

Central barnhälsovård Västra Götalandsregionen
2025-04-14

Att börja gå på pottan eller toaletten

Att lära sig gå på toaletten är lika viktigt som andra rutiner ett barn behöver lära sig. Forskning visar att barn kan signalera när de behöver kissa eller bajsas redan från födseln. Det är möjligt att börja potträna barn redan som spädbarn för att skapa bra toalettvanor.

Barn som tidigt lär sig använda pottan eller toaletten kan lättare tömma blåsan och tarmen, vilket minskar risken för urinvägsinfektioner och förstoppning. Dessutom stärker det barnets självkänsla och självförtroende när de slutar använda blöja.

Hur tränar barnet att gå på potta eller toalett?

- Introducera en potta tidigt, gärna under barnets första år.
- Börja när barnet kan sitta på pottan, men innan det kan resa sig och gå därifrån.
- Låt barnet sitta på pottan några gånger per dag, med eller utan kläder.
- Hjälp barnet till pottan när det visar tecken på att vilja kissa eller bajsas.
- Låt barnet sitta på pottan efter mat och sömn.
- Låt barnet vara utan blöja en stund varje dag så att det vänjer sig vid att gå på pottan.
- Gör toalettbesöken regelbundna och roliga. Läs en bok eller sjung tillsammans med barnet.
- Föräldrar och syskon är förebilder, utnyttja barnets lust att härma.

Många barn vill ha en potta, medan andra föredrar att sitta på toaletten som sina föräldrar och syskon. En barnsits kan läggas på den vanliga toaletteringen för att barnet ska sitta bekvämt. Sätt gärna en pall framför toaletten så att barnet kan vila fötterna på den.

Du kan läsa mer kring att börja gå på pottan eller toaletten på [1177.se](https://www.1177.se)

