

14. 산모 영양 및 수유 관리

출산 후 산모의 균형 잡힌 영양 섭취와 수유 시 유의사항, 모유 수유의 중요성 등

1. 출산 후 산모에게 필요한 영양소는?

- A. 단백질, 칼슘, 철분 등
- B. 나트륨
- C. 알코올
- D. 인스턴트식품

정답: A

2. 산후에 물을 충분히 섭취해야 하는 이유는?

- A. 모유 생성과 수분 보충
- B. 식욕 억제
- C. 체온 상승
- D. 무기력감 유발

정답: A

3. 모유 수유의 가장 큰 장점은?

- A. 아기 면역력 증진
- B. 소화 불량
- C. 성장 저해
- D. 의존성 증가

정답: A

4. 수유 중 피해야 할 음식은?

- A. 카페인, 알코올, 자극적인 음식
- B. 채소류
- C. 생선
- D. 닭고기

정답: A

5. 산후 영양 섭취 시 주의할 점은?

- A. 균형 잡힌 식단 유지
- B. 과식
- C. 단식
- D. 단일 식품 섭취

정답: A

6. 모유에 영향을 주는 요인은?

- A. 산모의 식단과 수면
- B. 아기의 기분
- C. 날씨
- D. 신발 착용

정답: A

7. 철분이 풍부한 식품은?

- A. 간, 시금치

- B. 밀가루
- C. 아이스크림
- D. 탄산음료

정답: A

8. 수유 전 손을 씻는 이유는?

- A. 세균 감염 예방
- B. 습관
- C. 피부 건조 방지
- D. 손 따뜻하게 하기

정답: A

9. 수유 후 트림시키는 이유는?

- A. 공기 삼킴 방지
- B. 잠 깨우기
- C. 식욕 억제
- D. 모유 중단

정답: A

10. 모유 수유 시 자세에서 중요한 점은?

- A. 아기와 눈 맞추기 및 편안한 자세
- B. 서서 수유
- C. 무관심
- D. 아기를 눕히고 수유

정답: A

11. 산후 영양식으로 적절한 것은?

- A. 미역국, 죽, 단백질 위주 식단
- B. 라면
- C. 튀김
- D. 초콜릿

정답: A

12. 수유 중 가장 많이 필요한 에너지원은?

- A. 탄수화물
- B. 알코올
- C. 나트륨
- D. 색소

정답: A

13. 유방 마사지가 필요한 이유는?

- A. 젖몸살 예방 및 원활한 모유 흐름
- B. 미용 목적
- C. 혈압 상승
- D. 피로 유발

정답: A

14. 수유 간격을 일정하게 유지해야 하는 이유는?

- A. 아기의 소화 및 수면 리듬 유지
- B. 산모의 휴식 방해

C. 모유량 감소

D. 수면 방해

정답: A

15. 모유 수유를 포기하는 일반적 이유는?

A. 젖몸살, 유선염 등 신체적 문제

B. 맛 없음

C. 색상 이상

D. 주변 소음

정답: A

16. 수유 중 복용을 피해야 하는 것은?

A. 일부 약물

B. 비타민

C. 철분

D. 칼슘

정답: A

17. 출산 후 체중 관리는 어떻게 해야 하는가?

A. 무리하지 않고 서서히

B. 단식

C. 격한 운동

D. 약물 복용

정답: A

18. 비타민 D는 주로 어떤 기능에 중요한가?

A. 칼슘 흡수 및 뼈 건강

B. 색소 형성

C. 소화 억제

D. 호흡 조절

정답: A

19. 칼슘이 풍부한 식품은?

A. 우유, 멸치

B. 커피

C. 고추

D. 사탕

정답: A

20. 모유 수유 권장 기간은?

A. 생후 6개월까지는 완전모유수유, 이후 혼합수유

B. 1개월

C. 출산 직후 하루

D. 3년 이상

정답: A