

Sittställning

Hur ska barnet sitta på toaletten?

En avslappnad sittställning är en förutsättning för att kunna bajs bra. Fel sittställning påverkar bäckenbottenmuskulaturen som blir spänd och motverkar tömningen.

En bra sittställning på toa ser ut som följer:

1. Dra ner byxorna ordentligt nedanför knäna.
2. En låg pall under fötterna ger stöd till de barn som inte når ner till golvet.
3. Sitt med rumpan lätt nersjunken i toalettstolen.
4. En framåtlutad position exempelvis med armbågarna på knäna är oftast bekvämast.
5. Sitt med benen lite isär.

