# 产后第一天的生活安排（五篇范文）

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-03-02

*第一篇：产后第一天的生活安排产后第一天的生活安排根据事情的轻重缓急，产妇要特别注意以下几个方面：1.观察恶露羊水过多、巨大儿、前置胎盘、产程过长、产妇合并有血液系统的疾病等因素都可能会引起产后出血，所以产妇第一天要做的事，就是通过观察卫生...*

**第一篇：产后第一天的生活安排**

产后第一天的生活安排

根据事情的轻重缓急，产妇要特别注意以下几个方面：

1.观察恶露

羊水过多、巨大儿、前置胎盘、产程过长、产妇合并有血液系统的疾病等因素都可能会引起产后出血，所以产妇第一天要做的事，就是通过观察卫生垫情况来了解恶露的量、色，谨防产后出血。同时，为了防止细菌感染，产妇还要注意保持自己外阴的清洁，可请护士或家人为自己清洗、消毒，避免各种产后疾病。

2.注意休息

分娩是一个很耗体力的过程，产妇在分娩之后一定要加强休息，除了给宝宝哺乳之外，其余时间应尽可能的休息，不要看书报、看电视，不要做任何需要费神费力的事。如果孩子有哭闹情况，家人或护士要及时将宝宝暂时抱走，以免影响产妇体力的恢复。

aibabygo.com

3.保证足够的营养

生产之后的第一天，尽管产妇可能没胃口或没力气吃饭，至少也要喝点比较营养的粥。如果胃口很好的话，吃一些脂肪含量高的食物也没关系。因为她现在的身体很虚弱，极度需要补充能量，况且还要为哺乳做准备，所以产妇第一天的营养是必不可少的，必要的情况下可以注射营养点滴。

4.适当活动

传统认为，产妇在产后的一个月都要卧床休息，不能参加任何活动。这种做法是不健康的，不利于孕妇的血液循环和新陈代谢，恢复得比较慢。只要产妇身体没有异常，分娩后8个小时，就可以下床稍稍走动走动，也可以做一些骨盆肌肉锻炼，不要一直躺在床上。

当然，如果是剖腹产或者其他分娩不顺利的产妇，术后24之内一定要卧床休息，不要乱动，即使自己翻身也要请家人或护士帮忙。

5.其他活动

产妇第一天需要处理的事有很多，如要多喝水尽快排第一次小便，给宝宝喂初乳，学习哺乳，等等，这些都是新妈妈在休息充分的前提下必须要做的事，家人要注意协助。

**第二篇：第一天课程安排**

精英教师—第一天课程安排

第一堂课：（沟通课）第一堂课课堂流程：

1、自我介绍：（说明大学学历，引起学生和他们家长的重视）“我叫什么名字、毕业于哪所大学，今后将由我带领大家学习，为

大家授课，我很爱交朋友，很高兴能认识同学们，和同学们成为朋友，一起学习，我年龄比你们大一些，就把我当成姐姐吧！无论是学习上还是生活上，大家有什么问题，有什么困难，都可以告诉我，我会给大家提供帮助的，另外我也很喜欢体育运动，我喜欢打篮球，学过跆拳道，以后老师就带着大家一起玩，好不好？（微笑）”“我们玩的时间，体育课自由活动的课余时间大家可以痛快的玩，但只要上课铃声一响，大家就要认真安静踏实的学习，严格遵守课堂纪律！我这个人很严厉！玩的时候和学习的时候分的很清楚，对违法课堂纪律的学生我要进行处罚，到时候可别怪老师严格！”

2、宣布评选学生干部：

“为了大家多方面能力综合提高，老师将根据同学们平时的表现和

学习状况评选学生干部，具体职务有班长、学习委员、纪律委员、卫生委员、体育委员、文艺委员、各课代表。本次评选结果将会在周末公布评选任命结果，下周一正式到任，在此期间同学们要把握机会好好表现，努力学习，只要同学们认真踏实的遵守纪律，好好学习，老师都会看到的！同学们要加油啊！

3、学生自我介绍：（模式：让学生说明名字、年龄、本学期计划或理

想，重点是计划和理想课堂气氛一定要营造的很轻

松，学生才能放开畅所欲言！）

4、做游戏：击鼓传花、大小西瓜、倍数7等主要就是好玩，重点让学

生都参与进来才会起到真正的互动效果，让同学们体会其

中的乐趣。

5、谈理想：尽量提示或激发同学憧憬积极地，远大的理想。

6、划分值日小组：值日小组划分当天就要完成，因为当天班级就要打

扫卫生。

互动体育课：最好在第一天就安排一节体育课，这堂体育课要上的有效果。充分发挥宝贝的体育优势，小学生都很爱玩，当他们发现和你能玩到一起，从心理学上讲，就好像找到了玩伴，有共同语言，共同爱好，从而让他们更加喜欢你！

体育项目：

1、打篮球，小学四年级的同学应该已经接触篮球，宝贝不但要组织，而且要参与其中和他们打成一片，让他们见识一下你的篮球的魅力。从心理上说当小学生发现与你有共同的爱好，而且你比他们玩的好的时候，他们就会从心里佩服

你，愿意和你打篮球，宝贝要抓住机会。调皮的同学多是男孩，宝贝可利用此次机会收揽人心哦！

2、宝贝风采展示跆拳道！调皮的男孩多喜欢这种体育运动，宝贝借此机会施展拳脚，最好的目标效果是男孩都像我一样追着和你学东西，这不就是你变向教授学生成功的开始嘛！类外你大脚一劈，看调皮的男孩还敢不敢撒泼！

3、一些团队参与的项目，宝贝可随意自己拟定，同学们经常大家一起做活动会逐渐的培养团队凝聚力的！

公布学生干部名单：

1、在决定人选后，先找学生谈话，激励学生给他们信心，相信他们可以胜任，若果经过你的鼓励有的学生确实不喜欢你安排的岗位你再灵活的调动。

2、经过一周的观察敲定之后，找一堂课的时间，公布选定学生干部。

3、公布名单之后，在课上，做一次学生干部动员激励：说明每个岗位的职责、具体工作内容、宝贝的要求、相信大家一定能做好!你要帮学生树立信心！而且一定要强调班上的同学要配合学生干部的工作！

4、宝贝每宣布一个学生干部，学生要走到讲台前，接受大家的掌声鼓励！宝贝要适当的烘托一下课堂气氛，受委任的学生干部要向大家敬少先队礼！充分显示庄重，被隆重的委任，让他们感觉荣誉责任感，别看是小学生，他们也懂得肩负重任。

5、然后激励其他没有选上的同学积极进取，还有机会。

6、学生干部每月或一个半月一段周期之内更新一次，优胜劣汰，让班里的同学都有机会参加进来促进良性竞争。

7、最后利用课余时间分别于每个学生干部谈心，说明你对他们的信心和支持，有困难让他们随时找你，让他们感觉到你是他们的后盾。

8、宝贝：委任不等于放任，因为他们可能根本就不会管，他们主要作用是帮助你来管理班级，所以你既要对学生干部的工作跟进也要对全班同学进行跟进，充分与同学沟通，从学生当中了解学生干部的工作情况和反馈意见。宝贝就好像国家机关起到的是整体宏观调控的作用，你要对学生之间的矛盾进行协调和疏导，像吵架，打架你要做一个法官的角色，公平公正，该管的管该罚的罚，实在恶劣找家长，那是最后一招，尽量别用，好想你没有管理能力。

班级同学录：第一天就把班上所有同学的联系方式收集起来，万一同学有什么突发状况或没有来旷课逃学要与家长建立联系！

**第三篇：产后生活饮食注意事项**

一．坐月子细节

A、洗头、洗澡。

这是很多MM都深感矛盾的一点：洗吧，怕落病，或家人不让洗；不洗吧，平常爱清洁已习惯了，不洗难受哇！

我们先搞清楚产后不让洗澡、洗头的原因：生产过后全身的毛细孔都会张开，包括头皮，如果坐月子期间洗头，可能会使得头皮表皮短暂缺氧，造成偏头痛的后遗症，还担心虚

弱的产妇在洗澡之后，接触冷空气而发生感冒；而且如果身体受冷可能会影响恶露的排出。

我当时在产前剪了个很短的冬瓜头，产后一直忍了21天才洗了头（没洗澡）。用的是生姜熬的熟水+酒精，洗完包了大号纯棉毛巾，干得差不多了再用吹风机吹干。还挺不错的。建议：我觉得不必非剪冬瓜头，因为主要是头皮脏，短发也一样难受的。

能坚持出月子再洗头洗澡当然很好，如果实在受不了，也可以洗，可以借鉴我上面讲的方法，但还是尽量少洗，降低着凉的风险。

B、刷牙。

这同样是个让人矛盾和头疼的问题。传统坐月子方法认为，刷牙会使牙齿松动，老了牙齿会提前脱落。可不刷牙那口气怕连自己都受不了，而且长时间不清理口腔，好的牙齿可能都会蛀掉了！怎么办呢？

其实现在医学上是鼓励产妇刷牙的。我自己的经历也是不刷不行的~

但要小心、讲究。首先牙刷一定要非常柔软、小。我当时买的小狮王（1-3岁婴儿用的）超软毛牙刷，非常适合产妇，家乐福有，十几元吧。刷牙时可以先用开水把牙刷烫软、消毒，刷的时候动作要轻柔、缓慢，漱口用温热的熟水。如果想减少刷牙的次数，吃完甜食、喝完肉汤后漱漱口，可随时保持口腔清洁。也许一天刷一次就可以了。

C、洗脚。

尽管我一个姐姐曾“命令”我产后不得洗脚，还说她产后整整100天没洗脚，然后洗了一盆子黑水云云，我还是没把洗脚看得那么严重。

月子里我用生姜熬的熟水晾到温热洗过几次脚。每次洗完赶紧擦干穿上棉袜，睡回被子里。而且可能因为我很少下地，所以脚、包括整个下肢一直没闹过毛病。建议大家可以参照我的方法洗——这也是从老中医那里学来的。

D、洗屁屁。

PP在产后就成了全身最重点的保护对象。在这一个月，洗PP是每天必做2-3次的功课。产后的恶露要清洗、侧切伤口要保持清洁干燥，如果有痔疮更要勤洗热蒸„„

洗PP的水一定要是熟水。即开水晾到温热的，不能拿热水兑冷（生）水，因为生水没杀过菌，可能对伤口和阴道不利。而且熟水尽量用生姜熬过，可以驱寒避秽。

这里教大家一个在医院期间也能勤洗PP的方法：因为产后前几天是恶露最多、伤口最容易感染、最需要及时清洗的，可医院一般不会给住多人间的产妇提供能洗PP的地方。那到哪儿去洗呢：卫生间。工具：一个大饮料瓶。具体方法：打一暖瓶开水，可以倒在干净的水盆里，也可以揭开暖瓶盖慢慢放凉。待温度晾到差不多了，可偏热，灌在大饮料瓶里（比如2升的矿泉水瓶），拿去卫生间。注意：以上工作均为家人或月嫂完成，产妇不可负重。产妇解完手后，坐在马桶上自己拿这瓶水冲洗，擦干、换上卫生巾即可。住院期间一天能洗上

一、两次，爽得笑不动哦。不夸张的。

说到这里顺便提醒大家，医院公厕的马桶一般很脏很凉，待产包里一定要准备垫马桶的纸或旧裤子什么的。别让腿和PP着凉了，会影响恶露排出的。

二．饮食是大工程。

如果有条件订月子餐，那就吃吧！有一定好处的。如果自己家烧饭，我提供几个注意事项： A盐等佐料要尽量少吃。因为酸咸的食物容易使水分积聚，影响体内多余水分的排出，可能

使小腹凸出；此外咸性食物中的钠离子更易使血液中的浓稠度增加，而让新陈代谢受到影响，造成血液循环减缓。坐月子期间最好避免酸咸的食物。孕期水肿较厉害或减肥心切的新妈妈可以忌盐，就一个月，对身体无碍的。

B、油可以选胡麻油。

胡麻油可以热补，而且不上火，神奇的一点是胡麻油还可以解毒，比如虫子咬了，抹点胡麻油就不痒了。呵呵。有条件的、相信的可以试试。

C、喝水。

产后的确不能猛喝水。

但不喝水怎么泌乳、排尿（产后一定要多排尿，可解毒杀菌），还会便秘哦（对产妇来讲可太难受了）。

如果真的一个月不喝水，全用月子水（米酒水），大概得4、5千块。有条件的用用应该有好处的。

关键记住少摄入盐和佐料，这可大大促进水份排出喔！

D、肉类和油类。

不可不吃、不能多吃。呵呵。

想下奶的话煲猪蹄汤、排骨汤、鱼汤时下点通草、花生米、黄豆，效果快得很。不必全靠肉和油来下奶。那摄入的脂肪就太多了。

另外鸡汤和猪蹄汤的油很大，上面一层黄黄的油一定要撇掉喔！

还有鸽子是回奶的，不能吃额。而黄辣丁是下奶的佳品，就是鱼肚子上有两根大刺的，上海不知叫什么名字~不妨试试，肉极嫩鲜美~

E、蛋、奶。

产妇一定要保证每天摄入足够的蛋白质和钙等（适量额）。

蛋白质不足的话皮肤会很松弛，而钙不足骨头会很容易出毛病。不可轻视哦！生产时失血比较多的新妈妈可以补充铁剂，或多吃猪血。猪血既解毒又补血。超赞的。我月子里吃了好多~呵呵，很美味~

F.生化汤/产妇康冲剂/红糖水等。

这些能帮助产妇排出恶露、暖宫化淤。遵医嘱就可以，不要吃的太多。

生化汤的配方补充在这里：

产后净露汤（生化汤）

[用量]：1日份

[原料]：当归24克，川芎20克，桃仁（去心）2克，烤老姜（干姜）2克，灸草（蜜甘草）2克，水1000毫升

[制作流程]：

1、水700毫升，加入配料包，用砂锅大火煮沸后转小火加盖煮60分种，约剩200毫升，药酒倒出备用。

2、在砂锅中加入水300毫升，大火煮沸后转小火煮60分钟约剩100毫升。

3、将第一次和第二次米酒水合在一起共300毫升拌匀。

[餐品用法]：

1、每次餐前饮用1口，一天内分六次喝完（切勿饮用过快）；

2、顺产者连续服用7天，也就是7贴；

3、剖腹产及小产者不妨吃14贴；

4、虽然净露汤有补血、祛恶露的效果，但若吃得过多反而会造成对子宫的伤害，所以产后吃够上述要求即可，不要吃得过多。

其实我觉得有条件的话可以买成品的，也不贵。煮实在是太麻烦而且不太科学！G、正餐。

一日三餐要按时吃、赶早吃。

零食和夜宵要少吃、清淡——如果不想攒一身肉肉的话。

H、水果和海鲜。

生冷食物不卫生，海鲜易引起过敏。正常人吃不觉得怎样，产妇体质虚弱、伤口多易过敏，需小心。

我月子里吃苹果、香蕉等都是和酒酿一起煮的，加1或2个荷包蛋，放点红糖。我觉得很好吃。

可能有的MM吃不惯，不用勉强此法。但最好还是是煮开咯，而且不要多食凉性水果，比如橙子、柚子。

三．生活方面

A不娇气、不急噪，未雨绸缪少生气。

记得我生产后，诸多的疼痛和不确定因素一下子把我打懵了（尽管我孕中期就辞职在家待产准备了）。不顺心的事由小变大、越积越多„„当时真感觉是凤凰涅磐！

其实产前也看过相关的资料，知道这是激素和环境变化引起的，但没想到这么真实且来势汹汹！

这里奉劝准妈妈们：要对产后的变化有心理准备，不要太娇气、苛求。真要求完美的，尽量在产前把功课做足，该准备的都准备好。包括各种要买的东西、要请的月嫂或保姆、钟点工等。

另外要跟家人都沟通好，出现什么意外要让着点你，你出月子后再报答他们。

B、合理用眼、不流泪。

产后不但全身筋骨都变得松弛，每一个器官都可以说是处在脆弱的阶段，家里的老人一般不让产妇看电视、上网，就是希望产妇让眼睛多休息、以免造成眼睛过度疲累，影响以后的视力或使眼睛变得容易干涩。

眼睛如果干涩不舒服也可能引起头痛。

还有尽量不要流眼泪。我月子里哭过几次，出双月子后上网也比较多，结果双眼视力均下降了75度。大家引以为戒哦

C.少下地、少洗涤；学会放手、保证睡眠。

新妈妈一定要学会放手，当然前提是有人帮你。婆婆或妈妈或月嫂保姆等都行——提前找好、沟通好。

她们不会比你经验少。她们也不会让宝宝吃什么苦的，就是稍微伺候不周也没多大关系。不是说一胎照书养，二胎照猪养吗？不是说二胎就不宝贝，而是母亲知道照小猪养也可以养好的（玩笑哈）。

有的新妈妈怕别人给宝宝洗奶瓶、衣服、澡等洗不不干净，事必躬亲，沾了冷水影响恶露排出不说，累得腰酸背痛，几个月都缓不过来，又反过来“怨”宝宝，那何必呢？

另外新生儿

一、两个小时就要吃一次奶，有的还边吃边睡，日夜不分。新妈妈如果不适度放手、不抓紧一切时间补觉，那么就会一直睡眠不足，精神委靡、情绪低落。奶水也会变少质量差哦，对宝宝的损失更大！也谈不上坐好月子了。

D、湿衣被，要勤换；纱布腹带，坚持必胜！

产后出汗很多，室内又要保证一定的温度（尤其和新生儿同屋的话）。衣服、被褥汗湿很快，一定要有备用，及时换洗，否则湿气渗入身体就有得疼了。

而纱布腹带在产后100天内、尤其是月子里，瘦身收腹秀胯的效果非常明显。爱美的新妈妈一定要坚持使用。错过了这个时机，以后花再多钱、再多时间也无法取得这么好的效果了。还有不要负重哦，特别是没绑腹带时，抱宝宝要坐着抱，避免子宫下垂哦。E 性生活。

一定要满月。。。。最好是双满月后。。。

**第四篇：小学生活第一天**

小学生活第一天

今天我们就要升一年级了。

一早，我就心急如焚的来到学校，这是为什么呢？

因为我们不知道自己在哪个班？连一向镇静的同学卢宏鑫都着急的挠着头说我们到底在哪个班呢？校园里家长和同学们都几乎挤满了后来我看见有老师张贴布告，跑去一看，才知道自己在一《四》班。我急忙跑向一四班，班主人一查有我的名字，就让我找个座位坐下来。当家长们走后，老师们作了自我介绍。班主人姓张，教我们语文，数学老师姓贾，而且张老师还在黑板上写下了她的电话号码。

接着张老师问同学们谁最有威信？大家都指向我和谷子宁，于是我俩就被指定为班长。张老师还说，班长要想管住别人，首先要管好自己。

然后老师选喊起立的，老师先选到的同学，不是不敢喊，就是喊出来吱吱呜呜。后来老师拍了拍我的头，让我试一下，我的声音洪亮，人也胆大，老师就决定让我喊了。

虽然我当了班长，但我还是很难过，因为有许多好朋友分在了其他班。山西省原平市青年街小学一年级：武豪吉

**第五篇：初中生活第一天**

初中生活第一天

光阴似箭，日月如梭，转眼间，我已经告别了母校，将要成为一名初中生。今天，我将迈入中学的大门，心中不免有些激动。早晨的时光总是最美好的，我早早便起了床，怀着兴奋的心情，和爸爸来到学校报名。

学校离家里远，我到学校时候，应经迟到了。报名处的老师十分和蔼，她是我们的班主任，姓万。万老师亲切的自我介绍，并指引我和爸爸来到了宿舍。

到了宿舍，我的第一感觉就是清爽，再加上舍友都很好，舍里还有两个电风扇，两个柜子，以及空调。我和爸爸一起铺好了床单，架好了蚊帐，但美中不足的是，由于我没有充分的准备，导致衣服等物品没有带齐，无奈之下中午回了一次家。

下午，我在2点前回到了教室，老师给我们开了一个简短的会议，并且发了各种教科书。原本我就知道初中书多，但是当我真正看到那一堆书时，我都欲哭无泪了。看看吧，讲台上，课桌上，放满了各式各样的书；数数吧，一个就30几本，上天啊，来到闪电劈死我吧！！算了，既来之则安之，认命吧。。。

几番事下来，已经到晚自习了。老师先让班里的同学自我介绍了一下，再选出了临时班委会，然后结束了一天的课程。晚上，大家都很累，早早睡了。。。

这就是我初中生活的第一天，郁闷的一天！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！