



TRATTEN

INFORMATIONSTIDNING FÖR PERSONAL PÅ
BARNMORSKEMOTTAGNINGARNA

CENTRALA MÖDRAHÄLSOVÅRDEN
REGION VÄRMLAND
JANUARI 2023



Innehåll

Information på 1177.se på lätt svenska eller andra språk	s 03
Information från Folktandvården till gravida	s 03
Prata med andra pappor om föräldraskap och barn	s 03
Utbildningar/fortbildningar under våren 2023	s 04
Charlottamottagningen	s 04
Information från Livets tråd	s 05
Innovationsutmärkelsen	s 06
Kalendarium	s 07



Tratten är en informationstidning för personal på barnmorskemottagningarna
Ansvarig utgivare: Ingela Larsson, redaktör: Gunilla Svedlund

Kontaktuppgifter till Centrala mödrahälsovården i Värmland:

Tora Thornblad, Mödrahälsovårdsöverläkare, toraleviken.thornblad@regionvarmland.se
010-831 70 03

Ingela Larsson, Samordningsbarnmorska, Ingela.Larsson@regionvarmland.se 010-831 67 08

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

Mirja Augustsson, Dietist/Verksamhetsutvecklare, mirja.augustsson@regionvarmland.se,
010-831 67 25

Sofia Nääs, Psykolog/Verksamhetsutvecklare, sofia.naas@regionvarmland.se 010-831 60 16

Besöksadress och postadress:

Älvgatan 39
652 30 Karlstad
010-831 67 06

www.1177.se/varmland • www.regionvarmland.se

Adress till:

Psykologmottagningen för föräldra- och barnhälsovård
Centralsjukhuset
Bryggargatan 7
651 85 Karlstad



Information på 1177.se på lätt svenska eller andra språk

Längst ner på startsidan på 1177.se finns det information på lätt svenska eller andra språk om graviditet, förlossning, ta hand om barn, amning samt en hel del annan information.



/ Ingela

Information från Folktandvården till gravida

I början av graviditeten ska den gravida informeras om tandhälsa. Folktandvården har uppdaterat sin information som riktar sig till gravida och nyblivna föräldrar. Informationen kommer att finnas på 1177.se.

[Besök under graviditeten, Värmland.](#)

I nuläget finns informationen endast på Region Värmlands externa sida, Regionvarmland.se

/ Ingela

Prata med andra pappor om föräldraskap och barn

Föräldraskapets unika situation ger oss en chans att stärka mäns omsorg, lyhördhet och uppmuntra till jämställda tankar. I en pappagrupp hos MÄN ges möjlighet att dela med sig av tankar och erfarenheter och lyssna på andras. Under fyra träffar samtalar gruppen bland annat om föräldrollen, jämställdhet, relationer och barnens behov och framtid.

I samtalen utgår vi alltid från barnens bästa. Gruppen är till för den som väntar barn eller nyss fått, är tonårsförälder eller befinner sig i en annan fas av föräldraskapet. Alldeles oavsett var i föräldraskapet en befinner sig så kan alla ha glädje och få styrka av att delta i en pappagrupp!

MÄN Karlstad/Värmland startar under våren fortlöpande upp pappagrupper i takt med antalet anmälningar. Vi som kommer att leda pappagrupperna heter Lars Näsström och Emil Eklund.

Frågor kring pappagrupperna kan ställa via mail till karlstad@mfj.se

Bifogar broschyr där ni som personal kan läsa om deras verksamhet och affisch som ni kan skriva ut och sätta upp i väntrummet. Det finns ännu inga inplanerade datum för kurser, uppmana intresserade att scanna QR-koden som finns på affischen för mer information.

/Lisa

Utbildningar/fortbildningar under våren 2023

Utbildningar i EPDS och fråga om våld är obligatoriska inslag i introduktionsprogrammen för barnmorskor och BHV-sjuksköterskor. För att säkerställa att alla känner sig trygga med arbetsuppgifterna, samt är uppdaterade med aktuella rutiner och kunskapsläge vill vi under 2023 och framåt uppmantra till att även de som gått utbildningarna tidigare deltar i utbildningarna igen om det gått mer än fem år sedan sist eller om man känner sig osäker. Samtliga utbildningar erbjuds både under höst- och vårtermin.

EPDS-utbildning

För alla nyanställda är steg 1 och 2 obligatoriska. Vi uppmanar alla barnmorskor som inte gjort steg 1 att sätta av tid och genomföra den. Den som känner behov kan också anmäla sig till steg 2.

Steg 1: Digital utbildning på utbildningsplattformen. **Obligatoriskt innan steg 2.**

Utbildningen är cirka 2 timmar.

[RegionVarmland - GRADE Portal - Screeninginstrumentet Edinburgh postnatal depression scale \(EPDS\)](#)

Steg 2: Fysisk utbildning. Fortsättning med fördjupning, diskussion och dokumentation. Innan utbildningsdagen ska deltagarna ha genomgått steg 1: EPDS-utbildningen på utbildningsplattformen samt läst litteraturen som skickas ut efter anmälan.

30 mars kl. 09.00 – 12.00, lokal: Rigel, Regionens hus, Karlstad

Inbjudan kommer

Fråga om våld

Detta är en obligatorisk utbildning för alla nyanställda. Barnmorskor som deltog i utbildningen för mer än fem år sedan, eller som önskar uppdatera sig vill vi uppmana att anmäla sig på nytt.

För personal som inte är nyanställd ska dialog föras med närmsta chef kring när och om det är aktuellt att anmäla sig under 2023.

4 april kl. 09.00 – 16.00, lokal: Morbrors ådra, Centralsjukhuset, Karlstad

Inbjudan kommer

BMM-dag

25 april kl. 08.30 – 16.00, lokal: Lars Magnus, Karlstad CCC

Program och inbjudan kommer

/ Ingela och Sofia

Charlottamottagningen

För närvarande har inte Charlottamottagningen ingen möjlighet att ta emot kvinnor som önskar hjälp med preventivmedel.

Efter 13 mars kan kvinnor som önskar spiralinsättning hänvisas dit.

/ Ingela

Information från Livets tråd

- Aktuellt om amning

Amningskurser till blivande föräldrar

Representant från Amningshjälpen, barnmorska Nina Stanizewski anordnar kostnadsfria digitala kurser om amning till blivande föräldrar. Tidigare kurser har varit mycket uppskattade, såväl i Värmland som i övriga Sverige.

Kurserna är ett komplement till befintlig amningsinformation och vänder sig till såväl första- som flerbarnsföräldrar.

Två kurser är planerade under våren. Bägge kurserna är digitala och varje kurs består av två halvdagar Första kursen startar 10 februari och andra kursen startar 17 mars, anmälan via sensus.se.

För mer information hänvisa blivande föräldrar till 1177.se besök [under graviditet](#)

Råd till dig som vill stoppa produktionen av bröstmjolk

Information om hur bröstmjölksproduktionen stoppas utan läkemedel.

[INF-24722 Råd till dig som vill stoppa produktionen av bröstmjolk](#)

Kyl och frys

Nu finns det kyl och frys på förlossningsavdelningen där det finns möjlighet att förvara urmjölkad bröstmjolk

[RUT-20838 Handmjölkning hos gravida med diabetes](#)

Vårdprogrammet amningskomplikationer

Vi använder Stockholms läns vårdprogram.

Den finns att ladda ner via länk:

karolinska.se



Livets tråd är en arbetsgrupp med representanter från hela vårdkedjan. Gruppen arbetar med omvårdnadsfrågor för att underlätta samarbetat mellan olika vårdgivare som möter den blivande och nyblivna familjen.

Arbetsgruppen ska bland annat verka för metodutveckling, utbildning och utvärdering i framförallt amningsfrågor för all personal i hela vårdkedjan och verka för att en gemensam amningspolicy hålls aktuell.

Arbetsgruppen ska också verka för ett bra fungerande samarbete och kommunikation mellan olika vårdgivare, i samråd med berörda chefer.

Medlemmar i Livets tråd

Astrid Ekeberg
Camilla Besterman
Cristina Gilla
Eva Rickman
Helena Donborn
Ingela Larsson
Katarina Sefton
Madeleine Pizarro Torrijos
Magdalena Fritzson
Nina Stanizewski
Suzanna Sundström
Ulrica Gustafsson
Ulrika Huatorpet Nilsson

Frågor och synpunkter:

cristina.gilla@regionvarmland.se
Ingela.Larsson@regionvarmland.se

[Livets tråd hemsidan](#)



Vinnaren av innovationsutmärkelsen 2022 är utsedd!

Innovationsutmärkelsen 2022 är avgjord och det är Familjecentralen Pusslet Sunne som står som vinnare med bidraget "Familjecentralen Pusslets individuella föräldrautbildning".

05 december 2022 | Regiongemensamma nyheter

Under pandemin ställde Familjecentralen Pusslet om sin verksamhet och började erbjuda individanpassade föräldrautbildningar istället för grupputbildningar, vilket gav mycket fina resultat. I arbetet har man haft god samverkan med Sunne kommun vilket bidragit till att minska risken att individen faller mellan stolarna. Stort grattis till Familjecentralen Pusslet Sunne!

Vi vill också passa på att tacka alla som deltog i innovationsutmärkelsen. Hela 13 bidrag var med i årets upplaga.

Under pandemin ställde Familjecentralen Pusslet om sin verksamhet och började erbjuda individanpassade föräldrautbildningar istället för grupputbildningar, vilket gav mycket fina resultat. I arbetet har man haft god samverkan med Sunne kommun vilket bidragit till att minska risken att individen faller mellan stolarna. Stort grattis till Familjecentralen Pusslet Sunne!

Se gärna filmen nedan om när Familjecentral Pusslet Sunne överraskades förra veckan!



[Länk till sidan och filmen "Vinnare av Innovationsutmärkelsen 2022"](#)



KALENDARARIUM

Utbildning som är markerad med * anordnas eller stöds av CMHV och är obligatorisk för att du ska få rätt kompetens och klara av ditt uppdrag.

Vid deltagande i utbildningar ska förankring med närmaste chef göras.

MHV-enheten anordnar eller stöder:

Region Värmland erbjuder:

* 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](#)

MI-Utbildning våren 2023

Kurserna är fullbokade

Kommande utbildningar

2023

Februari **Information om våra patientföreläsningar om kroppen under och efter graviditet**

Johanna Linnell Sanna Norlander, fysioterapeuter
15 februari 10-12.30 via Teams, inbjudan har skickats ut via ett mail från Johanna Linnell

Mars

EPDS

30 mars kl. 09.00 – 12.00, lokal: Rigel, Regionens hus, Karlstad
Inbjudan kommer

April

Fråga om våld

4 april kl.09.00 – 16.00, lokal: Morbrors ådra, Centralsjukhuset, Karlstad
Inbjudan kommer

* **BMM-dag**

25 april, heldag, lokal: Lars Magnus, Karlstad CCC
Program och inbjudan kommer