



Kom igång med EC

Det är enklare än du tror

Läs mer

EC?

👤 Elimination Communication
(eliminerad kommunikation)

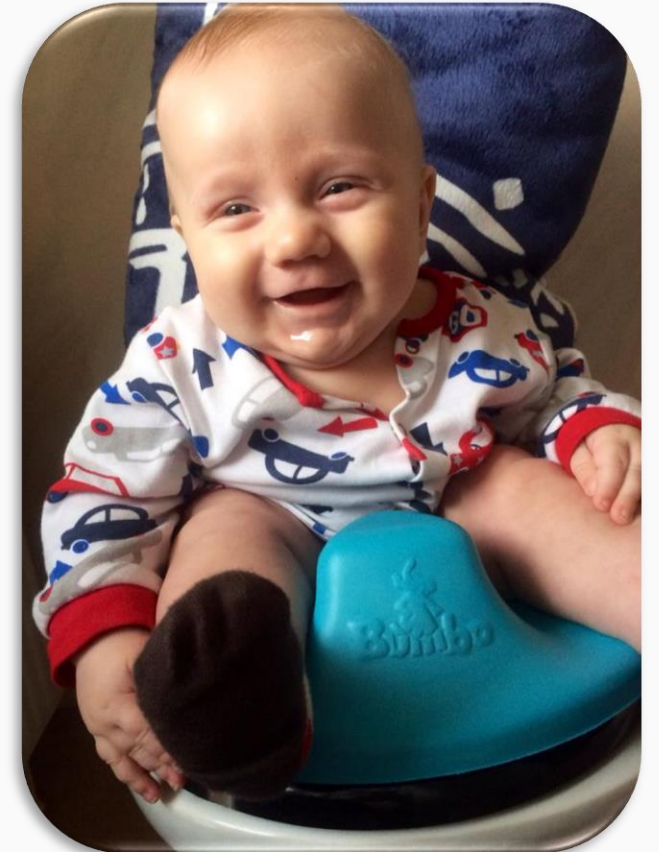
👤 Eller kiss- och bajs-kommunikation!

Ahaa!



Vad?

- 🍼 Kommunikation mellan bebis och dig
- 🍼 Utan tvång
- 🍼 På en nivå som passar ER
- 🍼 Erbjuda potta eller alternativ till blöjan



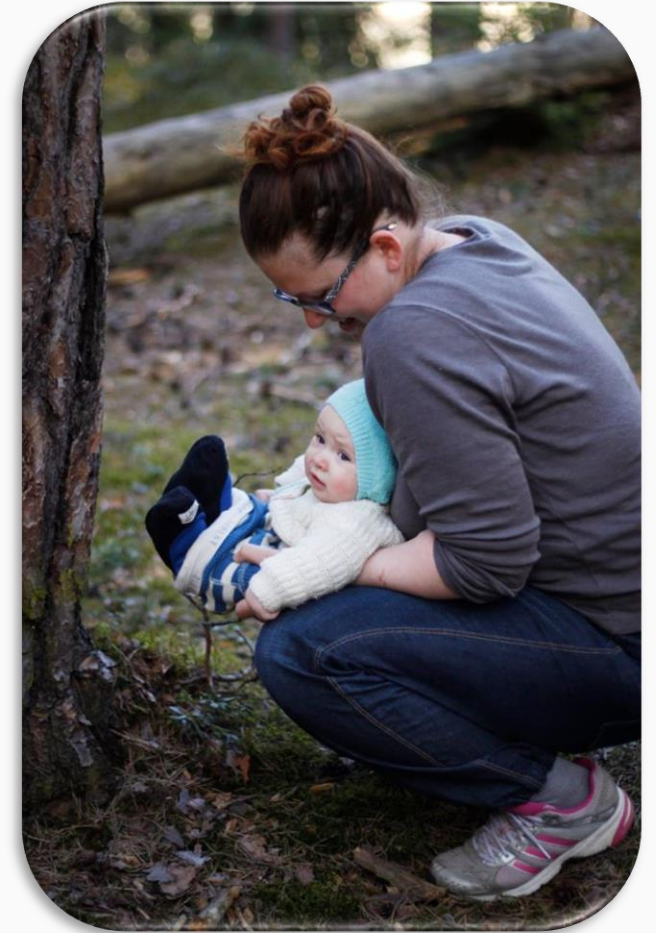
Varför?

- 👶 Låter barnet vara med och lära sig
- 👶 Ökar blåsans kapacitet
- 👶 Minskar risken för blöjexem och urinvärksinfektion
- 👶 Kan förebygga magknip och förstoppning



Hur?

- 🍼 Erbjuda potta
- 🍼 Hålla grodgrepp
- 🍼 Rutin, före/efter nattning eller mat
- 🍼 Signaler, ha observationstid för att lära vilka signaler ditt barn ger



Miljö

- 👉 Blöjfri tidigare
- 👉 Skonsamt för miljön att inte använda blöja
 - både engångs (slipper slänga)
 - och tygblöja (minska tvättmängden)



Pottor

- 🍼 Finns olika
- 🍼 Passar olika för alla
- 🍼 Alternativ till potta. Grodgrepp till toa/handfat



Fördelar med tygblöjor och EC

- 👶 Barnet känner bättre av när det kissas/bajsas
- 👶 Bättre för miljön när det kommit lite i blöjan
- 👶 Roligare

