

# Lilla Livet

Informationstidning för personal inom barnhälsovård

---

**Nummer 7 - september 2023**

---



## Innehåll

Inga sjuka barn eller vuxna på BVC eller BMM	s 03
Skydda ditt spädbarn mot luftvägsinfektioner som RS-virus och kikhosta	s 03
Enskilt föräldrasamtal	s 03
Vaxneuvance förfylld spruta kan gå sönder	s 04
Vacciner inom barnhälsovården	s 04
Cosmic information	s 04
D-vitamintillskott	s 05
Ny bröstmjölksersättning	s 05
Bilder på plockvänlig mat från 6 månader	s 06
Care to translate	s 06
FN:s konvention om barnets rättigheter	<b>s 06</b>
Frågor och svar	s 07
Välkommen på 10 års jubileium	s 07
Segregationsbarometern	s 08
Jämlik barnhälsa	s 09
Bebispodden	s 09
BVC-podden	s 09
Rikshandboken	s 09
Länkadress till vår sida på intranätet	s 09
Informationsmaterial från utbildningar	s 09
Info från Livets tråd	s 10
Fortbildning/Utbildning	s 11

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 Fredriksson, dietist/verksamhetsutvecklare, 010-831 67 25  
[mirja.fredriksson@regionvarmland.se](mailto:mirja.fredriksson@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

# Inga sjuka barn eller vuxna på BVC eller BMM

Vill påminna om det skyltmaterial vi tog fram för BVC/BMM "Inga sjuka barn eller vuxna skall komma till BVC eller BMM" och "Har ni träffat någon med vattkoppor under de senaste tre veckorna?" På skyltarna finns texten översatt till fyra språk. Skriv till ett kontakttelefonnummer på er skylt.

Dessa skall anslås vid ingången i stället för gamla "Covid-skyltar".

Om ni inte har skyltarna sedan tidigare så kan vi på begäran skicka PDF via mail.

/Helena



# Skydda ditt spädbarn mot luftvägsinfektioner som RS-virus och kikhosta

Nu finns ett nytt faktablad framtaget av Folkhälsomyndigheten. Detta kan anslås och/ eller delas ut till vårdnadshavare. Som vid tidigare RSV-säsonger kommer barn i riskgrupper erhålla RSV-antikroppar via behandlande läkare på BUM. Eventuell vaccination av gravida för att skydda det nyfödda barnet kan bli aktuellt först om några år.

[Till dig som är vårdnadshavare till ett litet barn - Skydda ditt spädbarn mot luftvägsinfektioner som RS-virus och kikhosta \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)



/Helena

# Enskilt föräldrasamtal

Inbjudan till Enskilt föräldrasamtal som är vid 3, 4, eller 5 månader finns som blankett på barnhälsovårdens hemsida, under rubriken föräldrastöd, den kan lämnas som en förberedelse inför besöket.

[NUG Jämlikt f-stöd GOTLAND Enskilt föräldrasamtal till pappa infolapp.pdf \(regionvarmland.se\)](#)

/Cristina

# Vaxneuvance förfylld spruta kan gå sönder

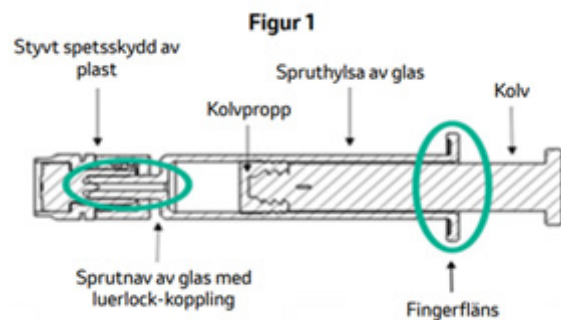
MSD informerar om att skärsår eller nålstickssår som orsakats av att sprutan gått sönder vid fläsen och/eller vid sprutans nav har rapporterats för Vaxneuvance injektionsvätska, suspension i förfylld sprut. Dock har inga avvikelser rapporterats från Sverige. Vidare utredning har visat att detta är relaterat till ett problem med en komponent. Korrigerande och preventiva åtgärder för att hantera denna defekt har implementerats, men alla Vaxneuvance sprutor som finns tillgängliga på marknaden i nuläget kan potentiellt ha denna defekt.

För att minska den potentiella risken för skada på patient, vårdgivare och/eller hälso- och sjukvårdspersonal, rekommenderas det att glaset i sprutan inspekteras noggrant innan användning och att dosen kasseras om skada eller misstänkt skada observeras innan användning av Vaxneuvance.

Om skada på sprutan inte kan observeras innan användning, under förberedelse av vaccinet och under administrering, bör hälso- och sjukvårdspersonal undvika att utsätta sprutan för onödigt stor kraft (inklusive på sprutans nav) vid borttagande av spetskyddet, eller då nålen sätts fast på sprutan, eller efter administrering (tex vid aktivering av nålsäkerhetsmekanismen) samt vid kassering.

[Vaxneuvance \(polysackaridvaccin mot pneumokockinfektioner, konjugerat \(15-valent, adsorberat\)\) Injektionsvätska, suspension i förfylld spruta: Viktig information gällande risken att Vaxneuvance förfylld spruta kan gå sönder. \(lakemedelsverket.se\)](http://lakemedelsverket.se)

/Helena



## Vacciner inom barnhälsovården

Nu skall det fungera att beställa de nya vaccinerna via inköpsportalen. Vill påminna om att alla använda vaccinsprutor och rotavirusvaccinbehållare skall slängas i kanylburken då de innehåller läkemedelsrester.



/Helena

## Cosmic information

Sökordet Amning har saknats för dokumentation vid 10 - månadersbesöket, det finns nu tillagt och är placerat mellan Sömn o Första tillfälle för annan kost.

I "Dagliga rutiner i Cosmic för BHV-sjuksköterskan" är det nu tillagt under Cosmic Link, att bevaka inkomna ärenden om SIP (Samordnad Individuell Plan)

[RUT 16352 Dagliga rutiner i Cosmic för BHV-sjuksköterskan](#)

/Cristina

## D-vitamintillskott

Det har kommit in frågor angående behov av D-vitamintillskott. Då D-vitamin är ett näringsämne som flera riskerar att få i sig för lite av rekommenderar Livsmedelsverket tillskott av D-vitamin även efter 2 års ålder till vissa grupper, se tabell nedan.

D-vitamintillskott köps receptfritt på apotek. Finns både i tablettform och som droppar. D-vitamin ingår också i många multivitamin-tabletter, läs innehållsförteckningen för exakt innehåll och mängd.

Kvinnor som ammar behöver ta tillskott av D-vitamin om hon ingår i någon av grupperna nedan.

Läs mer på Livsmedelsverket: [om D-vitamin](#)

Läs mer i VIDA: [VÅR-12357-v.5.0 D-vitamintillskott under graviditet och amning](#)

Riskgrupp	Orsak	Rekommenderat D-vitamintillskott/dag
Barn och vuxna som bär heltäckande kläder	Otillräcklig produktion av 25(OH)D från solen	10 µg (400 IE)
Barn och vuxna som inte vistas ute i solen på sommarhalvåret	Otillräcklig produktion av 25(OH)D från solen	10 µg (400 IE)
Barn och vuxna med mörk hud	Pigmentering orsakar långsammare produktion av 25(OH)D från solen	10 µg (400 IE)
Barn och vuxna som inte äter fisk	Svårt att få i sig tillräckligt mängder från kosten om detta livsmedel inte ingår	10 µg (400 IE)
Barn och vuxna som inte äter D-vitaminberikade livsmedel	Svårt att få i sig tillräckligt mängder från kosten om detta livsmedel inte ingår	10 µg (400 IE)
Barn och vuxna som bär heltäckande klädsel eller inte vistas ute på sommarhalvåret och dessutom inte äter fisk eller D-vitaminberikade produkter		20 µg (800 IE)

## Ny bröstmjölk ersättning

Under hösten kommer Nestlé NAN AR ut på den svenska marknaden. Den riktar sig främst till spädbarn med refluxbesvär. Produkten innehåller potatisstärkelse som gör den lite tjockare i konsistensen (mellan ersättning och välling i konsistensen) och ska därmed vara svårare att kräkas upp. Det vetenskapliga underlaget för produkten är positivt men begränsat.

NAN AR består också av delvis hydrolyserat vassleprotein samt probiotikan L. Reuteri. Produkten är inte L-märkt och kommer till en början enbart säljas via apotek. Priset är inte klart i dagsläget men det kommer vara en betydligt dyrare produkt jämfört med vanlig bröstmjölk ersättning.



## Bilder på plockvänlig mat från 6 månader

Det har kommit förfrågan om bildmaterial på plockvänlig mat från 6 månaders ålder. Tyvärr har vi inte något sådant material inom regionen och vad vi har kännedom om så har inte någon annan region det heller. Livsmedelsverket och 1177 har endast några få bilder på området.

Jag kan dock tipsa om dessa hemsidor:

[Enkla recept för både vuxna & barn från 6 månader - Knatteplock](#)

Här finns många fina recept på plockmat från 6 månaders ålder. Recepten ska följa Livsmedelsverkets råd. Dock är det viktigt att känna till och förmedla att detta är en kommersiell hemsida och att det förekommer reklam för egna produkter. Knatteplock finns även som bok att låna på bibliotek eller att köpa själv som förälder.

Flera av er kanske också känner till Solid Starts som är en bra sida med bilder och filmer hur barn lär sig äta, hur man kan introducera mat till barn, storlek och konsistens på livsmedel och hur man kan få barn att äta mer varierat.

[First Foods for Babies Starting Solids - Solid Starts](#)

Dock vill jag uppmärksamma er på att det finns recept på denna sida som inte följer de svenska kostråden för barn under ett år. Här förekommer recept med livsmedel som barn under ett år ska undvika.

När man ska ge plockmat och mat i hela bitar är det viktigt att tänka på att barnet kan sitta upprätt och hålla huvudet stadigt. Likaså att matens konsistens, storlek och form anpassas till barnets färdighet för att minska risken för att det sätter i halsen. Det kan finnas vinster i att låta barnet utforska att äta själv och träna på mer utmanade konsistenser. Att enbart erbjuda plockmat kan också innebära en utmaning att täcka barnets hela energi- och näringsintag. Det kan därför vara en god idé att växla mellan mer traditionell matning och att samtidigt låta barnet få utforska maten själv. Läs gärna mer om plockmat/BLW och matintroduktion på Rikshandboken:

[Matintroduktion - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

*/Mirja*

---

## Care to translate

Vid inloggning för dig som vårdpersonal är användarnamnet: Värmland BHV och lösenordet: värmlandbhv.

Det spelar ingen roll om du använder privat/region mobil eller platta/dator.

*/Helena*

---

## FN:s konvention om barnets rättigheter Artikel 5

Konventionsstaterna ska respektera det ansvar och de rättigheter och skyldigheter som tillkommer föräldrar eller andra personer som har lagligt ansvar för barnet.

## Frågor och svar

### Fråga:

Får ibland frågan om vi rekommenderar TBE-vaccin och om vi tycker att föräldrar ska vänta till barnen blir över 3 år, då det på 1177 står att det är 15 år sedan något barn under 3 år blivit sjuk i TBE. Hur tycker du att vi ska svara?

### Svar:

Vaccinet är godkänt från 1 års ålder, men som det står på 1177 så blir små barn mycket sällan allvarligt sjuka.

Jag brukar säga att det viktigaste är att vårdnadshavare vaccinerar sig, och att man kan vänta tills barnhälsovårdens vaccinationer lugnat ner sig dvs efter 18 månader s ålder då det sedan endast är en vaccination vid 5 års ålder.

/Helena

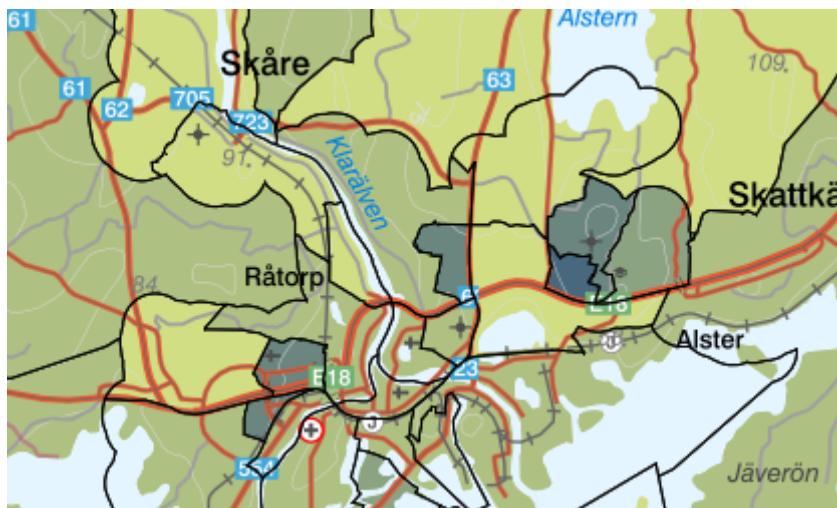


# Segregationsbarometern

Boverket tog vid årsskiftet 2022/2023 över Segregationsbarometern i samband med att Delegationen mot segregation (Delmos) lades ner. Segregationsbarometern har tagits fram för att man ska kunna beskriva den socioekonomiska boendesegregationen, som handlar om att människor bor åtskilt från varandra baserat på bland annat inkomst, ekonomiska resurser och utbildningsnivå.

Nedan visas ett exempel på hur Karlstads kommun varierar i olika områdestyper.

[Segregationsbarometern – Ett digitalt verktyg från Boverket](#)



## Områdestyper:

- Uppgift kan ej anges
- Områdestyp 1 - Områden med stora socioekonomiska utmaningar
- Områdestyp 2 - Områden med socioekonomiska utmaningar
- Områdestyp 3 - Socioekonomiskt blandade områden
- Områdestyp 4 - Områden med goda socioekonomiska förutsättningar
- Områdestyp 5 - Områden med mycket goda socioekonomiska förutsättningar

/Helena

---



## 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](http://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](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 fullbokat [Länk till utbildningsplattformen](#)

Håll utkik efter vårens utbildningar, de blir snabbt bokade

## Kommande utbildningar:

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

[Inbjudan EPDS](#), [Inbjudan Enskilt föräldrasamtal](#), har skickats ut

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

12 oktober, heldag

[Inbjudan](#), har skickats ut

### **Språkdag**

18 oktober, kl 8.30-12, digital via zoom

**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 kommer

**December** \* **Yrkesträffar**

Digitalt via Teams, länk kommer att skickas ut

5, 6 december, 9-12, 13-16

12 december, 9-12, 13-16

Inbjudan kommer