



Børn & Unge
Sundhedsplejen

Nyboesgade 35 B · 7100 Vejle
Tlf.: 76 81 55 75

Februar 2024



Hvordan kan jeg hjælpe mit barn til at undvære ble?

En forældrepjece



HVORNÅR KAN JEG BEGYNDE?

Det er meget forskelligt, hvornår barnet bliver renligt, men de fleste børn vil i 2-3 års alderen vise interesse for at komme af med bleen.

De fleste børn vil være renlige i 3 års alderen, men det er almindeligt at bruge ble om natten op til 4-5 års alderen.

Enkelte børn vil have problemer med at holde sig tørre om natten langt op i skolealderen.

Renlighed kræver kontrol over vandladning og afføring og i 1½-2 års alderen begynder barnet at mærke en fornemmelse i mave/blære, når det skal af med noget.

HVORDAN GRIBER JEG DET AN?

Som voksne kan vi hjælpe barnet ved at være opmærksomme på barnets signaler og parathed og altid først begynde træningen, når barnet er parat. Barnets parathed og signaler kan inddeles i 3 faser:

1. barnet vil sige til, når det har tisset eller haft afføring i bleen
2. barnet siger til, mens det tisser eller har af-føring i bleen
3. barnet siger til, inden det skal tisse eller have afføring i bleen og kan bevidst holde igen

SÅDAN GØR DU:

- I første fase skal du, når du skifter barnets ble, snakke med barnet om de fornemmelser, det har i kroppen.

- I anden fase skifter du bleen og snakker med barnet om at sige til og tilbyder barnet at sidde på potte/toilet.
- I tredje fase hjælper du barnet på potte/toilet med det samme. Det er vigtigt, at barnet får hjælp med det samme, da barnet vil blive ked af det, hvis der sker uheld.

Lige så snart barnet viser tegn på begyndende renlighed, er det vigtigt at reagere og støtte barnet for ikke at forpasse tidspunktet, hvor barnet er parat. Når barnets ble er tør 2-3 timer, er det tegn på, at barnet er klar til at undvære bleen.

Giv barnet tryghed, ro og tid til at blive dygtig til at mestre situationen.

- Barnet vil ofte have et fast tidspunkt på dagen, hvor det har afføring. Lad dette tidspunkt være udgangspunkt for træningen.
- Det kan være en god vane at gå på toilettet efter hovedmåltider.
- Foreslå barnet at komme på toilet, når du ser det være urolig og trippende.
- Påskønne og opmuntre barnet, når det lykkes og undlad at skælde ud eller vise tegn på skuffelse, hvis det går galt.
- Snak med barnet om, hvad det vil sige at bruge potte/toilet.
- Lad barnet have mulighed for at se jer selv eller andre børn gå på toilet.
- Lad potten stå fremme så han/hun vænner sig til den.

INGEN MAGTKAMPE

Renlighedstræningen må ikke blive præget af magt og tvang. Det kan resultere i, at barnet holder sin afføring tilbage, hvilket kan give forstoppelse. Hold hellere en pause og prøv igen på et senere tidspunkt.

LIGE VED OG NÆSTEN

Selvom barnet er blevet renligt, kan det stadig have brug for voksen hjælp til at nå på toilettet i tide. Barnet vil som med alle andre færdigheder gradvist blive dygtigere. Barnet vil i perioden vise stor interesse for dét, som barnet leverer på pot-ten/toilettet og kan finde på at lege med det.

Der kan forekomme uheld, hvis barnet er midt i en leg, eller hvis barnets livssituation ændrer sig ved f.eks. overgang til ny institution, ved flytning eller når der kommer en lille ny i familien.

SAMARBEJD MED INSTITUTIONEN

Processen får det bedste forløb for barnet, når forældre og institution samarbejder.

Det handler om at præge barnets vaner omkring renlighed i god retning både hjemme og i institutionen. Barnet skal have den succesoplevelse, det er at blive renligt lige så snart, det er parat.

UDARBEJDET AF:

Konsulentsundhedsplejerskerne, kommunal-lægerne, institutionsleder Birgitte Breum og faglig områdeleder Lone Nielsen. Maj 2010.

Læs mere på sundhedsplejen.vejle.dk

