

# آیا چای دارچین می تواند باعث زایمان شود؟

[دوران بارداری](#) بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای زیادی دارد و شما باید در این دوران توجه ویژه‌ای به آنچه که می‌خورید داشته باشید زیرا هر چیزی که می‌خورید، روی جنین شما نیز اثر می‌گذارد. یکی از مواد غذایی که احتمالاً بیشتر شما شنیده‌اید خوردن آن در دوران بارداری می‌تواند خطرناک باشد، دارچین است.

دارچین ادویه‌ای شیرین و خوش طعم است که می‌تواند طعم بسیاری از نوشیدنی‌ها و غذاها را به طرز دلچسبی تغییر دهد. با این حال، دارچین تنها یک ادویه نیست و به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی، می‌تواند فواید زیادی برای سلامت شما داشته باشد. در ادامه قصد داریم توضیح دهیم که آیا مصرف دارچین در بارداری است واقعاً خطرناک است و آیا شما باید تا پایان این دوران از خوردن این ادویه مفید خودداری کنید یا خیر.

## آیا دارچین در بارداری ضرر دارد؟

دارچین ادویه‌ای با طبع گرم است و حتماً خودتان هم تجربه داشته‌اید که حتی بلافاصله بعد از خوردن یک لیوان چای دارچین، دمای بدنتان به سرعت بالا می‌رود. بنابراین باید در خوردن آن احتیاط کنید. مصرف دارچین در بارداری به خودی خود و در میزان کنترل شده مشکلی ندارد اما بسته به شرایط مادر اگر در خوردنش افراط شود، می‌تواند عوارض زیادی برای او و جنین به همراه داشته باشد و حتی [زایمان زودرس](#) و [سقط جنین](#) را سبب شود. بعضی از مهمترین عوارض دارچین در بارداری (مصرف بیش از حد مجاز) به شرح زیراند:

- افزایش دمای بدن: دارچین می‌تواند دمای بدن را به سرعت افزایش دهد و منجر به افزایش تعریق شود و این موضوع به طور ویژه در مواقعی که بارداری در فصول گرما رخ می‌دهد می‌تواند بسیار ناراحت کننده باشد.
- مصرف دارچین در ماه اول بارداری می‌تواند منجر به بروز خونریزی شود. همانطور که بیشتر شما برای تسریع شدن در پرئود خود از این ادویه مصرف می‌کنید و آن را یکی از خواص دارچین می‌دانید، مسلماً در دوران بارداری نمی‌خواهید این

اتفاق برای شما بیفتد و خونریزی می‌تواند برای زن باردار و جنین بسیار خطرناک باشد.

▪ سوزش سر معده: استفاده از دارچین در بارداری اگر از حد مجاز فراتر برود می‌تواند مشکلاتی از جمله سوزش سر معده و اختلالی مانند رفلاکس اسید معده را سبب شود که در دوران بارداری می‌تواند بسیار ناراحت کننده باشد.

▪ بروز مشکلات جفتی: خوردن دارچین در بارداری می‌تواند باعث بروز مشکلاتی برای جفت جنین شود که هنوز علت آن نامشخص است اما می‌تواند رشد مغزی جنین را مختل کند.

▪ گرفتگی‌های رحمی: یکی دیگر از مضرات دارچین در اواخر بارداری، گرفتگی‌های عضلانی رحمی است که می‌تواند مشکلاتی مانند زایمان زودرس را القا کند. بنابراین توصیه می‌شود برای پیشگیری از زایمان زودرس از مصرف آن به ویژه در این دوران و در هفته آخر بارداری خودداری کنید.

## آیا چای دارچین می‌تواند باعث زایمان شود؟

شاید شنیده باشید که چای دارچین می‌تواند زایمان ایجاد کند، اما این موضوع تا چه حد درست است؟ بعضی از زنان که از موعد زایمان آنها گذشته است می‌خواهند از هر ترفندی برای تحریک طبیعی انقباضات زایمان استفاده کنند. این شامل خوردن غذاهای پرادویه، پیاده روی و حتی نوشیدن چای دارچین میشود. اما متأسفانه هیچ مدرکی برای اثبات این موضوع که چای دارچین باعث زایمان میشود وجود ندارد. نوشیدن این چای در دوران بارداری به میزان متوسط بی‌خطر است، بنابراین اگر هوس آن را کرده‌اید از یک فنجان چای دارچین لذت ببرید.

## میزان مجاز دارچین در بارداری

طبق نظر متخصصین مصرف روزانه نصف قاشق چای خوری دارچین در روز مجاز می‌باشد اما از آنجایی که هیچ عدد رسمی و دقیقی برای زنان باردار وجود ندارد، توصیه می‌شود که حتی از این میزان نیز کمتر مصرف کنند و حداکثر مصرف آن را چه به صورت چای دارچین در بارداری و چه در غذا محدود کنند.

# خوردن دارچین در بارداری از دیدگاه طب سنتی

در طب سنتی هم توصیه نسبت به مصرف دارچین در این دوران هشدار داده شده است و متخصصین این طب توصیه می‌کنند که از خوردن آن به طور ویژه در اواخر بارداری خودداری کنید زیرا می‌تواند خطر زایمان زودرس را افزایش دهد. بنابراین افرادی که دستورات این طب را پیروی می‌کنند باید بدانند که مصرف دارچین در بارداری در طب سنتی به طور کامل ممنوع شده است و از زنان باردار خواسته شده است که ریسک خوردن آن را نپذیرند.