

POTT-TRÄNINGSRÅD

Ett informationsblad från Svenska Enuresakademien www.svenskaenures.se juni 2024 (rev)

Att få kontroll över urinblåsa och tarm är en viktig händelse för barn och föräldrar. Tidigare har man varit sparsam med råd och tonat ner dessa genom att säga när barnet är moget så är det dags, inte förr. Det skulle vara lönlöst att pröva tidigare. Idag har vi mer kunskap och vet att barnet sedan födelsen har förmåga att känna när det är dags, de kan också påverka när de vill tömma. Hur tidigt man börjar beror på intresse och behov. Tid behövs oftast för att få till en fungerande kommunikation och rutin passande familjen.

Så här kan man göra

Bra är att under föräldraledigheten utnyttja möjligheten att få kunskap om barnets behov genom att observera och ha barnet blöjfritt en stund under dagen. En rekommendation finns idag att introducera pottan kring 10 månaders ålder. Det vill säga man prövar. En potta införskaffas, väljer man en toalettering så kan det gå lika bra. Barnets behov identifieras, hur barnet ser ut när det är dags och vid vilka tillfällen det brukar vara dags. Barnet får en chans att se vad som händer och föräldern att reagera på detta. På så sätt utvecklas kommunikationen av behov mellan förälder och barn. När man känner sig redo får man helt enkelt ge potträningen tid och utrymme.

Råd vid potträning

Introducera pottan under en lugn period i familjen, berätta hur barnet kan använda den.
Låt barnet vara utan blöja periodvis hemma alternativt ha löst sittande byxor.
Lämpliga intervall kartläggs och bästa chans att lyckas är efter måltid och sömn.
Sitt tillsammans med barnet, låt det bli en mysig stund.
Föräldrar och äldre syskon är förebilder, och lust att härma och leka kan utnyttjas.
Var positiv och tillåt ett och annat misslyckande.
Potträning gör man tillsammans och måste kännas roligt.

Potträning enligt modellen ovan kan användas för de flesta barn, också barn som inte har fullgod känsel från blåsa och tarm. Det är inte nödvändigt att potträna varje dag, men en stund dagligen ökar förståelsen för både barn och föräldrar vad som skall göras.

Ibland kan det vara av särskild vikt att starta potträning. De barn som av olika anledningar löper risk för upprepade urinvägsinfektioner kan ha fördel av tidig potträning. En kissning som barnet viljemässigt genomför blir oftast en avslappnad tömning i en portion och med en tom urinblåsa som resultat. En sådan tömning under lågt tryck är mer skonsam för njurarna än småskvättande av urin. Motsvarande gäller vid förstoppning då tarmen erfarenhetsmässigt tömmer sig lättare och bättre när barnet sitter på potta eller toalett.

I de fall då potträning är viktig för barnets hälsa, intensifieras träningen. För att lyckas uppbringas tålmod, ihärdighet och nödvändig fantasi att locka barnet till delaktighet och intresse. Erbjud pottan, inte genom att fråga, utan genom att säga t.ex. ”nu sitter vi på pottan och läser en saga under tiden bajset eller kisset kommer ut”.

Finns det inget som helst intresse så byt strategi. Delaktighet och en viss valfrihet kan erbjudas, till exempel var pottan ska stå, vilken sång som ska sjungas, vilken bok som ska läsas. I detta sammanhang kan rimliga mutor accepteras. Ibland kan vara till hjälp att barnet får träna med en kissdocka de olika momenten i pottproceduren, för att sedan försöka göra detsamma själv.

Babypottning praktiseras av många föräldrar med positivt resultat. Modellen som sådan kommer från en grupp föräldrar i USA som startade en blogg för praktiska råd till andra föräldrar. Elimination communication (EC), står för kommunikation mellan barn och förälder gällande behov att kissa och bajsas. ATT, assisterad toaletträning, är ett annat begrepp man kan hitta i litteraturen. I Sverige finns sedan en tid en liknande blogg, www.blojfribebis.se. Där kan föräldrar gå in och få råd, ställa frågor och delge sina erfarenheter till andra föräldrar hur man kan assistera sitt barn i att kissa och bajsas.

Att läsa

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

Bergenstjerna S. & Bergenstjerna M. Potträning på 3 dagar. www.Blojfri.se

<https://www.rikshandboken-bhv.se/livsvillkor--levnadsvanor/levnadsvanor/toalettvanor/>

Svenska Enuresakademien genom Anna-Lena Hellström, Therese Saksö och Jens Larsson