

Renlighed



HVORNÅR KAN JEG BEGYNDE?

Det er meget forskelligt, hvornår barnet bliver renligt, og det er vigtigt at understrege, at børn ikke er klar på samme tidspunkt. De fleste børn vil i 2-3-årsalderen vise interesse for at komme af med bleen. Mange er renlige i 3-årsalderen, men det er almindeligt at bruge ble om natten op til 4-5-årsalderen. Enkelte børn kan have udfordringer med natlig tørhed længere op i alderen.

Renlighed kræver kontrol over vandladning og afføring, og allerede i 1,5-2-årsalderen begynder barnet at mærke fornemmelser fra mave og blære.

Vi anbefaler, at man ikke starter blefri-træning i perioder med store forandringer i barnets liv, som fx flytning eller familieførøgelse. Derudover vil vi meget gerne være i dialog med jer, inden I påbegynder processen.

HVORDAN GRIBER JEG DET AN?

Som voksne kan vi hjælpe barnet ved at være opmærksomme på dets signaler og først begynde, når barnet er parat. Barnets parathed kan typisk inddeles i tre faser:

- Barnet siger til efter det har tisset eller haft afføring
- Barnet siger til, mens det sker
- Barnet siger til, inden det skal ske

SÅDAN GØR DU

I første fase taler du med barnet om kroppens fornemmelser ved bleskift.

I anden fase skifter du bleen, taler om at sige til og tilbyder potte eller toilet.

I tredje fase hjælper du barnet på potte eller toilet med det samme - det er vigtigt at reagere hurtigt.

Når barnets ble er tør i 2-3 timer, er det ofte et tegn på, at barnet er klar til at undvære bleen. Giv barnet tryghed, tid og ro til at øve sig.

Under hele forløbet anbefaler vi, at barnet har tætsiddende underbukser på af praktiske og hygiejniske årsager.

