孕早期文章
文章

預產期怎麼算？計算機公式推算想要的星座寶寶

5 月 18, 2020

自然受孕的媽媽，計算預產期的方式主要有2種，除了利用內格萊氏法則，將懷孕前最後1次月經的第1天日期的「日數加7，月分加9」來算出預產期之外;月經不規則的女生，也可以在懷孕初期用超音波的方式做評估。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

預產期可以作為醫師評估寶寶階段性發展的重要指標之一，婦產科醫師藉由預產期(妊娠40週的日期)，可以在每次產檢時推算出媽媽的懷孕週數，進而評估寶寶是否符合階段性的理想發展狀態。

懷孕之後，妳應該也會好奇，到底哪時候才能和肚子裡的寶貝見面吧？通常婦產科醫師可以幫媽咪推算何時是預產期(懷孕40週的日期)，而網路上也有許多預產期計算機網站。了解預產期，除了可以先知道哪時候迎接新生命之外，還有其他意義，像是能讓婦產科醫師更準確地追蹤寶寶的成長狀態等等，以下就帶妳一起認識預產期的大小事。

計算預產期的意義

從字面上的意思來說，預產期即為預估寶寶出生的日期，可以讓孕媽咪和家人做好迎接家庭新成員的準備，而在醫學上，預產期也可作為醫師推估寶寶階段性發展的重要指標之一。懷孕後，即可透過公式、計算器等方法算出預產期。喜歡占星的爸媽，也可以用預產期來計算星座，如果想生特定星座的寶寶，也可以推敲出最佳的受孕期間在哪時候，碰碰運氣!

計算預產期的公式

如果是月經規律且週期是28天的女性，就可以比較簡單地算出預產期，只要知道自己懷孕前最後一次來月經的日期是哪時候就可以了。計算預產期的公式有以下2種：

- 最簡單的算法，就是將懷孕前最後一次來月經的第1天，往後推280天或40週，就可算出。
- 內格萊氏法則(Naegele’srule)也是一個常見的計算方式，它有個簡單的口訣「月減3、日加7」，

算法是將懷孕前最後1次來月經的月分減3，然後將日數加7。舉例來說，假設妳懷孕前最後1次來月經的第1天是2019年11月2日，請先把月分減3，即11-3=8(月)，接著再將日數加7，即2+7=9(日)，結果為8月9日，但因為時間只會往後，無法倒退，所以有時需視情況將年分+1，因此算出預產期是2020年8月9日。



用超音波判斷預產期的方式

上述2種預產期計算方式，只適用於月經比較規律的女性使用，如果是平常月經不規則的人，或不知道自己最近1次來月經的日期，甚至是吃了避孕藥卻懷孕的人，就需要透過醫師用超音波來觀察胎兒的身形大小，以推估寶寶的週數大小，才能得到較準確的預產期。

用超音波來推算預產期的方式，在懷孕初期做會比較準確，愈到懷孕後期，所做出的判斷誤差會更大，因為每個寶寶在初期的發育速度差不多，但到中後期之後，生長速度會不太一樣。如果依照月經週期預估的預產期，與根據初期超音波預估的預產期相差一週以上，醫師會根據超音波量測的大小做預產期的校正。

此外，在懷孕中後期的超音波檢查裡，每個孩子的成長曲線會不同，所以懷孕中後期的超音波檢查，通常只會以追蹤寶寶的成長進度和健康狀況為主，醫師不會在懷孕中後期再根據超音波調整預產期。

不過，上述的預產期計算方式，都是以自然受孕為原則，如果是經由人工生殖(試管嬰兒)的方式受孕，婦產科醫師會根據植入胚胎的時間，計算確切的預產期。

預產期週數的準確度

很多媽媽都會有個共同疑問：「預產期準嗎？」

關於這個問題的答案，正確來說，預產期是一個參考，正是懷孕40週的日期。足月的寶寶，表示是從懷孕37週到懷孕42週出生的寶寶。但如果寶寶出生的週數小於37週，則會擔心早產、器官發育不夠成熟，若懷孕超過42週，會有胎盤功能不足的問題，醫師會建議提前催生。



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

計算預產期
3 方法

1 懷孕前最後一次來月經(LMP)
的第1天往後推280天或40週

2 內格萊氏法則：月減3，日加7

月分減3
11-3
=8(月)

LMP
11月2日

日期加7
2+7
=9(日)

預產期為
8月9日

3 超音波判斷

重點摘要:

- 內格萊氏法則是將懷孕前最後1次來月經的第1天日期的「日數加7，月分加9」，以算出預產期。
- 月經不規則的女生，可以在懷孕初期用超音波的方式評估預產期。

參考

- How to Calculate Your Due Date. (link)
- Pregnancy Due Date Calculator. (link)
- Baby due date. (link)



立即分享