

# Renlighed hos børn



**Børnehuset Himmelblå**

**BEDER-MALLING DAGTILBUD**

*Omsorg · Nærvær · Fællesskab*

# Renlighed hos børn

At blive renlig og klare sig uden ble, er en betydningsfuld periode for 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 1 ½ 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 støtte barnets vej henimod 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 vuggestuen 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 toilet, hvis det viser interesse for det.

### **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 toilettet imens en ny ble findes frem.

### **Tredje fase:**

Barnet lærer de kropslige signaler at kende og siger til inden, det skal have afføring eller tisse. Barnet kan bevidst holde igen. I denne periode begynder barnet at kunne undvære bleen om dagen. Barnet hjælpes på toilet med det samme, det siger til. Barnet kan ikke holde sig ret længe og det er vigtigt at barnet får en succes oplevelse ved at nå toilettet i tide. Vis tillid til at barnet nu kan klare sig uden ble. Det er ikke godt at skifte imellem 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 brug for ble i lang tid endnu. Først når bleen er tør om morgenen i en længere periode, kan bleen undværes om natten. Det er meget forskelligt hvor gammelt barnet før det kan undvære bleen om natten, det afhænger af hormondannelse og er altså ikke noget man kan træne.

### 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 og ud at lege. Det er en god idé 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 toilettet. Væn barnet til at få vasket hænder efter hvert toiletbesøg. 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 ”pyt med det”. Hav altid ekstra tøj parat. Det er heller ikke ualmindeligt at barnet kan få tilbagefald, for eksempel hvis der sker store forandringer i barnets liv.

## Det gør vi i Himmelblå

Vi arbejder ud fra seneste hjerneforskning, som viser, at børnene er motiveret til at komme på toilet tidligere end før antaget. Det er vigtigt at vi griber børnene, når de viser interesse for at gå på toilettet. Derfor tilbyder vi børnene at komme på toilettet så snart de er motorisk klar til det. Vi opfordrer barnet til at sidde på toilettet, men vi presser dem ikke hvis de ikke har lyst. Vi tilbyder toiletbesøg inden middagslur og igen efter middagsluren.

Når børnene når til tredje fase er vi opmærksomme på at børnene kommer på toilet flere gange dagligt.

### 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 ferie derhjemme inden de kommer blefri i institution.

Til den tid har vi behov for at der er masser af skiftetøj.

### Påklædning:

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

Løst tøj er bedst, stramme bukser er svære for barnet selv at få af og på, ligesom bukser uden seler og knapper er en fordel.