

# Barn Toalett/potträning

## Patientinformation

Att bli torr och lära sig att gå på toaletten är ett stort steg i ett barns liv. Åldern för att bli torr varierar mellan barn, medan ett barn kan börja använda pottan vid ca ett års ålder är andra inte mogna förrän vid tre års ålder. Att börja vänja barnet vid pottan kan man göra tidigt. Börja träna barnet på pottan redan när barnet kan börja sitta. Tvinga aldrig barnet. Gör det till en rolig stund. Det viktiga är att låta potträningen ta den tid den tar.

## Vid potträning kan man göra följande:

- Ta av blöjan så fort som möjligt efter det att barnet vaknat på morgonen, för att undvika att natturinen kommer i blöjan.
- Sätt barnet på pottan en liten stund både när blöjan tas av och sätts på, samt efter måltid och sömn. Gör även toalettbesöket till en kvällsrutin innan sänggåendet.
- Bästa chansen att lyckas är omedelbart efter måltid och sömn.
- Ta av blöjan 1–2 timmar på förmiddagen och på eftermiddagen. Om barnet är torr dessa timmar kan du successivt öka tiden som barnet är utan blöja.
- Låt barnet vara naket på underkroppen en stund varje dag, då detta ökar trängningskänslan. Barnet har även lättare att sätta sig på pottan om det är kissnödigt.
- Om barnet kissar på sig, ta fram pottan och visa att där är en bra plats att kissa på.
- Om barnet ser bajsnödigt ut, försök att sätta det på pottan och var med och visa hur man krystar.
- Det bästa är att potträna inne på toaletten, där de fortsättningsvis ska vara när de kissar och bajsar.
- Om barnet sitter på toaletten och inte når ner helt med fotsulorna i golvet, är det viktigt att använda fotpall.
- Föräldrar och äldre syskon är förebilder, barnets lust att härma och leka bör utnyttjas.
- **Var positiv och tillåt barnet att misslyckas!**

