

## Når bleen skal af....

Som med alt andet i barnets udvikling er det individuelt, hvornår barnet er klar til at undvære bleen.

De fleste børn begynder i 2-3 års alderen at interessere sig for, når de tisser og har afføring.

I samme alder etableres sædvanligvis forbindelsen mellem hjernen og lukke-musklerne i urinrør og endetarm, hvilket er en forudsætning for, at barnet kan opnå kontrol over urin og afføring.



Yderligere spørgsmål kan rettes til  
Sundhedsplejen



Sundhedsplejen  
Nordre Kajgade 1  
9500 Hobro  
9711 3000  
[www.mariagerfjord.dk](http://www.mariagerfjord.dk)



Mariagerfjord  
Kommune



## Når bleen skal af

Råd og vejledning til forældre

Hvordan ved man at barnet er klar til at  
blive renligt?



Mariagerfjord  
Kommune

## Tid og tålmodighed

Det kræver tid og tålmodighed, når barnet skal hjælpes til at blive renlig, og det er vigtigt, at det sker i tæt samarbejde mellem forældre og dagplejen/daginstitutionen.

Det er nødvendigt at aftale, hvordan I sammen griber det an. For nogle går det let, og næsten helt af sig selv. For andre kan det tage lidt længere tid, og der kan være behov for at hjælpe barnet med lidt struktur på toiletbesøgene.

### Tegn på, at dit barn er ved at være parat til at komme af med bleen

- Barnet fortæller, når det tisser eller har afføring
- Barnet fortæller, når det HAR gjort det
- Barnet går for sig selv, når det tisser eller har afføring



## Hvordan griber jeg det an?

Når barnet siger til inden det tisser eller har afføring og bevidst kan holde igen, er det nu, barnet kan begynde at undvære bleen i løbet af dagen.

- Sæt barnet på potte/toilet på faste tidspunkter f.eks. efter hovedmåltiderne, om morgenen og inden sovetid. Der vil sjældent gå mere end tre timer mellem at barnet skal tisse. Gentagelser og rutiner giver barnet ro og overblik.
- Foreslå barnet at komme på potte/toilet, når du ser det være uroligt eller trippende.
- Når barnet skal tisse eller have afføring, er det vigtigt, at barnet har støtte til benene, hvilket gør potten mest velegnet. Anvendes toilettet anbefales det, at bruge børnetoiletsæde med fodstøtte og evt. armlæn.
- Sørg for, at dit barns mave er velreguleret, da en hård mave kan komplicere renlighedstræningen.
- Brug praktisk tøj, som er nemt at få af, når trangen melder sig hos barnet.
- Lad barnet have mulighed for at se jer selv og andre børn gå på toilettet.

- Ros barnet diskret, når det lykkes og undlad at skælde ud eller vise tegn på skuffelse hvis det går galt, sig "pyt".
- Det er vigtigt, at give barnet ro og tid til at øve sig og efterhånden mestre situationen.
- Undgå at spørge barnet hele tiden om det skal tisse. Vis tillid til barnet og lad det komme af sig selv.
- Om natten har mange børn brug for ble i lang tid endnu. Først når bleen i en længere periode har været tør om morgenen, er det tid til at tage den af.

I forbindelse med renlighedstræning vil der kunne forekomme uheld, og hos nogle mange uheld. Tag derfor uheld med godt humør, for dem skal man forvente en del af i begyndelsen.

Renlighed kommer ikke af sig selv. Det er forældrene, der skal tage ansvar for at lære barnet at blive renligt.

Tilbagefald er ikke ualmindeligt f.eks. ved store forandringer i barnets liv.