

# ማእከላዊ ከንክን ሕጻናት • Central barnhälsovård

## ፓምፐርስ ካብ ምጥቃም ምቁራጽ

### Att sluta med blöja



ሕጻናት ኣብ ዝተፈላለዩ ዕድመ ፓምፐርስ ምጥቃም የቋርጹ

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



ሕጻን ወዲ ዳርጋ 1 ዓመት ምስ ኮነ ከምዓበይቲ ክገብር ይደሊ። ሕጻን ኣብ ባዞ ወይ ኣብ ሽቓቕ ኮፍ እንተበለ ጽቡቕ እዩ።

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



ሕጻን ኣብ ፍሕጅ ዘሎ ሽንቲን፤ ኣብ መዓንጣኡን ዘሎን ንኸውጽኦ ምእንቲ ኣብ ባዞ ወይ ኣብ ሽቓቕ ኮፍ ምስ ዝብል ይቐሎ። በዚ ምክንያት እዚ እቲ ሕጻን ካብ ነድሪ ናይ ሽምቡቕ ሽንቲ ወይ ድማ ካብ ድርቀት ይድሕን።

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.



ሕጻን ምሻንን፤ ቀልቀል ምውጻእን ኣብ ሽቓቕ ወይ ኣብ ባዞ ቅድሚ ምኻድ ምጅማሩ እንተተለመደ ጽቡቕ እዩ።

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



ሕጻን ምልክት ምስ ዝህብ ኣብ ሽቓቕ ወይ ኣብ ባዞ ኮፍ ንክብል ምፍታን። ሕጻን መብዛሕትኡ እዋን ብድሕሪ መግቢ ክሸይን ወይ ቀልቀል ይወጽእ።

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.

# ማእከላዊ ከንክን ሕጻናት • Central barnhälsovård

## ፓምፕርስ ካብ ምጥቃም ምቁራጽ

### Att sluta med blöja



ሕጻን ኣብ ባዙ ወይ ኣብ ሽቓኽ ኮፍ ኢሉ ፕምፕርስ ይቕይር፤ብድሕሪ እዋን ምድቃስን፤ ብድሕሪ መግብን።

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



ናብ ሽቓኽ ምኻድ ደስ ንኹብል ምፍታን፤ንኣብነት መጽሓፍ ምንባብ፤ ብሓባር ምስ ውላድካ ምዝማር።

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



ንሕጻን ብሓይሊ ኣብ ባዙ ወይ ኣብ ሽቓኽ ኮፍ ንኹብል ዘይምግዳድ።

Tvinga aldrig barnet att sitta på pottan eller toaletten.