

- når bleen skal af...



- en pjece om renlighedstræning

- for dit barns skyld

NÅR BLEEN SKAL AF...

- en pjece om renlighedstræning

Hvornår og hvordan

Omkring 2-2½ års alderen begynder de fleste børn at vise interesse for, når de 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.

Det kræver god tid og tålmodighed, når barnet skal hjælpes til at blive rent, og det er vigtigt, at det sker i tæt samarbejde mellem forældrene og dagplejen / daginstitutionen. Det er nødvendigt at aftale, hvordan I sammen griber det an.

Renlighedstræningen afhænger af barnets modenhed, parathed og samarbejde.

De voksne, som barnet er sammen med, skal være opmærksomme på barnets signaler og reagere enigt på processen.

De voksne har sammen ansvaret for et godt resultat.

Første fase

Barnet registrerer, at det har tisset eller har haft afføring i bleen og gør opmærksom på det.

Barnet er nu i gang med udviklingen, men er endnu ikke i stand til at sige til i tide. Tag barnet ved hånden, og skift bleen.

Tilbyd barnet at sidde på potte/toilet, hvis det viser interesse for det.

Sørg for, at barnet sidder godt med støtte til fødderne. Toilet eller potte er ikke afgørende, men det kan være en god idé at vælge.

Anden fase

Barnet siger til, **mens** det tisser eller har afføring i bleen. Barnet er stadig ikke i stand til at sige til, **inden** det tisser eller har afføring. Lad barnet gøre sig færdig i bleen. Tilbyd gerne barnet at sidde på potte /toilettet, mens en ny ble findes frem.

Tredje 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 potte/toilet. Nu er det vigtigt, at barnet får hjælp med det samme, da barnet let bliver ked af det, hvis der sker "uheld", og det har brug for succesoplevelser. 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. Det er ikke hensigtsmæssigt, at barnet først skal mærke, om det har ble på, før det tisser. Om natten har mange børn brug for ble i lang tid endnu. Bleen skal være tør i en periode, før den helt kan undværes.

Rytme og tålmodighed

Sæt barnet på potte på faste tidspunkter, f.eks. før og efter sovetid, før det skal ud og lege, før en gåtur o. lign. Undlad at spørge, om barnet skal på potte, hele tiden.



Giv barnet en chance for selv at komme og sige til, giv det tid og tryghed. Større søskende eller børn i dagplejen kan være gode rollemodeller.

Lad potten stå fremme ved toilettet, så barnet vænner sig til den, og lad det være en naturlig ting. Hav gerne en kurv stående med bøger, som barnet kan kigge i. Anerkendelse er vigtig gennem hele læreprocessen, opmuntring giver barnet lyst til at forsøge igen, men undgå at rose for meget. Vis ikke skuffelse eller irritation.

Selvom barnet er blevet renligt, kan der forekomme "uheld", f.eks. hvis barnet er midt i en leg, eller der sker store forandringer i hverdagen, f.eks. overgang til børnehave, flytning eller ved familieforøgelse.



Hvis barnet i en periode ikke vil medvirke, så aftal evt. med barnet, at når æggeuret ringer, så skal du prøve at tisse, eller når du har tisset, så skal vi... Prøv evt. at lokke / overtale, eller vent et stykke tid med at forsøge igen.

HUSK AT HJÆLPE DIT BARN MED AT VASKE HÆNDER, HVER GANG DET HAR VÆRET PÅ POTTEN ELLER TOILETTET. DIT BARN KAN LIGE SÅ GODT LÆRE FRA STARTEN, AT DE TO TING HÆNGER SAMMEN!

