

Stödande dokument gäller för: Central Barnhälsovård Västra Götalandsregionen

Giltighet från: 2023-10-13 Giltighet till: 2025-10-12

Version: 2.0

Innehållsansvarig: Ann Jansson, Verksamhetsutvecklare

Föräldrainformation

Att sluta med blöja

Att lära sig kontrollera bajs och kiss är lika viktigt som alla andra rutiner ett barn ska lära sig. Det är olika vid vilken ålder barn slutar med blöja men barn är redo tidigt. Barn som tidigt går på pottan eller toaletten kan lättare tömma blåsan och tarmen och minskar då risken för urinvägsinfektioner och förstoppning. Det stärker även barnets självkänsla och självförtroende när de släpper blöjan.

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

- En potta kan introduceras tidigt, exempelvis när barnet är sex månader. Det är bra att börja redan när barnet kan sitta på pottan men innan barnet kan resa sig och gå därifrån.
- Låt barnet sätta sig på pottan några gånger per dag, med eller utan kläder.
- Nästa steg är att hjälpa barnet till pottan när barnet visar tecken på att vilja kissa eller bajsas.
- Låt barnet sitta på pottan efter mat och sömn.
- Låt barnet gå utan blöja en stund varje dag så att det vänjer sig vid att gå på pottan.
- Försök att göra toalettbesöken regelbundet och till en rolig stund. Titta i en bok eller sjung tillsammans med ditt barn.
- Föräldrar och syskon är förebilder, utnyttja barnets lust att härma.

Många barn vill ha en potta, andra föredrar att sitta på toaletten som sina föräldrar och syskon. En särskild barnsits kan läggas på den vanliga toaletteringen. Sätt gärna en pall framför toalettstolen som barnet kan vila fötterna på.

Du kan läsa mer kring att sluta med blöja på 1177.se



Utarbetad av Central barnhälsovård (CBHV)

Innehållsansvarig: Ann Jansson, verksamhetsutvecklare CBHV, Regionhälsan