孕早期文章
文章

懷孕週期、預產期怎麼算？懷孕週數幾週才照得到寶寶心跳？

5 月 18, 2020

懷孕初期的媽媽們會開始廣泛蒐集資料，了解懷孕週期、預產期、懷孕初期症狀以及相關的注意事項。了解這些相關資訊的孕婦，不但可掌握自己身體狀況，也有助於肚中寶寶的成長。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

計算懷孕週期，除了方便安排定期產檢的日程，推算預產期之外，最重要的原因之一，就是能夠確認寶寶的發育情況，也讓媽媽對於不同階段的孕期有心理準備。

我們都知道，基礎打得穩，對將來的發展相當重要，而懷孕初期不僅是寶寶的健康扎根時期，也是孕媽媽們該好好照顧，並認識自己身體的關鍵期，為了擬定懷孕計畫計算懷孕週數，並追蹤寶寶在肚子裡的情況，掌握寶寶的預產期是不可或缺的重要事項。

計算懷孕週數的重要性

計算懷孕週數除了方便安排定期產檢的日程外，最重要的原因之一，就是能夠確認寶寶的發育情況，在孕期的不同階段，寶寶都有其應該達成的發展進程，如果發現胎兒的狀況有異，或未達成預期的目標，醫師便能及時掌握問題，並請懷孕媽媽們，做出相對應的處置。

懷孕週數怎麼算

一般來說，懷孕大概會歷經38~42週，計算預產期(懷孕40週)的方法，包括內格萊氏法則、超音波檢查等，如果是試管嬰兒技術懷孕，則會以植入胚胎的大小為主。以下介紹內格萊氏法則和超音波檢查：

- **內格萊氏法則：**此為最廣泛使用的懷孕週期計算方式，並被應用在許多網路上的懷孕週期計算機中。其計算方式相當簡單，首先請媽媽們回想一下，最後一次月經的第1天是什麼時候？假設是12月23日，請將月減掉3，日加上7之後，便可得出預產期為明年的9月30日。只要記住

「月減3，日加7」這個口訣，便能輕鬆地推算出懷孕預產期。需要注意的是，若月經週期平時不規律，此方式算出的答案就不具參考價值。



- **超音波檢查：**如果忘記自己最後一次月經是什麼時候開始，也沒有關係，在產檢的時候，醫師可以藉由腹部超音波，量測胎兒的頭臀長(CRL)，也就是胎兒的頭頂到臀部的距離，以判斷懷孕週數，同時計算出胎兒的預產期。若此方法跟月經週期所推算出的預產期相差超過一週，通常會以超音波的計算結果為準。

懷孕初期的胎兒變化

在懷孕20週以前這個階段，媽媽們很難知道寶寶在肚子裡到底過得如何，多虧超音波的技術發展，現在只要透過產檢，便能了解胎兒在懷孕初期的生長情況。初次進行產檢的時間，每個人可能有所不同，一般建議在懷孕5-6週左右，也就是月經過期後1-2週就可以進行。透過超音波，這將會是妳第一次見到肚子裡的小生命，醫師也會在此時確認有沒有子宮外孕，並量測胚胎大小、胎兒頭臀長，判斷預產期。

胎兒最早大約在6週時，會開始出現心跳，還沒偵測到寶寶心跳的媽媽們也不用擔心，通常在6週半~7週後，使用超音波觀測到胎兒心跳的機率才會較高，而此時胎兒的心跳大約會落在每分鐘90~110下，9週以後，胎兒會變得更有活力，心跳也會進一步加快到140~170。



懷孕初期自身的變化

除了胎兒的生長變化外，母體自身產生的改變，當然也是媽媽們相當在意的事情。新手媽媽懷孕時，身邊有經驗的親朋好友們，可能都把懷孕初期的不適說了一輪，包括頻尿、身體疲憊、孕吐以及乳房脹痛等症狀。在身形變化方面，懷孕初期體重微幅下降或上升1~2公斤，則是相當正常的，因此懷孕初期不但不需減重，也不必刻意增重，除非醫師特別提出要求，否則保持多樣化的飲食，攝取充足的營養與水分，加上充足的休息，就能減輕孕期不適感，同時也為寶寶未來的成長打底。

另外，建議媽媽們註冊加入惠氏優養3年計畫，在孕期優養月報中掌握孕哺和育兒新知。



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

計算懷孕週數

2 種方式

1 內格萊氏法則口訣

月減3，日加7

2 超音波檢查

重點摘要：

- 懷孕週期的計算與孕婦的月經週期相關，若孕婦忘記上一次的月經時間，可以使用超音波推算懷孕週期及預產期。
- 使用內格萊氏法則，「月減3，日加7」，可以簡單算出自己的預產期；醫師也能使用超音波，量測頭臀長，算出預產期。
- 胎兒最早在5 週半~6週時，就會出現心跳；6週~7週時，嬰兒的心跳約每分鐘90~110下；9週以後，心跳會加快到每分鐘140~170下。
- 除非過胖或過瘦，或醫師特別告知，不然懷孕初期不需要刻意減重或增重，保持均衡營養攝取、多喝水和多休息，維持好體力。

參考

- How to Calculate Your Due Date. (link)
- Estimating Your Due Date (link)
- Tests During Pregnancy: Abdominal Ultrasound (link)
- How Early Can You Hear Baby’s Heartbeat on Ultrasound and By Ear? (link)
- Gain Weight Safely During Your Pregnancy (link)
- Signs and symptoms of pregnancy (link)
- Pregnancy Symptoms – Early Signs of Pregnancy (link)



立即分享