

# Smid bleen



FAABORG-MIDTFYN  
KOMMUNE

"Man tager 50 par tørre bukser...."



Den Kommunale  
Sundhedstjeneste  
Faaborg-Midtfyn  
Kommune

## Hvornår er barnet klar til at blive renlig?:

Når barnet er mellem 1½ og 2 år gammel får barnet rent fysisk fornemmelse af blærens og endetarmens lukkemuskler. Først opnås kontrol med tarmen og siden med blæren. I samme alder begynder børnene at vise interesse for, hvad der sker i bleen, og hvad de voksne foretager sig på toilettet. Derfor er det et godt tidspunkt at starte støtten til barnet omkring renlighed.

## Hvordan støtter man barnet til renlighed?:

Barnet opnår kontrol over tarm og blære i 3 trin, hvilket betyder, at støtten til at kunne undvære bleen ligeledes foregår i 3 faser:

### Første fase:

Barnet registrerer, når bleen er våd eller fyldt med afføring, og gør opmærksom på det. Barnet er altså i gang med udviklingen til at blive renlig, men kan ikke sige til i tide. Tag barnet ved hånden og skift bleen. Tilbyd barnet at sidde på potte/toilettet, hvis det viser interesse for det. Sørg for at barnet sidder godt med støtte til fødderne. Vælg enten en potte eller en skammel til et almindeligt toilet.

### Anden fase:

Barnet bliver opmærksom på, hvornår det tisser og har afføring og siger til, mens det sker eller lige efter. Lad barnet gøre sig færdig i bleen og tilbyd gerne efterfølgende, at barnet kan sidde på potte/toilet, mens en ny ble findes frem.

Barnet har brug for en naturlighed omkring toiletbesøg. Det kan være en mulighed at kigge på afføringen, når den ligger i toilettet og tale om, hvad det er.

### Tredje fase:

Barnet lærer de kropslige signaler at kende, og siger til inden det skal have afføring og (lidt senere) også når det skal tisse. Barnet kan bevidst holde sig. I denne periode begynder barnet at kunne undvære bleen om dagen. Barnet hjælpes på potte/toilet med det samme, det siger til. Barnet kan ikke holde sig ret længe, og det er vigtigt, at barnet får en succes oplevelse ved at nå toilettet i tide. Her er det vigtigt, at barnet har tøj på, som er nemt at tage af og gerne almindelige trusser eller underbukser med elastik.

Vis tillid til, at barnet nu kan klare sig uden ble. Det er ikke godt at skifte mellem ble og ikke ble i denne periode, da barnet skal mærke efter, om det har ble på eller ej, før det tisser.

Om natten har mange børn brug for ble i lang tid endnu. Først når bleen er tør om morgene i en længere periode, kan bleen undværes om natten.

## Flere gode måder at støtte barnet på:

Undlad at spørge barnet, om det skal på toilettet hele tiden. Barnet opnår størst succes ved selv at kunne sige til og have tid til at lære det.

Skab i stedet gode vaner omkring toiletbesøg ved at sætte barnet på toilet ved faste tidspunkter f.eks. før og efter sovetid og inden i skal på tur eller ud at lege.

Undlad at skælde ud over uheld og ros kun barnet diskret, når der er resultater.

Overdreven ros kan skabe så store forventninger hos barnet, at det virker modsat.

Væn også barnet til at få vasket hænder efter hvert toiletbesøg.

Der vil i starten let kunne ske uheld. Vær neutral og sig "det var ærgerligt" og virk opmuntrende og sig "du skal nok få det lært" Det kræver god tid og tålmodighed, når barnet skal hjælpes til at blive renligt, og det er altid en god ide at snakke med dagplejen eller institutionen om en fælles indsats.

**- At blive renlig og klare sig uden ble, er en betydningsfuld periode i barnets liv, der kræver støtte af de voksne.**