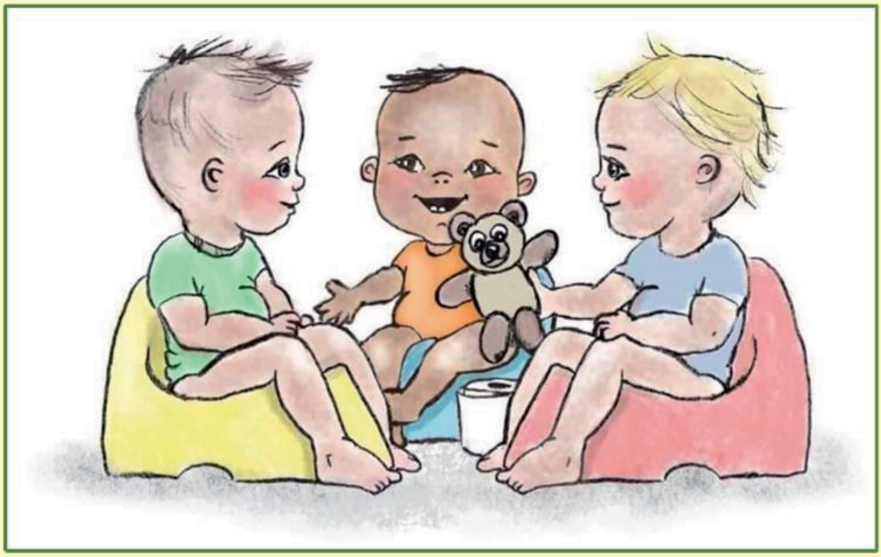
Blöjfria barn tidigare!



Stöd för blöjavvänjning i hem och förskola

Ingrid Engdahl, Margareta Blennow och Therése Saksø

Svenska OMEP med stöd av Svenska Enuresakademien

Vi arbetar för att barn ska bli blöjfria tidigare än idag.

Idag har barn blöjor betydligt längre än tidigare. På 1970-talet var barn i Sverige blöjfria i tvåårsåldern. Idag är snittåldern 3,5 år på dagen och 4 år på natten.
Detta är inte bra för barnen och det är inte hållbart!

”Förskolan och hemmen behöver utveckla förståelse för att barnets bästa är att kunna bli av med blöjan tidigare än idag.”

”Det sker ett oerhört lyft i barnets självkänsla och självförtroende då de släpper blöjan. De får känslan av att de klarar något. De känner samhörighet.”

Blöjavvänjning handlar om två saker

- Att hjälpa barnen bli blöjfria genom att lära dem använda potta (toalett)
- Att hem och förskola samarbetar för att hjälpa barnen på bästa sätt

Förskoleenkät 2021

Citaten i denna folder kommer från en förskolerapport (Engdahl m.fl., 2021), om inget annat anges. Förskolepersonalens svar genomsyras av vad de bedömer vara barnets bästa. En majoritet av förskolans personal anser att förskolan ska medverka i barns blöjavvänjning, och att den ska ske i samverkan med föräldrarna.

Den här foldern har tagits fram av förskolläraren och forskaren Ingrid Engdahl och barnläkarna Margareta Blennow och Therése Saksø inom Svenska OMEP.

Svenska OMEP är en internationell intresseorganisation som arbetar för barnens bästa med sikte på åldrarna 0–8 år. Stöd till foldern har erhållits från Svenska Enuresakademien som är en expertgrupp som arbetar med frågor kring urinvägsproblem hos barn.

© Svenska OMEP och författarna www.omep.org.se
Illustratör: Maria Lyberg, instagram.com/ritlivet
Tryckeri: DigitalPrint i Österåker AB

Barns rätt till utveckling och hälsa

Barn har enligt **FN:s Barnkonvention** rätt till utveckling och hälsa, till lek och utbildning och till att påverka sina liv. Utbildningen i förskolan ska, enligt **förskolans läroplan**, utgå från en helhetssyn på barn och deras behov, där omsorg, utveckling och lärande bildar en helhet. Barn som tillfälligt eller varaktigt behöver mer stöd och stimulans ska få detta utformat utifrån sina egna behov och förutsättningar, till exempel för att bli blöjfria.

Det kan jämföras med andra utvecklingsområden där personalen ger stöd, till exempel kring mat, hygien, användning av napp, att vila eller sova. Detta är de vuxnas ansvar att lära barnen. I förskolan sker det inom ramen för omsorg, omvårdnad och fostran.

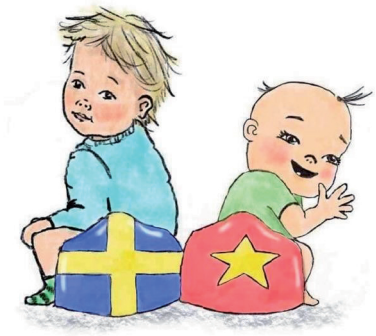
Barns rätt till integritet samt deras rätt till inflytande och delaktighet ligger till grund för utbildning kring dessa vardagliga rutiner.

Barn är redo tidigt

Det har funnits en uppfattning om att man ska invänta barnets mognad för introduktion av potta, att barnet ska visa sig vara redo för att börja. Det stämmer inte med beprövad erfarenhet och barnhälsovårdens rekommendationer. De effektiva blöjorna och den sena potträningen har bidragit till att åldern för blöjfrihet blivit allt högre i Sverige.

> *”Idag vet vi att barnets mognad inte behöver inväntas. I länder där man inte har tillgång till blöjor är barnen torra tidigt, före ett års ålder. Det förebygger en hel del problem från både urinblåsa och tarm.”*
>
> Ur boken Besvär med tarm och urinblåsa hos barn
> av Malin Borgström, 2021, s. 81

Kulturella skillnader



En jämförelse mellan vietnamesiska och svenska barn visade stora skillnader. Flertalet barn i Vietnam påbörjade potträningen vid 3–6 månaders ålder och var torra dagtid vid 12 månaders ålder och vid 24 månaders ålder hade 98 % av de vietnamesiska barnen helt slutat med blöja.
Vid 24 månader hade endast 5 % av de svenska barnen påbörjat sin potträning.

(Duong, Jansson & Hellström, 2013)

I stora delar av världen blir barnen torra redan som spädbarn. I västvärlden har vi vaggats in i normen att barn själva måste bli mogna och visa intresse innan blöjavvänjning påbörjas, vilket förlänger tiden med blöja avsevärt. Även rörligheten och den motoriska utvecklingen kan påverkas negativt, eftersom barn inte rör sig lika obehindrat med blöja på sig.

Minska blöjberget, skona miljön och spara pengar!

Försenad potträning påverkar också miljön och ekonomin. Engångsblöjor är inte komposterbara utan sorteras som restavfall och är därmed ett miljöproblem. Om man räknar utifrån dagens snittålder för blöjanvändning går det åt nästan 8 000 blöjor/barn. Det innebär en kostnad på ungefär 20 000 kronor.

Minska risken för urinvägsproblem och förstoppning!

Tidigare blöjfrihet skulle innebära hälsovinster för många barn. Urinvägsproblem hänger ofta samman med att blåsan inte är helt tömd. Den töms bättre när barnet har blåskontroll, det vill säga är blöjfritt.

Förstoppning är vanligt hos barn. I över 90% av fallen beror förstoppning snarare på bristande toalettvanor än på bakomliggande sjukdom. Tömningen av blåsa och tarm blir mer fullständig när barnet sitter på en potta och bäckenbotten kan slappna av.

Dessa hälsovinster skulle alltså innebära en besparing för såväl familjer, förskolor som sjukvård.

”Om ett barn är pottränat innan två års ålder minskar risken för symtom från blåsa och tarm signifikant.”
(Borgström, 2021, s. 72)

Hur gör man hemma?

Att lära sig att kontrollera kiss och bajs är precis lika viktigt som alla andra rutiner ett barn ska lära sig – det är ett grundläggande behov!

I Sverige har vi förmånen att ha lång föräldraledighet. Blöjavvänjningen kan inledas redan då, när föräldrar har mycket tid tillsammans med sitt barn. Det gör det lättare för förskolepersonalen att fortsätta arbetet i förskolan.

Lyhörd pottning

Grunden ligger i att föräldrarna är uppmärksamma på barnet och lägger märke till barnets signaler. Barn kissar eller bajsar oftast efter stora måltider (tömningsreflexen utnyttjas) eller efter sömn. Vuxna behöver lära sig känna igen tecknen på när barnet behöver kissa eller bajsa och vid vilka tidpunkter barnet brukar göra det. Det görs bäst genom att observera hur barnet gör, låter eller rör sig strax innan blås-/tarmtömningen. Man lär sig då svara på barnets signaler eller rutiner och kan erbjuda en plats att kissa och bajsa på, till exempel en potta eller toalett. Detta benämns lyhörd pottning.

Metoden Elimination Communication (EC) bygger på lyhördhet för barnens signaler och kan praktiseras från att barnet är nyfött (Casselbrant, 2014).

Börja så här:

- En potta kan introduceras tidigt, till exempel vid cirka sex månader. Det är bra att börja redan när barnen kan sitta på pottan, men innan de kan resa sig och gå därifrån.
- Låt barnet sätta sig på pottan några gånger/dag, med eller utan kläder.
- Nästa steg blir att uppmärksamma barnets signaler och att hjälpa barnet till pottan.
- Låt barnet sitta på pottan efter mat och sömn.
- Försök göra tiden på pottan till en regelbunden och trevlig stund, kanske med hjälp av lite småböcker, en sång, en speciell leksak eller en saga.
- Föräldrar och äldre syskon är förebilder, utnyttja barnets lust att härma!

Rätt sittställning är viktigt

Barn som sitter på potta får rätt sittställning på köpet. En bra sittställning låter barnet sitta avslappnat. Det ska kännas tryggt att sitta. Försök efterlikna huksittande med benen brett isär. Knäna får gärna vara över höfthöjd, byxor och underkläder helt nerdragna till fötterna och kroppen lätt framåtlutad.

Ett äldre barn vill kanske sitta på en toalett. För att uppnå en fördelaktig sittställning kan till en början behövas en toalettring. Då kan barnet sitta med stöd för hela låret och en pall som fotstöd, för att musklerna i bäckenbotten ska kunna slappna av och underlätta tömningen.

Lyhördhet och samvaro

Var med när barnet sitter på pottan/toaletten. Fem minuter är lagom om barnet gör ett försök på pottan i fråga om en vuxens uppmaning.

Små barn bajsar väldigt olika, flera gånger om dagen eller kanske bara varannan dag. Har barnet inte bajsat på länge kan man föreslå ett försök till tarmtömning efter ett stort intag av mat eller innan barnet ska lägga sig.

Förskolan ska vara med i arbetet med tidig blöjavvänjning

Barnens kroppar är redo och mogna redan innan det är dags att börja förskolan. Förskolans personal ska därför inte vänta in barnets uttalade intresse. Det handlar om att hjälpa barn att bli torra, ungefär som man planerar för att lära barnen äta, klä på sig eller sluta med napp.

Samverkan mellan hem och förskola är avgörande för att lyckas. Eftersom barnen är på förskolan under stora delar av dagen behöver blöjavvänjning ske i samarbete med förskolan.

Förskolan bör stötta föräldrar i att påbörja blöjavvänjning tidigare än idag, i en kontinuerlig dialog där det finns utrymme för alla att visa respekt och förståelse.

”Förskolepersonalen bör se över sina rutiner för arbetet med tidig blöjavvänjning.”

Lyhörd pottning

Det handlar både om kunskap och förhållningssätt, att använda lyhörd pottning. Förskolans personal kan lära sig att känna igen tecknen på när barnet behöver kissa eller bajsa och vid vilka tidpunkter barnet brukar göra det.
Barn kissar eller bajsar oftast efter stora måltider (tömningsreflexen utnyttjas) eller efter vilan.

Hur kan man göra i förskolan?

- För att stödja barn att bli blöjfria är det nödvändigt att åstadkomma en positiv stämning och ett uppmuntrande förhållningssätt.
- Se över hygienutrymmet i förskolan.
- Det behöver finnas några pottor samt bra möjligheter att göra dem rena.
- För äldre barn kan det även behövas insats till toaletten.
- Det behövs också fotpallar till toaletterna som ger bra stöd och rätt sittställning till barnen.

”Vi har pottmöten och ställer ut pottorna i en cirkel runt oss på golvet och erbjuder barnen att sitta ned. Den sociala aspekten gör att fler barn vill testa.”

- Låt barnen sätta sig på pottan några gånger/dag, med eller utan kläder.
- Nästa steg blir att uppmärksamma barnets signaler och att hjälpa barnet till pottan.
- Låt barnet sitta på pottan regelbundet innan ni går ut, när ni kommer in, efter mat och sömn.
- Försök göra tiden på pottan till en regelbunden och trevlig stund, kanske med hjälp av lite små-böcker, en sång, en speciell leksak eller en saga.
- Använd lyhörd pottning tillsammans med barnen. Andra barn är förebilder och lust att härma kan utnyttjas.
- Påminn vårdnadshavare om extrakläder under denna period.

Barnavårdscentralerna ger stöd

Barnhälsovårdens (BHV) mål är att bidra till bästa möjliga fysiska, psykiska och sociala hälsa för barn. Det innebär täta besök på BVC under barnets första år. Därefter cirka ett besök om året, eller fler om behov finns, tills barnet börjar i förskoleklassen.

Senast vid 10-månadersbesöket talar BHV-sjuksköterskan om goda urin- och avföringsvanor. När kan man börja? Hur gör man? Vad händer om det inte fungerar?

Vid varje besök ges tillfälle till samtal, observationer och undersökningar med barnhälsovårdens personal.

Mer information finns i den nationella rikshandboken för barnhälsovård https://www.rikshandboken-bhv.se/halsa-och-utveckling/toalettvanor/

Där står det mesta om hur urinblåsan hos små barn fungerar, om potträning och vad du kan göra när problem uppstår, samt om många andra områden som har att göra med barns hälsa.

I **BVC-podden** (april 2021) finns ett avsnitt där barnläkaren Therése Saksø pratar om blöjavvänjning: https://bvcpodden.fireside.fm/116

POTTRÄNINGSRÅD

”Att få kontroll över urinblåsa och tarm är en viktig händelse för barn och föräldrar. Tidigare har man varit sparsam med råd och tonat ner dessa genom att säga att när barnet är moget så är det dags, inte förr. Det skulle vara lönlöst att pröva tidigare.

Idag har vi mer kunskap och vet att barnet sedan födelsen har förmåga att känna när det är dags, de kan också påverka när de vill tömma. Hur tidigt man börjar beror på intresse och behov. Tid behövs oftast för att få till en fungerande kommunikation och rutin passande familjen.

Bra är att under föräldraledigheten utnyttja möjligheten att få kunskap om barnets behov genom att observera och ha barnet blöjfritt en stund under dagen.”

Råden kommer från Svenska Enuresakademien (Anna-Lena Hellström). Fler råd finns på https://svenskaenures.se/files/Pott_traning_SEA_190624.pdf

Blöjfria barn tidigare - referenser

Uppgifterna i den här foldern bygger på en tidigare pilotstudie från Svenska OMEP. Där finns mer information samt referenser till artiklar och studier.

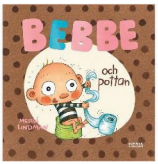
Engdahl, I., Blennow, M., Saksø, T. (2021). *Blöjfria barn: Förskolans roll: En pilotstudie bland förskolepersonal.* Svenska OMEP. www.omep.org.se

Borgström, M. (2021). *Besvär med tarm och urinblåsa hos barn: Behandlingsmetod för barnhälsovården.* GothiaKompetens.

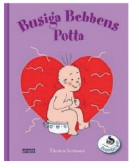
Duong, H., Jansson, U-B., & Hellström, A-L. (2013). Vietnamese mothers' experiences with potty training procedure for children from birth to 2 years of age. Journal of Pediatric Urology, 9A, 808–814.

Det finns några hemsidor där man kan få råd och ställa frågor: www.blojfribebis.se, www.blojfri.se och www.blojupproret.se.

Förslag på barnböcker



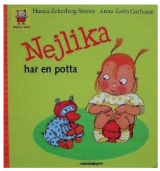
Mervi Lindman



Thomas Svensson

Anne-Marie Körling
Louise Winblad

Joakim Gunnarsson



Hanna Zetterberg Struwe
Anna-Karin Garhamn

Blöjfria barn tidigare innebär många vinster för barnen, familjerna, förskolan, sjukvården, ekonomin och miljön.

Barnkonventionen ger barn rätt till en hälsosam utveckling. Denna gynna av att förskola och hem samverkar kring blöjavvänjningen. Barnets självkänsla växer. Problem med urinvägar och förstoppning kan minska.

Tidigare och förbättrad blöjavvänjning får positiva konsekvenser för miljön och leder till minskade kostnader för hem och förskola. Tidig blöjavvänjning kan därför ses som en angelägen prioritering som dessutom *bidrar till ett hållbart samhälle*.

Denna folder vänder sig till hem, förskola, barnhälsovård/BVC, öppen förskola och familjecentraler. Vår förhoppning är att den bidrar till diskussioner om blöjavvänjning, som kan leda till förändrade vanor för barnets bästa.

Svenska OMEP
www.omep.org.se

Svenska Enuresakademien
www.svenskaenures.se

OMEP är en internationell intresseorganisation för barn 0–8 år och finns i 70 länder. OMEP instiftades inom FN-familjen 1948 och sammanför olika yrkesgrupper som arbetar för de yngre barnens bästa möjliga uppväxtvillkor och utbildning. OMEP arbetar för en ökad förståelse för barns rättigheter och livsvillkor med FN:s barnkonvention och arbetet för hållbar utveckling som grund.