

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ САХАР КРОВИ У РЕБЁНКА: ПРОСТАЯ ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Что нам понадобится?	- Глюкометр – прибор для измерения сахара, - Тест-полоски – одноразовые полоски, - Ланцет – маленькая иголка для прокалывания, - Ватка, - Дневник для записи результатов
Подготовка к измерению	Вымойте руки с мылом и тёплой водой себе и ребёнку, вытрите насухо Подготовьте всё на столе: глюкометр, полоску, ланцет, ватку

Как измерить сахар?

ШАГ № 1	1. Включите глюкометр
ШАГ № 2	1. Достаньте полоску из тубуса (быстро закройте его обратно) и вставьте в прибор
ШАГ № 3	2. Выберите пальчик ребёнка (лучше прокалывать боковые стороны — там не так больно)
ШАГ № 4	3. Сделайте прокол ланцетом
ШАГ № 5	4. Помассируйте пальчик легонько, чтобы появилась одна круглая капелька крови
ШАГ № 6	5. Поднесите полоску к капле — она сама втянет кровь
ШАГ № 7	6. Дождитесь результата (5–10 секунд)
ШАГ № 8	7. Запишите цифру , время и что ребёнок ел до этого

Важные секреты точных измерений

- Чистые руки** — залог правильного результата. Остатки сока на пальцах могут показать высокий сахар
- Хорошая капелька** — одна, круглая. Если крови мало, результат может быть неточным
- Новые полоски** и ланцеты — для каждого измерения свои
- Храните полоски** в специальном тубусе, плотно закрытым

Что делать после измерения?

- Выбросьте** использованную полоску
- Утилизируйте** ланцет в специальный контейнер

Помните: точные измерения — это ключ к хорошему самочувствию вашего ребёнка!
Если у вас возникают вопросы, не стесняйтесь спрашивать врача.

Будьте здоровы!