

Undgå forstoppelse!

Skab gode toiletvaner



Lad dit barn sidde på toilet 5-10 minutter 2 gange om dagen, gerne efter morgen- og aftensmaden.

Hjælp dit barn med at skabe den gode vane – start i weekenden, morgen/eftermiddag/aften.

Dit barn skal gerne have afføring hver dag.

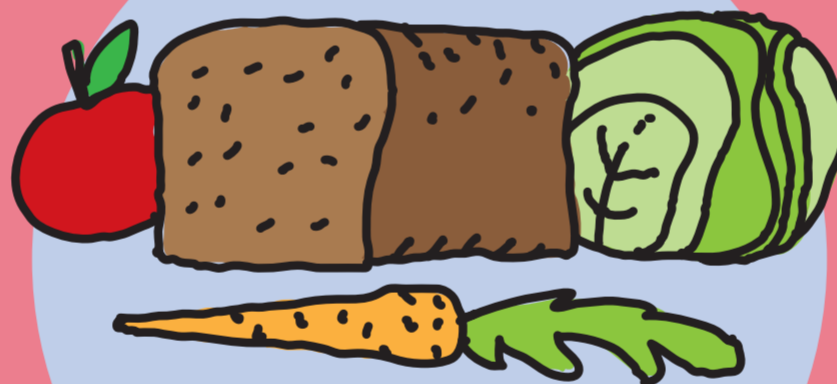


Gode kostvaner

Gode drikkevaner



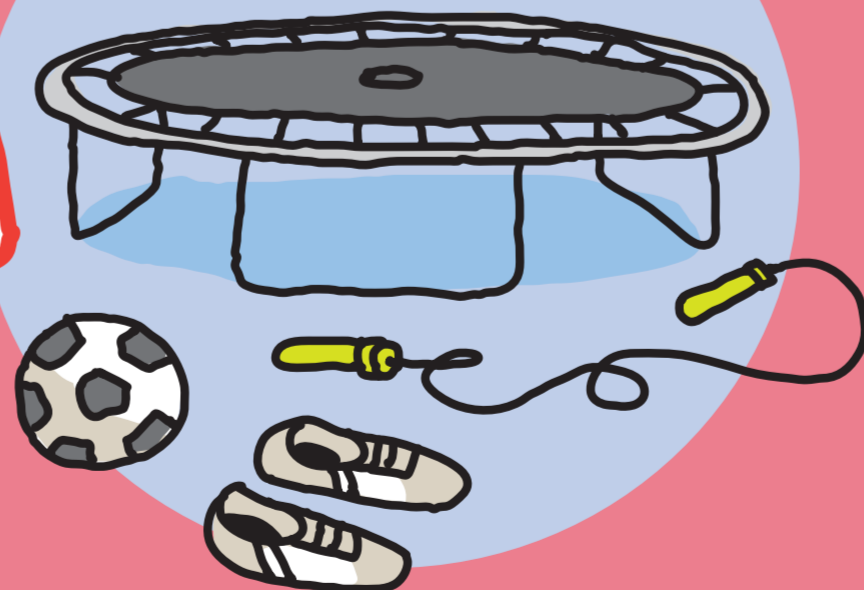
Drik 1-1½ liter vand om dagen. Husk drikkedunk i skoletasken.



Spis groft og mange grøntsager. Fibre er godt for maven.

Vær aktiv

Et aktivt liv holder barnemaven i gang.



Vær aktiv mindst en time om dagen.

Et rent toilet er godt for tarmen



Snak med dit barn om, hvordan det skal efterlade toilettet til den næste.



Kontakt din læge, hvis dit barn ofte har ondt i maven, smerter ved afføring, afføring mindre end to gange om ugen eller har ufrivillig afføring i bukserne. Det kan være tegn på forstoppelse, og at dit barn har brug for hjælp for at komme over det.