

2022年新生妈妈情绪 白皮书

- 在中国，每年有**1500万以上**^[1]的新手妈妈，其中至少**40%**^[2]在孕期和产后，会有不同程度的焦虑情绪，导致情绪低落、焦虑、失眠、易发脾气、兴趣减低等后果，其中**15%—20%**^[1]的产妇，情绪会越来越严重，直到发展为临床抑郁症。好母亲决定一个国家的未来，守护妈妈的心理健康，就是守护祖国的未来。
- 为了近千万不开心的妈妈，**荷兰高端奶粉品牌海普诺凯1897发起“鸢尾花公益计划”**，从心理切入，呵护新生妈妈的小情绪，助力妈妈璀璨绽放。与专业心理健康服务平台——**壹心理**，共同关注妈妈心理健康的普及。
- 本次**《2022年新生妈妈情绪白皮书》**，由海普诺凯1897与壹心理联合发起，聚焦孕期及产后妈妈们的心理健康话题。我们相信，看见焦虑，是改变的开始，我们呼吁全社会、家庭以及妈妈自己关注**“妈妈焦虑”**，让更多妈妈的情绪被看见，被治愈。

[1] Momself出品的《新妈妈情绪蓝皮书——2019年中国女性围产期抑郁指导手册》

[2] 孙梦云, 黄星, 杨业环, 杨丽 & 郑睿敏. (2021). 孕产期不同时点焦虑状况与动态变化规律. *中国妇幼健康研究*(08), 1129-1133



目录

01 背景报告
Background report

03 焦虑来源
Source of anxiety

02 妈妈的焦虑
Mother's anxiety

04 应对措施
Countermeasures



背景报告

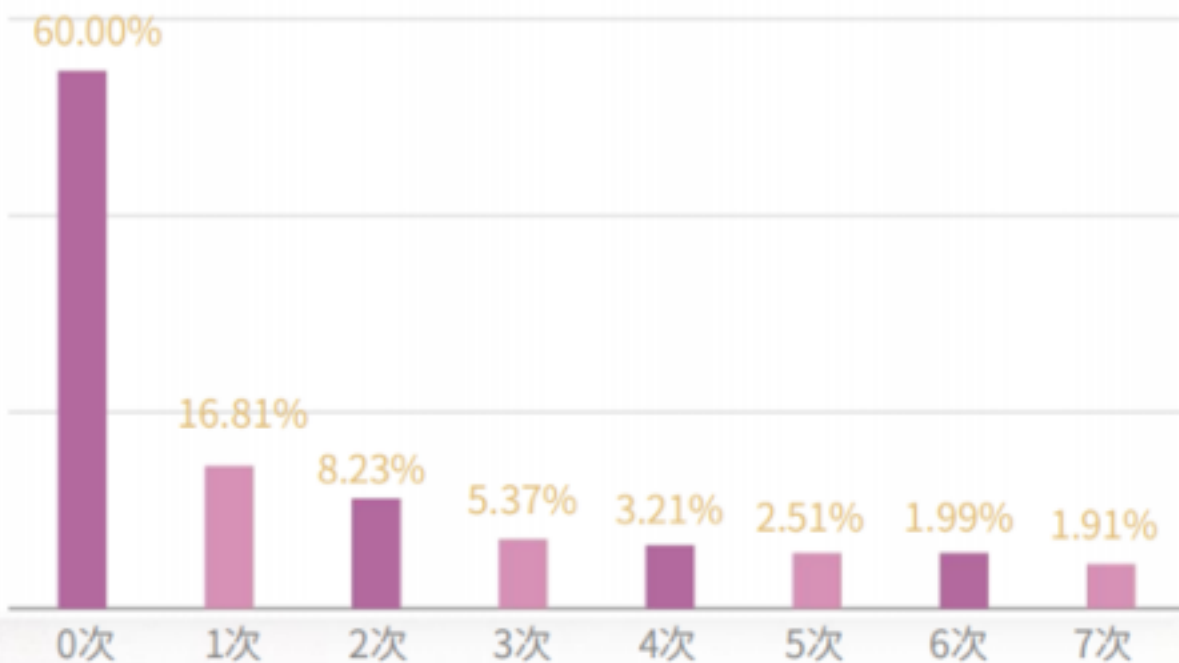
Background report

- 人无远虑，必有近忧
- 焦虑带来的不良影响

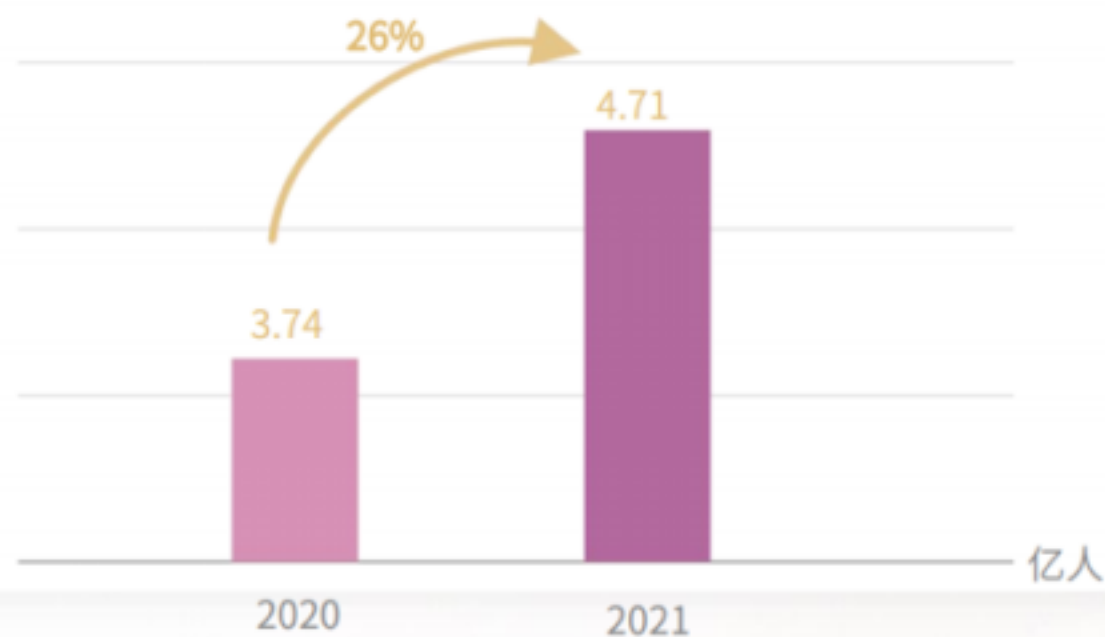
01

产后激素的变化和生活的一地鸡毛，让妈妈们变得情绪化。我国调查显示，孕产期焦虑发生率为**40%**。^[1]

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心对孕产期的7个随访时点（孕后13周~产后42周）进行焦虑状况的调查，调查显示，40%的妈妈出现焦虑状况，其中**1.91%的妈妈持续出现焦虑情况**。^[1]



2020年全球焦虑症患病率为**4.8%**，即全球共**3.74亿人**患焦虑症；2020-2021年间，全球范围内的焦虑障碍病例增加了**26%**。^[2]



[1] 孙梦云, 黄星, 杨业环, 杨丽 & 郑睿敏. (2021). 孕产期不同时点焦虑状况与动态变化规律. *中国妇幼健康研究*(08), 1129-1133

[2] Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712.

孕产妇在妊娠和分娩的重要生理阶段极易出现焦虑等心理问题，这些心理问题会对母婴的健康产生不利的影响。

孕产期母亲焦虑的危害



面对如此情况，改善孕产期心理健康势在必行！！



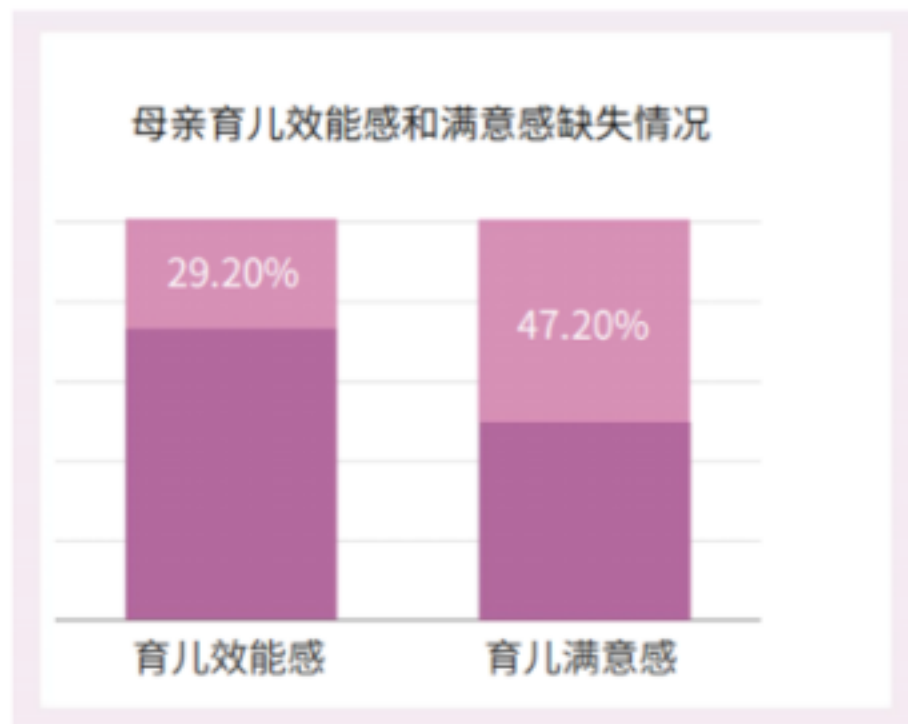
妈妈的焦虑

Mother's anxiety

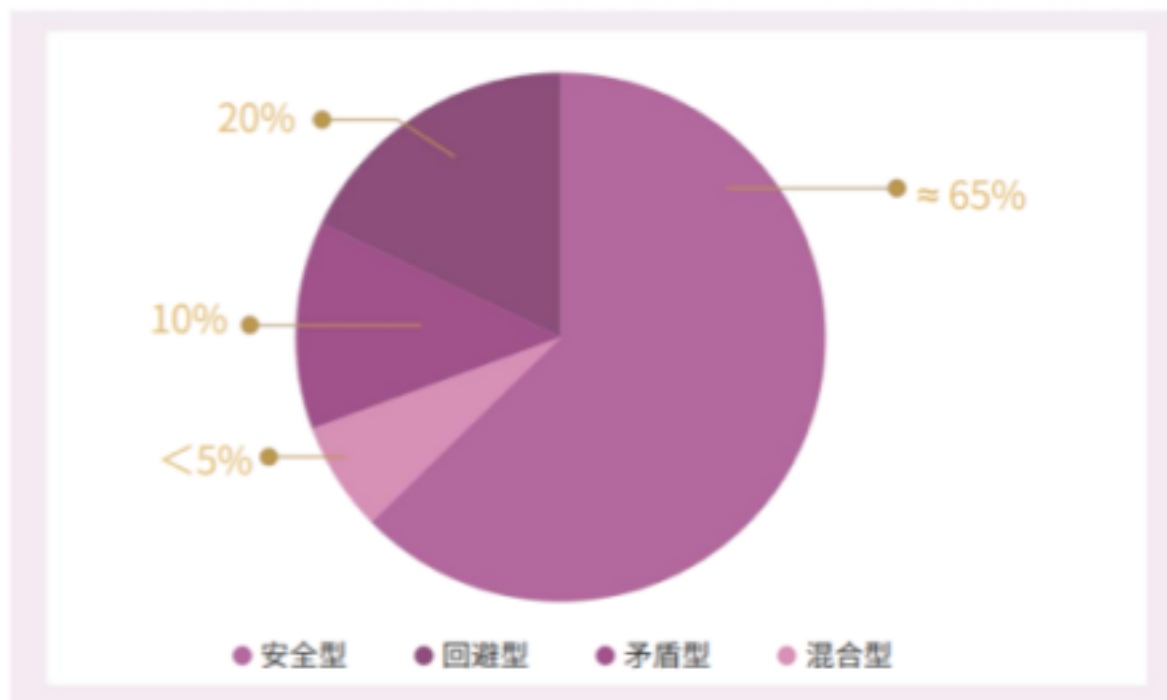
- 妈妈的焦虑-53%的妈妈会产生角色胜任焦虑
- 妈妈的焦虑-37.8%的妈妈存在社会适应焦虑
- 妈妈的焦虑-65%的妈妈焦虑婴儿的安全与健康
- 妈妈的焦虑-65%的妈妈存在婴儿护理焦虑
- 妈妈的焦虑-44.2%的妈妈存在喂养焦虑

02

数据调查显示，**29.2%**的母亲表示没有信心能带好孩子，**47.2%**的母亲没有在孩子那里体验到满足感和舒适感。^[1]



安全良好的母婴依恋关系有助于促进新生儿认知功能和大脑功能的发育，并可以影响新生儿成年后的社交能力、共情能力等，而我国大约**35%**的母婴在婴儿早期未形成安全的依恋关系。^[2]



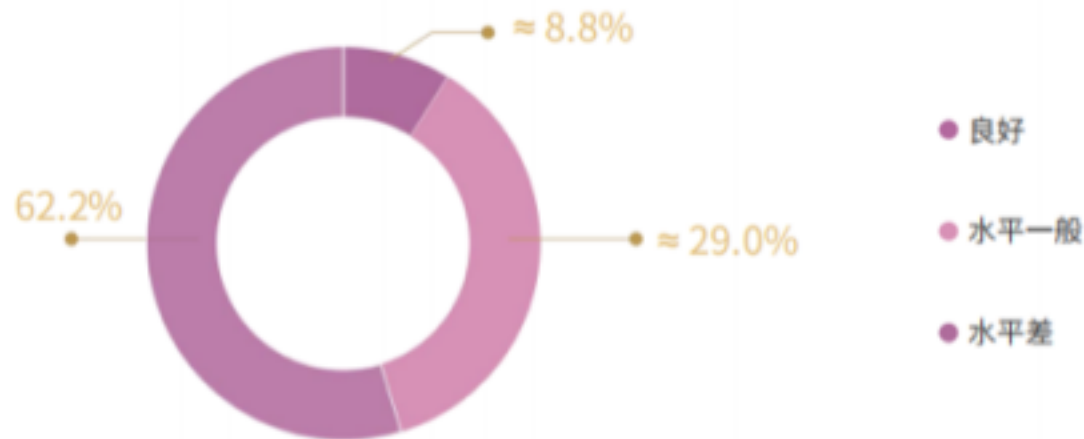
[1]周易.(2021).城市区域0-3岁婴幼儿父母育儿胜任感及其影响因素研究(硕士学位论文,华中师范大学).

[2]参考资料: 百度百科—婴儿依恋



- 其中适应水平差约占8.8%、适应水平一般约占29.0%、良好62.2%。 [1]

孕产期母亲角色适应分布情况



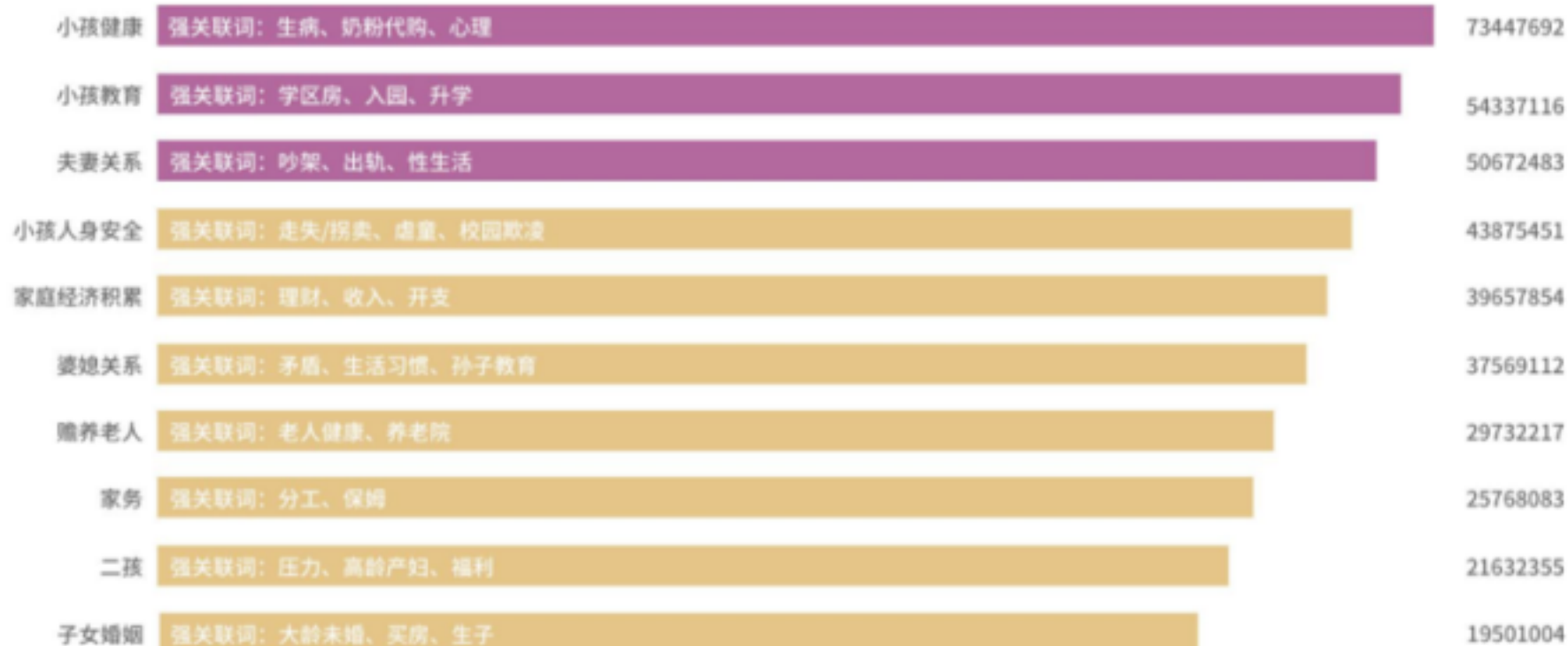
- 伴随宝宝的到来，妈妈们面临的问题也渐渐显露：激素分泌与身材走形、精力与时间的大量投入、家庭经济压力的激增、工作的空窗期等等。

妈妈们，你们做好准备了吗？

- UC大数据发布的一份《中国妈妈“焦虑指数”报告》十大家庭焦虑因素中，小孩健康位居榜首，小孩人身安全也引起较多关注。^[2]

十大家庭焦虑因素

相关内容搜索/阅读热度



[1]徐继红,孙琛,闫盼盼 & 刘晓宇.(2021).产后特有焦虑量表的中文版修订及信效度检验. *中国临床心理学杂志*(03),554-558.

[2] UC大数据发布的《中国妈妈“焦虑指数”报告》

妈妈的焦虑—65%的妈妈存在婴儿护理焦虑^[1]



3个月宝宝的妈妈

我总是问其他妈妈的孩子有多重，来确认我的宝宝体重正常。

6个月宝宝的妈妈

我总是查资料确定宝宝的健康问题。

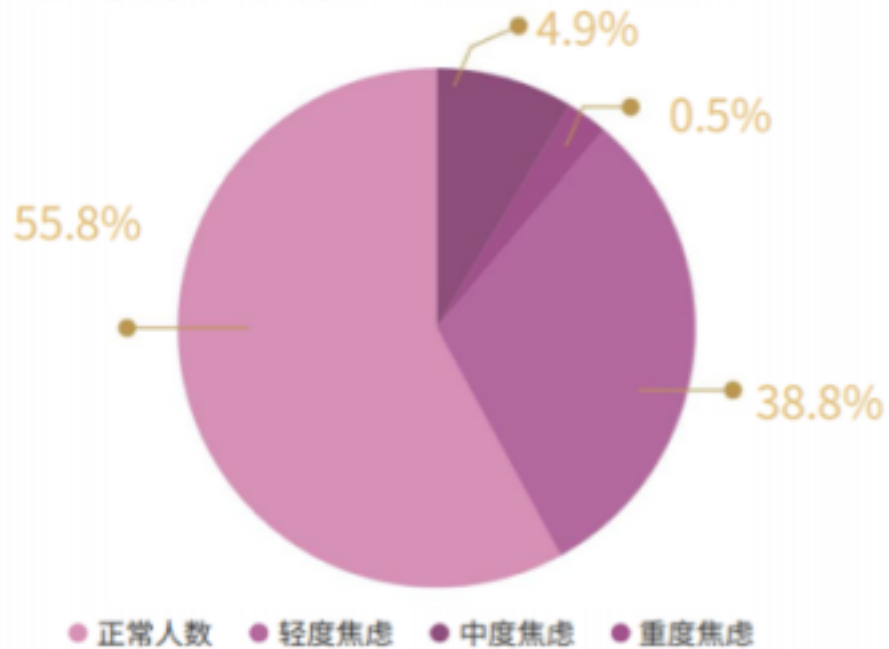
1岁宝宝的妈妈

我常为如何让宝宝养成良好的习惯而发愁。

妈妈的焦虑—44.2%的妈妈存在喂养焦虑

• 其中正常人数占比为55.8%，轻度焦虑人数占比38.8%，中度焦虑人数占比4.9%，重度焦虑人数占比0.5%。^[1]

焦虑程度的人数占比



• 出现喂养焦虑的背景
生命早期1000天是决定人一生健康的关键时期，良好营养是胚胎和婴幼儿体格生长和脑发育的基础，影响终生体能和神经心理潜能的发挥。

• 如何缓解喂养焦虑
在这个阶段要给到宝宝全面科学的营养，因为这1000天的营养是孩子一生营养的黄金期!!!

DHA、ARA、胆碱、叶黄素

促进宝宝大脑和视力发育

乳铁蛋白、核苷酸

提高宝宝免疫力

OPO、CPP、益生元、益生菌

促进宝宝消化吸收

[1]夏浩业,刘坦,朱一民,代旭 & 朱文丽.(2018).446名产妇喂养焦虑与喂养相关行为的关联研究. 中国生育健康杂志(01),1-4+11.

焦虑来源

Source of anxiety

- 带来焦虑的方方面面
- 什么引发妈妈焦虑-低龄懵懂和高龄顾虑
- 什么引发妈妈焦虑-喂养困难
- 什么引发妈妈焦虑-育儿知识的匮乏
- 什么引发妈妈焦虑-品类庞杂，选品困难

03

带来焦虑的方方面面

每个妈妈焦虑的缘由不尽相同，也不是只因一个单一的因素而感到焦虑，右图是妈妈们焦虑的主要原因。



什么引发妈妈焦虑—低龄懵懂和高龄顾虑

艾媒数据调查显示2021年适孕群体的占比中，90后成为妈妈主力军，并慢慢向00后过渡。

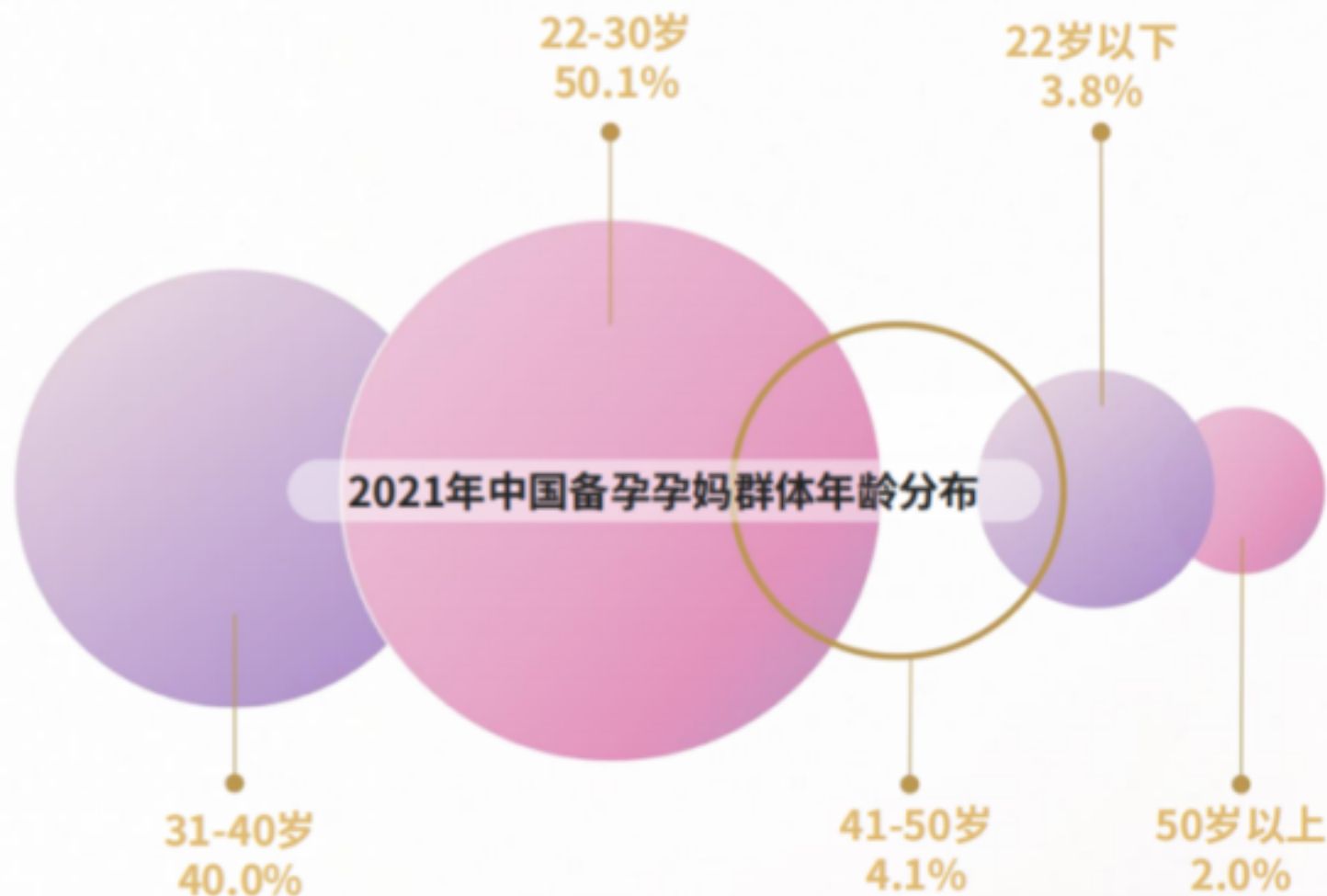
年龄较低者

- 多为初产妇，对喂养经验和了解不足
- 难以适应生理和心理变化
- 表现出害怕、痛苦等典型的负面情绪
- 收入相对较低或无固定工作，收入不稳定

年龄较高者

- 身体状态和恢复能力等欠佳
- 心理压力相对较大
- 妊娠期出现并发症的概率随着年龄增长逐渐加大

2021年中国备孕孕妈群体年龄分布



什么引发妈妈焦虑—喂养困难

目前，国家倡导科学喂养，建议妈妈们前6个月母乳喂养，但母乳喂养存在一些困难。除了妈妈自身的身体问题如涨奶、吸吮困难、产奶不规律等，还有对喂养知识的不了解导致的全面营养焦虑，及公共场所哺乳不便导致的出行哺乳顾虑。

喂养困难——全面营养焦虑

- 妈妈们普遍认为全面营养对于宝宝早期发育非常关键。其中低龄宝宝的妈妈会更焦虑孩子是否能从母乳中获得全面营养，进而有意识地给自己制定食谱。
- 由母乳喂养转为人工喂养时，也是一个核心焦虑期，妈妈会焦虑孩子是否能从奶粉中获得足够的全面营养，进而在奶源产地、品牌历史、营养配方、科学配比等多方面评估，审慎地选择配方奶粉品牌。



88.1%

公共场所需要建立哺乳室



60.2%

公众场所哺乳不便而减少了外出



27.2%

公众场所哺乳不便而给孩子喂婴儿配方奶粉



10.2%

所在生活区有充足的哺乳室

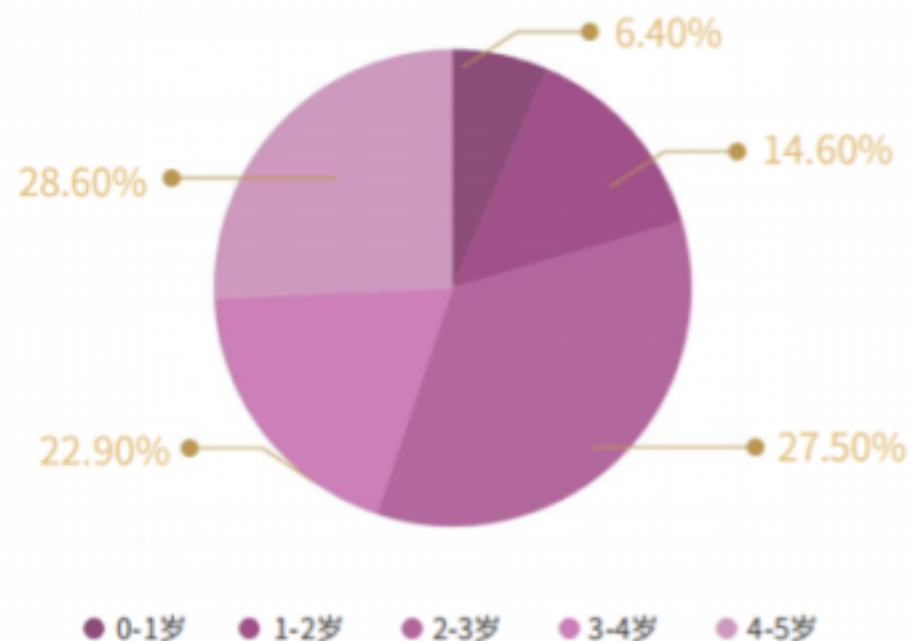
喂养困难——出行哺乳焦虑

《中国母乳喂养影响因素调查报告》中，**88.1%**的妈妈认为公共场所需要建立哺乳室。

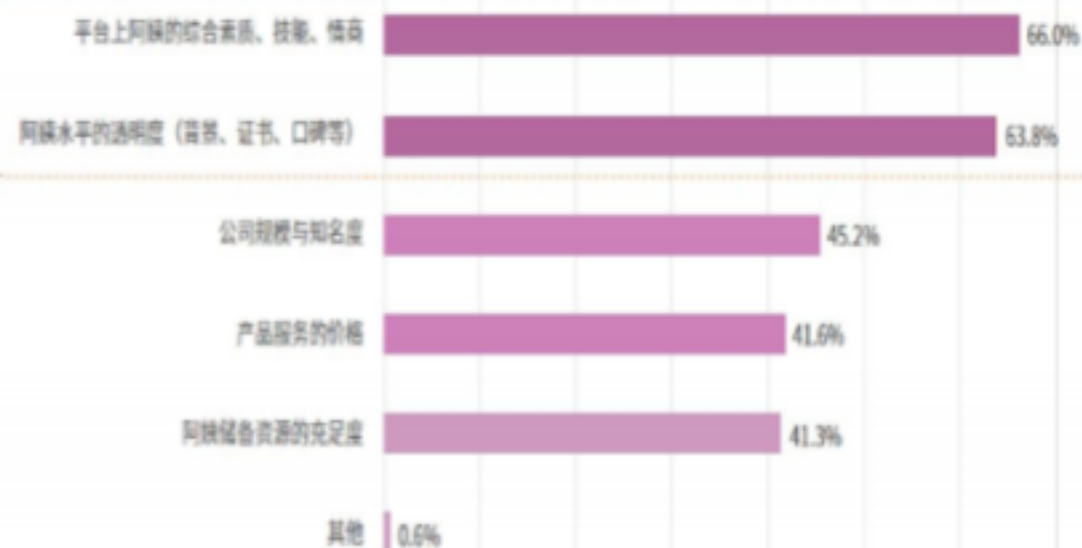
什么引发妈妈焦虑—育儿知识的匮乏

随着社会竞争的加剧，妈妈们产生内卷，担心自己的孩子得不到良好的发展和发育，会对于信息的不对称和对孕育知识的了解不足表现出焦虑。

2021年0-6岁婴幼儿接受早教年龄分布



2021年中国母婴护理营销数据分析



什么引发妈妈焦虑—品类庞杂，选品困难

母婴消费需求品类众多，母婴市场庞杂，妈妈们选品困难，在选择上更追求品质。



63.8%

母婴产品消费者购物
最关注质量因素的比例

66.0%

母婴服务消费者
最关注母婴服务质量的比

数据来源于艾媒咨询



应对措施

Countermeasures

- 妈妈的挑战与应对
- 妈妈要知道的小知识
- 拒绝妈妈“单打独斗”
- 家人们需要知道的冷知识
- 海普诺凯鸢尾花公益

04



寻找合适的方式育儿

- (自己的实际情况+别人的经验+多元途径资讯) × 综合考量和筛选=选择自己合适的方式去实践和摸索母亲这个角色。
- 当下育儿方式和方法已经越来越「科学化」，无论是科学实践还是医学突破，都让养孩子的误差越来越小，相关产品和服务也越来越专业。因此**妈妈要和孩子共同成长**，用更科学的方式育儿。



寻找合适的喂养方式

- 可以参考中国营养学会组织编写的《中国婴幼儿膳食指南（2022）》的建议，第一年的前6个月进行**母乳喂养**，后6个月在母乳喂养的基础上添加辅食。母乳喂养不仅有助于婴儿的健康发育，也有助于增进母婴感情。
- 宝宝出生以后主要是以吃母乳为主的，但是如果母乳不足或者是断奶，这时候就要根据宝宝的实际情况选择合适的奶粉，比如选择喝**营养全面婴儿配方奶粉**，这能够满足宝宝成长过程中所需要的多种营养成分以及多种微量元素。此外，**可以选择有优质奶源的奶粉**。



主动沟通表达自己的心理需求

- 妈妈可以在产前状态不错、心有余力的时候进行准备和安排，比如产后孩子照顾的分工表，自己的饮食护理规划。这些准备需要和丈夫沟通，表达自己的需求，让丈夫进行提前协调。如果行不通则请月嫂。
- 先爱自己，才能爱宝宝、爱世界。



保持愉悦心情，积极配合产后康复

- 每个妈妈都会经历这个阶段，妈妈们不用过多地担心。
- 可以参加一些高质量母婴活动，和其他妈妈一起学习，互相交流。
- 调节情绪，保持心情愉悦，积极配合护理和调养即可。



妈妈要知道的小知识

日常膳食要均衡搭配，孕妈需要科学全面的营养补充

- 从孕中期开始，宝妈容易贫血和缺钙，这时宝妈可以适当增加铁和钙的摄入。
- 除了补钙，妈妈也需要注意补充叶酸和维生素，在保持全面营养的同时，也需要注意饮食清淡，低盐饮食。可以选择**营养全面科学的孕妇奶粉**作为营养补充。

天使宝宝不是天生的，是需要“训练”的

- 宝宝一哭，大人就喂奶。这其实不是最科学的喂养方式。爸妈要逐步培养宝宝定时定量的进食习惯，这样不仅能有助于减轻宝宝肠胃负担，还能提高免疫力，让“孩子更好带”。



拒绝妈妈“单打独斗”

饮食计划

准备科学的饮食计划，遵照医嘱，进补科学营养。提高其物质支持，保持孕妇在孕产期营养支持的完善性，避免因饮食产生的系列问题。



陪伴支持

鼓励家庭成员，尤其是配偶，主动关心陪伴并提供帮助，应该细心呵护妈妈的身心健康，提供物质支持和精神支持，尽量满足妈妈的心理需求。



护理帮助

选择有专业的陪护技能和素养的护理人员照顾妈妈和宝宝。家人也可以提前了解产褥期应注意的事项和学习相关知识，准备相关母婴产品、膳食计划和护理产品。



医疗保险

迎接新生命到来，除了美好的期盼，还有潜在的生产风险以及妈妈的隐忧。因此购买医疗保险是一份安心和保障，购买时要注意甄别和选择。



生男孩还是生女孩，是由爸爸基因决定的

男性和女性的染色体是不一样的。男性的染色体是xy，可以提供x和y染色体，女性的是xx，只能提供x染色体。xy结合，生的就是男宝宝，反之就是女宝宝。所以生男生女，可不是妈妈说了算哟。

母乳喂养是首选。当母乳不足时，请适当添加配方奶粉。

母乳永远是宝宝的首选口粮，纯母乳喂养一般能满足6月龄内婴儿所需的全部液体、营养。如果出现母乳不足等特殊情况，建议及时添加配方奶粉。

如果妈妈“产后焦虑”，爸爸就是最有用的“心理医生”

产后身体激素水平断崖式下降，大约有一半新生妈妈会有不同程度的“产后抑郁”。在全家都围着宝宝转的时候，宝爸要时刻提醒自己，多让宝宝休息，多交流，虽然没有执业资格，但你就是宝妈最有用的“心理医生”。

鸢尾花公益

缓解「妈妈焦虑」，助力妈妈新生

三维缓解 情绪焦虑

维度1:帮助妈妈了解焦虑

免费提供妈妈焦虑水平心理测试，帮助妈妈看见焦虑，并且了解缓解焦虑情绪的具体应对措施。

维度2:帮助妈妈缓解焦虑

线上提供由女性成长平台Momself出品的专业内容，为妈妈提供心理和育儿方面的指导；线下举办高端沙龙活动，助力新生妈妈成长。

维度3:呼吁呵护妈妈焦虑

发布《给爸爸看的妈妈呵护指南》《2022年新生妈妈情绪白皮书》等深度内容，并在妈妈网/宝宝树等母婴平台与微博发起热议话题呼吁家庭与大众呵护妈妈情绪。

• **妈妈如此焦虑**，不外乎是想给孩子最好的爱，很多妈妈会不自觉地把宝宝出现的所有问题归咎到自己身上，怪罪自己做的不够完美。但妈妈这个角色从来都没有标准答案。

请相信，生活虽然没那么好，但也没那么糟。

• 当你看到身边这个表情丰富，虽然看不清你是谁，但仍然固执地寻着你的声音、气味找寻你的小家伙时，你都会觉得值得，因为此刻你是妈妈。

• 爱宝宝的同时也要好好爱自己。

焦虑在所难免，我们可以把它**尽量控制在最小范围内**。

• 如果你感觉到累了，就好好睡一觉，不要责怪自己，你也很努力。

愿所有的妈妈都能被温柔以待。



- [1] Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712.)
- [2] 樊长佳, 宛杨, 尚文茹 & 黄葭燕. (2020). 中国中部某地区孕妇孕期心理抑郁、焦虑情况及影响因素分析. *中国妇幼健康研究*(06), 697-705.
- [3] 吴尔, 廖瑛华, 陈少玉, 周琼 & 鲁丽容. (2018). 母亲角色适应在初产妇社会支持和养育效能间的中介效应. *护理学报*(13), 55-59.
- [4] 孙梦云, 黄星, 杨业环, 杨丽 & 郑睿敏. (2021). 孕产期不同时点焦虑状况与动态变化规律. *中国妇幼健康研究*(08), 1129-1133.
- [5] 夏浩业, 刘坦, 朱一民, 代旭 & 朱文丽. (2018). 446名产妇喂养焦虑与喂养相关行为的关联研究. *中国生育健康杂志*(01), 1-4+11.
- [6] 修青永, 王蕊, 鲍玲, 左寒晓 & 吕岩玉. (2020). 母亲中、晚孕期焦虑/抑郁心理状况对婴儿早期气质的影响. *中华围产医学杂志*(12), 793-800.
- [7] 徐继红, 孙琛, 闫盼盼 & 刘晓宇. (2021). 产后特有焦虑量表的中文版修订及信效度检验. *中国临床心理学杂志*(03), 554-558.
- [8] 张笑童, 刘珏, 刘民, 韩娜, 杜敏 & 赵志玲. (2021). 妇女孕期睡眠障碍与焦虑及抑郁状态关系的研究. *中国预防医学杂志*(01), 17-22.
- [9] 周易. (2021). 城市区域0-3岁婴幼儿父母育儿胜任感及其影响因素研究(硕士学位论文, 华中师范大学).