

# Information om EC, tygblöjor och tidig potträning

**Vad är EC?** I Sverige och övriga västvärlden är heltidsanvändning av engångsblöjor tills barnet är 3 år en stark norm. EC 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. Det handlar om ett förhållningssätt som bygger på barnets medfödda förmåga att känna av och signalera sin nödighet och innebär att den vuxne är lyhörd för barnets signaler och svarar på dessa. 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 spädbarn blir EC:ade på olika sätt. Historiskt sett är det en försvinnande minoritet av alla barn, även i Sverige, som vuxit upp med engångsblöjor som uppfanns först på 50-talet.

EC är en förkortning av engelskans "elimination communication" som kan översättas med elimineringskommunikation eller toakommunikation. I Sverige används även begreppet babypottning.

**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 blöjor behöver inte tillgodose den sortens behov, men det finns fler anledningar att tillämpa EC. På samma sätt som vi förhåller oss till barnets behov av mat, närhet och sömn kan vi svara på barnets behov att göra ifrån sig. Att tidigt vänja sitt lilla barn vid potta eller toalett, gör att blöjavvecklingen i de flesta fall går betydligt smidigare och att barnet blir torrt tidigare. Det finns även en rad hälsofördelar. 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 späd ålder. EC:ade barn utvecklar tidigare god tarm- och blåskontroll, vilket är bra för att undvika urinvägsinfektion och andra eliminationsproblem. 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?

Det finns olika sätt och grader att praktisera EC på. Man kan välja själv vad som passar ens familj och situation bäst.

Ett bra sätt att komma igång är att börja med rutinpottning vilket innebär att man erbjuder barnet att kissa eller bajsas efter t ex sömn, mat eller lek. För att lära sig mer om hur barnet betar sig när hen gör ifrån sig kan barnet vara blöjfri under en tid på dagen. På samma sätt som att föräldern kan se på bebisen att hen är trött, hungrig, eller rädd, lär sig föräldern att se när bebisen är nödig. Det finns en rad olika signaler. Det kan vara gnäll, att bebisen inte får ro när den ammar/äter, att bebisen stannar upp med vad den håller på med etc. Även intuition hjälper till att kära sig se när det börjar bli dags för pottbesök.

De flesta som praktisera EC har en tyg- eller engångsblöja på sitt barn som backup men det går också att skippa blöjan helt eller delvis. Genom att öva in ett betingningsljud, t ex att säga "ksss" när bebisen kissar, lär barnet sig snabbt att koppla betingningsljudet till att kissa eller bajsas. Betingningsljud kan vara till hjälp i kommunikationen mellan vuxen och bebis, och hjälper bebisen att slappna av och kissa om hen 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. För att göra toabesöket till en trevlig upplevelse kan det vara bra att ha leksaker, böcker eller annan underhållning till hands.

Om man vill kan man börja med EC direkt efter födseln, men det går såklart också att vänta några månader. Börjar man efter barnet har fyllt sex månader kan det dock ta lite längre tid att komma igång.

## Tygblöjor

Tygblöjor är blöjor som tvättas och återanvänds istället för att slängas i soporna efter användning. Det har hänt väldigt mycket på tygblöjefronten de senaste åren och moderna tygblöjor skiljer sig mycket från de som användes förr i tiden. Moderna tygblöjor är enkla att använda och bekväma för barnet. De håller tätt och är hygieniska. Dessutom är de snygga och kommer i många vackra färger och roliga mönster.

Moderna tygblöjor finns i många olika versioner. Det finns sådana som

består av olika delar och sådana där allting redan sitter ihop. Det finns blöjor med kardborre, blöjor med knappar och blöjor utan något av detta. Alla modeller bygger dock på principen att de har ett uppsugande lager invändigt, och ett ytterhölje av PUL (polyuretanlaminerad tyg) eller ull som håller tätt men andas. Moderna tygblöjor tillverkas i en uppsjö av olika material. Naturmaterial, som bomull, bambu eller hampa, känns våta när barnet har kissat vilket är en fördel när man vill att barnet får en tydligare upplevelse av vad som händer när man kissar. Syntetmaterial, som polyester eller mikrofiber, känns däremot torra mot barnets hud, vilket många barn och föräldrar upplever som sköna. Man väljer helt enkelt det som passar en bäst.

Tygblöjor går utmärkt att använda dygnet runt, för de som inte är intresserad av att EC:a, men ändå vill undvika engångsblöjor av ekonomiska, hälsomässiga eller miljömässiga skäl. För heltidsanvändning av tygblöjor krävs ungefär 25 tygblöjor. Det går även utmärkt att kombinera tygblöjor och engångsblöjor. Många familjer väljer till exempel att ha tygblöjor hemma men engångsblöjor när de är hemifrån eller när barnet sover.

## Tidig/aktiv potträning

Åldern för när västerländska barn blir torra har ökat med nästan två år under de senaste 60 åren. Orsaken är de superabsorberade engångsblöjorna och att många föräldrar väntar tills barnet själv tar initiativet, 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.

Det finns dock många fördelar med att starta potträningen tidigt. Förutom att potträningen generellt blir enklare och går snabbare när barnen är yngre, är dessa barn även mindre benägna att fortsätta bajsas i blöjan för att de är rädda att göra det någon annanstans. De slipper också frekventa förstoppningar och de uppnår en bättre blåskontroll. Tidig potträning minskar risken för sängvätning som förutom att vara ett fysiskt problem påverkar självkänslan negativt.

Potträningen kan påbörjas från att barnet är ungefär 18 månader gammal och bör göras på ett lyhört sätt. En bra guide till hur man kan gå tillväga finns t ex i boken "Oh crap potty training" av Jamie Glowacki.

## Om Blöjupproret



Blöjupproret – Sverige förening för EC och tygblöjor är en ideell förening som vill lyfta fram EC och tygblöjor som alternativ eller komplement till 3 år i engångsblöja. Föreningen verkar för att sprida information om EC, tygblöjor och tidig pottråning från 1,5 år till allmänheten. Läs mer på [www.blöjupproret.se](http://www.blöjupproret.se)

## Källor

- 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.
- 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). 501-5.
- 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*. 6 (A). 808-814.
- Glowacki, J., (2012) *Oh crap potty training*. New York: Touchstone books.
- Hellström, A-L., & Sillén, U. (2001) Tidig pottråning bra vid blåsdysfunktion, minskar risken för urinvägsinfektioner. *Läkartidningen*. 98. (28-29). 3216-3219.
- 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.
- Törnhage, A. & Koid, K. (2013) *Behövs pottan? Det finns ju så bra blöjor!* Examensarbete i vårdvetenskap.  
Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap. Uppsala Universitetet.