



TRATTEN

INFORMATIONSTIDNING FÖR PERSONAL PÅ
BARNMORSKEMOTTAGNINGARNA

CENTRALA MÖDRAHÄLSOVÅRDEN
REGION VÄRMLAND
FEBRUARI 2023



Innehåll

Sex, kropp och hälsa på olika språk	s 03
Förlossningen på instragram	s 03
Nationellt centrum för kvinnofrid öppnar två nya stödtelefoner	s 03
Utbildningar/fortbildningar under våren 2023	s 04
Information från Livets tråd	s 05
Kalendarium	s 06



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

Kontaktuppgifter till Centrala mödrahälsovården i Värmland:

Tora Thörnblad, 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 Augutsson, 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

Sex, kropp och hälsa på olika språk

Alla behöver kunskap om sin kropp och sin hälsa, oavsett vilket språk man pratar. Därför har RFSU tagit fram 17 filmer om kropp, sex, rättigheter och relationer på 15 olika språk. Alla filmerna har tillhörande samtalsunderlag, diskussionsfrågor och ordlistor.

Materialet riktar sig till dig som i ditt arbete möter personer med annat modersmål än svenska. Du kan filtrera på språk, ämnesområde och typ av material. Samtliga filmer med eller utan svensk undertext går att ladda ner.

Sex, kropp och hälsa på olika språk | [RFSU.se](https://www.rfsu.se)

/ Ingela

Förlossningen på instragram

Förlossningsavdelningen startade under hösten 2022 upp ett konto på Instagram. Kontot har blivit uppskattat och för att få spridning till fler gravida i Värmland har en poster framtagits. Det skulle vara bra om den skrivs ut och sätts upp i väntrum etc på barnmorskemottagningarna runt om i Värmland. Postern bifogas i utskicket av Tratten.

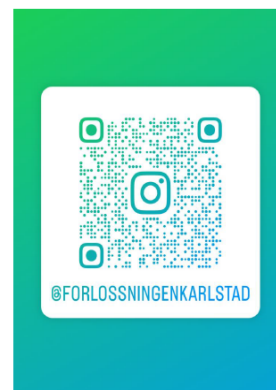
/Jessica Ahlqvist

Barnmorska förlossningsavdelningen



Följ gärna förlossningen på instragram!
@FORLOSSNINGENKARLSTAD

Scanna nedanstående QR-kod:



Nationellt centrum för kvinnofrid öppnar två nya stödtelefoner

NCK har öppnat två nya stödtelefoner för våldsutsatta: Stödlinjen för män och Stödlinjen för transpersoner. Båda stödtelefonerna riktar sig till personer från 18 år som utsatts för hot och våld i en nära relation eller sexuellt våld.

[Nationellt centrum för kvinnofrid öppnar två nya stödtelefoner - Nationellt centrum för kvinnofrid \(NCK\) - Uppsala universitet \(uu.se\)](https://www.nck.se)

/ Ingela

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 har skickats ut

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 har skickats ut

BMM-dag

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

Program och inbjudan kommer

/ Ingela och Sofia

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.

En kurs är planerad med start 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 samarbetet 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 Gillå
Eva Rickman
Helena Donborn
Ingela Larsson
Katarina Sefton
Madeleine Pizarro Torrijos
Magdalena Fritzon
Nina Stanizewski
Suzanna Sundström
Ulrica Gustafsson
Ulrika Huatorpet Nilsson

Frågor och synpunkter:

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

[Livets tråd hemsidan](#)



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

Mars

EPDS

30 mars kl. 09.00 – 12.00, lokal: Rigel, Regionens hus, Karlstad
Inbjudan har skickats ut

April

Fråga om våld

4 april kl. 09.00 – 16.00, lokal: Morbrors ådra, Centralsjukhuset, Karlstad
Inbjudan har skickats ut

*** BMM-dag**

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

September

Tobaksfri uppväxt

7 september, förmiddag

November

***BMM-dagar**

8-9 november