

### Toilet eller potte:

Det er lige meget om barnet lærer at sidde på potte eller toilet. Vælg det barnet er mest interesseret i. Er det toilettet, så stil en skammel så barnet selv kan komme op og ligeledes kan bruge skamlen som fodstøtte, når det sidder på toilettet. Du kan også sætte et børnetoiletsæde oven på det almindelige bræt, så barnet undgår at have fornemmelsen af at kunne falde i tønden.

### Undgå magtkampe:

Det er motivation, glæde og nysgerrighed der skal være drivkraften for jeres barn. Hvis man presser barnet eller straffer det, fordi det har for mange "uheld", så kan det ende med at blive en ond spiral, hvor pres og skæld-ud vækker trods og modstand hos barnet – lige det modsatte af hvad der er behov for.

### Lige ved og næsten:

Selvom barnet er blevet renligt, kan det stadig have brug for voksen hjælp til at nå på toilettet i tide. Barnet vil som med alle andre færdigheder gradvist blive dygtigere.

Der kan forekomme uheld, hvis barnet er midt i en leg, eller hvis barnets livssituation ændrer sig ved f.eks. overgang til ny pasningsordning, ved flytning eller hvis der kommer en lille ny i familien.

### Samarbejde med pasningsordning:

Processen får det bedste forløb for barnet, når forældre og barnets pasningsordning samarbejder.

Det handler om at præge barnet og dets vaner omkring renlighed i en god retning både hjemme og i pasningsordningen. Barnet skal have den succesoplevelse, der er at blive renlig lige så snart det er parat.

Har I brug for yderligere vejledning er I altid velkomne til at kontakte sundhedsplejen.



HEDENSTED  
KOMMUNE

Sundhedsplejen

Tlf: 7975 5000  
www.hedensted.dk

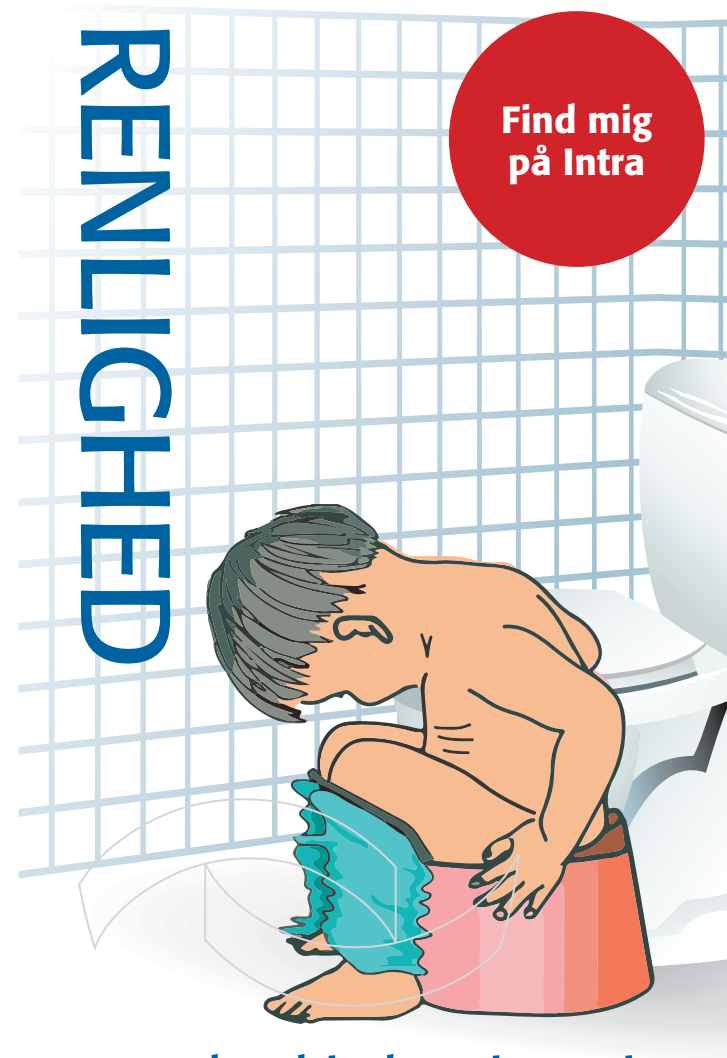
Nov 2016



HEDENSTED  
KOMMUNE

RENLIGHED

Find mig  
på Intra



Hvordan hjælper jeg mit  
barn med at blive renlig?

Sundhedsplejen

## Hvornår er barnet klar til at blive renlig?

Som alt andet i barnets udvikling, er det individuelt, hvornår barnet er klar til at undvære bleen, men de fleste børn vil begynde at vise interesse for at komme af med bleen i 2-3 års alderen. I samme periode etableres sædvanligvis forbindelse mellem barnets hjerne og lukkemusklerne omkring urinrør og endetarm, hvilket er en forudsætning for, at barnet kan opnå kontrol over urin og afføring. De fleste børn vil være renlige i 3 års alderen, men det er almindeligt at barnet bruger ble om natten op til 4-5 års alderen – enkelte børn længere.

## Hvordan griber jeg det an?

Det er vigtigt først at begynde træningen, når barnet er parat. Barnets parathed og signaler kan inddeles i 3 faser og det er derfor vigtigt at være opmærksom på disse.



### 1. fase:

Barnet siger til, når det har tisset eller haft afføring. Tag barnet ved hånden, skift bleen og snak samtidig med barnet om de fornemmelser det har i kroppen. Anerkend at barnet er opmærksom på og siger til når bleen er våd.

### 2 fase:

Barnet siger til, mens det tisser eller har afføring i bleen. Lad barnet gøre sig færdig i bleen. Tilbyd barnet at sidde på potten/toilettet mens du finder en ny ble frem. Anerkend barnet for at siger til, når det tisser eller har afføring.

### 3. fase:

Barnet siger til inden det skal tisse eller have afføring og kan bevidst holde igen. Det er i denne periode, at barnet kan begynde at undvære bleen om dagen. Barnet hjælpes på potten/toilettet. Det vigtigt at barnet får hjælp med det samme, da barnet let bliver ked af det, hvis der sker "uheld". Barnet har brug for succesoplevelser for at bevare motivationen. Hav ekstra tøj med, når barnet er hjemmefra i tilfælde af "uheld". Vis tillid til barnet og undgå at give barnet ble af og på. Om natten har mange børn brug for ble i lang tid endnu, her skal bleen være tør i en periode, før den helt kan undværes.

Lige så snart barnet viser tegn på begyndende renlighed, er det vigtigt at reagere og støtte barnet for ikke at forpasse tidspunktet, hvor barnet er parat.

Når barnets ble er tør 2-3 timer – f.eks efter middagsluren – er det et tegn på, at barnet fysiologisk er klar til at undvære bleen.

Giv barnet tryghed, ro, og tid til at blive dygtig til at mestre situationen.

- Barnet vil ofte have et fast tidspunkt på dagen, hvor det har afføring. Lad dette tidspunkt være udgangspunkt for træningen
- Undgå at bede barnet gå på potten/toilettet i tide og utide. Hjælp barnet på potten/toilettet, når du ser barnet er urolig og trippende. Det kan dog være en god vane at tilbyde barnet at gå på potte/toilettet efter hovedmåltiderne og før I forlader hjemmet.
- Snak med barnet om, hvad det vil sige at bruge potte/toilet
- Lad barnet have mulighed for at se jer eller andre børn gå på toilettet
- Lad potten stå fremme, så barnet vænner sig til den
- Sørg for at barnet let selv kan komme af med bukserne. Lad barnet have underbukser på og evt. bukser med elastik.
- Anerkendelse er vigtig gennem hele læreprocessen, da det er med til, at barnet bevarer motivationen og har lyst til at prøve igen – også selv om det er gået galt. Anerkend barnet for den indsats det gør og ikke så meget på, om det lykkes at komme af med noget eller ej. Barnet kan da komme til at føle nederlag når det så indimellem ikke lykkes