

Lilla Livet

Informationstidning för personal inom barnhälsovård

Nummer 11 - december 2025

God Jul och Gott Nytt År till er alla

önskar

**Helena Löfwenhamn, Lisa Lindqvist, Gunilla Svedlund,
Wilma Granander Schwartz**



BARNHÄLSOVÅRDEN VÄRMLAND

Ansvarig utgivare: Helena Löfwenhamn & Cristina Gillå, Redaktör: Gunilla Svedlund

Innehåll

Reviderad rutin	s 03
Teams TRYGG i Värmland	s 03
God munhälsa är en rättighet för alla barn	s 04
Sömnsvårigheter och att främja god sömn	s 04
Musikhjälpen	s 04
FN:s konvention om barnets rättigheter	s 04
Virussäsongen är här	s 05
Folkhälsomyndigheten informerar	s 05
Påminnelse om kommande introduktionsutbildningar	s 05
Förebygga ekonomiska svårigheter hos småbarnsfamiljer	s 06
Amningskurser till blivande föräldrar	s 06
Aktuellt om amning	s 07
Frågor och svar	s 08
Jämlik barnhälsa	s 09
Bebispodden	s 09
BVC-podden	s 09
Rikshandboken	s 09
Länkadress till vår sida på intranätet	s 09
Kalendarium	s 10

Lilla Livet är utgiven av Centrala Barnhälsovården i Värmland

Helena Löfwenhamn, barnhälsovårdsöverläkare, 010-831 59 39
helena.lofwenhamn@regionvarmland.se

Lisa Lindqvist, verksamhetsutvecklare 010-831 66 76
lisa.lindqvist@regionvarmland.se

Gunilla Svedlund, assistent 010-831 67 06
gunilla.svedlund@regionvarmland.se

Besöksadress:
Älvgatan 39
652 30 Karlstad
010-831 67 06

e-post: barnhalsovardsenheten@regionvarmland.se

Reviderad rutin

Rutinen som beskriver BHV-sjuksköterskans dagliga administrativa arbete i Cosmic har uppdaterats. Förtydligade är avsnitten om Osignerat och Ovidimerat, Inkorg svar och Messenger.

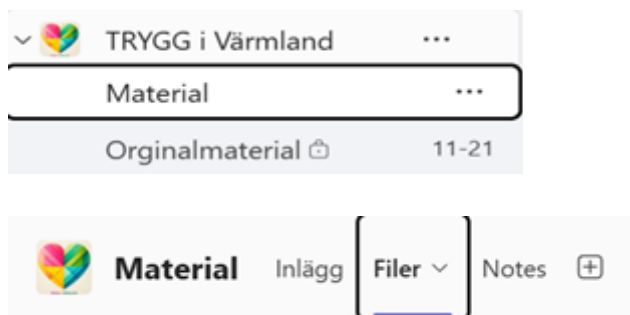
[RUT-16352-v.5.0 Dagliga rutiner i Cosmic för BHV-sjuksköterskan](#)

/Lisa

Teams TRYGG i Värmland

Nu är alla BHV-sjuksköterskor tillagda i Teams TRYGG i Värmland.

I mappen Material klickar ni er vidare till Filer.



I Filer finner ni Användarguide, Inbjudan, Innehåll Tema 1-8, Uppföljning, Implementering och Material från utbildningarna.

Tillsammans i arbetslaget bestämmer ni hur ni avsätter tid för planering, inventering av nuläget och implementering framåt.

Använd gärna Implementeringsmallen som finns i Teams.

Vi träffas för uppföljning vid 3 tillfällen under våren. Den ni utsett som ska delta (tex samordnaren) har ansvar för att inför träffarna stämma av med alla professioner i arbetsgruppen, hur det går och om man har några frågor att skicka med.

Uppföljning via Teams kl 13:15-14:15 den 4 februari, 25 mars och 22 april.

Välkomna att maila oss vid eventuella frågor

lisa.hassellund@regionvarmland.se

lisa.lindqvist@regionvarmland.se

fredrika.nummelin@regionvarmland.se

wilma.schwartz@regionvarmland.se

/Lisa

God munhälsa är en rättighet för alla barn

Det är en rättighet för barn att ha en frisk mun enligt Barnkonventionens artikel 24. Karies i förskoleåldern är ett folkhälsoproblem med polarisering mot socioekonomiskt svaga grupper. Mer än var femte sexåring har lagningar eller behov av lagningar i mjölkttänderna.

Det finns ett tydligt samband mellan barns och föräldrars tandhälsa. Karies är en och en halv till två gånger vanligare bland barn och unga till föräldrar som själva har dålig tandhälsa. Ju sämre tandhälsa föräldrarna har desto mer ökar risken för att barnen ska få omfattande kariesangrepp.

Hälsoodontologiska enheten Folktandvården Värmland samverkar med Barn, unga och familjehälsa Region Värmland på en strategisk nivå för att förbättra munhälsan och därmed hälsan. Om ni upptäcker ett barn som inte kallats till Folktandvården för besök vid 1 års ålder eller senare så fyller ni i blanketten Samverkan mellan barnhälsovården och folktandvården och skickar till Hälsoodontologiska enheten.

[FOR-27002 Samverkan mellan barnhälsovården och folktandvården](#)

Folktandvården kan vara en aktör på familjecentral och/eller delta i föräldragrupper på BVC. Kontakta din närmaste klinik för att få kontakt med ansvarig tandsköterska eller tandhygienist.

[RUT-26901 Samverkan mellan barnhälsovården och folktandvården](#)

Vi vill påminna om checklisten för information vid 4-, 5- eller 6 månadersbesöket. Bland annat delas tandborstar ut och information om tandvård och munhälsa ges.

[RUT-19417 Munhälsa - checklista för information vid 4- 5- eller 6-månadersbesöket](#)

Lena Östlund, munhälsostrateg på Folktandvårdens Utvecklings- och Verksamhetsstöd hälsar till er alla och tackar för en god samverkan under 2025 och önskar GOD JUL & GOTT NYTT ÅR.

/Lisa

Sömnsvårigheter och att främja god sömn

Nu är båda dessa kapitel kring sömn reviderade i Rikshandboken. Här finns mycket bra läsning.

[Främja god sömn - Rikshandboken i barnhälsovård](#)

[Sömnsvårigheter - Rikshandboken i barnhälsovård](#)

/Helena

Musikhjälpen

Värmlands BMM och BVC samlade in 3525 sek för alla barns rätt att gå i skolan.

FN:s konvention om barnets rättigheter

Artikel 28

Handlar om barnets rätt att gå i skolan.

Alla barn ska gå i grundskolan.

Det ska vara gratis.

Länderna ska se till att fler barn får gå i gymnasiet och annan högre utbildning.

Rika länder ska hjälpa fattiga länder.

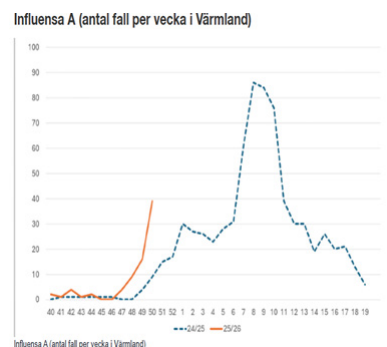
Virussäsongen är här

Smittskydd Värmland informerar om att vanligtvis når influensa och vinterkräksjuka sin topp när det är kallare ute, men redan nu ser vi ökande smittspridning i Värmland.

Vinterkräksjuka orsakas av calicivirus och är mycket smittsamt. Antalet påvisade fall denna säsong följer tidigare års förlopp men i samhället märks det att smittspridningen är i full gång. Smittspridningen för RS och covid-19 ligger på en låg nivå.

Inom BHV träffar vi företrädesvis friska besökare men man kan vara smittsam strax innan symtomen bryter ut, så följ hygienrutinerna. Inga sjuka besökare släpps in och stanna hemma från BHV-jobbet om du är sjuk/har symtom.

[Vintersäsongens spridning av virus är igång - Region Värmland Intranät](#)



/Lisa

Folkhälsomyndigheten informerar

Folkhälsomyndigheten har uppdaterat sitt material till gravida och blivande föräldrar om vaccinationer och skydd för nyfödda. Där finns samlad information om vaccinationer till gravida och hur nyfödda barn kan skyddas mot infektioner till exempel kikhosta, influensa och RS-virus.

folkhalsomyndigheten.se/skyddgravida

Följande material finns att ladda ner:

- Affisch som ger en grafisk översikt över rekommendationerna.
- Faktablad om hur man kan skydda sig mot infektioner genom vaccination under graviditeten.
- Faktablad om hur man kan skydda sitt spädbarn mot RS-virus och kikhosta.

Även webbsidan som riktar sig till hälso- och sjukvårdspersonal är uppdaterad. På sidan finns mer detaljerad information om vaccination mot kikhosta samt publikationer för personal inom vård, inklusive utbildningsmaterial om att förebygga kikhosta hos spädbarn.

[Läs mer om vaccination mot kikhosta](#)

/Lisa

Påminnelse om kommande introduktionsutbildningar

Vi påminner om att det under februari 2026 är dags för introduktionsutbildning i EPDS, Fråga om våld och Enskilt föräldrasamtal. Datumen är onsdagen den 4 februari och onsdagen den 18 februari. Utbildningen riktar sig i första hand till BHV-sjuksköterskor och barnmorskor som inte tidigare har gått utbildningarna. Vi återkommer med en formell inbjudan.

/Wilma Granander Schwartz, psykolog och verksamhetsutvecklare

/Lisa Lindqvist, samordnande BHV-sjuksköterska och verksamhetsutvecklare

/Maria Heggen, samordnande barnmorska och verksamhetsutvecklare

Förebygga ekonomiska svårigheter hos småbarnsfamiljer

Nina Johansson, forskare inom socialmedicin, Uppsala Universitet har nu presenterat sin avhandling Förebyggande arbete och ekonomiska svårigheter hos småbarnsfamiljer. Avhandlingen är en del av projektet Child Health and Parenting (CHAP) vid UU. Av 18 tillfrågade regioner deltog 7 platser i 5 regioner. I Region Värmland deltog Filipstads BVC och kommunens budget och skuldrådgivare under delar av 2024-2025.

HWF består av fyra delstudier med syfte att undersöka hur det går att upptäcka och förebygga ekonomiska svårigheter hos småbarnsfamiljer i Sverige, genom att bli en länk mellan samman BVC och kommunens budget- och skuldrådgivare (BUS). Metoden bygger på en internationell arbetsmodell som kallas Healthier Wealthier Families (HWF).

Del 1 innebar intervjuer med BHV-sjuksköterskor, kommunens BUS och småbarnsföräldrar med självupplevda ekonomiska svårigheter.

Del 2 innebar att undersöka om arbetsmodellen HWF kunde implementeras och utvärderas i en randomiserad kontrollerad studie.

Del 3 undersökte det förebyggande arbetet inom svensk BUS genom en webbenkät som skickades ut till alla BUS i Sverige.

Del 4 innebar att fritextsvar som framkom i del 3, dokumentation och styrdokument analyserades.

Resultatet visar att ekonomi och familjers välmående är sammanlänkat. Ekonomiska svårigheter är nära knutet till känsla av osäkerhet och stigma. Det framkommer utmaningar i att arbeta förebyggande med tex rådgivning. Bland annat kunskapsluckor kring hur förebyggande ekonomisk rådgivning kan genomföras i praktiken, för lite tid och personal, att föräldrar tackar nej till rådgivning samt att BUS möter familjerna först när problemen redan är akuta.

”Denna avhandling visar på komplexiteten med att förebygga ekonomiska svårigheter i en kontext av stigma, begränsad tid och resurser hos både yrkesprofessionella och småbarnsföräldrar idag. Mina resultat visar behovet av att konceptualisera och standardisera förebyggande arbete, för att motverka ekonomiska svårigheter och dess negativa effekter på hälsa och välmående.”

Nina beskriver ”ekonomiska svårigheter” som bland annat som en oro för att hushållets pengar ska ta slut innan månaden gör det, att inte kunna köpa nödvändiga saker till familjen eller att inte kunna betala löpande utgifter.

[Exploring the feasibility of screening and preventive financial counselling for families with young children in Sweden](#)

/Lisa

Amningskurser till blivande föräldrar

Familjecentralen Säffle erbjuder amningskurser till blivande och nyblivna föräldrar, digitalt.

Erbjudandet gäller hela Värmland och är kostnadsfritt.

Deltagarna kan anmäla sig till sin barnmorska eller BHV-sjuksköterska som i sin tur får mejla eller skriva Messenger i Cosmic till Benita von Essen. Anmälan till benita.i.vonessen@regionvarmland.se (barnmorska)

Digitala amningskurser via Teams erbjuds följande datum, kurstiden är kl 13.00 - 17.00

29 januari, 26 februari, 26 mars och 23 april

/Benita von Essen

Aktuellt om amning

Processgruppen amning i vårdkedjan kommer regelbundet uppdatera informationen på denna sida. Processgruppens syfte är att hitta problem kopplade till amning i vårdkedjan och försöka åtgärda dessa, samt bibehålla och utveckla saker som redan är bra. Våra huvudsakliga mål är att förbättra amningsstatistiken i Värmland och förbättra föräldrars upplevelse av stöd från vårdpersonal vid problem med amning. Gruppen består av medarbetare från BVC, BMM, förlossningen, BB, eftervårdsmottagningen, avdelning 11, avdelning 12 och barnakuten. Om du önskar komma i kontakt med gruppen går det bra att mejla processledare Anna Hultman Åhling, anna.hultman.ahling@regionvarmland.se

Amningsombudsträff

Amningsombudsträff planeras till eftermiddagen måndag 19 januari, inbjudan kommer.

Ny rutin i Vida för kännedom

Omedelbar och obruten hud mot hudkontakt mellan den födande och barnet är den viktigaste förutsättningen för första amningen efter födseln. En missad första amning kan leda till stress för föräldrarna och medföra en ökad risk att barnet tillmatas med formula, vilket i sin tur ytterligare kan försvåra amningsstarten. Om barnet inte ammat under den första vakenhetsperioden (2 timmar) behöver amningsfrämjande åtgärder påbörjas.

Ny rutin finns för barn som inte ammat de första timmarna på förlossningen:

[VÅR-31656 Utebliven amning hos nyfödda](#)

Tips kring amningsstödjande bemötande

Olika studier har undersökt vilket stöd föräldrar önskar vid amning. Det man sett är att föräldrar vill ha känslomässig bekräftelse och att vårdpersonal utgår från familjens behov och involverar hela familjen när det är möjligt. Den icke-ammande föräldern bör ses som en viktig resurs och inkluderas i informationsgivningen.

Tips på utforskande frågor kring amning:

Hur tänkte du kring amning under graviditeten?

Hur känner du kring amningen just nu?

Vad har du för stöd i omgivningen?

Vad har partnern för tankar och kring amningen och barnet och vilket stöd kan hen vara?

Vad har släktingar för tankar kring amningen och barnet och vilket stöd kan de vara?

När man utforskar ambivalens kring amning kan man använda sig av skala:

Hur gärna vill du amma/fortsätta amma?

Använd skala 0-10; 0 – ingen vilja, 10 – vill amma- betyder allt

- Svar: 0-3 inte motiverad
- 4-6 ambivalent
- 7-10 motiverad

Utifrån svaret blir det tydligt hur det egentligen ser ut för både mamman, partnern och vårdpersonalen.

/Anna Hultman Åhling

Frågor och svar

Fråga

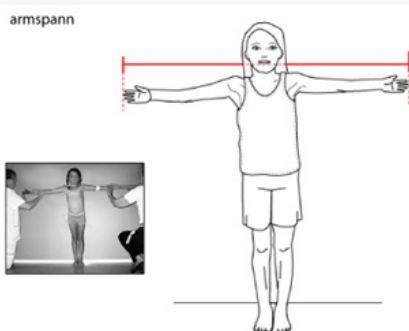
Jag har fått en förfrågan från dietist på Barnhab om en vikt och längdmätning på ett barn jag har bokat in i början av 2026. Barnet är rullstolsburet och vi har ingen möjlighet att mäta henne annat än stående här hos oss (hon är 5 år). Vi har heller ingen brits som skulle rymma hennes längd. Dietisten föreslår att jag ska mäta henne med måttband från huvud - axel - höft - knä till häl. Jag känner att det kan bli så stor felmarginal på detta sätt. Är detta vårt uppdrag att ta sådan typ av längd? Hur ska jag kunna hjälpa familjen på bästa sätt här?

Svar

Mitt förslag är att ni använder er av barnmottagningen och ett undersökningsrum med brits eftersom ni har det alternativet i Arvika. Vet inte om BUM har en sittvåg, men det kanske kan lösas med att förälder kan ta barnet i famnen. Ett alternativ till kroppslängd är att mäta armspannsmättet.

Armspann

Armspannsmättet mäts som längsta avståndet mellan händernas fingertoppar. Barnet står med ryggen mot väggen och sträcker ut armarna maximalt. Om man är två personer som kan mäta kan en lätt dragning appliceras för att maximera armspannet varefter yttersta änden på det längsta fingret markeras med blyertspenna på väggen. Därefter kan detta avstånd mätas med måttband. Om bara en mätperson är tillgänglig kan armspann mätas genom att placera barnet med handen i ett hörn som då definierar den ena änden av måttet.



[Armspannskurvan - Svensk Förening för Pediatrik Endokrinologi och Diabetes](#)

Fråga

På sjukhuset går man mer och mer ifrån att ge Lactulose till bebisar och ger istället Movicol Jr. När inte Lactulose funkar bra här blir det lite krångligt för oss. Våra läkare vet inte vilken mängd de ska ordinera när de är under ett år. Kan vi få någon ny rekommendation att följa på BVC. Är det på gång att vi också kan ge Movicol som förstahandsval?

Svar

Inom barnhälsovården så får vi följa "Rekommenderade läkemedel barn":
[Barn - Region Värmland](#)

Kring förstoppning står bland annat:

/Helena

Makrogol med salttillsatts har en något salt smak. Ett likvärdigt alternativ är produkter innehållande enbart makrogol. Även Forlax Junior/Omnilax 4 g är alternativ, men är dyrare, endast tillgängliga i små förpackningsstorlekar och kan inte köpas receptfritt.

Dosering styrs efter effekt, avföringen ska vara daglig och mjuk. Ett likvärdigt alternativ till att öka doseringen enligt nedan är att börja med en högre dos och sedan minska beroende på effekt. Effektiv dos av makrogol varierar vanligen mellan 0,5–1,5 g/kg/dag vid funktionell obstipation. Makrogol kan användas även till barn yngre än 6 månader, men först efter diskussion med barnläkare.

Alder	Dosering	Produkt
< 1 år	½–1 dospåse/dag	Forlax Junior/Omnilax, 1 dospåse = 4 g makrogol eller Movicol Jr Neutral/Laxido Jr/Lacrofarm Jr, 1 dospåse = 6,6 g makrogol
1–6 år	1 dospåse/dag, kan ökas successivt en period till 2½ dospåsar/dag	Movicol och generika, 1 dospåse = 13,1 g makrogol eller Forlax/Omnilax, 1 dospåse = 10 g makrogol
≥7 år	1–2 dospåsar/dag, kan ökas successivt en period till 2½–4 dospåsar/dag	Movicol och generika, 1 dospåse = 13,1 g makrogol eller Forlax/Omnilax, 1 dospåse = 10 g makrogol

Movicol Jr Neutral/Laxido Jr/Lacrofarm Jr är godkända från 1 års ålder – ange OBS! på recept.

Forlax Junior/Omnilax 4 g är godkända från 6 månader – ange OBS! på recept.

Movicol och generika är godkända från 12 år, max 3 dospåsar/dag, och Forlax/Omnilax 10 g är godkända från 8 år, max 2 dospåsar/dag, – ange OBS! på recept.

Jämlik barnhälsa

En podd om barns olika förutsättningar och livsvillkor. Bakom arbetet med podden står Jämlik barnhälsa, en samverkansgrupp bestående av representanter från kommunerna Filipstad, Storfors och Säffle, Friskvården i Värmland samt Region Värmland.

Marika Andersson som är folkhälsostrateg på Region Värmland leder dig genom avsnitten.

I första avsnittet lyfts problematiken kring övervikt och obesitas

[Jämlik barnhälsa | a podcast by Region Värmland \(podbean.com\)](https://podbean.com/?url=https://www.regionvarmland.se/om-rikshandboken/nyhetsbrev/)

/Lisa

Bebispodden

<https://sverigesradio.se/barnradion>

/Lisa

BVC-podden från barnhälsovården Region Stockholm

[BVCpodden 174: Vaccin/RS-virus: "Det yngsta barnen kan bli allvarligt sjuka](#)

[BVCpodden 175: Vaccin/Rotavirus: Det är ett säkert och effektivt vaccin"](#)

/Helena



Rikshandboken

- Nyhetsbrev Prenumerera på senaste nytt från Rikshandboken direkt i din inbox:

<https://www.rikshandboken-bhv.se/rhb/om-rikshandboken/nyhetsbrev/>

/Gunilla

Länkadress till vår sida på intranätet

Under rubriken "Barnhälsovård/BVC" finns våra lokala anvisningar

<https://intranat.regionvarmland.se>

Information från dietisten finns under "Kost och fysisk aktivitet".

Lägg gärna den här sidan som favorit så går den lätt att hitta.

/Gunilla

Kalendarium

För dig som är verksam inom barnhälsovården oavsett yrkesgrupp och tidigare erfarenheter. Introduktion till dig som nyställd eller när du behöver fylla på kunskapsförrådet.

Utbildning som är markerad med * anordnas eller stöds av Centrala Barnhälsovården och är obligatorisk för att du ska få rätt kompetens och kunna utföra ditt uppdrag.

Vid deltagande i utbildningar ska förankring med närmaste chef göras.

Region Värmland erbjuder

* Startutbildning Cosmic

regionvarmland.grade.se/

[Anmälan och information på regionvarmland.se](https://regionvarmland.se)

* Amning, stöd i amningsstarten

Webbutbildningen är uppdelad i 6 delövningar. Alla övningar utom den som handlar om sena prematurer hör till den baskunskap som alla som ger råd kring späda barn och amning ska ha kunskap om. Efter varje faktaavsnitt går du till länken självtest för att svara på ett antal frågor.

[Utbildningsplattformen](#)

* Motiverande samtal

MI, Motiverande samtal grundkurs 14+15 januari samt 17 februari

[Anmälningslänk till Utbildningsplattformen](#)

Kommande utbildningar

2026

Januari

* Automationer på BVC och samtycke - via Teams

20 januari 14.30-16.00

alternativt

26 januari 13.00-14.30

Inbjudan kommer

Februari

Introduktionsutbildningar:

* EPDS, Fråga om våld och Enskilt föräldrasamtal, för ny personal

4 och 18 februari

Inbjudan kommer

Uppföljning TRYGG, inbjudan via teams till berörda

4 februari, kl 13.15 - 14.15

* **Verksamhetsdialog** i respektive nod, inbjudan kommer från enhetschefer

Mars

* **Verksamhetsdialog** i respektive nod, inbjudan kommer från enhetschefer

Uppföljning TRYGG, inbjudan via teams till berörda

25 mars, kl 13.15 - 14.15

Hedersrelaterat våld och förtryck, föreläsning - save the date

31 mars, kl 13.00-16.00, digitalt via Teams, länk kommer