

Babypottning barn 0-18 månader

BVCs nya riktlinjer - introducera gärna pottan innan barnet lärt sig gå.

Vad är babypottning?

Babypottning, även kallad EC eller elimination communication, innebär att svara på bebisens rutiner och signaler för nödighet och då erbjuda barnet en plats att göra ifrån sig i, till exempel i en toalett.

Det är vanligt att små bebisar kissar på skötbordet mellan blöjbyte. Att då passa på att hålla barnet över toaletten innan en ny blöja sätts på är ett enkelt sätt komma igång med babypottning. Andra tillfällen att testa är efter sömn, mat och när barnet verkar oroligt. Att barnet har svårt att greppa bröstet vid amning är också ett vanligt tecken på nödighet.

Babypottning kan introduceras redan under barnets första veckor, men det går även bra att börja senare. I början hålls barnet i "groddposition" över en potta/toalett/handfat. När barnet blir stadigare kan det med föräldrarnas hjälp sitta på en potta eller på en sittring på toaletten.

Babypottning lägger ni på den nivå som passar familjen. En del väljer att bara erbjuda pottan mellan blöjbyten, andra bara vid bajs. Det går också att praktisera babypottning dygnet runt, så mycket ni har möjlighet till, för både kiss och bajs. De flesta har blöja på barnet som de tar av när de



erbjuder barnet toaletten/pottan för att sedan sätta på blöjan igen. Den blöj fria tiden utökas sedan allt eftersom barnet blir mer och mer tillförlitligt torrt.

Varför babypottning?

Att på någon nivå praktisera babypottning ger barnet en tidig vana att pottan också är en plats att göra ifrån sig på.

Att barnet hålls i hukställning eller att sitta i hukställning på en potta underlättar för blåsan och tarmen att tömma sig. Babypottning bidrar därmed till att minska problem med gaser och förstoppning. Problem med röd rumpa och urinvägsinfektion minskas också eftersom urin och avföring i mindre utsträckning ligger mot barnets hud. Barn som babypottas tömmer tidigt sin blåsa fullt ut, vilket också minskar risken för UVI hos barn med känsliga urinvägar.

Babypottning uppmuntrar till lyhördhet för fler av barnets rutiner och signaler och ökar därmed samspelet mellan barn och förälder. Praktisera babypottning för att det känns kul och bra och på den nivå som passar er.

Om Blöjfri bebis

Blöjfri bebis vill främja kommunikation mellan barn och föräldrar och lyfta fram ett hållbart förhållningssätt till blöjanvändning. Blöjfri bebis drivs av Ulrika Casselbrant, certifierad EC-mentor som även föreläser och arrangerar kurser och informationsträffar i ämnet.

På blojfribebis.se och i boken **Bebis på pottan** av Ulrika Casselbrant kan du läsa mer om babypottning och hur ni kommer igång. För frågor, diskussion och stöd finns Blöjfri bebis diskussionsgrupp för babypottning på Facebook.

