



# Renlighed hos børn



**STAVTRUP DAGTILBUD**

DAGPLEJEN · SØSKRÆNTEN · KÆLKEBAKKEN · SNURRETOPPEN  
PALETTEN · BØRNEHØJEN · KLOKKESKOVEN · VESTERMARKEN

# Renlighed hos børn

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

## Hvornår er barnet klar til at blive renligt?

Rent fysisk får barnet en fornemmelse af blærens og tarmens lukkemuskler, når det er mellem 1½ og 2 år. I samme alder begynder de fleste børn at interessere sig for, hvad der sker i bleen, eller hvad de voksne foretager sig på toilettet. Børns interesse og nysgerrighed er drivkraften til at lære nyt, og derfor er dette et godt tidspunkt at starte støtten til barnet omkring renlighed.

Det kræver god tid og tålmodighed, når barnet skal hjælpes til at blive renligt, og det er altid en god idé at snakke med dagplejen eller institutionen om en fælles indsats.

## Hvordan støtter man barnet til renlighed?

Barnet opnår kontrol over blære og tarm i tre trin, hvilket betyder, at støtten til at kunne undvære bleen ligeledes foregår i tre 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/toilet, hvis det viser interesse for det. Sørg for, at barnet sidder godt med støtte til fødderne. Vælg enten en potte eller brug børnesæde og skammel til det almindelige 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.

### **Tredje fase**

Barnet lærer de kropslige signaler at kende og siger til inden, det skal have afføring og (lidt senere) også inden, det skal tisse. Barnet kan bevidst holde igen. 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 succesoplevelse ved at nå toilettet i tide. 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 så 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 morgenen i en længere periode, kan bleen undværes om natten.



### **Flere gode måder at støtte barnet på**

Undlad at spørge barnet, om det skal på toilet 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 - for eksempel før og efter sovetid og inden man skal på tur eller ud at lege. Det er en god ide, at barnet har tøj på, som er let at tage af og på, ligesom det er vigtigt, at der er fred og ro til at sidde på toiletet. Sæt eventuelt en kurv med bøger, som barnet kan kigge i. Væn også barnet til at få *vasket hænder* efter hvert toilet besøg! Det er vigtigt, at I som forældre betragter udviklingen som noget naturligt og ikke forsøger at presse barnet. Undgå 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.

### **Helt renlig eller tilbagefald?**

Det er meget forskelligt, hvor hurtigt det går med at blive renlig. Det vigtigste er, at barnet føler sig støttet og tryk omkring den naturlige udvikling det er, at blive renlig. Der vil i starten let kunne ske uheld. Vær neutral og sig "det var ærgerligt". Hav altid ekstra tøj parat. Det er heller ikke ualmindeligt, at et barn kan få tilbagefald, for eksempel hvis der sker store forandringer i barnets liv. Institutionsstart, flytning eller familieförögelse kan presse barnet, og det kan blive nødvendigt at lade barnet få ble på igen en tid. Når trygheden er vendt tilbage, vil barnet være klar til at forsøge på ny uden ble.

Fra pjecen "Renlighed hos Børn – sundhedsplejen Børn og Unge Aarhus kommune.

<https://sundhedspleje.aarhus.dk/media/17070/renlighed-hos-boern.pdf>



# Det gør vi i Stavtrup

Vi arbejder ud fra seneste hjerneforskning, som viser, at børnene er motiveret til at komme på toilet/potte tidligere, end vi før har antaget. Det er vigtigt, at vi griber børnene, når de viser interesse/initiativ for at gå på toiletet, og inden der kommer et nyt udviklingstrin, de skal bruge energi på. Derfor tilbyder vi børnene at komme på toilet, så snart de er motorisk klar til det. Vi opfordrer til at sidde på toiletet, men barnet skal have lyst til det, så de ikke bliver bange. Vi tilbyder toiletbesøg inden børnene skal sove, for de børn som er klar og stadig bruger ble.

Når børnene når til tredje fase, er vi opmærksomme på at børnene kommer på toilet flere gange dagligt. Typisk; Efter frugt, inden spisning, efter lur m.v.

## Det forventer vi af jer forældre:

Den største del af det at blive renlig foregår i hjemmet. Vi har ikke mulighed for at give den samme ro, og hyppige toiletbesøg, som i kan derhjemme.

Der er stor forskel på, at kunne huske at gå på toilet derhjemme, og i institutionen hvor der er mange distraktioner. Derfor vil vi gerne at børnene har været blefri med rimelig succes i f.eks. en weekend eller to derhjemme, inden de kommer blefri i institutionen.

Til den tid har vi brug for masser af skiftetøj!

## Påklædning

Fra 1 ¼ - 2års alderen, er det slut med bodystocking. Børnene skal selv kunne hjælpe med at tage bukser af og på ved toiletbesøg.

LØST tøj er vigtigt! Stramme bukser er måske moderne, men ikke spor praktisk!

