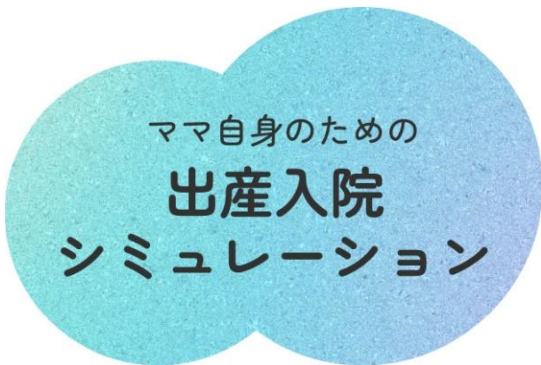


【調査レポート】
出産入院中の「ママ自身のケア」に対する満足度は？
ママ自身のための出産入院シミュレーション
 ～ 赤ちゃんのいる暮らし研究所レポート ～



株式会社赤ちゃん本舗（本社：大阪府中央区 <https://www.akachan.jp>）の調査・研究機関「赤ちゃんのいる暮らし研究所」は、出産を終えた先輩ママたちを対象に、入院生活の過ごし方や入院中のご自身のからだのケアについてのアンケート調査とインタビューを実施しました。

「分娩直後のからだに〇〇の変化を感じた…」 「産前に準備していたよりも実際には〇〇が足りなかった…」といった先輩ママたちのリアルな声をもとに、出産前後を穏やかに過ごすためのヒントを、気持ち面とアイテム面の両側面からまとめた調査レポートを2026年6月24日（水）より同研究所サイト（https://www.akachan.jp/ah_lab/）で公開しました。

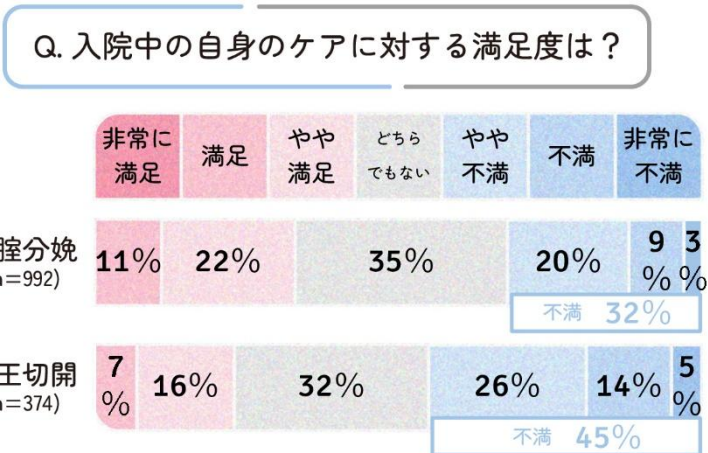
詳細な調査レポート → https://www.akachan.jp/ah_lab/report/260624

調査結果

■ 分娩後・入院中におけるママ自身のからだケアの実態

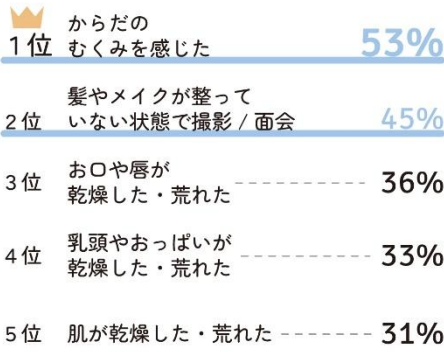
出産入院中のご自身のケアに関する満足度についてのアンケートを実施したところ、「経膣分娩」では不満と回答した方の合計が32%だったのに対し、「帝王切開」では45%と、約半数の方が不満を感じていることが明らかになりました。

自身のからだのケアに関して困ったことを尋ねたところ、最も多かった回答は「からだのむくみ」で53%、次いで「髪やメイクが整っていない状態での撮影／面会」が45%となり、多くの方がこの2点に対して困りごとや不満を感じていることが分かってきました。



また、出産入院中は産後特有のからだの変化に加え、病院環境の影響などもあり、自身のケアが思うように行えなかったという声も寄せられています。例えば、赤ちゃんのお世話により手洗いや消毒の回数が増えることで肌が乾燥しやすくなるなど、ママ自身のコンディションが予想以上に変化しやすい状況にあることがうかがえます。

Q. 入院中の自身のケアに関する困りごとは？



※複数回答可
(n=1,431)

出産準備ではベビー用品に意識が向きがちですが、「むくみケアアイテム」や「保湿アイテム」、「手軽に使えるヘア・メイク用品」など、ママ自身のケアグッズもあらかじめ用意しておくことで、入院生活の快適さ向上につながると考えられます。

■先輩ママが実感「あってよかった」からだケアアイテム

最後に、インタビューで挙がった、ご自身のからだのケアに関する「用意しておいてよかったもの」や「不足を感じたもの・入院中に買い足したもの」を一部ご紹介します。

※先輩ママ個人の感想です。

【産じょくパッド】	<p>産じょくパッドは入院中に補充した。病院から頂く分と自分で持っていった分を使い切ってしまうと、足りなかった。(Iさん：予定帝王切開)</p> <p>頻回でお手洗いに行けたので、最後一日分くらいの産じょくパッドが足りなくなりそうになって、夫にお願いして買いにいってもらった。(Cさん：自然分娩)</p>
【傷ケア関連】	<p>緊急帝王切開で急速、傷テープを購入。自分ではどれくらい使うかわからなかったので無頓着だったけど、退院する直前に、どれくらいの期間使ってください、というのを助産師さんに言われて。傷がきれいになるまでは今後も使っていたい。(Hさん：緊急帝王切開)</p> <p>おしり用のウェットティッシュはすごい使った。会陰(えいん)切開をしたので、やっぱり痛みは結構あって、普通のペーパーだと乾いていて痛いのでそれを使っていた。SNSの口コミを見て持っていった。退院してからも切開したところが結構痛かったので1か月弱は使ったかと思う。(Gさん：自然分娩)</p>

全国のアカチャンホンポおよびオンラインショップでは、上記のお困りごとももちろん、出産前後におけるさまざまなニーズに対応した商品を幅広く取り揃え、ママに寄り添った提案を行っています。また、アカチャンホンポが提供する「出産準備リスト」では、「入院準備用品」についてもご紹介しています。出産準備を進める際の参考として、ぜひご覧ください。

[【赤ちゃんのいる暮らし研究所 おすすめ 出産入院関連アイテムはこちら】 https://shop.akachan.jp/shop/e/elabo2605/](https://shop.akachan.jp/shop/e/elabo2605/)

さらに詳しい記事を公開！

「赤ちゃんのいる暮らし研究所」で公開した記事「出産入院シミュレーション」では、先輩ママへのアンケートやインタビューをもとに、出産入院の実態を掲載しています。これから出産を迎えるママ・パパの準備や計画にご活用ください。

▶詳細な記事内容は下記のリンクよりご覧いただけます。

https://www.akachan.jp/ah_laboreport/260624

【調査概要】

<アンケート>

調査期間：2026年1月23日(金)～25日(日)
調査方法：インターネット調査
実施機関：赤ちゃんのいる暮らし研究所
対象：アカチャンホンポ会員
有効回答数：1,431件

<インタビュー>

調査期間：2026年1月15日(木)～1月23日(金)、2月5日(木)～2月12日(木)
調査方法：個別オンラインインタビュー
実施機関：赤ちゃんのいる暮らし研究所
対象：アカチャンホンポ会員/従業員
インタビュー人数：10名

【赤ちゃんのいる暮らし研究所について】

赤ちゃんのいる暮らし研究所は、2023年3月、「赤ちゃんのいる暮らし」に関わる人たちの課題を解決するために、赤ちゃん本舗に設立されました。妊娠・出産・子育て中の暮らしやモノ・コトについて情報収集し、インサイトを調査、分析することで、商品やサービス開発に役立てています。また、ママ・パパや社会への情報発信とともに暮らしの困り事に寄り添うことで、スマイルな育児の実現を目指します。

[赤ちゃんのいる暮らし研究所](#) | [アカチャンホンポ](#)



以上

【お問い合わせ先】

報道関係者さま 赤ちゃん本舗 ブランド広報部
TEL : 06-6258-7125
メール : ah-kouhou@akachan.co.jp

お客さま 赤ちゃん本舗 コールセンター
TEL : 0120-500-684 (9 : 00~17 : 30)
お問い合わせ : <https://akachan.my.site.com/contactsupport/s/>