

# Renlighed...

Man tager 50 par  
tørre bukser...



Blev bleen ikke lige  
smidt til børnehavestart?  
Forpassede I den store  
chance i sommer? Så  
er I bare typiske: Børn i  
Vesten kommer senere  
og senere i gang med  
renlighedstræningen.  
Alligevel lykkes det. Her  
får du tips til, hvordan  
I bliver bleerne kvit. På  
det helt rigtige  
tidspunkt. For jer..!

Nogle steder i verden bliver de små renlige i étårsalderen. Herhjemme holder masser af sunde, glade unger både tre og fire års fødselsdag iført 'Easy Up'.

Og det er nok snarere forældrene end børnene, der gør forskellen, formoder Helle Andersen, leder af sundhedsplejen i Århus Vest og sundhedsplejerske igennem 26 år.

- Forældre, der er sammen med deres børn hele dagen, ser lettere tegnene...de kender rytmen og ved, hvornår der sker noget. Om man så skal kalde det 'renlighed' ved jeg ikke. Det er jo egentlig den voksne, der er bevidst renlig. Men det fungerer da. Her i Danmark var børnene også tidligt 'renlige' dengang mor gik hjemme. Da startede pottetræningen i otte-måneders alderen. Barnet blev simpelthen bundet fast til potten og et stoleben sådan fra kl. 10-12. På ét eller andet tidspunkt blev der selvfølgelig kvitteret, fortæller Helle Andersen, der med knusende ro konstaterer, at børn i hele den vestlige verden kommer stadig senere i gang med projekt smid bleen.

- De når det jo alligevel inden skolestart, som hun siger.

### Tyvstart betaler sig ikke

For selv om pusleborde i dag er fast inventar i børnehaven, hvor ungerne for bare 15 år siden forventedes at kunne holde sig tørre i dagtimerne. Og selv om pottetræningen i dag begynder mindst 13 måneder senere end i 1950'erne, så er facit stort set det samme: Ifølge en stor schweizisk generationsundersøgelse, bliver børn i dag lige så hurtigt tørre som for 50 år siden. I fem års alderen kan de fleste holde sig både dag og nat. De, der kom lidt sent i gang, indhenter nemlig tyvstarterne inden målstregen.

Statistisk set...

- Er et barn først fyldt tre år, tager det sjældent særlig lang tid at slippe bleen. Under en uge vil jeg sige. Så har en treårig fanget det, siger Helle Andersen.

### DU bestemmer hvornår

Men initiativet skal komme fra de voksne, understreger hun. Forældre, der venter på, at deres barn selv stiller og beder om at blive blefri, kan komme til at vente længe.

- Sådan et lille barn har jo brugt ble hele livet. Aldrig kendt til andet. Vel kan det være spændende at efterligne far, mor og større søskende. Men det kan også være inderligt uinteressant. Og bliver et lille barn drillet med bleen, er forældrene efter min mening for sent ude, pointerer sundhedsplejersken.

- Så har du nok overhørt for mange af de små signaler, man kan bruge som anledning til at komme i gang. Et signal kan være, at den lille begynder at vise interesse for toilettet, giver tegn, siger 'jeg har pøser i bleen', går lidt afsides, står stille og tisser.....

### Ingen slinger

Sådan nogle små startskud kommer der masser af, lover Helle Andersen, der blankt afviser enhver snak om et 'rigtigt tidspunkt' som det kan være 'fatalt' at forpasse.

- Når du har observeret tegnene, så grib muligheden og så skal du selvfølgelig holde fast og holde ud. Ikke falde i og finde bleerne frem igen, når du har travlt eller sige 'så tis da i bukserne', fordi du ikke lige har tid til at finde et toilet... Vær rolig, opmærksom og beslutsom. Undgå

belønning, ros og straf, men holde øje. De første dage skal du helst ikke have for meget om ørerne, så en rolig ferie eller en weekend giver det bedste resultat, siger sundhedsplejersken.

Og det behøver aldeles ikke foregå om sommeren, understreger hun.

- Børn der renlighedstrænes skal faktisk helst have bukser på. De skal lige mærke, der sker noget. Og skiftes med det samme, synes hun.

### Svipsere om dagen - autotør om natten

Bare på den igen, mor - med godt humør og formiddagens ottende par tørre bukser. For det kommer til at smutte. Masser af gange. I flere måneder. Måske år...

Nogle børnehavebørn tisser i bukserne, når en leg er for spændende til at finde det lille hus. Ikke så få bliver længe ved med at forlange at få ble på, når de skal lave stort. Og mange tisser i sengen og bruger natble længe efter bleen er smidt i dagtimerne.

Alt sammen almindeligt og naturligt.

Renlige børn kan udmærket bruge ble om natten. Mange behøver den bare ikke, påpeger Helle Andersen. Allerede i to-tre årsalderen producerer nogle tumlinger nemlig så meget af det hormon, der hæmmer urinproduktionen under søvn, at natbleen er knastør om morgenen:

- Det overser en del forældre. Og efter morgenmaden, når bleen tages af, kan der jo sagtens være kommet en skylle, som hun siger.

Indlevende og opmærksomme forældre KAN altså være heldige at skyde nogle genveje mod det blefrie liv. Men grundlæggende skal tingene foregå i barnets tempo, understreger sundhedsplejersken, der i øvrigt holder på, at børn skal have lov at bruge potten og indsatsen til wc-brættet så længe de vil. Hun forstår udmærket, at de små bliver bange for det monsterstore porcelænsdyr, de voksne bruger:

- Jeg prøvede selv engang sådan et oversize toilet - lige så enormt for mig som børn oplever et almindeligt toilet. Og det var altså som at sidde på kanten af Møns Klint, fortæller hun.

- Mind barnet om at gå på toilettet med jævne mellemrum
- Gå med dit barn på toilettet, når I er et nyt sted
- Vær positiv og se stort på uheld
- Vis aldrig afsky for barnets afføring - støt det i at være stolt af bedriften

*Politikens bog om barnets første år*

### To cases

Ingeborg, 30, har været en tur i Kazakstan med sin toårige datter, Asta:

'Folk er jo høflige, men jeg kunne alligevel ikke undgå at se afskyen i deres øjne, når jeg kom dér med 'sådan et stort barn', der skulle skiftes. Fair nok. For dem lignede hun en femårig og derovre er børnene bare renlige i etårsalderen, når der kommer en lillebror eller lillesøster. Det er de nødt til, for moren har bare ikke overskud til to blebørn...'

Nanna, 40 år, fik vuggestuen til at gøre sin søn, Jonathan, renlig, da han var knap tre år:

'De blev ved med at sige, at han var 'klar'. At vi skulle tage bleen fra ham, når vi havde en weekend fri. Det havde vi bare overhovedet ikke, så jeg endte med at sige: Hvad med at begynde en mandag i stedet. Altså troppede vi op en mandag morgen med tyve par tørre bukser. Om eftermiddagen var de våde alle sammen, men næste dag var der kun ti par våde bukser og ja,....det tog faktisk kun en uge...'

'Hvide' drenge med to forældre rammer potten sidst  
Amerikanske forskningsprojekter viser, at de børn, der bliver tidligst renlige:

1. Bor hos en enlig forsøger
2. Er af en anden race end hvid
3. Er piger

Halvdelen af drengene er renlige, når de fylder 39 mdr., mens pigerne typisk er fire måneder tidligere på potten. Børnenes temperament og udviklingstrin i øvrigt spiller ingen statistisk rolle for hvornår de bliver blefri.

## Store forskelle på 'bimmelim' og 'bummelum'

Schweiziske forskere har fundet ud af, at børn i dag bliver lige så hurtigt tørre som børn i 1950'erne. Selv om de kommer mere end et år senere i gang med pottetræningen. Til gengæld halter moderne vestlige børn halvandet år efter deres bedsteforældre, når det gælder om at få styr på afføringen. Forskerne gætter på, at tendensen til sen kontrol over afføring skyldes, at mor ikke længere går hjemme (og stiller uret efter juniors regelmæssige 'bummelum').

I seks-syv års alderen har 10-15 procent af alle børn stadig svært ved at holde sig tørre om natten. Som regel fordi de ikke producerer tilstrækkelig antidiuretisk hormon, der hæmmer urinproduktionen under søvn. Hormonet fås på apoteket under navne som minirin eller desmospray. Det er milde midler uden bivirkninger, men de virker ikke, når barnet er forkølet. Nogle børn har glæde af et særligt alarmapparat – fordi de sover så tungt, at de tisser uden at opdage det.

Netdoktor

- Natlig vandladningskal ikke behandles før syvårsalderen.
- Ufrivillig vandladning hele døgnet kan skyldes sygdom (f.eks. blærebetændelse)
- I teenagealderen er der stadig to pct., der tisser i sengen

Kilde: Far, mor og barn, en håndbog af blandt andre Sigrød Riise

## TIP: Blød buffer mod uheld

Skal I køre langt i bil eller sidde venindernes designermøbler til, kan du introducere en personlig siddepude til dit nyrenlige dydsmønster. Et smart betræk med noget sugende (f.eks. en udfoldet engangsble) inden i. At komme lidt op i øjenhøjde med de voksne uden at miste værdighed er nemlig altid skønt...

## Ligesom faaar....

Prøv at lægge et stykke toiletpapir i kummen, så din søn kan sigte efter det – lad ham se far tisse, så han kan efterligne...

Politikens bog om barnets første år

## Smarte trusser som belønning

Når barnet begynder at være renlig, kan man købe nogle rigtig smarte pigetrusser eller drengeunderbukser. Det vil gøre barnet stolt som en pave, og han eller hun vil føle sig stor.

Netdoktor

## Bleer bye bye

...Ops og facts, du måske ikke kendte om renlighed

Effektive og komfortable engangsbleer får ofte skylden for at Vestens børn kommer senere i gang med at blive renlige. Men et japansk forskningsprojekt med enæggede tvillinger har faktisk afvist den hypotese: De, der brugte stofbleer, blev i hvert fald ikke tidligere renlige end deres tvillingesøskende, der brugte engangsbleer.  
Kilde: Takahashi 1987

Børn, der over sig på at blive renlige, skal have bukser på. Så de kan mærke, hvis der sker noget...Våde bukser skiftes omgående.

Uheld må påregnes og aldrig straffes.

Kilde: Sundhedsplejerske Helle Andersen

Hvis et barn har en fast rytme for vandladning og afføring, kan man godt begynde at renlighedstræne inden to års dagen. Men det kræver stor tålmodighed og nærvær af en mor eller far, der er der altid. Amerikansk forskning viser, at børn sjældent lærer at sige til selv, inden de fylder 27 måneder. Er barnet født for tidligt, skal renlighedsalderen måles fra den oprindelige termin.

Kilde: Pampers

Tendensen til at blive sent renlig er ofte arvelig.

Politikens bog om barnets første år