

Dieci regole che il bambino deve seguire per avere un buon controllo dello zucchero nel sangue

- 1. Non aver paura di dire ai tuoi amici che hai il diabete e spiega loro cos'è.**
... potrebbero accorgersi prima loro di te quando sei in "ipo" e saranno molto contenti di poterti consigliare di prendere subito dello zucchero.
- 2. Tieni in tasca sempre delle zollette di zucchero o delle caramelle**
... da mangiare subito in caso di "Ipo"
- 3. Mangia in modo sano**
... in particolare:
 - ✓ fai sempre la prima colazione;
 - ✓ a pranzo e cena cerca di mangiare sempre un primo ed un secondo con un po' di verdura;
 - ✓ evita di mangiare o bere succhi di frutta o bibite dolci fuori pasto.
 - ✓ ricordati di mangiare uno o due frutti tutti i giorni per merenda.
- 4. Divertiti con i tuoi amici scegliendo giochi che ti facciano muovere**
... un po' di movimento tutti i giorni migliorerà il tuo umore, ti farà sentire più forte e ti farà fare meno insulina.
- 5. Controlla lo zucchero nel sangue**
tutti i giorni:
 - ✓ Al risveglio
 - ✓ Prima dei pasti
 - ✓ Prima di coricarsi
1-2 volte alla settimana
 - ✓ due ore dopo i pasti
 - ✓ di notte.
- 6. Decidi la dose di insulina da fare**
(chiedendo eventualmente consiglio ai tuoi genitori o al tuo fratello o sorella maggiore) **dopo aver controllato la glicemia e aver stabilito cosa mangerai nel pasto.**
- 7. Pratica bene la puntura di insulina (non aver fretta!!!)**
 - ✓ Controlla che l'insulina esca dall'ago della penna
 - ✓ Non fare l'iniezione sempre nello stesso posto
 - ✓ Conta fino a 10 prima di estrarre l'ago e premi fino in fondo il pulsante della penna.
- 8. Se usi il microinfusore non dimenticarti mai di farti l'insulina prima dei pasti**
- 9. Ricorda alla mamma o al papà di portarti sempre alla visite di controllo in ambulatorio**
- 10. Se hai qualche dubbio o qualche domanda sulla tua salute chiama il tuo dottore (quello che cura il diabete) che sarà ben contento di chiarire i tuoi dubbi.**