

——做生理、心理、颜值三重健康的“三好妈妈”

2021年

中国『95后』宝妈人群洞察

美柚 × MobTech 表博 联合发布

2021年7月

©2021 MobTech. All rights reserved.



01 研究背景

2021年5月，为应对生育率持续下降等问题，政府提出“三孩政策”，新一波“生育潮”即将来临。95后已到达适育年龄，是未来的生育主力军

02 研究内容

本报告主要从身体、心理和颜值三个方面研究95后宝妈现状，研究对象95后宝妈包括，处于备孕期、孕期与已生育阶段的95后女性

03 研究意义

本报告旨在解读95后宝妈人群现状，深入洞察95后宝妈生理、心理、颜值现状，挖掘其独特性，走进这群95后年轻妈妈

CONTENTS 目录

1

95后宝妈人群现状洞察

2

95后宝妈“生理”洞察

3

95后宝妈“心理”洞察

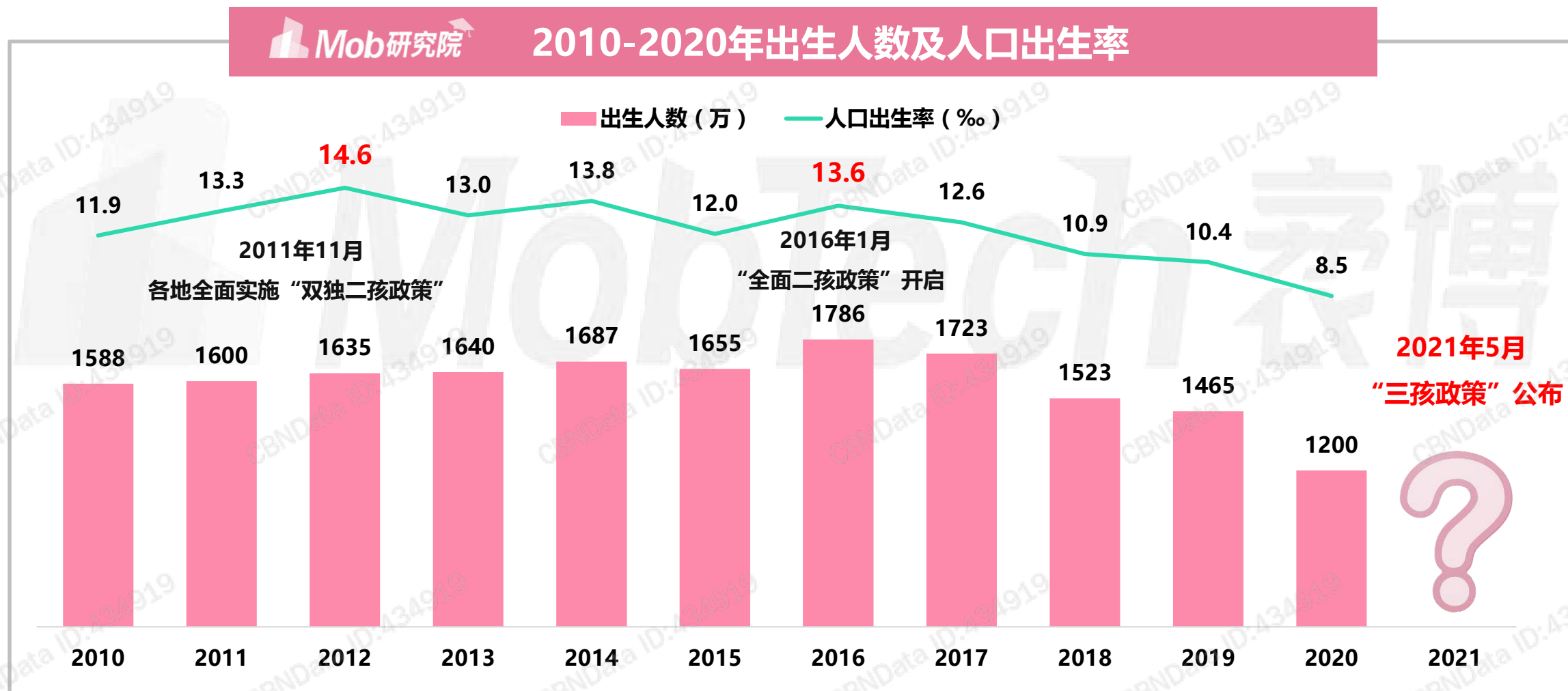
4

95后宝妈“颜值”洞察



三孩政策开启，新一轮生育“小高峰”即将来袭

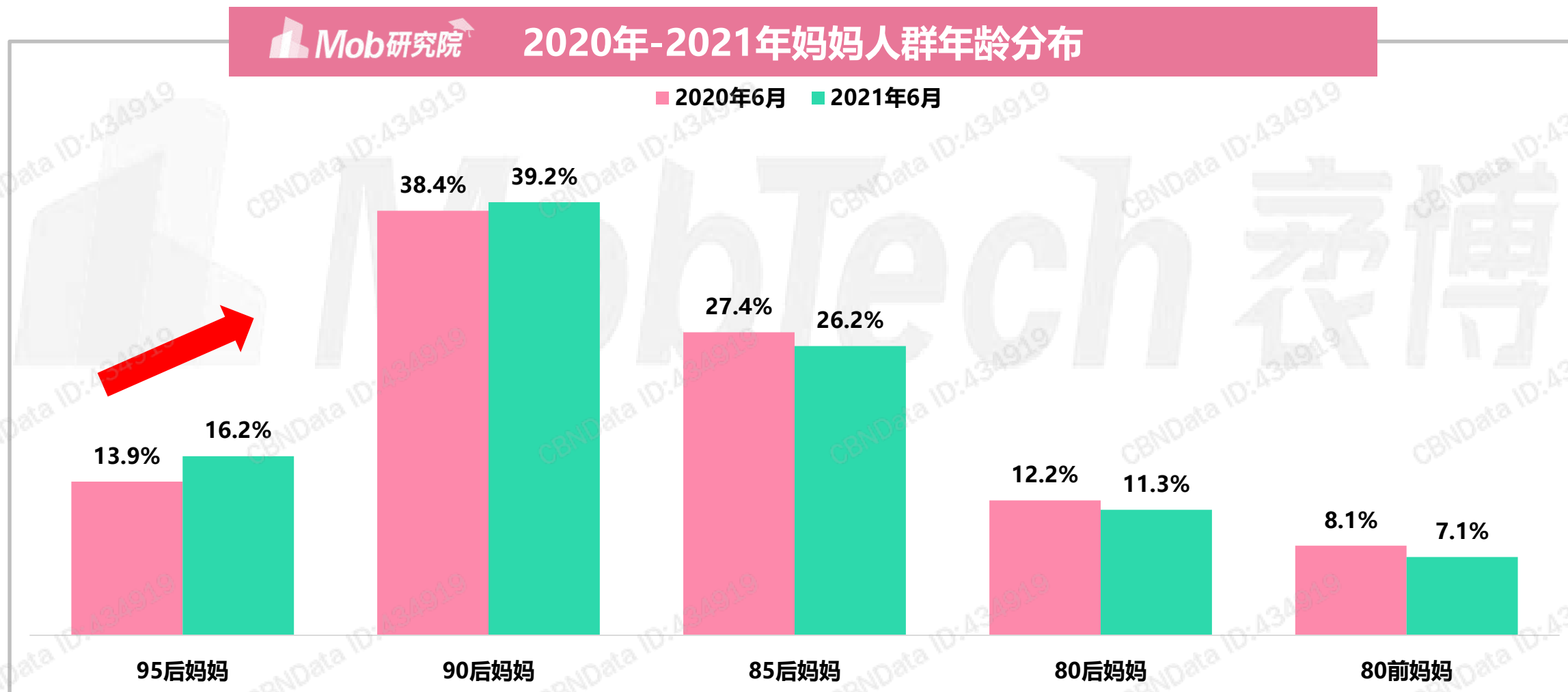
为应对人口出生率下降等问题，2021年5月“三孩政策”公布，生育小高峰或将到来



Source：国家统计局

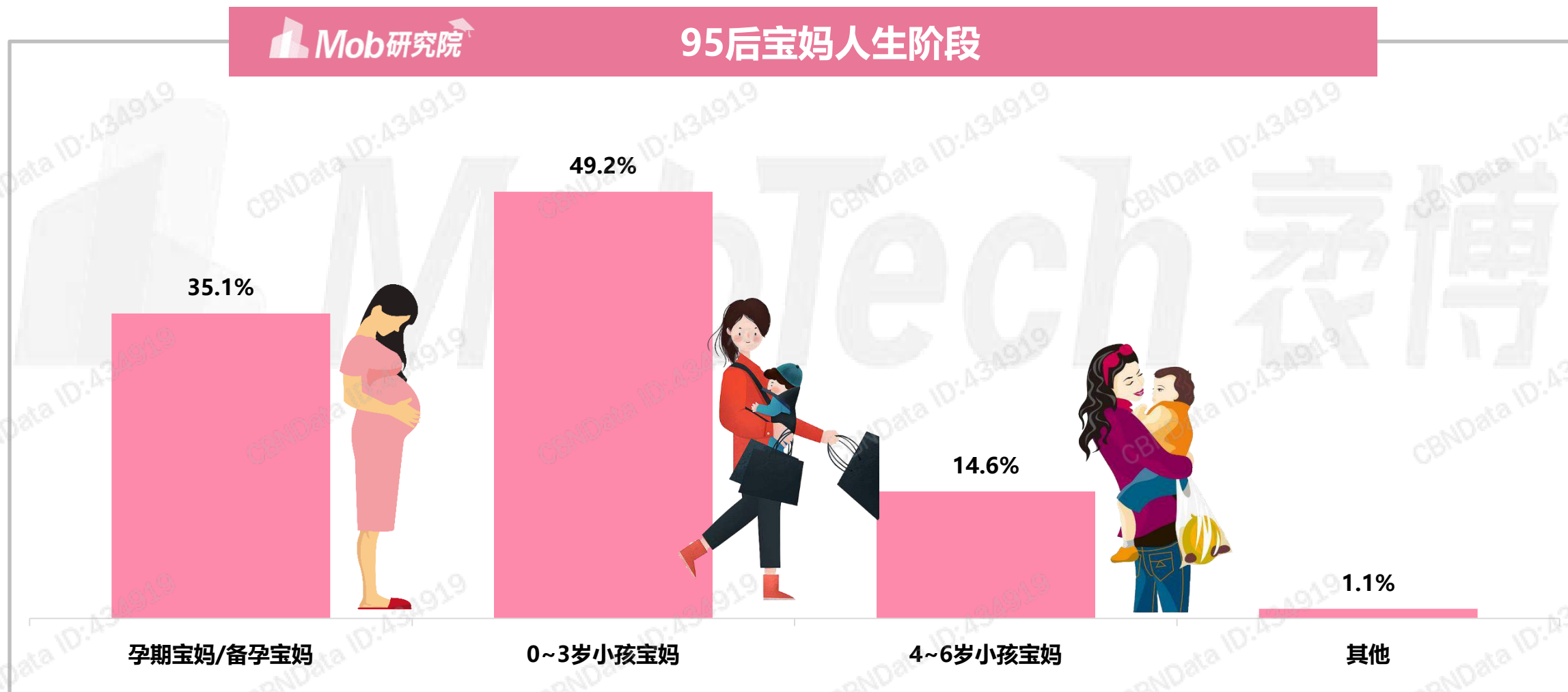
95后已到达适育年龄，是未来生育主力军

2021年妈妈人群年龄分布中95后妈妈占比上升明显，95后将逐渐成为生育人群的中坚力量



95后宝妈人生阶段：初为人母，新手妈妈

近5成95后宝妈为0-3岁宝宝的新手妈妈，她们育儿经验少，在育儿之路上不断摸索中



95后宝妈地域分布：下沉市场是聚集地

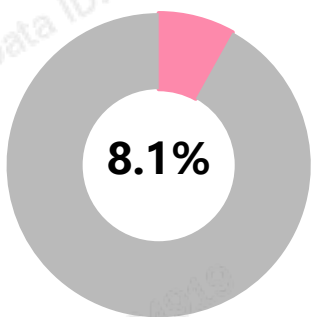
6成95后宝妈分布于三线及以下城市，下沉市场生活成本小，生育年龄偏低

Mob研究院

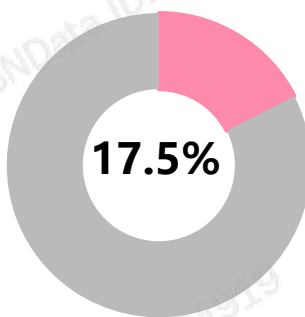
95后宝妈城市等级分布



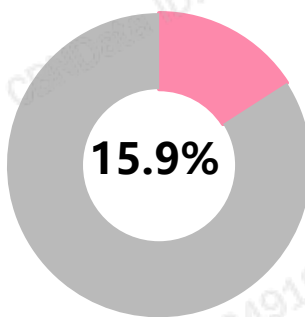
一线城市



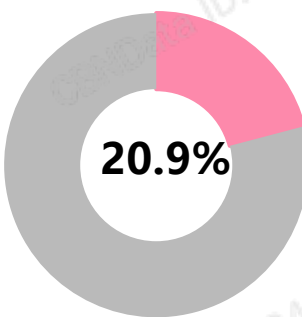
新一线城市



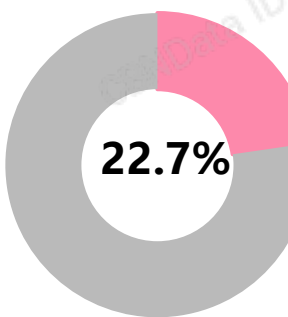
二线城市



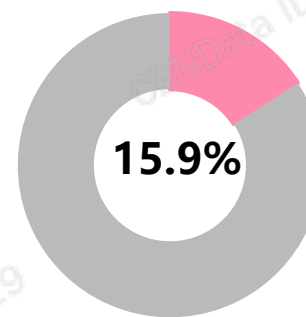
三线城市



四线城市



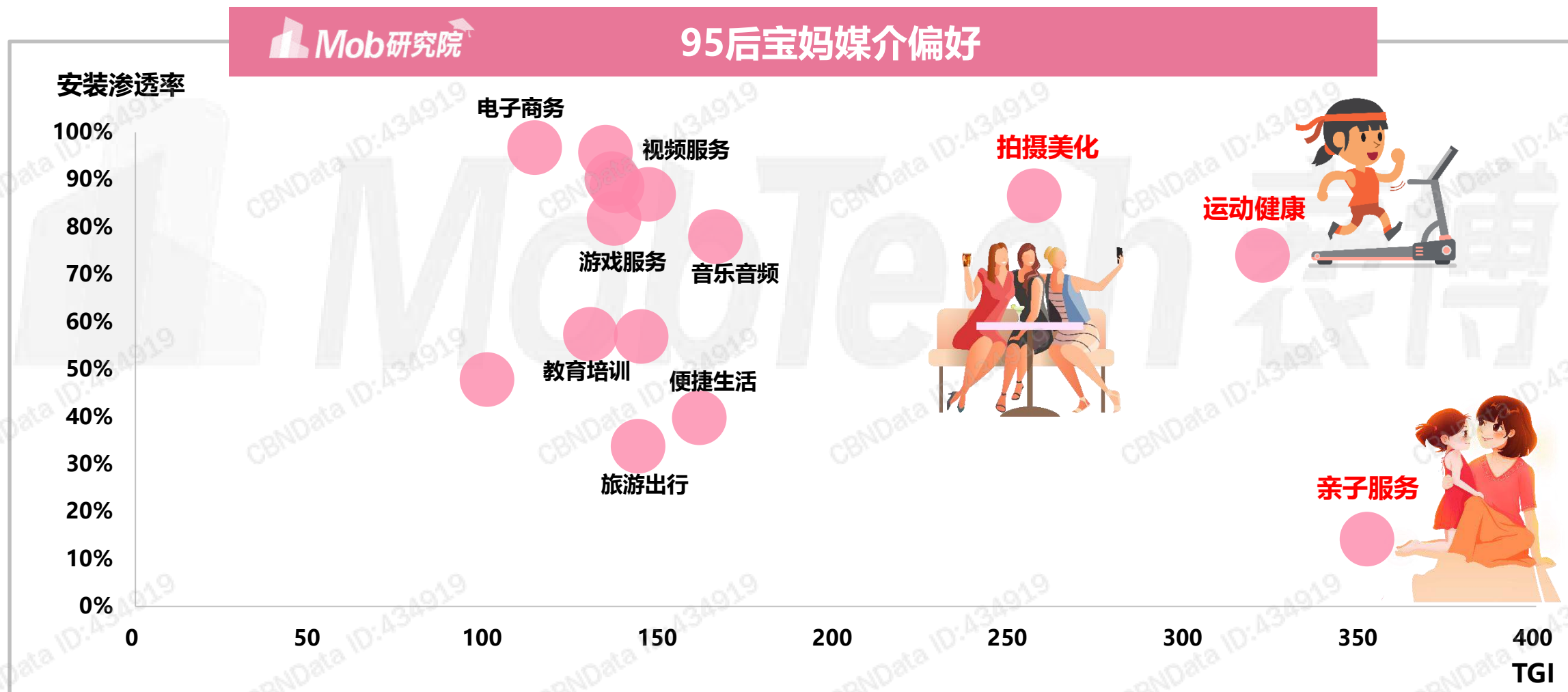
五线城市



下沉市场占比达 **59.5%**

95后宝妈兴趣偏好：亲子、运动、拍照晒娃

95后宝妈为互联网重度用户，触媒兴趣广泛，爱亲子，爱运动，爱拍照晒娃

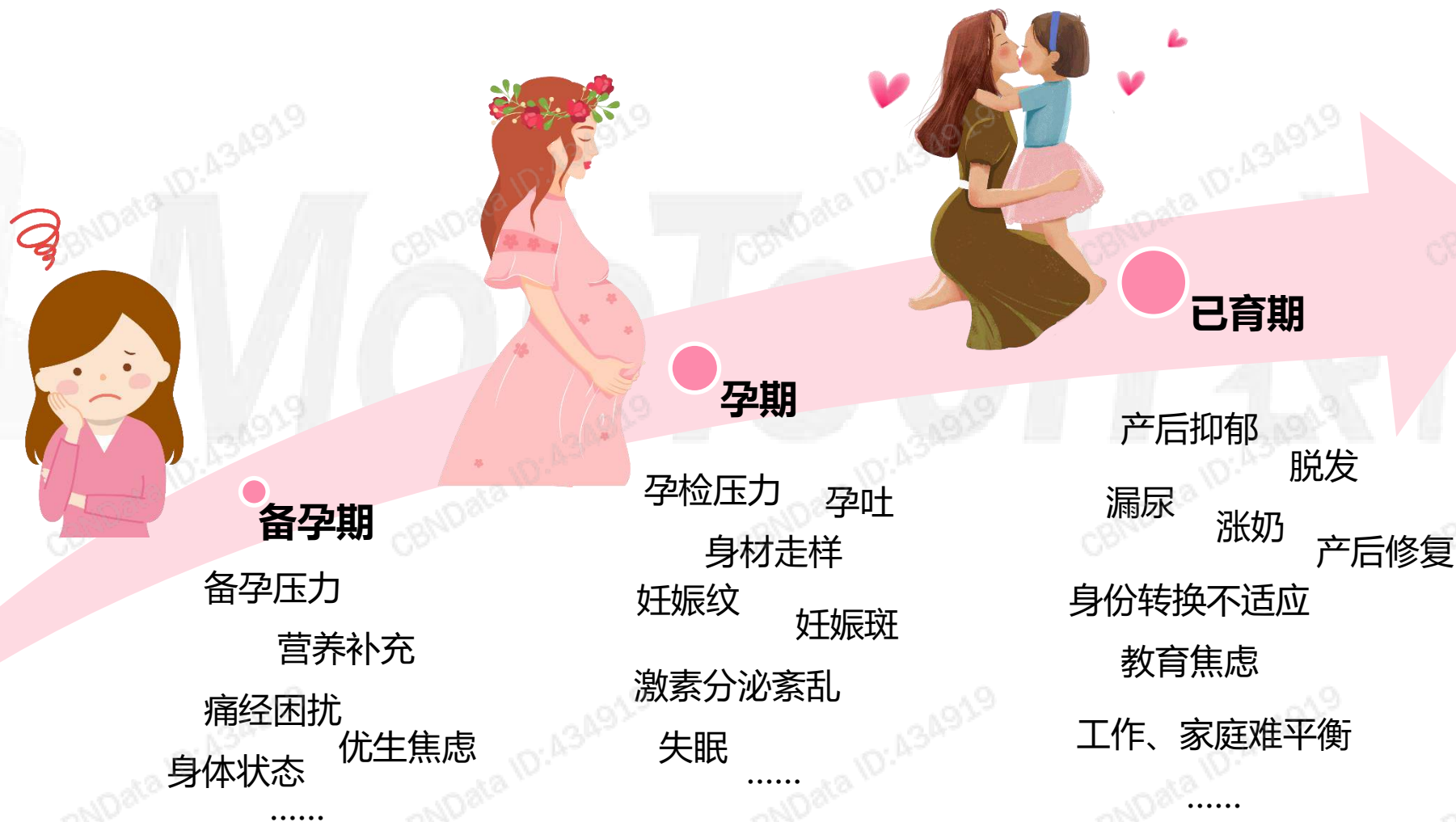


注：安装渗透率=安装该类App的95后宝妈人群规模 / 95后宝妈人群总规模

Source：MobTech，2021.6

95后宝妈现状：身体、心理、颜值将面临更多挑战

95后宝妈从备孕开始，意味着她们将在身体、心理、颜值三方面面临更多挑战



CONTENTS 目录

1

95后宝妈人群现状洞察

2

95后宝妈“生理”洞察

3

95后宝妈“心理”洞察

4

95后宝妈“颜值”洞察



关爱健康，2成宝妈每年定期体检

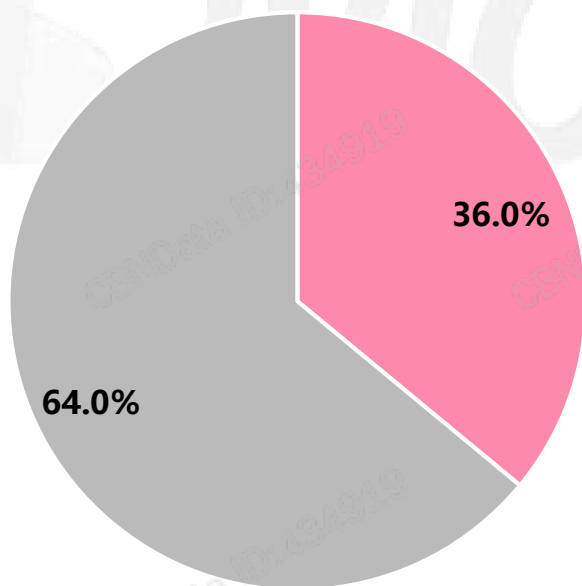
近4成95后宝妈有体检的习惯，其中24.3%的宝妈每年定期体检

Mob研究院

95后宝妈是否做过体检

(不包括产检、入职体检等必要体检)

■ 体检过 ■ 没有体检过



Mob研究院

95后宝妈体检习惯

68.7%

有需要再体检

24.3%

每年定期体检

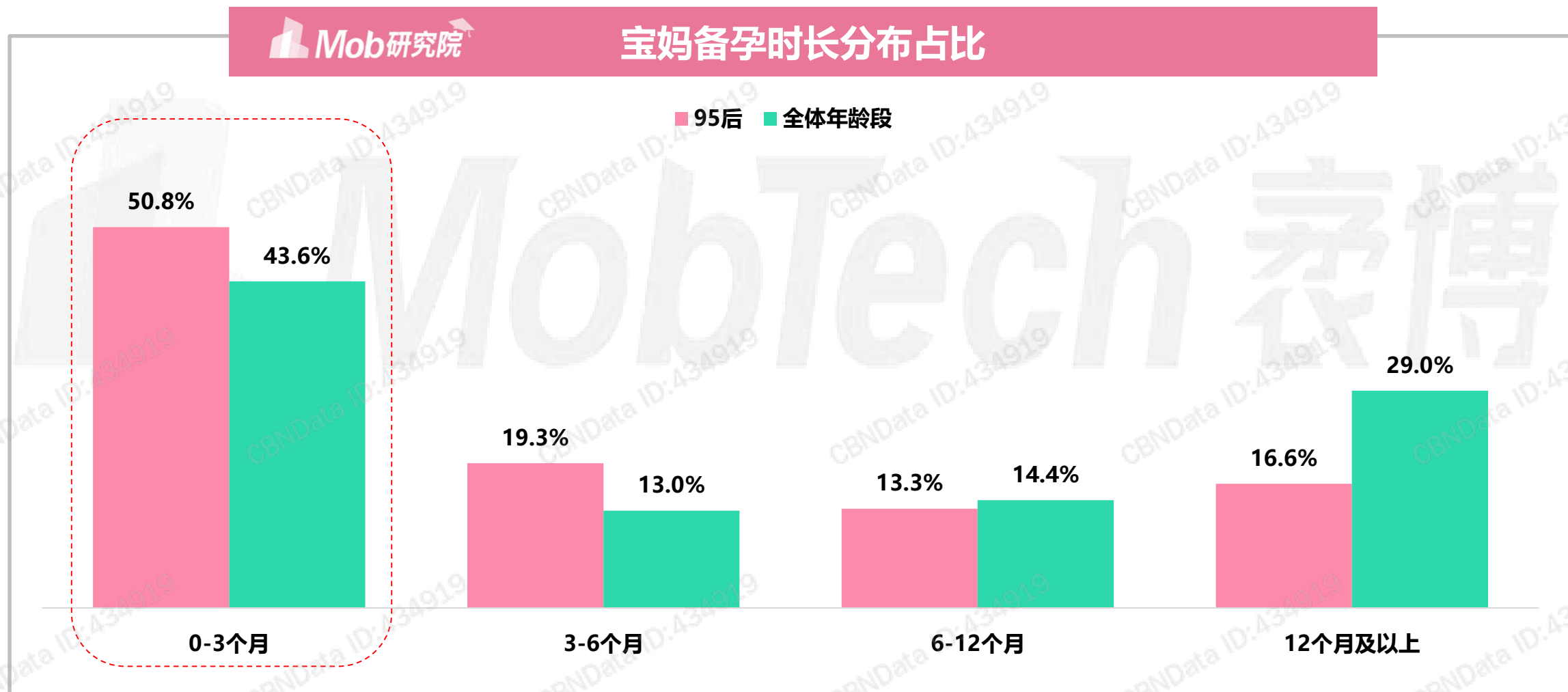
7.0%

2-3年体检一次



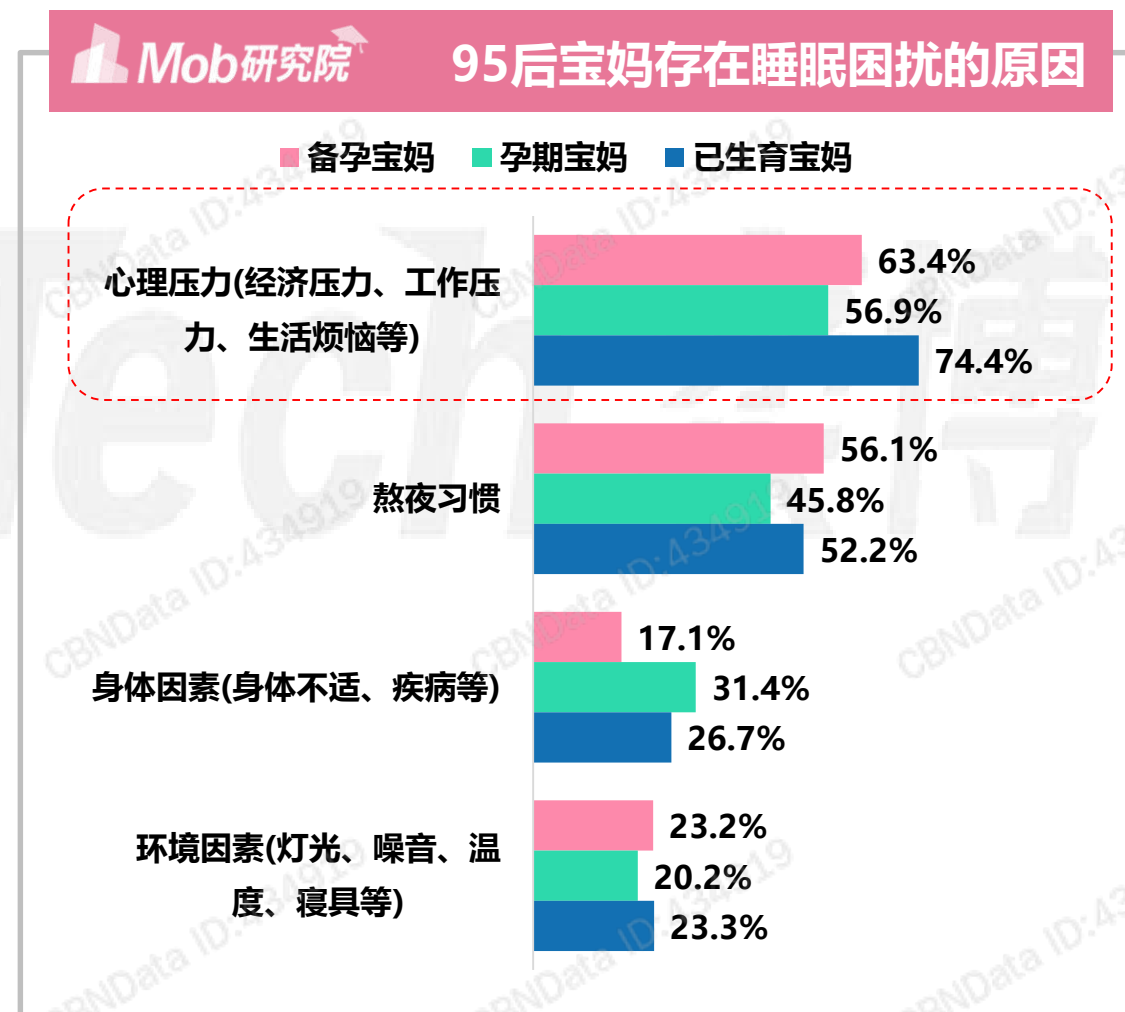
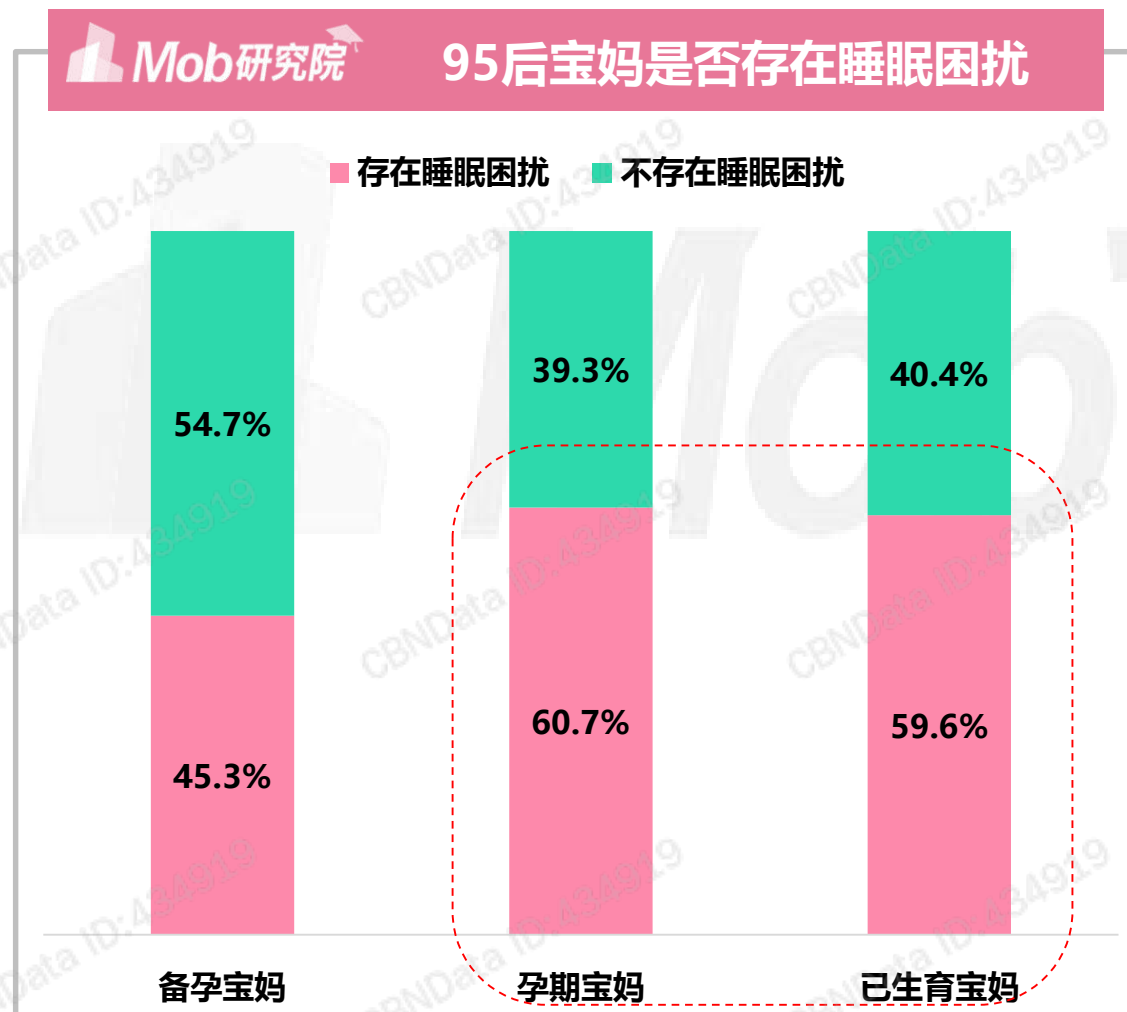
备孕时间短，3个月即可成功怀孕

超5成95后宝妈备孕时长在3个月以内，相比全体年龄段，她们备孕时长更短



从怀孕开始，黑眼圈与宝妈常伴

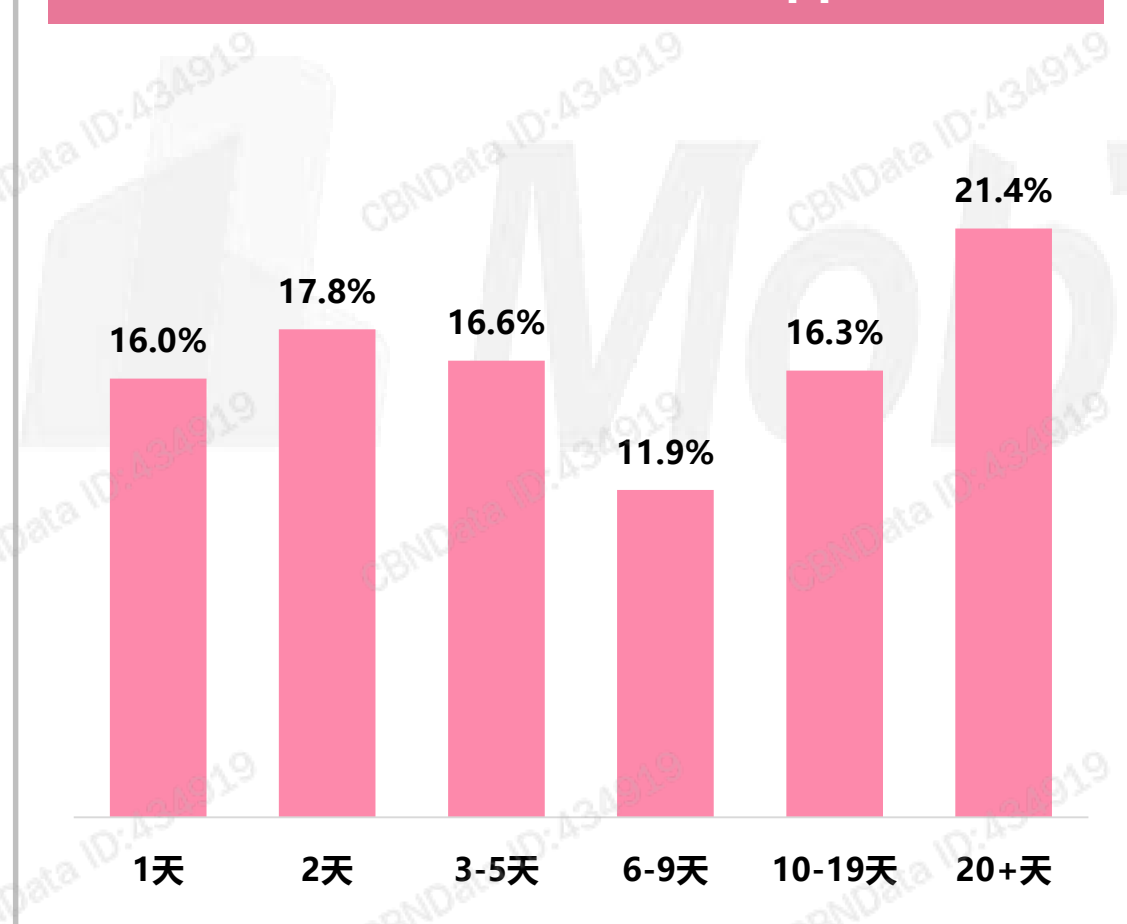
孕期宝妈、已生育宝妈均有6成存在睡眠困扰，心理压力是她们失眠的主要原因



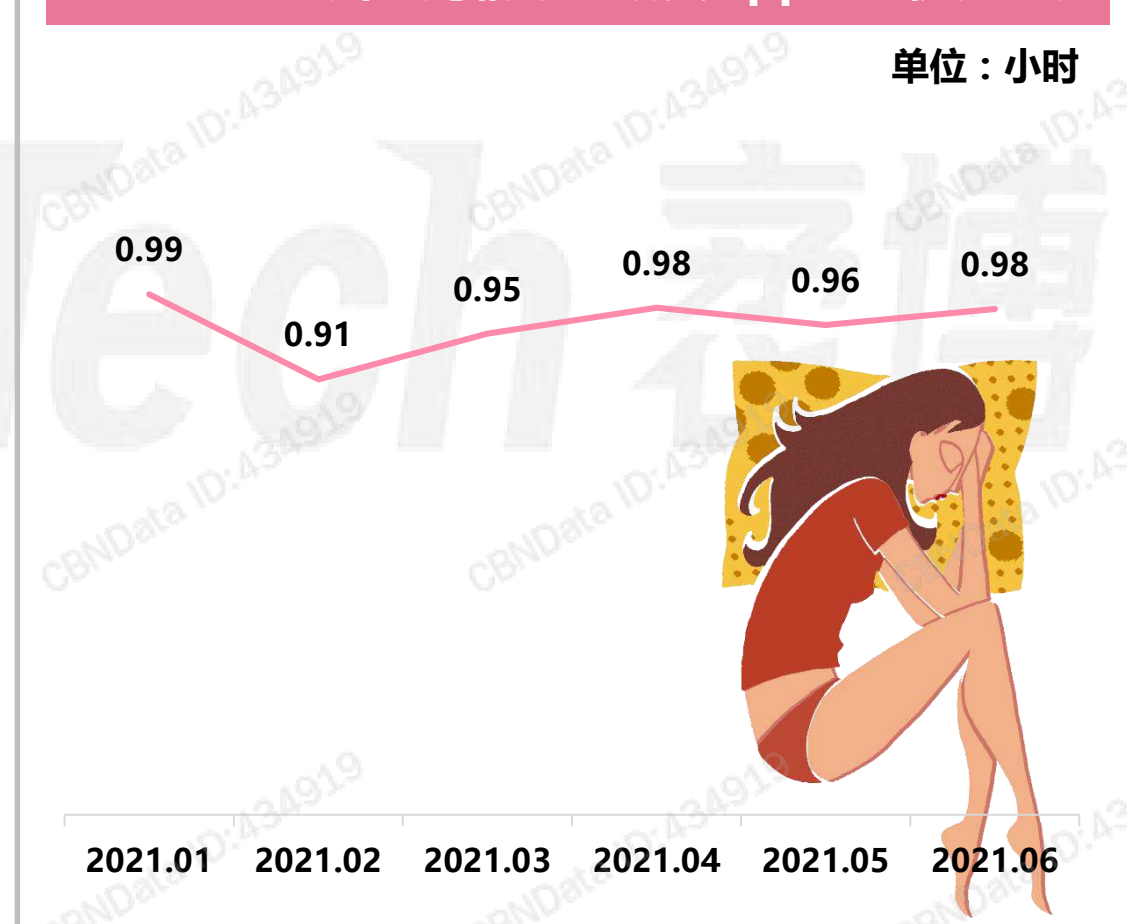
借助App入眠，日均使用1小时

95后宝妈是助眠类App忠实用户，月均使用20+天占比2成，日均使用时长达1小时

Mob研究院 95后宝妈辅助睡眠类App月活跃天数

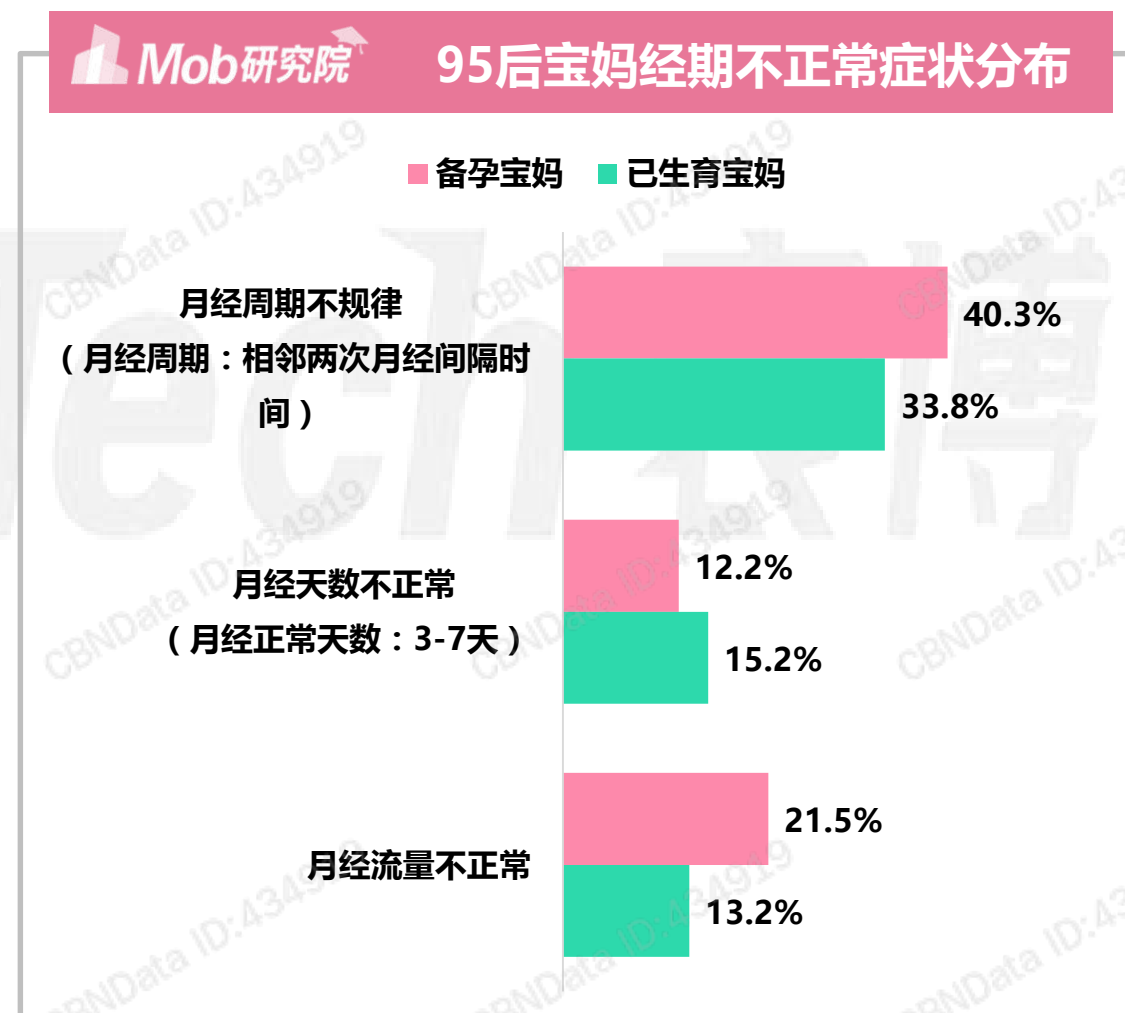
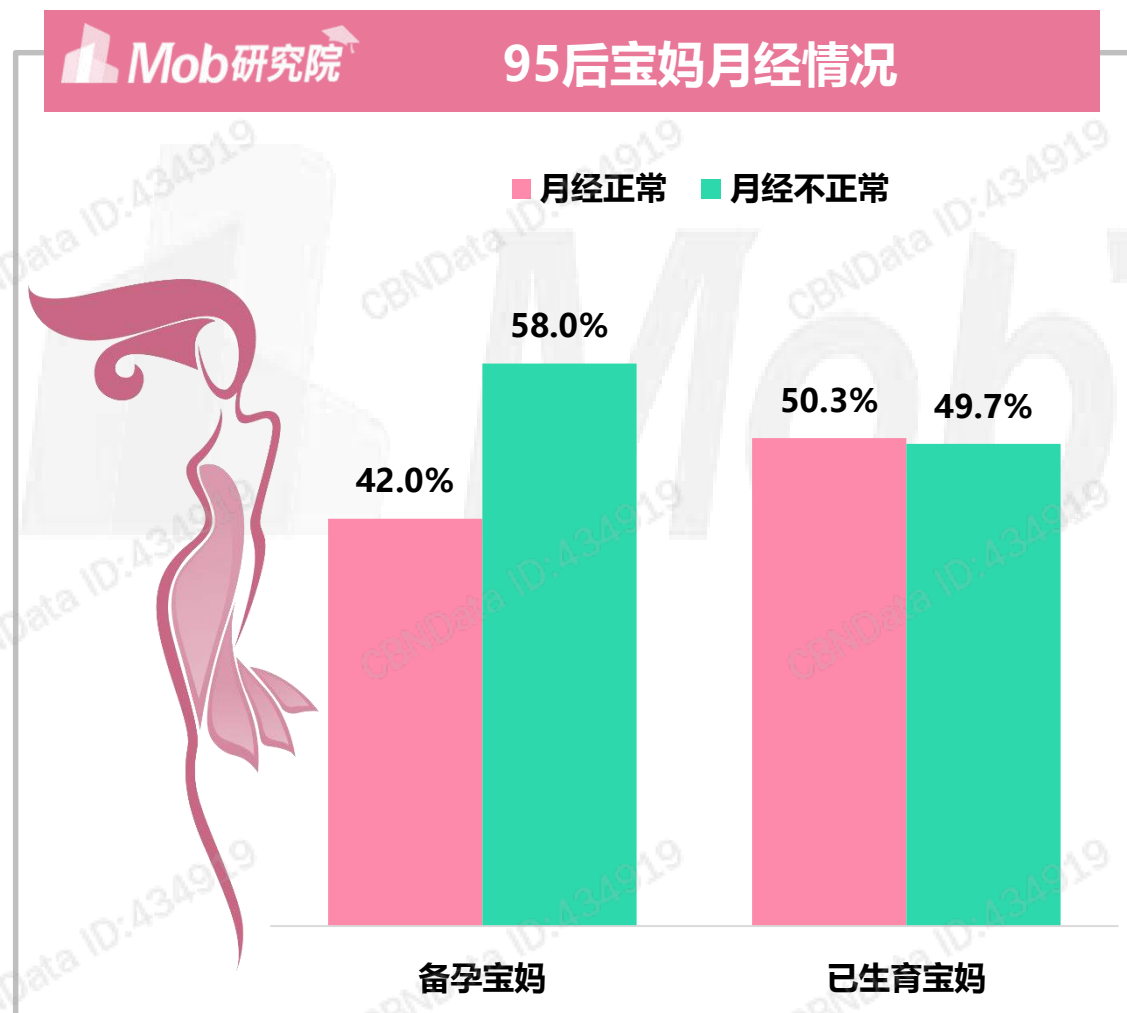


Mob研究院 95后宝妈辅助睡眠类App日均使用时长



相比生育前，已生育宝妈月经更正常

相比备孕宝妈，产后宝妈月经不正常占比明显降低，其中月经周期不规律是她们最困扰症状



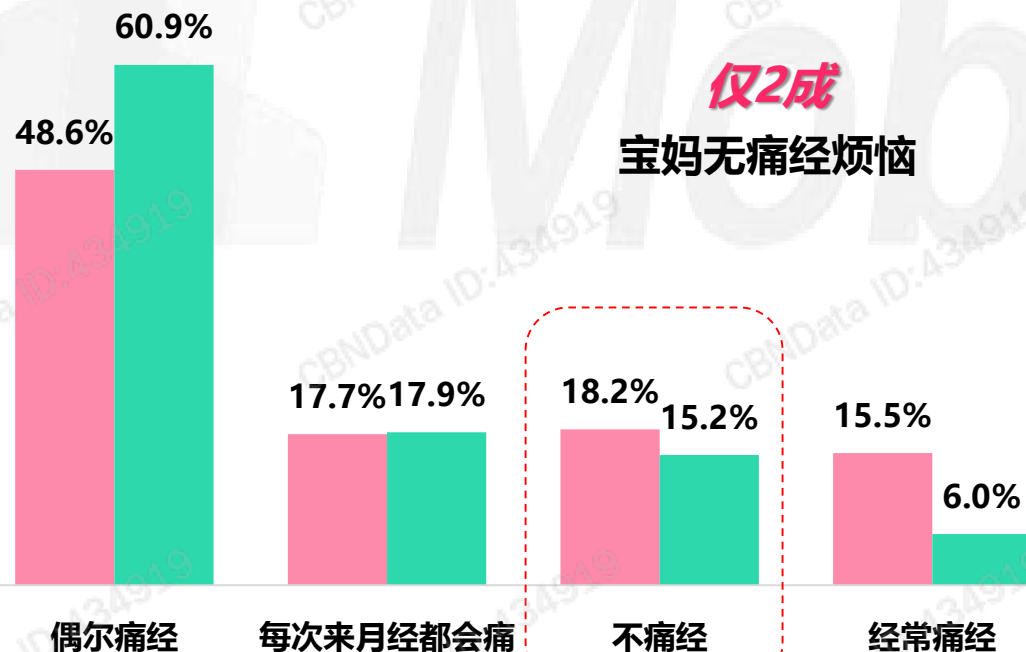
暖宝宝、红糖姜茶是缓解痛经神器

痛经是95后宝妈的难题，仅两成无痛经烦恼。暖宝宝、红糖姜茶是最常购买的缓解痛经物品

Mob研究院

95后宝妈痛经情况

■ 备孕宝妈 ■ 已生育宝妈



Mob研究院

95后宝妈购买缓解痛经物品情况

备孕宝妈



Top 1
暖宝宝



Top 2
红糖姜茶



Top 3
止疼药

已生育宝妈



Top 1
红糖姜茶



Top 2
暖宝宝



Top 3
暖水袋

注重营养摄入，7成孕期宝妈偏好购买营养品

在营养品购买偏好上，95后孕期宝妈的需求度最高，6成购买过健康食品，1成正考虑购买

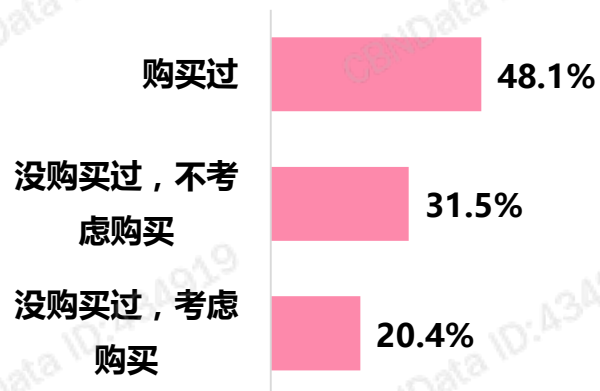
Mob研究院

不同阶段95后宝妈健康食品购买情况



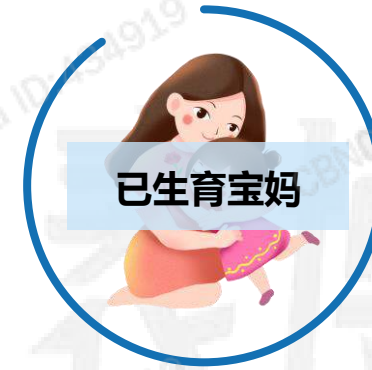
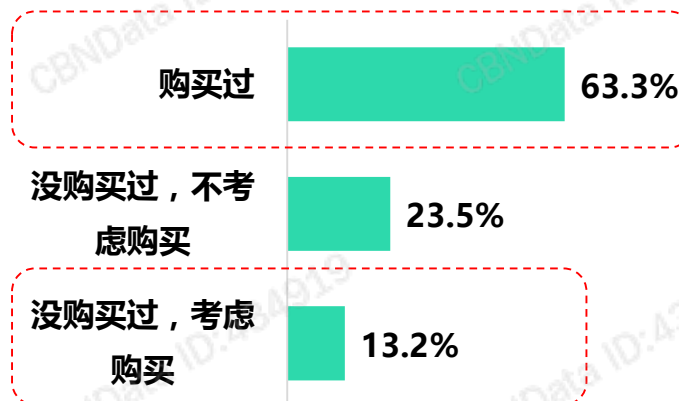
备孕宝妈

备孕期间是否购买过营养品



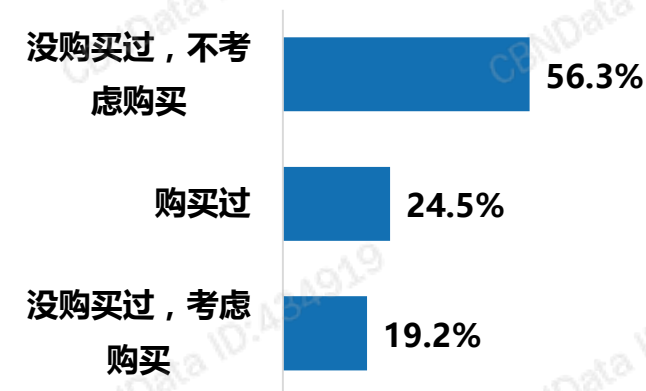
孕期宝妈

怀孕期间是否购买过营养品



已生育宝妈

生育后是否购买过营养品

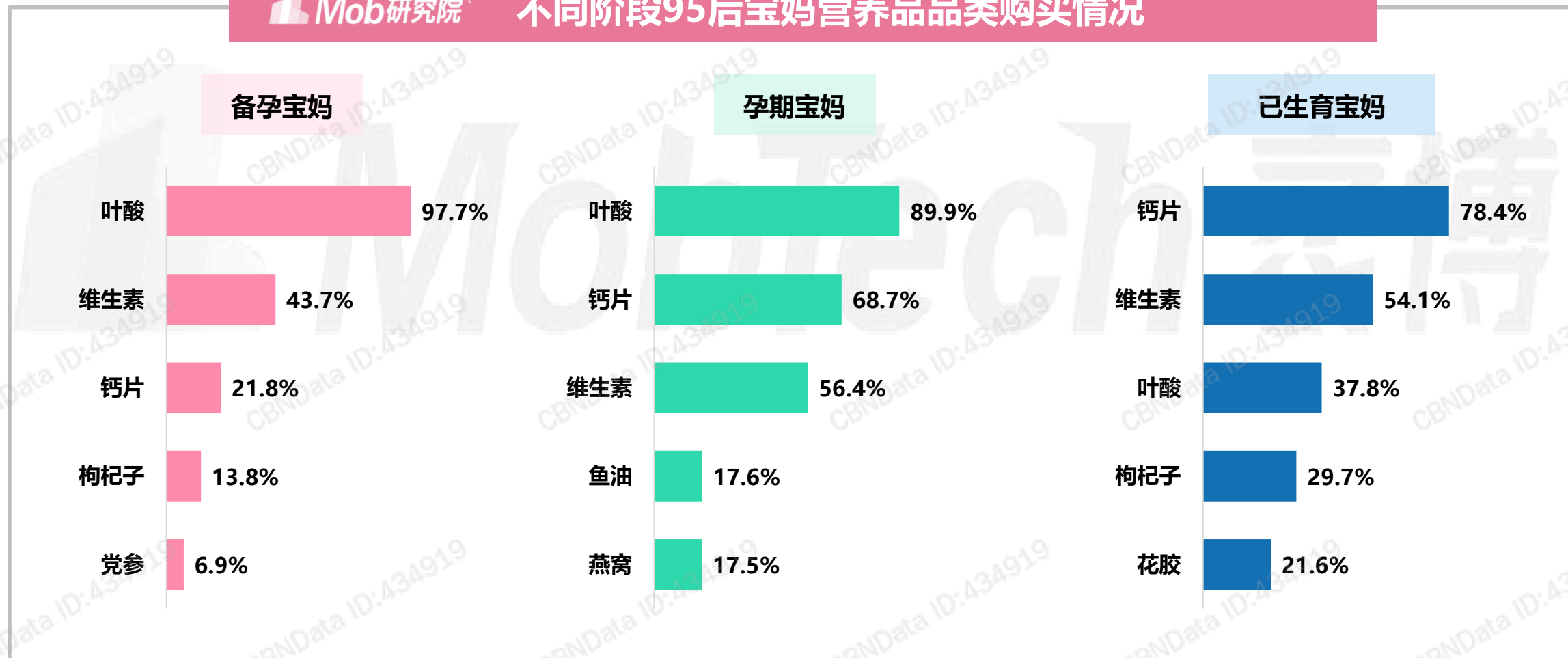


生育前补叶酸，生育后补钙片

叶酸是95后备孕、孕期宝妈们最爱购买的营养品，而钙片最受已生育95后宝妈的宠爱

Mob研究院

不同阶段95后宝妈营养品品类购买情况



95后宝妈“生理”洞察小结

2成宝妈每年定时体检

备孕时间短

2成宝妈不痛经

6成宝妈“睡不着”

注重营养摄入

孕期最爱购买营养品

助眠类App忠实用户

生育前买叶酸

生育后月经更正常

生育后买钙片

CONTENTS 目录

1

95后宝妈人群现状洞察

2

95后宝妈“生理”洞察

3

95后宝妈“心理”洞察

4

95后宝妈“颜值”洞察

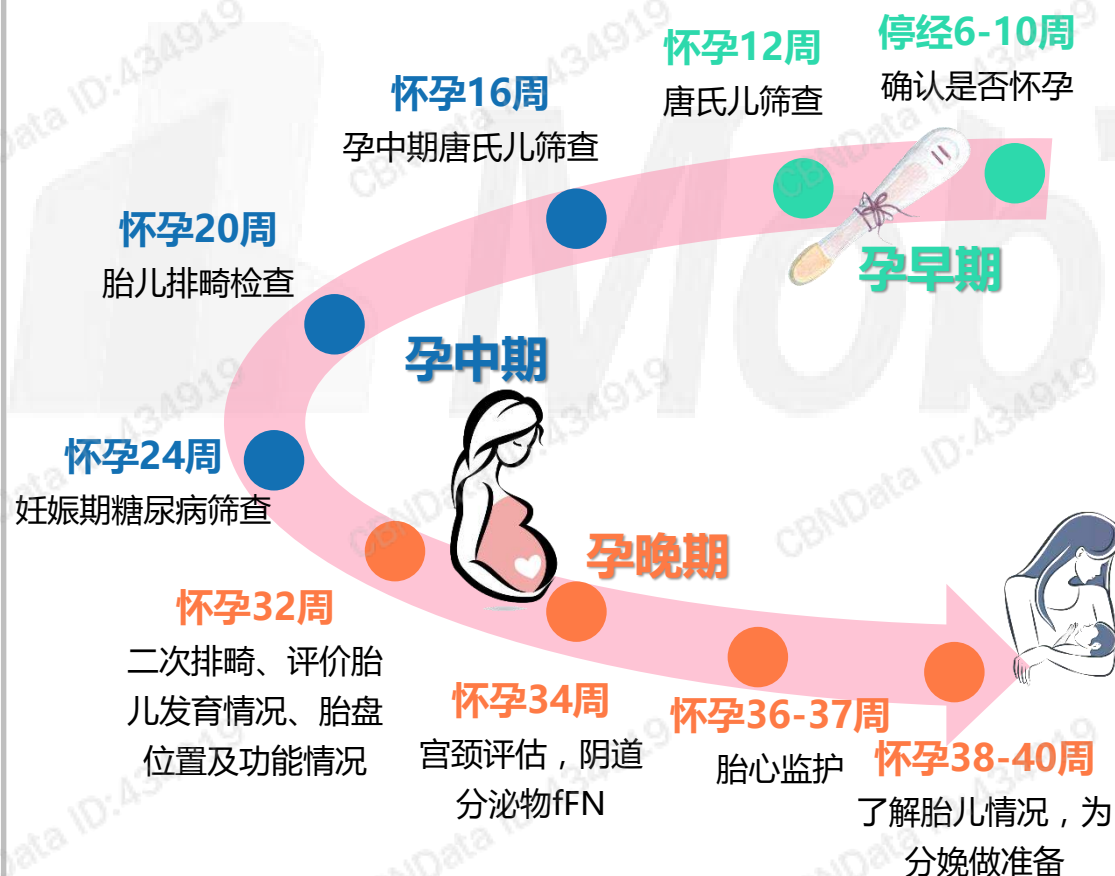


孕期心理：除了担心胎儿健康，也期待双宝来临

孕期宝妈要经过一系列产检确保胎儿健康，平安、顺利、双宝是95后宝妈最关心的关键词

Mob研究院

宝妈产检“历险记”



Mob研究院

95后宝妈和【产检】相关关键词



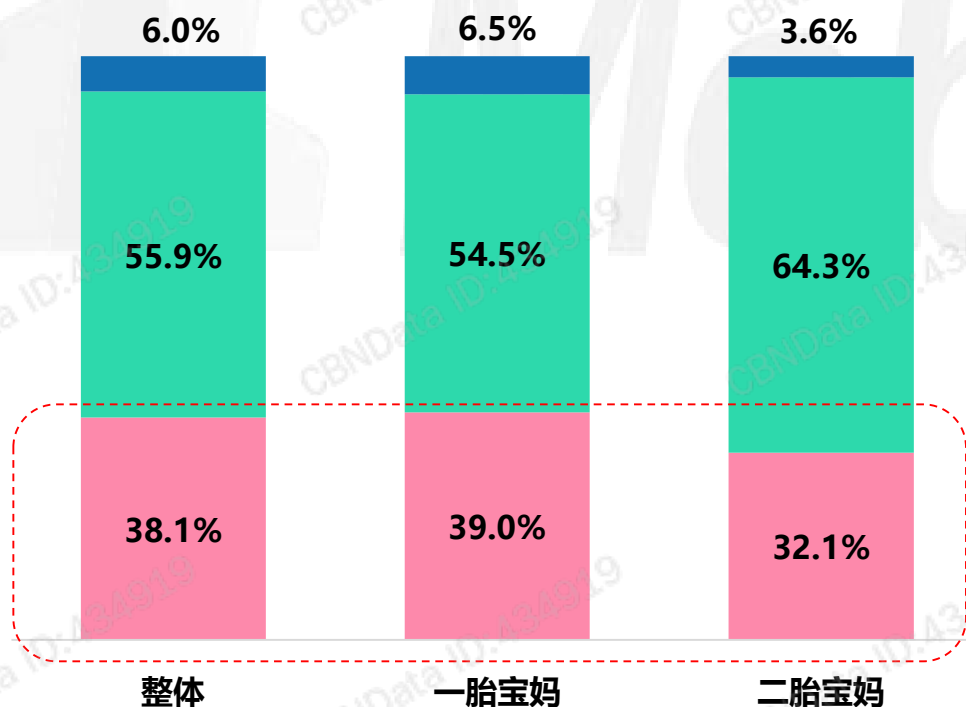
产后心理：4成宝妈保持平常心，产后需要更多关爱

近4成95后宝妈产后无抑郁问题。宝妈产后情绪容易波动，请给她们更多的呵护

Mob研究院

95后宝妈产后抑郁情况分布

- 没有产后抑郁问题
- 有产后抑郁问题，程度较轻
- 有产后抑郁问题，程度严重



Mob研究院

产后抑郁康复建议

□ 产后抑郁产生原因

一部分原因是生产后雌激素水平下降，另一方面是因为角色转变暂未适应，家庭不和或人际关系压力等原因造成的



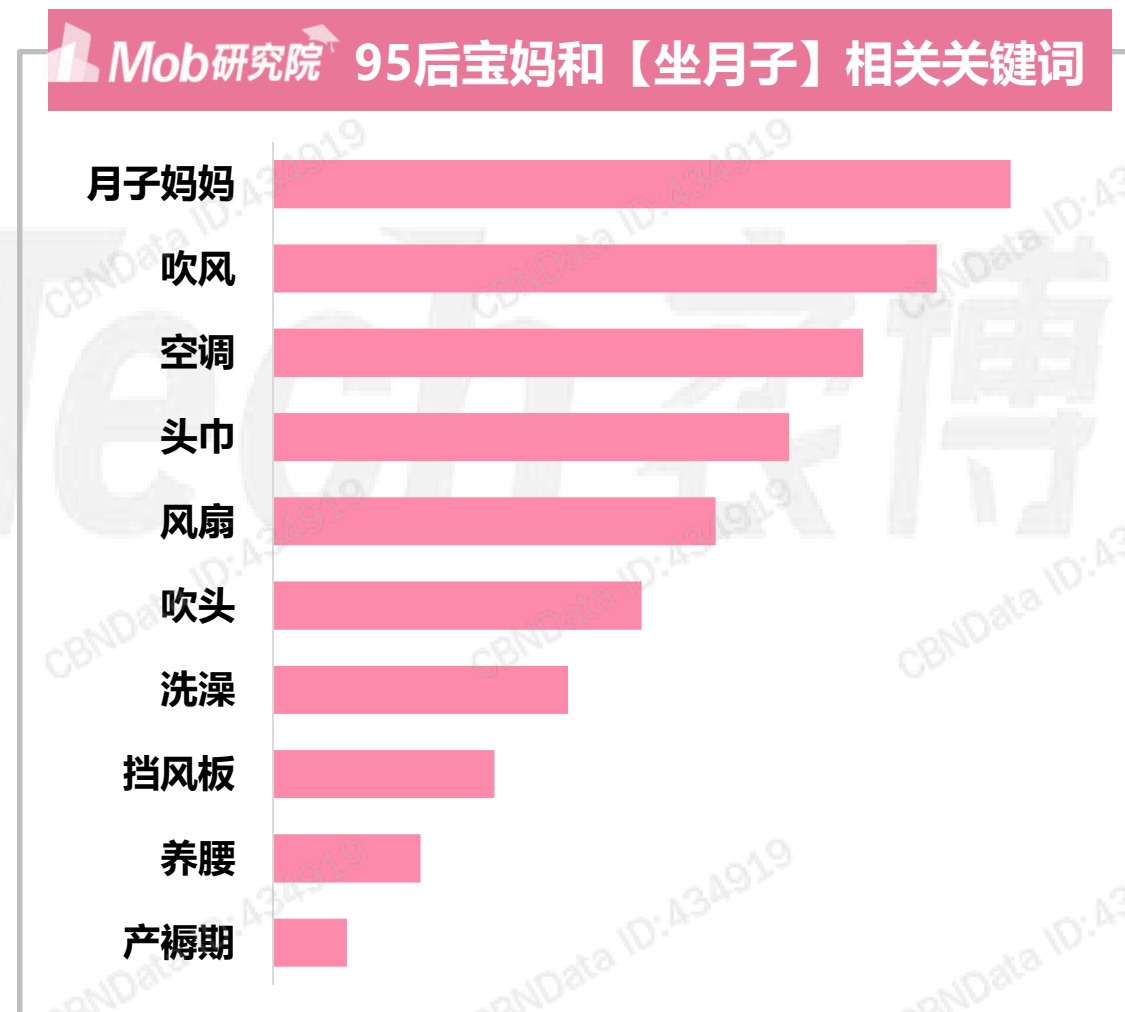
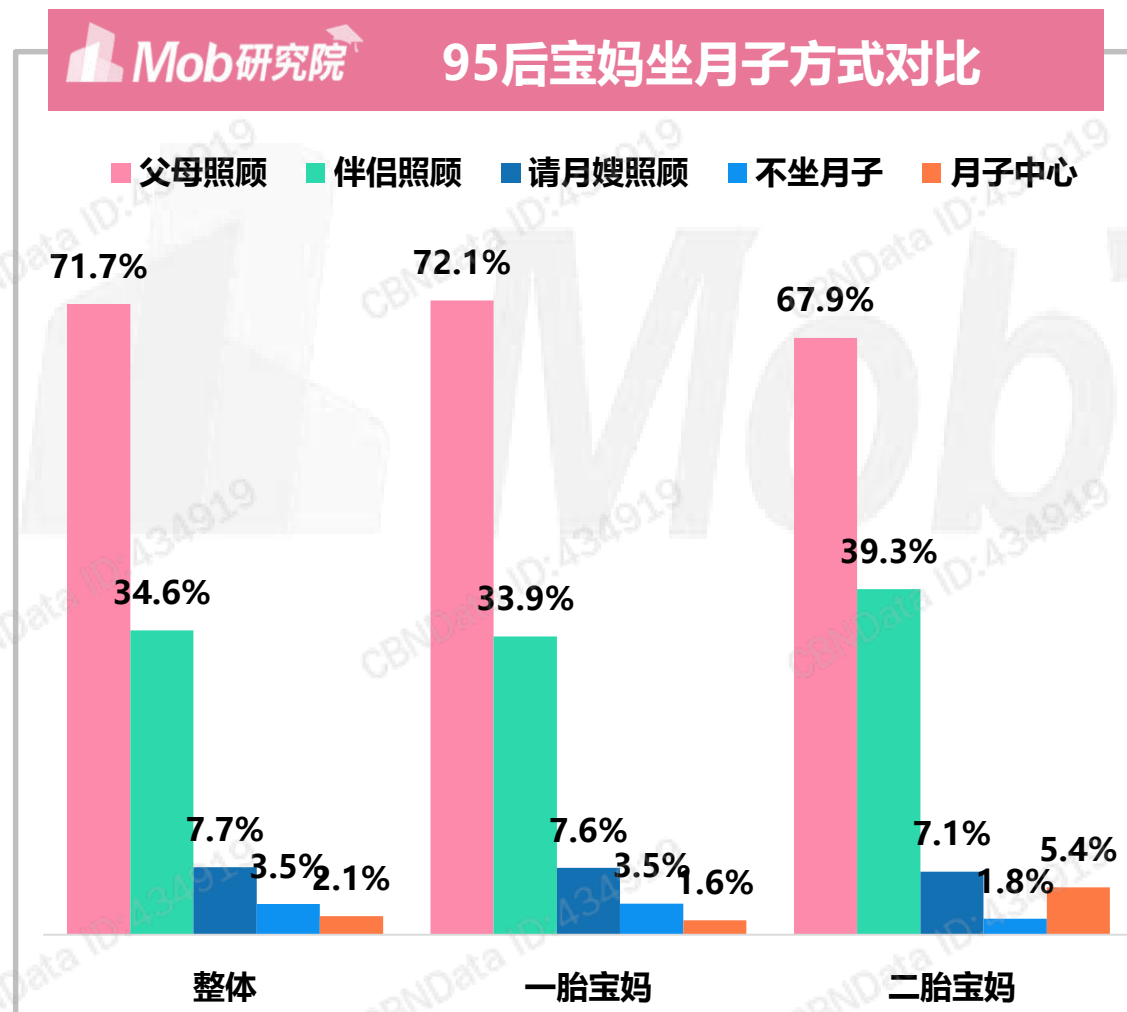
□ 产后抑郁康复建议

女性在怀孕前应做好规划，提前了解妊娠及分娩的相关知识。家属要真情陪伴，调整好家庭关系，做好亲情支持。孕妇在生产后，要减少自身压力，保持快乐心态

——焦虑抑郁专家张川江

月子心理：担心吹风、空调问题

靠父母度过月子期是95后宝妈的常态，能不能吹风、开空调是她们最关心的问题之一



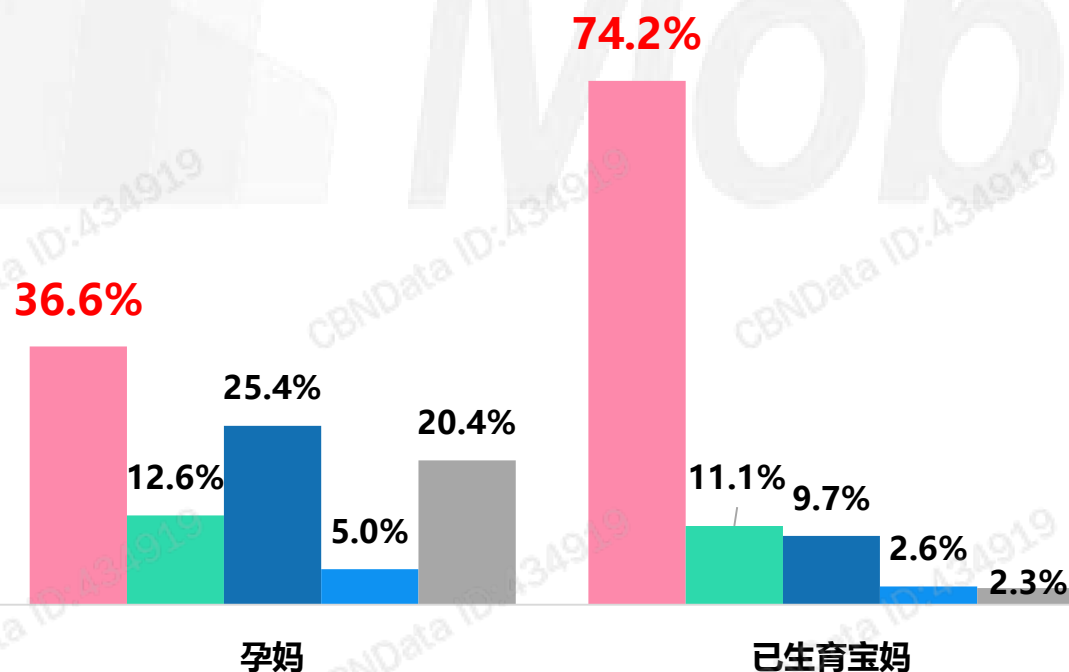
育儿心理：7成宝妈更愿意全职带娃，陪伴孩子成长

大部分95后宝妈会在产后辞职成为全职妈妈，回归职场的宝妈偏好选择加班少的工作

Mob研究院

95后宝妈职场情况

■ 我是全职妈妈 ■ 休完产假就回去工作 ■ 我是职场妈妈
■ 我在家工作 ■ 其他



Mob研究院

95后宝妈产后回归职场情况



□ 产后回归职场时间：

3个月以内 **31.0%**

□ 职场加班情况：

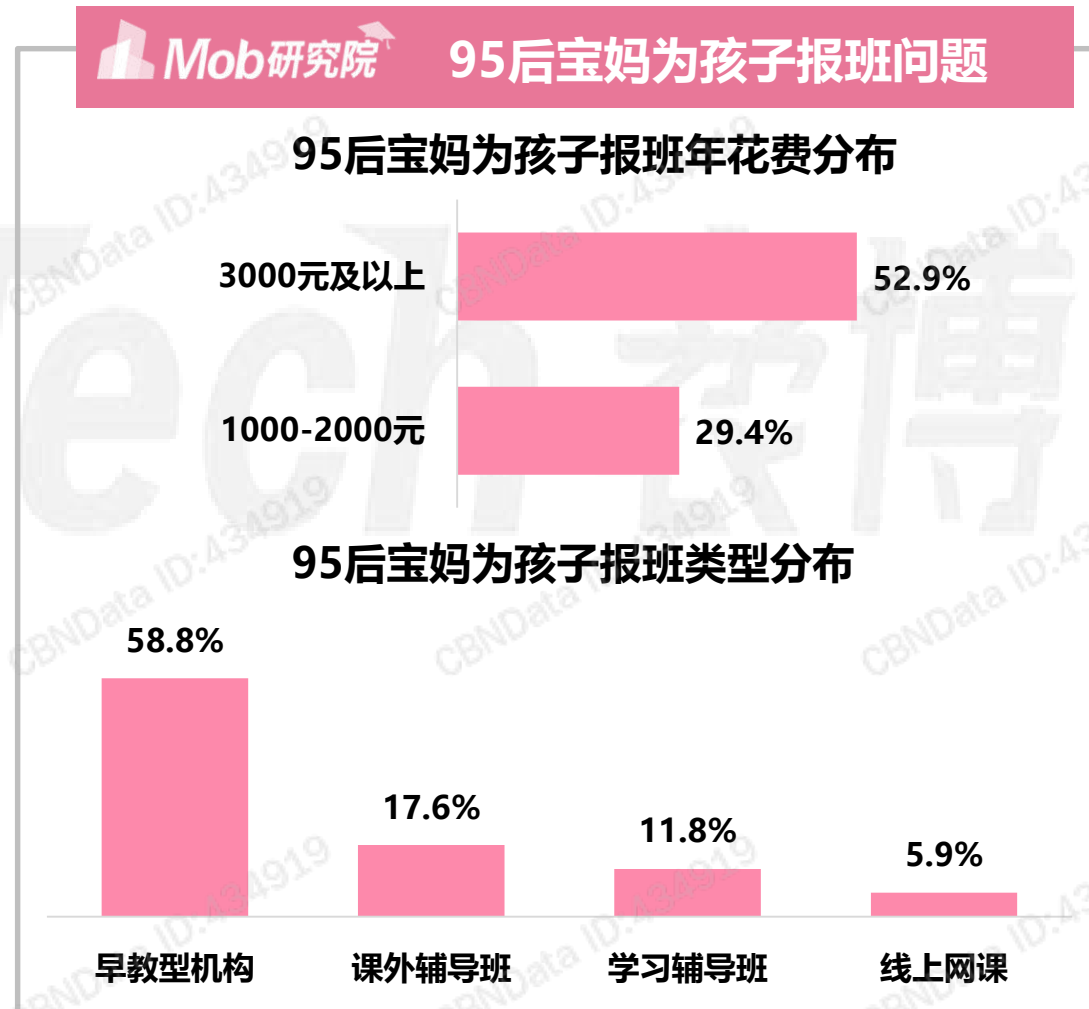
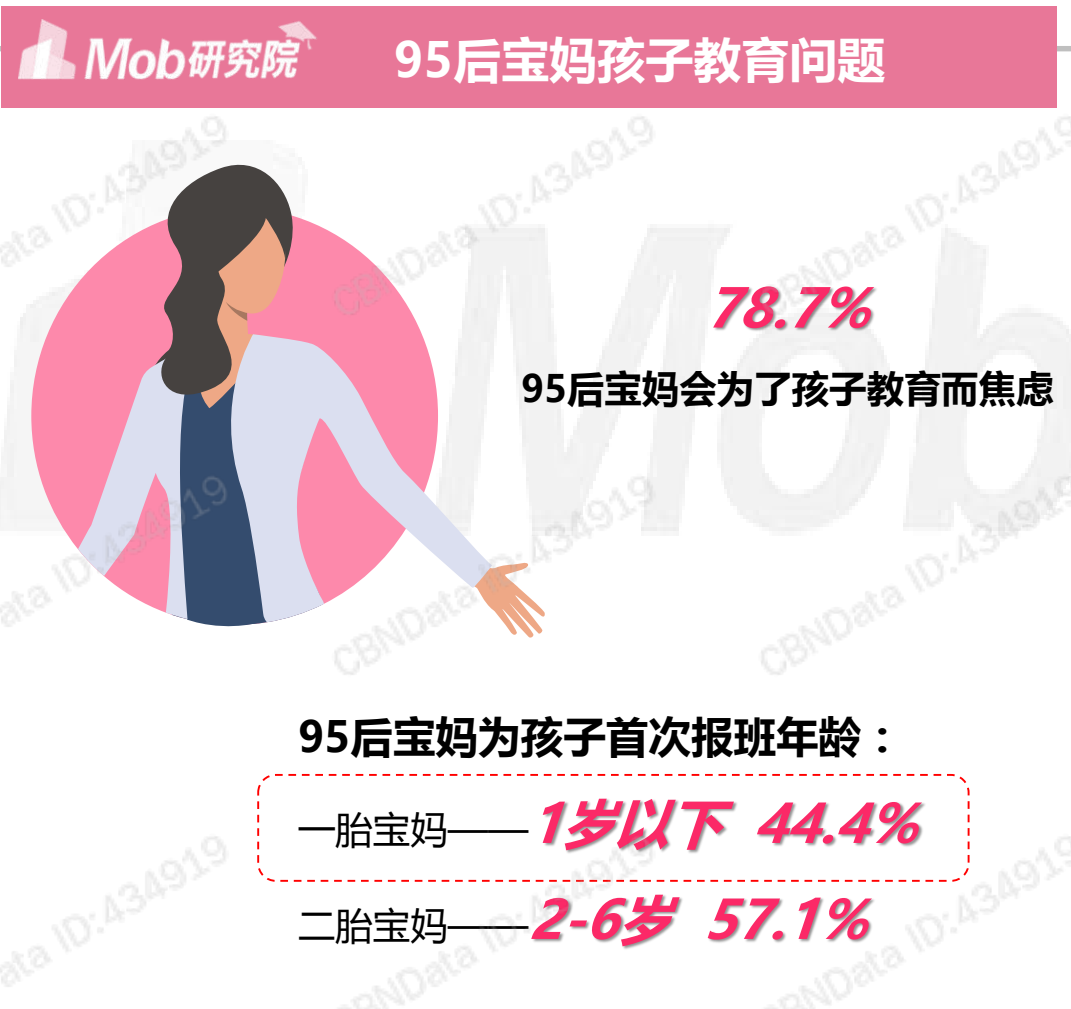
几乎不加班 **42.9%**

□ 日均加班时长：

1-2小时 **37.5%**

育儿心理：教育不输在起跑线，报班从出生开始

近8成95后宝妈为孩子教育而焦虑，她们报班年消费3000元以上，最爱早教型机构



95后宝妈“心理”洞察小结

时刻关注孩子发育

偏爱不加班的清闲工作

期待双宝来临

4成无产后抑郁

看重孩子教育

靠父母度过月子期

孩子一岁内开始报班

担心月子期吹风问题

最爱早教型机构

普遍全职妈妈

报班年花费3000元以上



CONTENTS 目录

1

95后宝妈人群现状洞察

2

95后宝妈“生理”洞察

3

95后宝妈“心理”洞察

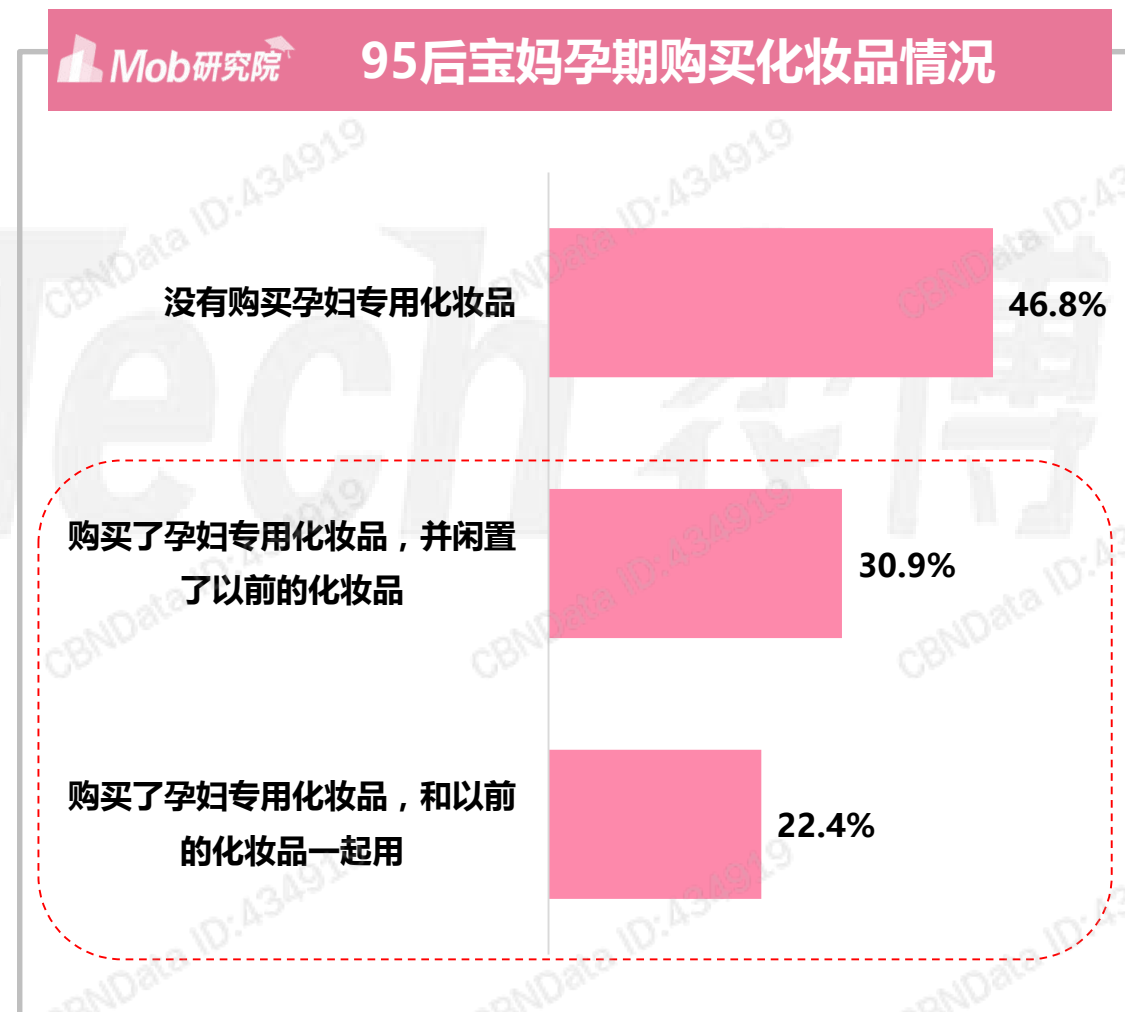
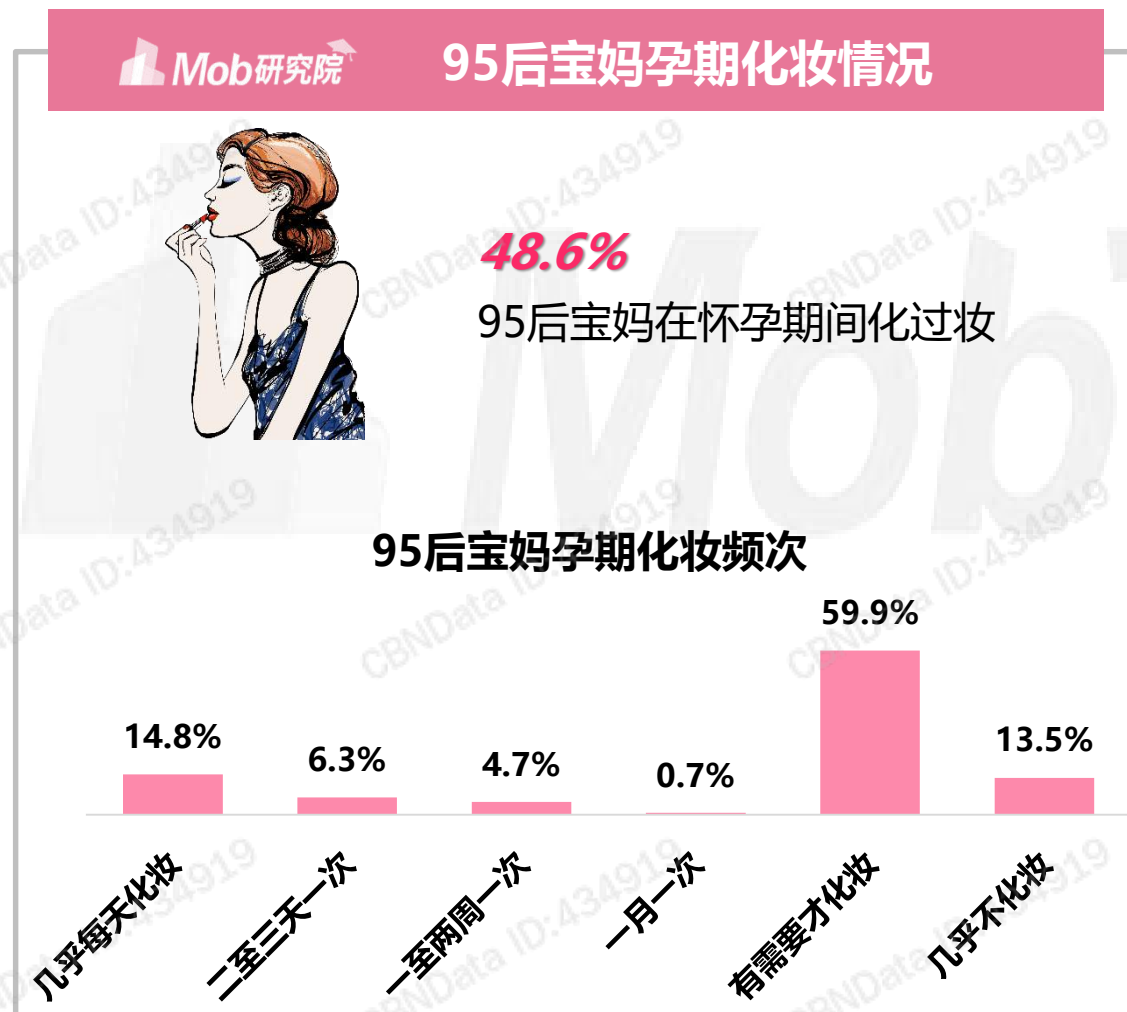
4

95后宝妈“颜值”洞察



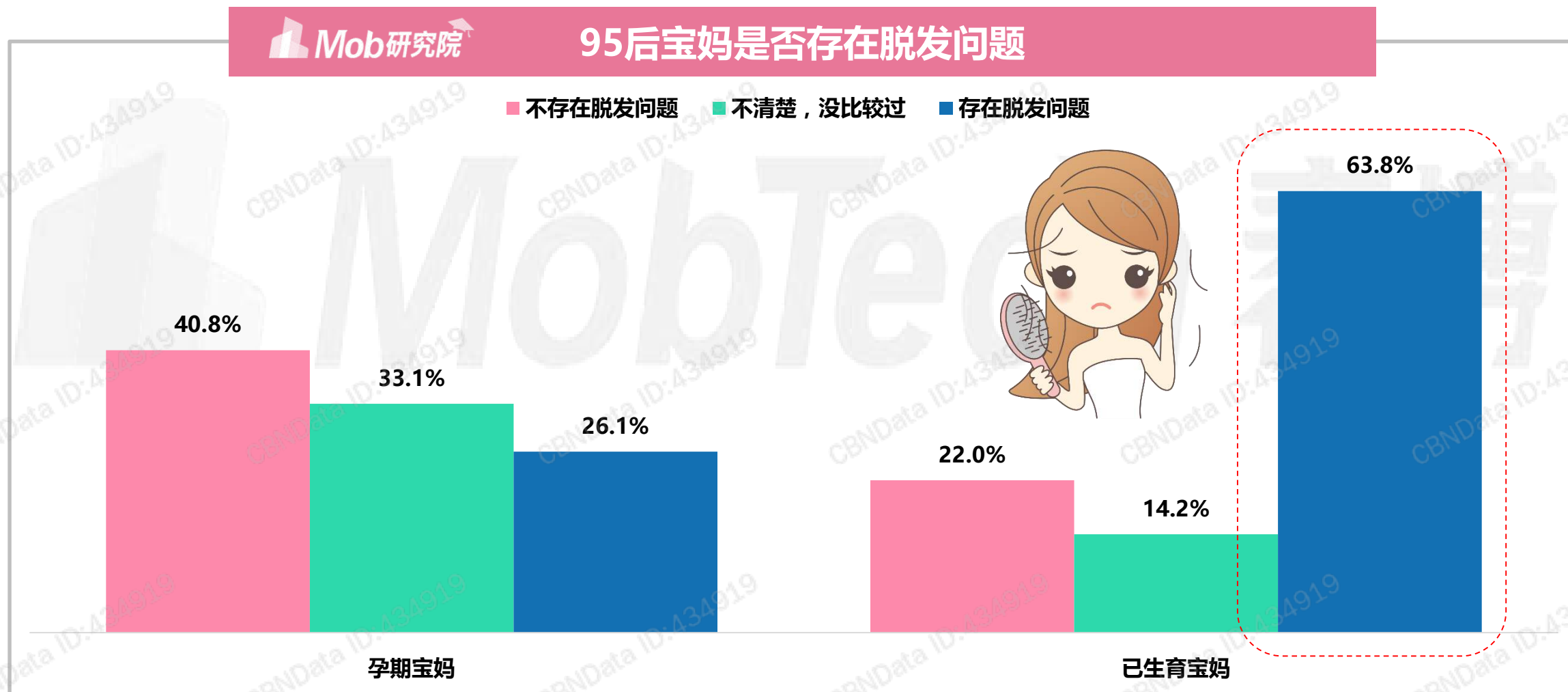
孕期也要美美哒，近5成会在孕期化妆

近5成95后宝妈会在孕期化妆，14.8%的孕妈每天坚持化妆。53.3%会购买孕妇专用化妆品



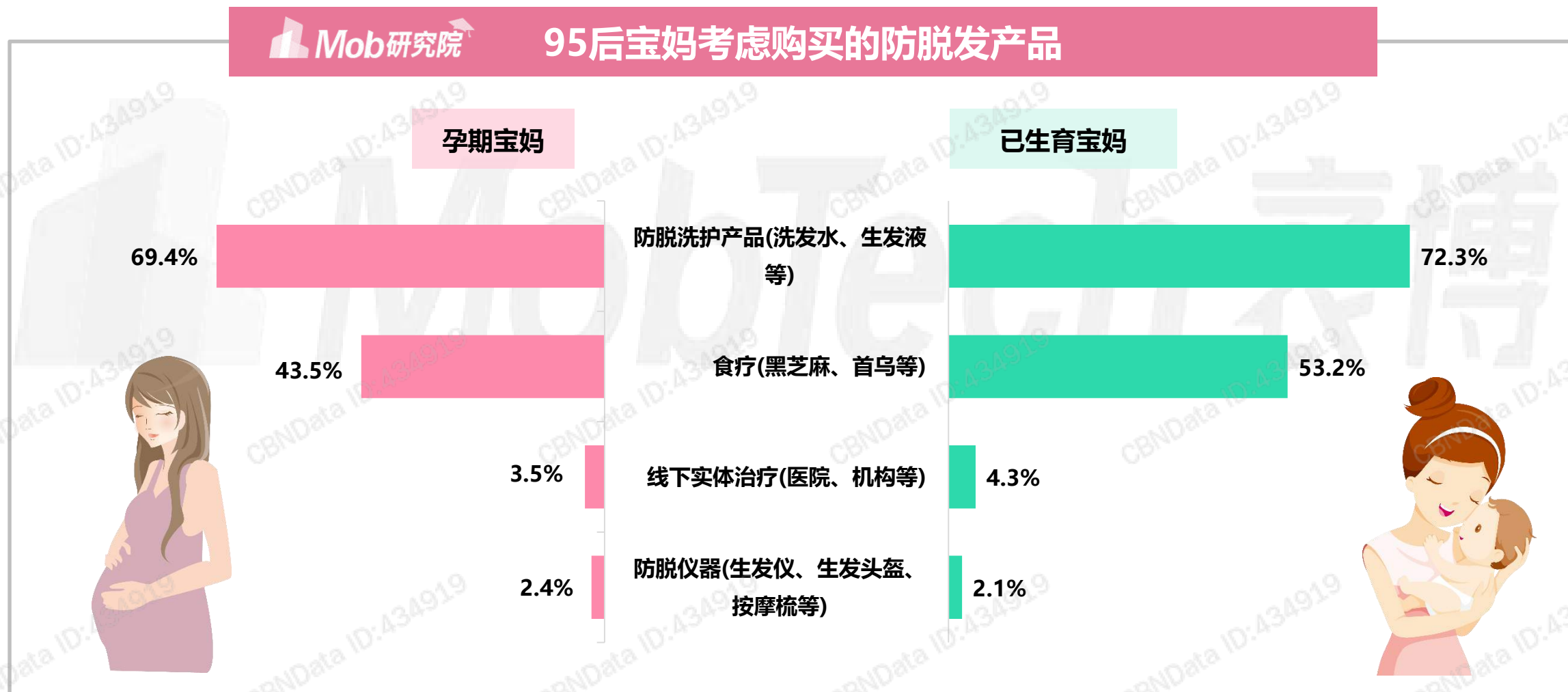
“行走的蒲公英”，6成宝妈有脱发烦恼

掉发是95后宝妈育后普遍存在的问题，仅两成不存在脱发困扰



拯救发际线，防脱洗护产品是首选

为拯救逐渐上移的发际线，购买防脱发洗护产品是95后宝妈的普遍选择

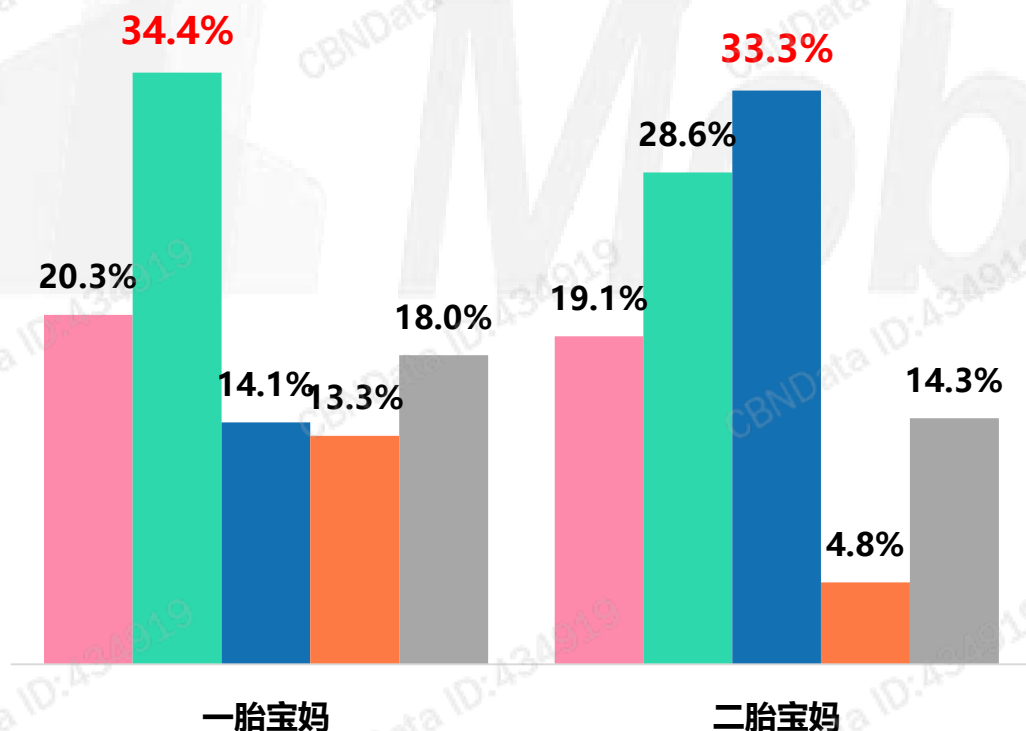


为娃增肉20斤，正努力恢复身材中

生育后，95后一胎宝妈普遍增重10-20斤，二胎增重20-30斤，7成正努力恢复身材中

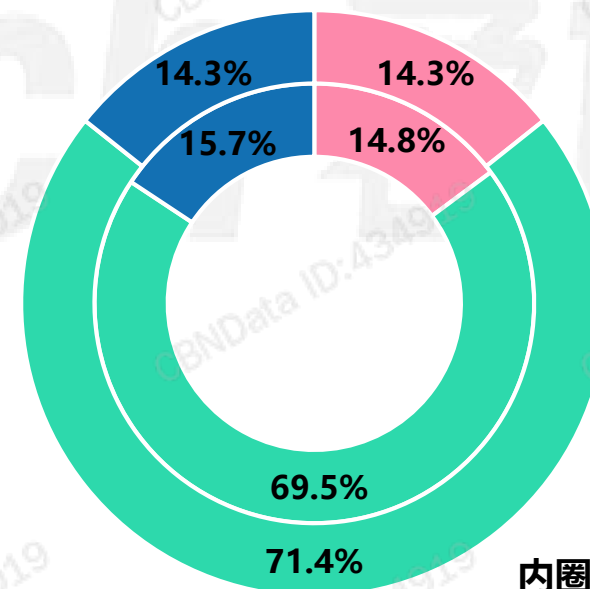
Mob研究院 相比生育前，95后宝妈体重增加情况

10斤以内 10-20斤 20-30斤 30斤及以上 体重没有增加



Mob研究院 95后宝妈身材恢复情况

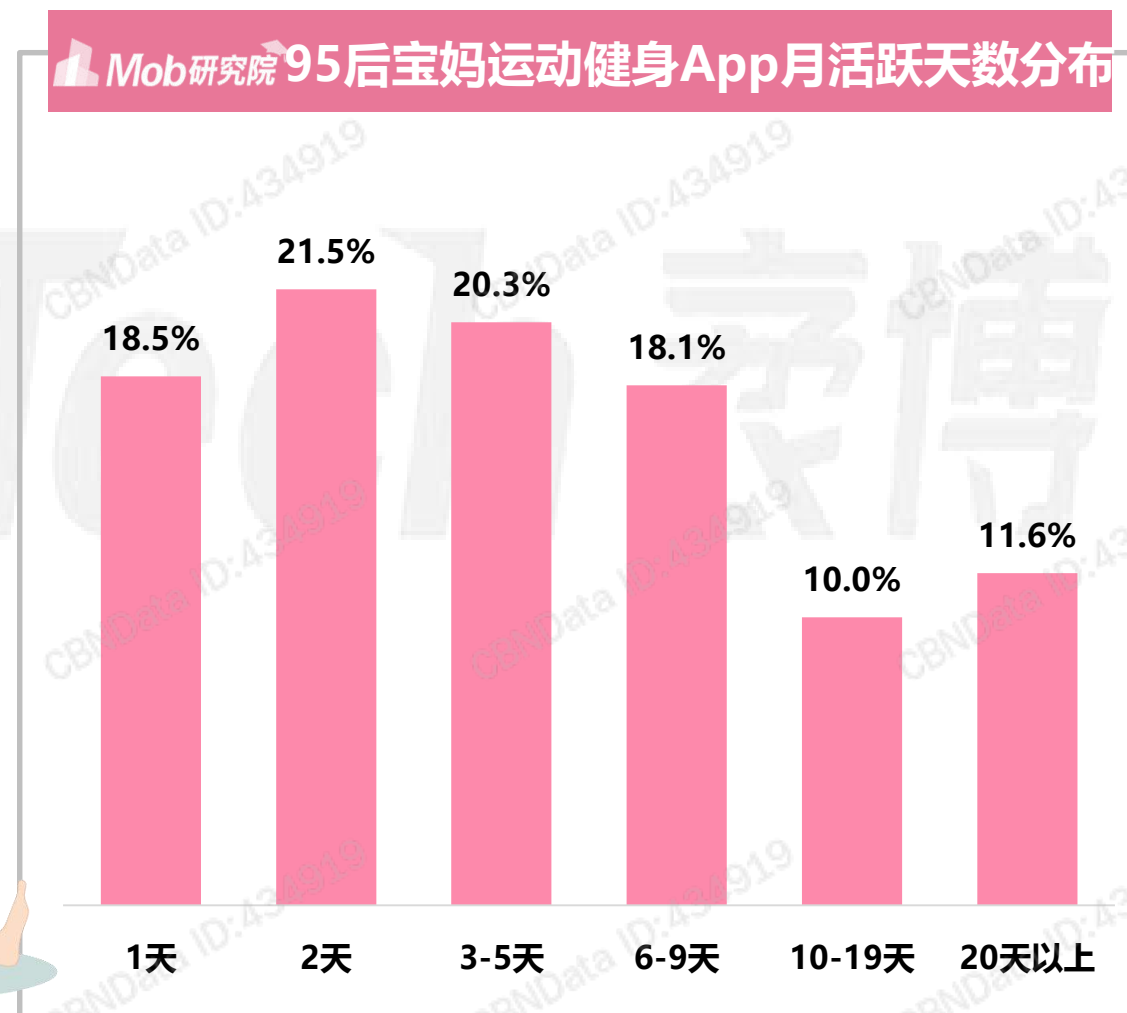
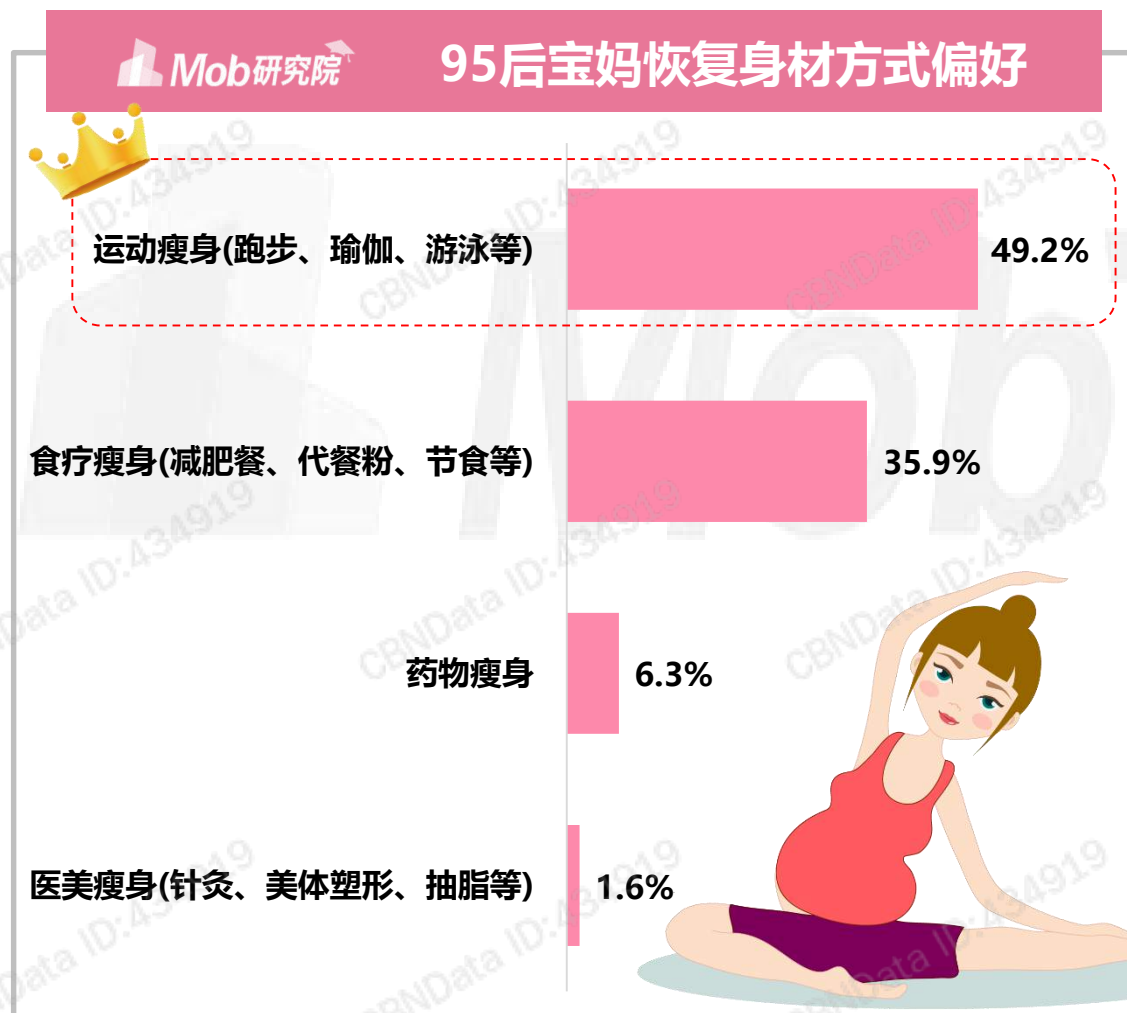
已恢复身材 正在努力当中 暂时不考虑恢复身材



内圈：一胎宝妈
外圈：二胎宝妈

运动健身恢复“小蛮腰”，燃烧我的卡路里

通过运动瘦身是多数95后宝妈的选择。超一成使用运动健身类App月活跃天数达20天以上

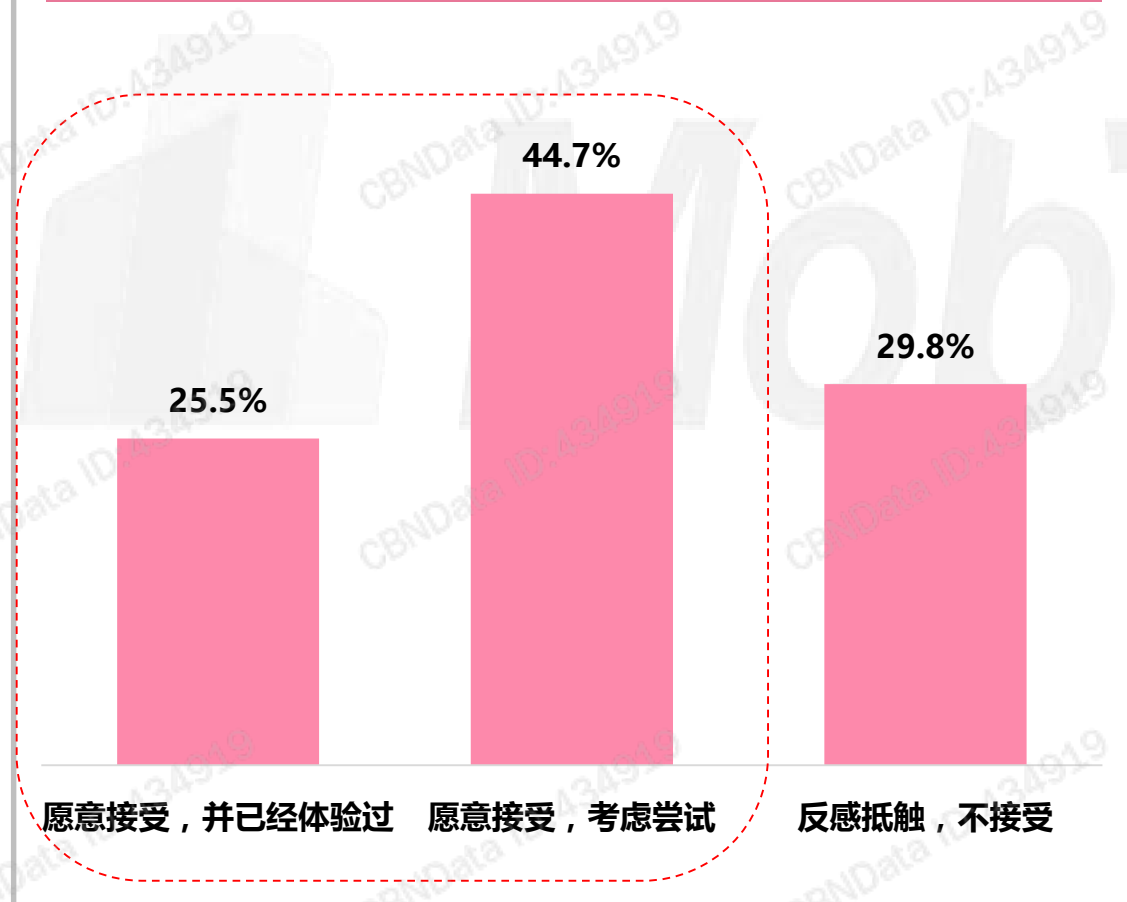


愿为医美“剁手”，最爱医美护肤品

95后宝妈对于医美的接受度高，7成愿意通过医美来恢复颜值，其中医美护肤品是最爱项目

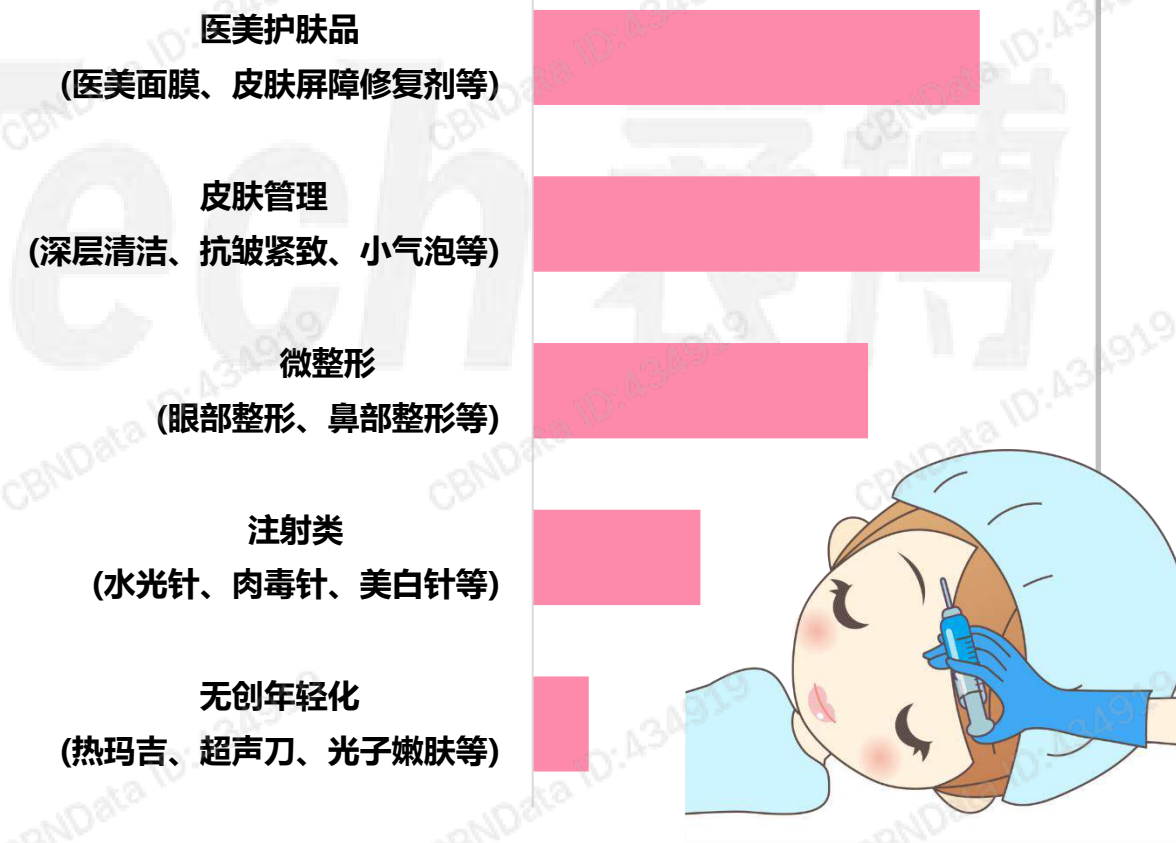
Mob研究院

95后宝妈对于医美接受度



Mob研究院

95后宝妈育后体验过的医美项目



95后宝妈“颜值”洞察小结

精致宝妈孕期坚持化妆

一胎普遍增重10-20斤

购买孕妇专用化妆品

二胎普遍增重20-30斤

脱发困扰普遍存在

努力运动健身恢复身材

医美接受度高

防脱洗护产品是首选

医美护肤品最受宠



报告说明

1.数据来源

本报告数据基于市场公开信息，MobTech自有监测数据，以及MobTech研究模型估算，美柚调研数据等来源。
美柚调研数据，样本量N=5721

2.数据周期及指标说明

报告整体时间段：**2010-2021**

具体数据指标请参考各页标注

3.版权声明

本报告为Mob研究院制作，报告中所有的文字、图片、表格均受有关商标和著作权的法律保护，部分文字和数据采集于公开信息，所有权为原作者所有。没有经过本公司新媒体许可，任何组织和个人不得以任何形式复制或传递。任何未经授权使用本报告的相关商业行为都将违反《中华人民共和国著作权法》和其他法律法规以及有关国际公约的规定。

4.免责条款

本报告中行业数据及市场预测主要为分析师采用桌面研究、行业访谈及其他研究方法，并且结合MobTech监测产品数据，通过统计预测模型估算获得，仅供参考。受研究方法和数据获取资源的限制，本报告只提供给用户作为市场参考资料，本公司对该报告的数据和观点不承担法律责任。任何机构或个人援引或基于上述数据信息所采取的任何行动所造成的法律后果均与MobTech无关，由此引发的相关争议或法律责任皆由行为人承担。



美柚

女性健康互联网平台

2021
遇见更美的你



全球领先的数据智能科技平台

研究报告合作
周女士
zhoufang@mob.com

