

# Snabbguide till ec - nyfödd

## Vad är EC?

EC är ett skonsamt och icke tvingande sätt att potta barnet från födseln. EC utövas världen över och har också utövats i Sverige innan vi fick engångsblöjor. EC handlar i första hand om kommunikation mellan barn och vårdgivare. Att slippa byta blöjor, spara pengar och miljövinsten är en trevlig bonus.

## När ska jag börja?

Det är självklart upp till var och en när de vill börja. Vissa experter säger dock att det är bäst att börja innan barnet är 6 månader.

## Hur börjar jag?

Det finns olika sätt att börja med EC. Här presenteras fyra olika sätt:

### Nakentid

Låt barnet vara naket och observera om hen ger några signaler vid kiss och bajs. Exempel på signaler kan vara gnäll, gråt, stirrande blick, att barnet ryser eller har svårt att vara still, dvs vrider och vänder på sig.

### Betinga

Börja betinga barnet när hen kissar genom att t ex säga "kssss" och bajsar genom att t ex säga "eh eh". Det viktigaste är inte vad du säger eller vilket ljud du gör, utan att du är konsekvent. Välj de ljud som passar dig. Genom att betinga så lär du barnet att koppla ljuden till kiss och bajs.

### Vid blöjbyte

Det är inte helt ovanligt att barn kissar när blöjan tas av. Detta kan du utnyttja genom att vid blöjbyte hålla ditt barn ovanför exempelvis handfatet och låta barnet kissa och bajsas där. Eller att du låter barnet kissa på skötbordet samtidigt som du använder ditt betingningsljud. För EC-positioner se:

<http://www.blöjupproret.se/ec/ec-positioner/>

### Rutinpotta

Bebisar behöver ofta kissa efter mat och sömn. Vid dessa tillfällen kan du passa på att rutinpotta. Andra tillfällen du kan rutinpotta på är efter att barnet har varit i babysitern, vagnen, sjalen, bilstolen etc.

## Vad behöver jag?

Du behöver egentligen ingenting i början. Vissa använder sig av plastad frotté, en ullfilt eller något annat som skydd under nakentid. Andra använder sig av pottinsatsen till en pottstol t ex när de ammar så att barnet kan kissa och bajsas samtidigt som amningen. Tygblöjor kan med fördel användas, men är ingen nödvändighet.

**Det är viktigt att komma ihåg att EC:a i den mån man orkar och vill och såklart anpassat till ert barn.**

*På nästa sida får du läsa om Ellinor och Sara som började praktisera EC på sina barn från tidig ålder.*

## Ellinor förälder till Tara 7 månader

### När började du?

Vi började med EC när Tara var ungefär en månad gammal.

### Hur började du?

Vi började ganska lugnt med att bara säga betingningsljud när Tara kissade eller bajsade. Sedan skaffade vi en potta och provade att säga dessa ord när vi satte henne där. Ganska snabbt kom det oftare och oftare i pottan istället för i blöjan.

### Varför började du?

När vi först hörde om EC blev vi nyfikna men trodde att det var komplicerat även om tanken var lockande. När vi efter mer information förstod hur lätt det är så kändes det som ett självklart alternativ! Vem vill inte slippa bajsblöjor? Alla vinner på det, bebisen, föräldrarna och miljön.

### Vilket är ditt bästa tips?

Mitt bästa tips är att skaffa någon form av EC-mentor. Det uppstår lite frågor på vägen och en kan behöva lite pepp ibland vid motgångar. Dessutom finns det många bra tips och råd att få. Men det är viktigt att det inte blir allt för hög ambitionsnivå så att EC upplevs som en belastning.

## Sara förälder till Malte 14 månader

### När började du?

Jag körde igång direkt vid mitt första blöjbyte, när jag kommit på benen efter snitt och narkos. Jag var ju supernyfiken på om det skulle funka på min lilla pluttbebis! Han var väl 12 timmar gammal eller något (och jag är lite ledsen att jag inte fick vara med helt från början).

### Hur började du?

På vårt BB var skötbädden på en stor diskbank med en jättevask som användes som badbalja också. Den var helt perfekt arbetsställning för att grodhålla den lilla bebisen i med stöd mot min mage, och han kissade snällt en jättestråle och pruttade ut becket i vasken på första försöket. Gissa om jag blev fast direkt!!

### Varför började du?

Jag hade hört talas om EC från någon nätblogg och blivit intresserad och läst på mer under graviditeten. Jag gillar det naturliga tänket och har framför allt alltid haft svårt för att se andra låta sina blöjbarn "bajsa klart" innan de gick för att byta blöja. Vi är inte gjorda för att vara inpackade i en plastblöja dygnet runt 3-4 år, och idag med en blöjfri 14-månaders är jag glad att jag hittade alternativet.

### Vilket är ditt bästa tips?

Krångla inte till det och vänta inte på bättre tider. Bara kör igång och se vad som händer. Lägg det på den nivå ni känner att ni hinner och orkar med. Huvudsyftet med EC enligt mig är att barnet redan från början får respons på sin kommunikation även om nödighetsbehov och inte bara trötthet och hunger. Eftersom detta var vårt första barn hade vi ingenting med oss i vanor. Allt var nytt och vi kunde bestämma själv vilka vanor vi skulle ha. Så för mig kändes det aldrig jobbigt eller tidskrävande. Man sparar ju en massa tid på bajssanering när det pruttas ut i en vask istället för att smetas upp längs ryggen.