

Råd vid potträning

Lika väl som barnet får vägledning och stöd när det ska lära sig äta och sova behöver barnet också vägledning för att lära sig kissa och bajsas på pottan eller toaletten. Sitter barnet på toaletten använd gärna ett fotstöd. Kring 1 års ålder är barn oftast väldigt följsamma och intresserade av att härma. Detta kan utnyttjas för att introducera pottan. Själva potträningen måste göras till en lek och ske utan tvång.

En del barn kan bli torra på en vecka medan för andra tar det veckor eller månader. Det kan också hända att det blir återfall, kanske beroende på en infektion, någon händelse på förskolan, eller i familjen. Men misströsta inte, gör ett nytt försök då allt är i balans igen.

- Introducera pottan kring 1 års ålder.
- Gör pottbesöket lustbetonat och bekvämt, stressa inte.
- Börja potträna under en lugn period i familjen.
- Föräldrar och äldre syskon är förebilder. Utnyttja barnets lust att härmas.
- Potträna inne på toaletten, där barnet fortsättningsvis ska vara och kissa och bajsas.
- Ta av blöjan snarast efter nattsömn för att undvika att natturinen kommer i blöjan.
- Om barnet ser ut att vara bajsnödigt passa på att sätta det på pottan.
- Låt barnet sitta på pottan omedelbart efter sömn och måltid.
- Låt barnet periodvis vara utan blöja. Om barnet är torrt dessa perioder kan den blöjfria tiden utökas.
- Var generös med beröm och tillåt misslyckanden.
- Potträning ska vara roligt!

