Continue

A gravidez é um momento especial na vida de uma mulher, repleto de mudanças físicas e emocionais. Durante esse período, é essencial cuidar da saúde e bem-estar da gestante, incluindo a escolha adequada dos chás a serem consumidos. Algumas infusões podem trazer benefícios para a saúde da mãe e do bebê, enquanto outras devem ser evitadas devido aos possíveis efeitos adversos. Neste artigo, discutiremos quais chás são seguros e recomendados durante a gravidez, além de quais devem ser evitados para garantir uma gestação saudável. Quais os chás que não pode tomar durante a gravidez? Durante a gravidez, é importante ter cuidado com a ingestão de chás, pois alguns deles podem ser prejudiciais para a saúde da mãe e do bebê. A seguir, apresentaremos uma lista dos chás que devem ser evitados durante a gestação: Chás com cafeína A cafeína em excesso pode causar problemas durante a gravidez, como dificuldade para dormir, aumento da frequência cardíaca e pressão arterial elevada. Portanto, é recomendado evitar chás que contenham cafeína, como chá preto, chá verde e chá mate. Chás de ervas estimulantes Algumas ervas têm propriedades estimulantes que podem afetar o sistema nervoso central. Durante a gravidez, é aconselhável evitar chás que contenham essas ervas, como chá de ginseng, chá de guaraná e chá de raiz-forte. Chás de ervas medicinais Embora muitas ervas sejam seguras para consumo durante a gravidez, existem algumas que devem ser evitadas, pois podem causar contrações uterinas e até mesmo levar ao aborto. Alguns exemplos de chás de ervas medicinais que devem ser evitados são o chá de canela, o chá de sálvia e o chá de angélica. Chás de raízes e sementes Chás feitos a partir de raízes e sementes podem conter substâncias que não são recomendadas durante a gravidez. Portanto, é aconselhável evitar chás como chá de aipo, chá de alcaçuz e chá de anis estrelado. Leia também Menstruação com cheiro forte pode ser gravidezChás de plantas abortivas Alguns chás à base de plantas podem ter efeitos abortivos e, portanto, devem ser totalmente evitados durante a gravidez. Alguns exemplos desses chás são o chá de arruda, o chá de losna e o chá de cânfora. É importante destacar que cada gravidez é única e que as recomendações podem variar de acordo com o caso. É fundamental consultar um médico ou obstetra antes de consumir qualquer tipo de chá durante a gestação. Para garantir a segurança da mãe e do bebê durante a gravidez, é essencial evitar a ingestão de certos chás. Chás com cafeína, chás de ervas estimulantes, chás de ervas medicinais, chás de raízes e sementes, assim como chás de plantas abortivas devem ser evitados. Sempre consulte um profissional de saúde antes de consumir qualquer tipo de chá durante a gestação. Durante a gravidez, existem alguns chás que devem ser evitados. A seguir, vamos apresentar os melhores e mais indicados para gestantes! Quer explorar mais? Ou passe os stories para mais novidades. Sua escolha, seu conteúdo! Chás seguros que grávidas podem tomar 2. Chá de camomila Quer explorar mais? Ou passe os stories para mais novidades. Sua escolha, seu conteúdo! 3. Chá de hortelã 4. Chá de capim-cidreira 5. Chá de erva-doce Quer explorar mais? Ou passe os stories para mais novidades. Sua escolha, seu conteúdo! "A matéria apresentada neste portal tem caráter informativo e não deve ser considerada como aconselhamento médico. Para obter informações fornecidas sobre qualquer condição médica, tratamento ou preocupação de saúde, é essencial consultar um médico especializado." A gente sabe que muitas grávidas têm vários sintomas durante a gestação e por isso preparamos uma lista com chás na gravidez que você pode tomar e também alguns que você não pode. A gente sabe que muitas grávidas têm vários sintomas durante a gestação e por isso preparamos uma lista com chás na gravidez que você pode tomar e também alguns que você não pode. Algumas mulheres podem passar pela gestação inteira sem ter sintoma algum, sem enjoos, azia, vômitos, sem cólicas, sem perder o sono. Enfim, passam plenas pela gravidez. Entretanto, outras mulheres passam por maus bocados durante a gestação e por isso a lista que preparamos para vocês vai dar um alívio nos incômodos gestacionais. Confira os chás permitidos na gravidez e também os proibidos para as mamães. Gengibre O gengibre possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que ajudam a tratar inflamações no estômago, diminuindo assim, os sintomas de náuseas, azia, vômitos e até gastrite e úlceras. Além disso, o gengibre também ajuda no esvaziamento do estômago através de suas propriedades antieméticas. Assim, facilitando o esvaziamento, consequentemente, evita as crises de refluxo e má digestão tão presentes durante a gravidez. O único cuidado com o chá de gengibre na gravidez é não ultrapassar a dose de 200ml/dia e também não consumir por mais de 4 dias seguidos. Chás na gravidez: arando Existem algumas enfermidades que têm mais propensão para surgirem durante a gravidez e a infecção de urina é uma delas. A infecção urinária é bastante incômoda e pode aparecer seguida de muitas dores e ardor na região do canal urinário. Os chás na gravidez, como por exemplo, o de arando podem ajudar a melhorar os sintomas. O arando é uma ótima opção para tratar e também para prevenir a infecção de urina. Seu chá deve ser consumido em no máximo 200ml de 1 a 2 vezes ao dia. Chá de capim-limão Dentre os chás na gravidez que também são indicados está o chá de capim-limão. Com ele você poderá tratar sintomas de enjoo e também inflamações, devido às propriedades anti-inflamatórias dessa erva. O chá de capim-limão, ainda é uma deliciosa bebida que poderá te acompanhar durante toda a sua gestação. Ameixa seca Existem vários chás que têm efeitos laxativos, entretanto, alguns são perigosos e contraindicados para grávidas. Então, entre os chás na gravidez que podem resolver esse problema está o chá de ameixa seca. Ferva 3 ameixas secas em 1 litro de água e ferva por 5 minutos. Prontinho! Deixe esfriar e depois é só beber. Contudo, a fruta também é indicada para esse problema e pode ser consumida sempre antes das refeições, assim como o chá.. Assim, você se livra da prisão de ventre de vez. Chás na gravidez: erva-doce A erva-doce tem propriedades calmantes e é um excelente chá para tomar na gravidez. Seu efeito faz bem tanto para a mamãe quanto para o bebê. Além de ser um ótimo calmante, a erva-doce ainda ajuda a melhorar a produção de leite e também a diminuir problemas estomacais. Esse chá também auxilia no controle da pressão arterial, que sabemos bem que é uma grande preocupação entre as gestantes. Chá verde Os chás na gravidez são de grande ajuda para combater alguns sintomas durante a gravidez. Para quem está muito indisposta durante a gestação, o chá verde vai ajudar a trazer mais disposição e diminuir o cansaço, já que ele pode substituir bem o cafezinho que as grávidas não podem consumir. Entretanto, o consumo deve ser feito com moderação e, de preferência, consulte seu médico antes de consumir este chá. Chás na gravidez: Chá de lavanda O chá de lavanda ou alfazema, como também é conhecido, também está entre os chás na gravidez que o consumo é permitido. Se você, gravidinha, está estressada, não tem dormido bem e anda ansiosa, este chá vai te ajudar a melhorar esses sintomas. Chá de erva-cidreira Dentre os permitidos chás na gravidez está o chá de erva-cidreira. Ele, assim como o de erva-doce, também possui propriedades calmantes e ainda vai ajudar a melhorar a qualidade do sono das gestantes. Além de sua ação calmante, ele também vai auxiliar no tratamento de enjoos e até nos temidos vômitos durante a gestação. Chá de camomila A camomila é um dos chás mais conhecidos do mercado para quem quer um chá com propriedades calmativas. Este também está entre os chás na gravidez que estão liberados para consumo. Ele vai ajudar você a ter noites de sono mais tranquilas e também a se afastar do estresse e da ansiedade. Mas, o mais importante sobre este chá é consumi-lo com moderação. Então, não exagere. E muita atenção: se a sua gravidez é de risco, não consuma o chá de camomila. Cuidado: chás na gravidez que NÃO podem ser tomados Existem vários chás que podem fazer muito mal às gestantes. A lista a seguir é dos chás na gravidez que você, grávida, não deve tomar em hipótese alguma, sob o risco de colocar em perigo, tanto você quanto o bebê. Então, confira os chás que você deve ficar bem longe durante a sua gravidez. Chás na gravidez: afaste-se do chá de canela O chá de canela é um dos chás na gravidez que são contraindicados. A canela é uma especiaria estimulante, é um termogênico que ajuda a aumentar a temperatura do corpo e, ainda, acelerar o metabolismo. Tanto, que muitas pessoas consomem a canela para perder peso. Além disso, a canela estimula as contrações do útero e a liberação do endométrio, provocando a menstruação. Ou seja, durante a gravidez, a canela pode ser abortiva. Portanto, muito cuidado. Chá de cravo-da-índia Esse chá é extremamente perigoso para grávidas, já que é considerado abortivo e é um termogênico que acelera o metabolismo. Suas funções são similares às da canela e podem causar grandes danos à gestação. Chás na gravidez: não tome chá preto O chá preto tem muita cafeína em sua composição e por isso, se você estiver grávida, não deve, já que o café e outros alimentos que contenham cafeína são contraindicados durante a gestação. Chá de salsa Na mesma pegada da caneca e do cravo, a salsa está entre os chás na gravidez que são proibidos, por então serem abortivos, já que estimulam a descida da menstruação. Consequentemente, isso pode interromper a gestação e ainda causar danos à mãe. Chá verde Anteriormente falamos que o chá verde está entre os chás na gravidez que são permitidos para consumo, entretanto, ele também aparece aqui entre os proibidos, pois seu consumo deve ser feito com moderação e com acompanhamento do seu médico. Ok? Agora que você, gravidinha, já conhece os chás na gravidez que você pode tomar, basta escolher um para cada momento e cada sintoma. Assim, você poderá ter uma gestação mais segura e com menos sintomas característicos desse período. Quer saber mais sobre gravidez? Confira também Curiosidades sobre gravidez: 25 fatos curiosos que você precisa saber A gravidez é uma etapa da vida das mulheres em que as dúvidas reinam. É preciso se preocupar com muita coisa que não nos preocupávamos antes como o que devemos ou não comer, quais exercícios podem ser feitos, qual é a frequência com que devemos visitar um médico, quais vacinas precisamos tomar e tantas outras dúvidas.Aquelas mulheres que estão acostumadas a tomar chá durante suas vidas têm mais uma coisa com a qual se preocupar: posso tomar qualquer tipo de chá? Quais são os chás que grávida pode tomar?Primeiramente, existem algumas ervas que, mesmo sendo naturais, contêm propriedades que podem induzir ao aborto espontâneo, causar parto prematuro ou prejudicar o desenvolvimento do feto.Vamos trazer respostas para todas as suas dúvidas em relação aos chás que grávida pode tomar sem peso na consciência e sem risco à saúde da mãe nem do bebê.O consumo de alguns chás na gravidez pode ser benéfico para aliviar alguns sintomas comuns durante a gestação sem a necessidade de usar medicamentos. Porém, é preciso estar atenta, já que há chás que podem ser perigosos se consumidos durante uma gestação.As ervas e as misturas de chás vendidas por aí não são regulamentadas por órgãos de saúde como a Food and Drug Administration (FDA) nos Estados Unidos. Isso significa que esses produtos não passam por estudos detalhados como acontece com os medicamentos, por exemplo. Por não haver tantos estudos, alguns chás podem conter contaminantes como metais pesados em sua composição. Além disso, a ausência de estudos clínicos muitas vezes torna a segurança desses chás duvidosa, já que não se há registros confiáveis de possíveis efeitos colaterais e potenciais danos para mulheres grávidas e seus bebês.Embora não existam muitos estudos sobre o assunto e muitas opiniões médicas sejam controversas, separamos uma lista de chás que grávida pode tomar por serem considerados seguros para consumo e outra lista com alguns chás que podem causar algum problema se ingeridos em altas concentrações ou com frequência.O consumo de chá durante a gravidez pode trazer benefícios para as mulheres como promover a hidratação e diminuir sintomas da gestação como os enjoos, por exemplo. Além disso, um chá quente sempre ajuda a gerar uma sensação de relaxamento, essencial para qualquer grávida.Os chás mencionados abaixo são os mais seguros para uso durante a gestação.1. Chá de folha de framboesa vermelhaO chá de folha de framboesa vermelha é bastante popular e considerado seguro durante o segundo e o terceiro trimestres da gestação.A folha de framboesa vermelha é rica em nutrientes como o ferro, que é essencial para o bom desenvolvimento do feto. Além disso, a folha de framboesa vermelha parece ajudar a tonificar o útero e deixá-lo mais preparado para o trabalho de parto.2. Chá preto, chá verde e chá oolongEsses chás são todos oriundos da mesma planta e todos são considerados seguros para mulheres grávidas. O único fator que deve ser levado em consideração é o nível de cafeína, já que órgãos de saúde limitam o consumo de cafeína em até 200 miligramas por dia para evitar danos ao feto.Desde que você tome apenas uma xícara de chá por dia ou opte por versões descafeinadas, não há nenhum risco para a gestação.3. Chá de hortelã-pimentaEsse chá é muito consumido pelas grávidas que sofrem de enjoos matinais, gases ou náuseas, pois a hortelã ajuda a aliviar tais sintomas. No entanto, as grávidas que têm azia não devem tomar esse chá pois há relatos de que ele pode piorar a condição.4. Chá de raiz de gengibreO gengibre é muito utilizado para diminuir sintomas como a náusea. Isso faz do chá de raiz de gengibre perfeito principalmente para as mulheres que sofrem enjoos constantes.5. Chá de erva cidreiraA erva cidreira é uma erva muito especial que ajuda a tratar problemas como a insônia e a indigestão, além de auxiliar na redução do estresse e no alívio da ansiedade que aflige tantas mulheres durante os meses de gestação.6. Chá de frutas e especiariasUma das opções de chás que grávida pode tomar são os preparados a partir de frutas secas e especiarias. Nesse caso, é possível usar a criatividade e incluir as frutas e especiarias que você mais gosta na bebida. As frutas mais usadas são as cítricas que liberam um aroma bastante agradável e a maçã.1. Chá de camomilaO uso de camomila durante a gravidez é controverso. Apesar de ser uma erva frequentemente associada à redução do estresse e à promoção do sono e muitos profissionais liberarem a sua ingestão, o consumo de chá de camomila em grandes quantidades não é indicado pelos médicos.Uma xícara de chá de camomila uma vez ou outra provavelmente não fará mal para a grávida. No entanto, algumas pesquisas sugerem que a erva pode induzir contrações uterinas que podem levar ao aborto ou induzir um parto prematuro.Pessoas alérgicas a plantas da família das Asteraceae que incluem flores como as margaridas, os crisântemos e as malmequeres devem evitar o uso de camomila pois o risco de reação alérgica é grande.2. Chá de urtigaA folha de urtiga é encontrada em muitas preparações de chás indicados durante a gravidez, mas alguns especialistas não acreditam nos benefícios da urtiga e até acham que ela pode fazer mal.Enquanto alguns médicos até recomendam o chá de urtiga durante o segundo e terceiro trimestres, outros dizem que o chá pode causar contrações uterinas fora de hora, podendo causar aborto ou parto prematuro.Como não há estudos que comprovem os benefícios ou malefícios do chá de urtiga, é mais prudente evitar tomá-lo.3. Chá de dente de leãoO dente de leão é rico em vitamina A e cálcio e muitas vezes é indicado para consumo durante a gravidez para ajudar a reduzir o inchaço.No entanto, o chá de dente de leão também tem propriedades diuréticas que aumentam muito o volume de urina. Como as grávidas já tendem a urinar com mais frequência, é necessário tomar cuidado ao ingerir chá de dente de leão para evitar problemas como desidratação ou perda de nutrientes, por exemplo.4. Chá de raiz de alcaçuzA raiz de alcaçuz é conhecida por poder aumentar o risco de um parto prematuro que pode colocar em xeque a saúde do bebê. Assim, grávidas não são aconselhadas a tomar esse chá.5. Chá de poejoO chá de poejo é muito perigoso durante a gravidez pois ele pode desencadear contrações uterinas em momentos inadequados e até estimular a menstruação.6. Chá de raiz de chicóriaSegundo o Natural Medicines Comprehensive Database, a chicória é classificada como uma erva possivelmente insegura para consumo durante a gravidez, principalmente em grandes quantidades. A suspeita é de que a raiz cause menstruação e possa induzir um aborto espontâneo.7. Chá de ervas laxantesChás que contêm ervas laxantes são úteis para tratar a constipação – problema que inclusive afeta muitas grávidas. No entanto, eles podem causar condições extremamente perigosas para a saúde da futura mamãe e do feto. Isso porque o consumo dessa classe de chá pode causar desidratação, perturbar o equilíbrio eletrolítico por meio da perda de minerais importantes e causar contrações no útero.De acordo com a American Pregnancy Association, nenhum tipo de laxante deve ser usado durante a gravidez mesmo se a mulher estiver com constipação. Nesses casos, o recomendado é fazer alterações na dieta e beber mais água para melhorar a digestão e estimular os movimentos intestinais.8. Chá de casca de olmo escorregadioA casca de olmo escorregadio é conhecida por aliviar náuseas e azia, já que ela é capaz de revestir e proteger a parede estomacal.A casca interna parece ser segura durante a gravidez em quantidades moderadas. Porém, a casca exterior pode ocasionar um aborto espontâneo. Como nem sempre é possível diferenciar as 2 cascas – especialmente para quem não conhece a planta –, o ideal é evitar o consumo desse chá durante toda a gestação.Mesmo que os chás mencionados mais acima sejam considerados seguros para consumo durante a gestação, é importante consultar o médico que a acompanha para que ele dê sua opinião sobre a ingestão dos mesmos, já que não existem muitas pesquisas que avaliem o uso de chás de ervas na gestação.Além disso, se você for comprar sachês prontos ou ervas secas, a American Pregnancy Association recomenda que você busque por marcas conhecidas que têm uma qualidade melhor e segurança atestadas já que algumas marcas menos conhecidas podem conter contaminantes que podem prejudicar a saúde da grávida e de seu bebê.Os chás que eventualmente podem causar um aborto devem ser tomados em grandes concentrações para causarem algum mal. Mas para preservar a sua saúde e do seu feto, o mais recomendado é evitar todos os tipos de ervas em quantidades exageradas. Tomar um chá não muito concentrado de vez em quando provavelmente não te causará problemas, mas é melhor prevenir do que remediar.É claro que existem muitos outros chás que grávida pode tomar além dos mencionados neste artigo. No caso de dúvidas sobre a segurança ou não, o melhor a fazer é perguntar para o seu médico se é seguro ou não ingerir a bebida na gestação.Gostou das dicas?Loading... A gravidez é uma etapa da vida das mulheres em que as dúvidas reinam. É preciso se preocupar com muita coisa que não nos preocupávamos antes como o que devemos ou não comer, quais exercícios podem ser feitos, qual é a frequência com que devemos visitar um médico, quais vacinas precisamos tomar e tantas outras dúvidas.Aquelas mulheres que estão acostumadas a tomar chá durante suas vidas têm mais uma coisa com a qual se preocupar: posso tomar qualquer tipo de chá? Quais são os chás que grávida pode tomar?Primeiramente, existem algumas ervas que, mesmo sendo naturais, contêm propriedades que podem induzir ao aborto espontâneo, causar parto prematuro ou prejudicar o desenvolvimento do feto.Vamos trazer respostas para todas as suas dúvidas em relação aos chás que grávida pode tomar sem peso na consciência e sem risco à saúde da mãe nem do bebê.O consumo de alguns chás na gravidez pode ser benéfico para aliviar alguns sintomas comuns durante a gestação sem a necessidade de usar medicamentos.Porém, é preciso estar atenta, já que há chás que podem ser perigosos se consumidos durante uma gestação.As ervas e as misturas de chás vendidas por aí não são regulamentadas por órgãos de saúde como a Food and Drug Administration (FDA) nos Estados Unidos. Isso significa que esses produtos não passam por estudos detalhados como acontece com os medicamentos, por exemplo. Por não haver tantos estudos, alguns chás podem conter contaminantes como metais pesados em sua composição. Além disso, a ausência de estudos clínicos muitas vezes torna a segurança desses chás duvidosa, já que não se há registros confiáveis de possíveis efeitos colaterais e potenciais danos para mulheres grávidas e seus bebês.Embora não existam muitos estudos sobre o assunto e muitas opiniões médicas sejam controversas, separamos uma lista de chás que grávida pode tomar por serem considerados seguros para consumo e outra lista com alguns chás que podem causar algum problema se ingeridos em altas concentrações ou com frequência.O consumo de chá durante a gravidez pode trazer benefícios para as mulheres como promover a hidratação e diminuir sintomas da gestação como os enjoos, por exemplo. Além disso, um chá quente sempre ajuda a gerar uma sensação de relaxamento, essencial para qualquer grávida.Os chás mencionados abaixo são os mais seguros para uso durante a gestação.1. Chá de folha de framboesa vermelhaO chá de folha de framboesa vermelha é bastante popular e considerado seguro durante o segundo e o terceiro trimestres da gestação.A folha de framboesa vermelha é rica em nutrientes como o ferro, que é essencial para o bom desenvolvimento do feto. Além disso, a folha de framboesa vermelha parece ajudar a tonificar o útero e deixá-lo mais preparado para o trabalho de parto.2. Chá preto, chá verde e chá oolongEsses chás são todos oriundos da mesma planta e todos são considerados seguros para mulheres grávidas. O único fator que deve ser levado em consideração é o nível de cafeína, já que órgãos de saúde limitam o consumo de cafeína em até 200 miligramas por dia para evitar danos ao feto.Desde que você tome apenas uma xícara de chá por dia ou opte por versões descafeinadas, não há nenhum risco para a gestação.3. Chá de hortelã-pimentaEsse chá é muito consumido pelas grávidas que sofrem de enjoos matinais, gases ou náuseas, pois a hortelã ajuda a aliviar tais sintomas. No entanto, as grávidas que têm azia não devem tomar esse chá pois há relatos de que ele pode piorar a condição.4. Chá de raiz de gengibreO gengibre é muito utilizado para diminuir sintomas como a náusea. Isso faz do chá de raiz de gengibre perfeito principalmente para as mulheres que sofrem enjoos constantes.5. Chá de erva cidreiraA erva cidreira é uma erva muito especial que ajuda a tratar problemas como a insônia e a indigestão, além de auxiliar na redução do estresse e no alívio da ansiedade que aflige tantas mulheres durante os meses de gestação.6. Chá de frutas e especiariasUma das opções de chás que grávida pode tomar são os preparados a partir de frutas secas e especiarias. Nesse caso, é possível usar a criatividade e incluir as frutas e especiarias que você mais gosta na bebida. As frutas mais usadas são as cítricas que liberam um aroma bastante agradável e a maçã.1. Chá de camomilaO uso de camomila durante a gravidez é controverso. Apesar de ser uma erva frequentemente associada à redução do estresse e à promoção do sono e muitos profissionais liberarem a sua ingestão, o consumo de chá de camomila em grandes quantidades não é indicado pelos médicos.Uma xícara de chá de camomila uma vez ou outra provavelmente não fará mal para a grávida. No entanto, algumas pesquisas sugerem que a erva pode induzir contrações uterinas que podem levar ao aborto ou induzir um parto prematuro.Pessoas alérgicas a plantas da família das Asteraceae que incluem flores como as margaridas, os crisântemos e as malmequeres devem evitar o uso de camomila pois o risco de reação alérgica é grande.2. Chá de urtigaA folha de urtiga é encontrada em muitas preparações de chás indicados durante a gravidez, mas alguns especialistas não acreditam nos benefícios da urtiga e até acham que ela pode fazer mal.Enquanto alguns médicos até recomendam o chá de urtiga durante o segundo e terceiro trimestres, outros dizem que o chá pode causar contrações uterinas fora de hora, podendo causar aborto ou parto prematuro.Como não há estudos que comprovem os benefícios ou malefícios do chá de urtiga, é mais prudente evitar tomá-lo.3. Chá de dente de leãoO dente de leão é rico em vitamina A e cálcio e muitas vezes é indicado para consumo durante a gravidez para ajudar a reduzir o inchaço.No entanto, o chá de dente de leão também tem propriedades diuréticas que aumentam muito o volume de urina. Como as grávidas já tendem a urinar com mais frequência, é necessário tomar cuidado ao ingerir chá de dente de leão para evitar problemas como desidratação ou perda de nutrientes, por exemplo.4. Chá de raiz de alcaçuzA raiz de alcaçuz é conhecida por poder aumentar o risco de um parto prematuro que pode colocar em xeque a saúde do bebê. Assim, grávidas não são aconselhadas a tomar esse chá.5. Chá de poejoO chá de poejo é muito perigoso durante a gravidez pois ele pode desencadear contrações uterinas em momentos inadequados e até estimular a menstruação.6. Chá de raiz de chicóriaSegundo o Natural Medicines Comprehensive Database, a chicória é classificada como uma erva possivelmente insegura para consumo durante a gravidez, principalmente em grandes quantidades. A suspeita é de que a raiz cause menstruação e possa induzir um aborto espontâneo.7. Chá de ervas laxantesChás que contêm ervas laxantes são úteis para tratar a constipação – problema que inclusive afeta muitas grávidas. No entanto, eles podem causar condições extremamente perigosas para a saúde da futura mamãe e do feto. Isso porque o consumo dessa classe de chá pode causar desidratação, perturbar o equilíbrio eletrolítico por meio da perda de minerais importantes e causar contrações no útero.De acordo com a American Pregnancy Association, nenhum tipo de laxante deve ser usado durante a gravidez mesmo se a mulher estiver com constipação. Nesses casos, o recomendado é fazer alterações na dieta e beber mais água para melhorar a digestão e estimular os movimentos intestinais.8. Chá de casca de olmo escorregadioA casca de olmo escorregadio é conhecida por aliviar náuseas e azia, já que ela é capaz de revestir e proteger a parede estomacal.A casca interna parece ser segura durante a gravidez em quantidades moderadas. Porém, a casca exterior pode ocasionar um aborto espontâneo. Como nem sempre é possível diferenciar as 2 cascas – especialmente para quem não conhece a planta –, o ideal é evitar o consumo desse chá durante toda a gestação.Mesmo que os chás mencionados mais acima sejam considerados seguros para consumo durante a gestação, é importante consultar o médico que a acompanha para que ele dê sua opinião sobre a ingestão dos mesmos, já que não existem muitas pesquisas que avaliem o uso de chás de ervas na gestação.Além disso, se você for comprar sachês prontos ou ervas secas, a American Pregnancy Association recomenda que você busque por marcas conhecidas que têm uma qualidade melhor e segurança atestadas já que algumas marcas menos conhecidas podem conter contaminantes que podem prejudicar a saúde da grávida e de seu bebê.Os chás que eventualmente podem causar um aborto devem ser tomados em grandes concentrações para causarem algum mal. Mas para preservar a sua saúde e do seu feto, o mais recomendado é evitar todos os tipos de ervas em quantidades exageradas. Tomar um chá não muito concentrado de vez em quando provavelmente não te causará problemas, mas é melhor prevenir do que remediar.É claro que existem muitos outros chás que grávida pode tomar além dos mencionados neste artigo. No caso de dúvidas sobre a segurança ou não, o melhor a fazer é perguntar para o seu médico se é seguro ou não ingerir a bebida na gestação.Gostou das dicas?Loading... O consumo de chás durante a gravidez é um tema bastante polêmico e isso acontece porque ainda não existem estudos feitos com todas as plantas durante a gestação, para entender realmente quais os seus efeitos sobre o corpo da mulher ou sobre o desenvolvimento do bebê. Encontre um Obstetra perto de você! Parceria com Buscar Médico Assim, o ideal é que se evite o consumo de qualquer chá sem orientação de um obstetra ou fitoterapeuta, devendo-se preferir outras opções naturais para tratar problemas comuns como enjoos, ansiedade, prisão de ventre ou até sintomas de gripe. Embora sejam naturais, os chás são feitos a partir de plantas com substâncias ativas que podem afetar fortemente o funcionamento do corpo e, com isso, provocar complicações na gestação, como aborto, malformações ou sangramentos. Assim, mesmo os chás que não são considerados perigosos, apenas devem ser consumidos com orientação do médico e em quantidades de 2 a 3 xícaras por dia. Confira uma lista mais completa de chás e plantas que são consideradas perigosas na gravidez. 5 chás seguros para problemas da gravidez Embora a maior parte das plantas não deva ser usada durante a gravidez, existem outras que podem continuar a ser utilizadas, desde que dentro de determinadas doses, e sob orientação do médico, para tratar alguns problemas comuns da gestação: 1. Gengibre: azia, náuseas e vômitos O gengibre é uma ótima opção natural para aliviar a sensação de azia ou náusea e pode ser usado na gravidez, desde que não ultrapasse a dose de 1 grama de raiz seca por dia, em 200 mL de água fervente, por um período máximo de 4 dias seguidos. Confira outras opções naturais para acabar com as náuseas na gravidez. Assim, caso se opte por tomar o chá feito com 1 grama de gengibre, só se deve beber 1 vez por dia (e até 4 dias), geralmente de manhã, por ser o período mais comum para o aparecimento das náuseas. Leia também: Gengibre na gravidez: é seguro? como usar e riscos tuasaude.com/gengibre-na-gravidez 2. Arando: infecção urinária A infecção urinária é um problema bastante comum na gravidez, especialmente devido às alterações hormonais do corpo da mulher. Assim, o arando pode ser uma excelente solução para prevenir o problema, já que pode ser usado na gestação na quantidade de 50 a 200 mL de suco, 1 ou 2 vezes por dia. Veja outras dicas para prevenir o surgimento de infecção urinária durante a gestação. 3. Chá verde: cansaço e falta de energia Embora possua cafeína como o café, o chá verde pode ser uma opção mais segura para substituir seu uso. No entanto, sempre que possível deve-se utilizar outras formas de tratar o cansaço na gravidez. Porém, com a devida orientação do médico, o chá verde pode ser consumido na quantidade de 1 colher (de sobremesa) de folhas em 250 mL de água fervente, 1 vez por dia, até 4 dias seguidos. 4. Ameixa seca: prisão de ventre A maior parte dos chás laxantes, como o sene, são perigosos durante a gestação e, por isso, devem ser evitados. No entanto, a ameixa seca é uma excelente opção natural muito eficaz e que pode ser usada durante a gestação. Para usar a ameixa seca basta ingerir 1 ameixa 30 minutos antes das 3 principais refeições, ou então colocar 3 ameixas secas para macerar em um copo de água durante 12h e, depois, beber a mistura em jejum. Saiba que outras estratégias pode usar para tratar a prisão de ventre naturalmente. 5. Chá de limão com gengibre: tosse O chá de limão com gengibre é uma boa opção caseira para aliviar a tosse na gravidez, já que os compostos fenólicos do gengibre, como o gingerol, shogaol e zingerona, que possuem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que facilitam a eliminação das secreções e ajudam a combater a tosse. O chá que gengibre pode ser preparado colocando 2 a 3 cm de raiz do gengibre fresco e 1 colher de sopa de suco de limão em uma panela com 180 mL de água, deixando ferver por 5 a 10 minutos. Em seguida, coar, adicionar o suco do limão e deixar esfriar. O ideal é evitar exceder a dose de 1 grama de raiz de gengibre por dia, por um período máximo de 4 dias seguidos. A gravidez é uma etapa da vida das mulheres em que as dúvidas reinam. É preciso se preocupar com muita coisa que não nos preocupávamos antes como o que devemos ou não comer, quais exercícios podem ser feitos, qual é a frequência com que devemos visitar um médico, quais vacinas precisamos tomar e tantas outras dúvidas.Aquelas mulheres que estão acostumadas a tomar chá durante suas vidas têm mais uma coisa com a qual se preocupar: posso tomar qualquer tipo de chá? Quais são os chás que grávida pode tomar?Primeiramente, existem algumas ervas que, mesmo sendo naturais, contêm propriedades que podem induzir ao aborto espontâneo, causar parto prematuro ou prejudicar o desenvolvimento do feto.Vamos trazer respostas para todas as suas dúvidas em relação aos chás que grávida pode tomar sem peso na consciência e sem risco à saúde da mãe nem do bebê.O consumo de alguns chás na gravidez pode ser benéfico para aliviar alguns sintomas comuns durante a gestação sem a necessidade de usar medicamentos. Porém, é preciso estar atenta, já que há chás que podem ser perigosos se consumidos durante uma gestação.As ervas e as misturas de chás vendidas por aí não são regulamentadas por órgãos de saúde como a Food and Drug Administration (FDA) nos Estados Unidos. Isso significa que esses produtos não passam por estudos detalhados como acontece com os medicamentos, por exemplo. Por não haver tantos estudos, alguns chás podem conter contaminantes como metais pesados em sua composição. Além disso, a ausência de estudos clínicos muitas vezes torna a segurança desses chás duvidosa, já que não se há registros confiáveis de possíveis efeitos colaterais e potenciais danos para mulheres grávidas e seus bebês.Embora não existam muitos estudos sobre o assunto e muitas opiniões médicas sejam controversas, separamos uma lista de chás que grávida pode tomar por serem considerados seguros para consumo e outra lista com alguns chás que podem causar algum problema se ingeridos em altas concentrações ou com frequência.O consumo de chá durante a gravidez pode trazer benefícios para as mulheres como promover a hidratação e diminuir sintomas da gestação como os enjoos, por exemplo. Além disso, um chá quente sempre ajuda a gerar uma sensação de relaxamento, essencial para qualquer grávida.Os chás mencionados abaixo são os mais seguros para uso durante a gestação.1. Chá de folha de framboesa vermelhaO chá de folha de framboesa vermelha é bastante popular e considerado seguro durante o segundo e o terceiro trimestres da gestação.A folha de framboesa vermelha é rica em nutrientes como o ferro, que é essencial para o bom desenvolvimento do feto. Além disso, a folha de framboesa vermelha parece ajudar a tonificar o útero e deixá-lo mais preparado para o trabalho de parto.2. Chá preto, chá verde e chá oolongEsses chás são todos oriundos da mesma planta e todos são considerados seguros para mulheres grávidas. O único fator que deve ser levado em consideração é o nível de cafeína, já que órgãos de saúde limitam o consumo de cafeína em até 200 miligramas por dia para evitar danos ao feto.Desde que você tome apenas uma xícara de chá por dia ou opte por versões descafeinadas, não há nenhum risco para a gestação.3. Chá de hortelã-pimentaEsse chá é muito consumido pelas grávidas que sofrem de enjoos matinais, gases ou náuseas, pois a hortelã ajuda a aliviar tais sintomas. No entanto, as grávidas que têm azia não devem tomar esse chá pois há relatos de que ele pode piorar a condição.4. Chá de raiz de gengibreO gengibre é muito utilizado para diminuir sintomas como a náusea. Isso faz do chá de raiz de gengibre perfeito principalmente para as mulheres que sofrem enjoos constantes.5. Chá de erva cidreiraA erva cidreira é uma erva muito especial que ajuda a tratar problemas como a insônia e a indigestão, além de auxiliar na redução do estresse e no alívio da ansiedade que aflige tantas mulheres durante os meses de gestação.6. Chá de frutas e especiariasUma das opções de chás que grávida pode tomar são os preparados a partir de frutas secas e especiarias. Nesse caso, é possível usar a criatividade e incluir as frutas e especiarias que você mais gosta na bebida. As frutas mais usadas são as cítricas que liberam um aroma bastante agradável e a maçã.1. Chá de camomilaO uso de camomila durante a gravidez é controverso. Apesar de ser uma erva frequentemente associada à redução do estresse e à promoção do sono e muitos profissionais liberarem a sua ingestão, o consumo de chá de camomila em grandes quantidades não é indicado pelos médicos.Uma xícara de chá de camomila uma vez ou outra provavelmente não fará mal para a grávida. No entanto, algumas pesquisas sugerem que a erva pode induzir contrações uterinas que podem levar ao aborto ou induzir um parto prematuro.Pessoas alérgicas a plantas da família das Asteraceae que incluem flores como as margaridas, os crisântemos e as malmequeres devem evitar o uso de camomila pois o risco de reação alérgica é grande.2. Chá de urtigaA folha de urtiga é encontrada em muitas preparações de chás indicados durante a gravidez, mas alguns especialistas não acreditam nos benefícios da urtiga e até acham que ela pode fazer mal.Enquanto alguns médicos até recomendam o chá de urtiga durante o segundo e terceiro trimestres, outros dizem que o chá pode causar contrações uterinas fora de hora, podendo causar aborto ou parto prematuro.Como não há estudos que comprovem os benefícios ou malefícios do chá de urtiga, é mais prudente evitar tomá-lo.3. Chá de dente de leãoO dente de leão é rico em vitamina A e cálcio e muitas vezes é indicado para consumo durante a gravidez para ajudar a reduzir o inchaço.No entanto, o chá de dente de leão também tem propriedades diuréticas que aumentam muito o volume de urina. Como as grávidas já tendem a urinar com mais frequência, é necessário tomar cuidado ao ingerir chá de dente de leão para evitar problemas como desidratação ou perda de nutrientes, por exemplo.4. Chá de raiz de alcaçuzA raiz de alcaçuz é conhecida por poder aumentar o risco de um parto prematuro que pode colocar em xeque a saúde do bebê. Assim, grávidas não são aconselhadas a tomar esse chá.5. Chá de poejoO chá de poejo é muito perigoso durante a gravidez pois ele pode desencadear contrações uterinas em momentos inadequados e até estimular a menstruação.6. Chá de raiz de chicóriaSegundo o Natural Medicines Comprehensive Database, a chicória é classificada como uma erva possivelmente insegura para consumo durante a gravidez, principalmente em grandes quantidades. A suspeita é de que a raiz cause menstruação e possa induzir um aborto espontâneo.7. Chá de ervas laxantesChás que contêm ervas laxantes são úteis para tratar a constipação – problema que inclusive afeta muitas grávidas. No entanto, eles podem causar condições extremamente perigosas para a saúde da futura mamãe e do feto. Isso porque o consumo dessa classe de chá pode causar desidratação, perturbar o equilíbrio eletrolítico por meio da perda de minerais importantes e causar contrações no útero.De acordo com a American Pregnancy Association, nenhum tipo de laxante deve ser usado durante a gravidez mesmo se a mulher estiver com constipação. Nesses casos, o recomendado é fazer alterações na dieta e beber mais água para melhorar a digestão e estimular os movimentos intestinais.8. Chá de casca de olmo escorregadioA casca de olmo escorregadio