

1. 산모 건강관리 기초

산모의 신체적·정신적 건강 유지와 산후 회복에 필요한 기본 관리 방법

1. 산모 건강 관리에서 가장 중요한 요소는?

- A. 충분한 휴식과 영양 공급
- B. 무리한 운동
- C. 식사 건너뛰기
- D. 스트레스 무시

정답: A

2. 산후 회복을 위해 권장되는 생활 습관은?

- A. 규칙적인 휴식과 적절한 운동
- B. 장시간 앉아 있기
- C. 무리한 다이어트
- D. 수면 부족

정답: A

3. 산모의 정신 건강을 지원하는 방법은?

- A. 정서적 지지와 상담
- B. 무시하기
- C. 강압적인 지시
- D. 혼자 두기

정답: A

4. 산후 출혈이 의심될 때 가장 먼저 해야 할 행동은?

- A. 즉시 의료진에게 연락
- B. 기다리기
- C. 스스로 약 복용
- D. 무시하기

정답: A

5. 산모의 혈압을 정기적으로 체크하는 이유는?

- A. 고혈압 조기 발견과 관리
- B. 시간 때우기
- C. 불필요한 검사
- D. 다른 사람과 비교

정답: A

6. 산모가 충분한 수분을 섭취해야 하는 이유는?

- A. 탈수 예방과 체력 유지
- B. 물 마시기 싫음
- C. 배고픔 해소
- D. 체중 증가 목적

정답: A

7. 산모가 피해야 할 음식 종류는?

- A. 날것과 가공식품 과다 섭취

- B. 신선한 채소
- C. 균형 잡힌 식단
- D. 충분한 단백질

정답: A

8. 산후 회복기 운동 시 주의할 점은?

- A. 무리하지 않고 점진적 실시
- B. 즉시 고강도 운동
- C. 운동하지 않음
- D. 통증 무시

정답: A

9. 산모가 충분한 수면을 취해야 하는 이유는?

- A. 면역력 강화와 회복 촉진
- B. 불면증을 견디기 위해
- C. 휴식 필요 없음
- D. 낮잠만 자면 됨

정답: A

10. 산모의 정서적 안정에 도움이 되는 것은?

- A. 가족과의 대화 및 지원
- B. 고립
- C. 스트레스 증가
- D. 무관심

정답: A

11. 산후 회복 중 금지해야 할 행동은?

- A. 무리한 육체 노동
- B. 적절한 휴식
- C. 영양 섭취
- D. 규칙적인 운동

정답: A

12. 산모 건강 관리에 있어 중요한 검진 항목은?

- A. 혈압, 체중, 혈액 검사
- B. TV 시청
- C. 운동량 체크만
- D. 걷기만

정답: A

13. 산후 관리에서 적절한 체온 유지가 필요한 이유는?

- A. 감염 예방
- B. 피부 미용
- C. 다이어트 효과
- D. 운동 능력 향상

정답: A

14. 산모의 스트레스 해소 방법으로 적절한 것은?

- A. 취미 활동과 휴식
- B. 걱정만 하기

- C. 무시하기
- D. 과도한 음주

정답: A

15. 산모의 정신 건강 문제 발생 시 대처법은?

- A. 전문가 상담 및 치료
- B. 무시하기
- C. 혼자 해결
- D. 스트레스 방치

정답: A

16. 산후 회복에 도움 되는 비타민은?

- A. 비타민 D, 철분
- B. 카페인
- C. 설탕
- D. 지방 과다 섭취

정답: A

17. 산모의 신체 회복을 돕는 필수 요소는?

- A. 균형 잡힌 식사와 충분한 휴식
- B. 굶기
- C. 과도한 운동
- D. 수면 무시

정답: A

18. 산모가 경험할 수 있는 일반적인 신체 변화는?

- A. 체중 증가, 호르몬 변화
- B. 체중 감소만
- C. 변화 없음
- D. 신체 이상 없음

정답: A

19. 산모 건강 유지에 필요한 수분 섭취량은?

- A. 하루 8 잔 이상
- B. 수분 제한
- C. 물 마시지 않음
- D. 하루 1 잔

정답: A

20. 산모 건강 관리 시 가족의 역할은?

- A. 정서적 지지와 환경 조성
- B. 무관심
- C. 간섭
- D. 혼자 맡기기

정답: A