

12. 산후 회복 및 재활

출산 후 산모의 신체 회복과 정신 건강을 돕기 위한 재활 방법과 관리

1. 산후 회복 기간은 일반적으로 얼마나 걸리는가?

- A. 약 6 주
- B. 1 주
- C. 3 개월
- D. 1 년

정답: A

2. 산후 출혈이 계속되면 어떻게 해야 하는가?

- A. 즉시 의료기관 방문
- B. 무시
- C. 휴식만
- D. 운동

정답: A

3. 산후 재활에서 중요한 운동은?

- A. 골반저근 강화 운동
- B. 격렬한 유산소 운동
- C. 무리한 근력 운동
- D. 장시간 걷기

정답: A

4. 산후 회복을 돕는 영양소는?

- A. 단백질, 철분, 비타민
- B. 지방만
- C. 탄수화물만
- D. 무관함

정답: A

5. 산후 우울증 예방을 위해 권장되는 방법은?

- A. 사회적 지지와 상담
- B. 혼자 해결
- C. 운동 금지
- D. 수면 부족

정답: A

6. 산모가 재활 중 피해야 할 행동은?

- A. 무리한 신체 활동
- B. 규칙적 운동
- C. 충분한 휴식
- D. 균형 잡힌 식사

정답: A

7. 산후 회복에 도움이 되는 생활 습관은?

- A. 충분한 수면과 스트레스 관리

- B. 무리한 업무
- C. 불규칙한 생활
- D. 카페인 과다 섭취

정답: A

8. 산후 체중 감량 시 주의할 점은?

- A. 급격한 다이어트 피하기
- B. 굶기
- C. 무리한 운동
- D. 보조제 남용

정답: A

9. 산후 회복 시 적절한 수분 섭취량은?

- A. 하루 8잔 이상
- B. 하루 2잔
- C. 물 금지
- D. 아무거나

정답: A

10. 산후 재활에 중요한 심리적 요소는?

- A. 긍정적 사고와 자기 수용
- B. 부정적 사고
- C. 회피
- D. 무관심

정답: A

11. 산후 회복 중 흔히 겪는 신체 증상은?

- A. 요통과 피로
- B. 무증상
- C. 청력 감소
- D. 발열

정답: A

12. 산후 회복에 도움이 되는 음식은?

- A. 신선한 과일과 채소
- B. 인스턴트 식품
- C. 기름진 음식
- D. 탄산음료

정답: A

13. 산후 재활에서 중요한 검사 항목은?

- A. 혈압, 빈혈, 체력
- B. 시력 검사
- C. 치과 검사
- D. 청력 검사

정답: A

14. 산후 회복 중 운동 시작 시기는?

- A. 의사와 상담 후 천천히 시작
- B. 즉시 격렬 운동

C. 절대 운동 금지

D. 1 년 후

정답: A

15. 산후 회복 시 적절한 체위는?

A. 편안한 자세와 자주 자세 변경

B. 한 자세 고정

C. 무리한 자세

D. 불편한 자세

정답: A

16. 산후 회복에 도움이 되는 마사지 부위는?

A. 허리와 골반 주변

B. 머리만

C. 다리만

D. 손

정답: A

17. 산후 재활에 권장되는 활동은?

A. 가벼운 걷기와 스트레칭

B. 무리한 운동

C. 장시간 앉기

D. 금식

정답: A

18. 산후 회복에 가장 큰 영향을 미치는 요인은?

A. 전반적인 건강 상태와 생활 습관

B. 나이만

C. 출산 방법만

D. 환경 요인 무관

정답: A

19. 산후 재활 중 통증 관리 방법은?

A. 적절한 휴식과 온열 요법

B. 무시

C. 과격한 운동

D. 약물 남용

정답: A

20. 산후 회복을 위해 가족이 도울 수 있는 방법은?

A. 정서적 지원과 실질적 도움

B. 무관심

C. 간섭

D. 부담 가중

정답: A