

Ble eller potte



Blefri pjece til dagpleje og institution

Det er en betydningsfuld periode i barnets liv, når bleen skal af. Perioden hænger sammen med udvikling af selvstændighed og ansvar.

Den normale udvikling af kontrol over vandladning og afføring

Det spæde barn tisser hver anden time døgnet rundt. Det sker ved, at urinblæren fyldes, indtil udstrækning af musklen i blærevæggen refleksmæssigt udløser vandladning. Musklerne i blærevæggen trækker sig sammen, og lukkemusklen foran urinrøret afslappes. Vandladningen er ubevidst for barnet. Afføringen kvitteres efter samme metode. Når den nederste del af tarmen fyldes vil presset på tarmvæggen udløse refleksbetinget afslapning af lukkemuskel og afføringen kommer ud.

Det er en kompleks proces at blive renlig og der er flere forhold, der skal være i orden for at den gradvise indlæring af kontrol over vandladning og afføring kan ske. De fleste børn vil omkring 1½-2 års alderen begynde at få en fornemmelse af egen krop og de spændinger der opstår i musklerne i blære- og tarmvæg. De fleste børn er blefri i 3 års alderen.

Den biologiske modning

Blæren har to funktioner: 1 - opbevaringssted for urin og 2 - sørge for tømning ved vandladning. Blæren er en muskel, der er afslappet og udvider sig, når den fyldes. Efter vandladning trækker den sig sammen og bliver lille igen. Blæren kan indeholde = barnets alder x 30 + 30 ml. Når blæren er fyldt sender den signal til hjerne og der mærkes tissetrang. Ved vandladning slapper bækkenbund og urinrørets lukkemuskel af, samtidig med at blæren trækker sig sammen. Barnet lærer gradvist at styre vandladningen, når ledningsbanerne fra blære til hjerne, og omvendt fra hjerne til blære, er modnet.

I tarmen føres tarmindeholdet til den nederste del af tarmen, hvor der sidder to lukkemuskler. Når den første, inderste lukkemuskel mærker afføring, åbner den automatisk og udløser afføringstrang. Man kan normalt mærke om det er tynd, fast eller luft. Når ledningsbanerne er modnet vil barnet bevidst kunne tilbageholde eller presse afføringen ud ved kontrol over yderste lukkemuskel. I forbindelse med afføring på potte eller toilettet skal barnet lære at holde vejret, samtidig med at det presser med bugpressens muskler (mellemgulvet og bugmuskler). Det lader sig bedst gøre, hvis barnet sidder let foroverbøjet med overkroppen og let bøjedede ben, der støtter på et fast underlag. Mange børn har afføring umiddelbart efter et måltid, fordi fødeindtagelse sætter gang i tarmbevægelserne.

På det psykologiske plan

- Barnet skal være i stand til at arbejde med at "give og tage". Det udvikler et aktivt samspil med omverdenen, som barnet nu delvis kan styre og bevidst bestemme over. Afføring er en del af dem selv, som de skal lære at give slip på.
- Barnet er nysgerrigt overfor, hvad der kommer ud af egen krop og vil undersøge eget tisse og afføring.
- Barnet er midt i selvstændighedsudviklingen. Det "vil selv og kan selv"
- Barnet begynder at lægge mærke til, hvad andre gør og vil gerne efterligne, vil måske gerne på toilettet som far og mor eller på potte som legekammeraterne.
- Ikke mindst får barnet et sprog, så det kan meddele sig til omverdenen.

Hvornår bliver et barn blefri?

Et barn er blefri, når det selv siger til i tide og går på potte eller toilettet med eller uden hjælp. Kontrollen over vandladning og afføring er en naturlig proces, der langsom opøves.

De fleste børn bliver blefri ved 3 års alderen og derover, oftest først om dagen - senere om natten.

Processen kræver for det første, at barnet er modent til det og har lyst til at samarbejde om det, og for det andet, at forældre og personale har tålmodighed og god tid.

Barnets kontrol i 3 stadier

Man kan se, at barnet er ved at få kontrol over blære og tarm, når barnet viser det i denne rækkefølge:

- Barnet gør opmærksom på at bleen er våd eller lugter. Tegn på bevidsthed omkring, hvad der sker, er også når barnet gemmer sig bag en sofa.
- Barnet gør opmærksom på, at det tisser eller har afføring NU. Måske standses legen og barnet fortæller, at det sker nu eller at det er sket.
- Barnet er opmærksomt på fornemmelsen og kan sige til inden, det skal tisse eller have afføring.

Hvordan støttes barnet bedst muligt i renlighedsudviklingen?

Hav øjnene åbne overfor, hvad barnet viser og siger, og påskøn det. Når det siger, at det tisser i bleen, så følger man barnet på potte eller toilettet og roser for at sige til. Undgå at være overstrømmende.

Efterhånden opnår barnet så meget kontrol, at det kan nå ud til toilettet, hvis man er kvik til at følge det derud. Skæl aldrig ud ved uheld. Vær neutral og sig: "Det var ærgerligt".

Hjælp barnet på vej:

- Vis potten eller toilettet og forklar, hvad det skal bruges til.
- Lad det blive en god vane at gå på potte eller toilettet efter hovedmåltiderne for at udnytte den proces, som sker i tarmene, når føde indtages.
- Lær barnet at gå ud og tisse som det første, når man står op og før man skal på tur.
- Man skal ikke i tide og utide bede barnet om at gå på toilettet. Barnet skal lære at reagere på egne fornemmelser.
- Læg mærke til barnets reaktioner, og foreslå barnet at gå på potte eller toilettet, når det begynder at blive uroligt og trippe omkring.
- Sørg for gode forhold, når barnet skal på potte eller toilettet, dvs. en potte, der står stabilt eller et toilet, hvor barnet kan sidde uden at falde ned. Det kan være en god ide at have en indsats på det store toiletbræt og en skammel at støtte fødderne på.
- Skab tid og ro omkring det at sidde på toilettet, måske en billedbog at kigge i.
- I institutionen skal man være opmærksom på, at barnet kan have brug for at sidde uforstyrret af de andre børn, så det ikke distraheres og dermed ikke får sig gjort færdigt, men samtidig har det også en pædagogisk værdi at kunne se andre gå på toilettet.
- Barnet er klar til at undvære bleen, når det kan holde sig tør i 2-3 timer. Bleen tages af samtidig både hjemme og i dagpleje eller institution, så barnet oplever sammenhæng.

- Sørg for, at det sker i en periode, hvor der ikke sker så meget nyt i familien og omkring barnet.
- Børn der er på vej til eller er blevet renlige, har brug for at have tøj på, der er let at tage af og på. Den første tid efter bleen er kommet af, kan give en del vasketøj og kræver, at der er meget skiftetøj med i pasningen.
- Et barn finder tis og afføring spændende og det er vigtigst ikke at vise ubehag, hvis barnet undersøger det.
- Man kan støtte barnet i at lære at give slip på afføringen ved "give-og-tage lege", eks. Spil og lege købmand.
- Hvis barnet modsætter sig at sidde på potte eller toilettet eller ikke vil samarbejde om at blive blefri, må man lade det være i fred en periode og prøve igen senere igen.

Det er meget almindeligt at støde ind i vanskeligheder, når barnet skal lære at klare sig uden ble. Nogle udfordringer kan være:

For tidlig start med blefri-træning

Det er u hensigtsmæssigt, at presse barnet til at blive blefri i en fart. Set ud fra en udviklingspsykologisk vinkel er det godt for barnets selvstændighedsudvikling, at de voksne har tålmodighed. Barnets kontrol over blære og tarm, er dets **egen** proces. Det kan give vanskeligheder, hvis de voksne begynder at forcere.

Vanskelighederne kan bestå i:

- Regression, hvor barnet begynder at sutte på fingre eller anden småbarnlig adfærd.
- Reaktion med trods, hvor barnet holder afføringen tilbage på de forkerte tidspunkter og får dårlig mave eller mister følingen med hvornår afføringen presser på.

Hvis I oplever vanskeligheder, så skal barnet i forståelige vendinger, have at vide, I har presset for meget på, og I holder op. Fortæl barnet, at det selv får lov til at finde ud af det og støt på en nænsom måde, når barnet selv begynder at vise interesse senere.

Hvis barnet ikke vil?

Når barnet ikke bliver blefri som forventet, kan det skyldes:

- For stor fokus på vandladning eller afføring på potte eller toilettet, med overdreven ros eller skældud.
- Barnet oplever, at det skal præstere noget på potte eller toilettet, for at få forældrenes opmærksomhed. Der er fare for, at barnet kommer til at lide af præstationsangst. På længere sigt kan barnet reagere med dårlig mave eller ondt i maven, når det skal præstere noget i **anden** sammenhæng.
- At potte- eller toiletbesøget påvirker forældrenes humør i form af fortvivlelse, når det ikke lykkes, eller begejstring, når det lykkes. Der kan opstå mange magtkampe omkring potten og toiletbesøg, så barnet

efterhånden forbinder det med ubehag og slet ikke kan styre, hvornår det skal tisse eller lave.

- At de voksne hele tiden beder barnet om at gå på toilettet, således at barnet ikke selv får lov til at reagere på kroppens signaler.

Hovedbudskabet er, at fokus skal væk fra "levering" på potten eller toilettet.

- Værdsæt barnet for det, det er og ikke for, hvad det kan præstere på potten eller toilettet.
- Inddrag barnet i hverdagslivet og familielivet, så det mærker, at det har betydning for, at alle trives. Når barnets selvtillid vokser, kan det nemmere mestre den kropslige proces at blive renlig.
- Vis barnet, at I tror på og har tillid til, at barnet selv kan og vil.
- Anerkend, hvordan barnet selv har det med, at det lykkes eller ikke lykkes at blive renlig. Hjælp barnet med at sætte ord på frustrationerne.

Nysgerrighed?

Det er en naturlig del af udviklingen, at det lille barn er nysgerrigt overfor eget tisse og afføring. Hvis de voksne viser stor væmmelse eller afsky overfor det, lærer barnet, at udskillelser og endetarm er forbundet med skamfølelse og væmmelse. Samme virkning har skældud i renlighedsprocessen. Barnet lærer skamfølelse overfor naturlige kropslige funktioner. Respekter barnets nysgerrighed. Vis på en rolig måde, at afføring naturligt hører til i potten eller i toilettet, og at man vasker hænder, når man har været i berøring med tisse, afføring, potte og toilet.

Husk på, at den voksne er rollemodel for, at barnet lærer, at potte- og toiletbesøg er en naturlig daglig funktion. Brug neutralt sprog og undgå ord der udtrykker væmmelse.

Overse signaler?

I en travl hverdag kan tegn på, at barnet er på vej til at blive blefri overses. Barnet lærer ikke at reagere på kroppens signaler. Tidspunktet, hvor barnet er mere motiveret for at blive renlig, kan forpasses. Vær opmærksom på de første tegn fra barnet, når det mærker signaler fra blære og tarm. De gode sugende bleer, der findes i dag, gør at man skal være ekstra opmærksom for at se det.

Et barn der er længe om at blive blefri, kan støttes i at komme i gang. Fortæl barnet, at du kan se, at det er tissetrængende, når det fx klemmer benene sammen. Forældre og personale aftaler sammen, hvordan de griber det an, så det gøres ens hjemme og i pasningsordningen.

Uro omkring barnet?

Forvent ikke at det lykkes at fjerne bleen i en periode, hvor der sker ting omkring barnet, der er følelsesmæssigt store. Det kan være familieførøgelse, dødsfald eller skilsmisse. Et barn, der tidligere har været blefri, kan begynde at tisse eller have afføring i bukserne igen.

Vent til der igen er ro og regelmæssighed omkring barnet.

Vil kun lave afføring i ble?

Det er frustrerende, når et barn, der har styr på vandladningen, kun vil lave afføring, når det har ble på. Fjern fokus fra om det skal være i ble, på potte eller toilettet og vær tålmodig. Hvis barnet efter en tid ikke af sig selv vil bruge potte eller toilettet, så søg råd hos sundhedsplejersken. Der kan være brug for individuel vejledning, der passer til det enkelte barn.

For hård eller for løs mave?

En sund og alsidig kost med fibre og rigelig væske holder afføringen lind og regelmæssig.

Et barn, der har hård mave, risikerer at få små smertende revner omkring endetarmen. Barnet vil holde på afføringen med forstoppelse til følge. For løs mave og hyppige afføringer kan give problemer med at holde styr på afføringen. Både ved hård og ved løs mave anbefales kontakt til egen læge eller sundhedsplejerske for at finde årsagen og få råd om, hvordan kosten reguleres.

Bange for toilettet?

Barnet kan være bange for at sidde på det "store toilet", fordi de tror, at de trækkes med ned i det mørke hul sammen med det brusende vand. En potte virker ikke så voldsom. En indsats til det store toilet kan også virke mere sikkert.

Giv barnet mulighed for at se med, når andre bruger toilettet, så de ser, at andre ikke falder i hullet.

Gode toiletforhold?

Sørg for udluftning og god ventilation, samt daglig rengøring på toiletterne, så det er rart at sidde der. Blæren tømmes bedst, når børnene sidder ned på toilettet. Det gælder både piger og drenge.

Kontakt til Aabenraa Sundhedspleje på telefon nr. 73767002, ved behov.