O consumo de bebidas que contém cafeína durante a gestação deve ser limitado, pois a eliminação desta substância fica mais demorada, podendo alcançar 10 horas. Além disso, a cafeína pode interferir no crescimento e desenvolvimento das células fetais, e ainda, comprometer o aporte de oxigênio para o feto.

Estes fatores estão associados ao baixo peso do bebê no nascimento.Pesquisadores recomendam que mulheres grávidas limitem seu consumo de cafeína em 300 mg ao dia.Abaixo, enumeramos a quantidade de cafeína nas bebidas mais comuns:

- Café de cafeteira: 115 mg em 150 ml.
- Café instantâneo: 65 mg em 150 ml.
- Café descafeinado: 3 mg em 150 ml.
- Chá: 40 mg em 150 ml.
- Refrigerantes (exemplo: coca-cola): 25 mg em 250 ml.
- Leite achocolatado ou chocolate quente: 5 mg em 250 ml.

Observação: 150 ml equivale a uma xícara de chá e 250 ml a um copo do tipo americano.