

**Vær opmærksom på .....** Hvis barnets livssituation ændrer sig ved fx overgang til ny institution, ændringer i familiesituationen – flytning, familieførøgelse, skilsmisse eller dødfald kan barnet blive forstyrret i deres udvikling. Det kan være nødvendigt at lade barnet få ble på igen en tid. Når trygheden vender tilbage vil barnet være klar til at forsøge uden ble igen.

#### **Samarbejd med dagpleje/institution /privat pasningsordning**

Processen får det bedste forløb for dit barn, når forældre og institution samarbejder. Tal med personalet om dit barns behov , og hvor det er i udviklingen.

På biblioteket kan I finde bøger om emnet.



#### **Hvis I har brug for yderligere vejledning**

Kontakt dit barns institution/dagpleje eller sundhedsplejen, Hjørring Kommune.

Sundhedsplejens telefon er 72333506

Pjecen er udarbejdet i samarbejde mellem sundhedsplejen og dagtilbud i Hjørring Kommune/januar 2020

Sundhedsplejen  
sætter spor

## Når bleen skal af .....



Forældrepjecer



Hjørring Kommune

## Hvordan hjælper du dit barn af med bleen?

Det kræver god tid og tålmodighed, når dit barn skal hjælpes af med bleen. Modenhed, samarbejde og parathed hos dit barn og i familien er bestemmende for, hvornår jeres barn er klar til at få bleen af. Forældrene og andre voksne, som dit barn er sammen med, skal være opmærksomme på barnets signaler. Et tæt samarbejde mellem forældre og andre voksne er vigtigt for at hjælpe dit barn i processen.

## Hvornår er dit barn klar til at få bleen af?

At komme af med bleen er en lang proces, der er en del af barnets udvikling på samme måde som at lære at spise, gå, tale mm. Omkring 1½ års alderen begynder de fleste børn at få en fornemmelse af egen krop og de spændinger der kommer i muskulaturen i blære og tarmvæg, når barnet tisser og har afføring. Omkring 2- 2½ års alderen etableres sædvanligvis nerveforbindelse mellem hjernen og lukkemusklerne i urinrør og endetarm, hvilket er en forudsætning for at barnet kan opnå kontrol over urin og afføring. Denne udvikling består af tre faser:

### Første fase

Barnet registrerer, at det **har** tisset eller haft afføring i bleen og gør opmærksom på det. Barnet er nu i gang med udviklingen, men er endnu ikke i stand til at sige til i tide. Tag barnet i 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. Toilet eller potte er ikke afgørende,

### Anden fase

Barnet siger til, **mens** det tisser eller har afføring i bleen. Barnet er stadig ikke i stand til at sige til, **inden** det tisser eller har afføring. Lad barnet gøre sig færdig i bleen. Tilbyd gerne barnet at sidde på potte/toilet, mens en ny ble findes frem.

### Tredje fase

Barnet siger til, **inden** det skal tisse eller have afføring og kan bevidst holde igen. Det er i denne periode, at barnet kan begynde at undvære bleen om dagen. Barnet hjælpes på potte/toilet.

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. Barnet har vandladning hver 2-3 time i dagtimerne.



## Sådan gør du – gode råd

Giv dit barn tryghed, ro og tid til at blive dygtig til at mestre situationen

Anskaf en potte/toiletsæde og skammel, lad det stå fremme så dit barn vænner sig til det

Lad dit barn have mulighed for se jer og andre børn gå på potte/toilet

Sørg for at dit barn sidder godt med støtte til fødderne, så det aktivt kan bruge bækkenmuskulaturen og få tømt blære og tarm helt.

Skab gode vaner ved at hjælpe dit barn på toilet/potte på faste tidspunkter, fx. efter hovedmåltiderne, inden barnet skal ud at lege og før sengetid.

Påskøn og opmuntre dit barn i processen. Undgå belønning og overdreven ros.

Vær tålmodig, vis ikke irritation eller skuffelse.

Vær forberedt på en del skifte- og vasketøj.

Giv dit barn todelt tøj på. Tøj som er let at tage af og på.

Væn dit barn til at vaske hænder efter toiletbesøg.