

中国妇女报



宣棧<sup>花胶</sup>

妈妈版

# 女性健康养宫手册

2026年妈妈群体子宫卵巢健康养护洞察调研



# 调研背景及数据说明

调研目的

聚焦“备孕期、怀孕期、产后、育儿期、更年期”五大阶段妈妈人群，以母亲节为情感切入点，挖掘“经期后、备孕期、怀孕期、产后、更年期”五大女性黄金期宫巢健康养护需求、行为痛点与自我关爱认知，输出兼具科学性、实用性与情感共鸣的健康洞察，为妈妈人群自我养护提供参考，为社会关注母亲健康提供数据支撑。

调研手段	消费者调研		专家访谈	
	在线定量调研	定性深访		
样本量	N=1000	N=8	N=3	
	一、二、三线城市，20岁及以上女性，覆盖不同生命阶段			
人群要求	备孕期女性	N=200	/	北京市中医医院 徐鸿燕主任 北京妇产医院 丁新主任 复旦大学社会发展与公共政策学院 研究生导师 高隽教授
	怀孕期妈妈	N=200	N=2	
	产后妈妈	N=200	N=2	
	育儿期妈妈	N=200	N=2	
	更年期妈妈	N=200	N=2	

在线定量调研  
样本分布

### 城市分布



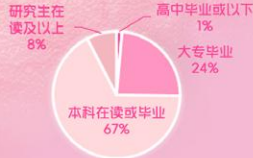
### 年龄分布



### 职业分布



### 学历分布



# 调研涉及的母亲角色划分

## 备孕妈妈

N=200

未来1-2年内有生育计划，  
目前未孕未育  
为受孕做准备的生理与心理调整阶段

以 20-34 岁为主要人群  
大多有全职工作

## 怀孕妈妈

N=200

目前正处于初次怀孕阶段  
从受孕到分娩孕育阶

以 20-34 岁为核心生育年龄  
大多有全职工作，也有全职妈妈身份出现

## 产后妈妈

N=200

产后1年内  
(家中最小孩子1岁以内)  
分娩后至身体机能恢复的关键修复期

20-34 岁为核心生育年龄，  
仍以全职工作为主，  
产后阶段职业回归意愿较强

## 育儿妈妈

N=200

家中最小孩子1岁以上8岁  
以内  
伴随孩子成长的长期养育阶段

25-39岁人群为主，30-34岁为育儿核心年龄段，仍以全职工作为主，保持较高职场参与度

## 更年期妈妈

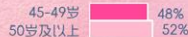
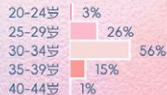
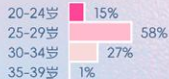
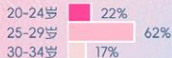
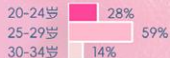
N=200

45岁以上  
目前正处于更年期  
女性生殖功能衰退至绝经的过渡阶段

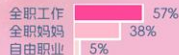
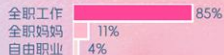
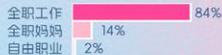
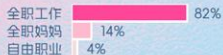
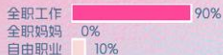
45岁以上，职场参与度仍较高，未完全脱离职场主体

## 在线定量调研样本分布

### 年龄分布



### 职业分布



# 目录 CONTENTS

---

## PART1

母亲角色的  
健康全景



## PART2

母亲的  
自我关爱



## PART3

专家视角  
建议



# PART1

## 母亲角色的健康全景

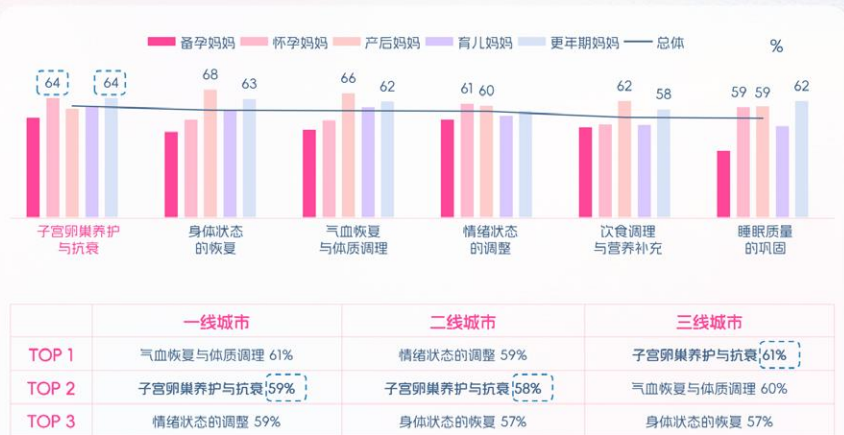
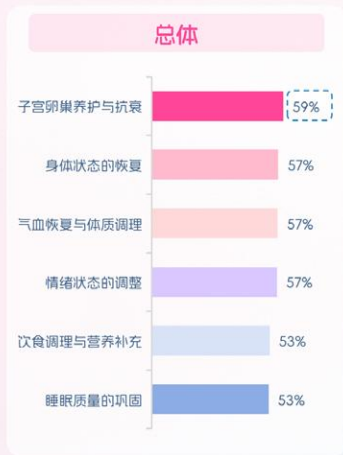


# 女性各时期关注点

经期后 | 备孕期 | 怀孕期 | 产后 | 更年期

## 经期后：宫巢养护成共识，全人群全城市高度重视

- **经期后宫巢养护重要性凸显**：在对所有阶段妈妈的调研结果来看，59% 妈妈（总体）认为经期结束后的“子宫卵巢养护与抗衰”对女性健康尤为重要，特别是目前正处于怀孕阶段和更年期阶段的妈妈，比例均达64%，说明她们已深刻体会到宫巢养护的重要性。
- **宫巢养护意识已悄然形成**：各线城市中，“宫巢养护”也被妈妈们提上日程，在重要性指标上均排第一位或第二位。



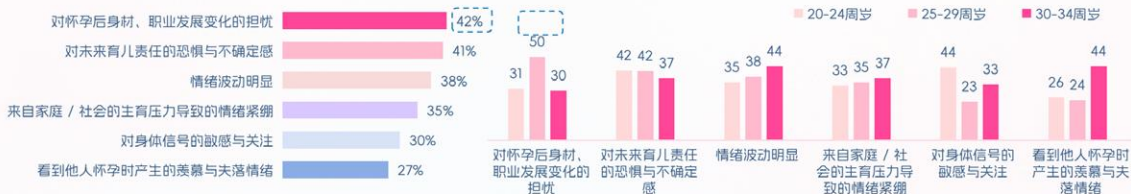
## 备孕期：生理紊乱显，孕产焦虑重，压力与期待交织

- **生理：高龄备孕尤其关注月经周期：**48%的备孕妈妈会经历“月经周期不规律”的生理变化，其中30-34岁女性尤为明显，达63%。
- **心理：对自身形态与职业发展存在担忧：**42%的备孕妈妈尤为关注“对怀孕后身材、职业发展变化的担忧”，其中25-29岁女性更突出，达50%。

### 主要生理变化



### 主要心理变化



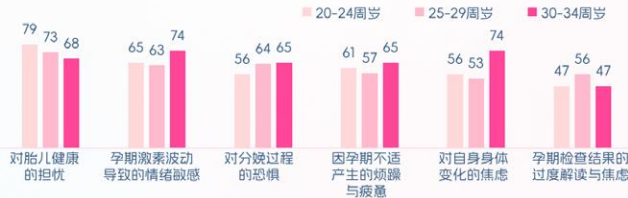
# 怀孕期：身心承载新生命，关注自我与胎儿双重健康

- **生理：怀孕期身体变化明显、负担加重：**“乳房变化（71%）、身体负担加重（67%）、睡眠质量下降（66%）”是多数怀孕期妈妈能切实感受到的身体状态变化，30-34岁妈妈的此类变化相对更明显。
- **心理：心系胎儿健康、情绪敏感需被理解：**有74%的怀孕期妈妈存在“对胎儿健康的担忧”，66%的怀孕妈妈会因“激素变化出现情绪波动”，这是非常普遍的正常反应，更需要被理解、支持与科学疏导。

## 主要生理变化



## 主要心理变化



# 产后：气血亏虚，育儿焦虑，更需要被看见与支持

- 生理：睡眠不充分导致精气两亏：**76%的产后妈妈存在“睡眠严重不足、昼夜颠倒、神经衰弱”的精神状态，69%的产后妈妈认为自身“精神不佳气血不足”，各年龄段妈妈均存在或多或少的产后身体问题。
- 心理：疲惫与焦虑并存、情绪需缓解：**72%的产后妈妈觉得正在被“育儿压力产生的疲惫与焦虑”困扰中，70%的产后妈妈认为自己有“产后激素波动导致的情绪低落”，无论年龄，她们更需要来自家庭的理解、支持与有效分担。

## 主要生理变化



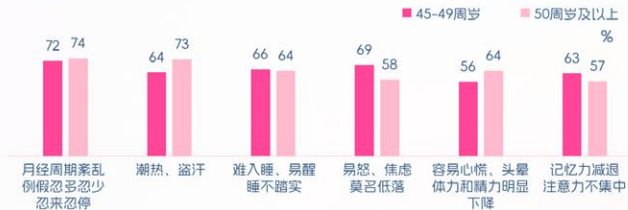
## 主要心理变化



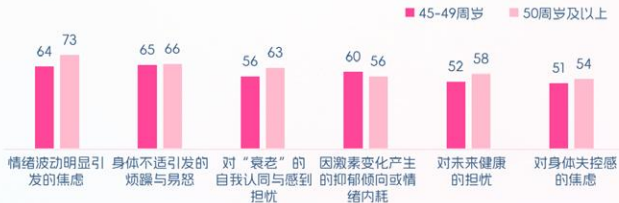
## 更年期：经期紊乱潮热扰，更需理解与从容应对

- 生理：生理期紊乱、身体状况不稳定：**73%的更年期妈妈存在“月经周期紊乱”的生理变化，其次是“潮热、盗汗”（69%），“睡眠质量差”（65%）等，这些生理状态的变化会直接影响更年期妈妈的情绪稳定。
- 心理：生理不适现象引发焦虑烦躁：**她们对“情绪波动明显引发的焦虑”（69%）、“身体不适引发的烦躁”（66%）和“对“衰老”的自我认同与感到担忧”（60%）尤为关注，说明这些现象是多数更年期妈妈普遍会经历的身心状态。

### 主要生理变化



### 主要心理变化



## 女性各时期关注点（总结）

经期后宫巢养护已成为全人群、全城市妈妈的健康共识，是经期后女性核心的健康需求。

59% 的妈妈认为经期后“子宫卵巢养护与抗衰”最重要，怀孕期、更年期妈妈占比均达 64%；各线城市宫巢养护均排重要性前两位，三线城市将其列为 TOP1（61%）。

备孕妈妈可在兼顾生活与工作节奏的同时，更主动地关注自身月经规律，为身体创造更舒适的备孕环境。

48% 的备孕妈妈月经周期不规律（30-34 岁达 63%）；42% 担忧怀孕后身材、职业发展（25-29 岁达 50%），同时伴随激素波动、排卵异常等生理问题，以及育儿责任焦虑、生育压力等心理困扰。

孕期妈妈身心负担达到高峰，以胎儿健康为绝对核心，同时伴随强烈的情绪敏感，亟须关爱与疏导。

71% 出现乳房变化，67% 身体负担加重，66% 睡眠质量下降；74% 担忧胎儿健康，66% 因激素波动情绪敏感，30-34 岁妈妈的身体变化、焦虑情绪更明显。

产后是妈妈身心集中修复的关键阶段，睡眠状态、身体恢复与育儿适应是主要挑战，需要家庭与社会的理解、支持与实际分担。

76% 产后妈妈睡眠严重不足、昼夜颠倒，69% 精神不佳气血不足；72% 被育儿压力与焦虑困扰，70% 因激素波动情绪低落，全年龄段均存在产后身心问题。

更年期妈妈面临生理转型与情绪调适的双重挑战，身心状态变化显著，常规关怀难以覆盖真实需求，需要更专业的支持与社会层面的理解尊重。

73% 月经周期紊乱，69% 潮热盗汗，65% 睡眠质量差；69% 因情绪波动焦虑，66% 因身体不适烦躁，同时对年龄变化与自我状态存在一定顾虑。

# 宫巢养护意识、行为及需求

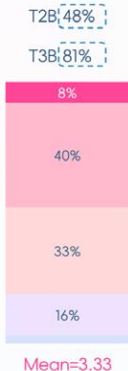
所有妈妈

## 宫巢养护成共识，主动关注比例近半

- 养护宫巢已达成女性共识：超八成（81%）妈妈有宫巢养护行为，近半数（48%）主动养成固定习惯，各线城市关注程度高度一致。

### 总体

- 5-有系统的健康养护方案
- 4-主动了解相关知识，有固定的养护习惯
- 3-通过日常饮食调理，未形成习惯
- 2-几乎不主动关注，无任何行为
- 1-从未关注过相关内容



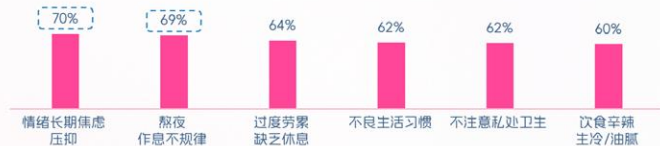
	T2B	T3B
一线城市	48%	81%
二线城市	49%	80%
三线城市	46%	80%

# 控情绪、律作息、定期体检为养护宫巢核心

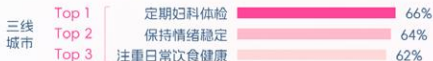
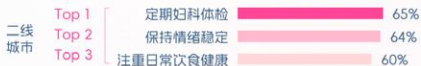
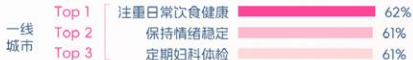
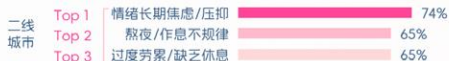
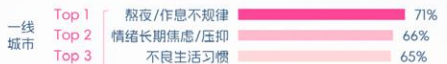
- 控制情绪、规律作息，定期体检才是养护宫巢的根本：70% 妈妈认为“情绪长期焦虑/压抑”、69% 认为“熬夜/作息不规律”是伤宫巢主因；64% 选择“定期妇科体检”、63% 选择“保持情绪稳定”为核心养护手段，“食补”虽未被列为首选，但也占据了优先席位（52%）。各线城市间的表现无太大差别。

## 总体

### 伤害宫巢健康的主要行为



### 养护宫巢的主要手段



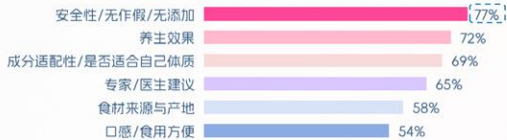
## 养护宫巢食材偏好明确，食材安全性为核心考量

- 传统滋补为主流，花胶位列养护宫巢食材中位：“乌鸡（58%）、驱寒汤料（55%）”等为热门食材，花胶（42%）受各线城市妈妈青睐，位列食材选择中间顺位。
- 食材选择最注重“安全性”：77% 妈妈选食材最看重“安全性”，选花胶首因“营养价值高”（74%），不选则多因担心“不安全”（59%）。

### 采用的宫巢养护食材

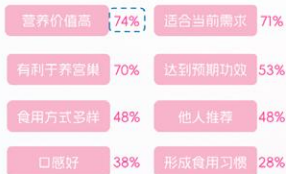


### 选择食材的主要重视要素



	TOP1	TOP2	TOP3	TOP4	TOP5	TOP6
一线城市	乌鸡 65%	驱寒配料 57%	滋补汤料 52%	阿胶 44%	花胶 41%	燕窝 35%
二线城市	驱寒配料 52%	滋补汤料 51%	阿胶 51%	乌鸡 50%	花胶 38%	海参 38%
三线城市	乌鸡 60%	驱寒配料 55%	滋补汤料 51%	花胶 49%	阿胶 45%	燕窝 33%

### 选择花胶的原因

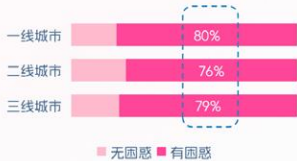
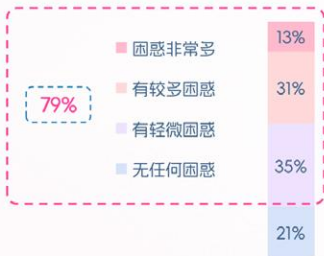


### 不考虑花胶的原因

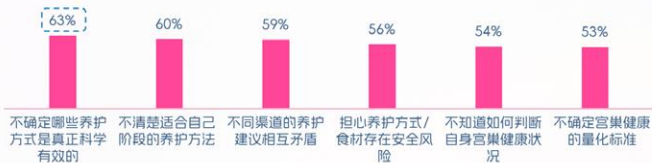


## 宫巢养护普遍存惑，科学与安全为核心痛点

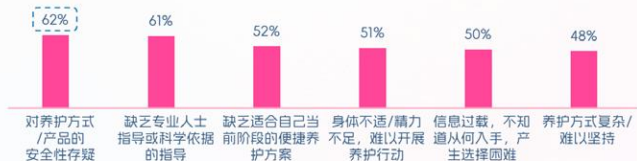
- “方法不确定性”和“安全性存疑”是养护宫巢的主要困惑与障碍：79% 妈妈存在宫巢养护困惑，核心困惑为养护方法科学性存疑（63%），主要障碍是对养护安全性存疑（62%），各线城市有困惑比例均超 75%，可见宫巢养护的手段和方法并未获得妈妈们的理解和支持，需要有科学、规范和有效的信息来源与指导意见。



### 主要困惑



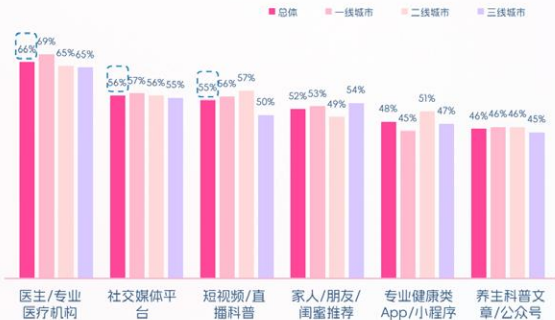
### 主要障碍



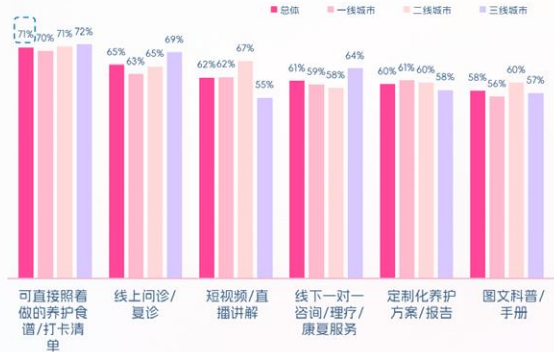
## 专业渠道为核心，实操性建议需求最旺

- 信息渠道与需求高度统一，专业与实操为核心：66% 妈妈以“医生/专业医疗机构”为宫巢养护首要信息渠道，“社交媒体平台”（56%）、“短视频/直播科普”（55%）为重要补充；71% 妈妈最希望“获取可直接照着做的养护食谱/打卡清单”，可见落地实操类信息的重要性。▮各线城市渠道偏好与需求基本一致。

### 宫巢养护主要信息渠道



### 希望得到的主要建议



# 宫巢养护意识、行为及需求（所有妈妈-总结）

妈妈群体宫巢养护意识全面觉醒，对科学、安全的分阶段养护方案有旺盛需求，专业、安全、可落地的分阶段实操指导是当前最迫切的市场需求。

**宫巢养护已成为全人群共识，但“知行不一”问题突出。**

81% 有养护行为，但仅 48% 形成固定习惯，多数停留在日常食补，缺乏系统、科学的养护方案。

**生活方式是宫巢健康的核心影响因素。**

情绪焦虑、熬夜作息不规律被公认为伤宫巢主因，妈妈们已形成“控情绪、律作息、定期体检”的科学认知，生活方式管理是养护根本。

**安全与功效是消费者决策的核心标尺。**

无论是食材选择还是养护方法，安全性、科学性是妈妈们最核心的考量，也是最大的顾虑来源。

**信息不对称是最大痛点，实操性指导需求旺盛。**

多数妈妈对宫巢养护有探索热情，核心是希望获取专业、可信赖的健康指导，让养护更科学、更安心。

**专业渠道是信任核心，社交平台为重要补充。**

妈妈们高度信任专业医疗渠道，同时可通过社交平台获取便捷的实操指导，让宫巢养护更轻松、更易坚持。

# 宫巢养护意识、行为及需求

分阶段

## 备孕宫巢养护意识待提升，需重视用药的流产风险

- 备孕妈妈养护意识偏弱，聚焦流产与用药风险：仅 59% 备孕妈妈有主动宫巢养护行为（T3B），均值 2.78 为全阶段最低；73% 认为频繁流产/妇科手术是首要伤宫巢行为，65% 提及不规范用药；核心养护手段为规律作息（65%）、注意保暖（61%）。

备孕不需要关注什么特别的，就正常饮食，也不会别的养护，多运动、慢跑、爬山等等。

——深圳，怀孕妈妈

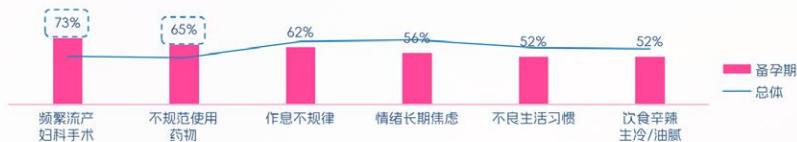
- 5-有系统的健康养护方案 5%
- 4-主动了解相关知识，有固定的养护习惯 18%
- 3-通过日常饮食调理，未形成习惯 36%
- 2-几乎不主动关注，无任何行为 33%
- 1-从未关注过相关内容 9%

T2B 23%

T3B 59%

Mean=2.78

### 伤害宫巢健康的主要行为

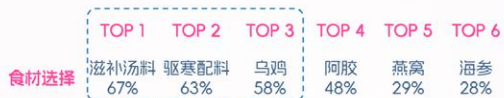


### 养护宫巢的主要手段



## 备孕食补重传统，安全口感为核心

- 备孕妈妈食补偏好传统汤料，安全与口感为核心考量：食材选择 TOP1 为滋补汤料（67%），其次是驱寒配料（63%）、乌鸡（58%）；64% 妈妈最看重“安全性/无作假/无添加”，60% 关注“养生效果”与“体质适配性”；选择花胶首因“口感好”（63%），不选则多因“价格偏高”（66%）、“食用麻烦”（55%）。



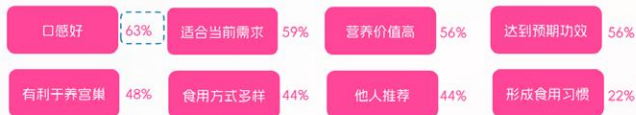
### 重视要素



备孕时候我吃过中药，还有食疗，鱼胶、燕窝、乌鸡，这些滋补的都有吃，主要目的是让自己的子宫内膜更厚，并且提高卵子的质量。

——成都，怀孕期妈妈

### 选择花胶的原因

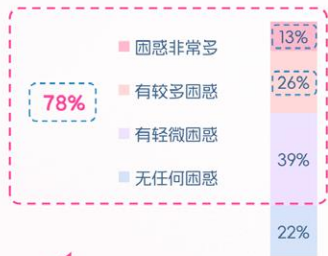


### 不考虑花胶的原因



## 备孕养护存惑，信息缺失为痛点

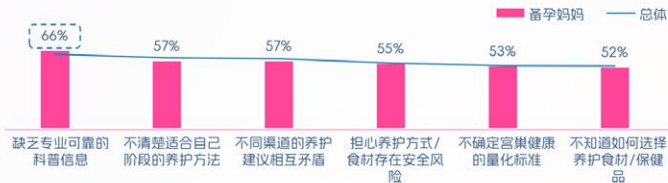
- 备孕妈妈普遍有宫巢养护困惑，核心痛点为信息缺失与无从下手：78% 备孕妈妈存在宫巢养护困惑，其中13%“困惑非常多”、26%“有较多困惑”；主要困惑为“缺乏专业可靠的科普信息”（66%），主要障碍为“不知道从何入手”（69%）、“对养护方式/产品的安全性存疑”（65%）。



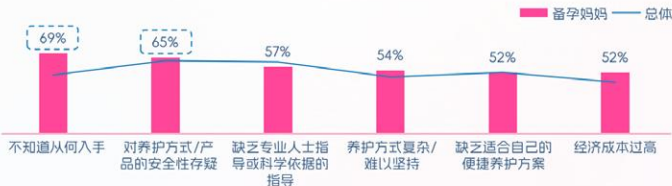
我觉得备孕很玄学，我不知道子宫、卵巢是不是真的好，具体应该如何保养，没有科学依据，其实还是蛮担心，会不会补得太多，又容易引起囊肿结节。

——成都，怀孕期妈妈

### 主要困惑



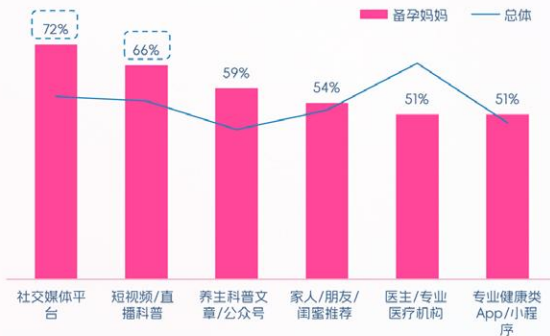
### 主要障碍



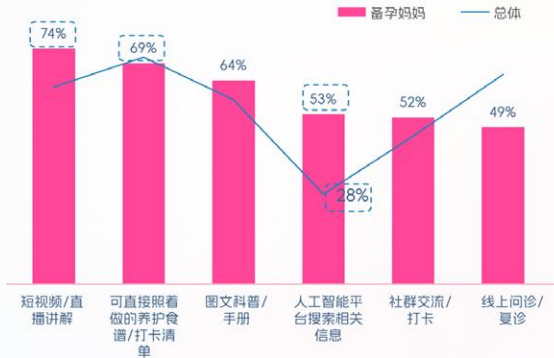
## 备孕信源偏社交，讲解食谱需求高

- 备孕妈妈信息获取依赖社交平台，渴求实操型指导：备孕妈妈主要信息渠道为“社交媒体平台”（72%）、“短视频/直播科普”（66%）；最希望获得“短视频/直播讲解”（74%）、“可直接照着做的养护食谱”（69%），此外“人工智能平台搜索的相关信息”（53%）明显高于总体人群（28%）。

### 宫巢养护主要信息渠道



### 希望得到的宫巢养护建议



## 宫巢养护意识、行为及需求（备孕期-总结）

**备孕期可进一步提升宫巢养护意识，以科学方式守护卵巢健康，为新生命做好准备：**

备孕期妈妈已明确流产、不规范用药的伤宫风险，可通过更规律的作息、科学的饮食调理，主动养成养护习惯，守护子宫卵巢健康。

**食补需求明确，安全与口感是决策核心：**

备孕妈妈偏好传统滋补食材，以安全、适配体质为首要考量，花胶等高端食材因口感、价格等因素接受度分化。

**信息不对称是核心瓶颈，实操指导需求旺盛：**

近八成备孕妈妈存在养护困惑，核心是专业信息缺失、安全性存疑，她们最需要可直接落地的实操方案，而非理论科普。

**备孕期妈妈可在多元信息渠道中，更主动地结合专业医疗指导，获取科学的备孕养护知识：**

备孕妈妈可通过社交平台获取便捷的养护知识，同时结合专业医疗建议，让备孕养护更科学、更安心。

**AI 工具可作为备孕期妈妈获取养护信息的补充渠道，需结合专业指导，获取更精准的健康建议：**

备孕妈妈使用 AI 获取宫巢信息的比例远高于总体，需关注 AI 带来的信息幻觉、过度依赖等潜在风险，建立信息审核机制。

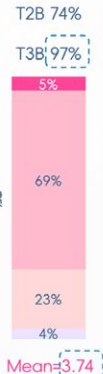
## 孕期宫巢养护关注度拉满，守护胎宝与自身健康

- 全阶段最高关注度，围绕胎宝健康防护：97% 怀孕期妈妈有主动养护宫巢行为（T3B），均值 3.74 为全阶段最高；80% 认为情绪长期焦虑是首要伤宫巢行为，77% 提及不良生活习惯；核心养护手段为定期产检（70%）、保持情绪稳定（62%）。

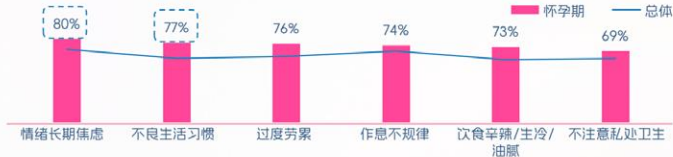
首先要定期产检、保持心情愉快，做孕期瑜伽帮助顺产，另外就是吃一些滋补的炖汤，燕窝、花胶、乌鸡炖墨鱼，这些食材是非常养护女性子宫巢健康的。

——成都，怀孕期妈妈

- 5-有系统的健康养护方案
- 4-主动了解相关知识，有固定的养护习惯
- 3-通过日常饮食调理，未形成习惯
- 2-几乎不主动关注，无任何行为
- 1-从未关注过相关内容



### 伤害宫巢健康的主要行为



### 养护宫巢的主要手段



## 孕期食补重安全，花胶认可度高

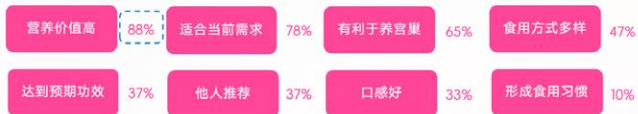
- 孕期食补高度重视安全，花胶认可度显著提升：食材选择 TOP1 为乌鸡（69%），花胶跻身 TOP3（53%）；87% 妈妈最看重“安全性/无作假/无添加”，86% 关注“专家/医生建议”，80% 重视“食材来源”；选择花胶首因营养价值高（88%），不选则多因担心来源不安全（75%）、有更好替代（56%）。



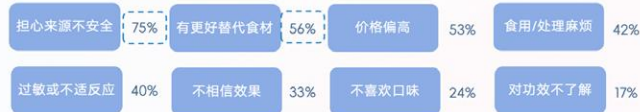
怀孕期比较在意食材安全性，干货类在山姆、盒马、或者商场买，尽量是选一些大品牌的，还要考虑它的产地，考虑它有没有被污染。

——成都，怀孕妈妈

### 选择花胶的原因

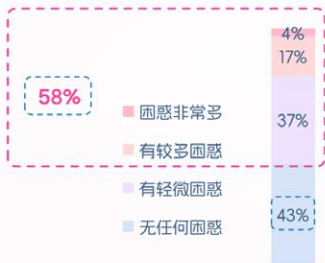


### 不考虑花胶的原因



## 孕期困惑度低，安全顾虑为核心

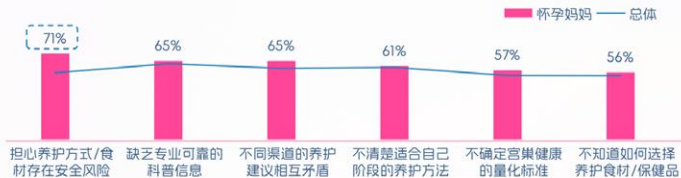
- 孕期妈妈困惑度相对较低，安全顾虑为核心困扰：58% 怀孕期妈妈存在宫巢养护困惑，43% “无任何困惑”；主要困惑为担心“养护方式/食材存在安全风险”（71%），主要障碍为“对养护方式/产品的安全性存疑”、“缺乏专业人士指导”（均 64%）。



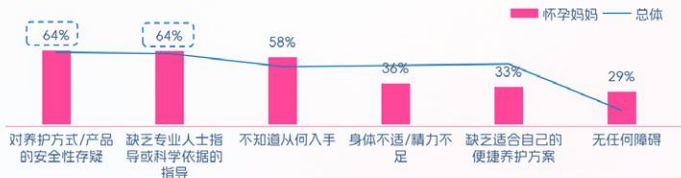
我觉得我可能现阶段我没有什么困扰，因为怀孕了也不会太折腾，我会更关注到时候产后的一些养护。

—— 深圳，怀孕妈妈

### 主要困惑



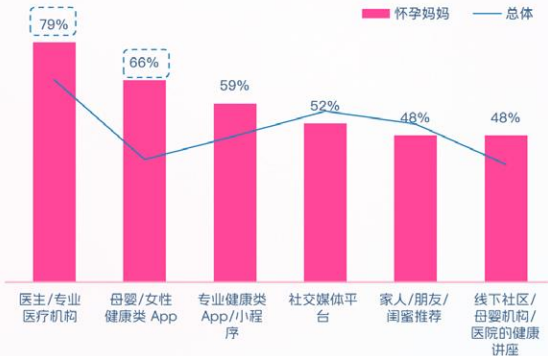
### 主要障碍



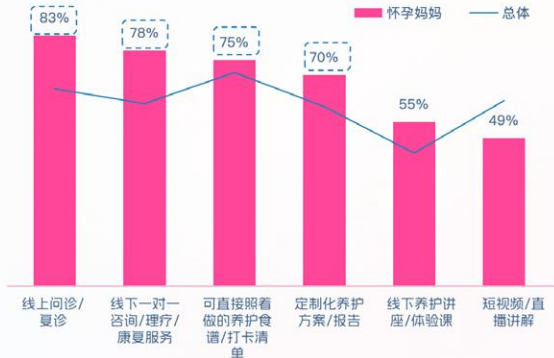
## 孕期信源重医疗，问诊定制需求强烈

- 孕期高度依赖专业医疗，偏好一对一与定制化服务：怀孕期妈妈的首选信息渠道为“医生/专业医疗机构”（79%），其次是“母婴/女性健康类App”；她们最希望获取“线上问诊/复诊”（83%）、“线下一对一咨询/理疗/康复服务”（78%）、“可直接照着做的养护食谱”（75%），“对定制化养护方案”（70%）需求也较高。

### 宫巢养护主要信息渠道



### 希望得到的宫巢养护建议



## 宫巢养护意识、行为及需求（怀孕期-总结）

### 孕期是宫巢养护意识与行动力的峰值阶段：

以胎儿健康为绝对核心，妈妈们主动养护比例、认知均值均为全阶段最高，形成了“定期产检 + 情绪稳定”的科学养护共识。

### 孕期宫巢养护是“胎宝 + 自身”双重守护：

妈妈们的养护行为本质是为了守护胎儿健康，同时兼顾自身恢复，情绪稳定、定期产检是贯穿孕期的核心养护原则。

### 食补需求以安全为绝对前提，花胶成为孕期高端滋补新选择：

孕期妈妈对食材安全性、来源、专家建议的关注度远高于其他阶段，花胶因高营养价值成为孕期 TOP3 热门食材，安全是其选择与顾虑的核心。

### 孕期困惑度最低，安全是唯一核心痛点：

相较于其他阶段，孕期妈妈因有产检和专业医疗指导，养护困惑度显著降低，仅存的核心困扰集中在食材与养护方式的安全性上。

### 信息渠道高度信任专业医疗，定制化服务需求旺盛：

孕期妈妈极度依赖医生 / 专业医疗机构获取信息，对线上问诊、线下一对一、定制化方案的需求远高于总体，说明孕期妈妈需要的是个性化、可信赖的专业医疗服务，而非泛科普。

## 产后宫巢高关注，对抗劳累与作息紊乱

- 高关注度聚焦产后恢复，劳累作息紊乱为痛点：89% 产后期妈妈有主动养护行为（T3B），均值 3.44；77% 认为“过度劳累”是首要伤害宫巢行为，74% 提及“作息不规律”；核心养护手段为“定期体检”（68%）、“保持情绪稳定”（63%）。

生了孩子之后，我其实还是很关注子宫卵巢养护这块的。无论是影响日后健康，还是说为以后再生育，首先要恢复子宫卵巢的功能。

——佛山，产后妈妈

■ 5-有系统的健康养护方案

■ 4-主动了解相关知识，有固定的养护习惯

■ 3-通过日常饮食调理，未形成习惯

■ 2-几乎不主动关注，无任何行为

■ 1-从未关注过相关内容

T2B 50%

T3B 89%

7%

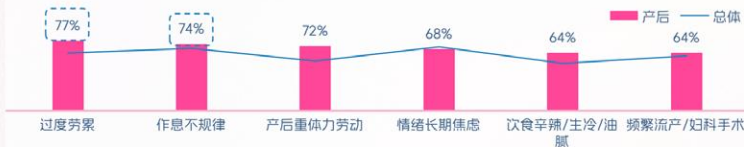
43%

39%

11%

Mean=3.44

### 伤害宫巢健康的主要行为



### 养护宫巢的主要手段

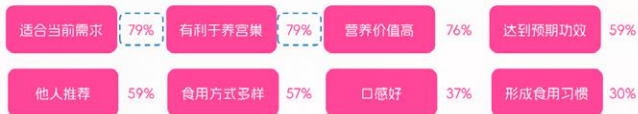


## 产后食补重恢复，花胶成热门选择

- 产后食补聚焦恢复需求，花胶为热门选择：食材选择 TOP1 为滋补汤料（60%），花胶位列 TOP3（56%）；82% 妈妈最看重“安全性/无作假/无添加”，76% 关注“养生效果”，75% 重视“体质适配性”；选择花胶首因“适合当前需求”及“有利于养宫巢”（均 79%），不选则多因“担心来源不安全”（72%）、“食用麻烦”（67%）。



### 选择花胶的原因



### 不考虑花胶的原因



现在买即食花胶粥当零食吃，因为好吃又方便，基本上每天吃，很明显感觉到自己的产后皮肤变得很好。

不会买那种干的花胶，之前也买过，给它泡发以后，和雪蛤或其他食材一起炖，花胶基本都吃不到了。

——成都，怀孕期妈妈

## 产后困惑度最高，恢复需求带来多重障碍

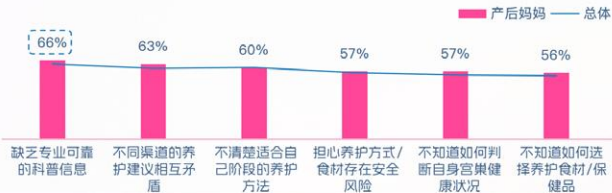
- 产后妈妈困惑度全阶段最高，恢复需求带来多重障碍：92% 产后期妈妈存在宫巢养护困惑，21% “困惑非常多”、44% “有较多困惑”；主要困惑为“缺乏专业可靠的科普信息”（66%），主要障碍为“缺乏适合自己的便捷养护方案”、“对养护方式/产品的安全性存疑”（均 68%）。



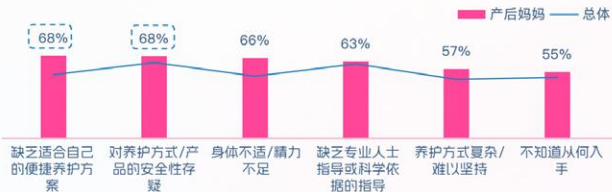
有时候大数据会推送一些负面的帖子给我，比如婆媳关系、夫妻关系不好之类的，这些很不好，的确我们对产后目前没有一个系统性的教育和认知，所以有产后养护、宝宝喂养这些问题，我宁可去产宝妈妈妈群问一问。

—— 佛山，产后妈妈

### 主要困惑



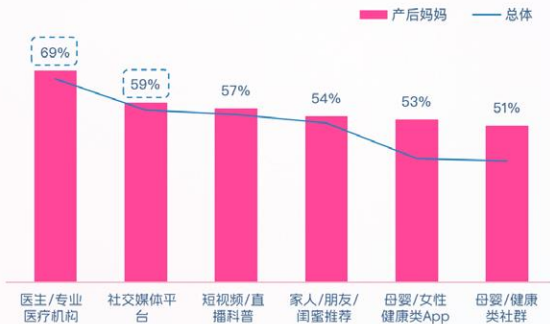
### 主要障碍



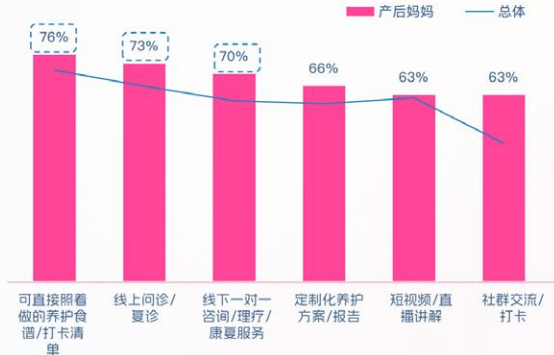
## 产后信任医疗，落地指导需求旺

- 产后妈妈信任专业医疗，渴望落地指导与社群服务：产后妈妈优先的信息渠道为“医生/专业医疗机构”（69%），其次是“社交媒体平台”（59%）；她们最希望得到“可直接照着做的养护食谱”（76%）、“线上问诊/复诊”（73%）、“线下一对一咨询/理疗/康复服务”（70%）。

### 宫巢养护主要信息渠道



### 希望得到的宫巢养护建议



## 宫巢养护意识、行为及需求（产后-总结）

### 产后是宫巢养护的高关注阶段，劳累与作息紊乱是核心痛点：

产后是妈妈子宫卵巢恢复的黄金期，规律作息、充足休息是养护的核心，家庭与社会可给予更多支持，让妈妈有充足时间完成产后康复。

### 产后宫巢养护是身心双重恢复的关键：

妈妈们的养护行为围绕子宫卵巢恢复展开，同时需兼顾情绪稳定、规律作息，产后是妈妈身心最脆弱的阶段，亟须家庭与社会的支持与共情。

### 食补聚焦产后恢复，花胶成为产后滋补热门选择：

产后妈妈以身体恢复为食补核心，花胶因适配产后需求成为 TOP3 热门食材之一，便捷即食型花胶更受青睐。

### 产后困惑度全阶段最高，信息缺失与便捷方案不足是核心瓶颈：

逾九成产后妈妈存在养护困惑，核心是缺乏专业、可落地的便捷方案，同时伴随安全性顾虑，亟须系统性的产后养护教育。

### 信任专业医疗，实操性指导需求远高于理论科普：

产后妈妈高度信任医生/专业机构，最需要的是可直接照做的食谱、一对一康复服务，而非泛科普，说明产后需要的是可落地的个性化指导。

## 育儿期兼顾娃与己，情绪作息为核心

- 中等关注度，情绪与作息为核心矛盾：70% 育儿期妈妈（经期后）有主动养护行为（T3B），均值 3.01；76% 认为“作息不规律”、“情绪长期焦虑”是并列首要伤害宫巢行为；核心养护手段为“保持情绪稳定”（69%）、“日常饮食健康”（64%）。

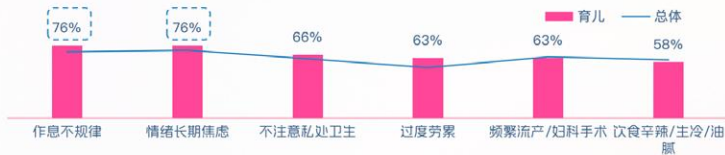
子宫卵巢养护确实是需要的，但是我觉得养生对我来讲是一个很麻烦的事情，平时精力都在孩子身上，没有长期或是刻意得给自己安排养护宫巢的滋补品。

—— 北京，单孩妈妈

- 5-有系统的健康养护方案
- 4-主动了解相关知识，有固定的养护习惯
- 3-通过日常饮食调理，未形成习惯
- 2-几乎不主动关注，无任何行为
- 1-从未关注过相关内容



### 伤害宫巢健康的主要行为



### 养护宫巢的主要手段



## 育儿期（经期后）食补重便捷，花胶偏好度中等

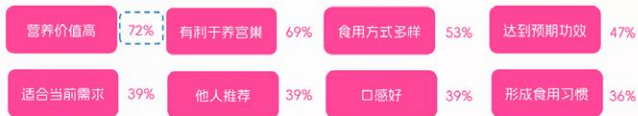
- 育儿期食补兼顾便捷与营养，花胶偏好度中等：食材选择 TOP1 为乌鸡（60%），花胶位列 TOP5（36%）；73% 妈妈最看重“安全性/无作假/无添加”，69% 关注“养生效果”，66% 重视“体质适配性”；选择花胶首因“营养价值高”（72%），不选则多因“价格偏高”（68%）、“食用麻烦”（63%）。



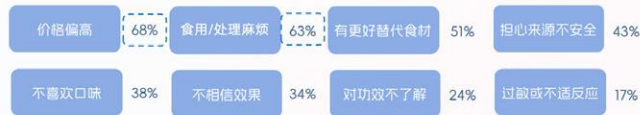
食补食材很难去辨别，买成品对它的品质卫生、纯度有点质疑。花胶吃起来太麻烦了，我也不太会处理，像这种滋补食材，其实都还是挺贵的。

——北京，单孩妈妈

### 选择花胶的原因



### 不考虑花胶的原因



## 育儿期普遍有感，精力不足为核心障碍

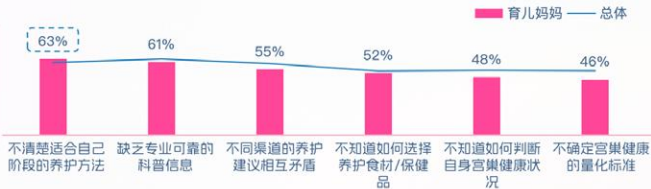
- 育儿期妈妈普遍有困惑，精力不足为核心障碍：82% 育儿期妈妈存在宫巢养护困惑，12% “困惑非常多”、30% “有较多困惑”；主要困惑为“不清楚适合自己阶段的养护方法”（63%），主要障碍为“身体不适/精力不足”（69%）、“养护方式复杂/难以坚持”（68%）。



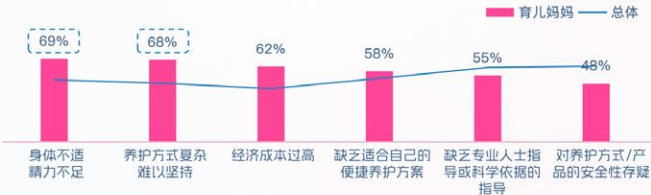
我的困惑是子宫卵巢这块，如果不去医院做妇科检查，我自己是不太好去辨别。

——佛山，二孩妈妈

### 主要困惑



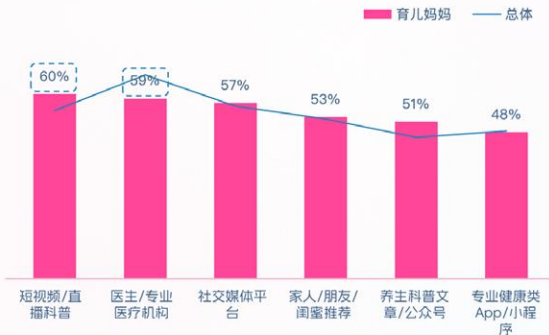
### 主要障碍



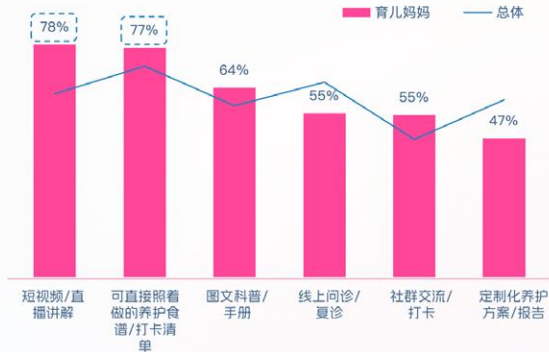
## 育儿期热衷直观短视频直观讲解与专业机构食谱清单

- 育儿期妈妈热衷短视频科普，偏好清单式与专业指导：育儿期妈妈主要信息渠道为“短视频/直播科普”（60%）、其次“医生/专业医疗机构”（59%）；她们最希望获得“短视频讲解”（78%）、“可直接照着做的养护食谱/打卡清单”（77%）。

### 宫巢养护主要信息渠道



### 希望得到的宫巢养护建议



## 宫巢养护意识、行为及需求（育儿期-总结）

### 育儿阶段是宫巢养护的“自我忽视期”

育儿期妈妈在陪伴孩子成长的同时，也可以通过便捷的日常饮食调理、情绪管理，轻松兼顾宫巢养护，实现家庭与自我的平衡。

### 情绪与作息是育儿期宫巢健康的核心障碍：

育儿期妈妈普遍面临长期焦虑、作息不规律的双重内耗，这是公认的伤宫巢主因，也是贯穿育儿期的核心痛点。

### 食补以便捷为核心，花胶接受度分化：

育儿期妈妈偏好乌鸡等传统、便捷的滋补食材，花胶因食用麻烦、价格高，仅为中等偏好，便捷即食型产品更适配育儿期需求。

### 育儿阶段宫巢养护是“自我与家庭的平衡”：

妈妈们的经期后宫巢养护行为本质是在育儿与自我之间寻找平衡，核心是在有限精力内，通过情绪管理、规律作息、便捷食补，守护宫巢健康与自身状态。

### 信息渠道偏好短视频，实操指导需求旺盛：

育儿期妈妈高度依赖短视频获取信息，对可直接照做的食谱、打卡清单需求远高于理论科普，需通过专业内容规范社交平台信息，填补信息缺口。

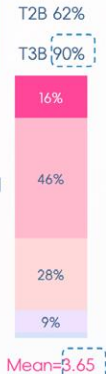
## 更年期重妇科健康，定期体检为关键

- 高关注度聚焦健康管理，忽视体检为最大风险：90% 更年期妈妈有主动养护行为（T3B），均值 3.65；75% 认为“忽视定期妇科检查”是首要伤宫巢行为，73% 提及“情绪长期焦虑”；核心养护手段为“日常饮食健康”（69%）、“定期妇科体检”（67%）。

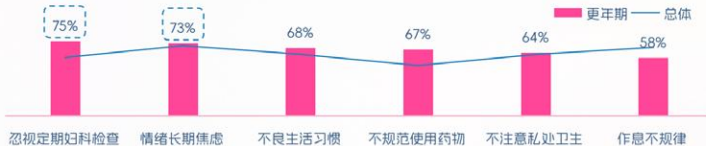
我目前基本上是一年做一次妇科体检，如果有问题，也能及早地发现，及早地治疗，这很重要。

——北京，更年期妈妈

- 5-有系统的健康养护方案
- 4-主动了解相关知识，有固定的养护习惯
- 3-通过日常饮食调理，未形成习惯
- 2-几乎不主动关注，无任何行为
- 1-从未关注过相关内容



### 伤害宫巢健康的主要行为



### 养护宫巢的主要手段



## 更年期食补重养护，长期坚持是关键

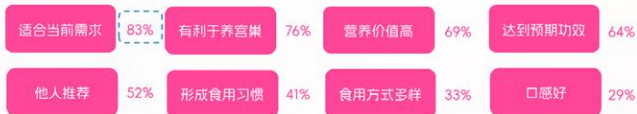
- 更年期食补聚焦宫巢养护需求，花胶偏好不低：食材选择 TOP1 为滋补汤料（58%），花胶位列第五位（38%）；78% 妈妈最看重“安全性/无作假/无添加”，76% 关注“养生效果”，75% 重视“体质适配性”；选择花胶首因“适合当前需求”（83%），不选则多因“有更好替代”（68%）、“担心来源不安全”（63%）。



我也有吃燕窝、阿胶、花胶这些补品，我担心可能会效果比较慢，而且这是一个长期的过程，一定要从年轻时候开始坚持吃，到更年期才会感觉到一些变化，比如对延缓衰老、身体机能、面部气色等方面才会有一些作用，我确实也是长期吃的，大概吃了十多年。

—— 北京，更年期妈妈

### 选择花胶的原因

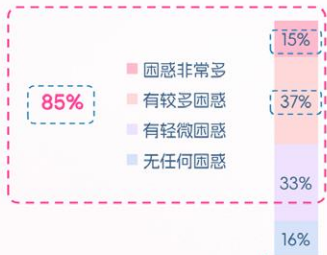


### 不考虑花胶的原因



## 更年期高困惑，专业指导为核心需求

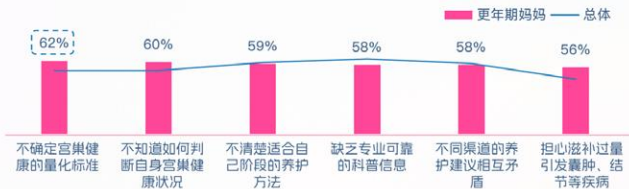
- 更年期妈妈高困惑度，健康标准与专业指导为痛点：85% 更年期妈妈存在宫巢养护困惑，16% “困惑非常多”、37% “有较多困惑”；主要困惑为“不确定宫巢健康的量化标准”（62%），主要障碍为“缺乏专业人士指导或科学依据的指导”（69%）、“对养护方式/产品的安全性存疑”（68%）。



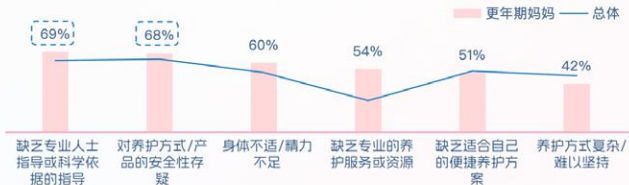
我的困惑还是更年期心情方面以及睡眠质量不好，但又不敢吃药，只能靠自己强制调节，不知道是不是与卵巢雌激素分泌的不够有关系。如果我的症状再严重，我可能还会去听听中医的建议。

—— 北京，更年期妈妈

### 主要困惑



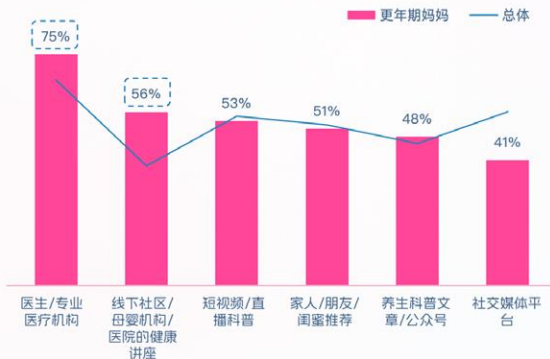
### 主要障碍



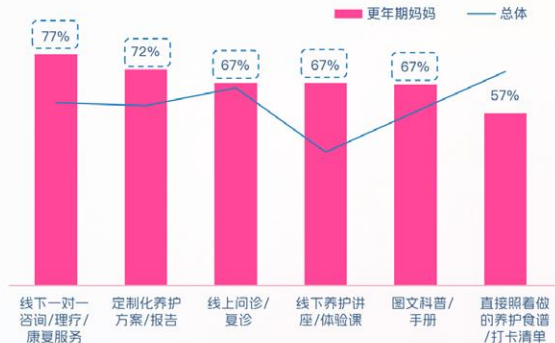
## 更年期重医疗专业，线下定制方案需求高

- 更年期妈妈信赖专业医疗，追求线下专业与系统方案：更年期妈妈最信赖的信息渠道为“医生/专业医疗机构”（75%），其次是“线下社区/母婴机构/医院的健康讲座”（56%）；最希望获得“线下一对一咨询服务”（77%）、“定制化养护方案”（72%）、“线上问诊/复诊”、“线下养护讲座/体验课”以及“图文书籍/手册”（三者均为67%）。

### 宫巢养护主要信息渠道



### 希望得到的宫巢养护建议



## 宫巢养护意识、行为及需求（更年期-总结）

### 更年期是宫巢养护高关注阶段，定期体检是核心共识：

更年期妈妈高度重视妇科健康，主动养护比例、认知均值均处于高位，形成了“定期体检 + 情绪稳定”的科学养护认知，忽视体检被公认为最大伤宫风险。

### 更年期宫巢养护是身心失衡的关键调节期：

更年期是女性正常的生理过渡阶段，妈妈可通过科学的宫巢养护、情绪调节与定期体检，平稳度过健康过渡期，享受更好的生活状态。

### 食补聚焦抗衰需求，花胶适配更年期长期滋补：

更年期妈妈以抗衰、身体调理为食补核心，花胶因适配更年期需求而成为热门选择，长期坚持是食补关键。

### 高困惑度凸显专业指导缺口，安全与标准是核心痛点：

超八成更年期妈妈存在宫巢养护困惑，核心是缺乏宫巢健康量化标准、专业指导不足，同时伴随安全性顾虑，亟须系统性的更年期健康科普与专业干预。

### 信息渠道高度依赖专业医疗，定制化线下服务需求旺盛：

更年期妈妈极度信任医生 / 专业医疗机构，对线下一对一咨询、定制化方案的需求远高于总体，说明更年期需要的是个性化、可信赖的专业医疗服务，而非泛科普。

# PART2

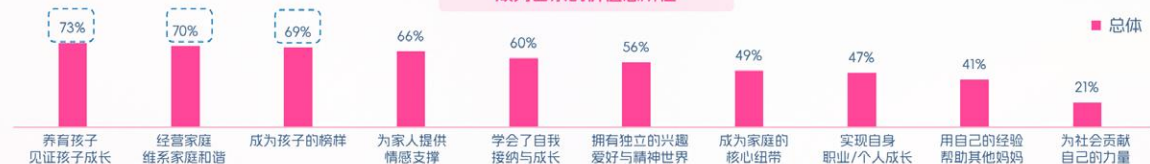
## 母亲的自我关爱



## 母亲价值感多元呈现，家庭与成长为重要支撑

- 妈妈价值感核心为养育成长与家庭和谐，各阶段诉求有差异：总体价值感TOP3：“养育孩子/见证成长”（73%）、“经营家庭/维系和谐”（70%）、“成为孩子的榜样”（69%）
- 分阶段：备孕重自我/孩子成长（70%）；怀孕、产后均以养育成长为首（86%、87%）；育儿重榜样作用（75%）；更年期重家庭和谐（73%）与情感支撑（71%）。

成为母亲的价值感所在



备孕期妈妈 (N=200)	%
拥有独立的兴趣爱好与精神世界	70
养育孩子/见证孩子成长	70
实现自身职业/个人成长	67
成为孩子的榜样	64
学会了自我接纳与成长	61
经营家庭/维系家庭和谐	57

怀孕期妈妈 (N=200)	%
养育孩子/见证孩子成长	86
成为孩子的榜样	71
经营家庭/维系家庭和谐	71
为家人提供情感支撑	62
学会了自我接纳与成长	58
拥有独立的兴趣爱好与精神世界	46

产后妈妈 (N=200)	%
养育孩子/见证孩子成长	87
经营家庭/维系家庭和谐	77
为家人提供情感支撑	71
成为孩子的榜样	69
学会了自我接纳与成长	52
用自己的经验帮助其他妈妈	46

育儿期妈妈 (N=200)	%
成为孩子的榜样	75
养育孩子/见证孩子成长	73
经营家庭/维系家庭和谐	73
为家人提供情感支撑	71
学会了自我接纳与成长	67
拥有独立的兴趣爱好与精神世界	59

更年期妈妈 (N=200)	%
经营家庭/维系家庭和谐	73
为家人提供情感支撑	71
成为家庭的核心纽带	71
成为孩子的榜样	67
拥有独立的兴趣爱好与精神世界	67
学会了自我接纳与成长	61

## 以家人健康为核心，兼顾自我成长与情绪健康

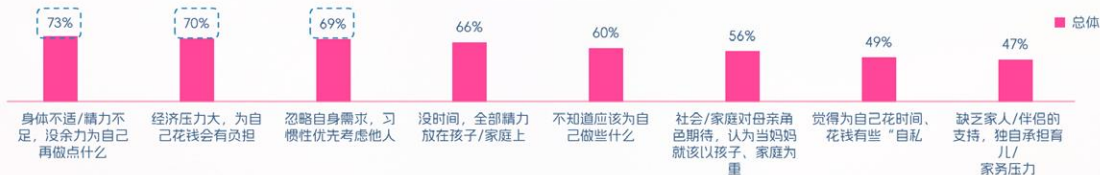
- 各阶段优先级高度统一，家人健康与自我发展并重：加权总分显示，“孩子/家人的身体健康”为全阶段核心优先级（怀孕 268、产后 255、育儿 195、更年期 199）；“自我成长与职业发展”在备孕最高优先级（199），育儿期位列第三（159）；“个人精神/情绪健康”为备孕第二（197）、更年期第二（188），可见但妈妈们并未将“自身身体健康”置于首位，因而需要社会共同呼吁。

	备孕期妈妈 (N=200)	怀孕期妈妈 (N=200)	产后妈妈 (N=200)	育儿期妈妈 (N=200)	更年期妈妈 (N=200)
最高优先级	自我成长与职业发展 (199)	孩子/家人的身体健康 (268)	孩子/家人的身体健康 (255)	工作/家庭事务处理 (199)	孩子/家人的身体健康 (199)
第2优先级	个人精神/情绪健康 (197)	工作/家庭事务处理 (229)	工作/家庭事务处理 (229)	孩子/家人的身体健康 (195)	个人精神/情绪健康 (188)
第3优先级	休闲娱乐与生活品质 (175)	自身身体健康 (206)	自身身体健康 (218)	自我成长与职业发展 (159)	自身身体健康 (178)

## 育儿投入集中，自我需求难兼顾

- 妈妈们核心担忧聚焦精力不足与自我牺牲：妈妈群体总体 TOP3 担忧为“身体不适/精力不足”（73%）、“经济压力大”（70%）、“忽略自身需求”（69%）。
- 分阶段：备孕期间妈妈最担心“经济压力而为自己花钱有负担”（51%），怀孕期、产后妈妈和更年期妈妈均会因为“身心疲惫而无余力为自己做什么”（61%、77%、71%）而担忧，而育儿期妈妈则最忧心于“全部经历放在孩子/家庭上而没时间做自己的事”（72%）。

妈妈们的主要担忧



## 盼心理生殖支持，产后康复需求高

- 妈妈群体核心诉求聚焦心理支持与宫巢健康，各阶段需求差异显著：妈妈群体总体 Top3 需求为“母亲群体的心理疏导/情绪支持”（54%）、“分阶段宫巢养护科普”（52%）、“女性生殖健康/宫巢养护知识普及”（51%）。
- 分阶段：备孕妈妈最关注“职场妈妈的主育福利/工作平衡”（61%），怀孕期妈妈最需要母亲群体的“心理疏导/情绪支持”（56%），产后妈妈最渴求“女性生殖健康/宫巢养护知识普及”（54%），育儿期妈妈最期盼“普惠性托育服务与育儿支持”（53%）以减轻育儿负担，更年期妈妈对“心理疏导/情绪支持”的需求最高（67%）。

### 妈妈们最希望社会/外界更多关注 母亲群体的需求



#### 备孕妈妈 (N=200)

1. 职场妈妈的主育福利/工作平衡 61%
2. 分阶段宫巢养护科普 59%
3. 家庭友好型工作环境与弹性工作制的推广 51%

#### 怀孕期妈妈 (N=200)

1. 母亲群体的心理疏导/情绪支持 56%
2. 分阶段宫巢养护科普 52%
3. 母婴医疗/养护资源的完善 52%

#### 产后妈妈 (N=200)

1. 女性生殖健康/宫巢养护知识普及 54%
2. 母亲群体的心理疏导/情绪支持 53%
3. 分阶段宫巢养护科普 51%

#### 育儿期妈妈 (N=200)

1. 普惠性托育服务与育儿支持，减轻育儿负担 53%
2. 母亲的社会包容与理解 52%
3. 职场妈妈的主育福利/工作平衡 52%

#### 更年期妈妈 (N=200)

1. 母亲群体的心理疏导/情绪支持 67%
2. 母亲的社会包容与理解 63%
3. 分阶段宫巢养护科普 62%

## 母亲角色的关爱（总结）：

妈妈群体在全生命周期中，始终以家庭与孩子为核心，同时也需要在陪伴家人的过程中，留出时间关注自身健康，实现家庭与自我的温柔平衡。

### 妈妈群体的价值感倾向家庭与孩子，自我价值虽易被忽视但会始终坚守：

全阶段妈妈的核心价值感围绕“养育孩子、经营家庭”展开，同时也重视自我成长与身心状态，以健康的自我为家庭幸福赋能。

### 育儿期精力高度集中，自我关怀有限：

育儿期妈妈的核心痛点是精力完全被育儿消耗，无时间、无精力开展自我关怀，是全阶段自我忽视最严重的阶段，也是宫巢养护的盲区。

### 生理与心理需求高度绑定，社会支持是核心破局点：

妈妈们的核心诉求以宫巢养护等生理健康指导为核心，同时需要心理疏导、家庭与社会的温暖支持，让妈妈在关爱家人的同时，也能被温柔守护。

### 分阶段需求高度分化，精准支持是关键：

不同阶段妈妈的健康需求差异显著，需针对备孕孕期备孕调理、孕期身心守护、产后康复、育儿期自我关怀、更年期健康管理等需求，提供分阶段、个性化的健康支持。

# PART3

## 专家视角的建议



## 备孕期（生理）：备孕核心是养宫巢护内膜，调饮食作息

### 听妈妈说……

#### 节食致子宫内膜薄，久备不孕：

因为我之前比较瘦，也经常节食，导致我内膜有点薄，怀孕一直没能成功。

——成都，怀孕妈妈

#### 备孕关注排卵，较重视月经健康：

备孕时就关注每个月的排卵期，备孕期间不要乱吃药，因为药物对受精卵早期影响比较大，我觉得最直观可能就是每个月的月经能不能准时来，量怎么样，颜色怎么样，有没有痛经、息肉、囊肿。

——深圳，怀孕妈妈

### 专家说……

#### 备孕核心要关注子宫内膜：

子宫内膜太薄、太厚，或是长息肉等病变，都会影响胚胎着床，也是临床常见问题。子宫内膜厚度随月经周期激素变化改变，排卵期前后达到1.0厘米左右最利于受精卵着床，小于0.8厘米太薄、大于1.2厘米太厚，都会增加异位妊娠、流产等妊娠相关疾病风险。

#### 备孕养护“宫巢”关键在于良好生活习惯和环境：

首先要保证正常饮食，经期避免寒凉食物、避免节食减肥，改掉熬夜、焦虑急躁、过度运动的习惯，单纯靠吃药没用，身体消耗过大只会让内膜更薄。

——北京市中医医院 徐鸿燕副主任

## 备孕期（心理）：生育重塑女性认知，为母则刚是成长蜕变

### 听妈妈说……

#### 护娃是妈妈的本能：

妈妈这个角色本能会保护宝宝，备孕的时候倒没怎么想过，因为周围很多人有小朋友，尽量地跟着他的成长，给他一些保护，可能在备孕时还没有太多的规划，我当时还是比较佛系的。

——成都，怀孕妈妈

#### 妈妈需在育儿中学习成长：

我觉得没有谁是天生就会做妈妈的，都是在宝宝出生后，一天天相处、慢慢摸索出来的。

——深圳，怀孕妈妈

### 专家说……

#### 角色转变全面改变女性对自我、关系以及对世界的认知：

所谓“生育是女性从鬼门关里转一圈”的俗语，可以从自我身份认同和关系模式的瓦解和重建的意义上理解。已有一定来自神经科学证据表明，怀孕和生育会系统性地、永久地改变女性的大脑，以帮助女性优先处理和应对“育儿”任务，这种改变包括提升女性对风险的敏感性和对幼儿的回应能力；不过也有证据表明，这种改变同样会发生在深度参与育儿的父亲身上，提示育儿行为而非仅仅是性别本身起到了形塑大脑的作用。

从积极的面向来看，所谓“为母则刚”的俗语体现出的是为人母对女性的自我认同、人际能力、情绪体验与生命意义可带来的积极影响。

—— 复旦大学社会发展与公共政策学院 研究主导师 高隽教授

## 怀孕期（生理）：孕期分阶段应对，积极满足营养需求

### 听妈妈说……

#### 孕早期身体透支、脱发，孕晚期需控糖：

我孕早期没有孕吐，但是我会觉得不舒服，会觉得整个人的身体被抽空，当时头发一把一把地掉。现在接近孕晚期了，医生叫我注意控糖，不管什么年龄怀孕，不光宝宝要长得好，还要求你瘦。

——成都，怀孕妈妈

#### 孕早期孕吐严重，孕中晚期胃胀消化慢：

我一开始吐得太厉害，不喜欢吃有一点带腥味，尽量还是要吃，因为宝宝也要营养。

随着宝宝孕周长大了，孕激素分泌，它就会影响我的肠胃蠕动，食物消化得也比较慢，可能要四五个小时都还没有消化完，肚子也会有点胃胀。

我现在吃复合维生素，还有补铁，补钙。

——深圳，怀孕妈妈

### 专家说……

#### 孕早期饮食不强求：

有早孕反应，饮食原则是能吃什么就吃什么，不强求，选清淡、易消化的食物，少量多餐，避免油腻即可，无须刻意追求营养全面。注意从怀孕前3个月开始补充叶酸，至少到怀孕3个月。

#### 孕中期营养是关键：

是胎儿器官快速发育、骨骼形成的关键阶段，对饮食营养的全面性和平衡性要求高。需增加优质蛋白摄入，预防贫血，必要时补充铁剂；每天补充约1000毫克钙，可通过食物或600-1000毫克钙剂补充来获得；进食新鲜的蔬菜水果，绝对不能挑食，保证营养充足。

#### 孕晚期防便秘控糖：

胎儿快速生长期，仍需营养丰富全面，补充钙、铁和新鲜蔬菜水果；重点补充膳食纤维避免便秘，选择玉米、红薯、燕麦等低GI粗粮主食，替代部分的精制米面，帮助控制血糖；妊娠期糖尿病孕妇建议分餐制，避免血糖剧烈波动，不建议一顿饭吃得过饱。孕足月后，为分娩做准备。

——北京妇产医院 丁新主任

# 怀孕期（心理）：孕妈盼支持与科普，公共知识破局宫巢焦虑

## 听妈妈说……

### 孕期重视情绪健康，盼职场公平与科普：

现在怀孕了除了关注身体，还要保持一个愉悦的心情。因为我听说如果妈妈是不好的情绪，会传递给宝宝，影响宝宝发育的。宝宝的健康最重要，然后就是我自己了，我身体好我才能好好照顾他。

希望社会可以多关心一下孕妈妈的需求，职场不要有歧视，另外可以多一些科普隐藏的知识，也可以让孕妈妈少走一些弯路。

—— 深圳，怀孕妈妈

### 孕期盼减轻工作压力，呼吁男方分担育儿：

希望社会能够工作压力小一点，像老公能够有更多的时间，他确实每天加班要加到十点多钟，因为我们现在的家庭结构就是我们两个人，我希望男方能够多参与一些，相互平衡一些。

—— 成都，怀孕妈妈

## 专家说……

### 女性怀孕依赖外界干预，需要缓解焦虑与孤独感：

女性并无法通过有意识的努力去控制她的生理功能，而是高度依赖于他人的某种干预和某段关系的质量（比如需要医生使用仪器来检查其健康水平，或需要男性伴侣来让自己受孕）。

这种处境使得每个女性对于子宫卵巢或许都多多少少因为这个独特器官会给自己带来程度不一的未知性与孤独感。

当然，如果存在有关“子宫卵巢健康”的可靠的、可传播的、可分享的“公共知识和实践技能”，那么随着这种公共知识和实践技能的传播，这种未知性与孤独感应该会有所减轻。

—— 复旦大学社会发展与公共政策学院  
研究导师 高隼教授

## 产后（生理）：关注产后宫巢复旧，兼顾身心整体恢复

### 听妈妈说……

#### 产后便秘，怀疑盆底肌未完全康复：

产后之后对于我来说最惨的一个问题是便秘。我感觉有可能跟盆腔的损伤有关系，盆底肌功能还没有完全康复过来。

——佛山，产后妈妈

#### 产后情绪差，出现产后抑郁相关症状：

产后情绪肯定是很差的，那会我记得天天跟家里吵架，看什么都不顺眼，也有歇斯底里，她们说产后抑郁。

——上海，产后妈妈

### 专家说……

#### 产后需关注妈妈的子宫卵巢健康和盆底肌恢复：

产后6周（42天）内全身状况会逐渐恢复至孕前水平。核心关注指标包括：子宫卵巢恢复，产后10-14天子宫会变小并降至骨盆腔内，腹部摸不到子宫底；子宫内膜修复，约需产后6-8周；恶露，一般产后4周左右停止，具体因人而异。

腹直肌和盆底肌的恢复、剖腹产或会阴侧切的伤口护理也很关键，腹直肌可通过产后体操康复，盆底肌必要时做盆底功能筛查并遵专业医生指导恢复。

——北京妇产医院 丁副主任

## 产后（心理）：产后育儿职场双困境，伴侣社会需重视

### 听妈妈说……

#### 产后育儿压力大，挤占个人时间，盼托育资源：

自从生完孩子，我已经很久没有去看电影了，好希望能有一个自己的时间出去走走呀！自从生完孩子，我已经很久没有去看电影了。所以我才比较关心，社会上有没有什么好的托育的资源，可以减轻育儿负担。

——佛山，产后妈妈

#### 产后遭遇职场歧视，回归职场困境：

产后妈妈重新回到职场上，会受到一些限制。生育就代表着有可能辞职，长期不工作的话，回到职场就变得困难了。一直保持工作状态又很难兼顾白天上班，晚上带孩子。妈妈回归职场，不只是重新开始工作，而是在身体、精力与机会都被悄悄改变的情况下，努力不被落下。

这种困境是非常需要被关注的。

——上海，产后妈妈

### 专家说……

#### 产后妈妈心理障碍、需重视人际关系冲突风险：

产后女性出现包括情绪障碍在内的心理障碍的风险都会增高，出现人际关系冲突和关系破裂的可能性。

生育对女性的影响不仅体现在就业和收入上，也体现在持续的健康和心理损失上。这种健康影响主要源于生育后总劳动负担上升、多任务处理增加和睡眠不足。缩小性别差距不能只关注劳动市场结果，还需要通过完善托育服务和推动家庭内部更平等的照料分工，真正减轻母亲的生育代价。

首次生育后，母亲的身体健康和心理健康均受到较大影响，而父亲受到的影响相对有限。

——复旦大学社会发展与公共政策学院  
研究导师 高隽教授

# 育儿期（生理）：育儿期时常忽视经期后宫巢养护，长期养护是关键

## 听妈妈说……

### 精力全在孩子，无暇自我养护：

其实我之前孕前就不养生，现在我也没有经期或者经期后的特别的养护子宫卵巢的方式。因为我自己带孩子，主要的所有精力都放在孩子身上，自己稍微有一点空闲时间，就是做一些必须要做的工作，所以就对自己的养护方面确实没有放太多精力。

—— 北京，单孩妈妈

### 警惕自我忽视，呼吁重视经期后“宫巢”长期养护：

长期的养护是对子宫和卵巢比较重要，因为经期可能就是阶段性每个月，但是经期结束后的子宫卵巢是长期的养护。因为子宫卵巢会影响到血色、脸色、包括衰老情况，很多妈妈就会忽视这一块儿的养护。

—— 佛山，二孩妈妈

## 专家说……

### 健康生活方式对养护“宫巢”很重要

很多女性多未意识到生育功能和子宫卵巢养护的重要性，节食减肥、熬夜、过度运动、长期看手机、情绪不佳等不良生活方式，会严重损害卵巢功能，影响后续生殖健康，出现月经不调等问题。

—— 北京市中医医院 徐鸿燕副主任

## 育儿期（心理）：育儿重担虽难卸，呼吁家庭社会共同分担

### 听妈妈说……

#### 带娃外出焦虑，盼完善母婴设施：

现在带孩子出去玩，孩子的吃喝拉撒都不能跟成年人一样。在外面拉屎怎么办？喝母乳怎么办？社会上的一些设施现在越来越完善了，但是我觉得还是有很多不便的，比如有没有单独的母婴室，是否提供热水、尿布台……这些都是刚需。

—— 北京，单孩妈妈

#### 育儿挤占时间，易忽视自身健康：

我希望更多一点自己时间去关心关心自己，但是两个小孩凑在一起，管好小的吃完饭，就要管大的做作业。一定要对自己好一点！很多二胎妈妈都会以孩子家庭为重心，但是我认为不能把重心都放在小孩身上，反而把自己的身体状况给忽略了。

—— 佛山，二孩妈妈

### 专家说……

#### 家庭社会共同分担生育养育劳动，而非仅要求女性关注自我：

家庭层面和社会层面对女性照护劳动的情感认可与实际支持能切实降低女性的照护劳动负担，继而缓冲生育对女性的身心健康的影响。有效的不是让女性关注自我，而是让其他家庭成员和社会分担女性在生育和养育中的劳动负担。

—— 复旦大学社会发展与公共政策学院 研究生导师 高隽教授

## 更年期（生理）：更年期卵巢衰退，调阴阳养脾胃缓潮热烦躁

### 听妈妈说……

#### 情绪烦躁难忍受，常规建议效果不佳：

到我们这个年龄，身体上有点不舒服，还是多少能忍受的，但是这种心情的烦躁，你是真的有时候忍不了的。医生只是跟我说你要多吃豆制品、桂圆红枣这些进行食疗，只是给我一些常规的建议，我觉得用处不大。

——北京，更年期妈妈

#### 潮热盗汗严重，严重影响睡眠：

我主要还是身体的变化比较大，最主要就是潮汗、潮热，比如冬天晚上睡觉的时候盖被子，一下热起来就起来要掀开被子，过了一段时间它不热了，又冷了，所以就整整一夜差不多不用睡觉了。

——江门，更年期妈妈

### 专家说……

#### 更年期养护“宫巢”核心是延缓功能衰退：

从中医角度是身体在调整阴阳平衡，女性衰老以阴虚为主，多余阳气可通过潮热汗出调节。

#### 缓解症状有两种思路：

一是通过中医健脾、补肾、疏肝的方法延缓衰老，让身体保持偏年轻状态，减轻症状。

二是用清热、祛湿的药帮助身体尽快过渡到老年状态，具体需结合个人情况。症状轻重还与精神状态、环境相关，肝郁火旺、心火偏旺、外界环境炎热，都会加重症状。

#### 饮食核心是养脾胃：

限制高热量食物摄入、均衡多样化饮食，代谢变慢易长胖，无须额外吃营养品，消化不好时可吃粥等易消化食物，减轻胃肠负担，适当活动也能促进脾胃运化，预防骨质疏松。

——北京市中医医院 徐鸿燕副主任

## 更年期（心理）：更年期盼尊重，需预防性心理健康服务支持

### 听妈妈说……

#### 职场被讽刺更年期，身心受创：

我在工作上与一些男性同事有矛盾的时候，同事（开玩笑说）你是不是更年期，我真的会一下子非常难受，尤其是当着很多人这样说。希望大家能正确的来面对更年期，因为女性这个时期身体上、心理上都会发生很大的变化。

#### 盼社会互谅，望正确引导：

另外，更年期妈妈，孩子大都青春期了，希望孩子老师，包括家长群，大家能够彼此的关怀彼此，让我们抱团取暖，孩子之间发生一些矛盾误会，希望能够正确引导。

—— 北京，更年期妈妈

### 专家说……

#### 更年期易受家庭、社会等外界影响，预防性社会心理服务很重要：

更年期的女性属于某种“自我认同混乱”“自尊不稳定”状态，因此可能格外会易受“他人”的影响。一方面表现为主动地向外搜寻可以支持自己的信息和人际关系，从而借力“重塑”自我；一方面又表现出高人际敏感的特征，容易因为他人的预期和自我预期的不一致而产生的负面情绪，陷入“自我失权”的状态。

这个阶段的女性出现人际关系冲突和关系破裂的可能性更高，尤其是与同事、伴侣、以及子女的冲突与关系破裂也会增高。

需要在社会层面建立一个分级评估和干预的系统，覆盖女性主要的生活工作场域，接受预防性、教育性的社会心理服务，而高危或已经确诊心理障碍的女性则能被识别并获得合适的专业干预。

—— 复旦大学社会发展与公共政策学院 研究导师 高隽教授

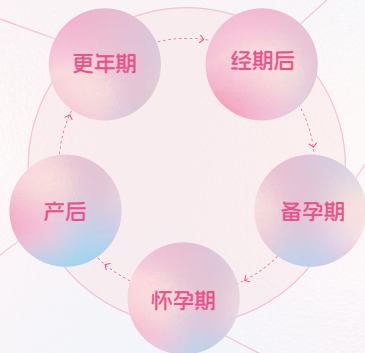
# 五大时期，养护宫巢专家建议

## 从容更年，健康相伴

- **生理健康**：关注月经周期变化，了解卵巢功能自然过渡规律；定期做妇科相关检查，了解身体阶段性变化。
- **饮食建议**：不过度进补，以养脾胃为主，低热量、均衡、多样化，避免暴饮暴食。
- **生活方式**：保持情绪舒畅，减少易怒、焦虑、内耗与压力累积，接纳身体阶段性变化，以平稳、舒缓、健康为目标。
- **特别关注**：更年期是正常生理过渡，不是“病症”，以养护与舒适为主，重点关注脾胃、睡眠、情绪与骨骼健康。

## 产后修复，温柔自愈

- **生理健康**：关注恶露排出、子宫收缩、子宫内膜修复进程；重视盆底肌与腹直肌状态，产后42天做专业评估。
- **饮食建议**：饮食多汤水，均衡营养，根据体质选择易消化食物。
- **生活方式**：不过早抱重物、长时间抱娃，减少腹压与身体负担；保持情绪稳定，减少家庭矛盾与压力堆积。
- **特别关注**：顺产更需关注盆底肌，剖腹产更需关注伤口与恢复节奏。



## 暖宫护巢，平稳调养

- **生理健康**：避免寒凉饮食、环境刺激以及不良生活方式累积影响身体状态。
- **饮食建议**：规律饮食，不节食、不偏食，保证五谷主食摄入。
- **生活方式**：保持情绪平稳，减少急躁、主气、压力内耗；可适度做轻柔舒展活动。

## 科学备孕，温和养护

- **生理健康及饮食**：避免节食减肥、熬夜、过度运动，减少不必要身体消耗；避免频繁宫腔操作与不规范用药，减少身体潜在影响。
- **饮食建议**：日常补充叶酸，保持营养均衡，重视气血状态。
- **生活方式**：保持心态放松，不过度紧张，减少焦虑与情绪波动；作息规律，保证睡眠，减少高强度工作与熬夜。
- **特别关注**：子宫内膜息肉、内膜过薄/过厚等问题需提前留意；宫寒、情绪不畅、输卵管相关状态与生活习惯高度相关。

## 安心孕程，身心守护

- **孕早期 (1~13周)**：清淡饮食、少量多餐，按需补充叶酸。
- **孕中期 (13~28周)**：保证优质蛋白、钙、DHA、铁剂，营养均衡全面。
- **孕晚期 (28周后)**：营养丰富全面，多吃膳食纤维，选择部分粗粮主食，控制食量，避免血糖波动。
- **特别关注**：避免麝香、咖啡、烟酒等可能带来身体刺激的物品与食物。