

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Kofeina powiązana z dłuższą ciążą



Spożywanie kofeiny podczas ciąży może wydłużyć czas jej trwania oraz przyczynić się do urodzenia dziecka ze zbyt niską wagą - informuje czasopismo "BMC Medicine".

Skandynawscy naukowcy z Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego i Szpitala Uniwersyteckiego Sahlgrenska w Szwecji przeanalizowali dane dotyczące diety matek i szczegółów porodów zebrane w ciągu 10 lat i doszli do wniosku, że kofeina pochodząca z różnych źródeł (kawa, herbata, napoje gazowane, jedzenie zawierające kakao, ciasta, czekolada) ma wpływ na długość ciąży i masę ciała noworodka, ale nie powoduje ryzyka przedwczesnego porodu.

"Chociaż konsumpcja kofeiny silnie koreluje z paleniem papierosów, o którym wiadomo, że zwiększa ryzyko przedterminowego porodu i niskiej wagi urodzeniowej dziecka, wyniki naszego badania wskazują na brak związku między ogólnym spożyciem kofeiny a przedwczesnym porodem, jednakże sugerują istnienie związku między kofeiną a niską wagą urodzeniową" - mówi dr Verena Sengpiel, prowadząca badanie.

Badacze oszacowali, że dla dziecka o oczekiwanej przeciętnej wadze urodzeniowej (3,6 kg) już 100 mg kofeiny dziennie wiąże się z utratą 21-28 gramów masy.

Taka niewielka dawka kofeiny wydłuża także czas trwania ciąży o 5 godzin i aż o 8 godzin, jeśli źródłem związku jest kawa, co oznacza, że w kawie zawarte są dodatkowe substancje wpływające na długość ciąży lub picie kawy koreluje z jakimś specyficznym zachowaniem, które nie występuje u kobiet pijących tylko herbatę.

Podobnie do składników odżywczych i tlenu kofeina ma zdolność pokonywania bariery łożyskowej, a rozwijający się płód nie wytwarza enzymów niezbędnych do efektywnej dezaktywacji działania tej substancji.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca kobietom, aby nie spożywały więcej niż 300 gramów kofeiny dziennie, a niektóre kraje sugerują, aby ilość ta nie przekroczyła 200 gramów.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/16662.html>



15-06-2026

## **Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł**

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## **Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki**

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## **Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki**

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## **Aż połowę studentów cechuje negatywna**

## emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

## Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## [Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

**Partnerzy**