มิลลิกรัม หรือดื่มกาแฟ 1-2 แก้ว (บางแหล่งข้อมูลอาจกำหนดไว้มากกว่านี้) มักไม่ส่งผลกระทบต่อทารก อย่างไรก็ตามไม่มีการศึกษาที่สนับสนุนอย่างชัดเจนว่าแม่ที่ให้นมลูกควรกำหนดปริมาณการบริโภคคาเฟอีนไว้ไม่เกินเท่าใด ในบางประเทศเคยกำหนดปริมาณไว้ที่ 300 มิลลิกรัม แต่ต่อมาลดเหลือ 200 มิลลิกรัม

การดื่มกาแฟที่สกัดเอาคาเฟอีนออกแล้วในปริมาณมาก เช่น วันละ 1.7 ถึง 2 ลิตร อาจส่งผลกระทบต่อทารกได้โดยเฉพาะทารกแรกคลอดหรือคลอดก่อนกำหนด เนื่องจากในกาแฟที่สกัดเอาคาเฟอีนออกแล้วนั้นยังคงมีคาเฟอีนปริมาณเล็กน้อยหลงเหลืออยู่

หากเกิดผลเสียต่อทารกจะแก้ไขอย่างไร?

ฤทธิ์คาเฟอีนในตัวทารกลดลงอย่างชัดเจนภายใน 2 สัปดาห์หรือเร็วกว่านี้ หากบริโภคนมแม่ที่ไม่มีคาเฟอีน อย่างไรก็ตามแม่ที่ติดกาแฟอย่างมากหากหยุดดื่มโดยทันทีอาจเกิดการขาดคาเฟอีน ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ง่วงนอน อ่อนเพลีย ตลอดจนอาการอื่น ๆ ได้ จึงควรค่อย ๆ ลดการดื่มลงก่อนที่จะหยุดดื่ม หากไม่สามารถหยุดดื่มได้ควรดื่มให้น้อยที่สุด รอกันว่าทารกจะมีอายุมากขึ้น และหากอาการบางอย่างในทารกเกิดรุนแรง เช่น นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย อยู่ไม่สุข อาจต้องเข้ารับการรักษาเพื่อทุเลาอาการ

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

1. McCreedy A, Bird S, Brown LJ, Shaw-Stewart J, Chen YF. Effects of maternal caffeine consumption on the breastfed child: a systematic review. *Swiss Med Wkly* 2018. doi:10.4414/smw.2018.14665.
2. Anderson PO. Potentially toxic foods while breastfeeding: garlic, caffeine, mushrooms, and more. *Breastfeed Med* 2018. doi:10.1089/bfm.2018.0192.
3. Kumar VHS, Lipshultz SE. Caffeine and clinical outcomes in premature neonates. *Children* 2019. doi:10.3390/children6110118.
4. Drugs and lactation database (LactMed). Bethesda (MD): National Library of Medicine (US); 2006-. Caffeine [updated: June 30, 2019]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/>. Accessed: January 2020.
5. National Health and Medical Research Council 2012, infant feeding guidelines: information for health workers [updated: 2016]. <https://www.nhmrc.gov.au/about-us/publications/infant-feeding-guidelines-information-health-workers>. Accessed: January 2020.
6. Bonyata K. Breastfeeding and caffeine [updated: January 13, 2018]. <https://kellymom.com/bf/can-i-breastfeed/lifestyle/caffeine/>. Accessed: January 2020.
7. Aranda JV, Collinge JM, Zinman R, Watters G. Maturation of caffeine elimination in infancy. *Arch Dis Child* 1979; 54:946-9.
8. Caffeine. RxList - The internet drug index for prescription drug information. <https://www.rxlist.com>. Accessed: January 2020.