



# Klar til livet - Børn og renlighed

– Hvordan hjælper du barnet af med bleen



## Hvornår er barnet klar til at blive renlig?

- Renlighed er en fysiologisk proces, hvilket betyder, at barnet skal være fysisk og mentalt parat til at øve renlighed.
- Barnet begynder at få en fornemmelse af blærens og tarmens lukkemuskler, når det er mellem halvandet og to år. Tidspunktet for at introducere potte eller toiletbesøg skal derfor findes herefter, lige så snart barnet viser interesse for det.
- At hjælpe barnet til at blive renlig tager tid og kræver tålmodighed. Det er vigtigt, at forældre og dagtilbud taler om, hvordan I sammen griber det an.



## Opmærksomhed på barnet

### Barnet opnår kontrol over blæren og tarmen i tre faser:

- Barnet bliver opmærksom på, hvornår bleen er våd og lugter og synes, at det er rart at få den af.
- Barnet bliver opmærksom på, hvornår det tisser og har afføring og siger først til, mens det sker eller lige efter.
- Barnet lærer de kropslige signaler at kende og siger til, inden det skal have afføring og lidt senere inden det skal tisse.

### Sådan gør du:

- Som forælder er man den vigtigste rollemodel for sit barn.
- Lad barnet komme med, når du selv skal på toilettet. På den måde får barnet et naturligt forhold til toiletbesøg.
- Præsentationen af potten/toilettet skal forgå som en naturlig del af dagligdagen.

## Fase 1

I første fase er barnet ikke i stand til at sige til i tide, men gør dig opmærksom på, når det har tisset eller haft afføring.

- Tag barnet ved hånden og skift bleen.
- Tilbyd barnet at sidde på potte/toilet, men pres ikke barnet.
- Barnet skal have støtte under fødderne, så det aktivt kan bruge bækkenbundsmusklerne og få tømt blæren og tarmen helt. På denne måde forebygges forstoppelse og uheld.
- Opfordr barnet til at sidde på potten/toilettet som det første om morgenen og om aftenen inden sengetid.
- Skab ro omkring barnet, så det ikke forstyrres af andre ting.

## Fase 2

I anden fase siger barnet til, imens det tisser/har afføring i bleen.

- Det er en god ide at lade barnet gøre sig færdigt.
- Tilbyd igen barnet at sidde på potte/toilet, mens en ny ble findes frem.
- Mød barnet på en positiv måde ved eksempelvis at sige: "flot du kommer og siger det"

## Fase 3

I tredje fase siger barnet til lige inden, at det skal tisse/lave og kan bevidst holde igen.

- I starten går der kun få sekunder fra barnet mærker, at det skal tisse/lave, til det sker. Her skal barnet hurtigt hjælpes på potte eller toilet.
- Følg altid barnet på toilettet, når det siger til. Sig aldrig: "tis bare, du har ble på". Dette forsinker barnet til at blive renlig.
- I denne periode kan barnet begynde at undvære bleen i dagtimerne. Vis tillid til, at barnet kan og undgå at tage bleen af og på. Det forvirrer barnet, hvis det først skal mærke efter, om det har ble på før det tisser/laver.
- Skæld aldrig barnet ud ved uheld. Sig "pyt med det, vi prøver bare igen næste gang". Anerkend og fortæl barnet, at det var godt det sagde til. Efterhånden opnår barnet kontrol, så det når ud på toilettet i tide.

### **Hvor hurtigt bliver barnet renligt?**

- Det er meget individuelt, hvor lang tid renlighedsprocessen vil tage. Det afhænger af barnets interesse og motivation samt de voksnes engagement.
- Det kan være en god ide at begynde at træne renlighed hjemme, og når det går godt, kan dagtilbud gå ind i det.
- Nogle børn bliver hurtigt renlige, andre bruger flere måneder på det. Det er vigtigt at være tålmodig og ikke forhaste og presse barnet.

### **Regn med at der sker uheld**

- Nogle dage er der ikke uheld, og andre dage er der. Det kan især forekomme, hvis barnet er midt i en god leg. De undertrykker måske følelsen, fordi de ikke ønsker at forlade legen. Barnet vil ofte have oplevelsen af ikke at have kunnet mærke trang. Det må ikke udløse bebrejdelser eller skæld ud. Bare hjælp barnet med at blive vasket og få rent tøj på, og sørg for ekstra skiftetøj.

### **Sommeren kan være en god tid**

- Sommeren er en god periode at starte renlighed i, hvis barnet vel og mærke er klar til det.
- Om sommeren kan barnet nøjes med at have et par trusser på, og så mærker barnet med det samme, at det bliver vådt, når det tisser. På den måde får barnet hurtigt fornemmelse for, hvad det drejer sig om.





### Tilbagefald

■ Det er almindeligt, at der kan opstå en periode, hvor barnet ikke holder sig renligt.

■ Det kan ske som reaktion på store forandringer i barnets liv, eller hvis noget presser barnet.

Det kan for eksempel være:

- Institutionsstart
  - At blive storebror/storesøster
  - Ved flytning
  
  - Ved tilbagefald er det vigtigt at bevare roen og respekten omkring barnet.
  - At tale om uheldene uden at påføre barnet skyld og skam – så barnet føler sig tryk i toiletsituationen.
  - Sørg for masser af ekstratøj i dagtilbud/hjemme, så barnet altid kan skifte.
  - Støt barnet og hjælp det på toilettet – faste toilettider i en kortere periode kan komme på tale, for at hjælpe barnet tilbage til renlighed igen.
  - Hvis barnet igennem en længere periode har været renligt og får tilbagefald, frarådes det at benytte ble igen, da dette forvirrer barnet og forlænger processen frem mod at blive renligt igen.
-





**Rebild**  
KOMMUNE

**Center Sundhed, Kultur og Fritid - Sundhedsplejen**

Hobrovej 110 | 9530 Støvring

☎ 99 88 99 88    ✉ [raadhus@rebild.dk](mailto:raadhus@rebild.dk)

🌐 [rebild.dk](http://rebild.dk)    📘 [facebook.dk/rebildkommune](https://facebook.dk/rebildkommune)

