看见母亲的“困境与希望”

2025
中国新手妈妈
现状调查报告

珀爱妈妈

新手妈妈心理
健康公益行动

MENTAL HEALTH FOR
NEW MOTHERS

PROYA 珀莱雅公益

澎湃 THE PAPER

目录

02 | **导言**

04 | **产后“修行”**

04 | 身体“重建”与睡眠负债的双重挑战

09 | 难过的月子关，只是情绪困境的缩影

15 | **新手父母协作图鉴**

22 | **回归自我**

22 | 情绪价值不是空洞的附加项

27 | 回归职场

30 | **结语**

30 | 生育，不会是一场孤独的修行

32 | **参考资料**

34 | **附录**

36 | **项目介绍**

导言

成为妈妈，女性们都会经历什么？

“生完孩子的时候，你的角色在出生的那一刻转变。你全身心地投入，参与一种奇妙的养育体验。”（31岁，杭州，高校教师，若水妈妈）

千帆过尽，幸福相依烦恼。《柳叶刀全球卫生》的研究揭示[1]，全球每年至少4000万女性被产后健康问题持续困扰。据中华医学会统计[2]，我国60%的生育女性正经历盆底功能障碍的隐痛。湘雅医学院学者研究显示[3]，近半数女性在怀孕早期和产后会出现焦虑症状，约三分之一的产妇在产后会经历抑郁情绪。然而，社会对心理与生理损失的认知，还停留在“忍一忍就过去”的集体无意识中。

2024年到2025年，澎湃新闻携手珀莱雅公益基金会，历时三个月，对2481位全国新手妈妈进行问卷调研，结合深度访谈，试图穿透“为母则刚”的浪漫滤镜，还原当代生育叙事中的诸多问题：

- **近一半新手妈妈经历频繁的睡眠不足、情绪低落，她们如何纾解情绪？**
- **当“腰背疼痛”成为六成妈妈的共同记忆，生育损伤该被归为“正常代价”吗？**
- **生娃和带娃，不再是妈妈的“单人任务”，新手爸爸的表现如何？**
- **在“科学育儿”与“传统经验”的碰撞中，家庭协作如何升级认知？**
- **“哺乳假”等职场权益沦为纸面权利时，职场与生育的兼容性是否存在解法？**

调研数据显示：近一半新手妈妈经历频繁的睡眠不足问题，半数时常陷入情绪低落、身心俱疲的状态；真正完成产后修复的女性不足三成。

在这场挑战中，新的观念生长——当代母亲在科学认知下形成新的育儿理念，她们在“经验育儿”之外，更倾向参考循证医学指南；在婴儿喂养选择上，她们根据实际情况灵活采用母乳或配方奶；面对传统月子观念，她们也积极尝试科学的产后康复方案。

其背后反映的，是母职认知方式的转移：生育损伤不必被浪漫化为命运馈赠，育儿困境更非“命该如此”。调研中55%的女性将育儿自主权列为家庭关系关键诉求，折射出从经验权威到科学育儿的价值转向——产后修复指南与婴儿睡眠公式，正在革新世代传承的“老规矩”。

研究发现，新手爸爸是缓解妈妈产后生活困境的关键角色。当负面情绪悄然降临，六成女性内心深处渴望伴侣的情感慰藉。尽管现实里，不少伴侣提供的支持往往停留在“搭把手”的层面。但值得欣慰的是，越来越多的年轻父母开始共同承担育儿责任，母亲们予以包容和理解——本报告显示，全国的母亲们给父亲们的育儿表现打出了平均分以上的成绩。在追求家庭和谐与性别平等的道路上，父亲角色的觉醒速度，正在追赶母亲角色不断进化与提升的步伐。

回归职场与社会，尚有不少鸿沟亟待弥补。六成受访妈妈期望社会支持机构加强心理健康服务。2023年智联招聘数据显示[4]，61.1%的职业女性在求职中被问婚育问题，男性仅为21.5%。“哺育时间”的职场权利，在现实中仅31.7%得以兑现。职能部门、企业与社区，需要为妈妈们的再融入，构建更加完善的支持网络。

生育不应是场孤独的修行。从听见到行动，从理解到支撑，我们探索了新手妈妈经历了什么，而真正友好的生育环境，还需要做些什么。在数据与女性故事的共振中，发现修复的可能。

产后“修行”

身体“重建”与睡眠负债的双重挑战

孕育生命的旅程中，女性的身体经历了一场奇妙而复杂的生理变革[5]：

- 为了给新生命的到来腾出空间，身体会分泌松弛素，让关节和韧带变得柔软，为分娩做好准备；
- 随着宝宝的出生，胎盘的娩出伴随着母体内雌激素和孕酮水平的急剧下降，会触发泌乳反射，母亲的身体开始为宝宝准备第一口珍贵的乳汁；
- 婴儿的吮吸除了解决当下的饥饿，更是一种神奇的信号，它告诉母亲的身体未来还需要分泌多少奶水，从而在母婴之间建立起一种默契的供需平衡；
- 同时，吮吸的动作还会帮助母亲收缩子宫、排出恶露，让子宫从西瓜大小逐渐恢复到正常大小。

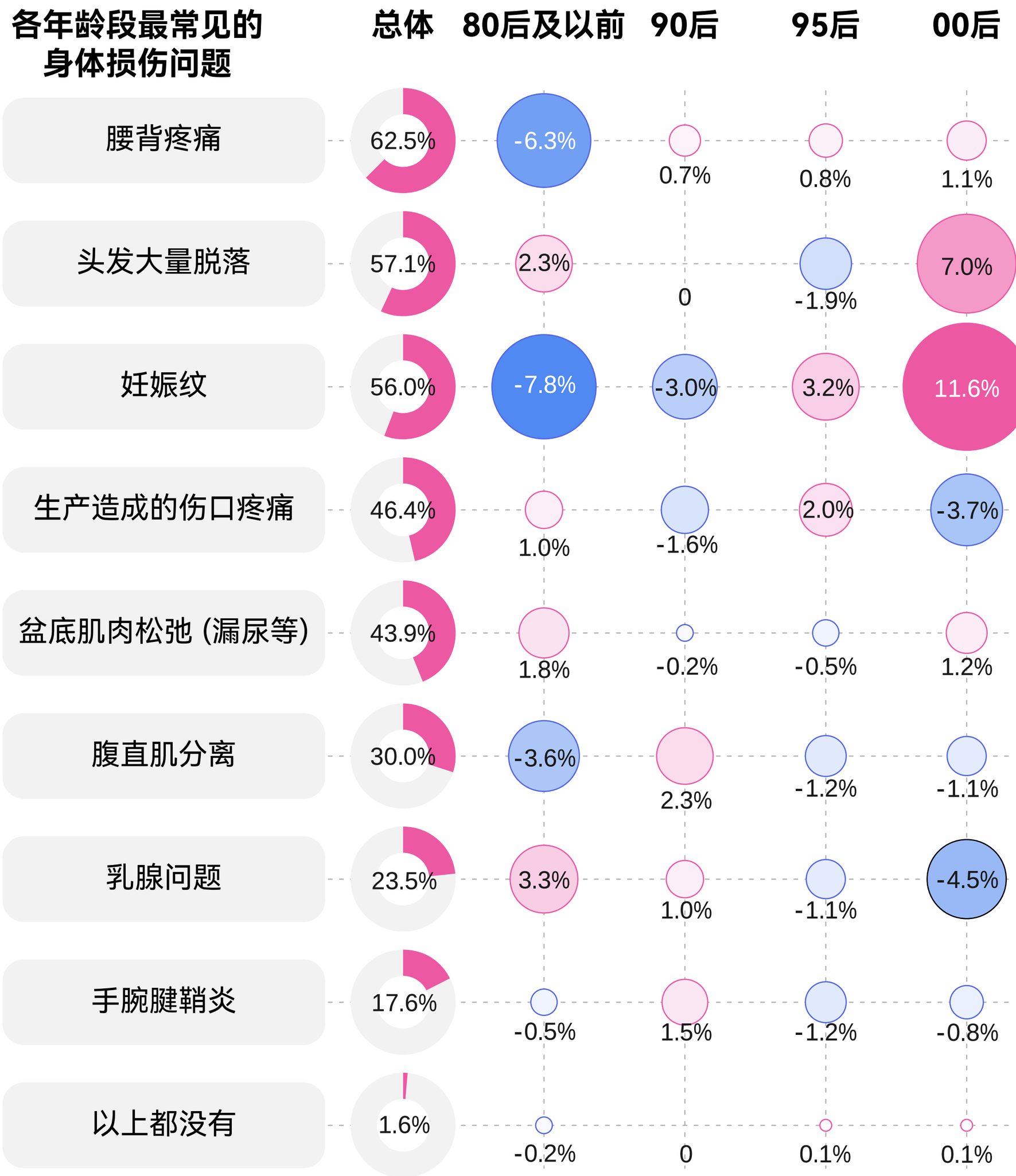
然而，正是这套看似精密而完美的生理机制也常常会出错，让每个环节都充满了挑战[6]：

- 松弛素虽然为分娩创造了条件，但也可能导致耻骨分离或腹直肌分离，给妈妈的身体带来疼痛，让产后修复之路变得艰难；
- 泌乳过程也并非总是顺利，乳头混淆、含接困难等问题时有发生，不仅影响哺乳，还可能导致乳头皲裂，让妈妈们备受折磨；
- 而产后母乳供需平衡的建立更是充满波折，很多时候，妈妈们会面临喂养不足的困境，宝宝频繁醒来，妈妈的睡眠被无情地剥夺。

疼痛、疲惫，这些身体的不适，就像一场产后“修行”，给正在经历照顾婴孩挑战的新手妈妈们带来更多的困境。在新手妈妈的调研中，产后健康问题与睡眠困扰是两大最突出的挑战。

产道伤口之外，各类身体损伤问题频发

相比总体，越不关注 相比总体，越关注



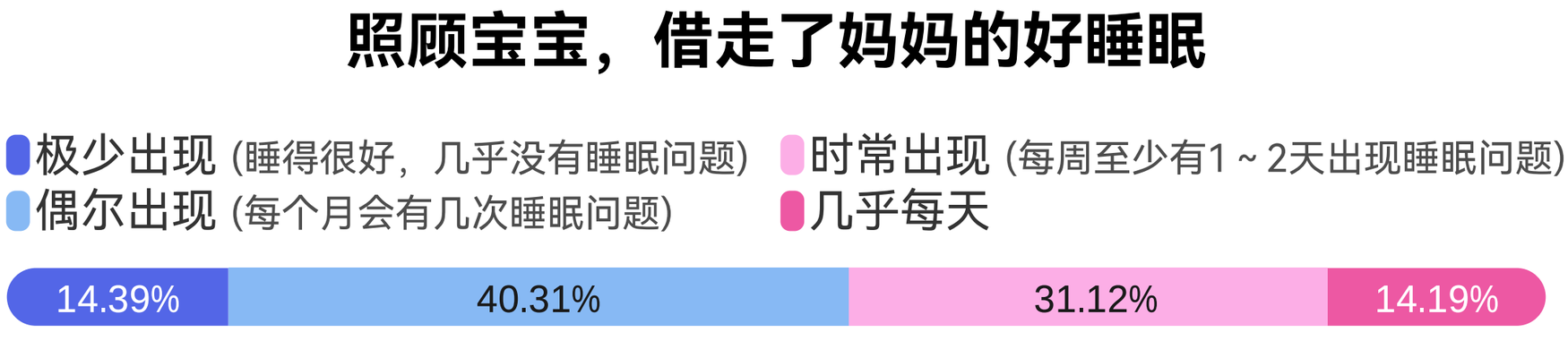
数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）
注：各年龄段数据的计算方式为该项在该年龄段的占比-该项的整体占比

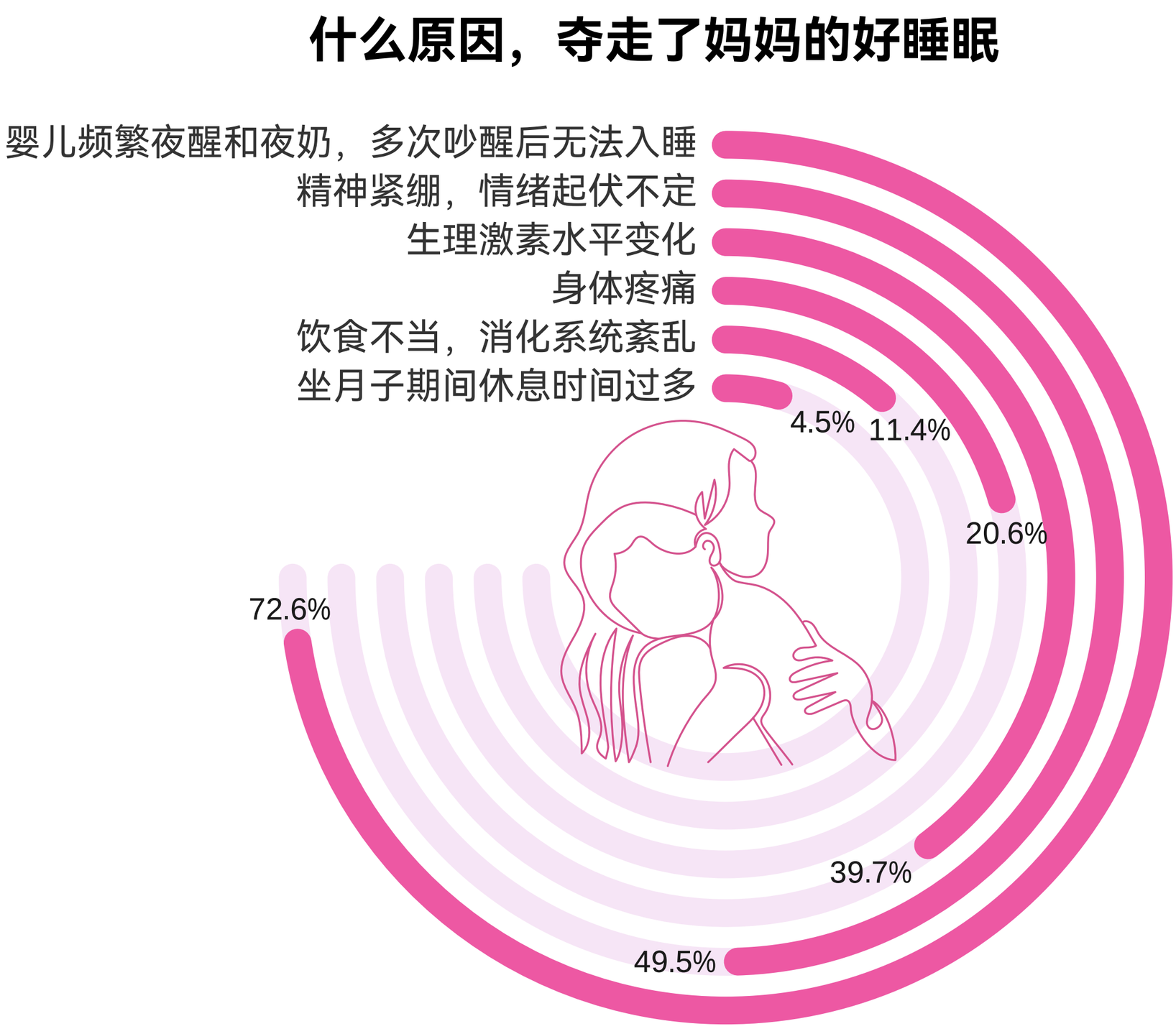
生完孩子的妈妈们往往还没来得及喘口气，就立刻要开启新手妈妈的“硬核”生活。而从身体损伤的结果来看，确实没有“早生不亏”的说法。年龄越大，产后恢复的挑战确实会更大一些。但产后能不能好好休息，才是身体恢复的关键。

无论是25岁还是35岁的准妈妈，生育对身体的影响都不能轻视。年轻一代对生育损伤的认知和关注度明显提升，反映在00后对脱发、妊娠纹等问题的较高报告比例上。

“头发大量脱落”也是各年龄段育后损伤的高发问题，总体出现情况达到57.1%。体内激素变化为脱发主要元凶，而长期睡眠不足导致的内分泌系统失衡，也会加剧脱发[7]。

调研发现，只有14%的妈妈表示“睡得很好”，将近一半的妈妈都在为睡眠问题困扰。其首要原因，是夜里喂奶、哄睡的日常，让妈妈们多次深夜苏醒、难以再次入眠。



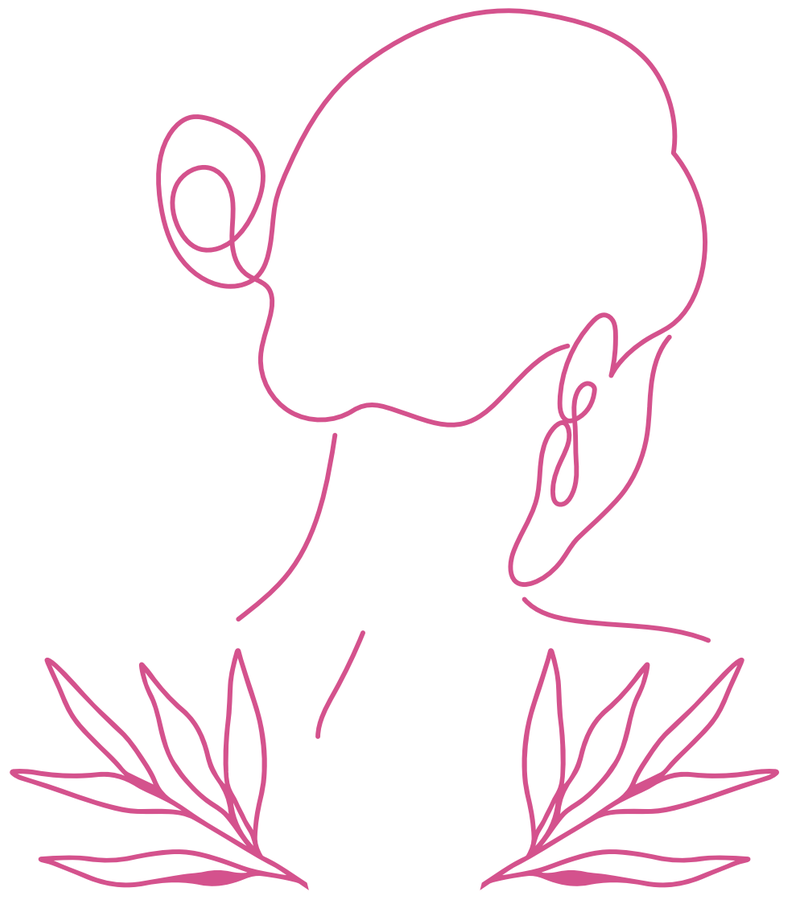


数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）

有时候，睡眠问题的背后，藏着一个“独自战斗”的现实。

半夜宝宝哭闹，妈妈总是第一个苏醒。家人若支持不足，会使其更容易陷入焦虑烦躁，反过来继续影响睡眠质量——这就是一个怎么都睡不好的循环。

“我儿子特别难带，他脾气也比较大，月嫂离开之后，基本是晚上是我自己一个人带他睡，他睡眠不好就经常的夜醒……甚至有一种可能就是，他哭全屋子的人都可以听见，但是没有人帮我。当时就真的很崩溃，我就希望提出来说有人能在晚上的时候带孩子一两次，我觉得这个要求不过分。”（31岁，杭州，高校教师，若水妈妈）



难过的月子关，只是情绪困境的缩影

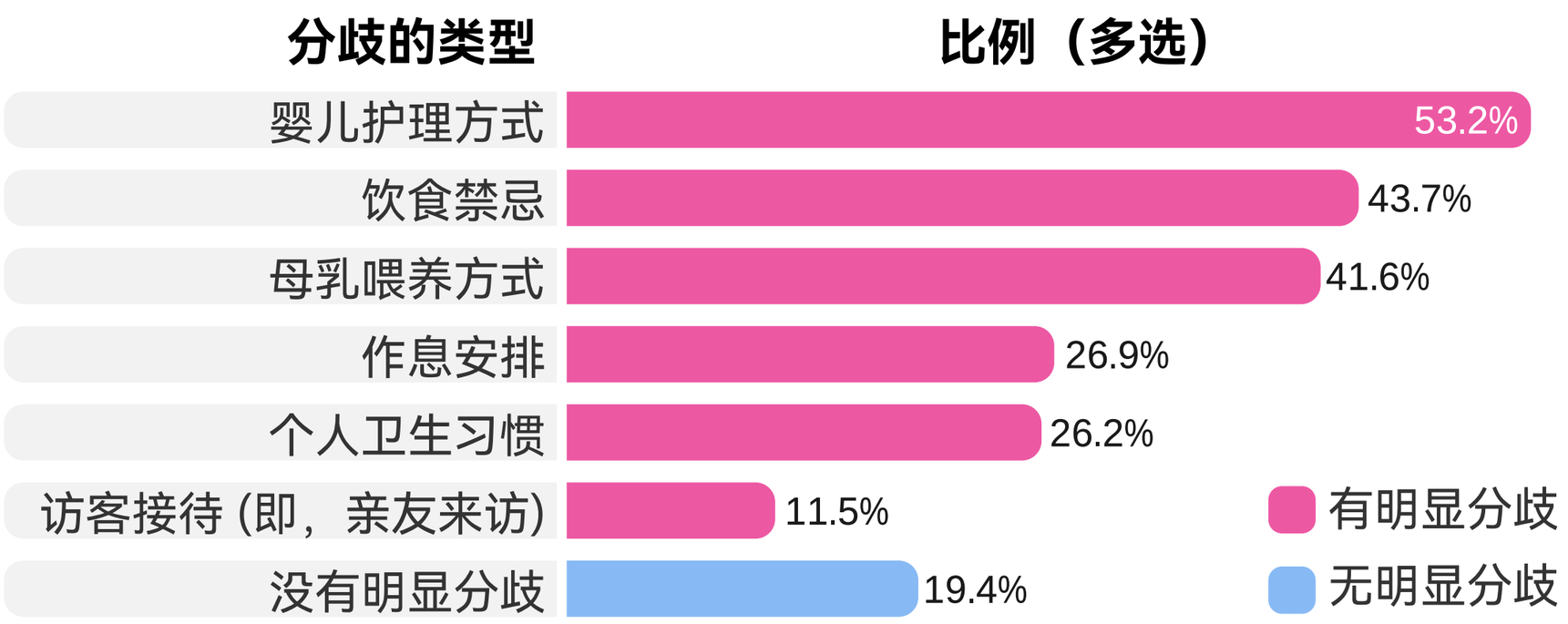
身体不适，睡眠不足，育儿需求很多，新生儿刚出生的第一个月，家庭真的很忙。

在调研中，八成家庭会在坐月子时出现在不同程度的分歧。“战火”最容易在育儿方式上点燃：53%的家庭在婴儿护理方式上意见不合，还有44%和42%的分歧产生在饮食禁忌和母乳喂养上。

这样的分歧，通常来自不同世代哺育方式的观念差异。我们对五位妈妈深度访谈，发现婆媳关系处理上，年轻妈妈们越来越倾向于“礼貌但有边界”的相处模式。

“代沟是完全没有办法避免的，但是有时候也会自我安慰吧：你公婆肯定也是会养孩子的，所以也不需要太担心——保持一定的距离，但也要沟通交流。”（30岁，杭州，物业人员，鱼妈妈）

产后家庭分歧很常见，孩子怎么带是“导火索”

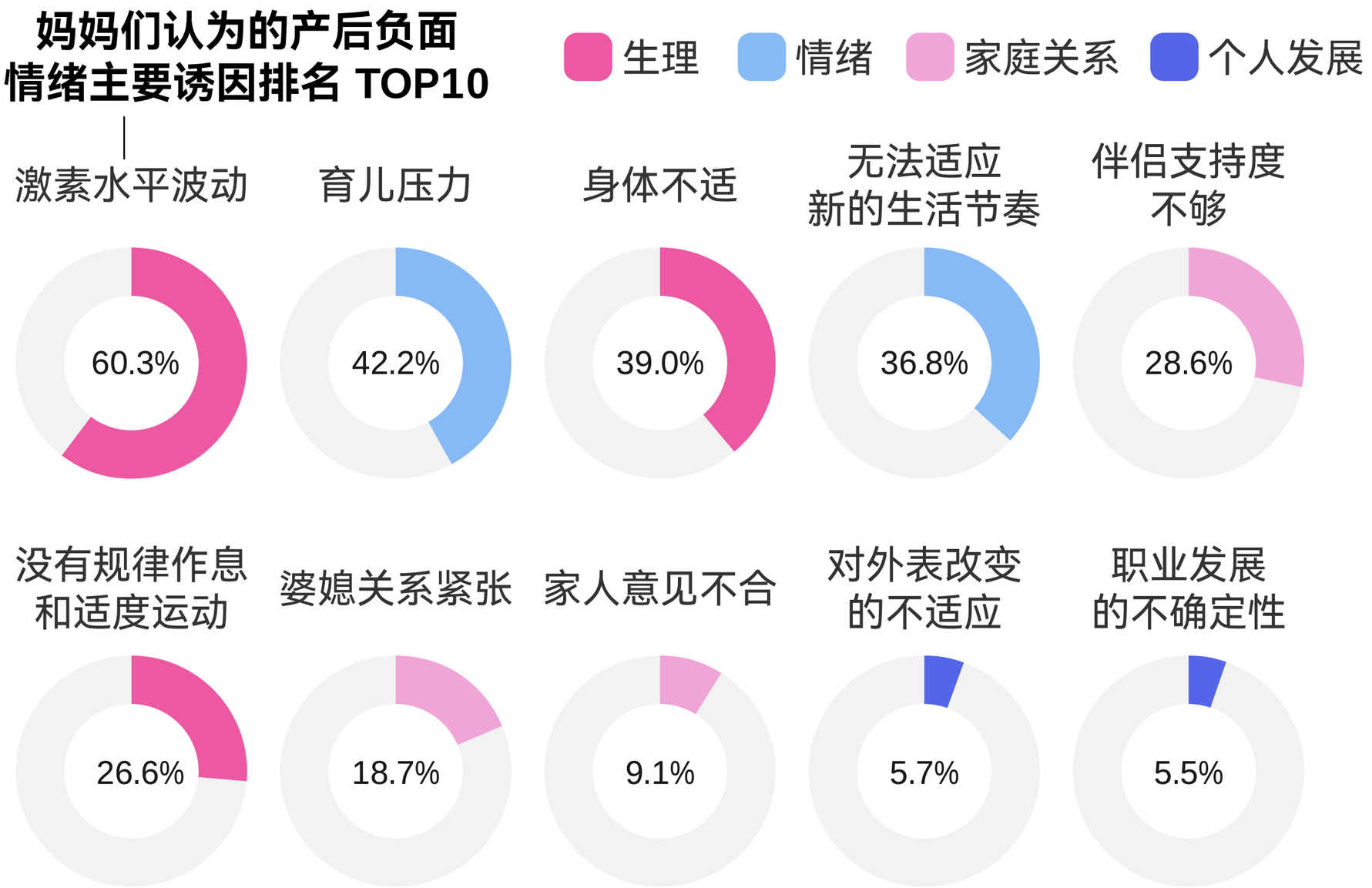


数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）
注：“分歧的类型”为多选题，这里比例的计算为选择该类型的数量/样本量

“坐月子”存在冲突，但也只是被社会关注的困境一角。谈及负面情绪，在月子冲突中高频出现的“婆媳关系紧张”，其实只是负面情绪诱因的第七名。

新手妈妈们认为，产后负面情绪的出现，可能更多是源于身体激素水平波动和育儿压力。

妈妈产后情绪不佳，身心方面皆是主因



数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）

可以说，宝宝的到来就像一颗投入平静湖面的石子，抚育有幸福，但也激起了生活的层层涟漪。

产后发福的身材、育儿经验的焦虑……这些外人眼里的小题大做，对新手妈妈来说都是实打实的生活变化。

“我是个新手妈妈，从月子中心回来就像从天堂掉到地狱。”在公司担任HR的Grace（化名）妈妈表示，“那段时间我老公刚好出差，我一个人面对带宝宝，当时情绪超级低落。既不会照料宝宝又担心照顾不好，自己又特别累。”

保持低落，但又不能影响手上的活。**“因为太忙了，感觉连抑郁都没有时间了。”Grace说。而另一位妈妈若水也表示:“到后来我就看开了。我崩溃了两三次，得到的结果还是这个样子，那就自己带吧。”**

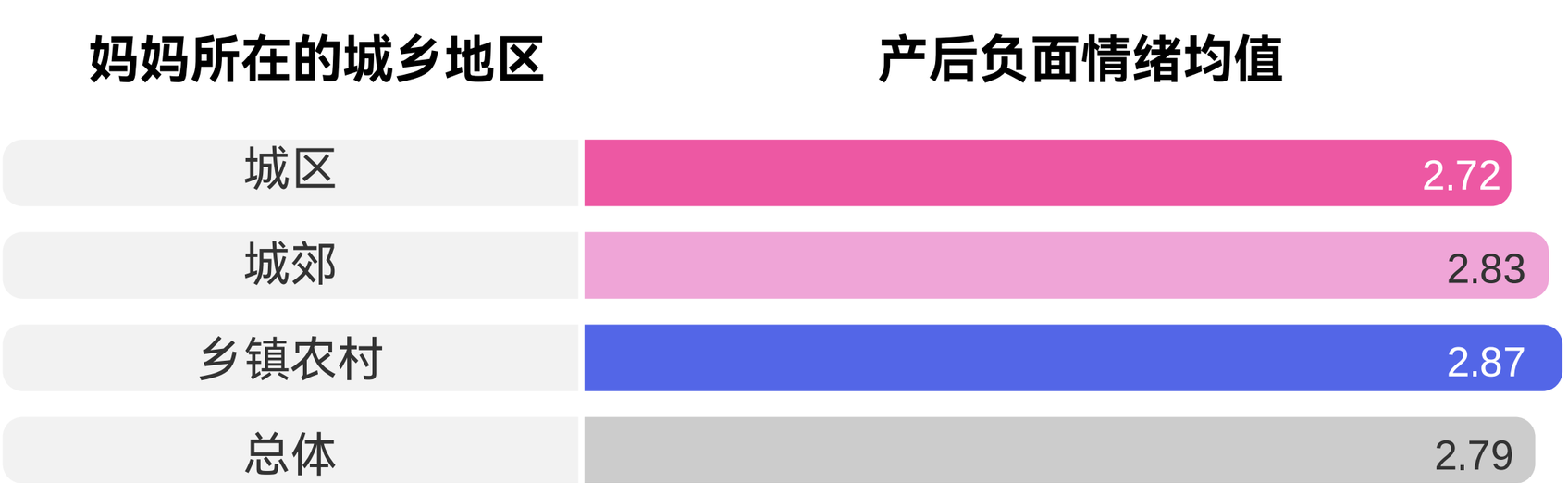
在产后的负面情绪状态分布上，感到疲惫、情绪低落或缺乏活力的现象，在妈妈身上频繁出现的比例为49.3%，接近半数。其次，是前文提到的睡眠问题，以及担心事业发展受阻的问题。

尽管痛苦无法比较，但在大城市，人们对孕产妇更包容、体贴，家庭支持的情况或许会好一些。我们发现，相比于城市，生活在乡镇农村的母亲，身陷的负面情绪指数显著更高。

例如，“担心事业发展受阻”，乡镇农村妈妈时常担忧的比例为34.3%，高于城区的29.7%；“对日常事务提不起兴趣”的时常担忧比例为33.8%，也明显高于城区妈妈的27.4%。

因为，乡镇农村妈妈们的情绪常常是隐秘的，得不到释放和理解，会演变成更大的问题。

城乡有别，乡镇农村妈妈更易感疲惫与焦虑



注：1.每道题满分为4分，对上述问题的受访者问答取均值 2.城区vs乡镇农村地区的差异具有显著性（p<0.05）

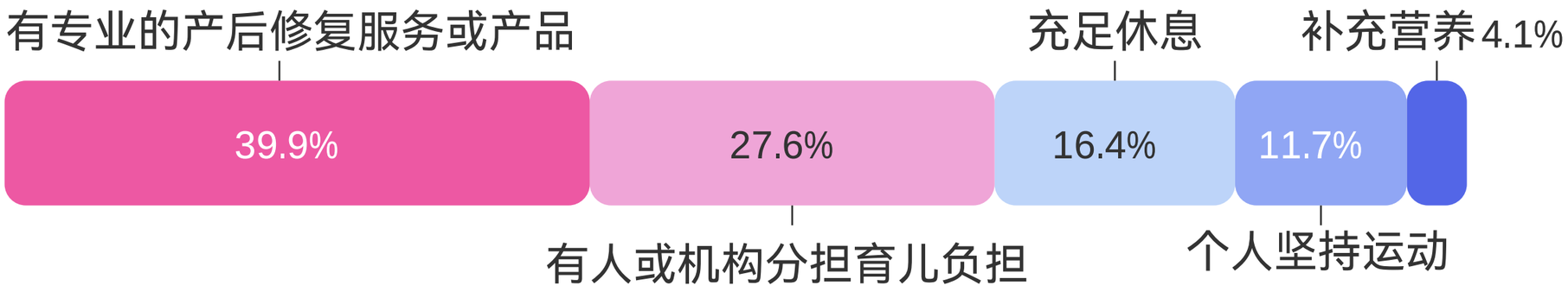
数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）

在身体、育儿、家庭困境的夹击之下，新手妈妈们理想中的解法可以依稀看出一条主线——掌控。

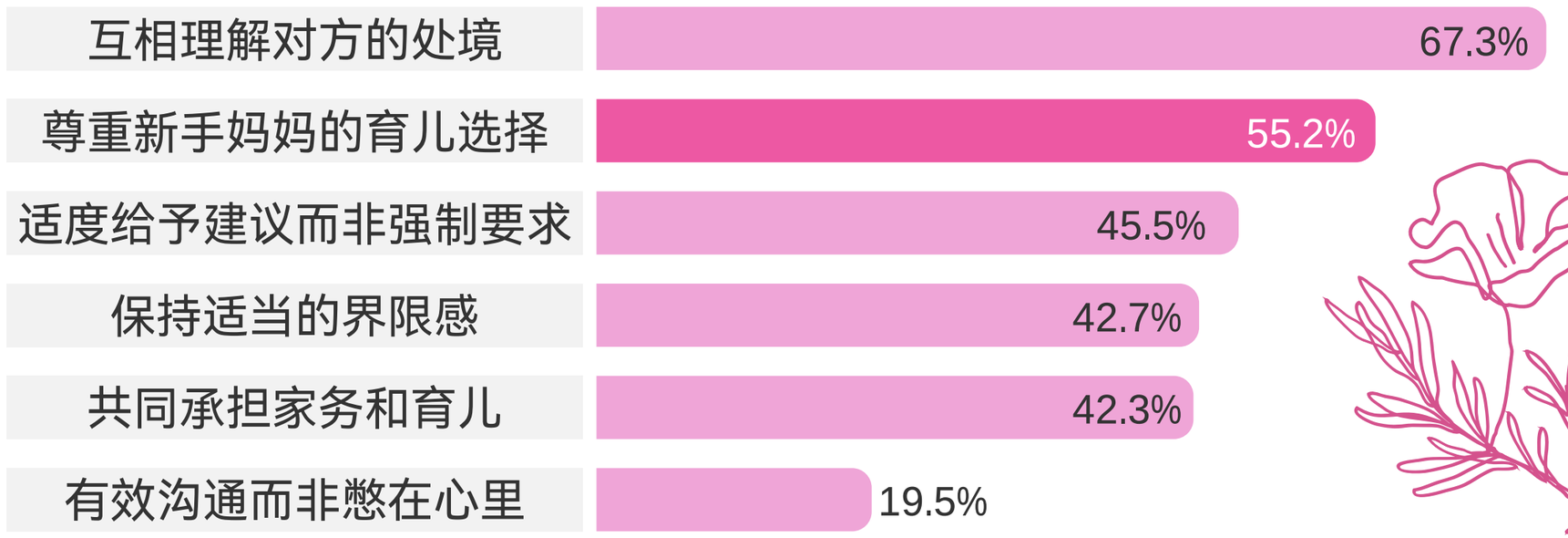
这种掌控既体现为对身体的主动干预（如借助专业医疗资源修复产后创伤），也表现为对育儿话语权的争夺（如拒绝传统经验中的单向规训，转而寻求科学化、个性化的养育方案）。通过将母职实践从“被动承受”转化为“策略性选择”，她们试图在结构性压力中开辟出自我赋权的空间。

新手妈妈期望掌控身心
专业服务与互相理解至关重要

新手妈妈认为产后最有效的身体恢复方式：



新手妈妈觉得理想的家庭关系的关键：



数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）

在“认为产后最有效的身体恢复方式”这一题的回答中，“有专业的产后修复服务或产品”位居第一，有近40%的新手妈妈选择这一答案。新一代的新手妈妈，不再认为产痛是必然承受的，有意识的借助专业的帮助缓解身体的创伤。

对五位新手妈妈的访谈结果发现，她们普遍认为医疗机构的评估和指导更可信。如家在杭州的鱼妈妈所言：

“所以我觉得医生选得好，其实可以让你的整个孕期情绪可以放松很多……如果医生选得好，你就不焦虑了，你的另一半日子自然就好过很多，你的整个家庭就会和谐很多。”（30岁，杭州，物业人员，鱼妈妈）

除了关注自我身体，新手妈妈们期望成为育儿决策者。“觉得理想的家庭关系的关键”中，除了“互相体谅”之外，“尊重育儿选择”是55%的妈妈们最多的选择。育儿虽然困难，但没有绝对的对错，代代相传的经验虽包含值得借鉴的育儿智慧，但过度干预或固守传统模式（如“哭声免疫法”）逐渐成为新一代妈妈们反对的对象。

学者陈蒙在《妇女研究论丛》中认为[8]，中产阶层母亲更注重对养育知识的学习和研究，以“专业主义”的方式重新定义母职角色。理想主义母职的新内涵，包括了强调母亲在情感投入和养育智慧上的主导作用，追求养育的专业化和科学化。

走出困境，从掌控身体和掌控育儿做起。

新手父母协作图鉴

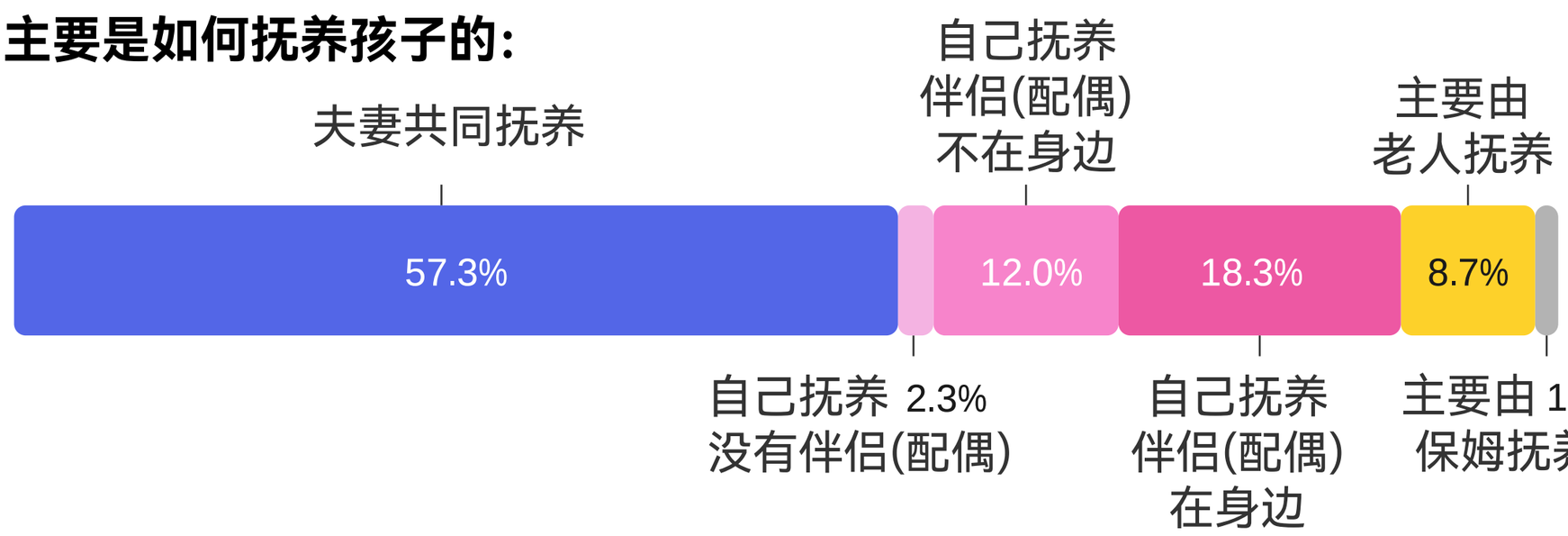
生娃和带娃，从来就不只是妈妈的任务。

经历了十月怀胎的妈妈们，往往比爸爸更快进入父母角色。

当“丧偶式育儿”这个词在妈妈的朋友圈刷屏，调研显示，近60%的家庭是实际执行共同抚养。当然，仍有超30%的妈妈回答主要由自己抚养新生儿。其中，有六成（总体的18.3%）的妈妈是与新手爸爸住在一起，却仍然进行着“单人任务”。

夫妻共育已是主流，但低收入家庭妈妈更可能单打独斗

主要是如何抚养孩子的：



家庭总收入分类	夫妻共同抚养	自己抚养	老人抚养	保姆抚养
5000元以下(193人)	47.7%	41.0%	10.9%	0.5%
5000-10000元(748人)	55.2%	37.2%	7.6%	0
10001-20000元(891人)	58.9%	32.1%	8.2%	0.8%
20001-30000元(410人)	61.7%	25.6%	10.5%	2.2%
30000元以上(239人)	57.3%	25.1%	8.8%	8.8%

数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）

我们还发现，家庭总收入更高的家庭，共同带娃的比例相对更高，单独抚养的概率也更低。当然，如果月收入在3万元以上，那么保姆加入抚养的情况也更多。

“我越体谅他（爸爸），他越有更多要求。后面我就说算了，他来带孩子睡觉吧……虽然我不太放心，毕竟他没有那么细心，但也要让彼此明白，在带小孩方面需要慢慢地放手。”（上海，38岁，全职主妇，长亭妈妈）

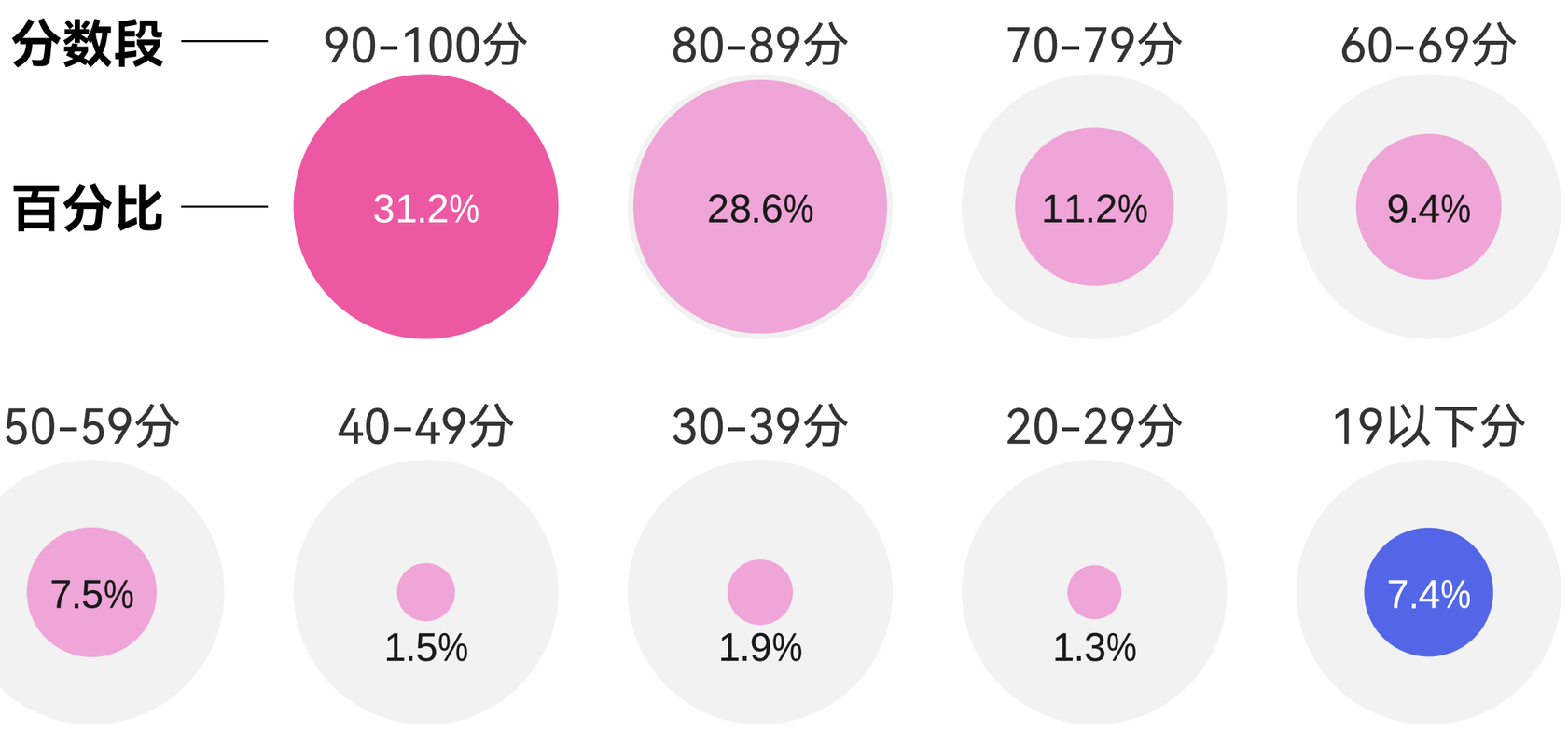
那么，在妈妈眼里，她们可以给新手爸爸的表现打多少分？

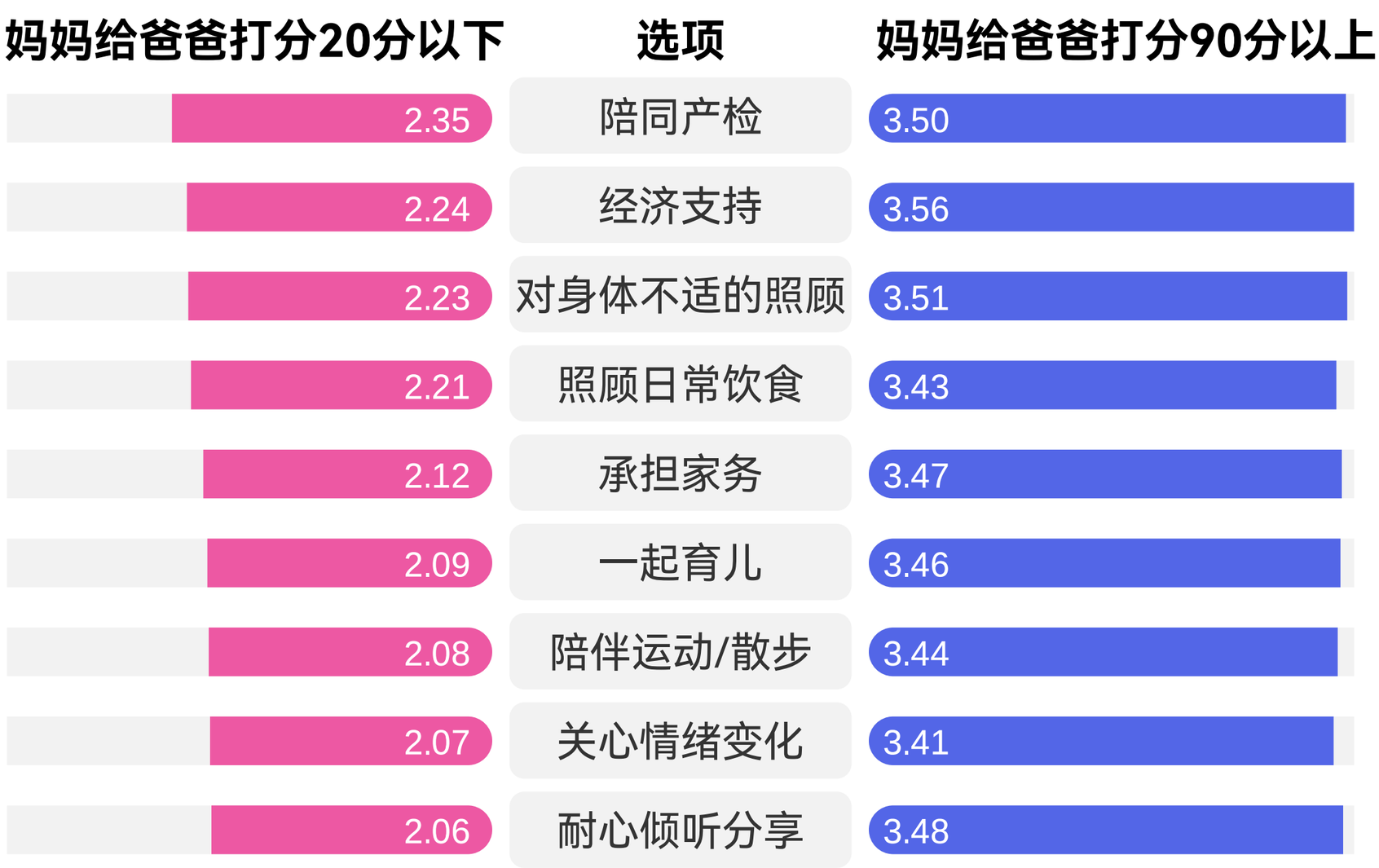
58.6%的妈妈给予80分及以上的评价，表明大多数伴侣在育儿参与方面还算不错。其中，包含了妈妈们的不少包容和理解。要当个满分爸爸确实不容易，但努力总比当甩手掌柜强。

但仍有约18.8%的评分在60分以下，特别是7%的极低分（0-19分），部分家庭中父亲角色的严重缺位，妈妈们心知肚明。

对比低分项目，可以看出分数较低的爸爸们都在哪些方面不足。

爸爸带娃表现成绩单：低分群体在情绪价值上“掉队”





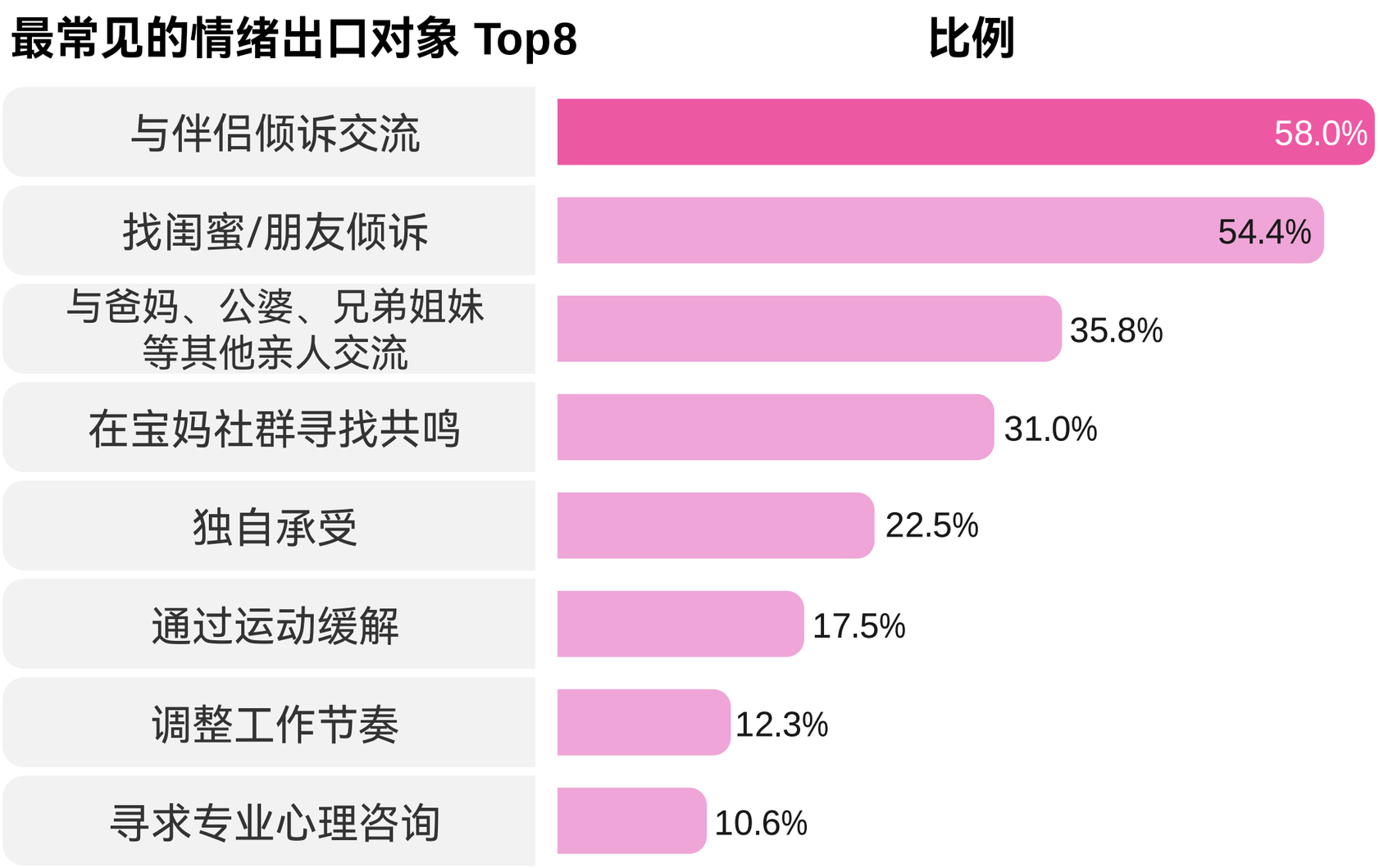
注：满分为4分，上述为平均分
数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）

“关心情绪变化”和“耐心倾听分享”，无情给出“20分以下”打分的妈妈们，对伴侣这两点的评价颇低。而90分以上的高分爸爸，恰恰在“耐心倾听分享”方面表现很不错。

在与妈妈们的深度访谈中，谈及伴侣，频繁提及的也是情感支持的不足。尤其在产后初期，有妈妈提到“他切换身份很慢”“没有觉得这个事情有多重要”。

这意味着，情绪价值很重要。妈妈们希望将伴侣视为最好的朋友。调研显示，面对负面情绪，新手妈妈们最常求助的是伴侣，其次是朋友，长辈和宝妈社群则断档式地排在三四，所选比例比第一第二少了至少20%。

妈妈想把伴侣当最好朋友，闺蜜团也是后备军



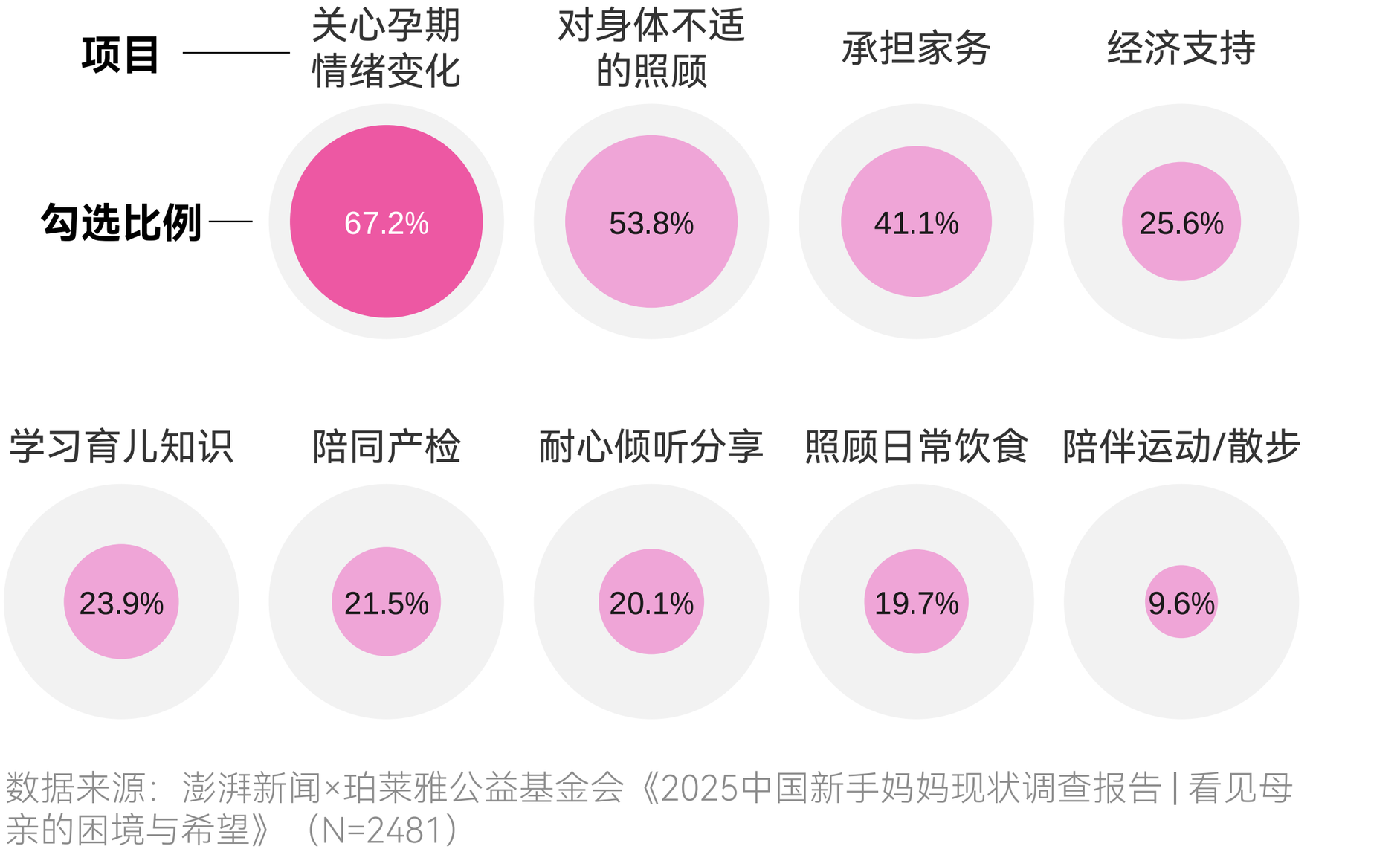
数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）

而在问及孕期最需要的家庭支持时，首先提及的也是情绪价值。

67.2%的妈妈选择了“关心孕期情绪变化”，紧随其后的是实质性的照顾身体和承担家务。

此外，经济压力也是不得不提的现实问题。四分之一（25.6%）的受访妈妈表示需要家里长辈的经济支持。毕竟产后暂时无法工作，但从宝宝用品到妈妈的产后修复，样样都要花钱。对于刚组建的小家庭来说，这笔开销确实不小。

情绪价值已是孕期支持第一刚需，身体照顾也很重要



数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）

报告发现，若家庭月收入在3万元以上，妈妈们赋予的爸爸表现分数整体更高。

比如，承担家务，尽管在高收入家庭中分数位列最末，但也高于5000元以下家庭的最高值。

高收入家庭，妈妈眼中的伴侣表现整体更好

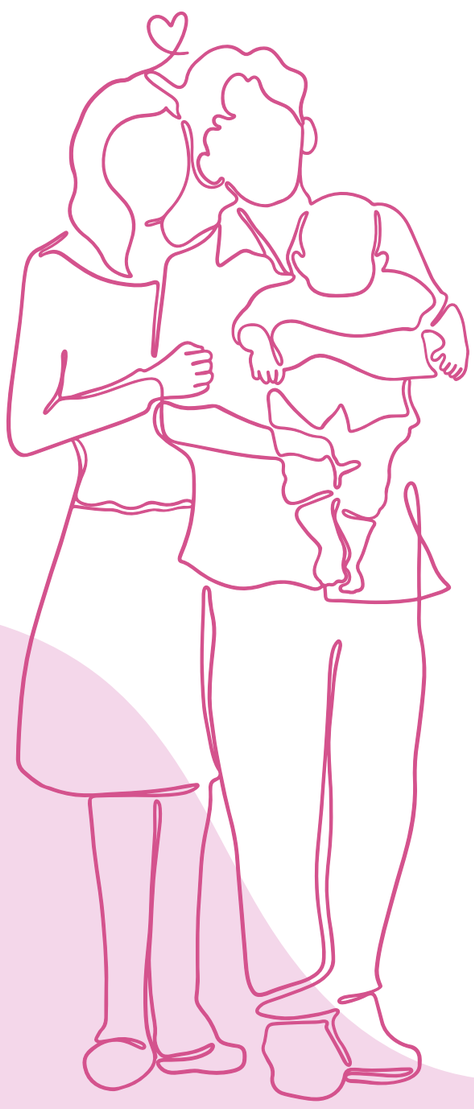
项目	5000元以下	5000-10000元	10001-20000元	20001-30000元	30001-50000元
经济支持	2.70	2.87	3.08	3.22	3.30
陪同产检	2.86	2.95	3.07	3.10	3.26
对身体不适的照顾	2.80	2.87	3.00	3.06	3.20
陪伴运动/散步	2.59	2.66	2.85	2.95	3.09
一起育儿	2.63	2.71	2.87	2.95	3.08
耐心倾听分享	2.54	2.65	2.84	2.95	3.05
照顾日常饮食	2.77	2.81	2.95	2.96	3.05
关心情绪变化	2.48	2.62	2.75	2.88	2.99
承担家务	2.60	2.74	2.88	2.98	2.96

数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）

但不管收入如何，良好的合作抚育关系，总会让妈妈们倍感幸福。爸爸们需要做的，是尽力而为。

在这一点上，32岁的妈妈Grace就高度评价丈夫的表现：**“爸爸还带得挺好的。因为基本上像周六周天爸爸在家的话，都是爸爸带，爸爸既做饭又做家务，又洗衣服又带宝宝。当然，工作日白天的劳动，就需要我扛下来。”**

北京大学学者在《妇女研究论丛》中刊文发现[9]，较之母亲包揽型育儿，父母合作型育儿更有助于促进儿童的学业表现、心态、亲子关系和丰富课外生活的安排,这在一定程度上肯定了当下家庭教育政策所倡导的父母共担育儿责任的现实价值。



回归自我

情绪价值不是空洞的附加项

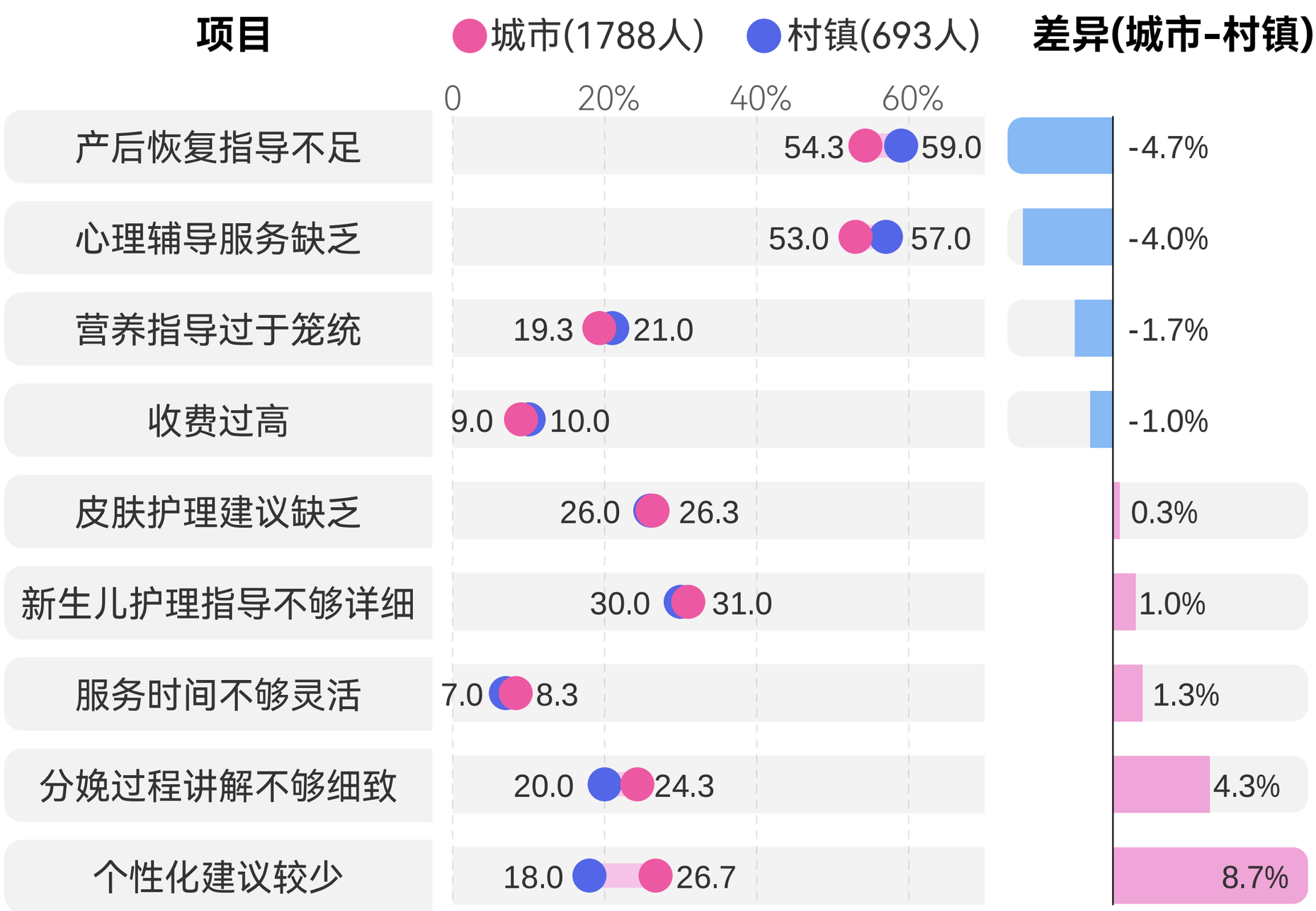
产后半年、再次融入社会运转环节，是一个找寻自我的过程。妈妈们总有感慨。

回顾过往经验，她们认为，获取育儿知识的方式很多，但有些服务还值得更好。

比如，无论城乡，妈妈们最大的吐槽都还是在心理辅导和产后恢复上。

超过一半的妈妈们表示，心理辅导服务严重不足，而产后恢复指导的缺失，特别让近60%的农村妈妈感到困扰。即当下的产后恢复服务不够全面仔细，也忽视了准妈妈们的心理需求。

新手妈妈期望更好产后恢复指导，村镇有需求但配套不足

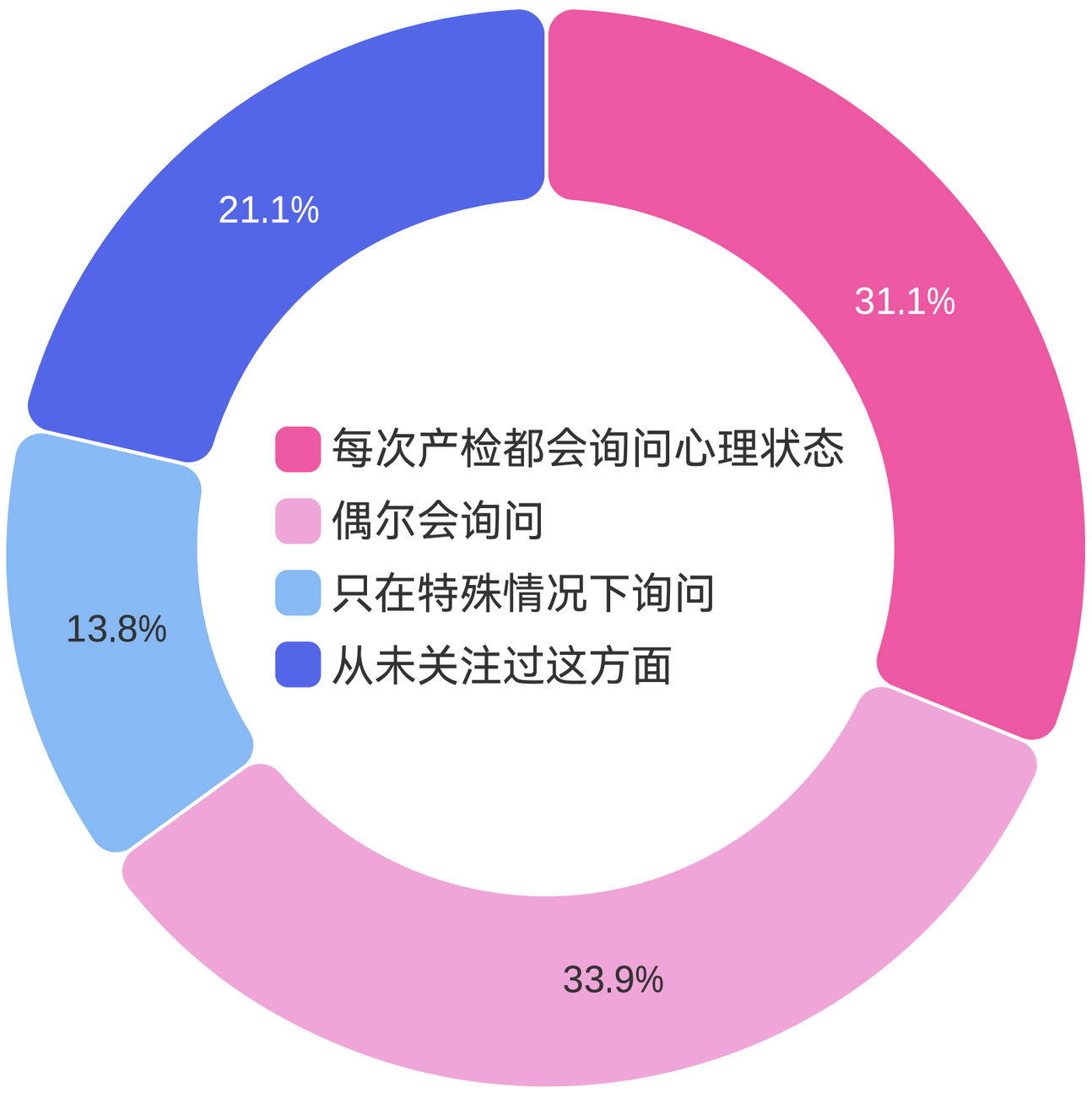


数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）
注：差异的计算方式为由城市占比-村镇占比

比如，心理问题方面：定期产检中，仅有三成的妈妈会在每次产检时被关注心理状态。剩下七成人群，33.9%的人偶尔会被问询，甚至超过20%的妈妈从未被关注过这方面。

很多人的传统观念里，心理健康仍是个可有可无的话题。

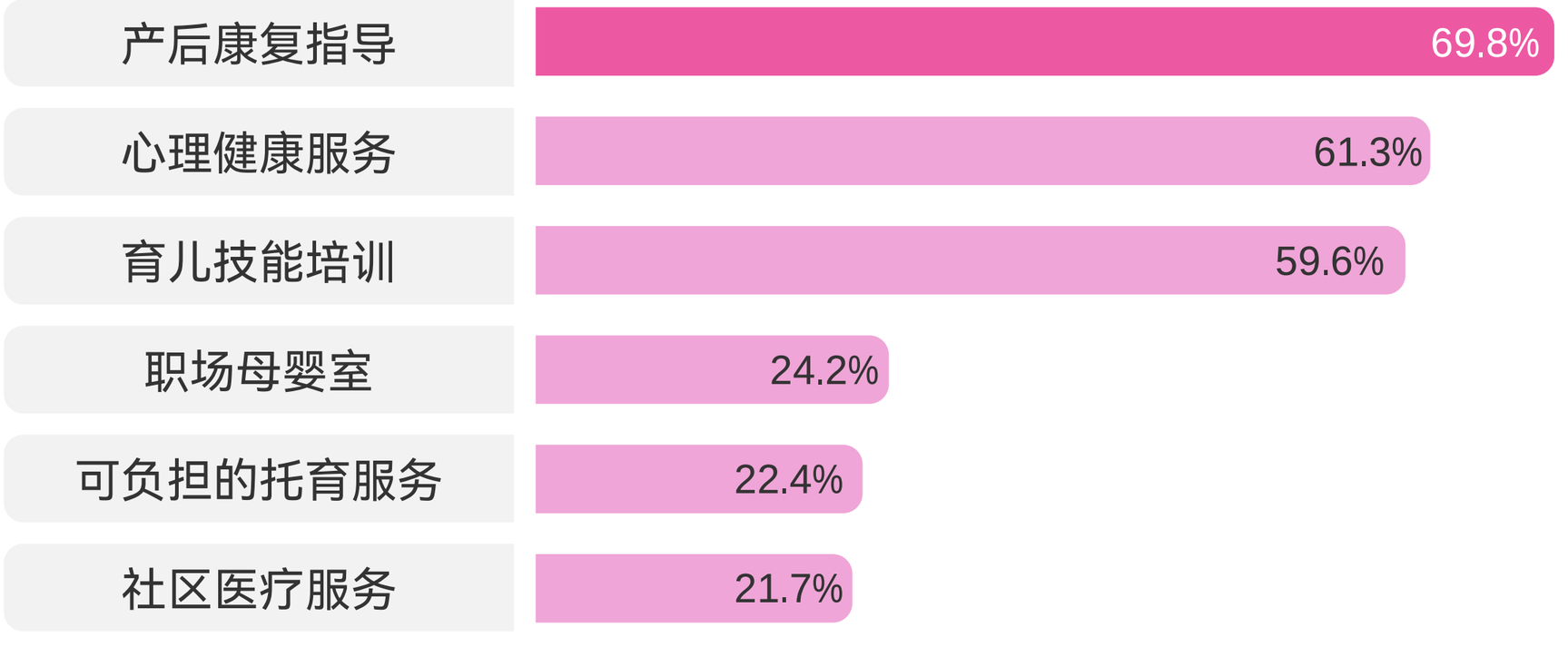
心理需求被低估，半数产检过程未追踪心理状态



数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）

因此，谈及社会支持，近70%的妈妈们再次把产后康复指导放在首位，紧随其后的便是心理健康服务和育儿技能培训。她们认同，恢复好身体、调节好心态，才能更好地迎接育儿挑战。而职场母婴室、托育服务这些需求，虽然重要，但已然不是要紧事，被妈妈们排在了后面。

社会支持需求列表，七成妈妈热选产后康复指导



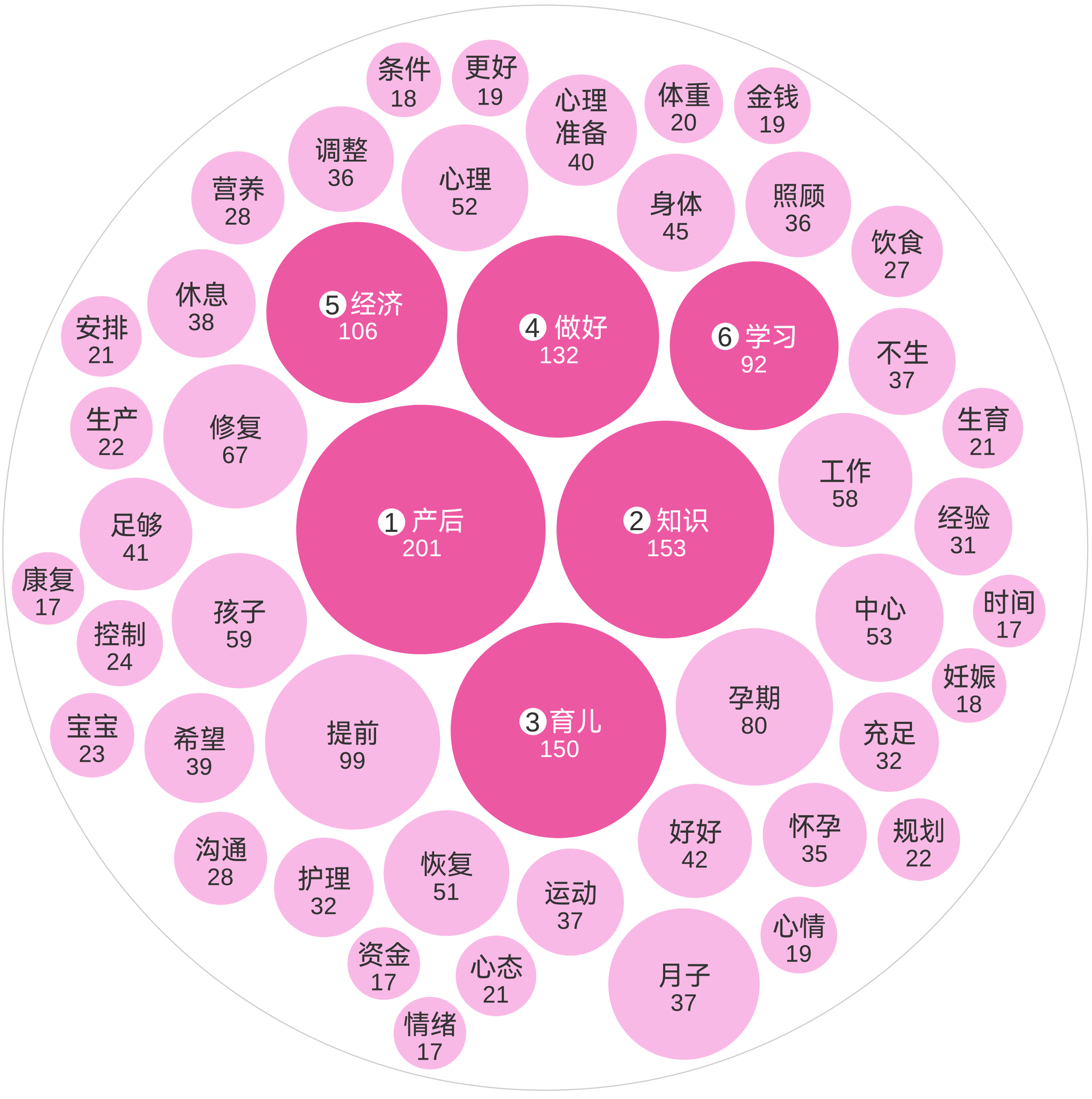
数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）

妈妈们的“时光倒流”愿望清单，也是给准妈妈们的“临行嘱托”：想把产后工作安排得更合理些，希望在怀孕前就做好更充分的准备。从高频词看来，产后、知识、育儿位居前三——如果你尚未准备好，还不如暂时不生。

“我去社区医院做产后修复时，医生告诉我，现在产后修复已经像孕检一样成为一件很平常的事情了。每个妈妈生完孩子都可以来做个评估和修复。我建议顺产的妈妈可以尽早开始，但要根据自己的具体情况来咨询和规划。总的来说，建议先到社区医院做个评估，然后结合一些修复操进行日常练习。”（31岁，杭州，高校教师，若水妈妈）

从被动体验到主动应对，给“准妈妈”叮嘱的这些身心准备

（新手妈妈在开放建议中提到的关键词TOP50）



❶ **语句列举：** 产后更多地关注自己的身体

❷ 婴儿护理知识，尤其是可能碰到的问题及解决方案以及产后康复知识

❸ 育儿条件准备充分

❹ 认真做好准备，考虑得更多，而不是想生就生。工作，家庭，方方面面都会有很多冲突，生之前没考虑那么仔细

❺ 经济支撑，会再多挣一些钱，再要小孩

❻ 提前规划孕期以及产后的抚养孩子问题

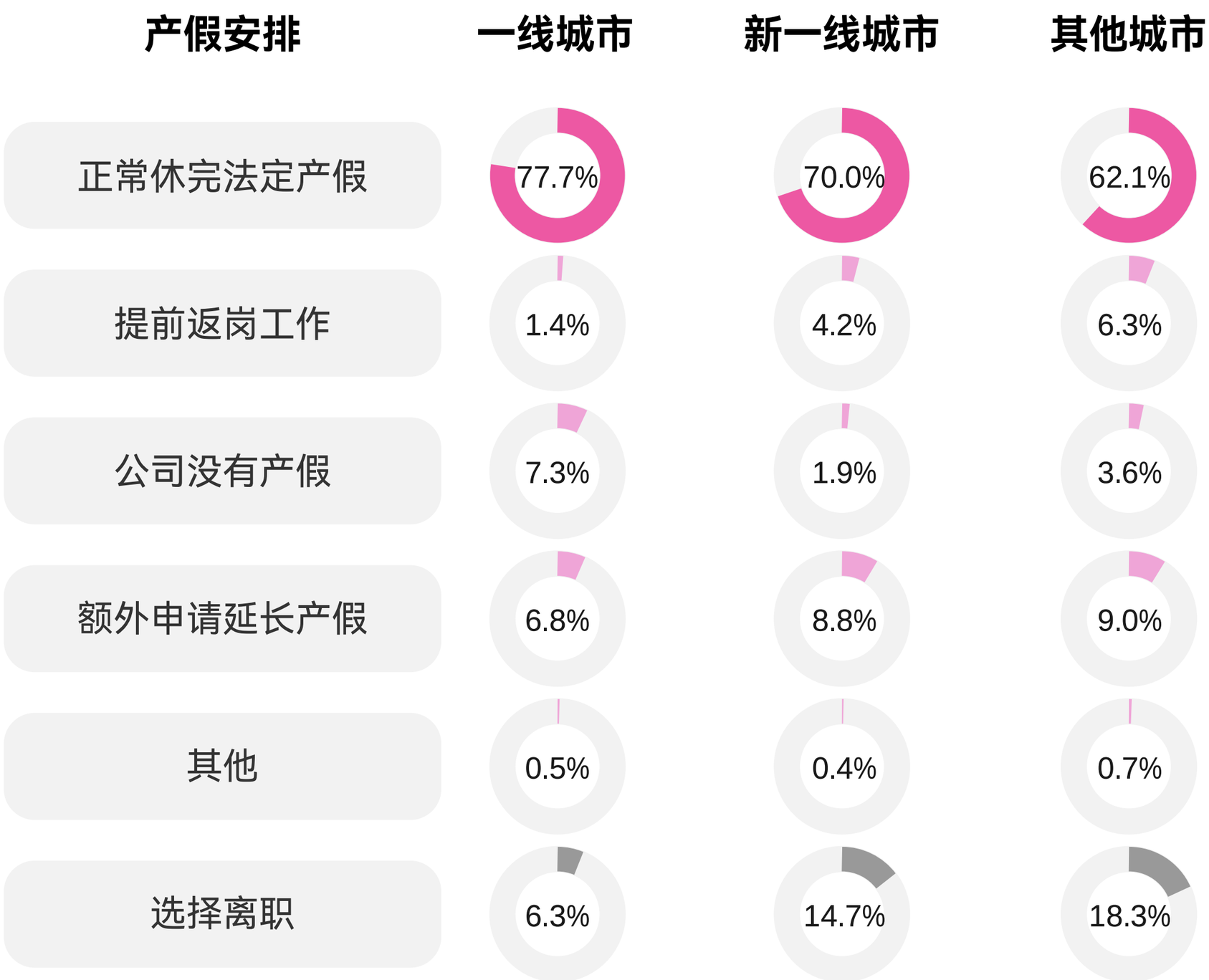
数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）

回归职场

在不同城市，妈妈们融入职场与社会的处境各不相同。

与大众认知不同，一线城市虽“卷”，但政策保障较好，77.7%的妈妈能够正常休完产假，而到了其他城市，比例就降到了62%。小城市选择离职的比例明显更高，许多妈妈在生育后转型为了全职母职。

小城市的妈妈，更难以休完法定产假



数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）
注:
一线城市:北京、上海、广州、深圳
新一线城市:成都、杭州、重庆、苏州、武汉、西安、南京、长沙、天津、郑州、东莞、无锡、宁波、青岛、合肥

“生完孩子六个月后才能重新找工作。明显感觉到你在怀孕之前，28岁左右投十份简历基本有八九个是有回音的，面试邀约能达到60%以上。但我是6月生的宝宝，10月底开始投简历，回复率只有20%，邀请面试的可能不到10%。”

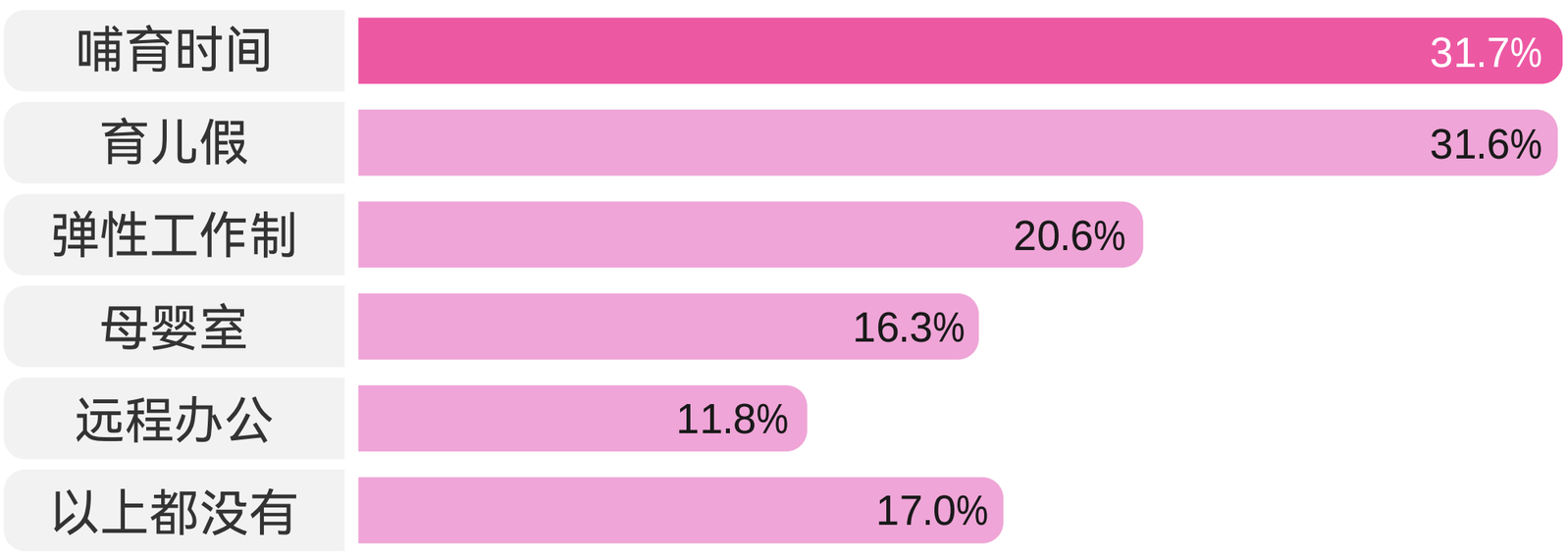
说到这，在杭州做物业前台的鱼妈妈（化名）叹了口气，“那一个月特别焦虑，因为你生了孩子之后他们会特别在意你能不能权衡好工作跟家庭，也会担心你要不要二胎。我现在这份工作，三轮面试中就有两个领导问过我关于二胎的打算。”

她说自己已经算幸运，找到了一份双休、节假日休的工作，可以和丈夫时间同步，一起照顾孩子。但为此付出的代价是，不得不放弃了原本规划好的职业道路，转向了工作强度更低的岗位。

哪怕顺利重返职场，妈妈们的挑战也有不少：不足三分之一的企业提供哺乳时间和育儿假，还有17%的妈妈表示工作单位完全没有任何支持措施。

职场妈妈“后顾有忧”，企业配套许多仍未落实

妈妈们所在的单位提供的支持类型



数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）

但没有支持措施，也得咬牙接受。希望挣钱分担养育压力的妈妈们，在不同职业赛道面临着各自的困境：公务员与专业人员群体在育儿与工作的平衡上压力最大，而自由职业者则更担心工作岗位被替代。

“在杭州，过了32岁基本就已经没有什么就业平台了，过了35岁基本上你投出去的简历已经是不符合要求了。所以我现在只能说是以家庭为重心，看能不能找到一个可以继续发展的方向。”小鱼表示。

不同职业妈妈，怀揣各自的担忧回归职场

（分职业新手妈妈回归职场所担忧的问题）

担忧类型	政府/公务员	企业管理者	普通职员	专业人员	商服人员	个体经营者	自由职业者
育儿与工作精力平衡	29.9%	22.6%	25.9%	30.0%	23.9%	22.4%	22.2%
身心状态不佳	22.2%	18.0%	18.8%	19.8%	17.4%	22.4%	15.2%
升职机会受限	16.0%	23.2%	18.2%	15.2%	17.4%	15.3%	20.1%
加班受限	9.8%	15.4%	14.0%	12.7%	16.7%	15.3%	12.8%
工作岗位被替代	9.3%	8.6%	12.8%	11.3%	13.0%	11.2%	21.7%
出差受限	12.4%	12.3%	9.9%	10.6%	11.6%	12.2%	7.5%

数据来源：澎湃新闻×珀莱雅公益基金会《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》（N=2481）

可见，母职与职业的天平正在重新校准。当政策配套渗入更多县域毛细血管，当企业用人观从“生育成本”转向“人才投资”，那些曾被产假分割的职业曲线，会在更完善的社会支持中续写新章——毕竟，孕育生命的力量，本就能够创造更多可能。

结语

生育，不会是一场孤独的修行。

在结束这份调研报告前，我们收集了一个特别的礼物：让经历过生育的妈妈们，给未来的准妈妈们写一段话，有许多妈妈的意见是极为相似的，比如这些频繁提到的字眼：

有57位妈妈谈到要“做好资金准备”，46位妈妈提到了“做好育儿知识准备”，45位妈妈强调“准备心理准备”，38位妈妈分享了“产后修复经验”...

这些“过来人”的分享，是临行前的叮嘱。她们说，准备不是焦虑，而是给自己和宝宝最好的礼物。孕育新生命是一件需要勇气的事，但有了这些经验的传递，每一位准妈妈都不必从零开始。

有57位妈妈提到了“做好资金准备”

有46位妈妈提到了“做好育儿知识准备”

有45位妈妈提到了“做好心理准备”

有38位妈妈提到了“做好产后修复/护理准备”

有35位妈妈提到了“做好月子中心/月嫂准备”

有27位妈妈提到了“做好配偶和家庭支持准备”

有23位妈妈提到了“做好身体健康和体重管理准备”

有17位妈妈提到了“做好备孕准备”

有13位妈妈提到了“做好情绪调节准备”

有11位妈妈提到了“做好孕期检查与运动准备”

当近70%的妈妈们把产后康复指导列为最迫切的社会支持，当超过半数的妈妈在城乡差异中艰难寻找心理辅导，当17%的职场女性在重返工作岗位时发现“以上支持措施全无”——我们的调研数字，反映了诸多当代女性在抚育中的挑战。

用希望灌注能动性，当代母亲正在重新拾起对身心状态的掌控。与伴侣协作，新一代父母正在用科学育儿观重构传统经验，用平等对话化解家庭矛盾；越来越多的企业开始正视职场母亲的需求，哺乳时间、弹性工作制不再是纸上谈兵；而在社会各界的努力下，产后修复和心理关怀将加速成为标配服务。[10]

我们相信，从生育津贴到弹性履职，从盆底肌修复到职场重返，当职能部门、企业公益项目、媒体共同形成的社会支持系统，开始回应个体的生命节律，那些曾被生产切割的职业轨迹，终将在母亲们自我重建的浪潮中，延展出更自由的可能性。

带给世界新生命的她们，同样会被这个世界温柔以待。

文中提及参考资料

[1]中华医学会·关爱女性健康 从盆底康复做起
https://www.cma.org.cn/art/2024/7/2/art_4584_57377.html

[2]Vogel, J. P., Jung, J., Lavin, T., Simpson, G., Kluwgant, D., Abalos, E., Diaz, V., Downe, S., Filippi, V., Gallos, I., Galadanci, H., Katageri, G., Homer, C. S. E., Hofmeyr, G. J., Liabsuetrakul, T., Morhason-Bello, I. O., Osoti, A., Souza, J. P., Thakar, R., Thangaratinam, S., & Oladapo, O. T. (2024). Neglected medium-term and long-term consequences of labour and childbirth: A systematic analysis of the burden, recommended practices, and a way forward. The Lancet Global Health, 12(2), e317–e330. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(23)00454-0

[2]中华医学会·关爱女性健康 从盆底康复做起
https://www.cma.org.cn/art/2024/7/2/art_4584_57377.html

[3] Shen, Q., Xiao, M., Wang, B., He, T., Zhao, J., & Lei, J. (2024). Comorbid Anxiety and Depression among Pregnant and Postpartum Women: A Longitudinal Population-Based Study. Depression and Anxiety, 2024(1), 7802142.

[4]智联招聘·2023中国女性职场现状调查报告
https://mp.weixin.qq.com/s/uNTGTlmInQAM7wKRXxZ53A

[5] Datta, S., Kodali, B. S., Segal, S., Datta, S., Kodali, B. S., & Segal, S. (2010). Maternal physiological changes during pregnancy, labor, and the postpartum period. Obstetric Anesthesia Handbook: Fifth Edition, 1-14.

[6] Berens, P., Brodribb, W., & Academy of Breastfeeding Medicine. (2016). ABM clinical protocol# 20: engorgement, revised 2016. Breastfeeding Medicine, 11(4), 159-163.

[7] Chien, A. L., Qi, J., Rainer, B., Sachs, D. L., & Helfrich, Y. R. (2016). Sleep restriction increases androgenetic alopecia in postpartum women: A role for stress-related hormones. Journal of the American Academy of Dermatology, 74(5), AB109. https://doi.org/10.1016/j.jaad.2016.02.425

[8] 陈蒙. (2018). 城市中产阶层女性的理想母职叙事———一项基于上海家庭的质性研究. 妇女研究论丛, (2), 55-66.

[9] 张春泥, 盛禾, 肖凤秋. (2024). 包揽式还是合作式育儿更好?中国双亲家庭父母育儿分工状况与儿童发展. 妇女研究论丛, (6).

[10] Koblinsky, M., Moyer, C. A., Calvert, C., Campbell, J., Campbell, O. M., Feigl, A. B., ... & Langer, A. (2016). Quality maternity care for every woman, everywhere: a call to action. The Lancet, 388(10057), 2307-2320.

其他写作参考文献:

1.Chalmers, B., Dzakpasu, S., Heaman, M., & Kaczorowski, J. (2008). The Canadian maternity experiences survey: an overview of findings. Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada, 30(3), 217-228.

2.Gruber, J. (1994). The incidence of mandated maternity benefits. The American economic review, 622-641.

3.Hyde, J. S., Klein, M. H., Essex, M. J., & Clark, R. (1995). Maternity leave and women's mental health. Psychology of Women Quarterly, 19(2), 257-285.

4.唐咏. (2021). 被建构的焦虑母职和参与父职: 基于深圳中产阶层家庭教育的质性研究. 《 深圳大学学报》(人文社科版), 38(6), 101-113.

5.肖索未, & 汤超萍. (2021). 流动的母职: 乡城迁移中的母职协商. 妇女研究论丛, (2), 66.

6.许琪. (2021). 从父职工资溢价到母职工资惩罚———生育对我国男女工资收入的影响及其变动趋势研究 (1989~ 2015). 社会学研究, 5, 1-24.

附录

本次问卷调查时间为 2025 年 1 月 2 日 -2025 年 1 月 20 日，问卷投放渠道为澎湃新闻网、腾讯问卷、珀莱雅公益及其合作伙伴平台，共回收样本2857个。经过生育时间与注意力筛查后，得到有效样本 2481 个。

- 生育时间筛查：仅限于近五年（2020年起）有生育经历的女性。
- 注意力筛查：在原始问卷中随机插入题项，例如：“太阳在夜晚出现”，选择“正确”的用户视为注意力较低，系统拒绝问卷。

年龄	有效样本数
70后	10
80后	266
90后	1024
95后	1008
00后	173

最高学历	有效样本数
初中及以下	103
高中/中专	266
大专	638
本科	1288
硕士	174
博士及以上	12

生育经历	有效样本数
1次	1974
2次	487
3次及以上	20

家庭月收入	有效样本数
5000元以下	193
5000-10000元	748
10001-20000元	891
20001-30000元	410
30001-50000元	173
50000元以上	66

省市自治区	有效样本数
安徽省	662
北京市	132
福建省	62
甘肃省	12
广东省	328
广西壮族自治区	40
贵州省	20
海南省	17
河北省	153
河南省	129
黑龙江省	54
湖北省	82
湖南省	84
吉林省	46
江苏省	178
江西省	54
辽宁省	67

省市自治区	有效样本数
内蒙古自治区	32
宁夏回族自治区	5
青海省	1
山东省	169
山西省	85
陕西省	46
上海市	181
四川省	88
天津市	57
新疆维吾尔自治区	12
云南省	35
浙江省	178
重庆市	72

城乡分布	有效样本数
农村	270
镇	423
城市边缘/城乡结合部	424
城中村	179
城市中心	1185

珀爱妈妈——新手妈妈心理健康公益行动：

基于《2025中国新手妈妈现状调查报告 | 看见母亲的困境与希望》，珀莱雅公益发起“珀爱妈妈——新手妈妈心理健康公益行动”，主要关注对象为全国范围内的新手妈妈及其家庭，重点回应新手妈妈在育儿初期因身份转变、身心压力、家庭关系等引发的心理挑战。

项目将联动政府、医院、媒体及公益组织等多元力量，为新手妈妈们构建一个安全、理解与包容的社会支持网络，通过提供心理咨询服务、举办心理健康讲座、搭建妈妈互助社群等多种形式，帮助她们有效应对产后抑郁、情绪波动、身份认同困惑等心理健康问题。同时，提升社会大众与家庭成员对新手妈妈心理健康重要性的认识，推动心理健康议题从个体关怀上升为家庭幸福与社会和谐发展的公共行动。

浙江珀莱雅公益基金会

浙江珀莱雅公益基金会（简称珀莱雅公益基金会，英文名Proya Foundation）是由珀莱雅化妆品股份有限公司捐资200万元发起的非公募基金会，于2023年8月经浙江省民政厅批准正式设立。以“汇聚爱的力量，让世界因爱而美”为愿景，秉承“让更多人拥有美好的生活”的使命，聚焦推动教育发展、社会性别平等意识，关注女性和青少年身心健康，参与灾害救助、环境保护等领域的公益事业。

更多资讯请关注：
官网：http://www.proya-group.com/foundation
公众号/微博：珀莱雅公益
视频号：浙江珀莱雅公益基金会

微信公众号

微博