

## 8 заповедей для родителей ребенка-диабетика



Воспитывать ребенка с диабетом 1 типа работа не из легких. Просто хорошая мама должна стать такой супермамой, которая превращает обычную стряпню в высокую молекулярную кухню, легко считает в уме пропорции и дроби, умеет на глаз определять удельный вес того или иного продукта, читает всем желающим лекции о медленных и быстрых углеводах, может виртуозно сделать укол из любого положения и при любом освещении (даже

ночью при свете мобильного телефона). Я помню, что когда мой малыш на протяжении первых лет жизни орал и капризничал все дни напролет, я, будучи порядочной матерью с высшим образованием, лопатила всевозможную литературу по детской психологии и разумному родительству. И главное, что я вынесла из всех этих прекрасных руководств по эксплуатации трудных детей, было универсальное и беспроблемное сочетание трех компонентов: терпения, чувства юмора и хитрости. Если быть терпеливым (не срываться), ко всему относиться с юмором (иначе хроническая депрессия не за горами) и использовать хитрость и выдумку вместо силы и принуждения (в 2 раза меньше детского плача Вам обеспечено), можно справиться с любыми проблемами. С диабетом точно также. Вот ряд **правил-советов для родителей**, которые мы выработали в своей семье для того, чтобы сделать жизнь с диабетом немного лучше.

**Убрать еду из зоны свободного доступа.** Вы сами прекрасно знаете, как это работает. Когда на столе лежит печенье или конфеты, рука так и тянется их взять. А не было бы их в поле зрения, Вы бы, скорее всего, о них и не вспомнили. У нас на кухне вся еда аккуратно размещена на закрытых полках, никаких вазонов с фруктами и плетенных корзинок для хлеба. Ну, то есть они есть и в большом количестве, но используются не по назначению. С ребенком это работает очень надежно. Раньше наш малыш всегда требовал к супу кусок хлеба, а потом еще один и еще, а лучше вместо супа. Теперь хлеба нигде не видать, потому о нем редко вспоминают. Хотя переход из "свободной экономической зоны" к плановому пищевому снабжению стоил нам определенных временных и нервно-энергетических затрат. В самом начале нам пришлось довольно нелегко.

**Не есть запрещенных продуктов при ребенке.**



Сначала мне казалось, что нам с мужем всегда придется есть по очереди (пока другой отгоняет малыша от кухни), или только когда ребенок спит (чтобы его глаза не видели нашего чревоугодия), или под покровом ночи (для верности). Меня эта перспектива приводила в ужас, но первый месяц мы делали

именно так. Все потому, что малыш после больницы и предшествующего ей истощения был все время голодным и заикленным на еде. Об этом я подробно писала в постах [«Первые трудности»](#) и [«Первый день дома»](#). Сейчас мы так сильно не шифруемся, но вот всякие блины-пироги-булки-пирожные едим в безопасном уединении, чтобы не дразнить маленького «зверя». Вообще дети (наш в особенности) очень консервативны в еде. Если им что-то нравится, они не ищут кулинарного разнообразия (в отличие от взрослых). Но если ваш ребенок уже успел познакомиться с разными вкусами, лучше его лишней раз не провоцировать.

### **Четко определить, какие лакомства разрешены и в каком количестве.**

Детям нужны границы и порядок. Это еще одна правильная мысль, унаследованная

мною из умных книг для сознательных родителей. Вопрос не в том, как бы по возможности безболезненно и побольше всего запретить детям (для их же блага), а как создать устойчивую систему «можно» и «нельзя», при которой конфликты и истерики сведены к минимуму. В случае с детским диабетом это очень важный момент. Ведь если не придерживаться системного подхода, Вам не избежать стычек. Например, мы изначально выбрали в качестве допустимых лакомств сушки (до 4-5 сушек в день), хлебцы (до 6-8 хлебцев в



день), круассан с сыром или другая несладкая выпечка (по выходным), творожный сырок без шоколада (1-2 раза в неделю). В начале малыш еще мог подискутировать на тему увеличения количества выдаваемых деликатесов, но с течением времени он настолько привык, что ему самому нравится следовать этим правилам. Он сам говорит: «Мама, ты принесешь мне на перекус 2 сусечки?» или «В субботу мы пойдем в кафе и я съем там булочку».

**Все свое ношу с собой.** Я уже забыла, что такое быстро и налегке выйти из дома. Женскую сумку я давно поменяла на вместительный ортопедический рюкзак. Большинство мам таскает с собой кучу детских вещей от салфеток и печенья до сменного комплекта одежды. Маме диабетика нужно добавить еще несколько предметов. Вот из чего состоит мой боекомплект: мобильный глюкометр, салфетки (спиртовые и очищающие для рук), инсулины (если идем куда-то надолго), карманные весы (если предполагается застолье), сок (на случай гипогликемии), несколько видов перекуса (фрукт, хлебцы, сушки) и дневник самоконтроля с ручкой (иногда забываю и заполняю его потом). Если мы едем в гости или на длительные увеселительные мероприятия, то я беру домашнюю еду, устойчивую к транспортировке. Идеальный вариант – это сырники или творожная запеканка. Это вкусно, не требует разогревания и гарантированно порадует малыша, а родителей

лишит головной боли по поводу того, чем накормить ребенка в незнакомом месте и как это посчитать. А еще хорошим подспорьем на ходу будут низкоуглеводные перекусы, о которых можно почитать здесь.

### **Приготовить и рассчитать всю еду, когда оставляете ребенка с кем-либо.**

Когда нам только поставили диагноз, я даже не могла себе представить, как я смогу



оставить ребенка с кем-либо. Это же такая ответственность! Первый месяц после больницы нам даже пришлось отпустить няню, а мне забросить работу, йогу и все на свете. Но буквально через несколько недель мы наладили быт, а ребеночек отъелся, и я впервые смогла оставлять ребенка няне на несколько часов и папе на целый день. Главное в этом вопросе – стратегическое пищевое планирование. Во-первых, нужно готовить то, что ребенок гарантированно будет есть. Чтобы папе или няне не пришлось экстренно придумывать, чем

накормить малыша. Во-вторых, лучше самой все взвесить и рассчитать, чтобы избежать возможных ошибок. Я так и делаю: раскладываю всю еду по контейнерам и пишу, сколько где чего по весу и хлебным единицам. В-третьих, заранее выбрать оптимальную дозу инсулина к каждому блюду. Я всегда выбираю отлаженно работающие соотношения. Никаких новых продуктов и кулинарных экспериментов.

### **Планировать свое время.**

Вообще это очень ценный навык. Я думаю, практически все родители стремятся максимально использовать его для собственных нужд. В случае с диабетом, когда устанавливается строгий распорядок дня и ритм жизни синхронизируется с уколами инсулина, начинаешь использовать время очень эффективно – буквально каждая минута на счету. Например, мой 5-летний племянник может обедать целый час, неспешно ковыряя еду в тарелке под ласковые уговоры бабушки доест последний кусочек. Многие дети долго сидят за столом, играют с едой руками, для них это забава. В нашем случае это просто недопустимо. На еду у нас отводится 10 минут максимум. Смолотили, укололи и гуляй. После укола инсулина есть 2-3 часа, когда можно передохнуть. Обычно я планирую время так,



чтобы самой покормить ребенка, сделать укол, а потом могу смело передать его в заботливые руки бабушки или няни, которые должны только померить сахара через 2 часа и отрапортовать мне. Моя стратегия состоит в том, чтобы все ключевые процедуры (основные приемы пищи и уколы) выполнять самой и очень оперативно, чтобы освободить как можно больше времени для себя.

**Делить «диабетические» обязанности между родителями.** Понятно, что большая часть диабетического бремени ляжет на мамины плечи. У меня был период, когда я настолько психологически уставала от диабетической рутины, что к концу недели мне становилось дурно от вида иголок и окровавленных тест-полосок. Поэтому со временем мы негласно решили с мужем, что в выходные он берет на себя большинство ритуалов по диабетическому жизнеобеспечению, а в качестве ежемесячного бонуса отпускает меня в выходной на все четыре стороны с телефоном только для экстренной связи. Такие разгрузочные (для психики) дни стали для меня настоящим спасением, потому что только с мужем я могу совершенно спокойно оставить ребенка и забыть о существовании диабета на несколько бесценных часов, а то и на целый день. Самое тяжелое в диабетической практике – это конечно ночные дежурства с постоянным измерением сахара. Мы всегда делим эту участь поровну. Одну ночь – мама, другую – папа.

### **Обучать родственников, друзей и помощников.**

Как мне говорили еще в Морозовке, диабетом болеет не один ребенок, а вся семья. А



еще все родственники и ближнее окружение из друзей и помощников. Наши бабушки и дедушки прошли экспресс-курс подготовки по диабету, но не могу с уверенностью сказать, что они стали практикующими специалистами. Поэтому если они остаются с ребенком, то действуют четко по инструкциям и малоинвазивно (только меряют сахар, без уколов). В больнице одна работающая мать-одиночка рассказывала, что когда ее дочери 6 лет поставили диабет 1 типа, ей пришлось срочно

обучать пожилую бабушку, которая не только выучила наизусть все углеводные таблицы, но и сама придумала кучу диабетических рецептов, вроде блинов с сухофруктами. Если у Вас окажутся такие бабушки и дедушки, то Вам безумно повезло.

Нашим друзьям с детьми тоже пришлось просветиться на тему диабета, и они проявляют чудеса солидарности. Например, когда мы проводим время вместе, они не предлагают детям привычных лакомств, а единодушно поддерживают нашу пищевую аскезу. Так приятно чувствовать их поддержку.

Про то, как подготовить или выбрать няню, нужно писать отдельную статью. Наша няня довольно быстро вошла в курс дела и обучилась всем премудростям. Для меня

главное – всегда быть на связи и четко давать инструкции. В детском центре, куда наш малыш ходит на три часа в день, тоже отнеслись с большим пониманием к его диагнозу. Воспитательницы следят за тем, чтобы другие детишки не делились с ним едой и чтобы он не показывал признаков слабости и упадка сил (гипогликемии).

Надеюсь, эти советы помогут Вам сделать жизнь с диабетом чуть менее болезненной и чуть более приятной.