



คุณแม่ท้อง 1 เดือนก็สัปดาห์ พร้อมวิธีนับอายุครรภ์รายสัปดาห์

ภาษา

คุณแม่ท้อง 1 เดือนก็สัปดาห์ พร้อมวิธีนับอายุครรภ์รายสัปดาห์

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ส.ค. 21, 2024

8 นาที

การนับอายุครรภ์ของคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะการนับอายุครรภ์ช่วยให้สูตินรีแพทย์สามารถวินิจฉัย วางแผน แจ้งกำหนดวันคลอดได้ ทำให้คุณแม่ได้รู้ถึงพัฒนาการของทารกในครรภ์ในแต่ละสัปดาห์ แต่ละไตรมาส และทำให้รู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเองในขณะตั้งครรภ์ เพื่อเฝ้าสังเกตอาการตนเองว่า มีความปกติ หรือผิดปกติเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์หรือไม่ เพื่อเตรียมพร้อมรับมือ ป้องกันให้มีการตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพ คุณแม่ร่างกายแข็งแรง ทารกในครรภ์สมบูรณ์ มีพัฒนาการที่ดีตั้งแต่ในครรภ์

สรุป

- ในการตั้งครรภ์มีระยะทั้งหมด 9 เดือน แบ่งเป็นไตรมาส 3 ไตรมาส การนับอายุครรภ์นับเป็นสัปดาห์ คือ 40 สัปดาห์ หรือ 280 วัน
- คุณแม่สามารถนับอายุครรภ์ได้เอง เริ่มนับตั้งแต่วันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย (ไม่ใช่วันสุดท้ายของประจำเดือน) นับเป็นแบบสัปดาห์

- การนับอายุครรภ์ มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์ ช่วยให้ทราบขนาดของทารก และ พัฒนาการต่าง ๆ ของทารก เพื่อการดูแลอย่างเหมาะสมในแต่ละไตรมาส, ช่วยให้สูตินรีแพทย์วางแผนการตรวจครรภ์ในแต่ละไตรมาส การนับอายุครรภ์จะช่วยให้คาดคะเนวันที่ทารกจะคลอดได้อีกด้วย
- การนับอายุครรภ์ผิด อาจทำให้กำหนดวันคลอดคลาดเคลื่อน ทำให้การคาดคะเนพัฒนาการต่าง ๆ ของทารก ในแต่ละไตรมาส แต่ละเดือนผิดพลาด ไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่มือใหม่ต้องรู้ ท้อง 1 เดือน มีกี่สัปดาห์
- อายุครรภ์ 1 เดือนกี่สัปดาห์ เริ่มนับอย่างไร
- ท้อง 1 เดือนกี่สัปดาห์ นับเป็นเดือน หรือเป็นสัปดาห์ดี
- คุณแม่นับอายุครรภ์ผิด จะเป็นอันตรายหรือเปล่า
- การนับอายุครรภ์ มีผลกับกำหนดวันคลอดไหม
- ตารางเปรียบเทียบอายุครรภ์ เดือนและสัปดาห์
- การตั้งครรภ์แต่ละไตรมาส คุณแม่ควรดูแลครรภ์ให้ถูกวิธี

คุณแม่มือใหม่ต้องรู้ ท้อง 1 เดือน มีกี่สัปดาห์

การนับอายุในการตั้งครรภ์ แบ่งเป็น 3 ไตรมาส ในการตั้งครรภ์มีทั้งหมด 9 เดือน แบ่งนับเป็นสัปดาห์คือ 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

การนับอายุครรภ์มีประโยชน์สำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์ นับอายุครรภ์ช่วยให้สูติแพทย์วางแผนการตรวจครรภ์ในแต่ละไตรมาส ช่วยให้ได้ทราบขนาดของทารก และพัฒนาการต่าง ๆ ของทารก เพื่อการดูแลอย่างเหมาะสมในแต่ละไตรมาส และที่สำคัญ การนับอายุครรภ์จะช่วยให้สูติแพทย์คาดคะเนกำหนดวันคลอดได้อีกด้วย

ดังนั้นการนับอายุครรภ์มีประโยชน์อย่างมากทั้งคุณแม่และทารกน้อยในครรภ์ การนับอายุครรภ์ผิดจะทำให้การคาดคะเนพัฒนาการต่าง ๆ ของทารก ในแต่ละไตรมาส แต่ละเดือนผิดพลาด ไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม ทำให้กำหนดวันคลอดคลาดเคลื่อน การนับอายุครรภ์ทำให้คุณแม่และแพทย์ได้ทราบว่า ตั้งครรภ์มาสัปดาห์ การนับอายุครรภ์แท้จริงแล้ว สูติแพทย์จะยึดนับเอาวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายมาคำนวณอายุของครรภ์คุณแม่

นอกจากนี้ คุณแม่ควรนับและจดการมีประจำเดือนในทุก ๆ เดือน เพื่อการคำนวณอายุครรภ์และวันคลอด ได้อย่างแม่นยำและถูกต้องหากสงสัยว่ากำลังตั้งครรภ์หรือไม่ สามารถใช้ชุดตรวจครรภ์เพื่อตรวจเบื้องต้นได้ หากทราบผลว่าตั้งครรภ์ ควรรีบไปพบสูติแพทย์เพื่อรับการตรวจอย่างละเอียด และฝากครรภ์ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์



การนับอายุครรภ์ มีผลกับการกำหนดวันคลอดใหม่

การนับอายุครรภ์ มีผลดีกับการกำหนดวันคลอด เพราะทำให้คาดคะเนวันคลอดได้ว่าทารกจะคลอดเดือนไหน เป็นการวางแผนตรวจครรภ์ของสูตินรีแพทย์ในช่วงใกล้คลอด และการคลอด เพื่อจะได้รับมือกับภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ ส่วนคุณแม่เองนั้นก็จะได้เตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ เตรียมของใช้ต่าง ๆ ในการคลอดทารกด้วย

หากคุณแม่ต้องการทราบกำหนดวันคลอดแบบง่าย ๆ ด้วยตัวเอง สามารถคำนวณได้ เช่นเดียวกับการคำนวณอายุครรภ์ ซึ่งจะคำนวณด้วยการนำวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งล่าสุด บวกไปอีก 1 ปี ลบ 3 เดือน บวกไปอีก 7 วัน คุณแม่ก็จะได้วันกำหนดคลอดแบบคร่าว ๆ ยกตัวอย่าง เช่น

- มีประจำเดือนวันแรกของครั้งล่าสุด คือวันที่ 9 ตุลาคม 2567 บวก 1 ปี เท่ากับวันที่ 9 ตุลาคม 2568, ลบอีก 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 ไตรมาสได้แก่

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 คุณแม่ควรดูแลครรภ์ให้ถูกวิธี

1. ฝากครรภ์กับสูตินรีแพทย์ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์
2. ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ใช้ชีวิตถูกสุขลักษณะ
3. ทานอาหารคนท้องที่มีประโยชน์ เพิ่มโปรตีน 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 ขูดหินปูน
9. ในกรณีที่ไม่มีข้อห้าม มีเพศสัมพันธ์ด้วยท่าที่เหมาะสม ตามคำแนะนำของสูตินรีแพทย์

การนับอายุครรภ์มีประโยชน์ต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ในเรื่องของการติดตามพัฒนาการทารกในครรภ์ และการรับมือดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองที่เปลี่ยนแปลงในแต่ละเดือน แต่ละสัปดาห์ นอกจากนี้การนับอายุครรภ์ ยังส่งผลดีต่อการวางแผนการตรวจติดตามสุขภาพ พัฒนาการของทารกในครรภ์ ของสูตินรีแพทย์ได้อย่างแม่นยำและมีประสิทธิภาพ เพื่อป้องกันรับมือภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น ฉะนั้นก่อนการฝากครรภ์ คุณแม่ควรจดจำการมีประจำเดือนในครั้งสุดท้ายของตนเองให้ดี เพื่อการคำนวณอายุครรภ์ที่แม่นยำในการตั้งครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ลูกน้อยมีพัฒนาการอย่างไรบ้าง
- ลูกดินตอนกี่เดือน การนับลูกดิน ลูกดินแบบไหนอันตราย
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์อย่างไร
- 12 เมนูคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง กินอะไรให้ดีกับลูกน้อย
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 อาหารคนท้องอ่อน สำหรับคุณแม่และลูกน้อย
- คลอดก่อนกำหนด เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด

- คลอดธรรมชาติ น้ากลับใหม่ คลอดลูกแบบธรรมชาติ มีขั้นตอนอย่างไร
- ของใช้เตรียมคลอดก่อนไปคลอด เตรียมของไปคลอดยังไงให้ครบ
- อยู่ไฟหลังคลอด ยังจำเป็นอยู่ไหมสำหรับคุณแม่หลังคลอด
- คนท้องนอนหงายได้ไหม ทำนอนคนท้อง 1-3 เดือน ทำไหนปลอดภัย
- โปรแกรมตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อยพร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ

อ้างอิง:

1. คุณแม่ตั้งครรภ์กับความเสี่ยงในไตรมาสแรก, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. เทคนิคคุณแม่ดูแลครรภ์ 9 เดือนอย่างมีคุณภาพ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
3. How Many Weeks, Months and Trimesters in a Pregnancy?, what to expect
4. น้บอายุครรภ์อย่างไรให้แม่น!, โรงพยาบาลเปาโล
5. น้บอายุครรภ์ อย่่างไร วิธีคำนวณอายุครรภ์ ที่ถูกต้อง, hellokhunmor
6. วิธีน้บอายุครรภ์ น้บอย่างไรให้แม่นยำ, pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 8 กรกฎาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์