

# SUNDHEDSPLEJERSKENS NYHEDSBREV

JUNI - 2018

Sundhedsplejen udsender nyhedsbreve til kommunens daginstitutioner og Dagpleje.

I hvert nummer sættes der fokus på et udvalgt emne.

Sundhedsplejen i Næstved  
Kommune

Sundhedsplejerske Nana Hjort  
[nehjo@naestved.dk](mailto:nehjo@naestved.dk)

tlf 40424815

(træffes primært tirsdag og fredag)



## Af med bleen

Det at blive renlig og klare sig uden ble kræver støtte fra barnets voksne og ikke mindst - masser af tid, tålmodighed og skiftetøj 😊

Inddrag barnet i familie- og hverdagslivet, så barnet mærker, at det også har betydning for, at alle trives. Når barnets selvtillid vokser, kan barnet nemmere mestre den kropslige proces, som det er at blive renlig. Vis barnet at I har tillid til og tro på, at barnet selv kan og vil.

Førhen var det et krav, at børn var renlige, før de startede i børnehave. Sådan er det ikke længere. I dag tager vi det mere roligt, da vi ved, at børn nok at blive renlig på et tidspunkt.

Vi kan dog også komme til at tage det lidt for roligt, og hermed overse barnets signaler på, at det er på vej til at blive renligt. Som oftest sker dette ikke bevidst - men pga. travl hverdag. Tidspunktet, hvor barnet er allermest motiveret for at blive renlig, kan hermed forpasses, hvor ved barnet ikke får den støtte, som det har brug for, for at kunne reagere naturligt på sin krops signaler. Det betyder ikke, at barnet aldrig bliver renligt, men det kan betyde, at det kan kræve en større indsats end ellers.

I dag er bleer generelt af så høj suge-kvalitet, at barn og forældre ikke altid kan registrere, hvorvidt barnet har vandladning eller afføring i bleen. Barnets signaler kan derfor være mindre tydelige, hvilket kræver mere opmærksomhed fra de voksne.

### Hvornår er barnet klar?

Når barnet skal af med bleen, er det en rigtig god ide at snakke med dagplejen eller institutionen om en fælles indsats.

Barnet er klar til at komme af med bleen, når barnet har kontrol over både vandladning og afføring. Det er barnets modenhed som afgør, hvornår barnet er parat. Hos de fleste børn sker det i 2-3½ års alderen - piger gerne lidt før drenge.

Man kan ikke fremskynde barnets renlighed ved at træne, før barnet udviklingsmæssigt er i stand til det. Omvendt er det vigtigt at støtte barnet, når det viser interesse for, hvad der kommer i bleen, og gerne vil med på toilettet. De fleste børn starter med at mærke, at de skal have afføring, fordi endetarmens lukkemuskel er lettere at kontrollere end blærens lukkemuskel.

Barnet vil til at begynde med være renligt i dagtimerne. Først i 3-5 års alderen vil barnet også være renlig om natten. Som regel får barnet kontrol over blæren og tarmen gennem 3 stadier:

- 1) Barnet bliver opmærksom på, at bleen er våd eller lugter
- 2) Barnet bliver opmærksom på, når det tisser eller har afføring (nogle børn går for sig selv i den sammenhæng)
- 3) Barnet bliver opmærksom på fornemmelsen, og kan begynde at sige til

Som en naturlig del af udviklingen, er barnet nysgerrigt overfor eget tis og afføring. Hvis vi voksne udtrykker væmmelse eller afsky, lærer barnet, at udskillelse og endetarm er forbundet med skam eller afsky. Skældud i renlighedsprocessen har samme virkning. Barnet kan føle skamfølelse overfor naturlige kropslige funktioner. Respekter barnets nysgerrighed, og vis på en rolig måde, at afføring hører til i potten eller toilettet, og at man vasker hænder, når man har været i berøring med afføring, potte og toilet.



---

*Tænk over hvordan I formulerer jer, og undgå ord der udtrykker væmmelse. Lær i stedet barnet at potte- og toiletbesøg er en naturlig daglig funktion*

---

### Præsentation af potte eller toilet

Barnet kan så småt begynde at blive introduceret til potte eller toilet, når barnet begynder at sige til (eller vise tegn), imens det tisser eller har afføring - eller umiddelbart efter. Barnet skal ofte vænne sig til at sidde på potten eller toilettet, og kan være bange for at sidde på det store toilet. Et børnetoilet, en toilet-indsats/sæde eller potte kan virke mere trygt og sikkert. Nogle foretrækker potten, mens andre hellere vil bruge toilettet, som barnet måske har set forældre og evt. søskende bruge. Vælg dét som barnet har det godt med at sidde på.

Lige efter et måltid er et godt tidspunkt at prøve, hvor chancen for, at der kommer tis eller afføring er størst. Lad barnet sidde ned både ved vandladning og afføring, da blæren tømmes bedst, når barnet sidder ned – dette gælder også drengene. Sørg for god udluftning og behagelig komforttemperatur, så det er rart for barnet at sidde der.

Det er godt for barnet at blive anerkendt, men da dét at gå på toilettet er en hel naturlig ting, skal barnet ikke have overstrømmende ros.

---

*Værdsæt barnet for det dét er – ikke for dét, som barnet kan præstere på potten/toilettet!*

---

Anerkend, hvordan barnet selv har det med, at det lykkes - eller ikke lykkes - at blive renlig. Hjælp barnet med at sætte ord på frustrationerne. Hvis barnet slet ikke udviser interesse for at sidde på potte eller toilet, så afvent lidt og forsøg igen.

## Ble om natten

De fleste børn bliver først ble-fri om natten i alderen 3-5 år. Det kræver, at barnet, kan holde sig tør i 10-12 timer. Hvis natbleen har været tør 1-2 uger, kan man forsøge at lade barnet sove uden ble.

Ufrivillig natlig vandladning forekommer hos børn over 5 år. Tilstanden er meget almindelig, og skyldes for høj natlig urinproduktion eller nedsat blærekapacitet. De fleste børn vokser sig naturligt fra tilstanden. Men for et skolebarn kan dét at tisse i sengen eller bruge nat-ble være en pinlig og traumatisk oplevelse. Kontakt egen læge, sundhedsplejerske eller Region Sjællands Børneinkontinensklínik (kræver ikke henvisning) for yderligere råd og vejledning - der findes gode behandlingsmuligheder ☺

## Når det ikke lykkes – hvad er årsagen?

**Renlighedstræningen er startet for tidligt** - det er godt for barnets selvstændighedsudvikling, at de voksne omkring barnet har tålmodighed. At blive renlig er barnets egen proces, og det giver vanskeligheder, hvis de voksne presser på, for at barnet skal blive renligt, inden at det er klar.

**Oversete signaler** – i en travl hverdag kan barnets tegn på, at det er på vej til at blive renligt nemt overses. Vær opmærksom på de første tegn fra barnet. Et barn som er længe om at blive renligt, har ofte brug for særlig støtte for at komme i gang. Fortæl barnet, at du kan se, at det er tissetrængende, fx når det klemmer benene sammen. Forældre og personale aftaler sammen, hvordan I griber det an, så det gøres på samme måde hjemme og i dagtilbud.

**Når barnet ikke vil** – Barnet kan være bange for at sidde på toilettet, fordi det tror, at det trækkes med ned i det mørke hul sammen med det brusende vand. Prøv evt. en potte eller en indsats til toilettet, da det ikke virker lige så voldsomt. Lad barnet se med, når andre er på toilettet, så det ser, at andre ikke ”falder/bliver skyllet ud” i hullet.

- Barnet kan føle skam eller væmmelse over de naturlige kropslige funktioner pga. skæld ud i renlighedsprocessen, eller da barnet gennem de voksnes adfærd, har lært at forbinde udskillelse med afsky eller stor væmmelse.

**Uro omkring barnet** - I en periode med følelsesmæssig belastning for barnet som familieførøgelse, dødsfald eller skilsmisse o.l. er barnet typisk ikke i stand til at smide bleen. Der ses også tilbagefald. Vent til der igen er ro og regelmæssighed omkring barnet og prøv så igen.

**For hård eller for løs afføring** – Ved hård eller knoldet afføring, risikerer barnet at få små, smertefulde revner omkring endetarmen, som vil få barnet til at holde på afføringen, som så kan resultere i forstoppelse, hvilket forværrer situationen yderligere. Modsat kan for tynd og hyppig afføring (diarre) give barnet problemer med at holde på afføringen og at nå på toilettet. Hold afføringen mest mulig lind og regelmæssig, skal barnet have rigelig væske og en sund og alsidig kost med fibre. Kontakt egen læge eller sundhedsplejerske for råd og vejledning samt evt. behandling, hvis barnet døjer med forstoppelse eller diarré.

**Vil kun lave afføring i bleen** – Det kan være frustrerende, hvis et barn som har styr på vandladningen, kun vil lave afføring, hvis det har ble på. Det kan hænge sammen med frygt for ”det mørke hul” i toilettet eller hård afføring, som tidligere beskrevet. Fjern fokus fra det en tid og vær tålmodig. Hvis barnet efter rum tid, stadig ikke vil bruge potten eller toilettet, kan sundhedsplejersken eller egen læge være behjælpelig med individuel råd og vejledning.

