

# คุณแม่ท้อง 1 เดือนกี่สัปดาห์ พร้อม วิธีนับอายุครรภ์รายสัปดาห์

คุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ส.ค. 21, 2024

8นาที

การนับอายุครรภ์ของคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะการนับอายุครรภ์ช่วยให้สูตินรีแพทย์สามารถนิจฉัย วางแผน แจ้งกำหนดวันคลอดได้ ทำให้คุณแม่ได้รู้ถึงพัฒนาการของทารกในครรภ์ ในแต่ละสัปดาห์ แต่ละไตรมาส และทำให้รู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเองในขณะตั้งครรภ์ เพื่อเฝ้าสังเกตอาการตนเองว่า มีความปกติ หรือผิดปกติเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์หรือไม่ เพื่อเตรียมพร้อมรับมือ ป้องกันให้มีการตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพ คุณแม่ร่างกายแข็งแรง ทารกในครรภ์สมบูรณ์ มีพัฒนาการที่ดีตั้งแต่ในครรภ์ อ่านเพิ่มเติม

## สรุป

- ในการตั้งครรภ์มีระยะทั้งหมด 9 เดือน แบ่งเป็นไตรมาส 3 ไตรมาส การนับอายุครรภ์นับ เป็นสัปดาห์ คือ 40 สัปดาห์ หรือ 280 วัน
- คุณแม่สามารถนับอายุครรภ์ได้เอง เริ่มนับตั้งแต่วันแรกของประจำเดือนครั้งล่าสุด (ไม่ใช้วันสุดท้ายของประจำเดือน) นับเป็นแบบสัปดาห์
- การนับอายุครรภ์ มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์ ช่วยให้ทราบขนาดของทารก และ พัฒนาการต่าง ๆ ของทารก เพื่อการดูแลอย่างเหมาะสมในแต่ละไตรมาส, ช่วยให้สูตินรีแพทย์วางแผนการตรวจครรภ์ในแต่ละไตรมาส การนับอายุครรภ์จะช่วยให้คาดคะเนวันที่ ทารกจะคลอดได้อีกด้วย
- การนับอายุครรภ์ผิด อาจทำให้กำหนดวันคลอดคลาดเคลื่อน ทำให้การคาดคะเนพัฒนาการต่าง ๆ ของทารก ในแต่ละไตรมาส แต่ละเดือนผิดพลาด ไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่มือใหม่ต้องรู้ ท้อง 1 เดือน มีกี่สัปดาห์

- อายุครรภ์ 1 เดือนก็สัปดาห์ เริ่มนับอย่างไร
- ท้อง 1 เดือนก็สัปดาห์ นับเป็นเดือน หรือเป็นสัปดาห์ดี
- คุณแม่นับอายุครรภ์ผิด จะเป็นอันตรายหรือเปล่า
- การนับอายุครรภ์ มีผลกับกำหนดวันคลอดไหม
- ตารางเปรียบเทียบอายุครรภ์ เดือนและสัปดาห์
- การตั้งครรภ์แต่ละไตรมาส คุณแม่ควรดูแลครรภ์ให้ถูกวิธี

## คุณแม่มือใหม่ต้องรู้ ท้อง 1 เดือน มีกี่สัปดาห์

การนับอายุในการตั้งครรภ์ แบ่งเป็น 3 ไตรมาส ใน การตั้งครรภ์ มีทั้งหมด 9 เดือน แบ่งนับเป็น สัปดาห์ คือ 40 สัปดาห์ หรือ 280 วัน

- คุณแม่ท้องไตรมาสแรก
- คุณแม่ท้องไตรมาสที่ 2
- คุณแม่ท้องไตรมาสที่ 3

## อายุครรภ์ 1 เดือนกี่สัปดาห์ เริ่มนับอย่างไร

ตามหลักทางการแพทย์ สูตินรีแพทย์จะเริ่มนับอายุครรภ์จากวันแรกของวันที่ประจำเดือนครั้งสุดท้ายของคุณแม่ เป็นวันแรกของการเริ่มตั้งครรภ์ของคุณแม่ นับจากวันแรกไปจนครบ 40 สัปดาห์ เช่น อายุครรภ์เดือนที่ 1 เท่ากับ สัปดาห์ที่ 1-4 อายุครรภ์เดือนที่ 2 เท่ากับ สัปดาห์ที่ 5-8 อายุครรภ์เดือนที่ 3 เท่ากับ สัปดาห์ที่ 9-13

## ท้อง 1 เดือนกี่สัปดาห์ นับเป็นเดือน หรือเป็น สัปดาห์ดี

คุณแม่สามารถนับอายุครรภ์ได้เอง ด้วยวิธีง่าย ๆ คือ เริ่มนับตั้งแต่วันแรกของประจำเดือนครั้งล่าสุด (ไม่ใช่วันสุดท้ายของประจำเดือน) นับเป็นแบบสัปดาห์ แต่ที่มีหน่วยนับอายุครรภ์เป็นเดือนนั้น เนื่องมาจากการนับสัปดาห์แล้วมาคำนวณในแบบเป็นเดือน

## คุณแม่นับอายุครรภ์ผิด จะเป็นอันตรายหรือเปล่า

การนับอายุครรภ์ มีประโยชน์สำหรับคุณแม่ และทารกในครรภ์ นับอายุครรภ์ช่วยให้สูตินรีแพทย์

วางแผนการตรวจครรภ์ในแต่ละไตรมาส ช่วยให้ได้ทราบขนาดของทารก และพัฒนาการต่าง ๆ ของทารก เพื่อการดูแลอย่างเหมาะสม ในแต่ละไตรมาส และที่สำคัญ การนับอายุครรภ์จะช่วยให้สูติ นรีแพทย์คาดคะเนกำหนดวันคลอดได้อีกด้วย

ดังนั้นการนับอายุครรภ์มีประโยชน์อย่างมากทั้งคุณแม่และทารกน้อยในครรภ์ การนับอายุครรภ์ผิด จะทำให้การคาดคะเนพัฒนาการต่าง ๆ ของทารก ในแต่ละไตรมาส แต่ละเดือนผิดพลาด ไม่ได้รับ การดูแลอย่างเหมาะสม ทำให้กำหนดวันคลอดคลาดเคลื่อน การนับอายุครรภ์ทำให้คุณแม่และ แพทย์ได้ทราบว่า ตั้งครรภ์มา กี่สัปดาห์ การนับอายุครรภ์แท้จริงแล้ว สูติแพทย์จะยึดนับเอาวันแรก ของการมีประจำเดือนครั้งล่าสุดมาคำนวณอายุของครรภ์คุณแม่

นอกจากนี้ คุณแม่ควรนับและจดการมีประจำเดือนในทุก ๆ เดือน เพื่อการคำนวณอายุครรภ์และวัน คลอด ได้อย่างแม่นยำและถูกต้องหากสงสัยว่ากำลังตั้งครรภ์หรือไม่ สามารถใช้ชุดตรวจครรภ์เพื่อ ตรวจเบื้องต้นได้ หากทราบผลว่าตั้งครรภ์ ควรรีบไปพบสูตินรีแพทย์เพื่อรับการตรวจอย่างละเอียด และฝากครรภ์ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์



# การนับอายุครรภ์ มีผลกับการทำแท้งด้วยยา

การนับอายุครรภ์ มีผลต่อการทำแท้งด้วยยา ทำให้คาดคะเนวันคลอดได้แม่นยำ แต่ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น การหอบ ใจสั่น อาเจียน ท้องเสีย ฯลฯ ดังนั้นควรคำนึงถึงความปลอดภัยของตัวเองและบุตรในครรภ์

หากคุณแม่ต้องการทำแท้งด้วยยา ควรคำนึงถึงวันที่คาดคะเนวันคลอด เช่นเดียวกับการคำนวณอายุครรภ์ ซึ่งจะคำนวณด้วยการนำวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งล่าสุด บวกไปอีก 1 ปี ลบ 3 เดือน บวกไปอีก 7 วัน คุณแม่ก็จะได้วันกำหนดคลอดแบบคร่าวๆ ยกตัวอย่าง เช่น

- มีประจำเดือนวันแรกของครั้งล่าสุด คือวันที่ 9 ตุลาคม 2567 บวก 1 ปี เท่ากับวันที่ 9 ตุลาคม 2568, ลบ 3 เดือน เท่ากับวันที่ 9 กรกฎาคม 2568, บวก 7 วัน เท่ากับวันที่ 16 กรกฎาคม 2568

## ตารางเปรียบเทียบอายุครรภ์ เดือนและสัปดาห์

## ตารางเปรียบเทียบอายุครรภ์

ไตรมาส	เดือน	สัปดาห์
ไตรมาสที่ 1	1	1 – 4
	2	5 – 8
	3	9 – 13
ไตรมาสที่ 2	4	14 – 17
	5	18 – 22
	6	23 – 27
ไตรมาสที่ 3	7	28 – 31
	8	32 – 35
	9	36 – 40

**การตั้งครรภ์ของคุณแม่แบ่งเป็น 3 ไตรมาส  
ได้แก่**

### การตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1

- เดือนที่ 1 : สัปดาห์ที่ 1 ถึง 4
- เดือนที่ 2 : สัปดาห์ที่ 5 ถึง 8
- เดือนที่ 3 : สัปดาห์ที่ 9 ถึง 13

### การตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2

- เดือนที่ 4 : สัปดาห์ที่ 14 ถึง 17
- เดือนที่ 5 : สัปดาห์ที่ 18 ถึง 22
- เดือนที่ 6 : สัปดาห์ที่ 23 ถึง 27

## การตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3

- เดือนที่ 7 : สัปดาห์ที่ 28 ถึง 31
- เดือนที่ 8 : สัปดาห์ที่ 32 ถึง 35
- เดือนที่ 9 : สัปดาห์ที่ 36 ถึง 40

## การตั้งครรภ์แต่ละไตรมาส คุณแม่ควรดูแล ครรภ์ให้ถูกวิธี

1. ฝ่ากครรภ์กับสูตินรีแพทย์ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์
2. ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ใช้ชีวิตถูกสุขลักษณะ
3. ทานอาหารคนท้องที่มีประโยชน์เพิ่มโปรตีน แร่ธาตุ วิตามิน เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว ผัก และผลไม้
4. ไม่สูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
5. ออกกำลังกายแบบพอดี ไม่หนักเกินไป ควรเริ่มหลังตั้งครรภ์ได้ 4 เดือน
6. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 8-14 ชั่วโมง
7. ไม่ใส่รองเท้าส้นสูง
8. ดูแลรักษาสุขภาพฟัน ชุดทินปุน
9. ในกรณีที่ไม่มีข้อห้าม มีเพศสัมพันธ์ด้วยท่าที่เหมาะสม ตามคำแนะนำของสูตินรีแพทย์

การนับอายุครรภ์มีประโยชน์ต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ในเรื่องของการติดตามพัฒนาการทารกในครรภ์ แหล่งการรับมือดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองที่เปลี่ยนแปลงในแต่ละเดือน แต่ละสัปดาห์ นอกจากนี้การนับอายุครรภ์ ยังส่งผลดีต่อการวางแผนการตรวจติดตามสุขภาพ พัฒนาการของทารกในครรภ์ ของสูตินรีแพทย์ได้อย่างแม่นยำและมีประสิทธิภาพ เพื่อป้องกันรับมือภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น ฉะนั้นก่อนการฝ่ากครรภ์ คุณแม่ควรจดจำการมีประจำเดือนในครั้งสุดท้ายของตนเองให้ดี เพื่อการคำนวณอายุครรภ์ที่แม่นยำในการตั้งครรภ์

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-4Q สัปดาห์ ลูกน้อยมีพัฒนาการยังไงบ้าง
- ลูกดินเตอนกีเดือน การนับลูกดิน ลูกดินแบบไหนอันตราย
- เปาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์อย่างไร
- 12 เมนูคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง กินอะไรให้ดีกับลูกน้อย
- ไฟเลต คืออะไร อาหารที่มีไฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 อาหารคนท้องอ่อน สำหรับคุณแม่และลูกน้อย
- คลอดก่อนกำหนด เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลการคลอดก่อนกำหนด
- คลอดธรรมชาติ น้ำกลัวไหม คลอดลูกแบบธรรมชาติ มีขั้นตอนอย่างไร
- ของใช้เตรียมคลอดก่อนไปคลอด เตรียมของไปคลอดยังไงให้ครบ
- อุญไฟหลังคลอด ยังจำเป็นอยู่ไหมสำหรับคุณแม่หลังคลอด
- คนท้องนอนหงายได้ไหม ท่านอนคนท้อง 1-3 เดือน ท่าไหนปลอดภัย
- โปรแกรมตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อยพร้อมบทความพัฒนาการต่างๆ

## อ้างอิง:

1. คุณแม่ตั้งครรภ์กับความเสี่ยงในไตรมาสแรก, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. เทคนิคคุณแม่ดูแลครรภ์ 9 เดือนอย่างมีคุณภาพ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
3. How Many Weeks, Months and Trimesters in a Pregnancy?, what to expect
4. นับอายุครรภ์อย่างไรให้แม่น!, โรงพยาบาลเปาโล
5. นับอายุครรภ์ อย่างไร วิธีคำนวณอายุครรภ์ ที่ถูกต้อง, hellokunmor
6. วิธีนับอายุครรภ์ นับอย่างไรให้แม่นยำ, pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 8 กรกฎาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

โรงพยาบาลสมิติเวช  
โรงพยาบาลกรุงเทพ

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแล็ค สพิงโก้ไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ