



ويؤثر مقدار الدهون والبروتين والألياف في الوجبة أيضا على مفعول الأنسولين. لذا فإن مراقبة مستويات الجلوكوز في الدم سوف يساعدك على ضبط المعدل بالنسبة لمختلف الأنواع والمواعيد للوجبات. ويمكن لأخصائي السكر مساعدتك في تحديد ما إذا كان هذا الأسلوب سيكون ذي مفعول مؤثر بالنسبة لك.

الفصل 3

تعليمات الأطفال



كم مرة، أو ما هو المقدار الذي ينبغي لطفلي أن يتناوله من الحلويات عند طلبها مع الطعام؟



إن موضع الحلويات في الجزء العلوي البالغ الصغر من الشكل الهرمي لإرشادات الطعام الخاص بمرض السكر، ولا مانع من الاستمتاع بها عندما تكون احتياجات التغذية من المجموعات الخمسة الأخرى قد تم الوفاء بها.

لو كان طفلك يتناول البوظة (الأيس كريم) والكعكات والحلويات في مرات كثيرة أو بكميات كبيرة، فإنه لا يكون لديه أو لديها مجال للأغذية الهامة الأخرى التي يحتاجها أو تحتاجها فعلا لكي ينموا. وهذا يرسخ في الذهن عند الأطفال بأن الحلويات هي أشياء خاصة يجب حيازتها دوما.

والاحتفاظ بمقادير مناسبة من الحلويات كجزء من خطة تناول الوجبات الغذائية يحول دون الأحاسيس الآثمة

التي قد تكون لدى الأطفال حول تناول الحلويات. وهذا الأسلوب يوضح أيضا أن الأطعمة ذات المحتوى العالي من السكر جزء من خطة الوجبات الغذائية وليست مما يحرم على الطفل تناوله.

والعديد من الأطعمة المحببة لدى الأطفال تبدو صحية، إلا أن القيمة الغذائية متساوية في مثيلاتها من الحلوى والسكريات. لذا فإنه من السهل استعمال وجبة فواكه خفيفة - في الظاهر - إلا أنها يمكن أن تحتوي على 100% من السكر مع نكهة فواكه فقط.

وعلى الوالدين فحص الملصق الإرشادي الموجود على عبوات الحلوى عن كثب للتأكد من محتوى السكر في النشويات، بغرض التحكم في الكمية التي تعطى للطفل المريض بالسكر. كما يمكن، ومن السهل أيضا استعمال البديل للحلوى، مثل شريحة من الفاكهة الطازجة كثيرة العصارة، والتي تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن الضرورية والألياف اللازمة للحمية وبالتالي فهي أفيد كثيرا من تناول الحلوى ذاتها.

ماذا أفعل لو رفض طفلي تناول طعامه أو طعامها؟



لو أعطيت الأنسولين للطفل قبل الوجبة الغذائية، فإنه يمكن لطفلك تناول شريحة من الخبز عليها زبدة الفول السوداني أو ساندويتش من المربى، أو جزء كبير من الطعام الذي ترى أنهم قد يتناولونه لتغطية الأثر الدوائي للأنسولين المعطى ولمنع انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم لديهم.

من غير المألوف بالنسبة للطفل أن يرفض الأكل، وإن حدث ذلك فإنه أمر قد يقلق الوالدان، خاصة لو كان قد تم إعطاء الأنسولين سريع أو قصير المفعول. لذا يجب

أن نضع في الذهن أنه أثناء مرحلة الطفولة، يكون النمو بطيئاً وتكون الشهية للطعام أقل، وأن طفلك يتعلم إطعام نفسه بنفسه في تلك الأثناء.

وقد يأكل طفلك الطعام المخصص للكبار الموضوع على الطاولة، إلا أنه لا يكون قادراً على أكل مقادير الطعام المقدمة للكبار. ولذا فإنه عليك بملاحظة التالي: هل تقدمين أنواع ومقادير ملائمة من الأطعمة، وهل يشارك طفلك العائلة في جدول عادي للوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة؟

كما يجب أن تتأكدي من أن هناك متسعاً من الوقت متاح لطفلك بين الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة لتكون لديه أو لديها شهية. وفي بعض الحالات، يمكنك إعطاء الأنسولين سريع المفعول بعد الوجبة وضبط الجرعة حسب مقدار الطعام الذي يتناوله الطفل.



زبدة الفول السوداني على الخبز المحمص.

**ماذا أفعل لو كان طفلي يأخذ سنة من النوم أثناء
الوقت المحدد للوجبة الخفيفة؟**



إذا كان وقت غفوة أو (قيلولة) طفلك يصادف الوقت المحدد للوجبة الخفيفة، فإنه يمكنك فحص مستوى جلوكوز الدم لديه أو لديها، إذا لم يجفل الطفل ويصحو عند الربت عليه بالإصبع.

وبعض الأطفال ينامون عندما يتم الربت عليهم بالإصبع، إلا أن عملية إيقاظ طفلك بهذه الطريقة يمكن أن تكون مؤذية له، لذا فمن الأفضل أن يتم إيقاظ طفلك بطريقة سهلة وإطعامه أو إطعامها عند تمام اليقظة.

وللأطفال صغار السن، ليكن هدفك هو خفض مستوى الجلوكوز في الدم، ولكن يجب الحذر الشديد من الانخفاض المفاجئ لمستوى الجلوكوز في الدم لأنه أمر خطير يمكن أن يؤثر على نمو المخ لدى الأطفال. كما يجب أن تتعرفي على أنواع وجرعات الأنسولين التي يتعاطاها طفلك، وأفهمي متى يبلغ المفعول ذروته، وإلى أي مدى يستمر ذلك المفعول. كما أنه عليك أن تتعلمي كيفية توازن مقدار ونوع الأنسولين مع الطعام ومواعيد الأكل.

ناقشي الأساليب التالية بالنسبة للوجبات الخفيفة الخاصة بوقت القيلولة مع اختصاصي السكر:

- 1- إذا كان طفلك يأخذ قيلولة أو غفوة من النوم لمدة من 30 دقيقة إلى واحد ساعة بعد الوجبة، فإنه لا يلزمك فحص مستوى الجلوكوز في الدم أو إطعامه أو إطعامها قبل القيلولة.
- 2 - أما إذا كانت الوجبة الخفيفة لطفلك محددة في الساعة الثالثة بعد الظهر، بينما تبدأ القيلولة الساعة الثانية بعد الظهر، فلكي أن تقدمي جزء من الوجبة الخفيفة قبل القيلولة والباقي بعدها.

هل الأفضل بالنسبة لطفلي أن يتناول وجبات الغذاء التي تقدم في المدرسة؟



ربما، يمكن أن تناسب وجبات الطعام التي تقدم في المدرسة خطة وجبات طفلك الغذائية، ولكن يجب عليك أمرض بعض الأعمال المنزلية، مثل: مراجعة قوائم الطعام مع طفلك واختاري الأنواع التي يحبها. قيمي الأطعمة والمقادير التي تقدم منها مع الأخذ في الاعتبار خطة طعام طفلك وخطة الأنسولين.

في كثير من المرات، يجب على العاملين في الكافتيريا أو حتى يجب التنبيه على طفلك بضبط حجم المقدار المقدم من الطعام إليه في المدرسة. وقد يلزم إضافة أصناف من الطعام من قبل الكافتيريا، أو إحضارها من المنزل من قبل الطفل.

وقد يلزم إبعاد بعض الأصناف (مثل الفواكه المحلاة ومشروبات الفواكه الغازية أو السكاكر) من طاولة الطعام.

مستوى ارتياح طفلك بسبب التغييرات التي تمت في قائمة الطعام التي قد تميزه أو تميزها عن باقي الأطفال يمكن أن يسبب مشكلة أيضا، لذا يجب التعرف على مدى رغبة العاملين في المدرسة للعمل معك في هذا الاتجاه.

والتغيير في قائمة الطعام يمكن أن يعقد الأشياء، لذا يجب عليك أيضا أن تساعد طفلك في أن يتعلم كيف يختار الأطعمة الأساسية.

وفي المدارس المتوسطة، والمدارس الثانوية تختلف الخيارات الخاصة بقوائم الطعام كثيرا، إلا أنها قد لا تكون صحية.

راجع معلومات التغذية الواردة من المطاعم مع طفلك لمساعدته أو مساعدتها على اختيار أنواع الطعام التي تناسب خطة الوجبات الغذائية الخاصة به، وإن إحضار الطعام من المنزل أحيانا يمكن أن يساعد في توازن الوجبات الغذائية.



وجبات مدرسية خفيفة.

كيف أتدبر الحيلة أو الوسيلة لرعاية طفلي
المصاب بمرض السكر، ومواجهة الأنشطة
البدنية والدهنية التي يقوم بها في أثناء العطلات
أو الإجازات المتفاوتة.



يعتبر تعلم اتخاذ القرار حول تناول الطعام في حالات خاصة جزء من تنشئة الأطفال المصابين بمرض السكر. واتخاذ القرار مع طفلك حول متى، وأي أنواع، وكم مقدار الحلوى الذي سيأكله أو التي ستأكلها، يمكن أن يساعد في تكوين الأحاسيس والمواقف الإيجابية. ولو تكلمت مع طفلك، فقد تجد أن الطعام والمعالجات ليست هي أهم الأمور بالنسبة له، أو لها بخصوص النشاطات أثناء الإجازة.

أقربي المصق الخاص بالحقائق الغذائية على الحلوى مع طفلك وتناقشي معه حول القيمة الغذائية للحلوى. ساعدي طفلك على عمل تعديلات على خطة الوجبات لتشمل المعالجات المفضلة من حين إلى آخر. فبعض الأنواع من الحلوى يمكن وضعها في الثلاجة للاستعمال فيما بعد إن لم يكن طفلك يحث على حيازتها وتناولها في وقت واحد. ناقشي مراقبة مستوى الجلوكوز في الدم لدى الطفل بعناية. واسأل الفريق المختص بمتابعة مرض السكر

لدى الطفل، لتوضيح الخيار وضبط الأنسولين بالزيادة لتغطية الأطعمة والحلوى الزائدة في مثل تلك المناسبات.



كما يمكن أن يساعد أفراد العائلة الآخرين بالمساعدة ومقايضة بعض حلوى الأطفال بالمال أو مشاهدة الأفلام السينمائية التي يحبونها، أو النوم في الفراش لمدة طويلة، أو السهر أمام التلفاز، أو استعمال جهاز الألعاب الإلكترونية الخاص بالأخ الأكبر أو الأخت الكبرى، وما إلى ذلك من المغريات التي تحول بين تهادي الطفل في طلب المزيد من الحلوى، والتي قد تفشل النظام المتبع في العلاج وتضر بصحته العامة. لذا فمن المهم أن نمض قدما بالتخطيط لمنع الإحباط وخيبة الأمل من جراء ذلك.

أنا مصابة بمرض السكر من النوع الأول، فهل يمكنني مواصلة إرضاع طفلي؟



نعم .. يمكنك ذلك، ولطفلك الاستمتاع بالرضاعة.
وربما ينبغي عليك الالتحاق ببرنامج قبل الولادة الخاص
بالنساء المصابات بالسكر لتفهم ما يجب عليك فعله إزاء
تبعات الولادة.
طوري خطة لمواجهة وجبة الرضاعة المقدمة لطفلك،
والأهداف الموضوعة لمستوى الجلوكوز في الدم لديك
مع أخصائي التغذية.

وقد وجد أن الرضاعة الطبيعية تخفض من نسبة الجلوكوز في الدم، وتتطلب زيادة السعرات الحرارية بمقدار 500 وحدة حرارية في اليوم، إلا أن احتياجاتك من الأنسولين ستقل بحوالي نصف المقدار المستخدم أثناء الحمل. لذا يجب مراقبة مستوى الجلوكوز في الدم بعناية لضبط الأنسولين حسب الطرق الجديدة للأكل والنوم واحتياجات طفلك للحليب. ويعتبر فحص جلوكوز الدم قبل الرضاعة مباشرة هو دليل على الوعي الصحي لدى الكثير من المرضعات.

ولتفادي انخفاض جلوكوز الدم، عليك بتناول وجبة خفيفة مثل كأس من الحليب، أو قطعة من الفاكهة، أو قليل من البسكويت الرقيق الهش قبل أو أثناء الرضاعة وقبل القيلولة.

كما يمكن لك تناول وجبة خفيفة قبل الرضاعة بمدة ساعة، فإنه يعطي مفعولا طيبا لدى الأم التي ترضع طفلها. ويجب مناقشة كل هذه الأمور مع الفريق المختص بعلاج مرض السكر لديك.

قد تؤدي مستويات جلوكوز الدم العالية إلى الإصابة بأمراض الثدي، مثل التهاب الغدد اللبنية للثدي. ولتفادي الإصابة يجب استعمال الثديين بالتبادل أثناء الرضاعة وغسلهما بالماء بعد الرضعات، وتجفيفهما بالهواء. تعلمي التعلق بأنسب التقنيات الخاصة بالرعاية للأطفال وأشربي كمية كبيرة من الماء، وتجنبي ارتداء الصديريات الضيقة على الثديين.