

15. 산모 신체 회복 및 운동

출산 후 산모의 신체 회복 과정을 이해하고, 회복을 촉진하기 위한 적절한 운동과 활동을 알아봅니다.

1. 산후 회복에서 가장 먼저 회복되는 기관은?

- A. 자궁
- B. 위
- C. 심장
- D. 폐

정답: A

2. 자궁 수축을 돕는 방법은?

- A. 모유 수유
- B. 단식
- C. 무리한 운동
- D. 수분 제한

정답: A

3. 회음부 통증이 있을 때 적절한 관리 방법은?

- A. 좌욕과 찜질
- B. 방치
- C. 강한 마사지
- D. 얼음찜질 반복

정답: A

4. 산후 조리 시 권장되는 기간은?

- A. 4~6 주
- B. 3 일
- C. 2 개월 이상 절대 안정
- D. 1 년

정답: A

5. 산모가 체력을 회복하기 위한 가장 중요한 요소는?

- A. 충분한 휴식과 영양
- B. 카페인 섭취
- C. 밤샘 활동
- D. 단식

정답: A

6. 출산 후 초기 운동으로 적합한 것은?

- A. 가벼운 스트레칭과 호흡 운동
- B. 헬스장 근력운동
- C. 격한 유산소 운동
- D. 무리한 다이어트 운동

정답: A

7. 산후 요통의 주요 원인은?
A. 자세 불균형과 근육 약화
B. 운동 과다
C. 체중 부족
D. 수분 부족
정답: A
8. 골반저근 운동(케겔운동)의 목적은?
A. 요실금 예방 및 회복
B. 팔 근육 단련
C. 어깨 통증 완화
D. 안면 근육 회복
정답: A
9. 산후에 걷기 운동이 좋은 이유는?
A. 혈액 순환 촉진과 회복 도움
B. 칼로리 소비
C. 시간 보내기
D. 운동 효과 없음
정답: A
10. 수술 분만 산모가 운동을 시작할 수 있는 시점은?
A. 의료진의 허락 후
B. 즉시
C. 수술 다음 날
D. 1년 후
정답: A
11. 출산 후 무리한 운동의 부작용은?
A. 회복 지연 및 부상
B. 빠른 회복
C. 소화 증진
D. 무관
정답: A
12. 산후 체형 관리에서 고려할 점은?
A. 무리하지 않고 점진적으로
B. 단기간 집중
C. 과도한 식이요법
D. 다이어트 약물 복용
정답: A
13. 산모에게 부적절한 운동은?
A. 고강도 인터벌 트레이닝
B. 요가
C. 스트레칭
D. 산책
정답: A

14. 출산 후 골반 불균형 예방을 위한 자세는?

- A. 허리를 곧게 세우고 바른 자세 유지
- B. 한쪽으로 앉기
- C. 다리 꼬기
- D. 허리 구부리기

정답: A

15. 복부 탄력 회복을 돕는 운동은?

- A. 복부 근육 강화 운동
- B. 어깨 근육 운동
- C. 하체 근력 운동
- D. 등 근육 스트레칭

정답: A

16. 산후 회복기 운동 전 주의사항은?

- A. 의료진 상담
- B. 인터넷 참고
- C. 친구 권유
- D. 무작정 시작

정답: A

17. 신체 회복을 위해 금지해야 할 행위는?

- A. 과도한 활동과 스트레스
- B. 미지근한 물 마시기
- C. 수면
- D. 가벼운 산책

정답: A

18. 회복 중 휴식이 필요한 이유는?

- A. 에너지 재충전 및 조직 회복
- B. 체중 증가
- C. 소화 억제
- D. 운동 효과 감소

정답: A

19. 체형 변화를 예방하는 생활 습관은?

- A. 규칙적인 스트레칭과 자세 관리
- B. 의자에 눕기
- C. 높은 신발 착용
- D. 거울 피하기

정답: A

20. 산모가 스스로 신체 회복 상태를 점검해야 하는 이유는?

- A. 이상 징후 조기 발견
- B. 무시해도 됨
- C. 운동 방해
- D. 수면 방해

정답: A

