

# Central barnhälsovård

## Att sluta med blöja



Det är normalt att barn slutar med blöja vid olika åldrar.



När barnet är ungefär 1 år vill hen gärna härma vuxna. Det är bra att barnet får sitta på pottan eller toaletten.



Det är lättare för barnet att tömma urinblåsan och tarmen om hen sitter på toaletten eller pottan. Barnet får då inte lika lätt urinvägsinfektion eller förstoppning.



Det är bra om barnet börjar träna att kissa och bajsas på toaletten eller pottan innan hen kan gå.



Låt barnet sätta sig på pottan eller toaletten när hen visar tecken på att vilja kissa eller bajsas. Barnet behöver ofta kissa och bajsas direkt efter måltid.

# Central barnhälsovård

## Att sluta med blöja



Låt barnet sätta sig på pottan eller toaletten vid blöjbyten, efter sovstunder och efter måltider.



Gör toalettbesöken trevliga och roliga. Läs en bok eller sjung tillsammans med ditt barn.



Tvinga aldrig barnet att sitta på pottan eller toaletten.