



Herning
Kommune

Når bleen skal af



Børn skal have hjælp af de voksne, der er omkring dem i dagligdagen, når de skal lære at klare sig uden ble.

Børn udvikler sig i forskelligt tempo. De fleste er mellem 1½-2½ år gamle, før forbindelsen mellem hjernen og lukkemusklerne i urinrør og endetarm etableres. Den forbindelse er en betingelse for, at barnet kan have kontrol over urin og afføring. Det er individuelt, hvornår denne forbindelse er etableret, og hvornår barnet efterfølgende mestrer at klare sig uden ble.

Tegn på, at barnet er ved at være klar

Barnet standser op under leg eller går for sig selv for at komme af med afføring. Barnet begynder måske at sige til, lige når det er sket, både med urin og afføring.

Her kan I hjælpe barnet ved at sætte ord på det, som barnet gør.

Det er en god ide, hvis I som voksne beslutter, om det er toilet (evt. med indsats) eller potten, som I vil benytte i denne læringsproces.

Hvordan begynder I

Vær rollemodel for jeres barn ved at tage det med på toiletet, når det falder naturligt.

Indfør 1-2 faste toilettider i løbet af dagen. Skab gerne lidt hygge omkring situationen, evt. ved brug af billedbøger.

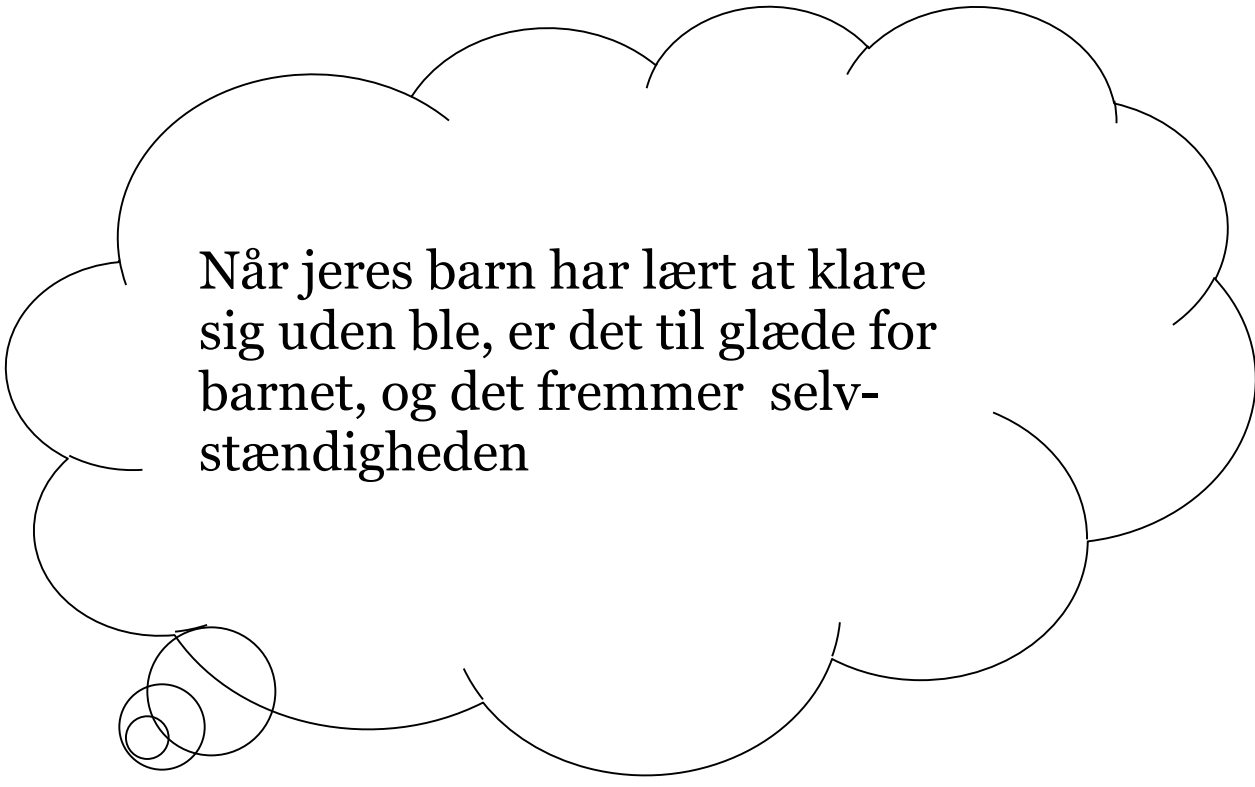
Mange børn har ofte et fast tidspunkt i løbet af dagen, hvor de har afføring. Det kan være godt at tage udgangspunkt i det eller 15-20 min efter et hovedmåltid.

Sig til barnet: ”Nu skal du ud på potten/toilettet”. Det er den voksne, der skal tage ansvaret – ikke barnet. Så spørg ikke: ”Vil du....?”

Undlad at vise skuffelse eller irritation, hvis barnet ikke har lavet noget i potten/toilettet, men anerkend og ros barnet for, at det sidder på toilettet/potten.

Barnet skal efterhånden lære at reagere på sine fornemmelser. Hvis I kan se, at barnet skal tisse eller af med afføring, så tag barnet i hånden og følg det roligt ud på potten. Lad være med at afbryde, hvis barnet allerede er i gang.





Når jeres barn har lært at klare sig uden ble, er det til glæde for barnet, og det fremmer selvstændigheden

Når I har taget bleen af

I skal støtte jeres barn med gode toiletvaner. Det betyder, at I skal lære barnet at gå på toilettet, når det falder naturligt i løbet af dagen. F.eks. når barnet står op om morgenen, før udendørs aktiviteter, og når barnet går i seng om aftenen. Undlad at spørge barnet i tide og utide.

Det kræver god tid og tålmodighed at hjælpe sit barn frem mod at klare sig uden ble. Regn med rigeligt skiftetøj i den periode. Det er vigtigt, at forældre, pædagoger og dagplejer samarbejder.

Det er normalt, at børn først senere kan klare sig uden ble om natten. Ca. 10% bruger fortsat ble om natten ved skolestart.

Ved eventuelle spørgsmål er I altid velkomne til at kontakte jeres sundhedsplejerske.