

# Att sluta med blöja

Det är väldigt olika vid vilken ålder barn slutar med blöja. När barn börjar närma sig ettårsåldern brukar de vara intresserade av att härma, och därför kan det vara en bra ålder att börja vänja barnet vid potta eller toalett. En del föräldrar erbjuder sitt barn att kissa och bajsas på potta eller toalett redan från födseln, medan andra barn slutar med blöja senare. Barn som tidigt går på pottan eller toaletten kan lättare tömma blåsan och tarmen och minskar då risken för urinvägsinfektioner och förstoppning.

## Hur vänjer jag barnet vid att gå på potta eller toalett?

- Börja att träna när det passar dig och din familj, gärna innan barnet har börjat gå.
- Börja helst när situationen hemma är som vanligt och utan stora förändringar i barnets liv.
- Låt barnet sitta på pottan eller toaletten när hen visar tecken på att vilja kissa eller bajsas och gärna efter måltider, sovstunder eller vid blöjbyten.
- Låt barnets behov styra, även om det är mitt i maten. Barn blir ofta bajsnödiga när de har ätit eftersom tarmens tömningsreflex startar då.
- Låt barnet gå utan blöja en stund varje dag så att hen vänjer sig vid att gå på pottan. Erbjud pottan eller toaletten då och då, till exempel genom att säga "Kom, vi går och kissar!" Utöka stunderna utan blöja undan för undan om det går.
- Många barn vill ha en potta att sitta på, andra föredrar att sitta på toaletten som föräldrar och syskon. En särskild barnsits kan läggas på den vanliga toaletttringen. Sätt gärna en pall framför toalettstolen som barnet kan vila fötterna på. Det är säkrare, bekvämare och underlättar när barnet ska krysta.
- Försök att göra toalettbesöken trevliga och roliga, läs en bok eller sjung tillsammans med ditt barn.
- Var positiv och tillåtande – tvinga aldrig ditt barn att gå på pottan eller toaletten.

Du kan läsa mer kring att sluta med blöja på [1177.se](http://www.1177.se)

<http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Praktiska-rad/Att-sluta-med-bloja/>