วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ ก่อนคุณแม่ครบกำหนดคลอด

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

พ.ค. 9, 2023

คุณแม่มือใหม่อาจสงสัยในการนับอายุครรภ์ เพราะคุณแม่แต่ละท่านจะรู้ว่าตัวเองตั้งครรภ์ก็ใช้เวลาช้าเร็วแตกต่างกันไป การคำนวณอายุครรภ์ให้แม่นยำเป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่ต้องใส่ใจ เพื่อให้ติดตามพัฒนาการของทารกในครรภ์ในแต่ละช่วง รวมถึงกำหนดคลอดได้ ต่อไปนี้คือเทคนิคการนับอายุครรภ์ที่เข้าใจง่ายสำหรับคุณแม่ทุกคน

สรุป

- การนับอายุครรภ์มักจะเริ่มนับตั้งแต่วันที่เริ่มมีการตั้งครรภ์ จนถึงวันคลอดลูก (ประมาณ 40 สัปดาห์)
- อัลตราซาวนด์ช่วยตรวจยืนยันการตั้งครรภ์ นับอายุครรภ์ ดูจำนวนทารก ดูการเต้นหัวใจ อีกทั้งช่วยกำหนดช่วงวันคลอดได้อย่างแม่นยำ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำความรู้จักกับการนับอายุครรภ์ เพื่อคำนวณอายุครรภ์อย่างมั่นใจ
- วันแรกของประจำเดือนครั้งล่าสุด ก็นับอายุครรภ์ได้
- 6 วิธีการนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์คุณแม่
- ไขข้อข้องใจ จำประจำเดือนครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะนับอย่างไร
- การตรวจอัลตราซาวนด์บ่งบอกอะไรได้บ้าง
- วิธีคำนวณอายุครรภ์กำหนดคลอด

ทำความรู้จักกับการนับอายุครรภ์ เพื่อคำนวณ

อายุครรภ์อย่างมั่นใจ

การนับอายุครรภ์ คือ การคำนวณอายุการตั้งครรภ์ เพื่อให้ทราบว่าขณะนี้คุณแม่อายุครรภ์เท่าไร และทารกในครรภ์ควรจะมีพัฒนาการอย่างไร ช่วยให้แพทย์สามารถวินิจฉัย วางแผนการตรวจครรภ์ และแจ้งกำหนดวันคลอดคร่าว ๆ ได้ รวมไปถึงยังสามารถตรวจดูความผิดปกติของทารกในครรภ์ได้อีกด้วย ปกติแล้วอายุครรภ์โดยรวมจะเริ่มนับตั้งแต่วันที่เริ่มมีการตั้งครรภ์ไปจนถึงวันคลอดลูก โดยจะอยู่ที่ 40 สัปดาห์ หรือ 280 วัน หรือที่รู้จักกันคือตั้งครรภ์ 9 เดือน

วันแรกของประจำเดือนครั้งล่าสุด ก็นับอายุครรภ์ได้

วิธีการนับอายุครรภ์แบบง่าย ที่คุณแม่มือใหม่สามารถทำได้เอง คือ จำวันแรกของประจำเดือนครั้งล่าสุดให้ได้ เพราะการนับอายุครรภ์จะต้องเริ่มนับตั้งแต่วันแรกของแรกประจำเดือนครั้งล่าสุด และมีหน่วยการนับเป็นวันและสัปดาห์ แต่ที่เราเห็นมีการบอกอายุครรภ์เป็นเดือนนั้นก็มาจากการนับสัปดาห์แล้วคำนวณเป็นเดือนนั่นเอง

6 วิธีการนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์คุณแม่

โดยปกติแล้วอายุการตั้งครรภ์จนถึงวันคลอดจะอยู่ที่ อายุครรภ์ 40 สัปดาห์ หรือประมาณ 280 วัน โดยนับได้หลายวิธี และใช้เกณฑ์วัดเป็นรายสัปดาห์ เพื่อให้คุณแม่เข้าใจวิธีการเกี่ยวกับการนับอายุครรภ์มากขึ้น โดยมีหลายวิธีดังนี้

1.การนับอายุครรภ์ที่นับตามวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย

วิธีนี้เป็นการนับอายุครรภ์ตามรอบ 28 วัน โดยอิงจากประจำเดือนของคุณแม่ ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ยากหากคุณแม่สามารถจำวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้ายได้ เพราะการนับอายุครรภ์วิธีนี้จะเริ่มนับอายุครรภ์โดยเริ่มนับจากวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย (ไม่ใช่เริ่มนับจากวันสุดท้ายของการมีประจำเดือน) ซึ่งจะยึดวันนี้เป็นวันที่ 0 ของการตั้งครรภ์ เช่น ประจำเดือนมาครั้งล่าสุดวันที่ 1 มีนาคม และประจำเดือนหมดวันที่ 5 มีนาคม และกำหนดที่ประจำเดือนครั้งต่อไปควรจะมาอีกครั้งคือวันที่ 28 - 29 มีนาคม ดังนั้นประจำเดือนครั้งสุดท้ายที่มาคือวันที่ 1 มีนาคม กรณีจำประจำเดือนไม่ได้ คุณหมอ หรือพยาบาลจะซักประวัติตามสถานการณ์ที่ใกล้เคียง เพื่อประมาณคร่าว ๆ ของอายุครรภ์

2. การนับอายุครรภ์เป็นรายสัปดาห์

เพื่อให้ง่ายต่อการนับอายุครรภ์และการติดตามพัฒนาการของทารกในครรภ์แต่ละสัปดาห์ คุณหมอจะใช้เกณฑ์การนับเป็นรายสัปดาห์หรือรายวีค แต่วิธีการนับอาจทำให้คุณแม่เกิดความสับสนเล็กน้อย เนื่องจากว่าการนับอายุครรภ์จะเริ่มนับตั้งแต่วันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้ายเป็น “วันที่ 0” แล้วจะนับวันต่อไปเป็นวันที่ 1 จนถึงวันที่ 6 เราเรียกสัปดาห์ของการตั้งครรภ์ที่ที่ 0 – 6 ว่า “สัปดาห์ที่ศูนย์ของการตั้งครรภ์” ส่วนสัปดาห์ต่อมาเราจะนับวันที่ 7 -13 เป็น “สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์”

3. การนับอายุครรภ์ตามวันที่ปฏิสนธิ

การนับอายุครรภ์ตามวันที่ปฏิสนธิจะมีความซับซ้อนมากกว่าการนับตามวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย เพราะต้องใช้ข้อมูลหลายส่วนประกอบกัน การนับวิธีนี้เป็นการนับอายุจริงของทารกในครรภ์ที่คำนวณจากอายุครรภ์ที่นับตามวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย กับวันที่ผู้หญิงกำลังมีวันตกไข่หรือวันที่มีการปฏิสนธิ โดยปกติแล้วไข่จะตกก่อนประจำเดือนรอบใหม่มา 2 สัปดาห์ ทำให้อายุครรภ์ตามวันที่ปฏิสนธิช้ากว่าอายุครรภ์ตามวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย 2 สัปดาห์ นั่นหมายความว่า

- อายุครรภ์ที่นับตามวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย (Gestational Age) = อายุครรภ์ตามวันที่ปฏิสนธิ (Fertilization age) + 2 สัปดาห์

4. การนับอายุครรภ์ด้วยคลื่นเสียงความถี่สูงหรืออัลตราซาวนด์

การใช้เครื่องอัลตราซาวนด์ เป็นวิธีที่นิยมนำมาใช้คำนวณอายุครรภ์มากที่สุด เพราะให้ความแม่นยำสูงสามารถคำนวณอายุครรภ์รายสัปดาห์ได้อย่างคร่าว ๆ ในช่วงแรกของตั้งครรภ์ เหมาะสำหรับคุณแม่ที่ไม่ทราบวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย โดยแพทย์จะตรวจวินิจฉัยโดยใช้คลื่นเสียงความถี่สูง วัดคำนวณจากขนาดศีรษะของเด็ก ความยาวของกระดูก และขนาดหน้าท้อง เป็นต้น

5. การนับอายุครรภ์ตามเดือนและไตรมาส

แม้จะนับอายุครรภ์ตามสัปดาห์เพื่อความละเอียด แต่อย่างไรก็ดี ในแต่ละเดือนจะมีจำนวนสัปดาห์ที่ไม่เท่ากัน บางเดือนมี 4 สัปดาห์ และบางเดือนมี 5 สัปดาห์ เมื่อคุณแม่ทราบอายุครรภ์แล้ว คุณแม่ก็จะสามารถตรวจสอบพัฒนาการทารกในครรภ์แต่ไตรมาสได้อีกด้วย การคำนวณอายุครรภ์สามารถระบุระยะการตั้งครรภ์ได้ โดยการตั้งครรภ์จะแบ่งออกเป็น 3 ไตรมาส ดังนี้

- **ไตรมาสที่ 1**: สัปดาห์ที่ 1-สัปดาห์ที่ 13 (ประมาณเดือนที่ 0-เดือนที่ 3)
- **ไตรมาสที่ 2**: สัปดาห์ที่ 14-สัปดาห์ที่ 27 (เดือนที่ 4-เดือนที่ 6)

- **ไตรมาสที่ 3:** สัปดาห์ที่ 28-สัปดาห์ที่ 42 (เดือนที่ 7-เดือนที่ 9)

การนับอายุครรภ์ คุณแม่ต้องนับอย่างไร?

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

6. การนับอายุครรภ์ คำนวณจากที่แม่รู้สึกว่าลูกดิ้นเป็นครั้งแรก

วิธีการนับอายุครรภ์ ให้นับจำนวนวันจากลูกดิ้นครั้งแรก (quickening) จนถึงวันที่ต้องการคำนวณ จะได้อายุครรภ์เป็นจำนวนวัน แล้วหารด้วย 7 จะได้อายุครรภ์เป็นจำนวนสัปดาห์จากนั้นบวกด้วยอายุครรภ์ 18-20 สัปดาห์สำหรับท้องแรก และบวกด้วยอายุครรภ์ 16-18 สัปดาห์สำหรับท้องหลัง แต่การคิดอายุครรภ์และกำหนดวันคลอดจากประวัติลูกดิ้นครั้งแรกนี้ จะมีความคลาดเคลื่อนได้มาก ไม่ค่อยนิยมใช้กันแล้ว

อย่างไรก็ดี การนับจำนวนการดิ้นของทารกในครรภ์ สามารถบอกถึงสุขภาพหรือความผิดปกติของลูกน้อยได้ โดยเมื่อไหร่ก็ตามที่ลูกดิ้นน้อยลง มักเกิดร่วมกับภาวะขาดออกซิเจนเรื้อรังและอยู่ในภาวะอันตราย อาจเกิดจากน้ำคร่ำน้อย หรือ สายสะดือผูกเป็นปมได้

ไขข้อข้องใจ จำประจำเดือนครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะนับอย่างไร

คุณแม่บางท่านที่ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ โดยไม่ได้มีรอบเดือนทุก ๆ 28 วัน หรือจำวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้ายไม่ได้ คุณแม่สามารถเข้าพบสูตินารีแพทย์ เพื่อนับอายุครรภ์ด้วยการอัลตราซาวนด์ วิธีนี้จะช่วยให้แพทย์ทราบขนาดของถุงตั้งครรภ์ (Gestational Sac) หรือความยาวของทารก (Crown Rump Length) และคำนวณอายุครรภ์ของคุณแม่ได้เช่นกัน
วิธีการนี้จะให้ผลแม่นยำที่สุดเมื่อใช้ตรวจช่วงหลังจากตั้งครรภ์ไปแล้ว 3 เดือนหรือประมาณ 12

สัปดาห์ นอกจากนี้การใช้เครื่องอัลตราซาวนด์ยังช่วยตรวจพัฒนาการและการเติบโตของทารกในครรภ์ได้อีกด้วย

การตรวจอัลตราซาวนด์บ่งบอกอะไรได้บ้าง

การอัลตราซาวนด์นอกจากเป็นการตรวจยืนยันการตั้งครรภ์ ตรวจเพื่อนับอายุครรภ์แล้ว ยังเป็นการตรวจเพื่อดูจำนวนทารก ดูการเต้นหัวใจ รวมถึงตรวจดูความเสี่ยงต่อการท้องนอกมดลูกหรือท้องลม อีกทั้งยังสามารถกำหนดช่วงวันคลอดได้อย่างแม่นยำ
คุณแม่ควรได้รับการตรวจอัลตราซาวนด์อย่างน้อย 1 ครั้ง ในทุกไตรมาส เพื่อติดตามพัฒนาการของทารก ทั้งนี้ความถี่ในการตรวจอัลตราซาวนด์จะขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ที่ดูแลการฝากครรภ์ โดยรายละเอียดการตรวจแต่ละครั้งมีดังนี้

- **ไตรมาสที่ 1** ควรทำการอัลตราซาวนด์เพื่อดูว่าเป็นการท้องนอกมดลูกหรือในมดลูก เพื่อกำหนดอายุครรภ์ และกำหนดวันคลอด
- **ไตรมาสที่ 2** จะทำการตรวจความสมบูรณ์ของอวัยวะทารกในครรภ์ เมื่อคุณแม่มีอายุครรภ์ประมาณ 18-20 สัปดาห์
- **ไตรมาสที่ 3** จะเป็นการตรวจดูความเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ น้ำหนักทารก รวมถึงตรวจดูความผิดปกติอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้น เพื่อเป็นการวางแผนกำหนดคลอด คำนวณวันคลอดได้ง่าย ๆ

วิธีคำนวณอายุครรภ์กำหนดคลอด

การนับอายุครรภ์ทำให้คุณแม่ทราบกำหนดคลอดได้คร่าว ๆ โดยคำนวณจาก 2 วิธีนี้

- **นับตามวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย แล้วบวกเพิ่ม:** หลังจากคุณแม่ทราบวันแรกของการมีประจำเดือนครั้ง

ล่าสุดแล้ว ให้บวกเพิ่มไปอีก 9 เดือน และบวกต่ออีก 7 วัน จะได้กำหนดคลอด
เช่น วันที่ประจำเดือนมาครั้งสุดท้าย คือ วันที่ 1 เม.ย. 66 + 9 เดือน + 7 วัน จะได้กำหนดคลอด คือ วันที่ 8 ม.ค. 67

- **นับตามวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย แล้วนับย้อนหลัง:** หลังจากคุณแม่ทราบวันแรกของการมีประจำเดือนครั้ง

ล่าสุดแล้วให้นับไปก่อน 1 ปี แล้วนับย้อนหลัง 3 เดือน จากนั้นบวกเพิ่มไปอีก 7 วัน จะได้กำหนดคลอด
เช่น วันที่ประจำเดือนมาครั้งสุดท้าย คือ วันที่ 1 เม.ย. 66 + 1 ปี - 3 เดือน + 7 วัน จะได้กำหนดคลอด คือ วันที่ 7 ม.ค. 67

จะเห็นได้ว่าการคำนวณอายุครรภ์วันคลอดทั้งสองวิธีจำได้กำหนดคลอดที่ใกล้เคียงกัน แต่การใช้การคาดคะเนกำหนดคลอดแบบนี้สามารถใช้ได้กับคุณแม่ที่มีประจำเดือนมาตรงรอบและสม่ำเสมอเท่านั้น สำหรับคุณแม่ที่ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอหรือไม่ตรงรอบ คุณแม่จะใช้การอัลตราซาวนด์กับวันที่ประจำเดือนมาครั้งล่าสุดมาคำนวณควบคู่กับไปเพื่อให้ได้กำหนดคลอดและอายุครรภ์ที่ใกล้เคียงมากที่สุด

อย่างไรก็ตาม อายุครรภ์ และกำหนดเวลาคลอดอาจมีความคลาดเคลื่อนได้ขึ้นซึ่งคุณหมอจะคอยตรวจเช็กเป็นระยะเมื่อคุณแม่เข้ารับการตรวจครรภ์จากคุณหมอ พร้อมให้คำแนะนำในการดูแลลูกน้อยในครรภ์และการเตรียมตัว เมื่อคุณแม่มีอาการใกล้คลอดเพื่อให้คุณแม่ดูแลลูกน้อยได้อย่างดีตั้งแต่ในครรภ์และแรกคลอด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2’-FL คืออะไร ? รู้จัก 2’-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้

- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. นับอายุครรภ์อย่างไรให้แม่น!, รพ.เปาโล
2. อายุครรภ์ (Gestational age) มีวิธีนับอย่างไรบ้างให้ได้ผลที่แม่นยำ, BNH Hospital
3. อายุครรภ์ : การนับอายุครรภ์ & คำนวณวันคลอด (อย่างแม่นยำ !!), medthai
4. วิธีนับอายุครรภ์ นับอย่างไร มีวิธีการนับที่แม่นยำแบบไหนบ้าง, theasianparent

อ้างอิง ณ วันที่ 22 ตุลาคม 2566

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น