



STRUER
KOMMUNE



Hjem Dagtilbud

Guide til renlighedstræning



Guide til renlighedstræning

Tendensen viser, at renlighedstræning i dag ikke har samme fokus som tidligere fordi familiens hverdag er meget travl og tiden derfor prioriteres anderledes. Tilmed har bleproducenterne formået at udvikle bleerne således, at barnet ikke oplever sig våd og kold, når den er fyldt. Alt dette bliver tilsammen en udfordring for forældrene, som ofte ikke ved og er usikre på, hvornår det er tid til at renlighedstræne med deres barn.

Børn lærer bedst, når de er interesserede. Derfor er det vigtigt at starte renlighedstræningen, når barnet viser interesse for, hvad der kommer i bleen eller ønsker at komme på toilettet. Vi skal dog ikke som voksne passivt vente på deres interesse, men i rolige omgivelser og på en hyggelig måde vække interessen.

Rent fysisk får barnet en fornemmelse af blærens og tarmens lukkemuskler, når det er mellem 1½ år og 2 år. Tidspunkt for at introducere potte eller toiletbesøg skal derfor findes her, lige så snart barnet viser interesse. De fleste børn lægger bleen i dagtimerne, når de er mellem 2 og 3 år. Natbleen bliver ofte først smidt senere, når barnet er mellem 3 og 5 år eller endnu ældre.

Inden selve renlighedstræningen gøres barnet fortroligt med potten / toilettet. Sæt evt. barnet på potten, når du selv børster tænder eller find andre rutiner, som passer jeres familie bedst.

Barnet opnår kontrol over blæren og tarmen i tre faser. Parathed og signaler kan derfor inddeles således:

- I første fase bliver barnet opmærksomt på, hvornår bleen er våd og lugter og siger til, når det har tisset eller haft afføring. Når bleen tages af barnet, så snak med det om, hvad der er i, så det bliver naturligt for barnet og ikke noget grimt og farligt. Sæt barnet på potte/toilet inden en ny ble sættes på.
- I anden fase bliver barnet opmærksomt på, hvornår det tisser og har afføring og siger ofte til, mens det gør det. Som i første fase snakkes der med barnet om at sige til, når det skal tisse eller af med afføring.
- I tredje fase lærer barnet de kropslige signaler at kende og siger til, inden det skal tisse eller have afføring og kan bevidst holde igen. Nu skal barnet hjælpes på potten/toilettet med det samme. Nogle gange hurtigere end andre. Det er vigtigt, at barnet får hjælpen med det samme, da det ellers kan vil blive ked af det, hvis der sker uheld.

Gennem alle tre faser skal barnet lære at vaske hænder efter hvert bleskift / toiletbesøg, uanset om barnet har rørt ved sig selv eller ej.

Barnet er ikke renlig fra den ene dag til den anden og derfor er det vigtigt at give barnet tid. Det er ikke usædvanligt, at oplæring til renlighed tager flere måneder og det er vigtigt at de voksne er tålmodige og støttende i den periode.

Renlighedstræningen må ikke være præget af magt og tvang. Magtkampe kan resultere i, at barnet holder sin afføring tilbage og det kan i værste fald give forstoppelse. Hold hellere en pause og prøv igen på et senere tidspunkt. Skulle forstoppelse forekomme, så kan ændring i kosten, som fx tilførsel af fibre og fedtholdige fødevarer være en hjælp.

Husk at renlighedstræningen har størst succes når barnet udviklingsmæssigt er klar til det. Forcer aldrig barnets udvikling og undgå som forældre at have et mål (dato) for, hvornår barnet skal være renligt.

- Påskøn og opmuntre i stedet barn, når det er lykket
- Snak med barnet om, hvad det vil sige, at bruge potte/toilet
- Lad potten stå fremme så barnet vænner sig til den
- Vær selv en rollemodel for barnet og lad det se dig gå på toilettet
- Mind barnet om, at det skal på potte/toilet med jævne mellemrum

Småferier og sommeren er gode perioder at starte renlighedstræningen i, hvis barnet vel at mærke er klar til det. Om sommeren kan barnet nøjes med at have et par trusser på, for så at mærke med det samme, at de bliver våde, når det tisser. Herved får barnet en fornemmelse for, hvad det drejer sig om.

Renlighedstræningen med barnet skal være i et tæt samarbejde mellem forældre og dagplejer eller vuggestuepersonale. I dagplejen og vuggestuen er personaleressourcerne flere, end de er i børnehaven og derfor er det en stor hjælp for både barn, forældre og personale, hvis barnet er blefri og renlig i dagtimerne inden overgangen til børnehaven.

Vigtigt er det, at barnet oplever, at vi begge steder opmuntrer og arbejder for det samme. I samarbejdet er dialogen vigtig om vores forskellige muligheder og gensidige forventninger.

I dagplejen er arbejdsgangene forskellige fra hjem til hjem, men overordnet har vi nogle rutiner. Fra barnet er ca. 1½ år og vi spotter at modenheden og interessen er der, tilbydes barnet at sidde på potte eller toilet og ved middagsstunden, hvor alle børn skiftes, gøres toiletbesøget til en hyggestund.

I vuggestuen introduceres barnet for toilettet fra det er 2 år. Spottes det, at interessen er der før, startes tidligere og barnets individuelle udviklingstempo følges. Ved disse toiletbesøg er der ofte mulighed for, at have selskab af en af kammeraterne og snak med en voksen.

Vær forberedt på, at perioden i renlighedstræningen giver meget vasketøj. Send rigeligt med skiftetøj med i dagpleje eller vuggestue og lad aldrig barnet opleve, at det ekstra vasketøj er til besvær.

Selvom barnet er blevet renligt, kan der forekomme uheld. Dette ofte hvis barnet er midt i leg, hvis barnets livssituation ændre sig, ved flytning eller når der kommer en lillesøster/bror i familien. Så bliv ikke overrasket, hvis barnet taget et lille skridt tilbage i udviklingen.

Børnelitteratur om emnet

Linne Bie: Lars på potte

Dave King: Min pottebog

Liesbet Slegers : Noa på potte

Mylo Freeman: Zaza og potten

af Mij Kelly: Har du set min potte

Yves Got: Kaninus elsker sin potte

Lena Lamberth: Væk med våde bleer

Guido van Genechten: En herlig gave

Barbro Lindgren & Eva Eriksson: Jeppes potte



Udarbejdet af Hjerm Dagtilbud i samarbejde med Sundhedsplejen i Struer Kommune
