

Når bleen skal af...



- for dit barns skyld

Sundhedsplejen

Vi håber, at denne folder kan være til hjælp både for jer som forældre og for jeres barn i den nye udfordring, I står overfor: at lære at bruge toiletet. I folderen finder I forskellige råd og vejledning, som kan tilpasses jeres individuelle situation eller give jer en ny tilgang, hvis I føler, at I er kørt fast.

Det er vigtigt at huske, at det kan være forvirrende for barnet, hvis man forsøger at ændre for meget på én gang. Derfor er det en god idé at tage det i et tempo, der passer til barnets behov og trinvis introducere de nødvendige ændringer. Vi ønsker jer held og lykke på denne spændende rejse mod et liv uden ble.

At stoppe med ble

At stoppe med ble og lære at bruge potte eller toilet er en vigtig milepæl i et barns udvikling. Tidspunktet for, hvornår børn er klar til at smide bleen i dagtimerne, er individuelt og ikke bundet til en bestemt alder. Dog ses det ofte, at børn typisk viser tegn på modenhed til at smide bleen, mellem



omkring 2-3½ års alderen og piger er oftest klar før end drenge. Ved den alder begynder de fleste børn at blive opmærksom på, når det tisser og har afføring. I samme alder etableres sædvanligvis forbindelsen mellem hjernen og lukkemusklerne i urinrør og endetarm, hvilket er en

forudsætning for, at barnet kan opnå kontrol over urin og afføring. Ved 3-5 års alderen, når barnets krop efterhånden starter at udskille et hormon om natten, som nedsætter urinproduktionen (ADH antidiuretisk hormon) er barnet klar til at smide natbleen også (læs mere om det i afsnittet "**Natbleen**").

Det kræver god tid og tålmodighed, når barnet skal hjælpes til at blive renligt, og det er vigtigt, at det sker i tæt samarbejde mellem forældrene og dagplejen / daginstitutionen.

Ifølge *Klinik for børn og Unge med Inkontinens, Rigshospitalet* har ca. 10 % af alle danske børn ved skolestart har problemer med ufrivillig vandladning i dagtimerne.

Fysiske og mentale tegn på parathed

Hvordan kan man vurdere, om ens barn er klar til at stoppe med ble? Barnet kender ikke andet end at bruge ble. Bleer i dag er blevet så gode at de ikke er ubehagelige at have på og tisse i dem. Initiativet skal derfor oftest komme fra de voksne og derfor er det godt at man holder øje med de små signaler som kan være en god anledning for at stille og roligt komme i gang med at droppe bleen.

De små signaler kan f.eks være at barnet starter at vise interesse for toilettet, fortæller at det har noget i bleen eller går lidt afsides når det skal lave noget. Man kan godt starte tidligt med bleafvænningen, hvis barnet er med på den, men lad være med at forvente for meget og tvang er aldrig en god vej.

Her er en liste med **8 tegn**, hvor man kan se efter om barnet er parat til at blive renligt. Barnet skal have mindst **tre af disse tegn**, før det er parat til at begynde at nærme sig en blefri zone:

- ✓ Kan holde sig tør i bleen mindst 2 timer efter at være blevet skiftet?
- ✓ Har regelmæssig og forudsigelig afføring?
- ✓ Kan følge simple mundtlige instruktioner, du giver?
- ✓ Gør opmærksom på når det tisser/laver med grimasser eller siger det til dig?
- ✓ Kan tage sine bukser på og af?
- ✓ Er interesseret i toilet/potte og hvad det kan bruges til?
- ✓ Er utilpas ved at have en snavset ble på?
- ✓ Vil gerne have underbukser på?

Kilde: <https://sundhedsplejersken.dk/>

Det første skridt – og hvordan gør man så?

Man kan læse bøger om det at gå på toilettet (se afsnittet om **”Litteratur”**). Tal med barnet om hvad det har lavet i bleen. Lad være med at give det en negativ ladning som f.eks at det er ulækkert eller at det lugter grimt. Forklar at det er noget kroppen ikke har brug for og senere kan det komme ned i toilettet ligesom andre gør.

Hæld eventuelt indholdet fra bleen i toiletet og lad barnet skylle det ned.

Når man har anskaffet sig en potte eller toiletsæde, er det godt at fortælle barnet hvad det er for.

Det er en rigtig god forberedelse, at barnet har oplevet at være hos et forældre, når det bruger toiletet. Så har barnet haft mulighed for at observere hvad der foregår på toiletet; hvordan man trækker bukserne ned, sætter sig ned på toiletet og hvordan man tørrer sig, inden man igen hiver bukserne op, trækker ud i toiletet og slutter med at vaske hænder. Måske kan barnet få lov til at hjælpe med toiletpapiret? Måske har det lyst til at trække ud i toiletet og se hvordan alt i toiletet forsvinder med vandet? Måske kan man stå sammen til sidst og vaske sammen? Større søskende kan også være gode rollemodeller og inspirere de små,



således at det virker mere spændende, naturligt og mindre farligt. *(Hvis man ikke har det godt med at ens barn observerer en på toiletet, så lær dit barn at respektere en lukket toiletdør og andres privatliv).*



Begyndt med at holde øje med barnets reaktioner i forhold til når den laver afføring eller tisser.

Når et barn skal til at lave afføring, er der nogle som prutter, rører bleen, stopper pludselig med at lege, trækker sig til siden, sidder i hug eller laver grimasser. Når børn skal til at tisse, er der mange som vrikker" eller "kravler rundt, vipper fra den ene fod til den anden, krydse benene, bliver helt stille eller hoppende/frem og tilbage bevægelser. Siger barnet evt. noget og hvordan reagerer barnet? Påskøn det. Det kan være barnet trækker sig eller går bag f.eks. et gardin



Denne her kan bruges til en dreng som vil stå & tisse

hvis det skal lave stort eller begynder at trisse fordi det skal tisse. Undlad at spørge barnet, om I skal gå på potten/toilettet; man bør sige, at det nu er tid til at gå på toilettet.

Hvis barnet siger, at det har tisset i bleen, så følger man det på potten eller toilettet og roser det for at sige til. Undgå at være overstrømmende.

Når bleen skal af

Det er en god ide at man ikke har for meget om ørene i den periode hvor man går i gang med "projekt blefri". En rolig ferie, weekend eller lignende, hvor man har tid til at observere de forskellige tegn og være sammen med barnet i denne lærings-situation. Da det **er** en læringsproces, som barnet skal gennemgå, bør forældre træde til som støtte og facilitatorer af denne proces, altid med hensyn til barnets tempo. Man kan tale om at barnet går igennem tre trin, når det handler om at blive renlig.

Det første trin er når barnet registrerer at det **har** tisset eller lavet i bleen, og gør opmærksom på det, enten ved at sige det ligefrem med ord, fagter eller gråd og vil gerne skiftes. Normalt vil det tidligst ske i 18 måneders alderen og senest i fireårsalderen. I denne situation kan man tage barnet i hånden, skifte bleen og muligvis tilbyde barnet at sidde på potten/toilettet, hvis det viser interesse for det.

Det næste trin er når barnet kan gøre opmærksom på at der sker noget i bleen **imens** det står på. Det kan være barnet fortæller det tisser og peger på bleen. Lad barnet gøre sig færdig i bleen, tag barnet i hånden, skift bleen og tilbyd barnet at sidde på potten/toilettet, hvis det viser interesse for det. Det er held, hvis der kommer noget i potten og ikke et tegn på, at barnet reelt har fornemmelse for det endnu. Men det er en god øvelse, som hjælper barnet med at blive bevidst om potten eller toilettet,

Det sidste trin er når barnet kan sige til, **inden** det skal til at lave noget og kan bevidst holde igen. Her tager man selvfølgelig barnet i hånden og skynder sig til



at hjælpe det ind på potten/toilettet. Hvis man ikke når det, og der sker et uheld bliver barnet let ked af det. Barnet har brug for successoplevelser og anerkendelse. Opmuntring giver barnet lyst til at forsøge igen. Undgå at rose barnet for voldsomt og give store belønninger og skæld heller ikke ud hvis noget ikke går som det skulle. Det kan være godt at man forbereder sig på at der nok kommer til at ske nogle uheld undervejs. Det er vigtigt at man er rolig, opmærksom og beslutsom og holder øje med barnet. Når barnet er nået til dette trin, og har sagt til i tide nogle kan, kan den begynde med at undvære bleen om dagen.

Når man først har taget bleen af, så skal den **IKKE** på igen. Dog med to undtagelser:

1) hvis barnet ikke kan lide at lave afføring i potten/toilettet (se mere i afsnittet " *Overgangen fra ble til toilettet: afføringsudfordringer*")

2) om natten

Når bleen er væk, skal man vise tillid til barnet, holde fast og holde ud. Man skal ikke finde bleerne frem igen eller bed barnet at tisse bare i bleen/bukserne, kun fordi man har/får travlt eller det er en udfordring at finde et toilet. Det er uhensigtsmæssigt at barnet først skal mærke, om det har ble på, før det tisser (mange børn har brug for natble i noget tid endnu – se afsnittet om "**Natbleen**"). Forældre bør være ekstra opmærksomme på de tidlige tegn på, at barnet har brug for at gå på toilettet, og hjælpe det med at tage pauser fra legen, når det virker meget optaget og muligvis ikke ønsker at afbryde den

For at barnet kan tisse eller have afføring, er det nødvendigt, at det kan slappe af, så der kan godt være der sker ingenting de første mange gange I prøver.

Hvis barnet i en periode under disse tre trin ikke vil medvirke, så børn man vente et stykke tid med at forsøge igen; måske er barnet ikke parat endnu.

En god ide med regelmæssige toilettider

Man skal passe på at man ikke hele tiden beder barnet om at gå på toilettet, fordi det er vigtigt at det selv får lov til at reagere på kroppens signaler. Det er vigtigt med rytme, tålmodighed og gode rutiner/struktur

omkring toiletbesøg i hverdagen. Brug faste tidspunkter hvor barnet sættes på potten, f.eks om morgenen når det vågner, inden det skal ud og lege, før og efter sovetid og inden I skal ud og køre. Forvent dog ikke at der altid er gevinst.

Børn tisser ca 4-8 gange hver dag; ca hver anden time. Børn har afføring 1-2 gange om dagen; nogle børn har afføring 3 gange, imens andre springer over en dag eller to. Hvert barn har deres eget regelmæssige mønster.

Selvstændig tørring

Hvis barnet kan nå med hånden til området som skal tørres, kan man stille og roligt lære barnet gradvist at tørre sig selv. Børn har tendens til at bruge enten for meget eller for lidt toiletpapir. Derfor bliver man nød til at lære dem en nem måde at tælle op hvor meget papir de skal bruge. Hvis toiletrullen ruller for nemt og kommer til at dispensere for meget papir, kan man klemme den sammen, så den ikke ruller så nemt.

I første omgang kan man sammen med barnet måle op og folde toiletpapiret, imens man som voksen tørrer. Det næste skridt på vejen kan



være at den voksne tørrer og barnet tørrer bagefter for at få følelsen og bevægelsen i øvelse. Det sidste skridt på vejen til selvstændighed, er at barnet tørrer først og den voksne tørrer bagefter.

En anden måde at lære barnet at tørre sig, kan være at barnet holder toiletpapiret i hånden og den voksne lægger deres hånd oven på barnets og på den måde guider barnet til hvilken bevægelse den skal gøre, for at tørre sig bagi.

Ved begge metoder, så skal barnet lære at det skal tørre sig, inden det står op af potten eller toilettet. Den voksne skal også beskrive hvordan og hvorfor man tørrer barnet (forfra og bagud). Barnet vises også hvordan man kigger på toiletpapiret, for at se om der skal tørres mere, og hvornår de har tørret nok.

Nogle børn mestrer først opgaven at tørre sig selv, efter ca. et år efter toiletræningen startede, men man kan godt forvente at de fleste børn skal have en eller anden form for hjælp med tørring indtil de er 4-5 år.

Opmærksomhedspunkter

- ✓ Potter og børne toiletsæder kan findes i fornuftig kvalitet for under 100 kr. Man behøver derfor ikke at købe de dyre løsninger, da prisen påvirker ikke pottens grundlæggende funktion.
- ✓ Man skal altid søge for, at barnet sidder godt med støtte til fødderne. Det er sværere at kontrollere lukkemusklerne, når fødderne hænger i luften. Toilet eller potte er ikke afgørende, men det kan være en god idé at vælge én af delene.
- ✓ Der kan være fordel ved at lære at bruge børne toiletsæde fra start, da der ikke er en potte man skal vaske, rejse med eller afvænne sig, senere hen.



- Der kan være en fordel ved at lære at bruge potten i starten, da man kan have den i nærheden af barnet og man skal ikke løbe langt for at komme til toilettet.
- ✓ Drengene starter med at sidde og tisse, senere hen, når de er blevet høje nok, kan de stå oppe og tisse, men det behøver de ikke. Der er ingen fordel ved det ene fremfor det andet, hvis man ellers er sund og rask. Dog tømmes blæren nemmere hos mænd, når de sidder og tisser, så har man problemer med nedre urinveje, kan det være en god ide at vænne sig til at tisse siddende.
 - ✓ Et uheld kan opstå, når et barn er optaget af leg eller aktiviteter og glemmer at gå på toilettet i tide. Dette kan ske, fordi barnet er så involveret i legen, at det ikke lægger mærke til de signaler, kroppen sender om at skulle tisse eller have afføring.
 - ✓ Vær opmærksom på at toiletræning kan blive sværere, jo ældre barnet bliver, fordi det udvikler sin individualitet, selvstændighed og egen vilje. Det får i højere grad sin egen dagsorden, som måske ikke omfatter at samarbejde med voksne om at smide bleen. Dette sker typisk omkring 3 års alderen.

- ✓ Det kan være svært at få barnet til at sidde stille på potten/toilettet. Man kan evt. stille en kurv med nogle bøger som barnet kan kigge i, ved siden af potten. Gør pottetræningen til en hyggelig stund og læs f.eks en bog sammen samtidig at barnet sidder på potten, syng sammen eller lad barnet se på ipad eller fjernsyn imens.
- ✓ Prøv at undgå at stille barnet ja/nej spørgsmål så vidt muligt, da det kan føre til et 'nej'. I stedet for at spørge: 'Vil du gå på potten?', kan man sige: 'Kom, lad os prøve potten', eller 'Vil du bruge toilettet eller potten?' Børn nyder at have valgmuligheder og føle, at deres stemme bliver hørt.
- ✓ I toilettetræningsprocessen er det vigtigt at undgå at give for meget opmærksomhed til uheldene, da det kan skabe stress. Samtidig skal vi passe på ikke at rose barnet overdrevent, da det kan skabe præstationsangst. Det bedste er at udtrykke glæde og stolthed på en afslappet måde for at opretholde en sund indstilling til træningen.

Hjælp på motivationen

Det kan være motiverende for barnet at se et resultat, selv om det kun er tale om få dråber. Læg et stykke toiletpapir nede i potten, således at kun få dråber viser gevinst.

En anden ting man kan gøre, er at tilsætte lidt blå madlavningsfarve i toilettet, som vil give sjov farvet respons når den blandes ved det gule tis (blå + gul = grøn).

Nogle gange kan det være en god ide at prøve med et belønningssystem, som f.eks. klistermærker, eller "potte-gavekurv" med ca 30 billige, indpakkede smågaver, som man kan give af hver gang man får gevinst i toilettet.

Hvad med at gøre det til en fantasileg at gå på potten? Måske kan man gå med pottetoget, hen til potten, og når det bliver opbrugt, så kan man tage flyet derhen. Man kan syngesammen, sætte dejlig musik på eller du kan fortælle en hyggelig historie som får barnet til at slappe af og tænke om noget andet. Det kan også være at barnet har en favorit bamse eller dukke som også vil lære at bruge potten.

Børn bliver også utrolig glad for når man giver dem valgmuligheder: "nu



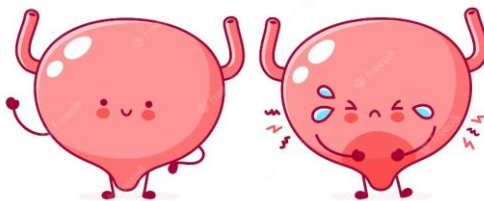
når du ikke mere skal have ble på, vil du så have disse underbukser på, eller dem her?” eller ”Hvilken af de to bøger her, vil du tage med til at blade i, imens du sidder på potten?”

Når man forlader hjemmet, i perioden hvor toilet-træningen står på

- ✓ Tag altid ekstra tøj med, når man er hjemmefra, i tilfælde af et uheld.
- ✓ Husk absorberende beskyttelse i autostolen, i klapvognen og andre steder, i tilfælde af et uheld.
- ✓ Medbring eventuelt eget potte eller toiletsæde, som barnet er fortroligt med
- ✓ Vådservietter, noget skiftetøj og plasticpose til evt. vådt tøj.
- ✓ Husk at besøge toilettet med jævne mellemrum, ca. hver anden time.
- ✓ Træn barnet gradvist i at anvende forskellige toiletter, så det udvikler en komfortabel fornemmelse af at kunne bruge forskellige og ukendte typer toiletter.

Natbleen

Der kan gå lidt tid fra, at barnet har vænnet sig af med at bruge ble om dagen, indtil det ikke længere har brug for en natble. Man kan ikke tvinge eller fremskynde barnet til at opnå natlig tørhed da det hele afhænger af fysisk modenhed. Ved 3-5-årsalderen, når barnets krop efterhånden starter at udskille et hormon om natten, som nedsætter urin-



$$\text{Blærevolumen} = \text{barnet alder} \times 30 + 30$$

produktionen, samt at barnets blære kan indeholde mere urin, er barnet klar til at smide natbleen. Man kan regne ud, ca. hvor meget et barns blære skal kunne indeholde ud fra barnets alder (se billede).

Væk aldrig dit barn, for at få det op på toilettet, det forstyrrer kun barnets søvn.

Bleen skal have været tør om morgenen, i en periode, før den helt kan

undværes. Tag derfor barnet i hånden som det første om morgenen, når det vågner og tilbyd potten/toilettet. På den måde kan du være sikker på om bleen er tør fra natten eller om barnet når at tisse en skyller lige efter det vågner. Når barnet er stoppet med nat ble, pas så på med væske 1-2 timer inden sovetid.

Overgangen fra ble til toilettet: afføringsudfordringer

Ca 20% af alle børn har svært ved at vænne sig til at lave afføring, når de ikke har ble på. Det er vigtigt at tage hånd om en situation hvor barnet ikke vil have afføring uden ble og tilbyde bleen som en løsning i en overgang, så barnet ikke ender med en forstoppelse og ondt i maven. Der er både den psykiske del og den fysiske del som skal spille sammen når barnet skal have styr på at lave afføring i potten eller toilettet. Nogle børn kan se afføringen som en del af dem selv og kan derfor have svært med at give slip på deres afføring og se den blive skyllet ud i toilettet. Det kan også være barnet ikke kan lide fornemmelsen af at sidde på et toilet, presse og føle det er svært at holde igen. Så vil det hellere stå oppe og føle det har kontrol over sin afføring.

Når barnet skal have afføring, skal den lære at holde vejret, samtidigt med at det presser med mellemgulvet og bugmuskler. Det er nemmest at gøre når barnet sidder let foroverbøjet med overkroppen og let bøjede ben, der støtter på et fast underlag. Mange børn har afføring umiddelbart efter et måltid, fordi fødeindtagelse sætter gang i tarmbevægelserne. Det kan være en stor hjælp at barnet regelmæssigt, 2 gange i døgnet, på næsten faste klokkeslæt, sættes på potten i ca 10-15 min, ca 20-30 min efter et større måltid (morgenmad og aftensmad), da det giver størst sandsynlighed for "gevinst". Barnet kan have ipad eller en bog til at kigge i, det kan også være det skal have lov til at sidde alene og uforstyrret.



En måde at gøre det mere trygt for barnet at lave afføring, mens det sidder på potten, er simpelthen at lade barnet sidde på potten med bleen på og lave afføring i bleen i første omgang. Det næste skridt kan være at lægge bleen i potten og forklare barnet, at bleen på den måde vil

opsamle det, der kommer ud. En anden metode, som man kan prøve, er simpelthen at lave et hul i bleen. På den måde har barnet stadig fornemmelsen af at have bleen på, mens afføringen kan passere gennem hullet i bleen og ned i potten eller toilettet.

Hvis du observerer, at barnet udviser tegn på at skulle lave afføring, men ikke er i stand til det, kan du forsøge at lade barnet sidde på toilettet, samtidig med at det læner sig fremad og op mod dig. Dette kan kombineres med blide strøg på barnets ryg.

Hvor lang tid tager det at blive renlig?

Det tager typisk mellem 3 til 12 måneder fra starten af toiletræningen, hvor man introducerer barnet til potte eller toilet, indtil barnet bliver selvstændig med at bruge toilettet om dagen. Hastigheden i denne proces varierer, og jo mere forberedt og klar barnet er, når man begynder, desto hurtigere kan det gå. Ved fireårsalderen, kan 98% af børnene selvstændigt bruge toilettet om dagen.

Det er vigtigt at forstå, at der ikke er nogen sammenhæng mellem, hvornår et barn lærer at bruge potten eller toilettet, og dets fremtidige evner eller intelligens. Hverdagens færdigheder som toiletræning udvikles i deres eget tempo og følger ikke nødvendigvis en bestemt tidsramme.

At give barnet tid til at tilpasse sig og lære kroppens signaler er afgørende. Det er en individuel proces, og børn kan have tilbagefald eller fremskridt i forskellige perioder. Det er vigtigt at huske, at hvert barn er unikt, og at fokus bør ligge på støtte, tålmodighed og opmuntring under hele denne udviklingsrejse.

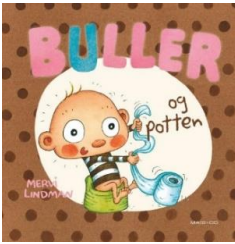
Børnebøger om bletræning

For små børn kan overgangen fra ble til toilet være forvirrende eller endda skræmmende. Børnebøger er en sjov og letforståelig måde at introducere konceptet om toiletræning til dit barn. Disse bøger er designet med farverige illustrationer og enkle tekster, der fanger barnets opmærksomhed og gør det lettere for dem at forstå, hvad det hele handler om.

Bøgerne åbner op for hvordan man kan tale om emnet med sit barn, ved at skabe en mulighed for at tale om, hvad der sker i historien, og hvor-

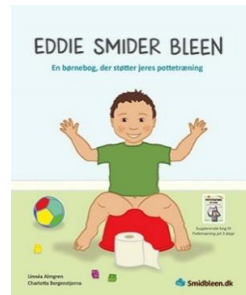
dan det relaterer sig til ens egen situation. Dette kan give en chance for at besvare spørgsmål, adressere eventuelle bekymringer og berolige barnet. Bøgerne bruger ofte karakterer, som børnene kan relatere til, og fortællingerne viser, hvordan disse karakterer håndterer udfordringerne ved toiletræning, og opnår succes. Dette kan inspirere barnet til at føle, at de også kan opnå det samme og gøre processen mere spændende og mindre skræmmende.

Her kommer nogle forslag til bøger man kan kigge igennem, sammen med barnet. Husk at man kan låne de fleste bøger, samt andre bøger, på biblioteket.



Buller har en potte (Mervi Lindman), er en billedbog tiltænkt de mindste børn i alderen 1-3 år. Buller har fået en potte og undrer sig over hvad den skal bruges til. Skal han putte et æble, en hue eller strømper ned i den? Kan hans tøjbamser sidde på den? Eller hvad mon der sker, hvis han selv bliver placeret på den?

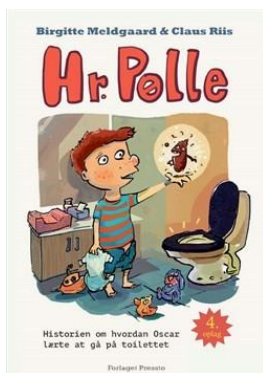
Eddie smider bleen (Linnéa Almgren) kan bruges fra 18 mdr til 4 år og er en bog, lavet af eksperter inden for pottetræning og pædagogik med det formål at lære barnet om emnet på en måde, som det forstår og synes om. Involverer barnet i en dialog om kroppen, potten, og hvad Eddie gør. Eddie bliver barnets "potteven" – et pædagogisk forbillede, som inspirerer til at gøre det samme.



Billedebogen **"Hvad er lort?"** (Katie Daynes), gennemgår hvad lort er for noget, hvordan den bliver dannet, og hvad man kan lære af lort. Man løfter flapperne i bogen og får svar på nogle spørgsmål. Bogen har dejlige tykke sider og flapper som gør den indbydende til de små spørgelystne børn. Bogen er tiltænkt børn i alderen 2-4 år.

Hr. Pølle: Historien om hvordan Oscar lærte at gå på toilettet

(Birgitte Meldgaard & Claus Riis).



Hr. Pølle er en sjov bog til børn som skal til at lære at gå på toilettet. Bogen handler om 5-årige Oscar, som hellere vil gå med ble end at sidde på det farlige toilet. Nogle børn er bange for toiletbesøget. Måske synes de, toiletsædet er ubehageligt at sidde på, eller de forstår ikke fordøjelsesprocessen og hvor afføringen forsvinder hen, når den skylles ud. Alt dette og mere gennemgår bogen, når Oscar møder Hr. Pølle som iver efter at komme ned i kloaksystemet til sine venner i Pølleplaskeland. Bogen er tiltænkt børn i alderen 3½-7 år.



Man kan også tage fat i bogen "**Muldvarpen, der ville vide, hvem der havde lavet lort på dens hoved**" (Werner Holzwarth) med et smil og bruge den som et samtaleemne, der kan lette emnet og fjerne noget af frygten omkring afføring. Bogen er specielt udviklet til børn i aldersgruppen 2-7 år.

Den store lortebog efter Sebastian Klein, kan bruges på samme måde, for at ufarliggøre og normalisere alt dette med afføring. I den kan man læse om hvordan katte dækker deres lort til, fordi det ligger i deres natur, at andre rovdyr ikke må finde ud af, hvor de er. Flodhesten spreder sin afføring ud til alle sider, for at imponere hunnere. Og ræven lægger gerne sin lort højest muligt, så alle kan lugte, at her bor den. Tiltænkt fra 5 år og op.



Påklædning

Det behøver ikke at være sommervejr for renlighedstræningen. Det er faktisk godt at have tøj på, så barnet kan mærke, hvis der sker et uheld og så skiftes tøjet med det samme.

Det er hensigtsmæssigt, at barnet ifører sig beklædning, der muliggør en hurtig adgang til toilettet, og undgår tøj med besværlige knapper, lynlåse eller lignende, der kan kræve unødigt tid og besvær. Det bedste er bukser med elastik, evt. shorts hvis temperaturen er med til det.

I starten kan det være nemmest at man tager bukserne helt væk, når barnet skal på toilettet, så fuld fokus kan være på at komme på toilettet/potten.

Man kan evt. købe træning underbukser også kaldt training pants pants (der findes navne som ImseVimse training Pants, Bambino, GroVia).



Ufrivillig natlig vandladning (efter 5 års alderen)

Ved 5 års alderen er børn normalt holdt op med at tisse i sengen om natten. Hvis det sker mindst 2 gange månedligt for børn under 7 år over en periode på 3 mdr, er det en god ide at få en snak med lægen. Der kan nemlig være tale om en tilstand som hedder Primær enuresis nocturna (PNE), som optræder enten når den naturlige nedsættelse af urinproduktionen om natten ikke udvikles hurtigt nok, eller når blærens rummeevne er nedsat. Hvis forældrene selv har været nattevædere som børn, er risikoen 5-7 gange større for at barnet også bliver sengevæder. Det er via lægen man bliver henvist til yderlige udredning på Nordsjælland Hospital.

Se yderlige informationer her: <https://www.rigshospitalet.dk/afdelinger-og-klinikker/julianemarie/inkontinens/Sider/default.aspx> eller her: <https://kontinens.org/boern/>

Tilbagefald eller modstand fra barnet

Det er vigtigt at man ikke presser barnet til noget, da det hele handler om at få barnet til at føle sig tryk nok, til at slappe af i musklerne og psykisk lære at kunne "give slip" og lytte til kroppen. Omkring 80% af

børn oplever tilbagefald under toiletræning ifølge Elizabeth Pantley, forfatter til bogen "The No-Cry Potty Training Solution". Dvs., det er meget normalt at opleve tilbagefald, så måske bør man forberede sig på, at det også kan ske hos en. Og når det sker, skal man huske, at det kun er midlertidigt. Gå tilbage til de metoder i toiletræningen, der tidligere har fungeret godt.

Hvis der sker en stor livsændring hos barnet; f.eks skilsmisse, starter ny institution, familieførøgelse eller dødsfald, kan barnet blive forstyrret i sin udvikling. Når børn bliver mentalt og følelsesmæssigt overvældet, kan de blive mere tilbøjelige til utilsigtet at ignorere deres krops signaler om at gå på toilettet.



Det kan derfor være nødvendigt i en periode at lade barnet få ble på igen, indtil trygheden vender tilbage og barnet bliver klart til at forsøge at komme af med den igen. Det er vigtigt at man fortæller barnet at man forstår det er svært, men at det nok skal komme og man arbejder sammen om det. Få barnet til at føle sig tryk ved situationen. Ros og opmuntring er også godt, men man skal passe på at man heller ikke gør stort nummer ud af det. Vis ikke skuffelse eller irritation selvom barnet er blevet renligt og der forekommer tilbagefald.

Lave nogen kvalitets aktiviteter sammen, hvor barnet kan mærke tryk-



hed og have det sjovt sammen med dig/jer. Gå på opdagelse i hvad der eventuelt skræmmer barnet ved at skulle lave afføring uden bleen og forsøge at gøre situationen mere tryk. Er det f.eks frygten for hvad man skal gøre hvis man laver i bukserne? - Så læg en plan sammen for hvad man kan gøre skulle det ske, som

man kan mærke barnet føler sig også tryk ved. Er barnet bange for at falde oven i toilettet? - Så kan en potte være løsningen i overgang. Ofte kan børn nemlig være bange for at sidde på det "store toilet og de lyde der kommer, eller vand som plasker op i numsen. Lad barnet se andre

bruge toilettet for at vise at der sker ikke noget og se hvordan det foregår. Giv barnet mulighed for at stille spørgsmål eller stil barnet spørgsmål, omkring det at bruge toilettet.

I langt de fleste tilfælde skyldes det noget psykologisk at barn starter at ville bruge ble igen. Har der været for meget pres, stress, fokus eller konflikter omkring pottetræningen? Så tag et skridt tilbage og forsøg at finde måder som letter stemningen. Hvis problemet ikke bliver bedre skal man forbi lægen for at sikre sig at der ikke er noget fysisk galt, som f.eks en infektion.

Man kan sørge for at barnet får masser af drikke og spiser den slags made som giver løsere afføring, således at det er nemt at komme af med den. Gør det ondt eller andet ubehageligt, vil barnet jo være tilbøjelig til at holde sig.

I vuggestuen/børnehaven/dagplejen

Når man går i gang med renlighedsprocessen, er det selvfølgelig en god ide at informere jeres barns institution/dagpleje og især når bleen er kommet helt af. Nogle steder har de overskud til at være opmærksom på barnet undervejs i renlighedsprocessen og hjælpe. Andre steder kan de først gå ind i processen, når bleen ER smidt.

Under alle omstændigheder så husk at fylde op med rigeligt skiftetøj, for der vil ske mange uheld, lige meget hvad.

I institutionen skal man være opmærksom på, at barnet kan have brug for at sidde uforstyrret af de andre børn, så det ikke distraheres og dermed ikke får sig gjort færdigt, men samtidig har det også en pædagogisk værdi at kunne se andre gå på toilettet. Specielt hvis barnet er bange for toilettet vil det være rart at se, når andre bruger toilettet, at de ikke "falder i hullet".

Yderlige læsemateriale til forældre

- **Bog:** Pottetræning på 3 dage: En afprøvet metode for forældre, som gerne vil have hurtig succes og undgå typiske fejl. Trin for trin fra start til mål, af *Michael Bergenstjerna* og *Sofia Bergenstjerna*
- **Bog:** The No-Cry Potty Training Solution", *Elizabeth Pantley* (Findes desværre kun på Engelsk)

Sundhedsplejen Egedal Kommune
Dronning Dagmars Vej 200, 3650 Ølstykke
Tlf. 72 59 67 20

www.sundhedsplejen.egedalkommune.dk

Husk at vaske hænder på dit barn, hver gang det har været på potten eller toilettet. Dit barn kan lige så godt lære fra starten at de to ting hænger sammen.

