

## Potträning

### Råd och tips vid potträning

Att ge barnet vägledning och stöd är lika viktigt oavsett om det handlar om att lära det äta och sova eller kissa och bajsa på pottan eller toaletten. I ettårsåldern är barn oftast väldigt följsamma och intresserade av att härma. Det brukar därför vara en bra tid att introducera pottan.

Själva potträningen ska kännas rolig och måste därför göras till en lek som sker utan tvång. En del barn kan bli torra på en vecka, medan det för andra tar veckor eller månader. Det kan också hända att det blir återfall, kanske beroende på en infektion eller att det har hänt någonting på dagis eller i familjen. Misströsta inte utan gör ett nytt försök när allt är i balans igen.

- Introducera pottan när barnet är runt ett år.
- Gör pottbesöket lustbetonat och bekvämt, stressa inte.
- Börja potträna under en lugn period.
- Föräldrar och äldre syskon är barnets förebilder. Utnyttja barnets lust att härma.
- Potträna inne på toaletten, där barnet fortsättningsvis ska kissa och bajsa.
- Sitter barnet på toaletten, använd gärna ett fotstöd.
- Ta av blöjan så fort som möjligt när barnet har vaknat på morgonen för att undvika att naturinen kommer i blöjan.
- Passa på att sätta barnet på pottan om det ser ut att vara bajsnödigt.
- Låt barnet sitta på pottan direkt efter det sovit eller ätit.
- Låt barnet vara utan blöja lite då och då. Om det är torrt dessa perioder kan den blöjfria tiden utökas.
- Vara generös med beröm och tillåt misslyckanden.
- Potträning ska vara roligt!

