

Lilla Livet

Informationstidning för personal inom barnhälsovård

Nummer 8 - oktober 2023



*Nu har centrala barnhälsovården flyttat igen!
Vi finns på Älvgatan 59
Välkomna*

Innehåll

Personuppgifter i Cosmic efter 10 november	s 03
Små barns språkutveckling - kunskapsdag	s 04
Utvärdering av Livsmedelsverkets råd om pyttesmå smakprov till spädbarn	s 04
Studiebesök på neonatalavdelning 11	s 04
LEVA-metoden	s 05
FN:s konvention om barnets rättigheter	s 05
Frågor och svar	s 06
Samverkan mellan Barnhälsovården och Folktandvården	s 06
Familjecentraler och familjecentralsliknande verksamheter	s 07
Nationellt kliniskt kunskapsstöd (NKK)	s 07
Konsultationstider med psykolog på psykologmottagningen för föräldra- och barnhälsovård	s 08
Egen vårdbegäran och remiss till psykologmottagningen	s 09
Insomni och dygnsrytmstörning	s 09
Förstå familjen	s 10
Samhällets stöd till de yngsta barnen	s 10
Podd-tipset	s 10
Föreläsningsserie för små barns språkutveckling/ Möt småspråkarna	s 11
Jämlik barnhälsa	s 12
Bebispodden	s 12
BVC-podden	s 12
Rikshandboken	s 12
Länkadress till vår sida på intranätet	s 12
Informationsmaterial från utbildningar	s 12
Info från Livets tråd	s 13
Fortbildning/Utbildning	s 14

Lilla Livet är utgiven av Centrala Barnhälsovården i Värmland

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

Cristina Gillå, verksamhetsutvecklare 010-831 66 76
cristina.gilla@regionvarmland.se

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

Mirja Fredriksson, dietist/verksamhetsutvecklare, 010-831 67 25
mirja.fredriksson@regionvarmland.se

Sofia Nääs, psykolog/verksamhetsutvecklare, 010-831 60 16
sofia.naas@regionvarmland.se

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

e-post: barnhalsovardsenheten@regionvarmland.se

Adress till:
Psykologmottagningen för föräldra- och barnhälsovård
Föräldrastöds mottagningen
Centralsjukhuset
Bryggaregatan 7
651 85 Karlstad

Personuppgifter i Cosmic efter 10 november

Cosmic ansluts till den nationella personuppgiftstjänsten 10 november. Det innebär att personuppgifter som invånaren lagt in på 1177.se kan visas i Cosmic. Personuppgiftstjänsten medför en del förändringar i patientkortets olika delar.

Patienter kan via 1177 dela ett angivet telefonnummer som kommer hamna i patientkortet i Cosmic. Man kan också via Cosmic dela patientens telefonnummer till 1177.

"Vårdnadshavare 1 och 2" samt "Dubbla utskick vårdnadshavare" försvinner och ersätts av information under Närståendefliken och utökad patientlist. Informationen kan nyttjas för att avgöra om dubbla utskick ska göras baserat på vårdnadshavarnas adress.

I Närståendefliken kommer Skatteverkets information via Personuppgiftstjänsten presenteras i övre fältet. Relation : Make/maka, Barn, Vårdnadshavare. Dessutom närståendes folkbokföringsuppgifter samt telefonnummer från 1177.se om hen valt att dela sina uppgifter på 1177.

Efter inkomna synpunkter från verksamheter har beslut fattats om att migrera de uppgifter om vårdnadshavare 1 och 2 som idag finns på allmäntfliken till "Patientens angivna kontaktpersoner" på närståendefliken. Observera att det är kontaktinformationen som finns på "Registrerade relationer i befolkningsregistret" som ska användas i första hand.

Under " Patientens angivna kontaktpersoner" kan telefonnummer och adress läggas in för de vårdnadshavare som inte finns i folkbokföringen eller inte har delat telefonnummer via 1177. Man kan som tidigare lägga till syskon.

Observera att endast telefonnummer som är delade via 1177 kommer att vara synliga i den utökade patientlistan.

Gällande Reminders så kommer endast Allmäntflikens telefonnummer vara tillgängliga för snabbval. Tidigare telefonnumrfält " Vårdnadshavare 1 och 2 " under Allmäntfliken försvinner.

[Personuppgifter i Cosmic](#)

/Helena

The screenshot shows a patient record for 'Testperson1 Larssons, Bengt-Åke, 10år 2m'. The patient's address is 'Lagergrens Gata 77777 Lagergrens Gata 7 Vån 3 652 30 Karlstad' and the phone number is '0701900112'. The care details section shows two care providers: 'Testperson61 Andersson, Augusta' and 'Testperson62 Bull, Göran'. The address for the first provider is 'Lagergrens Gata 77777 Lagergrens Gata 7 Vån 3' and for the second is 'c/o Kristina Eva Andersson Storgatan 7'. The post address for both is '65230 Karlstad Sverige'. The status is 'Vårdval Status: Vårdvalsinformation kan ej visas just nu'.

Skärmbild från Cosmic utökad patientlist. Här hittas patientens folkbokföringsadress till vänster och vårdnadshavares adress till höger.

Små barns språkutveckling – kunskapsdag

”Alla ska med!

Den 18 oktober hölls en digital förmiddag med fokus på språk- och läsfrämjande insatser för barn i behov av särskilt stöd. Begrepp- bemödande och kommunikation - vad är viktigt att tänka på för att nå alla barn.

Ni som inte hade möjlighet att delta på kunskapsdagen kan se den i efterhand, under perioden 1-14 november finns den tillgänglig här: <https://biblioteksutveckling.regionostergotland.se/>

/Cristina

Utvärdering av Livsmedelsverkets råd om pyttesmå smakprov till spädbarn

Livsmedelsverket har sedan 2011 ett kostråd om den första introduktionen av mat, i form av pyttesmå smakprov. Rådet innebär att barn från 4 månaders ålder kan få smaka på vanlig mat, men bara i mycket små mängder, så att det inte konkurrerar med amningen eller modersmjölksersättningen.

Nu har Livsmedelsverket gjort en undersökning hur följsamt dessa råd är.

Den vanligaste informationskällan är barnhälsovården och de flesta föräldrar (76 procent) känner till råden om pyttesmå smakprov. Den grupp föräldrar som inte känner till råden kan Livsmedelsverket behöva undersöka hur de kan nås på bästa sätt.

Rådet går att förena med fortsatt amning till sex månader, enbart 5 procent upplever att det lett till minskad amning.

Mer information om utvärderingen finns att läsa här

[Utvärdering av Livsmedelsverkets råd om pyttesmå smakprov till spädbarn](#)

/Cristina

Studiebesök på neonatalavdelning 11

Som en del i vår samverkan mellan barnhälsovården och neonatalvården erbjuds nu BHV-sjuksköterskor till ett studiebesök på avdelning 11.

Följande tider är aktuella

2023

Måndag 4/12 kl.10-11:30

Torsdag 7/12 k.10-11:30

Torsdag 21/12 kl.11-12:30

2024

Onsdag 10/1 kl.10-11:30

Torsdag 11/1 kl.10-11:30

/Ann Bredberg Johansson

Biträdande Avdelningschef

Avd 11 Neonatalvård, Barn-och Ungdomsmedicin

5-6 personer per tillfälle. Anmäl och information till cristina.gilla@regionvarmland.se

/Cristina

LEVA-metoden

Sedan september kan vi glädjande säga att LEVA-metoden by Bertz et al. nu erbjuds hos dietist på vårdcentral, metoden är en evidensbaserad kostbehandling för kvinnor efter graviditet.

Behandling i LEVA-metoden pågår i ett år med både fysiska besök och digitala kontakter via 1177 med sin dietist. Syftet med metoden är att erbjuda ett strukturerat stöd till kost- och viktförändring efter graviditet till de kvinnor som hade ett högt BMI (27–35) vid inskrivning hos sin barnmorska i början på graviditeten. Metoden främjar kvinnors hälsa, förbättrar matvanor och förebygger komplikationer och sjukdomar.

Det är barnmorskan som informerar kvinnorna om LEVA-metoden vid inskrivningsbesöket och sedan skickas remiss till dietist på vårdcentral för de som är intresserade vid eftervårdsbesöket hos barnmorskan. Som BHV-ssk kan det vara bra att känna till att man som mamma med rätt BMI-intervall kan starta med LEVA-metoden upp till 20 veckor postpartum men att remiss krävs av sin barnmorska.

Om ni stöter på intresserade mammor kan ni hänvisa till barnmorskan eller denna sida på 1177 för mer info:

[Din vikt efter graviditeten - LEVA-metoden - 1177](#)

Värmlands situation idag

I Värmland hade 51,8 % av de gravida övervikt eller obesitas 2022 vid inskrivning hos sin barnmorska. Detta är bekymmersamma siffror då motsvarande siffra nationellt var 46 % år 2022. I intervjuer som gjorts med kvinnor som har övervikt och obesitas är det många som pekar ut att just graviditeten var startskottet för viktuppgången och att man sedan har haft svårt att gå ner i vikt. Många kvinnor får en bestående viktökning efter graviditet på minst 5 kg.

Så den här tiden postpartum är oerhört viktig. För en viktökning mellan graviditeter ökar risken för att både kvinnan och det ofödda barnet i nästa graviditet drabbas av en rad olika komplikationer och sjukdomar.

Däremot om kvinnan går ner i vikt postpartum minskar risken för alla dessa komplikationer vid efterföljande graviditet. Här kan vi alltså komma in med hjälpanande åtgärder och det är ett gyllene tillfälle att jobba med levnadsvanor eftersom motivationen ofta är högre under och efter graviditet då man agerar förebild för sitt nyfödda barn.



Du som har tankar kring din vikt efter graviditeten

Har du ryggen för barn? Har du övervikt och orskar att gå ner i vikt efter din graviditet? Om du känner dig motvillig att förändra dina mat- och levnadsvanor kan du få hjälp av oss på 1177.

Du som inte graviditet hade BMI 27-35 erbjuds en kostbehandling som kallas LEVA-metoden. Tillvägagångssättet är enkelt och du får stöd och hjälp från dietist och barnmorska. Metoden erbjuds under ett år. Du kan också få hjälp att gå ner i vikt efter din graviditet på 1177.

1177 är du intresserad? Prata med din barnmorska som kan sätta en remiss till dietist på vårdcentral.



Häng gärna med v 45 på Regionens instagram då vi kommer prata mer LEVA

/Mirja

FN:s konvention om barnets rättigheter Artikel 22

Barn på flykt har rätt till skydd och hjälp oavsett om det kommer ensamt eller tillsammans med föräldrar eller annan person.

Frågor och svar

Fråga:

Vilka råd kan man ge föräldrar som vill ge sitt barn D-droppar från Holistic?

Svar:

Vi ska avråda från Holistic D-droppar då dessa inte är läkemedelsklassade utan enbart klassade som kosttillskott. D-droppar som är klassade som kosttillskott genomgår inte tester som de läkemedelsklassade gör (ACO och Unimedic) och mängden och kvalitén på D-vitamin kan därför variera.

När det gäller Holistic D-droppar innehåller EN enda droppe 12,5 ug D-vitamin (500 IE). Till skillnad från ACOs och Unimedic där 5 droppar innehåller 10 ug D-vitamin. 10 ug D-vitamin är också den rekommenderade dosen. Här är det viktigt att vara tydlig med om man ändå har föräldrar som ger sitt barn D-droppar från Holistic att det endast är EN droppe som gäller 6 dagar/veckan. Alternativt att man hoppar över att ge varannan helg så det blir rätt dos över tid. Det har förekommit överdoseringsfall med Holistics D-droppar i Västragötalans regionen.

/Mirja

Fråga:

Ska man ge D-droppar till barn som får bröstmjölk ersättning?

Svar:

Livsmedelsverket rekommenderar D-droppar till alla barn oavsett om bebis får bröstmjolk eller bröstmjölk ersättning. Däremot är behovet inte lika stort för barn som får ersättning som för barn som ammar eftersom ersättning är berikad med D-vitamin.

Men Livsmedelsverket rekommenderar ändå att alla barn som får ersättning ska få D-droppar. Detta beror på att risken är större med att sluta ge D-droppar och riskera ett för lågt intag än att bebisen ligger på ett lite för högt intag under en kort period i livet. Risken är också stor att man glömmer bort att börja ge D-droppar igen när mängden ersättning/mat ändras.

/Mirja

Fråga:

Om natriumklorid och koksaltterapi inte är tillräckligt som behandling av navelgranulom, utan det behövs behandling med silverniträt. Finns de smala stickorna som vi hade tidigare?

Svar:

Ja, de kan beställas, se rutin [RUT-19572 Navelgranulom](#)

/Cristina

Samverkan mellan Barnhälsovården och Folk tandvården

För samverkan mellan barnhälsovården och folk tandvården finns en rutin, och ett formulär är framtaget för informationöverföring.

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

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

/Cristina

Familjecentraler och familjecentralsliknande verksamheter

Kartläggning, analys och förslag

Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen har på ett regeringsuppdrag genomfört en kartläggning och analys av familjecentraler och andra liknande verksamheter.

Kartläggningen visar att det pågår ett betydande hälsofrämjande och förebyggande arbete på familjecentralen. Målgruppernas behov tas om hand och föräldrarna uppskattar verksamheten. Några utmaningar som kommer fram i kartläggningen är exempelvis att nå alla barnfamiljer och att få tillräcklig tid till samverkan samt att få till en enhetlig ledning och styrning. Myndigheterna lyfter i sin analys vikten av stödjande organisationer på alla nivåer och att det finns aktörer som både organiserar och stödjer familjecentralsarbetet på varje nivå. De fyra förslag som myndigheterna lämnar är:

- Utveckla det lokala stödet med en mer enhetlig ledning och styrning och samsyn i vad arbetet ska uppnå för att möjliggöra en stabil familjecentralsverksamhet.
- Utveckla det regionala stödet med länsövergripande styrdokument och samordningsfunktion för en mer jämlik och resurseffektiv utveckling.
- Utveckla det nationella stödet för att säkerställa nationellt stöd till den regionala familjecentralsutvecklingen.
- Utveckla kunskapen om familjecentralers betydelse för familjers hälsa och välmående. Likväl som kunskapen om hur arenan kan nå grupper som är svårare att nå med tidigt stöd och hur integrationsarbetet kan främjas.

socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2023-9-8728.pdf

/Tyra Warfvinge, SKR

Nationellt kliniskt kunskapsstöd (NKK)

Idag innehåller nationellt kliniskt kunskapsstöd fyra typer av nationella kunskapsstöd: kliniska kunskapsstöd, personcentrerade och sammanhållna vårdförlopp, vårdprogram och vårdriktlinjer.

Nationellt kliniskt kunskapsstöd innefattar rekommendationer och regionala tillägg anpassade för att ge stöd till vårdpersonal i patientmöten. Nationellt kliniskt kunskapsstöd innehåller idag främst rekommendationer till primärvården, men det pågår ett utvecklingsarbete för att även inkludera stöd till den specialiserade vården.

I NKK finns en gruppering kring "Barn- och ungdomshälsa" där ni kan läsa om hur olika medicinska tillstånd skall utredas/ behandlas inom primärvården. Ett kunskapsstöd för er när ni till exempel får frågor från vårdnadshavare.

[Barn- och ungdomshälsa - Nationellt kliniskt kunskapsstöd \(nationelltklinisktkunskapsstod.se\)](https://nationelltklinisktkunskapsstod.se)

/Helena

Konsultationstider med psykolog på psykologmottagningen för föräldra- och barnhälsovård

Det finns möjlighet för medarbetare på BVC och BMM att själva boka telefonkonsultation med psykolog. Nedan finns en kort instruktion hur du går till väga för att boka en tid med psykolog. Vid frågor är du välkommen att kontakta mottagningen på telefon 010-831 43 93. Tidboken heter "Konsultation med psykolog" och hämtas upp i tidboken.

1. Hämta upp tidboken, välj 5 dagar för veckan, se nedan.

	to 231116 Konsultation i	fr 231117 Konsultation n	må 231120 Konsultation	ti 231121 Konsultation n	on 231122 Konsultation
08:00					
09:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					

2. De tider som finns för konsultation är en röd modul.

Notering

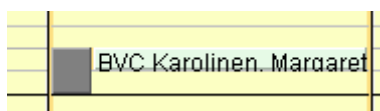
Dagnoteri... Tidnoteri... Återkommande tidnoteri...

Konsultation med psykolog

2023-11-07 10:30 - 2023-11-07 11:00

BVC Karolinen, Margareta Mattson, 190 09

3. Markera modulen, högerklicka och lägg till "notering"



4. Skriv in mottagning, namn och telefonnummer, exempelvis: BVC Karolinen, Margareta Mattson, 190 09 och "Spara".

5. Den psykolog som ansvarar för konsultationen ringer upp dig på avtalad tid.

/Sophia Edelbring Sjödin

Egen vårdbegäran och remiss till psykologmottagningen

Vid hänvisning av ”egen vårdbegäran” till psykologmottagningen ska ni i första hand hänvisa till 1177 för en skriftlig vårdbegäran, och inte till telefontiden.

I de fall där ni som personal på BVC/BMM identifierat ett behov av kontakt med psykologmottagningen tillsammans med den berörde ska dock i första hand en remiss skickas. Dels för att underlätta vårdflödet för den/de berörda och säkerställa att behovet inte tappas bort, men också för att psykologmottagningen är intresserade av er professionella bedömning och beskrivning av problematiken för att göra så bra prioriteringar som möjligt. Vid osäkerhet kring hur en remiss ska skrivas eller var hjälp bäst ges kan psykologmottagningen alltid konsulteras. Frågan kan lyftas i konsultationsgrupp, genom att boka en telefonkonsultation, messenger till remissgruppens funktionsbrevlåda eller i direkt kontakt med någon av psykologerna.

/Sophia Edelbring Sjödin

Insomni och dygnsrytmstörning

Utdrag från: Rekommenderade läkemedel för barn 2023–2024

[Rekommenderade lakemedel for barn 230215.pdf \(regionvarmland.se\)](#)

Inledande synpunkter

Barn behöver sömn för att må bra och utvecklas optimalt. Långvariga sömnproblem kan ha somatiska, psykologiska och sociala orsaker och vissa läkemedel kan påverka sömnen negativt. Vid långvariga sömnproblem som stör funktionen dagtid ska en sömnutredning göras för att fastställa typ av sömnstörning, vid behov i samråd med specialist. Anamnes, undersökning och sömndagbok under 2–3 veckor är viktiga verktyg, liksom uteslutande av somatisk orsak. Remiss för specialutredningar kan vara aktuellt t.ex. vid misstänkt sömnrelaterad andningsstörning och epilepsi som kan vara svårt att differentiera från vissa parasomnier. Psykiatrisk samsjuklighet är vanligt och behandling av grundsjukdomen förbättrar ofta sömnproblemen.

Behandling hos i övrigt friska barn

Icke-farmakologisk behandling med sömnhygieniska åtgärder och tydliga sovrutiner är alltid förstahandsval, som vid behov kan kompletteras med psykologiska behandlingsmetoder. Hos i övrigt friska barn med sömnstörningar är läkemedelsbehandling nästan aldrig aktuellt.

Sjukvårdsregion Mellansveriges broschyr ”Sov gott - en liten bok för sömnlösa och andra som vill sova bättre” [webb.sov-gott-2020.pdf \(regionvastmanland.se\)](#) med sömnhygieniska råd kan användas vid enklare besvär. Om icke-farmakologisk behandling har otillräcklig effekt kan man vid svår insomni/dygnsrytmstörning från 2 års ålder överväga kortvarig (ett par dagar) tilläggsbehandling med kortverkande melatonin, särskilt om föräldrarna är uttröttade. Det är viktigt att sömnhygieniska åtgärder fortsätter. Om mer långvarig behandling behövs bör barnet handläggas av eller i nära samråd med expert inom barnpsykiatri eller sömnstörningar. Melatonin doseras normalt som 0,5–1 mg hos patienter 2–4 år, och 1–5 mg hos patienter >4 år. Dosen ges 45 min före sänggående. Enstaka patienter kan behöva upp till 10–12 mg, men detta är ovanligt. Melatonin omfattas av begränsad subvention, kontrollera Fass.

Behandling hos barn med annan samsjuklighet

Vid sömnstörningar hos barn med flerfunktionshinder, och hos barn med ADHD/autism-spektrumtillstånd, depression eller ångestsyndrom är optimering av barnets medicinska, psykologiska och sociala omvårdnad grundläggande. Även sömnhygieniska åtgärder är viktiga. Kortverkande melatonin kan också användas, men dessa patientgrupper bör handläggas av eller i nära samråd med specialist inom området.

För ytterligare information hänvisas till ”Läkemedelsverkets kunskapsdokument om sömnstörningar hos barn”. [Behandling av sömnstörningar hos barn och ungdomar - behandlingsrekommendation | Läkemedelsverket \(lakemedelsverket.se\)](#)

/Helena

Förstå familjen



Ni har tidigare fått verktyget "Förstå familjen" det är till för er som möter föräldrar med olika kognitiva svårigheter.

Nu finns en introduktionsföreläsning om Förstå familjen, den är 25 minuter lång.

I den kan ni få en fördjupning av verktyget samt tips och förslag på hur ni kan arbeta med det i er verksamhet på BVC, gärna i samverkan med andra exempelvis barnmorskemottagning och/eller övrig personal inom familjecentralen.

[Förstå familjen - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\).](https://vgregion.se)

/Cristina

Samhällets stöd till de yngsta barnen

Sveriges Kommuner och Regioner, SKR, har tagit fram ett material som beskriver vilket slags stöd, familjer med små barn, kan få av samhället.

Samhällets stöd till de yngsta barnen och deras föräldrar, handlar bland annat om tillgång till barnhälsovård, mödrahälsovård och tandvård. Information om vilka hälsofrämjande insatser som samhället erbjuder, finns beskrivna i en folder, som kan delas ut till alla föräldrar med små barn.

Foldern finns på svenska, engelska, arabiska, farsi, somaliska och tigrinja.

Till materialet på SKR: [Kraftsamling hälsofrämjande insatser - SKR](#)

/Cristina

Podd-tipset

Föräldragruppspodden har publicerat ett nytt första avsnitt för nyblivna föräldrar som har barn sedan tidigare:

Föräldragrupps-podden:

[FÖRSTA AVSNITTET \(om du redan har barn\): Den stora omställningen 2.0 \(fireside.fm\)](https://fireside.fm)

/Cristina

[Anmälan och mer information om dagen hittar du här](#)

Föreläsningsserie för små barns språkutveckling



Möt småspråkarna! Att inkludera barn i behov av särskilt stöd

Logopederna Maria Strutz och Andrea Wallenberg håller en digital föreläsning om barns språkutveckling med specifikt fokus på barn i behov av särskilt stöd, med utgångspunkt ur deras senaste bok *Småspråkarnas Babytecken*. De berättar hur och varför babytecken kan vara ett bra verktyg för att stötta barnet under sin språkresa, i samspel och i bokläsning.

Målgrupp: personal på bibliotek, barnhälsovård, logopedi, öppen förskola, familjecentral, förskola med flera

Datum: 5 december

Tid: klockan 9.30-10.30

Plats: digitalt via Zoom

Pris: kostnadsfritt

Sista anmälningdag: 1 december

Först till kvarn!

[Anmälan och mer information om dagen hittar du här](#). Notera även fliken "Våra föreläsare".

Zoomlänken till den digitala föreläsningen kommer i bekräftelsemejlet, så tappa inte bort det. 😊

Föreläsningen arrangeras av Kulturavdelningarna i Region Västmanland, Region Värmland, Region Östergötland och Region Örebro län.

Varmt välkomna önskar
Annica, Cajsa, Eva och Ingrid

Annica Hagel Arvidsson, Region Värmland annica.hagelarvidsson@regionvarmland.se

Cajsa Broström, Region Västmanland cajsa.brostrom@regionvastmanland.se

Eva Bernstein Bang, Region Örebro län eva.bernsten-bang@regionorebrolan.se

Ingrid Loeld Rasch, Region Östergötland ingrid.loeld.rasch@regionostergotland.se

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 \(podbean.com\)](#)

/Cristina

Bebispodden

<https://sverigesradio.se/barnradion>

/Cristina

BVC-podden från barnhälsovården Region Stockholm



För att underlätta att hitta bland alla dessa avsnitt är de nu sorterade i kategorier som tex. "Amning" eller "Att vara en familj". Förhoppningsvis kan det vara till hjälp för er när ni själva ska lyssna eller när ni ska rekommendera ett specifikt avsnitt till en förälder.

[BVC-podden och Föräldragruppspodden](#)

/Helena

Rikshandboken

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

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

/Gunilla

Informationsmaterial från utbildningar

På den här sidan på intranätet hittar ni informationsmaterial från utbildningar <https://intranat.regionvarmland.se/verksamheter/halsa-och-varld/b/barn-unga-och-familjehalsa/barnhalsovard-bvc/informationsmaterial-fran-utbildningar>

/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

Info 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.

För närvarande är inga kurser planerade.

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

Att minska och eller ta bort tillmatning och övergå till att amma helt

Rutin samt flödesschema för nedtrappning/uttrappning av ersättning finns framtagna.

[RUT-24932-v.1.0 Att minska och eller ta bort tillmatning och övergå till att amma helt](#)

Vårdprogrammet amningskomplikationer

Vi använder Stockholms läns vårdprogram.

Den finns för nedladdning 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
Maja Hammarlund
Magdalena Fritzson
Nina Stanizewski
Suzanna Sundström
Ulrica Gustafsson
Ulrika Huatorpet Nilsson

Frågor och synpunkter:

cristina.gilla@regionvarmland.se

Ingela.Larsson@regionvarmland.se

[Livets tråd hemsida](#)

Fortbildning/Utbildning

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](#)

* 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, hösten 2023 fullbokat [Länk till utbildningsplattformen](#)

Håll utkik efter vårens utbildningar, de blir snabbt bokade

Kommande utbildningar:

November **Webbinarium Bröstmjölk ersättningar och tillskottsning**

Digitalt via Teams, länk kommer att skickas ut
6 november, kl 11-12 alternativt 9 november, kl 13-14

[Inbjudan](#), har skickats ut

* BHV-dagar, lokal: Morbrors Ådra och Samlingssalen, CSK

22-23 november

[Inbjudan har skickats ut](#)

Januari 2024 * Yrkesträffar, deltagande vid ett tillfälle. **OBS! nya tider**

Digitalt via Teams, länk kommer att skickas ut

10 januari kl 9-12 alt kl 13-16

11 januari kl 13-16

16 januari kl 13-16

17 januari kl 9-12 alt kl 13-16

Inbjudan kommer

Sagasagor i hälsosamtal, steg 1

Digitalt via Zoom, länk kommer att skickas ut, deltagande vid ett tillfälle

25 januari kl 9-12

Februari

1 februari kl 13-16

Inbjudan kommer