

## **Pott-träningsråd**

Pott-träning bör göras i samförstånd och i samarbete barn och förälder eller annan vuxen. Det är inte fel att tidigt förbereda denna procedur genom att informera sig. Pottan introduceras med fördel runt 10 månaders ålder genom att man skaffar en potta som man tror att barnet tycker är fin och berättar vad den skall användas till. Lika bra kan det vara med en toalettring till den befintliga toaletten. Väljer man en toalettring så bör man ha en pall så att barnet kan sitta med knäna i högre höjd än rumpan. Detta för att underlätta den avslappning av bäckenbottenmuskulaturen som krävs för att urinblåsa och tarm skall tömma sig.

Starta pott-träning/toalettröning under en lugn period i familjen. Föräldrar och syskon är förebilder, utnyttja det lilla barnets lust att härma.

Låt barnet gå utan blöja periodvis hemma och håll barnet under observation. Är det kallt ta på en trosa eller kalsong. Försök att få barnet intresserat av att sitta på pottan, med eller utan kläder. Bästa tillfällen att lyckas kissa och bajsas i pottan är precis efter barnet vaknat och en stund efter måltid. Det måste till en och annan kissning utan blöja för att barnet skall förstå vad det handlar om. Ta av blöjan direkt efter barnet vaknat på morgonen – kanske nattkisset kan hamna i pottan i stället för blöjan. Låt någon sitta bredvid barnet för att hålla sällskap.

Erbjud pottan med jämna intervaller då du tror att det kan vara realistiskt att kunna kissa. Då du ser att barnet vill bajsas eller kissa, erbjud pottan genom att säga att nu sitter vi på pottan och läser en saga under tiden att bajset kommer ut.

Försök få till en rutin, bra är ett par timmar sammanhängande pott-träning per dag, så barnet hinner kissa och får en chans att förstå vad det handlar om.

Pott-träning måste vara roligt. Finns det inget som helst intresse, så försök igen vid ett annat tillfälle. Kanske behövs en annan strategi, där också delaktighet och en viss valfrihet skall vara ingredienser.

## **Ordinerad tidig pott-träning**

I de fall barnet har ökad risk att få urinvägsinfektion, kan det finnas skäl till att försöka tidigarelägga blåskontroll för att få en bättre tömning (se EC nedan). Motsvarande gäller vid förstoppning, då tarmen tömmer sig lättare och bättre när barnet sitter på en potta eller toalett.

Vid tillfällen när barnet är ordinerad pottröning eller då det av andra skäl känns angeläget, krävs samarbete med barnet. Om barnet inte visar något intresse får man försöka få barnet intresserat. Ordna en trevlig stund vid pottan, med t.ex. en liten låda med speciellt intressanta saker, sånger eller böcker att läsa. Mutor är tillåtet. Träna med en kissdocka de olika momenten i pott-proceduren, för att sedan barnet får försöka själv. Ett barn som är lite motvilligt är ingen idé att fråga om hon eller han är kissnödig,

svaret blir alltid nej. Föreslå i stället att barnet väljer av det som finns att välja på t.ex. om vi skall läsa eller sjunga när han eller hon sitter på pottan.

### **EC eller tidig pott-träning**

EC, elimination communication, står för kommunikation mellan barn och förälder av behov att kissa och bajsas. Ursprungligen kommer modellen från några föräldrar i USA som hade tröttnat på alla engångsblöjor och ville ha ett alternativ. De startade en blogg, där de ger praktiska råd till föräldrar hur de kan kommunicera barnets behov av att kissa och bajsas. I Sverige finns sedan en tid en liknande blogg, [www.blojfribebis.se](http://www.blojfribebis.se). Där kan föräldrar gå in och få råd, ställa frågor och delge sina erfarenheter till andra föräldrar hur man kan assistera sina barn i att kissa och bajsas.

EC kan praktiseras från det att barnet är nyfött men är inte åldersberoende, föräldrar kan själva bestämma vilken ambitionsnivå de föredrar. Man kan göra EC på olika sätt, grunden är att man lär sig känna igen tecken på när ens barn behöver kissa eller bajsas. Detta kan man bäst göra genom att ha barnet i sin närhet utan blöja, observera hur barnet gör; låter, rör sig strax innan blås-/tarmtömningen. Har man barnet i sin famn känns oftast en speciell rörelse, eller att barnet helt stannar upp i sitt rörelsemönster. Ibland kan man känna igen ett speciellt ansiktsuttryck. På samma sätt kan man också observera det lite större barnet. Observationen ger också information om när och vid vilka tidpunkter barnet behöver kissa och bajsas. När detta förarbete är gjort är det dags att erbjuda pottan när man tror att det är dags, antingen man använder sig av tidsintervaller, tecken eller båda delarna.

När man praktiserar EC behöver man ha barnet i närheten för att kunna svara an på när barnet signalerar att det är dags. Man kan förstärka kissningen med ett speciellt ljud som tsss eller vad man själv väljer, motsvarande kan man göra när det gäller bajset. Ganska snart kan man se att barnet föredrar att kissa i pottan i stället för blöjan dessutom främjar denna kommunikation anknytningen.

Pottan behöver inte vara just en potta utan kan vara en toalett eller något annat lämpligt kärl. Det riktigt lilla barnet håller man lämpligast för att kissa och bajsas i grodställning; bröst mot rygg och benen isär. När man praktiserar EC är det bäst att vara utan blöja, i alla fall i början då kommunikationen utvecklas. Många föräldrar använder flergångsblöjor.

EC innebär kommunikation av behov och inte prestation. Föräldrar med erfarenhet av EC säger att ju tidigare man prövar desto lättare går det. Ett barn som är lite äldre har vant sig att använda blöjan, dessutom finns det så mycket annat som pochar på uppmärksamhet. Men, det är aldrig försent och föräldrarna kan själva bestämma när, det går att praktisera EC på lediga dagar och i perioder.

## Fakta sammanfattning

- Pott-träning, oavsett ålder, sker genom kommunikation och samspel barn och föräldrar
- Det är möjligt att potträna från nyföddhetsperioden
- För en del familjer passar tidig pott-träning och för andra sen pott-träning
- Pott-träning kan praktiseras på för familjen passande ambitionsnivå
- Blöjfri underlättar
- Intresse krävs från föräldrarna och stärker anknytningen
- Daglig pott-träning ger god tömning av blåsan och tarmen
- Positivt för ekonomi, miljö, hygien, hälsa

## Referensliteratur

**Bachelard M, Sillén U, Hansson S, Hermansson G, Jodal U, Jacobsson B (1999).**

Urodynamic pattern in asymptomatic infants: siblings of children with vesicoureteral reflux. *J.Urol* 162:1733-8.

**Bakker E, van Gool J, Wyndaele JJ (2001).** Results of a questionnaire evaluating different aspects of personal and familial situation, and the methods of potty-training in two groups of children with a different outcome of bladder control. *Scand J Urol Nephrol* 35:370-6.

**Blum NJ, Taubman B, Nemeth N (2004).** During toilet training, constipation occurs before stool toileting refusal. *Pediatrics* 113(6):520-2.

**Brazelton TB.** A child oriented approach to toilet training (1962). *Pediatrics* 29:121-8.

**Casselbrant U.** *Bebis på pottan.* www.blojfribebis.se.

**De Vries MW, de Vries MR.** Cultural relativity of toilet training readiness: a perspective from East Africa (1977). *Pediatrics* 60:170-7.

**Duong TH, Jansson UB, Holmdahl G, Sillen U, Hellstrom A L (2010).** Development of bladder control in the first year of life in children who are potty trained early. *J Pediatr Urol.* 6: 501-5.

**Duong TH, Jansson UB, Hellstrom AL (2012).** Vietnamese mothers' experiences with potty training procedure for children from birth to 2 years of age. *J Pediatr Urol.* 9:808-14.

**Duong TH, Jansson UB, Holmdahl G, Sillen U, Hellstrom AL (2013).** Urinary bladder control during the first 3 years of life in healthy children in Vietnam - a comparison study with Swedish children. *J Pediatr Urol.* 9;808-14.

**Duong TH, Holmdahl G, Nguyen DV, Sillén U, Jansson UB, Hellström AL (2013).** Does early potty training influence the micturition pattern in boys with posterior urethral valves? *Open Journal of Pediatrics* 3: 358-64

**Foxx RM, Azrin NH (1973)** Dry pants: A rapid method of toilet training children. *Behav Res Ther* 11:435-42.

**Gladh G, Persson D, Mattsson S, Lindstrom S (2000).** Voiding pattern in healthy newborns. *Neurourol Urodyn* 19:177-84.

- Jansson** UB, Hanson M, Sillén U, Hellström AL. Voiding pattern and acquisition of bladder control from birth to age 6 years-a longitudinal study (2005). *J Urol.* 174:289-93
- Jansson** UB, Hanson M, Hanson E, Hellström AL, Sillén U (2000). Voiding pattern in healthy children 0 to 3 years old: a longitudinal study. *J Urol.* 164:2050-4.
- Jansson** UB, Danielson E, Hellström AL (2008). Parents' experiences of how their children became dry. *J Pediatr Nurs.* 23:471-8.
- Yeung** CK, Godley ML, Duffy PG, Ransley PG (1995). Natural filling cystometry in infants and children. *Br J Urol.* 75:531-7.
- Wennergren** HM, Oberg BE, Sandstedt P (1991). The importance of leg support for relaxation of the pelvic floor muscles. A surface electromyograph study in healthy girls. *Scand J Urol Nephrol.* 25:205-13.