

10. 산모 건강 관리

산모의 신체적, 정신적 건강을 유지하고 출산 후 회복을 돕는 관리 방법

1. 출산 후 산모가 가장 많이 경험하는 신체 변화는?

- A. 호르몬 변화
- B. 체중 감소 없음
- C. 청력 변화
- D. 피부 변화 없음

정답: A

2. 산후 우울증 예방을 위한 중요한 방법은?

- A. 가족과 친구의 지지
- B. 혼자 지내기
- C. 운동 금지
- D. 음식 제한

정답: A

3. 산모가 충분한 영양 섭취를 해야 하는 이유는?

- A. 회복 촉진과 모유 수유 지원
- B. 체중 증가
- C. 운동 감소
- D. 무관함

정답: A

4. 산후 출혈이 심할 경우 어떻게 해야 하는가?

- A. 즉시 병원 방문
- B. 무시
- C. 휴식만
- D. 약 복용만

정답: A

5. 산후 운동은 언제부터 시작하는 것이 좋은가?

- A. 의사 상담 후 점진적으로 시작
- B. 출산 직후 무조건 시작
- C. 6개월 후
- D. 시작 안 함

정답: A

6. 산모의 정신 건강을 위해 권장되는 활동은?

- A. 휴식과 스트레스 관리
- B. 과도한 일
- C. 혼자 문제 해결
- D. 음주

정답: A

7. 산모의 유방 관리 방법으로 올바른 것은?

- A. 청결 유지 및 정기적 검사

- B. 무관심
- C. 자극 피함
- D. 씻지 않음

정답: A

8. 산후 변비 예방에 도움이 되는 방법은?

- A. 충분한 수분과 섬유질 섭취
- B. 무리한 운동
- C. 식이 제한
- D. 약 복용

정답: A

9. 산모가 피해야 할 활동은?

- A. 무리한 무거운 물건 들기
- B. 가벼운 산책
- C. 스트레칭
- D. 명상

정답: A

10. 산후 체중 감량 시 주의할 점은?

- A. 급격한 다이어트 피하기
- B. 무조건 굶기
- C. 운동 금지
- D. 약물 사용

정답: A

11. 산모의 수면 문제 해결 방법은?

- A. 규칙적인 수면 습관
- B. 불규칙한 생활
- C. 낮잠 안 자기
- D. 카페인 다량 섭취

정답: A

12. 산후 회복을 돕는 음식은?

- A. 단백질과 비타민 풍부 식품
- B. 인스턴트 음식
- C. 기름진 음식
- D. 탄산음료

정답: A

13. 산모가 경험할 수 있는 흔한 통증은?

- A. 요통과 골반통
- B. 두통 없음
- C. 무릎 통증 없음
- D. 손목 통증 없음

정답: A

14. 산후 건강 관리에서 중요한 검사 항목은?

- A. 혈압, 빈혈, 감염 여부
- B. 청력 검사

- C. 시력 검사
- D. 치과 검사

정답: A

15.모유 수유와 산모 건강의 관계는?

- A. 산모 회복 촉진과 유대 강화
- B. 무관함
- C. 건강 악화
- D. 피로 가중

정답: A

16.산후 변화를 가족이 도울 수 있는 방법은?

- A. 정서적 지지와 실질적 도움
- B. 무관심
- C. 간섭
- D. 부담 가중

정답: A

17.산모가 경험할 수 있는 감정 변화는?

- A. 기쁨, 불안, 우울감
- B. 항상 안정
- C. 무감정
- D. 화만

정답: A

18.산후 회복 중 피해야 할 것은?

- A. 과도한 신체 활동
- B. 적절한 휴식
- C. 건강한 식사
- D. 수분 섭취

정답: A

19.산후 건강 체크 주기는?

- A. 정기적으로 병원 방문
- B. 출산 후 무관심
- C. 1년 후
- D. 필요 시만

정답: A

20.산모가 경험하는 신체적 변화 중 정상적인 것은?

- A. 자궁 수축과 체중 감소
- B. 급격한 체중 증가
- C. 무감각
- D. 청력 손실

정답: A