

## Distracție la școală

Și în timpul orelor la școală, aportul de alimente, activitățile și medicația trebuie echilibrate. Cu ajutorul personalului școlii, copilul dumneavoastră își poate gestiona diabetul mai mult sau mai puțin independent. Pentru ca un copil cu diabet să fie sănătos și în siguranță la școală, trebuie să fie prezent un adult dedicat care să-l ajute cu măsurarea glicemiei, injecțiile cu insulină, cu mesele și activitățile – dacă acest lucru este necesar. Încurajarea independenței în timp ce în preajmă există o persoană care să-l sprijine ar trebui să-i permită copilului dumneavoastră să aibă o experiență plăcută la școală și să fie inclus și acceptat în totalitate.

## Zilele de naștere și petrecerile

Lăsați-vă copilul să se distreze la evenimentele speciale! Diabetul nu trebuie să-i împiedice participarea la petreceri, evenimente școlare, jocuri sau concursuri sportive. Întrebați organizatorul care sunt evenimentele planificate, când și ce tip de alimente se vor oferi.

Implicați-vă copilul în planificarea zilei, de exemplu, dacă trebuie să împartă anumite mese sau să adauge câteva gustări. Astfel, va putea să mănânce împreună cu ceilalți copii. Contactați medicul sau asistentul pentru diabet pentru a-i cere sfaturi și sugestii – acestea pot fi foarte utile.

Este bine să sărbătoriți tradițiile și sărbătorile în familie împreună, deși poate va fi necesar să ajustați unele mâncăruri. Alte tradiții noi care se concentrează asupra jocurilor, activităților în aer liber și distracției reprezintă o bună alternativă.



Pentru mai multe informații și sfaturi personalizate referitoare la diabet și copii, vă rugăm să contactați medicul sau asistentul.

Vreți să aflați mai multe despre diabet?

Vizitați-ne site-ul:

[www.diabetes.ascensia.com](http://www.diabetes.ascensia.com)

**Atenție:** Această broșură nu înlocuiește sfatul medicului sau asistentului.

Sursa: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)



Ascensia Diabetes Care Holdings AG  
Peter Merian-Strasse 90  
4052 Basel  
Elveția  
[www.diabetes.ascensia.com](http://www.diabetes.ascensia.com)



DIRECT PHARMA LOGISTICS SRL  
Pantelimon, Bd. Biruinței, Nr.162,  
biroul nr. 2, 077145, județul Ilfov,  
Tel: 004 031 101 9500  
[diabet@directpharma.ro](mailto:diabet@directpharma.ro)  
[www.directpharma.ro](http://www.directpharma.ro)

Ascensia, logoul Ascensia Diabetes Care este o marcă comercială și/sau marcă înregistrată a societății Ascensia Diabetes Care Holdings AG. ©2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Toate drepturile rezervate. Data elaborării: ianuarie 2019.



# Copilul meu are diabet



# Copilul meu are diabet

## Primii pași

Poate fi o provocare emoțională să descoperiți diagnosticul de diabet al copilului dumneavoastră. Cel mai bun mod de a face față acestui lucru este să vă implicați și să aflați mai multe despre boală, să participați la programul zilnic și la gestionarea diabetului copilului.

În timp, copilul dumneavoastră va crește și va deveni mai independent, dar dumneavoastră veți rămâne o parte foarte importantă a echipei de îngrijire a sănătății copilului.

## Diabetul la copii – Cauze și factori de risc

Cauza exactă a diabetului tip 1 la copii este necunoscută.

Riscul ca un copil să dezvolte diabet tip 2 este corelat cu mai mulți factori, dintre care amintim:

- Obezitatea și inactivitatea
- Genetica și istoricul familial de diabet tip 2
- Diabetul mamei copilului în timpul sarcinii
- Etnia. Risc crescut de diabet tip 2 au persoanele asiatice, hispanice, africane sau aborigene

## Gestionarea diabetului copilului dumneavoastră

Poate părea o sarcină dificilă să monitorizați glicemia și să injectați doza potrivită de insulină (dacă a fost prescrisă), și chiar vă poate fi teamă la început. Dar nu vă faceți griji – echipa dumneavoastră de îngrijire a diabetului vă va fi alături la fiecare pas și vă va ajuta să deveniți mai autonom. Când veți fi mai relaxat în privința îngrijirii diabetului copilului dumneavoastră, și acesta se va simți mai încrezător.

Ca părinte, veți avea următoarele responsabilități:

- Să-i oferiți copilului mese, băuturi și gustări la intervale regulate
- Să-i măsurați glicemia
- Să-i administrați doza potrivită de insulină (dacă a fost prescrisă)
- Să gestionați echilibrul corect al meselor, exercițiilor fizice și medicației
- Să urmăriți simptomele hipo- și hiperglicemiei

## Sfaturi pentru a facilita monitorizarea glicemiei și injectarea insulinei

Realizarea unei bune gestionări a diabetului reprezintă un proces de învățare pentru dumneavoastră și copilul dumneavoastră. Dacă veți avea o abordare jucăușă, vă va fi mai ușor să creați o rutină care funcționează pentru amândoi.

- Așezați-vă confortabil, punând muzica preferată a copilului dumneavoastră sau cântând un cântec.
- Destindeți atmosfera spunând o glumă sau vorbind despre lucruri plăcute.
- Lăsați-l pe copilul dumneavoastră să se prefacă a vă face o injecție, în joacă, dumneavoastră sau unei jucării de pluș.
- Ajutați-l pe copilul dumneavoastră să respire adânc dându-i baloane de săpun pe care să le sufle înaintea înțepării sau a injecției.
- Mângâiați locul unde veți înțepa pielea.
- Îmbrățișați-l și laudați-l pe cel mic pentru că este atât de curajos.
- Rețineți că este mai ușor dacă este și distractiv.

## Este important să monitorizați glicemia copilului dumneavoastră

Pentru a preveni consecințele negative ale diabetului, valorile glicemiei trebuie menținute în intervalul sănătos. Glicemia se monitorizează folosind un „glucometru” sau „monitor de glucoză din sânge”. Luați pur și simplu o picătură de sânge înțepând un deget, iar glucometrul vă spune câtă glucoză se găsește în sânge la momentul respectiv.

## Programarea monitorizărilor glicemiei

Mâncarea, activitățile fizice și medicamentele sunt factorii principali care influențează valorile glicemiei. Cel mai bine este să măsurați glicemia suficient de des pentru a surprinde reacțiile glicemiei copilului dumneavoastră la acești factori, astfel încât să puteți face modificări acolo unde este cazul. Echipa de îngrijire a diabetului vă va ajuta să stabiliți când și cât de des trebuie măsurată glicemia copilului dumneavoastră.

## Alimentația sănătoasă poate fi ceva distractiv

- Implicați-vă copiii când pregătiți mâncarea – le va plăcea mai mult!
- Luați întotdeauna un mic dejun sănătos împreună
- După școală, e bine să aveți la îndemână puțin iaurt, legume tăiate sau fructe
- Fructele întregi sunt mai bune deoarece conțin mai multe fibre
- Încercați să variați legumele și rețetele
- Reduceți gustările bogate în carbohidrați, cum ar fi chipsurile și dulciurile
- Înlocuiți băuturile dulci cu apă sau lapte semidegrosat (1-2% grăsime)
- Nu permiteți mai mult de 125 ml de suc de fructe 100% pe zi

## Găsiți activități care să-i facă plăcere copilului

În afara efectelor pozitive asupra greutateii corporale, activitățile fizice pot aduce numeroase beneficii: legături sociale, prieteni noi și mai multă încredere. Pe termen lung, organismul va răspunde prin valori mai stabile ale glicemiei.

- Motivați-vă copilul să încerce diferite sporturi și să găsească unul sau două care îi plac cel mai mult.
- Activitatea fizică poate reduce glicemia copilului dumneavoastră, mai ales în asocieră cu tratamentul cu insulină. **Așadar, este important să măsurați glicemia copilului înainte, în timpul și după activitatea fizică respectivă.**
- Reducerea dozei de insulină a copilului sau consumul unor porții puțin mai mari pot fi măsuri necesare pentru a preveni un episod de hipoglicemie.
- Valorile glicemiei pot scădea prea mult în cazul în care copilul dumneavoastră este tratat cu insulină – mai ales în timpul activităților prelungite, cu o durată mai mare de 30 de minute.
- În cazul în care glicemia scade prea mult, o gustare sau o băutură dulce trebuie să fie întotdeauna la îndemână.
- **Atenție!** Chiar și la mult timp după ce activitatea a luat sfârșit, glicemia poate scădea prea mult. În zilele în care copilul are activități, nu uitați să-i măsurați glicemia și – dacă este necesar – să-i oferiți o gustare suplimentară pentru a preveni episoadele de hipoglicemie pe timpul nopții.

