



TRATTEN

INFORMATIONSTIDNING FÖR PERSONAL PÅ
BARNMORSKEMOTTAGNINGARNA

CENTRALA MÖDRAHÄLSOVÅRDEN
REGION VÄRMLAND
AUGUSTI 2022



Innehåll

Böcker till referensbiblioteket	s 03
Tobaksavvänjare	s 03
Ny rutin inom Kvinnosjukvården angående remissbedömningar	s 03
Ny medarbetare	s 04
Föräldraledigt	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 Leviken 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.augutsson@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

Böcker till referensbibliotek

Inom kort kommer ni få några böcker utskickade till er mottagning. Varje mottagning får ett exemplar att ha i sitt referensbibliotek. Följande böcker kommer skickas ut:

- Motiverande samtal och behandling vid övervikt och fetma – Barbro Holm Ivarsson, Liselotte Kuehn Krylborn, Sofia Trygg Lycke
En bra bok som visar hur motiverande samtal kan användas i samtal om hälsosamma levnadsvanor, övervikt och obesitas hos barn, unga och vuxna. Här finns många praktiska tips och boken vänder sig till bland annat barnhälsovård och mödrahälsovård.
Obs! Denna bok delas gemensamt med BVC (med undantag för Arvika BMM och BVC som får varsin).
- Mamma med ätstörning: kroppen, maten och vägen till ett sunt föräldraskap – Anna Ehn, Leone Milton
En bra bok som syftar till att hälso- och sjukvården ska bli bättre på att uppmärksamma, bemöta och behandla ätstörningar och öka förståelsen för utmaningen i att vara gravid och bli förälder för den som har eller har haft en ätstörning.
- Portionen under tian - bra mat för dig, din plånbok och planeten – Hanna Olvenmark
Kokbok med billiga, lättlagade, hälsosamma och hållbara recept.
Passar att ha i väntrummet eller att kolla i/ tipsa om under besöket.

/Mirja

Tobaksavvänjare

När blivande föräldrar eller andra patienter behöver hjälp med att sluta röka eller snusa och den vårdcentral de är listade på inte har någon tobaksavvänjare finns möjlighet att hänvisa till Vårdcentral Värmland. Tipsa om att ladda ner appen Vård i Värmland och söka Hållbar hälsa. Där kan videosamtal med tobaksavvänjare bokas. Kontakt med tobaksavvänjare är avgiftsfritt.

/Ingela

Ny rutin inom Kvinnosjukvården angående remissbedömningar

Ändring har gjorts för hur personer med kontaktblödningar ska omhändertas. Följande gäller:

Personer med kontaktblödningar

Enstaka blödningar vid samlag kan i allmänhet avvaktas.

- Vid upprepade postcoitales blödningar:
 - o <26 år: STI-prover och översyn av ev. preventivmedel hos barnmorska, BMM.
Ej nödvändigt att utreda för dysplasi. Remiss till gynekologiska mottagningen, CSK om tydligt besvärande för patienten
 - o 26 – 29 år: remiss till barnmorska, gynekologiska mottagningen, KSV för cellprov med dubbelanalys och STI-prover
 - o >30 år: remiss till läkare, gynekologiska mottagningen, KSV för kolposkopi och STI-prover

Rutinen, [RUT-24628 Remissbedömning gynekologisk mottagning](#),

Den rutin som gäller för BMM, Gynekologiska cellprover på barnmorskemottagningen, RUT-21513 är under revidering.

/Ingela

Ny medarbetare

Hejsan!

Jag heter Lisa H. Hvittensten och är den som fått förmånen att ikläda mig rollen som verksamhetsutvecklare för Värmlands familjecentraler, ungdomsmottagningar och första linjen. I grunden har jag en socionomexamen från Karlstads universitet som jag byggt på med en master i genusvetenskap från Stockholms universitet samt en normingenjörscertifiering från Add Gender.



För länge sedan drömde jag om att bli djurskötare och jag har både klappat vargar, pussats med sälar och briljerat i basmaskinkörning i de norra delarna av Sverige. Livet tog mig dock vidare och vägen till det sociala arbete som jag ägnar mig åt idag har även gått genom en undersköterskeutbildning och omsorgsarbete med äldre och personer med funktionsnedsättning. När jag skriver detta blir jag medveten om att jag ändå hunnit med en hel del och att få förmånen att strax fylla 40 ger väl en del utrymme för irrbloss, vägval och erfarenheter. Nu är jag här och det känns helt rätt!

Jag är ursprungligen från Kil (med några år spenderade i Västerbotten) men efter en tur till Uppsala landade vi förra året på Norrstrand i Karlstad. Där bor jag med min partner Tobias och våra två gemensamma barn; Olivia och David, 6 och 7 år gamla och det finns också ett par utflyttade barn i familjen; Felicia och Cristofer 20 och 21 år. Vårt nyaste tillskott heter Sally Bowles och är en sjuårig mellanpudel, en riktig lady!

Yrkesmässigt lämnar jag bakom mig 12 år inom individ och familjeomsorg i kommun, där jag arbetat både som socialsekreterare och familjebehandlare men också som projektsamordnare och verksamhetsutvecklare, för att ta mig an detta uppdrag och det ska bli så spännande! Barns uppväxtvillkor och familjehälsa är frågor som ligger mig varmt om hjärtat och tanken på att jag ska få vara en del i allt arbete som pågår för att förbättra förutsättningarna för våra unga värmlänningar gör mig galet stolt! Jag ser fram emot att få träffa er och lära mig en massa nytt om barn, unga och familjehälsa.

Om ni vill nå mig finns jag tillgänglig på dessa kontaktvägar;
Tel: 010 831 86 06
lisa.hvittensten@regionvarmland.se
Säg gärna hej när vi ses!

/Lisa

Föräldraledigt

Den 26/8 gör jag min sista dag på ett tag framöver då jag kommer gå på föräldraledigt. Inom kort kommer ni få information från era chefer vem som blir ersättare under min ledighet. Jag vill påminna om att det finns mycket bra material, fakta och länkar att hämta på intranätet kost och fysisk aktivitet. Har ni en fråga om kost och fysisk aktivitet – titta gärna igenom materialet där.

Önskar er alla en fin höst, så ses och hörs vi igen någon gång 2023!

/Mirja

Information från Livets tråd

- Aktuellt om amning

Amningskurser till blivande föräldrar

Representanter från Amningshjälpen, barnmorska Nina Stanizewski och barnmorska Magdalena Eriksson anordnar kostnadsfri fortbildning om amning till blivande föräldrar på BMM. Tidigare kurser har varit mycket uppskattade, såväl i Värmland som i övriga Sverige. Kursen är ett komplement till befintlig amningsinformation och vänder sig till såväl första- som flerbarnsföräldrar.

En amningskurs för blivande föräldrar, online, finns för närvarande planerad. 4 och 12 oktober, kl 09.00 - 13.00. Anmälan via sensus.se.

Råd om flaskmatning

[Råd om flaskmatning \(INF-16187\)](#)

Kyl och frys

Nu finns det kyl och frys på förlossningsavdelningen där det finns möjlighet att förvara urmjölkad bröstmjölk [RUT-20838 Handmjölkning hos gravida med diabetes](#)

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 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 Eriksson
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 MHV 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](#)

Kommande utbildningar 2022

September

* **Yrkesträffar vecka 38**

Information och gruppindelning, tid och plats är utskickad via mail

Oktober

* **BMM-dag, heldag om preventivmedel**

11 oktober, digital via Teams
Inbjudan har skickats ut

November

Fråga om våld, introduktionsutbildning för er som inte tidigare deltagit och för er som vill uppdatera era kunskaper
22 november, 9.00-16.00
Plats: Karlstad, Regionens Hus, Lokal: Vega

EPDS, introduktionsutbildning för er som inte tidigare deltagit och för er som vill uppdatera era kunskaper
24 november, 9.00-12.00
Plats: Karlstad, Bragska villan, Lokal: Stora Gla