

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，加上一個年，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！

OCT / NOV	08091011121314151617181920212223242526272829303101020304050607
FEB	01020304050607080910111213141516171819202122232425262728
NOV / DEC	08091011121314151617181920212223242526272829300102030405
MAR	01020304050607080910111213141516171819202122232425262728293031
DEC / JAN	06070809101112131415161718192021222324252627282930310102030405
APR	010203040506070809101112131415161718192021222324252627282930
JAN / FEB	060708091011121314151617181920212223242526272829303101020304
MAY	01020304050607080910111213141516171819202122232425262728293031
FEB / MAR	05060708091011121314151617181920212223242526272801020304050607
JUN	010203040506070809101112131415161718192021222324252627282930
MAR / APR	080910111213141516171819202122232425262728293031010203040506
JUL	01020304050607080910111213141516171819202122232425262728293031
APR / MAY	07080910111213141516171819202122232425262728293001020304050607
AUG	01020304050607080910111213141516171819202122232425262728293031
MAY / JUN	08091011121314151617181920212223242526272829303101020304050607
SEP	010203040506070809101112131415161718192021222324252627282930
JUN / JUL	080910111213141516171819202122232425262728293001020304050607
OCT	01020304050607080910111213141516171819202122232425262728293031
JUL / AUG	08091011121314151617181920212223242526272829303101020304050607
NOV	010203040506070809101112131415161718192021222324252627282930
AUG / SEP	080910111213141516171819202122232425262728293031010203040506
DEC	01020304050607080910111213141516171819202122232425262728293031
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。