孕早期
文章

懷孕週期怎麼算？計算懷孕週期，輕鬆推估預產期！

5 月 18, 2022

1 MIN

計算懷孕週期，了解寶寶預產期，可以幫助孕媽咪，了解胎兒成長狀況。本文將介紹懷孕週期、懷孕週期計算方式，來幫助媽咪輕鬆推估預產期

許多媽媽在懷孕初期，會很好奇自己是哪一天懷孕，進而計算自己的懷孕週期。計算懷孕週期，了解寶寶預產期，可以幫助孕媽咪與醫師，精準地追蹤胎兒成長狀況。**本文將介紹懷孕週期、懷孕週期計算方式，以及懷孕週期相關知識，來幫助媽咪了解懷孕週期怎麼算，輕鬆推估預產期！**

懷孕週期怎麼算？學會內格萊氏法則，輕鬆估算預產期

從最後一次月經的第一天開始算起，大部分孕媽咪懷孕會經歷280天或40週。因此，**媽咪可以將前一次月經的第一天，作為計算基準，往後推算280天或40週，就會是孕媽咪的預產期！**

而內格萊氏法是更簡單的計算方式，讓孕媽咪輕鬆估算預產期。懷孕週期計算方式，也以最後一次月經第一天為基準，加上一年，減去三個月，最後加上七天，就會是媽咪的預產期。**更簡單的口訣是「減3加7」，**例如上次月經第一天是6月12日，就會是6 - 3 = 3；12 + 7 = 19，預產期便為明年3月19日。

孕媽咪也可以參考下圖，**找出自己前一次月經的最後一天（黑色數字），只要往下比對日期（藍色數字），就能很快地知道預產期。**比起公式計算或是懷孕週期計算器，更來得方便！

JAN	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
OCT / NOV	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	01	02	03	04	05	06	07

FEB	01020304050607080910111213141516171819202122232425262728
NOV / DEC	08091011121314151617181920212223242526272829300102030405
MAR	0102030405060708091011121314151617181920212223242526272829303 1
DEC / JAN	06070809101112131415161718192021222324252627282930310102030405
APR	010203040506070809101112131415161718192021222324252627282930
JAN / FEB	06070809101112131415161718192021222324252627282930310102030 4
MAY	0102030405060708091011121314151617181920212223242526272829303 1
FEB / MAR	05060708091011121314151617181920212223242526272801020304050607
JUN	010203040506070809101112131415161718192021222324252627282930
MAR / APR	08091011121314151617181920212223242526272829303101020304050 6
JUL	0102030405060708091011121314151617181920212223242526272829303 1
APR / MAY	07080910111213141516171819202122232425262728293001020304050607
AUG	0102030405060708091011121314151617181920212223242526272829303 1
MAY / JUN	08091011121314151617181920212223242526272829303101020304050607
SEP	010203040506070809101112131415161718192021222324252627282930
JUN / JUL	08091011121314151617181920212223242526272829300102030405060 7
OCT	0102030405060708091011121314151617181920212223242526272829303 1
JUL / AUG	08091011121314151617181920212223242526272829303101020304050607
NOV	010203040506070809101112131415161718192021222324252627282930
AUG / SEP	08091011121314151617181920212223242526272829303101020304050 6
DEC	0102030405060708091011121314151617181920212223242526272829303 1
SEP / OCT	07080910111213141516171819202122232425262728293001020304050607

▲找到最後一次月經的第一天，直接對到下方日期，就是媽咪預產期！
圖片來源：計算預產期 ｜ 約翰霍普金斯大學

懷孕週期計算好重要！胎兒發展追蹤與產檢日期安排，都看懷孕週期

胎兒在孕期每個階段，都有其發展目標，如在懷孕初期，胎兒骨骼與肌肉快速發展，四肢漸漸發育完成；在懷孕中期，胎兒五官發育完全，胎動更為明顯；在懷孕後期，胎兒所有器官都能正常運作。**計算懷孕週期，就能幫助我們追蹤胎兒成長情形，若有異狀或未達成長目標，便能及早發現。**

另一方面，在懷孕初期，**計算懷孕週期，還能幫助孕媽咪安排產檢時間，**如胎兒超音波掃描、高層次超音波檢查的最佳時程。因此，**掌握懷孕週期，不僅能持續追蹤胎兒發展，還可以協助追蹤自身健康狀況。**

延伸閱讀：
寶寶懷孕後期成長大爆發，快要見面囉

不知道上次月經日期怎麼辦？月經週期不規律如何計算懷孕週期？

若不記得上次月經日期，無法自己計算懷孕週期及預產期，孕媽咪們也不用太擔心。**若知道自己哪一週月經有來，醫師仍可以去預估媽咪的預產期；若完全不記得上次月經是什麼時候，則醫師會透過超音波檢查，**來判斷媽咪的懷孕週期。

若孕媽咪原本月經週期不規律，則無法適用內格萊氏法則的計算方式。畢竟，內格萊氏法則的前提是「月經週期28天、排卵和受精發生在第14天」。因此，**當月經週期不規律時，我們建議以超音波檢查，來確認胎兒成長狀況，**就能準確地去估算預產期。

整理懷孕週期常見問題！讓媽咪安心度過孕期

孕媽咪心中，或多或少對懷孕週期還有些疑問。以下整理常見的懷孕週期問題，讓媽咪可以完整了解懷孕週期，安心陪伴寶寶成長。

Q1懷孕週期算出來的預產期準嗎？

不論是透過內格萊氏法則，還是懷孕週期計算器估算，**預產期還是會因為生活作息、胎兒實際成長等因素有所差異，建議仍需依醫師專業判斷為主。**而真正的分娩日期，會落在預產期的前後兩週內，若孕媽咪提早或延後1~2週生，不用太擔心。

Q2超音波檢查如何判斷懷孕週期，來估算預產期？

腹部超音波檢查，可以協助醫師量測頭臀長CRL也就是寶寶頭頂到屁股的長度，可以讓醫師判斷懷孕週期，並推估預產期。而通常超音波檢查算出的預產期，通常與計算出來的不同，而超音波檢查在懷孕初期準確度高，醫師也會以此結果，去調整孕媽咪的預產期。