

# Lilla Livet

Informationstidning för personal inom barnhälsovård

---

**Nummer 4 - maj 2023**

---



## Innehåll

Information från folktandvården	s 03
Upphandlade vacciner till BHV-programmet	s 03
FN:s konvention om barnets rättigheter	s 03
Svenska barnhälsovårdsregistret (BHVQ)	s 04
Nya bilagor till kallelser	s 04
Utbildning i SIP	s 05
Vaccination- Barn och infektioner	s 06
Meddelandeblad- Egenvård	s 06
Jämlik barnhälsa - Poddavsnitt " Stigmatisering vid övervikt och obesitas"	s 06
Språktåget på olika språk	s 06
Gilla boken	s 06
Info från Livets tråd	s 07
Bebispodden	s 08
BVC-podden	s 08
Rikshandboken	s 08
Länkadress till vår sida på intranätet	s 08
Informationsmaterial från utbildningar	s 08
Fortbildning/Utbildning	s 09

---

Lilla Livet är utgiven av Centrala Barnhälsovården i Värmland

Helena Löfwenhamn, barnhälsovårdsöverläkare, 010-831 59 39  
[helena.lofwenhamn@regionvarmland.se](mailto:helena.lofwenhamn@regionvarmland.se)

Cristina Gillå, verksamhetsutvecklare 010-831 66 76  
[cristina.gilla@regionvarmland.se](mailto:cristina.gilla@regionvarmland.se)

Gunilla Svedlund, assistent 010-831 67 06  
[gunilla.svedlund@regionvarmland.se](mailto:gunilla.svedlund@regionvarmland.se)

Mirja Augustsson, dietist/verksamhetsutvecklare, 010-831 67 25  
[mirja.augustsson@regionvarmland.se](mailto:mirja.augustsson@regionvarmland.se)

Sofia Nääs, psykolog/verksamhetsutvecklare, 010-831 60 16  
[sofia.naas@regionvarmland.se](mailto:sofia.naas@regionvarmland.se)

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

e-post: [barnhalsovardsenheten@regionvarmland.se](mailto:barnhalsovardsenheten@regionvarmland.se)

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

# Konsekvenser av senaste uppdateringen av Cosmic journal

Som ni säkert märkt kan man efter den senaste uppdateringen av Cosmic-journal inte längre lägga till en mall in i en anteckning. Efter diskussion med UAP (Cosmicsupporten) så kommer snart möjligheten att lägga till mallen "Extrabesök" för oss inom barnhälsovården. Men i väntan på denna förändring så får vi lösa det på annat sätt.

Om ni behöver göra en inskrivning samtidigt som ett annat ordinarie besök så få ni göra två besöksanteckningar på samma vårdkontakt.

Om det är enstaka sökord som saknas så får ni söka upp dem. Nedan lite hjälp i "sökordsdjungeln".

	<u>Sökord</u>	<u>Sökords-ID</u>
Föräldrasamtal VH1	Föräldrasamtal vårdnadshavare 1	20806
	EPDS-screening	12110
	EPDS-Åtgärd	16900
Föräldrasamtal VH2	Föräldrasamtal vårdnadshavare 2	20807
	Samtal	20808
	Åtgärd föräldrasamtal	20809
Amning	Amning	16892
	Amning 2 månader	16898
	Amning 4 månader	16901
	Amning 6 månader	16937
	Amning 8 månader	18961
Vaccinationsplanering	Vaccinationsplanering	16890

/Helena

---

## Psykologmottagningen informerar

Eftersom vi dragit ner på telefontiden och det då kan vara svårt för er att nå oss, så är det interna numret för vårdpersonal 162 43 och går till vårdadministratör.

/Sophia Edelbring Sjödin

Enhetschef psykologmottagningen för föräldra- och barnhälsovård

---

## FN:s konvention om barnets rättigheter Artikel 19

Handlar om att skydda barn mot våld hemma.

Länderna ska skydda barn mot föräldrar och andra vuxna som slår barnet, är elaka mot barnet, eller tar hand om barnet dåligt på något annat sätt.

Det kan vara för att föräldrarna missbrukar alkohol eller narkotika eller att föräldrarna utnyttjar barnet sexuellt.

## Dietisten informerar

Nu är jag tillbaka lite smått i arbete även om jag till största del kommer vara föräldraledig i några månader till. Från och med nu och till september jobbar jag varje tisdagseftermiddag.

Från september kommer jag jobba 80 %.

Jag kommer nu till en början främst att ägna mig åt implementeringsarbete med LEVA-metoden. LEVA-metoden är en metod för att hjälpa kvinnor med övervikt och obesitas (BMI 27–35) att hälsosamt gå ner i vikt efter förlossning och etablera hälsosamma matvanor. På sikt hoppas vi att detta också medför att barnet och hela familjen får hälsosammare matvanor.

Jag vill passa på att lyfta några viktiga frågor:

### Barns järnbehov

Frågan om barns järnbehov har de senaste månaderna blossat upp i olika medier. Framförallt har det handlat om att barn inte skulle behöva industritillverkad barngröt (pulvergröt) för att täcka sitt järnbehov och att dessa barngrötar t.o.m. kan vara skadliga. Här är det mycket viktigt att ni som BHV-personal står för fakta och lugnar oroliga föräldrar.

Järn är ett av våra viktigaste näringsämnen som små barn kan ha svårt att få i sig tillräckligt av. Detta beror på att spädbarn och små barn växer fort och behöver mycket järn. Spädbarn och små barn behöver nästan lika mycket järn som en vuxen man. Det är svårt att nå upp till det rekommenderade järnintaget på 8 mg per dag för barn 0–5 år. Därför järnberikas barnpulvergröt och barnvälling i Sverige. Livsmedelsverket rekommenderar 2–3 portioner berikad barnpulvergröt och/eller barnvälling per dag till barn under 2 år. Men tyvärr visar försäljningssiffror att industritillverkad barngröt minskar till förmån för gröt i klämmisar.

De flesta grötklämmisar som finns på marknaden är inte järnberikade, ett märke järnberikar sina men kommer inte upp i samma mängd järn per portion som barnpulvergröt innehåller. Övrigt innehåll av näringsämnen i grötklämmisar är heller inte likmässigt med barnpulvergröt.

För barn som äter vegetarisk mat är järnberikad gröt och välling extra viktigt. Vill man som förälder inte ge barnpulvergröt kan man blanda ner palttunnbröd i den hemlagade gröten. Berikning med ex nyponpulver, aprikoser m.m ger tyvärr inte tillräckligt med järn.

Då begreppet gröt inte är skyddat gör det svårt att veta hur näringsintaget och framförallt järnintaget ser ut hos barnet om man bara pratar om "gröt" eller "barngröt". Lyft därför gärna frågan om gröt men fråga också om vad för slags gröt och lyft barnets järnbehov i era samtal om mat.

Lämna gärna ut denna information till de föräldrar som ni pratar gröt med:

[INF-24513-v.1.0 Järn till barn 0–5 år](#)

### Ny modersmjölkersättning på marknaden

Unna är ett nytt märke på marknaden som nu finns i svenska livsmedelsbutiker. Unna gör bröstmjölksersättning från 0 månaders ålder och tillskottsning från 6 månaders ålder, de är ekologiska och innehåller både pre- och probiotika. Mer information kommer framöver.

Hör gärna av er på mail: [mirja.augustsson@regionvarmland.se](mailto:mirja.augustsson@regionvarmland.se) om ni har frågor!

Allt gott

/Mirja

# Konsumentverket slutar att tillhandahålla smådelscylindern

Vi har fått signaler om att Konsumentverket kommer sluta med att tillhandahålla smådelscylindern. Nationellt har barnhälsovården försökt via skrivelse få verket att ändra sig men utan effekt. Arbete pågår, men det finns risk att vi inom barnhälsovården kommer stå utan denna eminenta produkt.

Vi vill nu uppmana er att inte göra slut på ert lager utan spara ett antal så att ni har en cylinder för demonstration.

/Helena



---

## MPR-vaccination

Ett barn med mässling smittade utomlands har upptäckts i Göteborg och i Stockholm.

Vill därför påminna om [RUT-19752 Vaccination till barn mot Mässling, påssjuka och röda hund](#)  
Inför utlandsresa kan MPR-vaccination tidigareläggas utan ordination från 12 månaders ålder, och med ordination från 9 månaders ålder.

Vid särskild hög smittrisk kan vaccinationen ordinerats från 6 månaders ålder. För att bedöma smittrisken i vistelselandet kan aktuella data från WHO beaktas [Immunization Analysis and Insights \(who.int\)](#).

### Provisional monthly measles and rubella data

#### Description

Timely measles and rubella surveillance is critical to disease control. Identifying and confirming suspected measles and rubella cases through surveillance allows:

- 1) early detection of outbreaks,
- 2) analysis of on-going transmission in order to mount more effective vaccination measures, and
- 3) estimation of the underlying true incidence based on the patterns in reported data.

Most Member States submit monthly reports on suspected and confirmed measles and rubella cases identified through their national disease surveillance systems to WHO. In general, the number of reported cases reflects a small proportion of the true number of cases occurring in the community. Many cases do not seek health care or, if diagnosed, are not reported. In addition, there is a one to two month lag time in reporting. For these reasons, the data provided on this page under-represents the true number of cases, particularly those occurring in the last one to two months.

[Global Measles and Rubella Monthly Update](#)  
pptx, 3.27Mb



[Regional summary of reported measles cases](#)  
xls, 13kb



[Reported measles and rubella cases and incidence rates by Member States](#)  
xls, 107kb



[Distribution of measles cases by country and by month, 2011-2023](#)  
xls, 126kb



[Distribution of rubella cases by country and by month, 2015-2023](#)  
xls, 74kb



[Country slides \(measles\)](#)  
pptx, 3.64Mb



/Helena

---

## Hej då!

Våren 2003 började jag, som relativt nybakad psykolog, på Psykologmottagningen för föräldra- och barnhälsovård. Nu, 20 år senare, avslutar jag min tjänstgöring på mottagningen för att påbörja ett nytt kapitel i arbetslivet på Centrum för tidiga insatser. Jag vill av hela hjärtat tacka er alla för dessa år!

Tack för alla fina, ärliga och kreativa möten jag har haft förmånen att ha med er, oavsett om vi har mötts i konsultation, på BHT, i fortbildning, vid konferensbordet eller i annat sammanhang! Det har alltid varit givande möten och jag kommer att sakna er och vårt gemensamma viktiga arbete!

Varmaste hälsningar  
/Eva Nahnfeldt

---

## Apotek får endast ge egenvårdsråd utifrån preparatens åldersgräns

När läkare eller sjuksköterska vill skicka med patienten egenvårdsråd kan med fördel "Meddelande till ditt apotek" användas. Personalen på apoteken vill dock uppmana läkare och sjuksköterskor att komplettera de kortfattade egenvårdsråden i kryssform med eventuella instruktioner om preparatval samt hur de receptfria preparaten ska användas. Personalen på apoteken får endast ge egenvårdsråd efter de åldersgränser och indikationer som preparaten har. Om läkemedlen till exempel ska användas av barn yngre än vad som rekommenderas i bipacksedeln behöver därför råden komma från vården.

**Exempel:** Om ett barn under sex år kommer in med instruktionen "Antihistamin" får inte apoteken ge några råd alls, eftersom alla preparaten har sexårsgräns. Då behöver vården ange val av antihistamin och dosering.

/Cristina

---

## Gröna Block - Råd om egenvård

Behöver ni ytterligare gröna block för "Meddelande till ditt apotek - Råd om egenvård" så maila oss så skickar vi ut till ert BVC, [gunilla.svedlund@regionvarmland.se](mailto:gunilla.svedlund@regionvarmland.se)

/Gunilla

---

## Sunda solvanor

Tipsa gärna föräldrar om detta:

Sunda solvanor innebär att njuta av solen klokt och försiktigt och att inte överexponera sig. De främsta tipsen är:

Vistas i skuggan, främst klockan 11-15, då solen är som starkast.

Använd kläder, hatt och solglasögon som skydd.

Solskyddsmedel är ett komplement till kläder.

Barn under 1 år bör inte alls vistas i solljus.

[Läs mer på vårdgivarwebben](#)

## Ny rutin för samverkan mellan barnhälsovården och tandvården

[RUT-26901-v.1.0 Samverkan mellan barnhälsovården och tandvården.](#)

När barnet kommer till BVC på hälsobesök ska familjen få information om att barnet blir kallat till folktandvården varje år från ett års ålder. Om barnet inte blivit kallat skickas ett meddelande och då används blankett, "Samverkan mellan Barnhälsovården och Folktandvården"

[FOR-27002-v.1.0 Samverkan mellan Barnhälsovården och Folktandvården](#)

Om Folktandvården upptäcker att det behövs mer riktade insatser som stöd till familjen gällande kost och munhygien kan de skicka ett meddelande till BVC.

Vid mer omfattande behov kan insatser från Barn-och familjestöd, förskolan via barnhälsoteam eller socialtjänsten vara aktuellt.

*/Cristina*

---

## Ett barn med flera språk

En film om flerspråkig språkutveckling för de yngsta barnen tillsammans med Laleh Nayeb, leg logoped, PhD

<https://www.vgregion.se/f/kulturutveckling/kultur-och-konstarter/litteratur-och-lasframjande/lasframjande/spraktaget/>

*/Annica Hagel Aroidsson*  
Biblioteksutvecklare

---

## Bedömning av skallar och diagnostik av kraniosynostoser

Rekommenderar BLF:s webinarium (46 min) som ni hittar via nedan länk.

[BLF webinar: Bedömning av skallar och diagnostisering av kraniosynostoser på barn - YouTube](#)

*/Helena*

---

## Skolstängningar och andra åtgärder i nordiska skolor under läsåret 2020/2021

Folkhälsomyndigheten har i ett samarbete med Danmark, Finland och Norge gjort en sammanställning över hur skolstängningar och andra smittskyddsåtgärder har tillämpats i skolorna under läsåret 2020/2021. Analysen visar att skolstängningar inte hade någon avgörande effekt på smittspridningen av covid-19 i Danmark, Finland, Norge och Sverige.

Länk: [folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se)

*/Lina Schollin Ask*  
Folkhälsomyndigheten

# Titandioxid i tandkräm

Om ni får frågor från föräldrar om tandkrämen innehåller titandioxid kan ni tipsa om nedanstående tandkrämer som är fria från ämnet.

Titandioxid är ett färgämne som tidigare var vanligt förekommande i godis, tuggummi och tandkräm. I höstas förbjöds ämnet i livsmedel.

Den europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet EFSA, kan inte utesluta att ämnet är genotoxiskt, det vill säga kan skada dna och leda till cancer.

De ansåg inte längre att Titandioxid var säkert att använda som tillsats i livsmedel, säger Sara Gunnare, toxikolog på Livsmedelsverket.

Råd & Rön har granskat tandkrämerna.



- **Innehåller titandioxid**
  - ▶ Flux tandkräm 6+ SweetMint
    - ▶ Apoteket Barntandkräm
    - ▶ Humble Kids Strawberry tandkräm
    - ▶ Sensodyne Bamse tandkräm
    - ▶ Sensodyne Pro-Emalj Junior tandkräm
- **Fria från titandioxid**
  - ▶ Alfons Åberg Alfons Smarta Tandkräm
    - ▶ Colgate Kids Pure 0–5 år
    - ▶ Colgate Kids Training 6–9 år
    - ▶ Flux Junior tandkräm 0–6 år
    - ▶ GUM Kids Tandkräm 3+

## ■ Fria från titandioxid

- ▶ Colgate Kids Pure 0–5 år
  - ▶ Colgate Kids Training 6–9 år
  - ▶ Flux Junior tandkräm 0–6 år
  - ▶ GUM Kids Tandkräm 3+
  - ▶ GUM Junior tandkräm 6+
  - ▶ Jordan Green Clean Junior
  - ▶ Jordan Kids 0–5 år
  - ▶ Jordan Junior 6–12 år
  - ▶ Pepsodent Junior
  - ▶ Pepsodent Kids med Fruktsmak
  - ▶ Proxident Folktandkräm Baby
  - ▶ Proxident Folktandkräm Barn
  - ▶ Proxident Folktandkräm Barn Resetub
    - ▶ Saludem Barn Sensodyne
    - ▶ Weleda Barntandkräm Eko

/Lena Östlund, munhälsosstrateg



# 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.

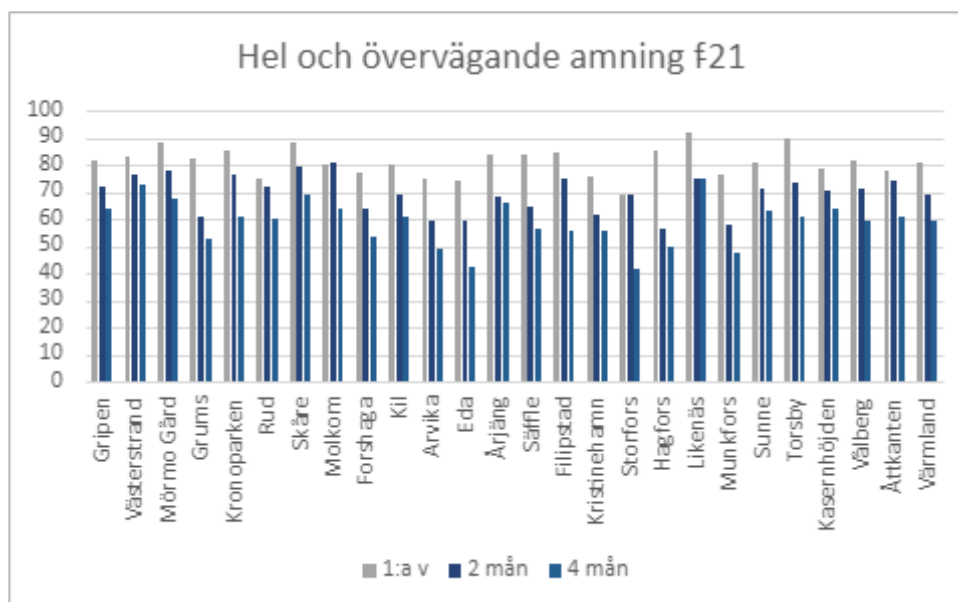
/Gunilla

# Aktuellt kring amning

[Amningspodden \(spotify.com\)](#) Ett avsnitt om kort tungband finns att se på sidan.

Lathund för amningsobservation i mindre format har alla fått genom amningsombuden. Plasta gärna in och ha den lättillgänglig.

Statistik över hel och övervägande amning från 1 vecka till 4 månader, för barn födda 2021. Där vi kan se hur mycket amningen minskar redan vid 2 och 4 månader. Hur kan amningen säkerställas över tid?



/Arbetsgruppen Livets Tråd

# 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

Ny rutin samt flödesschema för nedtrappning/uttrappning av ersättning finns nu framtagen.

[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](http://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 Gillå  
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](mailto:cristina.gilla@regionvarmland.se)

[Ingela.Larsson@regionvarmland.se](mailto: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/](https://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**, hösten 2023 [Länk till utbildningsplattformen](#)

## Kommande utbildningar:

**Juni/  
Augusti**

### \* Utbildning i SIP

13 juni, kl 09.00 - 12.00, digitalt via Teams  
eller

29 augusti, kl 09.00 - 12.00, digitalt via Teams

Inbjudan kommer

**September**

\* **Vaccination** introduktionsutbildning i första hand till nyanställda och till dig som vill uppdatera din kunskap

4 september, kl 13-15, digitalt

Inbjudan kommer

### \* Tobaksfri uppväxt

7 september

### \* Saga sagor i hälsosamtal

12, 13, 14, 19, 20, 21 september, kl 9-12.00 ett tillfälle per anställd

Inbjudan har skickats ut

**Oktober**

**EPDS fm och Enskilt föräldrasamtal em**, introduktionsutbildning i första hand till nyanställda och till dig som vill uppdatera din kunskap

10 oktober

Inbjudan kommer

**Fråga om våld** introduktionsutbildning i första hand till nyanställda och till dig som vill uppdatera din kunskap

12 oktober, heldag

Inbjudan kommer

### Språkdag

18 oktober, inbjudan kommer

**November**

### \* BHV-dagar

22-23 november

Inbjudan kommer