

Blöjupproret



SVERIGES FÖRENING FÖR EC OCH TYGBLÖJOR

Information om EC, tygblöjor och tidig pottråning

Vad är EC?

I Sverige och övriga västvärlden är heltidsanvändning av engångsblöja tills barnet är minst 2,5 år en stark norm. EC – elimineringskommunikation, innebär att hjälpa barnet att sköta sina behov över potta eller toalett i någon utsträckning redan under bebisåret, i stället för att enbart använda blöja. När EC-begreppet nu börjar bli känt i Sverige tror många att det är en ny trend eller metod. Men faktum är att majoriteten av alla världens barn blir EC:ade med bara en enkel tygblöja som backup de första månaderna. Historiskt sett är det en försvinnande minoritet av alla barn, även i Sverige, som vuxit upp med engångsblöjan som är en femtiotaluppfinning.

Varför tillämpa EC?

Ursprungligen har EC varit en praktisk fråga, en nödvändighet för att hålla sitt hem rent. Vi som idag har tillgång till mycket effektiva engångsblöjor behöver inte tillgodose den sortens behov, men det finns fler anledningar att tillämpa EC. Att tidigt vänja sin bebis eller sitt lilla barn vid potta eller toalett, gör att blöjavvecklingen i de flesta fall går betydligt smidigare och att barnet blir torrt tidigare (1, 2). I studier har det visat sig att barn som får göra sina behov på potta eller toalett tömmer både

blåsa och tarm effektivare än blöjbarn redan i spåd ålder (2, 3, 4). EC:ade barn utvecklar tidigare god tarm- och blåskontroll, vilket är bra för att undvika urinvägsinfektion och andra eliminationsproblem (2). Detta är av stor betydelse bland annat för barn med reflux i urinvägarna eller liknande.

Privatekonomiskt är det givetvis en stor fördel att reducera antalet använda engångsblöjor, och eventuellt tidigarelägga tidpunkten då barnet blir tillförlitligt torrt. Engångsblöjan är en stor miljöbov, så miljömässigt finns förstås också vinster att hämta. Dessutom vittnar de flesta föräldrar som praktiserar EC om den alldeles speciella närhet och fördjupade kommunikation som uppstår mellan bebis och vuxen tack vare EC. Denna kommunikation utgör själva grunden för att få EC att fungera.

Hur kan EC tillämpas?



Många föräldrar EC:ar genom att läsa av bebisens signaler. På samma sätt som att föräldern kan se på bebisens ansikte att den är trött, hungrig, eller rädd, lär sig föräldern att se bebisens signaler att den är nödig. Sådana signaler kan vara gnäll, att bebisens ansikte inte får ro när den ammar/äter, att bebisens händer stannat upp med vad den håller på med etc. Andra föräldrar går på intuition och får in känslan för när det börjar bli dags för pottbesök. En del går bara på rutin och låter bebisens gå på potta eller toalett till exempel strax efter uppvak och före och efter måltid.

Det går att EC:a redan från födseln, men det går också att vänta några månader. Vissa låter bebisens vara blöjfri på heltid redan från spåd ålder, medan andra låter bebisens bajs i pottan och använder blöja i övrigt tills barnet blir helt torrt. Genom att öva in ett betingningsljud, t ex att säga "ksss" när bebisens kissar, så lär den sig snabbt att koppla betingningsljudet till att kissa eller

bajsa. Betingningsljud kan vara till hjälp i kommunikationen mellan förälder och bebis, och hjälpa bebisen att slappna av och kissa om den har svårt att koncentrera sig vid ett toalettbesök. De minsta bebisarna hålls i så kallad grodposition över toalett/handfat/badkar eller annat lämpligt ställe. När bebisen börjar kunna sitta själv fungerar potta eller barnring på toaletten bra. Leksaker, böcker eller annan förströelse kan vara bra att ha till hands.

Tygblöjor



Många som tillämpar EC använder även tygblöjor, för att undvika olyckor, eller för att de bara EC:ar under vissa delar av dygnet. Tygblöjor går utmärkt att använda dygnet runt, för de som inte är intresserad av att EC:a, men ändå vill undvika engångsblöjor av ekonomiska eller miljömässiga skäl. Tygblöjan känns våtare mot huden jämfört med de superabsorberande engångsblöjorna. Detta kan hjälpa barnet att bli torr tidigare än när engångsblöjor används på heltid eftersom det får en tydligare upplevelse av vad som händer när man kissar. Moderna tygblöjor tillverkas i en uppsjö av olika syntet- och naturmaterial såsom fleece, microfiber, bomull, bambu och hampa. De bygger på principen att ha ett uppsugande material invändigt, och ett ytterhölje av PUL-material eller ull. Det finns ett stort antal återförsäljare, men man kan även tillverka dem själv.

LATHUND FÖR TYGBLÖJOR

<p>All-in-one (AIO)</p>  <p>Inga lösa delar, allt är fastsytt. Inlägget är oftast fastsytt på ett sätt så det torkar snabbt. Ytterlager i PUL, innermaterial valfritt.</p>	<p>All-in-two</p>  <p>Ett PUL-skal med lösa inlägg (bomull, bambu, fleece, engångs tex.) som ex fäst med två tryckknappar. Tanken är att man inte ska behöva tvätta hela blöjan varje gång.</p>	<p>Prefold</p>  <p>Snappi el. blöjnål (Valfritt)</p> <p>Ull/PUL-skal</p>	<p>Vikblöja</p>  <p>Snappi el. blöjnål (Valfritt)</p> <p>Ull/PUL-skal</p>	<p>Knytblöja</p>  <p>Inlägg</p> <p>Ull/PUL-skal</p>	<p>Formsydd</p>  <p>Ull/PUL-skal</p>
<p>Pocket</p>  <p>Består av två lager tyg, ett vattentätt pultyg ytterst och tex bambu eller fleece mot huden. Mellan de två lagren, oftast i bakkant, finns det en ficka, där fyller man med valfritt sugande inlägg.</p>	<p>24st blöjor min. rekommenderas för heltid.</p>				

Tidig/aktiv pottränning

Studier har visat att åldern för när ett västerländskt barn blir torr har ökat med nästan två år under de senaste 60 åren, beroende på att engångsblöjorna kraftigt minskat incitamentet för att starta pottränningen (1, 5). Under 40-50-talet introducerades pottan vanligtvis före 18 månaders ålder. Ett vanligt skäl till att påbörja pottränningen på den tiden var att barnet var torrt under dagvilan, vilket ansågs vara ett tecken på att barnet var redo för blöjaveckling. Numera väntar många hellre tills barnet själv visar intresse, tills det blir sommar (eftersom det är mest praktiskt med tanke på klädsel), eller tills exempelvis förskolan kräver att barnet är blöjfritt vid övergång till avdelning för äldre barn. Den amerikanska författaren Jamie Glowacki (6), med stor erfarenhet av pottränning, har utvecklat en, gentemot barnet, lyhörd metod för aktiv blöjaveckling hos "vanliga" blöjbarn, och rekommenderar att detta sker när barnet är mellan 20-30 månader. Jamie framhåller att en mer passiv inställning till pottränning i många fall är förödande då det blir svårare, både för barnet och föräldrarna, att aveckla blöjan ju äldre barnet blir. Professorerna Anna-Lena Hellström och Ulla Sillén (3) rekommenderar att pottränningen initieras vid 18 månader.

1. Bakker, E., & Wydaele, J. J. (2000). Changes in the toilet training of children during the last 60 years: the cause of an increase in lower urinary tract dysfunction? *BJU International*, 86, 248-252. [WWW document]. URL <http://ebookbrowse.com/changes-toilet-training-last-60-years-pdf-d168874885>
2. Duong, T. H., Jansson, U-B., Holmdahl, G. et al. (2010). Development of bladder control in the first year of life in children who are potty trained early. *Journal of pediatric urology*. 6 (5) s. 501-5. [Nr. 143151]

3. Hellström, A-L., & Sillén, U. (2001) Tidig pottråning bra vid blåsdysfunktion, minskar risken för urinvågsinfektioner. *Låkartidningen*, 98, (28–29), 3216–3219.
4. Duong, T. H., Jansson, U-B. & Hellström, A-L. (2012). Vietnamese mothers' experiences with potty training procedure for children from birth to 2 years of age. *Journal of pediatric urology*. [Nr. 166999]
4. Jansson, U-B., Hanson, M., Sillén, U., et al. (2005). Voiding pattern and acquisition from birth to age 6 years – a longitudinal study. *The journal of urology*. 174, 289-293. [WWW document] URL <http://ebookbrowse.com/voiding-pattern-and-bladder-control-birth-to-6-years-pdf-d201498780>
5. Glowacki, J., (2012). *Oh crap potty training*. E-bok. URL <http://www.jamieglowacki.com/>

Blöjupproret vill sprida kunskap inom hälso- och sjukvården, då vi tror att EC kan innebåra medicinska fördelar så till vida att läkemedelsordinationer vid förstoppning och urinvågsinfektioner kan minskas. Föreningen kan erbjuda förelåsing i ämnet riktat till BVC-personal och andra vårdgivare. Kontakta info@blojupproret.se vid intresse.

Lås mer på www.blojupproret.se

Om Blöjupproret



Blöjupproret – Sverige förening för EC och tygblöjor är en ideell förening som bildades i mars 2013. Föreningen vill lyfta fram EC och tygblöjor som alternativ eller komplement till 3-4 år i engångsblöja. Föreningen verkar för att sprida information om EC, tygblöjor och tidig pottråning från 1,5 år till vårdgivare och allmänhet.