



Slutte med bleie

For 20 år siden sluttet de fleste barn å bruke bleie ved to års alder.

I dag bruker de fleste treåringer bleie døgnet rundt. Noe av grunnen er at dagens bleier føles så tørre og behagelige at barnet ikke føler noe behov for å slutte med dem og bruke toalettet i stedet. En annen grunn kan være at i dag er de fleste foreldre i fulltidsarbeid, og jobben med å avvenne barna med bleiene blir utsatt.

BARNET MÅ VÆRE KLART

Det hjelper ikke med all verdens lure triks og spennende potter dersom barnet selv ikke er modent for å slutte med bleie og lære å gå på do. Tegn på at barnet er klart kan være at det viser interesse når andre er på toalettet, og at det sier i fra og viser ubehag når det skjer noe i bleia. Det er viktig at foreldre og eventuelt barnehage legger til rette for pottetrening for barnet, og lar det lede an. Dersom barnet ikke liker potta, kan man forsøke å kjøpe et dosete for barn. Noen unger vil bare tisse på do, men ikke bæsje, og det bør man godta når man skal venne barnet til toalettet.

HVERDAGSLIGGJØR DOTRENINGEN

Det kan være klokt å ikke gjøre dotreningen til en stor sak, slik at man risikerer at barnet stritter i mot. Snakk om toalettet, om å gå på do, og la gjerne barnet være med når dere går på toalettet, slik at det får se hvordan det fungerer. Ufarliggjør det å gå på do, og ikke tving eller press barnet.

Ros barnet når det sitter på potten eller toalettet, og hver gang det tisser eller bæsjer der. Gjør gjerne dotreningen til en hyggelig stund. Ta med en bok barnet kan lese eller syng, tull og tøys slik at barnet assosierer dotreningen med noe hyggelig.

GODE TIPS

Bleiesluttperioden bør gjøres så skånsom som mulig, uten stress og mas. Derfor kan det være greit å bruke sommerferien til å avvenne barnet med bleie. Om sommeren kan det gå uten klær, og kan tisse i hagen dersom det ikke rekker å komme seg på potta.

Det kan være lurt å i første omgang trene barnet til å gå uten bleie hjemme. Det er enklere å kontrollere og rengjøre enn om barnet har et uhell andre steder. Det føles også tryggere for barnet å eksperimentere med dotrening hjemme enn borte.

Det er vanlig å tisse etter at man har sovet, og etter at man har spist. Innfør derfor dorutiner og ta alltid med barnet på badet umiddelbart etter at det har sovet og etter måltider. Ikke mas på barnet om at det må prestere noe på potta. La besøkene bli til en avslappet og hyggelig rutine.

Til slutt – Jobb med å bli kvitt bleia på dagtid, men ikke stress med at barnet skal bli tørt om natta. Det er mye vanskeligere å kontrollere blæra nattestid, og mange barn bruker bleie om natta til de har begynt på skolen.

Når barnet er klart til å slutte med nattbleie, kan det være lurt å begrense mengden drikke som barnet inntar de siste timene før leggetid. Noen foreldre velger også å vekke barnet før de selv går og legger seg, slik at barnet får tisset en gang i løpet av natta.

BLEIEFRIE BABYER

Noen foreldre opererer ikke med bleier i det hele tatt. Disse foreldrene fokuserer på å lese babyens signaler på at den må på do, og responderer på det ved å sette den på potten eller holde den over toalettet når det trengs. Metoden kalles Elimination Communication (EC). Les mer om det her: <http://www.diaperfreebaby.org/>

Kilder:

Klikk.no

Mamma.no

Apotek1.no