

Smid Bleen



S  ndhedsplejen



Når børn er mellem 2 og 3 år, vil de fleste begynde at interessere sig for bleen og dens indhold. Mange børn vil gerne med deres forældre på toilettet, de står og tripper, når de mærker, de skal af med tis eller afføring. Andre beder om at få ble på, når de skal have afføring, og nogle stiller sig bag døren og besørger i fred og ro. Det er vigtigt, at forældre og andre voksne er opmærksomme på disse signaler.

- 11/2 år: Nogle børn lægger mærke til, at der sker noget i bleen.
- 2-3 år: Er oftest interesseret i og parat til at komme af med bleen.
- 4-5 år: Eventuelt af med natbleen.

Forskellige stadier:

- 1) Barnet opdager, at bleen er våd eller lugter, og vil gerne have bleen skiftet. Tag barnet ved hånden og skift bleen, mens I snakker om de fornemmelser barnet har i kroppen.
- 2) Barnet bliver opmærksom på, NÅR det tisser eller har afføring i bleen. Lad barnet gøre sig færdig. Når du bagefter skifter bleen, kan du snakke med dit barn om at sige til. Tilbyd eventuelt barnet at sidde på potte eller toilet.
- 3) Barnet bliver opmærksom på fornemmelsen af, at det skal tisse eller have afføring. Hjælp dit barn på toilettet med det samme og signaler god tid til at sidde der. Anerkend når det lykkes, og skæld ikke ud, når det ikke lykkes. En god ide i den fase er, at barnet har almindelige underbukser med elastik på, som er hurtige og nemme at få af.

Vis tillid til at barnet kan klare sig uden ble. Det er ikke godt at skifte mellem perioder med og uden ble i dagtimerne i denne periode, da det kan forvirre barnet!

Fortsæt med ble om natten, så længe der er behov. Barnet kan godt forstå, at der er forskel på dag og nat.

Tidshorisont

Oftest får barnet først kontrol over blæren og derefter tarmen.

De fleste børn bliver renlige om dagen i løbet af tre uger til et par måneder, dog med uheld indimellem.

Nogle børn bliver renlige dag og nat på en gang. Om natten skal barnet dog holde sig tør i 10-12 timer, og derfor er mange børn 4-5 år gamle, før de er helt renlige.

6-10 % af alle 7 årige tisser i sengen om natten. Det svarer til 1-2 børn i hver 0. klasse. Dette kan drøftes med sundhedsplejersken.

Gode måder at støtte barnet på:

Undlad at spørge barnet for ofte, om det skal på toilettet. Børn har almindeligvis et fast tidspunkt at have afføring på. Lad dette være udgangspunktet for træningen og husk at have tålmodighed!

Børn skal lære deres krop at kende, blandt andet blærens og tarmens signaler.

For ivrig pottetræning kan give problemer. Undlad at skælde ud over uheld og ros barnet diskret, når der er resultat.

Overdreven ros kan skabe store forventninger hos barnet.

Inddrag gerne dagplejen eller dagtilbuddet, når barnet skal hjælpes til at blive renlig, idet det kræver tid og tålmodighed.

Nogle børn kan være bange for at falde ned i toilettet, og en del børn bliver lidt kede af, når "mesterværket" skylles ud.

Barnet skal sidde godt. Brug en skammel under fødderne og eventuelt et barnetoilet sæde.

Nysgerrighed

Børn kan finde på at lege med tis og afføring. De opfatter det som en del af dem selv. Undgå at vise afsky, hvis dette sker, men forklar dem, at disse ting hører til i toilettet.



Tips og tricks:

Husk: Børn kan ikke tvinges til at tisse eller have afføring.

1. Snak med barnet om, hvad det vil sige at bruge potte eller toilet.
Giv barnet tryghed og ro til at klare situationen.
2. Lad ikke barnet sidde med en skærm under toiletbesøg
– det fjerner fokus fra det der skal ske!
3. Undgå magtkampe. Barnet er i selvstændighedsalderen, og hvis barnet holder på afføringen, kan det give forstoppelse.
4. Hav tålmodighed! Hvis barnet ikke vil samarbejde, så hold pause i en periode. Barnet er måske ikke klar.
5. Ændringer i familien for eksempel flytning, at blive storesøster eller storebror kan give tilbagefald.
6. Lad barnet gå med dig eller større søskende på toilettet, så de kan se, hvad der sker.
7. Mind barnet om toiletbesøg for eksempel inden I skal på legepladsen eller ud at handle - men giv også barnet mulighed for at mærke efter, om det har behov for at komme på toilettet.
8. Det er nemmere at smide bleen om sommeren end om vinteren.
9. Lær dit barn at vaske hænder efter hvert toiletbesøg.

I er velkomne til at kontakte sundhedsplejen:
tlf 6223 4070 eller sundhedsplejen@svendborg.dk

Illustrator:Cecilie Dumanski
Revideret 2023