

## SLUTTE MED BLEIER

Av Anne Lise Johannessen, 2003

Det er store individuelle forskjeller på når barn er klare til å kvitte seg med bleia, men generelt begynner barnet å beherske endetarmens lukkemuskel og blæren i løpet av det 2. leveåret. Fram til da har uttømmingen vært en ren refleks. Selv om barnet har kontroll, er det mange som likevel bruker bleie fordi de ikke klarer å holde seg særlig lenge.



Foto: Lisbet Lund

### Proessen

Barnet blir oppmerksom på prosessen i flere etapper. Først kjenner barnet hvor deilig det er å gå uten bleie, deretter kjenner det at bleien kan være våt og skitten - og ubehagelig. Neste steg er at barnet legger merke til når det tisser eller bæsjer. Kanskje det også forteller om hva som skjer. Til slutt avløses dette av at barnet kjenner og forteller at det må på do.

Evnen for å utvikle blære- og tarmkontroll er medfødt. Ved tilstrekkelig modenhet, kan derfor barnet lett lære å bruke potte/toalett. Foreldrene kan merke at tiden er inne når barnets interesse for tiss og bæsje øker. La gjerne barnet være med deg ved dine toalettbesøk - da kan du på en naturlig måte vise hvordan det foregår.

---

### Når er det best å starte?

Den letteste perioden for å begynne avvenningen er om sommeren. Da kan barnet gå med lette klær og man merker lett om buksa har blitt våt.

I denne prosessen trenger barnet masse ros og oppmerksomhet. Evt uhell bør du ikke lage noen sak ut av.

Små barn er ofte stolte av det som kommer i potta, derfor må ikke bæsje fremstilles som noe ubehagelig. Pottas innhold bør med fordel ikke helles i toalettet mens barnet ser på. Ikke alle barn skjønner hvor det blir av - og når du da heller dette "kunstverket" i den "store rare" doen, kan det være litt skremmende.

Dersom dere starter med potte bør man ta tilvenningen til do som en forsiktig overgang. Første punkt er å ha potta ved siden av toalettet slik at stedet blir en vane. Så kan du kjøpe et barnesete og en krakk slik at det ikke blir så skummelt med en stor do. Ikke fjern potta før barnet er helt klar for toalettet.

Vær også oppmerksom på at dersom pottetreningen starter for tidlig kan den naturlige innlæringen bli vanskeligere og barnet får en stor påkjenning. Vent til du ser at barnet er klar for å starte.

Etterhvert kan du oppfordre barnet til å bruke toalett uten barnesete og toaletter utenfor huset. Barn bør også tilvennes til offentlige toaletter slik at de senere kan takle skitne og illeluktende toaletter som det ofte kan være på tog, skoler og utedoer på hytter.

---

### **Offentlig toalett**

De fleste barn vil som regel ha med en voksen på et offentlig toalett. Det er som regel ingen problemer med det, men noen menn føler at det er litt ekkelt med små jenter på herretoalett.

---

### **De første årene**

De første årene med toalettbruk sitter småguttene når de tisser, men allerede ved 4-års alder er det mange som begynner å kopiere fedre og eldre brødre med å stå. Påpek hvor enkelt det er å stå når tiden er inne for det, så går det kanskje bedre for de som ikke vil. I denne alderen er det også mange jenter som vil eksperimentere med å stå. Ikke lag noe oppstyr om dette - la henne prøve så vil hun nok snart forstå at dette ikke er noe for henne.

#### **Kilder:**

Aschehougs store bok om barnet  
Alt om barnet (Aschehoug)  
Foreldrehåndboken (Ex Libris)

<http://www.barnemix.no/foreldre/bleieslutt.php>