

Blæretræning / uroterapi

Hvad er blæretræning?

Blæren er en muskel, som kan udvide sig i takt med, at den fyldes. Lige som alle andre muskler, kan blæren trænes. Det gør man ved, at den bliver fyldt op og tømt regelmæssigt. Det kalder vi blæretræning.

Sådan virker blæretræning

Har dit barn en lille blærekapacitet, betyder det, at barnets blære ikke kan rumme den mængde urin, man forventer ved barnets alder. Musklen har ikke udviklet sig i takt med, at barnet er blevet større og producerer mere urin. Træningen hjælper til, at blæren kan rumme mere.

Blæretræning består af 3 dele

I blæretræningen skal du have fokus på 3 områder:

1. **Faste toilettider = regelmæssig blæretømning**
2. **Gode toiletvaner = fuld blæretømning**
3. **Væskeindtag = udvidelse af blæren**

Ved at arbejde fokuseret med disse 3 områder trænes blæren systematisk i at blive fyldt og tømt, og over tid vil blærens kapacitet øges, og barnet vil opleve færre uheld.

1. Faste toilettider

I begyndelsen af træningen er vores anbefaling, at barnet skal gå på toilettet hver 2. time. Oplever barnet tissetrang mellem de faste toilettider, skal barnet selvfølgelig gå på toilettet, når tissetrangen mærkes. Når barnet har haft en tør periode på 2-3 uger med de faste toilettider, kan I forsøge at øge intervallet for toilettiderne til 3 timer og se, om jeres barn forsat kan holde sig tør.

For mange børn er det en god hjælp at anskaffe et alarm-ur, som kan vibrere på de faste toilettidspunkter. Alarm-uret hjælper barnet til at huske at gå på toilettet, også når der ikke er en voksen i nærheden. Barnet skal gå på toilettet, hver gang uret vibrerer, medmindre det er under 10 minutter siden, at barnet sidst har tisset.

2. Gode toiletvaner

Udover de faste toilettider er det vigtigt at have fokus på at skabe gode toiletvaner for barnet. De gode toiletvaner skal sikre en god og fuld blæretømning.

- Sid ned og tis
- Hav god tid
- Det skal være trygt og roligt at gå på toilettet
- Sørg for, at toilettet er rent
- Piger skal tørre sig forfra og bagud



3. Væskeindtag

Hold øje med, at dit barn drikker tilstrækkeligt. Mængden af væske skal tilpasses barnets alder, men barnet skal ikke drikke under 1 liter dagligt. En del inkontinente børn erfarer, at de har færre uheld, hvis de drikker

Blæretræning / uroterapi

mindre, men dette kan være starten på dårlige drikke- og toiletvaner. Et sparsomt væskeindtag kan give øget risiko for blærebetændelse og kan føre til forstoppelse.

Dit barn skal indtage cirka 1-1,5 liter væske dagligt, afhængigt af barnets alder. Drikker dit barn for lidt i forhold til den anbefalede mængde, er det en rigtig god idé at hjælpe dit barn med at øge dets væskeindtag. Det er vigtigt, at væskeindtaget øges gradvist og ikke fra den ene dag til den anden. Dette er særligt vigtigt, hvis dit barn allerede er udfordret med uheld i løbet af dagen eller natten. Hvis det lykkes jer at øge væskeindtaget, kan det hjælpe til at gøre blærens rummeevne større.

Det er vigtigt, at barnets væskeindtag fordeles jævnt i løbet af dagen. Vi anbefaler, at 2/3 af væskeindtaget sker før klokken 16.00. Det vil sige, at hvis dit barn drikker 1,2 liter væske i løbet af dagen, skal de 800 ml være drukket inden klokken 16.00.



Træning kræver tid og tålmodighed, hold humøret oppe og fejr de små succeser!

Forslag til blæretræning

Vandladning:		drikke (200ml) til et måltid:
Når du står op, + før du går ud af døren	kl.: _____	<u>1 glas</u>
Før formiddagsmad	kl.: _____	<u>1 glas</u>
Før madpakke	kl.: _____	<u>1 glas</u>
Før eftermiddag, (frugt)	kl.: _____	<u>1 glas</u>
Før aftensmad	kl.: _____	<u>1 glas</u>
Før du går i seng,	kl.: _____	_____