Etre maman et diabétique

Après l’accouchement, votre rythme de vie change. Le quotidien avec bébé, ses nombreuses sollicitations et les nuits difficiles ne facilitent pas la gestion des glycémies.
Une période de relâchement de la surveillance du diabète est fréquente après une grossesse aux multiples contraintes diététiques avec toujours pour objectif des glycémies parfaites. La plupart des nouvelles mamans diabétiques culpabilisent, mais rassurez-vous, vous allez passer le cap en douceur !

Devenir maman : quel bouleversement !

Après la grossesse, surtout pendant l'allaitement, la nouvelle maman est tiraillée entre ses envies et la gestion de son diabète, comme le raconte Daphné : “*J’ai eu l’impression de faire n’importe quoi : affamée par l'allaitement (et aussi par l'envie de compenser la rigueur du contrôle alimentaire pendant la grossesse), j'ai mangé ce que je voulais, beaucoup de gâteaux et de chocolats, en me piquant mais de manière souvent insuffisante (trop peur de faire une hypo avec bébé). J'ai mis le diabète au second plan: 6 mois après la naissance, mon HbA1C était passée de 5,9 à 9,1. Heureusement, trois mois plus tard, c’est redescendu à 7,3... et c’est resté dans ces eaux-là depuis*".

Gérer les hypoglycémies et les hyperglycémies après l'accouchement

Après l’accouchement, les hypoglycémies peuvent être fréquentes car les besoins en insuline diminuent. Si vous avez choisi d’allaiter votre enfant, prenez garde à toujours avoir à portée de main de quoi vous resucrer lors des tétées.

En cas d’hypoglycémie importante, déposez votre enfant dans son parc ou dans son lit pour qu’il soit **en sécurité**.

Laura livre une de ses astuces : “*Pour me faire une idée des tétées au début, j'avais fait un petit tableau de suivi et j'avais ajouté une case "glycémie". Cela m'a aidé à me stabiliser et surtout à m'assurer que je ne donnais pas le sein en hypo.*”

Lorsque les enfants sont plus grands, il vous faut gérer les hypoglycémies dans toutes les situations (promenade, sport, voiture…). 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. Prévoyez donc la quantité nécessaire lors de vos sorties pour ne pas être dans l’embarras. Oubliez le petit sac à main et optez pour un grand cabas ou un sac à dos !

Apprenez à vos enfants à composer le numéro des secours (ou celui de papa) si maman est inconsciente. Programmez, par exemple, un numéro abrégé sur le téléphone fixe de la maison.

N’hésitez pas à parler du diabète à vos enfants. Ils comprennent ainsi pourquoi maman est de mauvaise humeur ou pourquoi elle a très soif lors d’une hyperglycémie ou encore pourquoi maman doit s’asseoir un instant et se 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. Dans leurs premiers mots, on peut entendre : glycémie, insuline, piqûre… Parfois, leurs mots nous étonnent et nous font rire, comme un jour, dans la salle de bains, Louis (3 ans) joue à me faire une piqûre : *“Qu'est-ce qu'il y a dans ta seringue, Louis ?” “Ben, du suc'* ! "
Ce matin, je me resucre avec une barre de Mars. Forcément, mes filles arrivent, jalouses : "*Mais vous savez bien, pour maman, ce n’est pas un bonbon, c'est comme un médicament parce qu'elle fait une hypo !*”. Marie, 2 ans, me rétorque : "*Mais maman, tu ne trouves pas ça bizarre comme médicament ? Je crois que Marraine (qui est pharmacienne) elle n’a pas de médicaments comme ça !*"
Ou encore, Hugues (3 ans) qui me regarde m'habiller :"*Maman, pourquoi les dames, quand elles s'habillent, commencent par mettre la pompe à insuline ?*" Je lui explique que les dames n'ont en principe pas de pompe à insuline, que seules les diabétiques en ont : "*Et toi, pourquoi tu as une pompe à insuline ?” “Parce que je suis diabétique !” “Et pour lire l'heure aussi !*"

L’Association Française des Femmes Diabétiques a publié un livre destiné aux enfants :
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.

Sources

Association Française des Femmes Diabétiques