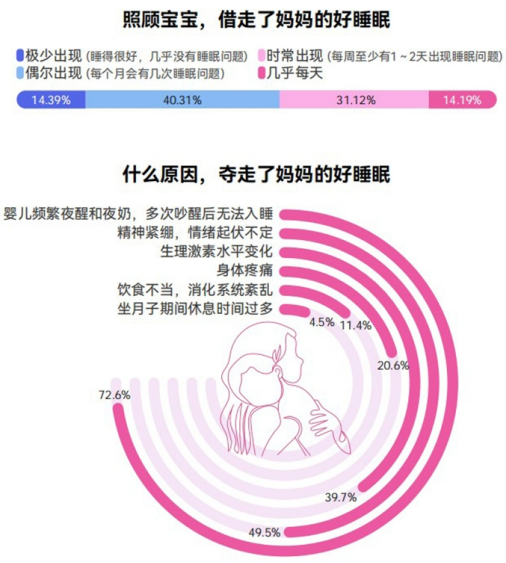
2025 中国新手妈妈现状调查报告发布

看见新手妈妈的困境与希望

■ 本报记者 赵明鑫

新手妈妈会遇到什么困境？日前发布的《2025 中国新手妈妈现状调查报告|看见母亲的困境与希望》希望回答这个问题：近一半新手妈妈经历频繁的睡眠不足问题、80%的家庭会在妈妈坐月子时出现不同程度分歧、真正完成产后修复的女性不足三成……该报告在全国范围内对2481 位新手妈妈进行了历时三个月的问卷调研，由珀莱雅公益基金会与媒体机构编制，并在“珀爱妈妈”心理健康公益行动发布会上发布。



不只是“睡不好”

报告提到，“头发大量脱落”是各年龄段育后损伤的高发问题，总体出现情况达到 57.1%。

报告认为，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。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眼问题困扰。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。

不只是“睡不好”，报告还披露了其他一些问题：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。

“全球每年 4000 万女性被产后健康问题持续困扰。”报告引用《柳叶刀全球卫生》一项研究数据时提到，怀孕焦虑、产后抑郁情绪、育儿压力、职业中断、家庭与社会角色的冲突……这些问题的背后，是个体认知的盲区、误区以及社会支持体系的不足。

家庭及社会的多元支持

情绪价值，是报告洞察出的一条“锦囊妙计”。报告中的数据显示，情绪价值是孕期支持第一刚需——67.2%的新手妈妈将“关心孕期情绪变化”列为孕期最需要的家庭支持，其次是对身体不适的照顾（53.8%）和承担家务（41.1%）。

华东师范大学社工系副系主任何姗姗指出，孕产妇心理健康是全球公共卫生重点议题。新手妈妈会面临复杂角色转型、高喜悦与高焦虑“双面性”情感和社会支持供需错位这三类挑战。

在报告发布的现场，珀莱雅公益基金会邀请了两对新手父母上台，分享他们在育儿分工、育儿观念等方面的经历和想法。备孕期间，他们以家庭会议的方式形成“育儿会议纪要”，进行明确分工。90 后新手爸爸胡先生坦言：“新手爸爸应该要主动学习、端正态度，提供情绪价值非常重要。”二胎妈妈叶女士则用“家庭协作网络”诠释了另一种可能，“家人的托底让生育不再是孤立无援的战役。”

除了伴侣和家庭之外，“促进新手妈妈心理健康，可通过探索新手妈妈社会支持系统，整合多方力量形成议题共识，并在此基础上共同采取行动，实现多方共建。”中国科学院心理研究所博士、中国妇幼保健协会妇幼健康教育专业委员会委员白亚琴表示。

基于该报告调研中对问题的洞察，珀莱雅公益基金会发布报告的同时发起了“珀爱妈妈”——新手妈妈心理健康公益行动。该行动旨在通过专业机构和业内专家的力量，有针对性地开展各种活动，为孕期及养育 0-1 岁宝宝阶段的新手妈妈们提供积极的情绪支持，同时，也致力于提升社会公众及家庭成员对新手妈妈心理健康重要性的认知，共同推动构建一个更加包容与支持的育儿环境。

珀莱雅公益基金会理事长方爱琴认为，在妇幼健康服务持续推进的今天，新手妈妈的困境和需求需要被更多人看见。她表示，珀莱雅公益基金会秉承“让更多人拥有美好的生活”的使命，将以此次公益行动为起点，在未来通过专业支持、社会倡导与资源整合，提升社会公众和家庭成员对新手妈妈心理健康的认知。报告发布现场，珀莱雅公益基金会分别与杭州市西湖区慈善联合总会、浙江省半暖公益健康服务中心进行合作签约，共同推动项目落地。

推进“美育浸润”行动
青春美校园公益行推动协同育人新实践

■ 本报记者 王勇

3 月 6 日，由中国关心下一代工作委员会教育中心、新华网与广东袋鼠妈妈集团联合发起的“青春美校园公益行”系列活动“袋鼠妈妈青春美校园公益行”发布会在北京新华网 MR 智能演播厅正式启动。

新华网副总裁张芮宁表示，美育、德育和体育是青少年全面发展的三大支柱。新华网致力于通过多元化的公益实践与教育创新项目推动青少年全面发展，助力青少年在感受美的力量中树立健康向上的价值观。

中国关心下一代工作委员会教育中心副主任李卫平表示，社会力量的参与是构建青少年教育支持体系的关键，公益行项目将为基层学校注入更多优质资源。他呼吁更多的社会力量加入到公益助力的队伍中，为孩子们的校园生活增添色彩。

广东袋鼠妈妈集团董事长徐小建分享了品牌公益初心。他表示，“2025 袋鼠妈妈青春美校园公益行”不仅是公益行动，更是一场关于责任与爱的社会对话。未来，袋鼠妈妈将持续深耕科研与公益，以产品力守护青少年健康，以品牌影响力凝聚社会力量，搭建起家庭、学校与社会支持成长的桥梁。

中国教育学会体育与卫生分会常务副秘书长王龙龙表示，美育与体育的融合至关重要，可以助力青少年在智能时代永葆进取之心，为青少年成长注入“外在亮丽、内在强韧”的双重滋养。

中国关心下一代工作委员会教育中心青少年体育科普教育发展计划办公室主任徐京玲、新华网产经中心副总经理王鑫阳、袋鼠妈妈集团副总裁周振全分别介绍了校园公益行活动亮点、规则以及具体内容。

青少年可通过新华网官方大赛专题页面指定入口进入到“袋鼠妈妈品牌商城活动区域”提交作品。项目以美育、美德、体育为内核，计划通过“十城百校”线下活动与 AI 技术赋能线上赛事。

据广东袋鼠妈妈集团公共事务总经理丁杰介绍，公益行首站将于 2025 年 3 月 27 日落地浙江江山。通过“名家进校园”“美德故事征集”“健康运动赛事”等线上线下活动，项目将覆盖 31 个省级行政区。

广州尚贤慈善基金会走进新疆开展儿童脑瘫康复义诊

2 月 28 日至 3 月 4 日，广州尚贤慈善基金会联合广州医科大学附属妇女儿童医疗中心、新疆儿童医院，一同走进新疆和田金庚罗科曼康复医院、墨玉金庚罗科曼康复医院，开展儿童脑瘫康复义诊活动。

活动现场，由医生和康复治疗师组成的专业团队全身心投入到对脑瘫儿童的诊断和评估中。每一个诊断环节都严谨细致，医生们不忽略任何一个细微的症状，通过专业的手法和先进的理念，为孩子们提供个性化的康复评估意见。

考虑到有的家长及患儿可能存在语言不通的情况，为了让义诊家长能更准确了解到孩子的情况，当地医院医护人员充当起临时翻译，粤新一家亲在此得到了完美的诠释。

除了专业的诊断和评估，康复治疗师们还承担起了指导居家康复训练的重任。他们深知，对于脑瘫儿童来说，持续、科学的居家康复训练至关重要。治疗师们通过示范和讲解，向家长们传授简单易学的康复训练方法。

一位治疗师正在教一位年轻的妈妈如何帮助孩子进行肢体伸展运动，边做边说：“这个动作要轻柔，要根据孩子的承受能力来调整力度。你们在家要坚持做，孩子一定会慢慢好起来的。”妈妈认真地听着，不时点头，眼中闪烁着希望的光芒。

为了让家长们能够更好地利用资源进行居家康复训练，尚贤慈善基金会工作人员积极向家长们介绍“一鹿童行”小程序，讲解小程序的功能和使用方法。一位妈妈了解到平台有这么多课程资源以及公益资讯，也迫不及待分享给其他同路人，她开心地说：“有了这个小程序，以后给孩子做康复训练就更方便了，真是太感谢你们了。”

本次义诊活动共有 200 个脑瘫儿童家庭积极参与。孩子们在专业团队的帮助下，有了更好的康复方向，家长们因为有了新的康复资源而重新燃起希望。

广州尚贤慈善基金会表示，将始终秉持初心，与更多的爱心人士和机构携手，为更多需要帮助的慢天使送去温暖和希望。（武胜男）