

## ÊTRE MAMAN ET DIABÉTIQUE

C'est un nouveau rythme de vie qui m'attend après l'accouchement. Répondre aux nombreuses sollicitations de bébé, souffrir du manque de sommeil ne facilitent pas la gestion des glycémies.

Après une grossesse où j'ai fourni de multiples efforts pour rester dans des objectifs glycémiques stricts, je vais peut-être vivre une période de relâchement.

### Devenir maman : quel bouleversement !

Il paraît normal qu'une nouvelle maman soit tiraillée entre ses envies et la gestion de son diabète. Après des mois de frustration avec des aliments interdits et avec le besoin d'oublier un peu ce "fichu diabète", de nombreuses mamans sont moins attentives à leurs glycémies. Nul besoin de culpabiliser ! Il me suffit de faire en sorte de renouer rapidement avec mes bonnes habitudes.

Je prends rendez-vous avec mon diabéto dès la sortie de la maternité pour avoir un objectif à moyen terme.

Je peux également compter sur l'aide des autres mamans du forum de l'association qui sauront me motiver.

### Gérer les hypoglycémies après l'accouchement

Après l'accouchement, les hypoglycémies peuvent être fréquentes car les besoins en insuline diminuent. Si j'ai choisi d'allaiter mon enfant, je prends garde à toujours avoir à portée de main de quoi me resucrer lors des tétées.

En cas d'hypoglycémie importante, je dépose mon enfant dans son parc ou dans son lit pour qu'il soit en sécurité.

### Et plus tard...



Lorsque les enfants sont plus grands, il me faut apprendre à gérer les hypoglycémies dans toutes les situations (promenade, sport...). Ce n'est pas toujours simple d'expliquer à un enfant plein d'entrain que maman doit faire une pause...

Les enfants ont souvent envie de "partager" le jus de fruit, la compote ou la barre de céréales de maman. Je prévois donc la quantité nécessaire lors de nos

sorties pour ne pas être dans l'embarras. J'oublie le petit sac à main et j'opte pour un grand cabas ou un sac à dos !

J'apprends à mes enfants à composer le numéro des secours (ou celui de papa, mamie ou toute personne ressource) si je suis inconsciente.

Je programme, par exemple, un numéro abrégé sur le téléphone fixe de la maison.

Je n'hésite pas à parler du diabète à mes enfants. Ils comprennent ainsi pourquoi je peux être de mauvaise humeur ou pourquoi j'ai très soif lors d'une hyperglycémie ou encore pourquoi je dois m'asseoir un instant et me resucrer lors d'une hypoglycémie.

## Le diabète de maman vu par les enfants

Très tôt, les enfants prennent conscience de la particularité de leur maman. Le diabète fait partie de leur vie.

Ils intègrent très vite le vocabulaire associé : glycémie, insuline, piqûre... Parfois, leurs mots nous étonnent et nous font rire et [sur le forum de l'association](#), nous partageons souvent les bons mots de nos bambins.



Découvrez un livre destiné aux enfants, publié par L'Association Française des Femmes Diabétiques : [Les nippers et les nippos de maman](#)

Pour échanger avec d'autres mamans diabétiques, rendez-vous sur le [forum de l'Association Française des Femmes Diabétiques](#).