孕晚期文章
文章

胎兒體重指南：懷孕後期(28週後)的胎兒體重，多重達標？

5 月 22, 2020

懷孕後期（28週~40週）是胎兒體重快速增重的時期，媽媽們可能會在這段期間發現自己體重上升速度變快，擔心是不是自己吃太多了。然而透過產檢了解胎兒體重變化，便能確認自己的營養攝取是否足夠，擬定自己的飲食計畫。

Author(s): 審稿人 – 廖韻涵醫師

若發現胎兒體重不足，增加胎兒體重的最佳做法就是保持各類營養的均衡，避免吃高熱量、營養價值低的垃圾食物；尤其注意蛋白質的攝取，但也不要猛吃蛋白質或碳水化合物，忽略了蔬菜等營養。

懷孕後期的胎兒體重，隨週數明顯成長

為什麼在懷孕後期（28週~40週）需要特別注意胎兒體重的變化呢？因為這時期是胎兒骨骼的關鍵發展期，平均每週胎兒體重會增加100公克~200公克，媽媽們若發現自己體重增加較多很正常。

為了要滿足胎兒成長的營養需求，懷孕媽媽們在這段期間也需要多攝取蛋白質、鈣和鐵等營養素，**但如果醫師沒有特別叮嚀需要增加胎兒體重，則保持均衡飲食即可**，以免吃進過多熱量。

胎兒體重公克數如何計算？胎兒體重測量基準

在談胎兒體重的正常範圍之前，先來了解一下醫師是如何計算胎兒體重的吧！每次產檢時，醫師會透過超音波觀察胎兒在肚子裡的變化，而胎兒體重公克數的計算主要是基於以下4種方法綜合計算出來的：

1. **兩頂骨間之直徑(BPD)**：測量胎兒頭部兩個頂骨之間的距離。
2. **頭圍(HC)**：測量胎兒頭部的周長。
3. **腹圍(AC)**：測量胎兒腹部的周長。
4. **股骨長度(FL)**：測量位於胎兒大腿的股骨長度。

除了這4種之外，若是不照超音波，醫師也可以透過測量子宮底高度，也就是量測子宮的最上方到恥骨聯合的高度，粗略推斷胎兒體重等生長情形。



▲懷孕34週時，因已經經歷懷孕後期的一半，不少醫師會特別留意胎兒體重

懷孕後期胎兒體重多少達標？孕晚期28~40週胎兒發展狀況

雖然每個胎兒的體重差異不小，但是透過統計仍能計算出不同週數大概的體重公克數平均值。需要注意的是，如果胎兒未在該週數達到表定的體重，並不一定代表他有過瘦的問題，仍應以醫師的建議為主。

而影響胎兒體重成長的因素十分複雜，並非單純來自媽媽的營養攝取，例如胎兒體重受到基因遺傳的比例很高。因此不同週數胎兒體重公克數是否在正常範圍，還是須交由醫師做專業判斷。

懷孕七至八個月（28~30 週）

在懷孕28~30週時，此時孕期已來到第三階段——孕晚期，此時寶寶的體重會開始加速地增加，媽媽也會更關注於寶寶的發育是否有足重和身長。

而即將迎來出生，寶寶在此階段也會將身體發展完全，如消化系統、骨骼、五感等，也能開始透過子宮壁辨認陽光和人造燈光。在28週寶寶的大腦也會開始發展器官的功能，此時大腦的褶皺和腦溝也會開始發展和延展。在此階段，特別是在睡眠中，也能有機會看見寶寶露出微笑。

- 胎兒體重：
  - 28 週胎兒體重：大約會成長至1000公克左右
  - 29 週胎兒體重：大約會成長至1350公克左右
  - 30 週胎兒體重：大約會成長至1400公克左右

- 胎兒身長：
    - 28週：大約38公分左右
    - 29週：大約40公分左右
    - 30週：仍約為40公分左右，寶寶會比較多增長體重，身長比較少成長

懷胎九個月（31-34週）

在媽媽懷孕九個月，這個倒數一個月就要迎接寶寶出生的月數，孕婦媽咪通常都會更加特別注意寶寶的體重和身長，確認寶寶的成長已有達到一定的標準，可以迎接出生後的世界。

懷孕31~32週胎兒體重與發展：

在這個階段，除了肺部仍不成熟外，主要器官的成型，寶寶的體重仍急速的增加，甚至會覺得寶寶在此時體型稍微圓胖。32週時寶寶體重會增加比較快速，通常醫生會特別注意此時寶寶的體重，避免寶寶增加太多體重。

- 胎兒體重：
    - 31週胎兒體重：大約會成長至1700公克左右
    - 32週胎兒體重：大約會成長至1800公克左右
- 胎兒身長：
    - 31週：大約43公分左右，媽媽可能會覺得寶寶在此階段活動力比以前低，那是因為子宮的空間對寶寶來說已經有點小，所以活動力也比較小。
    - 32週：大約48 公分，寶寶在此階段的體型，可能已佔滿子宮，但還是有一些空間可以做翻筋斗的動作。

懷孕33~34週胎兒體重與發展：

此階段的寶寶發展狀況，胎兒體重仍會持續增加，但差不多停止長高了。33~34週時，胎兒體內器官和系統大致發展完全，身形幾乎緊貼著子宮壁，胎兒的活動次數減少。

- 胎兒體重：
    - 33週胎兒體重：大約會成長至2100公克左右
    - 34週胎兒體重：大約會成長至2200公克左右
- 胎兒身長：
    - 33週：大約會成長至50公分左右
    - 34週：大約會成長至50公分左右

懷孕後期34週時，**因已經經歷懷孕後期週數的一半、剩下6週就要臨盆，不少媽媽會特別留意34週胎兒體重（通常為2200公克左右）**，希望在分娩前好好增加胎兒體重。

懷孕後期，孕婦能明顯感受胎兒加速成長，**平均每週胎兒體重會增加100公克~200公克。**胎兒體內的各個器官在34週持續發展得更完善，醫師在34週後就能得知胎兒的臟器是否發育完成。



▲若經醫師評估懷孕34週胎兒體重依然過輕，保持營養均衡是增加胎兒體重的最佳做法

懷胎十個月（35~40週）

寶寶即將要來到這個世界，寶寶的身體也在準備出生和接觸環境後的功能，如在皮膚下堆積脂肪保暖、肺部發育完全、頭部轉向媽媽的骨盆等。

懷孕35~36週胎兒體重與發展：

到了這個週次的寶寶，肺部已經幾乎發展完全，仍在皮膚下堆積脂肪，以確保在離開子宮後，能保持溫暖。寶寶在此階段之後（35週-40週），胎兒的身長幾乎不會再有額外成長。

- 胎兒體重：
- 35週胎兒體重：大約會成長至2600公克左右
- 36週胎兒體重：大約會成長至2700公克左右

懷孕37~38週胎兒體重與發展：

在這個階段的寶寶，已經開始做準備適應離開子宮後的環境，比如說皮膚開始變更粉紅、皮膚皺摺開始消失。寶寶在子宮內的成長也告一段落了，寶寶的頭部位置也轉向骨盆處，準備迎接生產的那天。

- 胎兒體重：
    - 37週胎兒體重：大約會成長至3000公克左右
    - 38週胎兒體重：大約會成長至3100公克左右

懷孕39~40週胎兒體重與發展：

此階段的寶寶已做好離開子宮的準備，手臂和腿的肌肉已經足夠強壯，而腳指甲和手指甲都已經長

好了，肺部也已經夠成熟，寶寶可以呼吸和哭泣。

- 胎兒體重：
  - 39 週胎兒體重：約 3290 公克左右
  - 40 週胎兒體重：約 3290 公克左右
  - 通常男孩會比女孩重

胎兒體重不足怎麼辦？懷孕後期胎兒體重增重方法

懷孕時期來到孕晚期，甚至是34週後，距離生產的週數已所剩不多，若經醫師評估胎兒體重公克數依然不足，該如何調整飲食才能增加胎兒體重呢？

增加胎兒體重的最佳做法就是保持各類營養的均衡，避免吃高熱量、營養價值低的垃圾食物；尤其注意蛋白質的攝取，但也不要猛吃蛋白質或碳水化合物，忽略了蔬菜等營養。

胎兒體重增加主要依賴以下3種營養素：

1. **蛋白質：**蛋白質是組成人體的基本成分之一，對於胎兒的成長也至關重要，懷孕媽媽們可以從豬肉、雞肉、牛肉、魚肉、蛋或牛奶中，獲取優質且豐富的蛋白質，幫助胎兒體重發展。
2. **鐵：**血液的構成跟鐵密不可分，由於胎兒成長所需的營養素也需要經由血液來運輸，因此胎兒體重過輕的媽媽們，可透過豬肝、蛋黃、牛奶、瘦肉、豆類和綠色蔬菜，提高鐵質的攝取。
3. **鈣：**攝取足夠的鈣質，才能讓胎兒的骨骼健全發展。媽媽們可以多吃小魚乾、鮭魚、沙丁魚、豆腐和牛奶等富含鈣質的食物，為胎兒補充鈣質。

在34週胎兒體重的最後衝刺期，面對胎兒體重不足，不少人多補充牛肉、羊肉、甘蔗汁、酪梨牛奶等養胎食物。不過，並非大量食用這些食物就一定能增加胎兒體重，吃太多反而有脂肪攝取過量、糖分過高等疑慮。以健康均衡的飲食為基礎，才是幫助胎兒體重成長的最好作法。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

計算胎兒體重 4項基準

1



兩頂骨間的直徑
頭部兩頂骨之間的距離

2



頭圍
頭部周長

3



腹圍
腹部周長

4



股骨長度
大腿股骨長度

▲醫師主要是基於這4種方法綜合計算出不同週數的胎兒體重

重點摘要：

- 兩頂骨間之直徑、頭圍、腹圍和股骨長度，是計算胎兒體重的參考基準。
- 想幫胎兒增重，應多加攝取蛋白質、鐵和鈣。

參考

- Growth chart: Fetal length and weight, week by week. (link)
- Can They Tell How Big the Baby Is by Ultrasound? (link)
- Foetal Growth Chart Week by Week – Length & Weight. (link)
- Which foods to eat and avoid during pregnancy. (link)
- Your pregnancy Week by Week: Week 35-40(link)
- Your pregnancy Week by Week: Week 31-34(link)
- Baby Growth(link)



立即分享