

## Skal bleen af – så lad den blive på

**Det er en stor ting, når bleen skal af. Det kræver, at barnet er parat, og at du som forældre støtter og roser dit barn. Men hvornår ved du, at dit barn er parat, og hvordan hjælper du bedst dit barn i processen til at bliver renlig? Her får du net sundhedsplejerske Helen Lyng Hansens bedste råd til at smide bleen.**

*Af Mille Bruun Sjøgren*

”Succes” er kodeordet, når det handler om at gøre barnet renlig. Våde bukser er et nederlag, forklarer sundhedsplejerske Helen Lyng Hansen.

Derfor anbefaler hun, at man køber en bukseble til barnet og bruger dem som almindelige underbukser. Børn bliver kede af det, når de ikke når toilettet og står der med våde bukser. Når buksebleen er på, når de stadig på toilettet, og et lille dryp vil barnet ikke mærke, pointerer Helen Lyng Hansen.

### **Hvornår er mit barn parat?**

”Det er ligesom at lære at køre på cykel. Det handler om parathed, mod og balance. Man kan ikke bare spænde barnet fast på cyklen. Give dem et skub og sige af sted med dig”, smiler Helen Lyng Hansen. Renlighed kræver en udviklingsparathed både mentalt og fysiologisk. Det er meget forskelligt hvornår børn er parate til at

smide bleen, men et godt tidspunkt for de fleste er mellem to et halvt og tre år. Her er der mange børn, der er meget interesseret i deres krop, og det er en god ide at udnytte, siger Helen Lyng Hansen.

Der er tegn, du kan kigge efter, hvis du vil vide, om dit barn er parat til at smide bleen. Det første er, om dit barn er i stand til at holde sig i tre timer. Det gør du simpelthen ved at tjekke bleen, f. eks ved at lægge et papirlommestørklæde ned i bleen, fortæller Helen Lyng Hansen.

Den anden mulighed er, at barnet selv siger til, når det er klar.

### **Ros og faste toilet tider**

Når du mener, dit barn er klar til at gå på toilettet, er det vigtigt, at du roser barnet og hjælper og guider det. Indfør faste toilettider. F. eks morgen, middag, aften og inden i skal ud. De faste toilettider skal ikke diskuteres, og du skal som forældre ikke stille dit barn spørgsmålet, ”skal du tisse?” For så vil det helt sikkert sige nej. Ifølge Helen Lyng Hansen skal du sige, ”kom vi går lige ud og tisser”. Kommer der noget, skal du rose dit barn, og omvendt kommer der ikke noget så ros dit barn for at forsøge. Men barnet skal aldrig have at vide, at det bare kan tisse i bleen. Bleen fungerer som underbukser, pointerer hun.

### **Nedgør ikke barnet**

Det handler om, at barnet skal føle, at det er en succesoplevelse og ikke et nederlag.

Børn vil gerne gøre deres forældre glade, og hvis de mærker, at de ikke kan leve op til det, bliver de frustrerede og kede af det, forklarer sundhedsplejersken.

”Du skal undgå at nedgøre og skælde barnet ud. Formuleringer sagt med irritation i stemmen som, ” nu skal du altså sige til, når du tisser”, er ukonstruktive og vil give bagslag,” mener Helen Lyng Hansen. Sig i stedet for til barnet hvis det tisser i bleen. ”sikke en drilleblærer du har der. Først vil den ikke tisse på toilettet, og nu vil den gerne tisse i bleen”.

### **Hvor lang tid tager det?**

Det afhænger meget af barnets modenhed, parathed og årstid hvor lang tid renlighedsprocessen tager. Men alt fra en uge til flere måneder er almindeligt. De fleste børn er før renlige om dagen end om natten, påpeger Helen Lyng Hansen.

### **Hjælp dit barn på vej**

Børn passerer sjældent tidspunktet hvorpå, de er parate til at smide bleen. Men hvis du føler, det ikke rigtigt kommer af sig selv, kan du f. eks læse bøger, der handler om kroppen, med dit barn. Tal med barnet om hvad der sker med kroppen, når man spiser, forklarer Helen Lyng Hansen.

Udnyt samtidig at de går i børnehave og ser andre børn gå på toilettet. Læg mærke til om dit barn nævner, at de andre tisser på toilettet i børnehavnen. Det kan være et

tegn, som du kan bruge til at hjælpe dem videre i processen. Børn er meget interesseret i deres krop og andre børn i den alder. Tag dem med i processen, om det skal være potte eller toilet, siger netsundhedsplejersken.

Et godt råd til forældre der har børn, som slet ikke vil sidde på toilettet er:

”Tag barnet i hånden og sæt det derud med ble på så de først og fremmest bliver trygge ved at være derude, forklarer Helen Lyng Hansen.

### **Belønning**

Efter Helens mening er belønningssystemer som udgangspunkt ikke værd at foretrække. Hun mener dog, at i nogen situationer kan det være nødvendigt, men man skal som forældre tænke meget over, hvorfor man gør det.

”Lige pludselig vil barnet på toilettet hele tiden, fordi de får en vingummi, og på den måde overser de deres signaler. ”

Man kunne i stedet læse en historie for barnet, når det var på toilettet eller lave et ark papir med klistermærker, og når det var fyldt ud, fik barnet et eller andet.

### **Tilbagefald**

Nogle børn får tilbagefald, efter de har været renlige et stykke tid. Overvej hvad det kan skyldes? Måske har barnet fået en mindre søskende og vil selv være lille igen. Måske handler det om, at der er gået hverdag i den, og du som forældre glemmer at huske dit barn på de faste

toilettider. Måske er barnet bare fordybet i leg og "glemmer det", forklarer sundhedsplejeren. Om bleen skal på eller ej igen, er op til barnet. Vigtigst i hele processen er, at barnet oplever det som en succes. Så derfor skal bleen af, så lad den blive på indtil barnet kan klare sig uden uheld, fastslår Helen Lyng Hansen.

## Sådan gjorde vi

**Malene Angelo er 36 år, psykolog og mor til Oscar på 6 år og Anna på 2,8 år.**

Det har været to meget forskellige forløb fortæller, Malene Angelo. Oscar blev renlig, da han var 2 år og 8 måneder, og det gik meget smertefrit med faste toilettider og historielæsning på toilettet. Med Anna har det været helt anderledes. Hun har nægtede at sidde på potte og bruge toilettrainer, men hun vil ikke længere have ble på, for hun vil være ligesom de store. For hende er der ikke noget hyggeligt forbundet med at sidde på toilettet, forklarer Malene Angelo.

"Vi prøvede at tage bleen af hende, da hun var 2 år og nogle måneder, men der var hun slet ikke klar. Nogle måneder efter kom hun selv og sagde, "nu vil jeg ikke have ble på mere mor". Perfekt – det prøver vi, tænkte jeg".

Det gik rigtig godt for Anna med at gå på toilettet og tisse, men ikke når hun skulle lave Bum bang, som Anna selv kalder det.

Efter et stykke tid med frustrationer, bum bang underbukser og en vuggestue der mente hun skulle have bleen på igen, lykkedes det for Anna ikke at have nogle uheld i en hel måned.

"Det går godt derhjemme med at komme derud, men i vuggestuen har hun lidt af et tilbagefald. Der er ofte uheld, og det virker som om hun ikke kan overskue, hvem hun skal spørge, når hun skal. Nu har vi aftalt med vuggestuen, at der skal være mere fokus på det i en periode, også håber jeg det lykkedes helt", siger Malene Angelo.

**Julie Bogason, 36 år, skolelærer og mor til Johan på 3 ½ og Thilde på 10 måneder.**

Julie Bogasons søn Johan fik lov at rende rundt i bar numse i kolonihaven, den sommer hvor han fyldte 2 år.

"Det var for at gøre han bevidst om kroppen, og ikke så meget for at han skulle smide bleen", husker Julie Bogason.

Johan legede, "tis på mors roser leg", og roserne blev glade, og Johan blev bevidst om tisse signalerne. Hjemme i lejligheden på Nørrebro fik han stadig lov at rende rundt i bar numse i weekenden, og når han kom hjem fra vuggestue.

"Da Johan var to et halv år, tænkte vi, nu skal vi videre, for han siger selv til, når han skal tisse. Vuggestuen blev involveret, og efter en uge med tistøj var det overstået," fortæller Julie Bogason.

Den store udfordring i hele processen har været, at Johan på intet tidspunkt vil lave stort på toilettet. Han ville have ble på, hver gang han skulle have afføring.

”Det har været skide frustrerende, at han var så bange for at gå på toilettet. Vi har lokkede med slik, gaver, sagt farvel til den inden vi skyllede den ud og intet har virkede. Til sidst pressede vi ham og sagde ”ikke mere ble,” og det er kun nogle måneder siden”, siger Julie Bogason.

Nu går det godt for Johan, selvom han ikke vil på toilettet i børnehaven, men hjemme og hos de nærmeste, er der ingen problemer.

**Maria Torp, 34 år, Læge, mor til Asger på næsten 6, Vigga på 3,5 og Lea på 15 måneder.**

”Med Asger var det vildt nemt. Han kom bare og sagde, da han var tre år, ”nu ville han ikke have ble på mere.” Han har kun haft et uheld siden. Men Vigga kunne slet ikke finde ud af det,” griner Maria Torp.

Vigga tisede første gang på toilettet, da hun var tre år, og der kom hun også og sagde, at hun ville have bleen af, men i modsætning til Asger kunne hun slet ikke styre sit tisseri.

Maria fortæller at;

”Der blev tisede på cyklen, og hun havde rigtig mange våde underbukser. Men det virker ikke til at genere hende, tværtimod

synes hun, det var top fedt at få så mange Hello Kitty underbukser”.

Vigga var lidt over to år, da hun blev storesøster, og Maria Torp siger, at de ikke har givet processen nok fokus, fordi Lea på det tidspunkt var alle vegne, og hun var begyndt at kravle.

”Vi spurgte hende om hun skulle tisse mange gange, men hun sagde altid nej også tisede hun bagefter i bukserne. Vi skulle nok have været lidt mere opmærksomme.”

Vigga havde ingen problemer med at gå på toilettet, når hun skulle lave stort.

Her tre måneder efter er det kun ganske få uheld, hun har.

”Hun har muligvis bare først været klar til det nu,” smiler Maria Torp.

## **Sjove bøger der handler om ja "LORT".**

- Muldvarpen der ville vide, hvem der havde lavet en lort på dens hoved. Af Werner Holzwarth.
- Gæt en lort. Af Sebastian Klein.
- Må jeg kigge i din ble? Af Guido Van Genechten.

## **De tre faser barnet skal igennem, inden det kan smide bleen**

- Fase et er, at barnet selv kommer og fortæller, at der er noget i bleen. Altså er bevidst om det, efter det er sket.
- Fase to er, at barnet fortæller. "Nu tisser jeg." Altså er bevidst om det, når det sker.
- Fase tre er, at barnet når at sige til, lige inden det sker. Altså at barnet er bevidst om det, inden det sker.