

# Gode råd generelt:

- ▶ Hjælp dit barn til at prøve at tisse, så snart dit barn står op om morgenen.
- ▶ Hjælp dit barn til at prøve at tisse af inden sengetid.
- ▶ Hjælp dit barn på toilet, hvis du kan se, at dit barn trænger - spørg ikke.
- ▶ Hjælp dit barn på toilet regelmæssigt - se på dit barns hverdag.
- ▶ Sig pyt, når der kommer uheld.
- ▶ Lær dit barn at vaske hænder efter toiletbesøg - også selv om det er forældrene, der tørrer numsen.
- ▶ Lær dit barn at offentlige toiletter godt kan bruges, selvom de ikke altid er helt rene.
- ▶ Hvis der er mange uheld over en periode, så giv evt. dit barn bleen på igen.
- ▶ Samarbejd om opgaven med dit barns pædagoger i dagtilbuddet.



# Af med bleen - hvornår er mit barn klar?

Hvordan hjælpes barnet bedst? Hvad hvis det ikke lykkes?



# De første tegn

- ▶ De fleste børn opnår kontrol over deres vandladning i de vågne timer ved 2-4-års alderen.
- ▶ Dit barn vil begynde at lægge mærke til, at bleen er våd, og at der er afføring i bleen.
- ▶ Her er en god idé at vise dit barn potten eller toilettet, og snakke med dit barn om at gå på potten eller toilettet.
- ▶ Det er også en god idé at lade dit barn sidde på potten eller toilettet f.eks. efter bleskift.

## De første gode toiletvaner

- ▶ Dit barn skal helst kunne nå gulvet med flad fod og samtidig sidde let fremoverbøjet.
- ▶ Sørg for en god og afslappet stemning på toilettet.
- ▶ Ros dit barn for at sidde på toilet eller potte – også selv om der ikke kommer tis eller afføring.
- ▶ Tving aldrig dit barn til at sidde på toilet eller potte.

# De næste tegn

- ▶ Dit barn begynder nu at blive opmærksom på, når det tisser eller laver afføring i bleen.
- ▶ Lad dit barn blive færdig, og giv dit barn mulighed for privatliv imens.
- ▶ Giv dit barn mulighed for at sidde på toilet eller potte efter bleskiftet.
- ▶ Dit barn vil efter noget tid begynde at sige til, når trangen kommer, samt kunne holde trangen tilbage i kort tid. Dit barn vil nu kunne undvære bleen om dagen.

## Gode toiletvaner for dit barn uden ble

- ▶ Find hurtigt et toilet, når dit barn siger, at det skal tisse eller lave afføring.
- ▶ Sørg for god toiletstilling når det er muligt.
- ▶ Giv dit barn privatliv på toilettet, hvis dit barn efterspørger det.
- ▶ Vær hos dit barn, hvis det er det, dit barn har behov for.
- ▶ Hav altid skiftetøj med - der vil komme uheld.
- ▶ Sig pyt ved uheld.
- ▶ Ros for den gode indsats dit barn gør, ikke for resultatet.
- ▶ Dit barn skal fortsat have bleen på om natten. Først når bleen har været tør mange nætter, kan barnet muligvis undvære bleen om natten. Væk aldrig barnet for at få det til at tisse, men hjælp i stedet barnet på toilet, hvis det vågner om natten.