



## “Do-råd ”til barn med obstipasjon/treg mage

Det er viktig med faste toalettider hver dag over lang tid når barnet skal lære gode vaner for tarmtømming.

Kroppen vår har innbygd signaler som gjør at vi føler trang til å tømme tarmen etter at vi har spist mye mat, f.eks til frokost og middag. Det er viktig å vite om dette signalsystemet og “høre/kjenne” etter dette. Mange barn tar seg ikke tid til å lytte til kroppen og synes at toalettbesøk som tar litt tid, er bortkastet tid. Når vi ikke lytter til kroppen, blir signalene svakere etter hvert.

I starten etter at dere har fått hjelp til å komme i gang med toalett trening, er det en del ting dere bør tenke på:

### Tid for toalettbesøk skal være etter frokost og middag

- Barnet skal sitte på toalettet minst 5 min og bør konsentrere seg om det som det skal gjøres.
- Barn som vegrer å sitte på toalettet, kan i begynnelsen ta med seg en bok eller et blad å se i.

### Sittestilling på WC:

- Barnet skal sitte trygt på toalettsetet og ikke være redd for å skli nedi doen. Mange trenger et eget toalettsete for å sitte trygt. Det er forskjellige typer å få kjøpt.
- Barnet skal være avslappet i lår og bekkenbunn. Det vil si ha ca. 90 graders vinkel i knærne og ha beina trygt plassert på en krakk eller lignende.
- Barnet skal “lute” litt framover med underarmene hvilende på lårene. Da blir det trykk fra lårene mot magen. Endetarmsåpningen slapper også av når barnet sitter avslappet.
- En voksen må kunne vise barnet hvordan det skal trykke hvis det er behov for det.
- Det er avhengig av barnets alder og modenhet om en voksen skal være med inn på toalettet.
- I starten er det ofte behov for å veilede barnet i sittestilling og “trykketeknikk”.
- Vi må huske på at toalettbesøk er en privatsak, og vi må hjelpe barnet til å bli selvstendig på dette området.