

妊娠中にやって良かったこと・やっておけば良かったことを調査！ 出産経験者のリアルな声を紹介

～ 赤ちゃんのいる暮らし研究所レポート ～

妊娠中に やって良かったこと リスト

妊娠中は出産への期待が高まる一方、「何を準備しておけば良いのか」と悩む方も少なくありません。

そこで株式会社赤ちゃん本舗（本社：大阪市中央区 <https://www.akachan.jp>）の「赤ちゃんのいる暮らし研究所」は、0～1歳のお子さまがいる出産経験者1,261名を対象に、「妊娠中にやって良かったこと・やっておけば良かったこと」に関するアンケート調査を実施しました。調査では、家族との話し合いや住環境の整備、出産準備用品の用意、制度の確認など、産後の生活を見据えたさまざまな取り組みが挙げられました。

●家族との話し合いは早めの実施が重要

赤ちゃんが生まれてからの生活は、大人だけの時とは大きく変わります。産後の生活を少しでもスムーズにするために、妊娠中から話し合っておきたいことをご紹介します。

○役割分担は具体的に

「家事・育児を分担しよう」と思っている、あいまいなままだと産後にすれ違いが起きやすくなるようです。妊娠中から少しずつ話し合っておけると、産後の生活もイメージしやすくなりそうです。

生まれてからではバタバタするので、具体的なタイムスケジュールや、役割分担などをしておけば良かった。

○産後のサポート先について

里帰りせず夫婦だけで頑張ると意気込んでいたが、実際は二人ではどうにもならないことばかりだった。結局産後に家族揃って私の実家でお世話になることに。里帰りしないなら、下調べがかなり重要。

家族や行政サービス、民間のサポートなど、頼れる先をいくつか考えておく心強いですね。里帰りする方も、家族にどんなことをお願いしたいのか、具体的に伝えておくとも良いかもしれません。

●出産準備用品だけでなく育児の予習も

出産準備は、つい後回しにしてしまうこともありますが、体調の変化に備えて、入院準備や退院後すぐに使うものは、少し早めに整えておくとうれしいです。

○「まだ大丈夫」と思っていたら間に合わなかったという声も

「臨月に入ってからでいいかな」と思っていると、思わぬ早産や体調変化で思うように準備できなくなることもあるようです。

初産なので危機感なく過ごしていたら 38 週で生まれて買い物が間に合わなかった。産後も体調は芳しくなく入院などして余裕が無かったので産前に余裕を持った準備が必要だと学んだ。

○基本の育児は予習しておく心強い

ミルクの作り方や寝かしつけ方法など、基本的な育児の予習、またそれを夫と共有すること。

はじめての育児は、わからないことだらけ。少し予習しておくだけでも気持ちに余裕が持てるかもしれません。

●住まいの環境整備は産前から計画的に

住まいの準備は赤ちゃんが生まれてからだ一気に大変になることも。引っ越しや片付け、家具配置の見直しは、体調と相談しながら妊娠中に少しずつ進められると負担を減らしやすくなります。

○引っ越しは産後だと負担が大きい

経験者からは、「赤ちゃんを見ながらの引っ越しは本当に大変だった」という実感のこもった声がありました。

生後7か月で引っ越しをした。赤ちゃんを見ながらの引っ越し準備、片付けはかなり大変だった。3週間程経つが、片付けはまだ終わってません…。引っ越しは可能ならば出産前にした方が良いかもしれない。

○赤ちゃんとの暮らしを意識した動線づくり

最初に「乳幼児期間限定の配置」を考えてキッズスペースやお世話する区画には一人で動かせる家具以外は置かない、としたので月齢に合わせたこまめな模様替えができた。

使いやすい部屋づくりや家具配置は、産後の負担を減らす工夫にもなります。

■妊娠中ならではの思い出を残す

妊娠中は、その時だけの思い出を残せる大切な時期でもあります。

○写真や動画で記録を残す

胎動を動画に残しておいたことは、生まれてから今までの事を振り返る時におなかの中ではこんなに動いてたんだと思わせて良かった。もう少しおなかが大きくなっていく経過を写真に残しておけば良かった。

妊娠中の記録は、あとから見返すと宝物になることも。

○夫婦の時間も、一人の時間も大切に

赤ちゃんが生まれると生活は一変します。だからこそ、その前の時間を大切にしたいという声もありました。

夫婦の時間を大切にすること。子どもが生まれてしまうと寝室も別々になったり慌ただしくて一緒に過ごす時間が減ってしまうので二人でゆっくり散歩や買い物をしたり話をしたりするといかなと。

■さらに詳しい記事を公開！

「赤ちゃんのいる暮らし研究所」が公開している記事『妊娠中にやって良かったこと、やっておけば良かったことは？経験者のリアルな声をご紹介』では、さらに詳しく情報を公開しています。先輩ママの声をぜひご活用ください。

詳細な記事内容は下記リンクよりご覧いただけます。

https://www.akachan.jp/ah_laboreport/261007/

<調査概要>

調査期間：2025年10月17日（金）～2025年10月19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：0～1歳のお子さまがいるアカチャンホンポ会員
有効回答数：1,261件

※本記事で紹介している内容は、インタビュー対象者個人の体験です。

【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・企画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。

さらに、企業や行政からの妊娠・出産・育児に関する生活者調査や、商品・企画・サービス開発に関するご相談も受け付けています。

赤ちゃんのいる暮らし研究所 | アカチャンホンポ

お問い合わせ窓口：https://www.akachan.jp/ah_laboreport/contact/

赤ちゃんの
いる暮らし
研究所

以上

[取材問い合わせ] 株式会社赤ちゃん本舗 ブランド広報部 電話：06-6258-7125 メールアドレス：ah-kouhou@akachan.co.jp

【赤ちゃん本舗について】

赤ちゃん本舗は「スマイルな育児を。アカチャンホンポ」をコーポレートメッセージとし、お客さまのお気持ちに寄り添った商品・サービス・情報の提供を目指しています。

■公式ホームページ：<https://www.akachan.jp> ■アカチャンホンポ オンラインショップ：<https://shop.akachan.jp>