



預產期的意義

預產期原來不只代表著與寶寶見面的可能時間，在醫療意義上，它具有更重要的參考意涵，包含讓媽咪在寶寶出生前，能對胎兒成長的進度有更多了解。

文／洪郁鈞 採訪諮詢／四季和安婦幼診所院長林育弘 攝影／陳炫丞 髮妝／JoJo林凱榛 場地協力／四季和安婦幼診所 演出／彭曉微

預產期具有重要的臨床意義

剛得知懷孕時，媽咪除了關心初來乍到的胚胎是否安全、是否可以順利長大之

外，對於預產期是哪一天也十分在意，知道寶寶何時出生，給了所有懷抱期待的父母，每天計算距離與寶寶見面還有多少日子的興奮感，也給了對星座有興趣的家

長，想像寶寶可能性格的樂趣，然而對醫師來說，推算孕媽咪的預產期，其實包含更多醫療上的意義。

臨牀上，排除特殊妊娠狀況所可能造成的早產因素外，預產期的意義在於：確認胎兒的生長是否對應各妊娠周數所預估的參考值，並在產前提供醫師參考、掌握胎盤老化前娩出寶寶的時機點，例如，若胎兒太小，須確認孕媽咪營養狀況、胎盤功能或胎兒是否有染色體問題；若胎兒太大，則提醒孕媽咪進行飲食上的調整，或是產前評估是否須將分娩方式改為剖腹生產；如胎盤有老化跡象，供應胎兒的營養與養分會有所影響，必須儘早讓腹中胎兒出生。

以上一次月經來潮日推估

如果孕媽咪有印象，應該可以記得發現懷孕後的第一次婦產科門診，醫師一定都會詢問懷孕前的最後一次月經來潮日，詢問的目的即是為了推算預產期，若依循公式，通常預產期的推算為上一次月經來潮日的月份+9、日期+7，例如：上一次的月經來潮日為1月1日，則預產期則為10月8日（月份：1+9；日期1+7），不過，四季和安婦幼診所院長林育弘表示，該公式的運算前提是假設所有孕媽咪的月經周期都是28天，如此所推算的預產期才會準確，若每月的月經周期都不一致，則預產期的推算就存在誤差。

林育弘院長指出，月經來潮日指的是生理期的第一天，若是月經來潮前有滴滴答答的褐色分泌物，那是經前症候群的症狀之一，即黃體素不足，不能算月經來潮，



建議可以經血量來判斷，經血量最大的那天通常是生理期的第2天，用此可回推量大的前1天為月經來潮日，此外，若孕媽咪知道自己固定的月經周期天數，也可以一併告知醫師，例如：月經固定每35天（ $28+7$ ）來潮一次，醫師就可以將以公式推估的預產期往後延7天做為校正。

利用超音波進行校正

雖然透過公式可大致推估預產期，但多數的媽咪並不清楚自己的月經周期實際天數，或因生理周期紊亂而無法準確運算，因此婦產科醫師多會利用超音波量測目前妊娠囊或胎兒的大小，運算出預估的生產日期來校正預產期，例如：妊娠7周前，胎兒頭到屁股的長度為1公分，套用公式 $+6.5$ ，即得出目前周數應為7周半。



懷胎有10月嗎？

俗話說「懷胎10月」，但實際經歷孕期的時間卻只有9個多月，林育弘院長解釋，這之間的差異在於懷胎10月指的是農曆的月份（農曆1個月只有28天），事實上，妊娠天數的計算一般多以周數來呈現，懷胎幾月只是概略的說法。

林育弘院長表示，如果要透過超音波來校正預產期，妊娠10周之前量測最準確，因為此時每個胎兒的成長速率較為一致，預產期的預估誤差不會超過3天，但若超過妊娠20周才進行預產期校正，每個胎兒的生長速度已出現差異，預產期的預估誤差就可能超過2周。

預產期僅供參考

預產期雖然可為寶寶的誕生時間提供參考依據，但實際上寶寶會自己決定出生的時間點，無法準確預期，平均而言，約80%的孕媽咪會在妊娠38~40周之間生產；10%會早於38周，另外有10%會比預產期晚。

臨牀上雖然定義妊娠37周為足月，但若寶寶在妊娠34周與37周間出生，且體重超過2,200公克，例如：35周多出生的

寶寶，體重達2,900公克，即使因早產而需多做觀察，亦仍可視為已成熟。林育弘院長表示，寶寶的出生狀況不能單看妊娠周數，還要合併觀察寶寶的體重，臨牀上也常見妊娠37周以上，但寶寶生長遲滯、不滿2,200公克的情況，因此不能單靠預產期來評斷寶寶的成熟情況。



過期妊娠有風險

妊娠超過42周，醫學上稱為「過期妊娠」，過期妊娠的風險包含胎盤老化使胎兒無法獲得養分供應而導致風險、羊水減少使胎兒出現缺氧的風險，或是羊水出現胎便，使胎兒吸入胎便機會增加，導致寶寶呼吸窘迫或肺部發炎等。

一般孕媽咪若過了預產期而沒有生產預兆，通常會建議每3天產檢1次，若期望能自然分娩，醫師會透過內診，觀察胎位是否往下、骨盆大小與鬆緊度，以及子宮頸的軟硬度等跡象，來決定是否進行催生，催生時間通常是妊娠41周時，若為過期妊娠，則多半須以剖腹產的方式將寶寶抱出來。林育弘院長不諱言，越是這種時候，越突顯懷孕初期預產期校正的重要性，因為若當初推估失準，就比較容易遇到必須考慮催生的狀況。

催生決定尊重孕媽咪

一旦超過預產期卻還沒有生產預兆，是否進行催生的決定必須尊重孕媽咪的意願，由醫病雙方充分溝通後再決定，林育弘院長認為，如果沒有特別狀況，催生並非必要手段，但若孕媽咪有意願進行催生，醫師的角色即是監控整個過程的母胎

安全，例如：催生前對母胎狀況的評估，適合才進行催生，不適合就建議剖腹；催生過程中搭配內診與胎兒監視器，若發現催生不奏效，寧可停止催生，也不要過度催生，以避免發生胎死腹中的憾事。林育弘院長強調，只要不超過妊娠42周，寶寶會挑想出生的時程報到，無論孕媽咪或醫師，都應該多點耐心等待。

飲食均衡不過量

預產期提供醫師確認胎兒目前的生長是否符合平均值，基本上誤差2周皆屬正常（例如：妊娠27周，胎兒的身長量測值只有25周，不算生長遲滯），建議媽咪不用過於拘泥周數的意義，正常情況下，整個孕期只要媽咪做到飲食均衡、適度運動與情緒管理，胎兒的生長就不會有太多落差，唯林育弘院長提醒，均衡飲食亦包含不要有太多的進補，以免孕期體重失控，增加「不好生」的可能性。

林育弘院長認為，孕期體重控制應借鏡日本，將孕期體重的增加控制在8~9公斤，讓寶寶的出生體重維持在2,800~2,900公克，他提及國內的孕婦因為外食比例偏高，加上傳統有孕婦須為胎兒多進

補的迷思，所以容易有體重難以控制的現象，建議孕媽咪若行有餘力，可以儘量自己烹調孕期料理，一方面避免食安問題，另一方面也方便對熱量進行控制。此外，孕期只要飲食均衡，額外的營養補充品就非必須，懷孕7個月後，每天只要比平日多增加一個手掌大的肉類分量或多1顆雞蛋即可。

懷孕中後期留意胎動

除了提供比對胎兒生長的參考數據，越接近預產期，也表示胎盤老化的程度，胎盤功能正常的情況下，一般可供應胎兒充足的養分，讓胎兒每周有150~200公克的成長，所以越接近預產期，孕媽咪越要留意胎兒的胎動，一般而言，平均第1胎出現胎動的時間為第22周，第2胎出現胎動的時間為第18周，而妊娠28周後須更勤於留意胎動。

林育弘院長表示，記錄胎動其實不一定拘泥形式，只要三餐飯後與睡前都有感受到胎兒的活動即可，如果覺得胎兒太安靜，可以嘗試吃點甜食引發胎動，若有疑慮或覺得胎兒實在太安靜，就儘快至婦產科洽詢主治醫師。

運動有助促進產程

基於滿懷與寶寶見面的期待，孕媽咪多希望寶寶最晚能在預產期當天就出生，甚至有孕媽咪認為多爬樓梯或進行青蛙蹲會讓寶寶比較準時報到，然而，無論是多爬樓梯、散步或青蛙蹲，其目的都是協助大腿內側韌帶的鬆弛，以利生產當天加快產程的推進，並無助於讓寶寶提前幾天出生，林育弘醫師解釋，寶寶的出生日期由寶寶自己決定，不會因為胎次或運動而有提前或延後天數的可能，不過適度運動有助順利分娩，建議7個月開始就可以進行青蛙蹲或增加散步的時間，若選擇爬樓梯，建議往上爬就好，下樓時改坐電梯比較安全。😊

