

Babypottning - EC barn 0-18 månader

Babypottning, även kallad, EC, elimineringskommunikation och ”assisterad tidig pottråning” är ett sätt att förhålla sig till sitt barns elimineringsbehov som innebär att de som tar hand om barnet lär sig barnets signaler och rutiner för när barnet behöver göra ifrån sig. När barnet behöver utträta sina behov erbjuds det, i vald utsträckning, en annan plats än blöjan att göra det i, till exempel en potta. Babypottning är alltså inte en pottråningsmetod, snarare ett förhållningssätt med fokus på samspelet mellan barnet och de som tar hand om barnet. Att barnen ofta blir blöjfria tidigt (vid 6-20 månaders ålder) kan ses som en bonus.

Det kan låta som en trendig ’metod’ som lägger ytterligare börda på redan högpresterande föräldrar, men så är det inte. Babypottning praktiseras i stora delar av världen där blöjor är en lyx som inte är tillgänglig för gemene man, och babypottning var vardag även i svenska hem innan blöjindustrin tog fart. Nivån av babypottning kan också anpassas utifrån den egna familjen. En del väljer att bara erbjuda pottan vid bajs dagtid, och har blöja på barnet på heltid, medan andra väljer att köra helt utan blöja och erbjuda pottan både för kiss och bajs hela dygnet. Babypottning kan praktiseras från det att barnet är nyfött och många som börjar när barnet har blivit några månader uttrycker att de önskar att de börjat tidigare.

Evidensläget

Forskning vid Sahlgrenska akademien visar att babypottning leder till tidigare blöjfrihet och har hälsofördelar för barnet. För barn med blåsdysfunktion kan hälsofördelarna vara mycket stora då möjlighet att göra ifrån sig i en potta minskar risken för urinvägsinfektion [1]. Babypottning minskar även problem som förstoppning och blöjeksem. Barn som gör ifrån sig sittandes på en potta eller toalett tömmer blåsa och tarm mer effektivt och fullt ut än blöjbarn [1,2,3]. Babypottning bidrar alltså till att barnet tidigt utvecklar god tarm- och blåskontroll vilket minskar risken för elimineringsproblem [1] och gör att barn får en smidigare och tidigare blöjåvveckling än barn som sent introduceras för potta/toalett [2,4].

Tillämpa babypottning

Många väljer att börja med babypottning under barnets första veckor, men det går även bra att börja senare. Föräldern observerar barnet och förutom att lära sig läsa av signaler och rutiner för mat och sömn så lär sig föräldern även att se rutiner och tecken för nödighet [3]. Exempel på signaler för nödighet kan vara: Bli orolig eller rastlös, gnälljud [3] och svårt att greppa bröstet vid amning. Exempel på tillfällen då bebisar ofta behöver kissa kan vara: efter sömn, efter mat [3] och mellan aktiviteter.



Är barnet litet är det vanligt att det kissar när blöjan åker av vid blöjbyte. Att då passa på att hålla barnet över toaletten är ett enkelt sätt att komma igång med babypottning. När barnet kissar/bajsar använder föräldern ett betingningsljud, till exempel “zzz” [3]. Efterhand lär sig barnet att ljudet och positionen barnet hålls i betyder att det är dags att slappna av och kissa/bajsa.

Om Blöjfri bebis

Blöjfri bebis vill informera om och underlätta praktiserandet av babypottning. Blöjfri bebis föreläser i ämnet för vårdpersonal och föräldrar och drivs av Ulrika Casselbrant som är babypottnings-mentor. Läs mer om babypottning på blöjfribebis.se och i Blöjfri bebis bok *Bebis på pottan - Din guide till EC och pottråning* av Ulrika Casselbrant. Boken tar även upp pottråning (barn 18 månader och äldre). I Blöjfri bebis diskussionsgrupp för babypottning på Facebook kan föräldrar få råd och stöd vid praktiserandet av babypottning. www.facebook.com/groups/blöjfribebis/

Referenser

- 1-Thi Hoa Duong (2013) Development of bladder control in a population that is potty-trained early - A follow up study in Vietnamese children. Institutionen för omvårdnad, Göteborgs universitet.
- 2-Duong, T. H., Jansson, U-B., Holmdahl, G. et al. (2010). Development of bladder control in the first year of life in children who are potty trained early. *Journal of pediatric urology*. 6 (5) s. 501-5. [Nr. 143151]
- 3-Duong, T. H., Jansson, U-B. & Hellström, A-L. (2012). Vietnamese mothers' experiences with potty training procedure for children from birth to 2 years of age. *Journal of pediatric urology*. [Nr. 166999]
- 4-Bakker, E., & Wydaele, J. J. (2000). Changes in the toilet training of children during the last 60 years: the cause of an increase in lower urinary tract dysfunction? *BJU International*, 86, 48-252. [WWW document].