



# TRATTEN

## INFORMATIONSTIDNING FÖR PERSONAL PÅ BARNMORSKEMOTTAGNINGARNA

CENTRALA MÖDRAHÄLSOVÅRDEN  
REGION VÄRMLAND  
OKTOBER 2022



### Innehåll

Ungdomsmottagningen Värmland, online	s 03
Ekonomisk utsatthet	s 04
Influensavaccination till gravida	s 04
Vi jobbar på Spec MVC	s 05
Utbildningsdag 29 november för Obstetrisk öppenvårds- och Gynekologiska mottagningen	s 05
Egen brunn – fluor i dricksvattnet?	s 06
Information från Livets tråd	s 07
Kalendarium	s 08



---

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](mailto:toraleviken.thornblad@regionvarmland.se)  
010-831 70 03

Ingela Larsson, Samordningsbarnmorska, [Ingela.Larsson@regionvarmland.se](mailto:Ingela.Larsson@regionvarmland.se) 010-831 67 08

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

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

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

Besöksadress och postadress:

Älvgatan 39  
652 30 Karlstad  
010-831 67 06

[www.1177.se/varmland](http://www.1177.se/varmland) • [www.regionvarmland.se](http://www.regionvarmland.se)

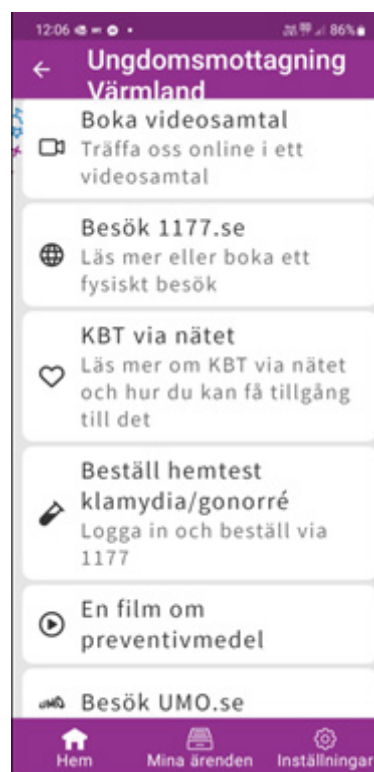
**Adress till:**

Psykologmottagningen för föräldra- och barnhälsovård  
Centralsjukhuset  
Bryggargatan 7  
651 85 Karlstad

# Ungdomsmottagningen Värmland, online

I appen ”ung i Värmland” eller på webbsidan <https://se.visibacare.com/ung-i-varmland>, finns två olika mottagningar. Ungdomsmottagningen Värmland, samt ”Första linjen unga”.

Hos ”Ungdomsmottagningen Värmland” kan ungdomar oavsett var de befinner sig, och upp till 25 år, nå ungdomsmottagningspersonal via videosamtal, med eller utan kamera, eller chatta genom att stänga av kamera och ljudet.



För att logga in går det bra med BankID, FrejaID+ eller sms.

På ”hemskrmen” för ungdomsmottagningen finns olika knappval:

- Boka videosamtal
- Besök 1177.se för fysiskt besök
- KBT via nätet
- Beställ hemtest klamydia/ gonorré
- en kort animerad film om preventivmedel (som vi fått tillåtelse från VGR att göra om till vår)
- UMO.se
- Brottsofferjoren Värmland

Om ungdomen vill boka videosamtal, kan de göra det via kontaktorsak eller namngiven personal. Alla ungdomar får erbjudande att besvara Sexit digital oavsett vilken kontaktorsak eller vilken personal de vill ha kontakt med. Inget är tvingande i det formuläret.

Om ni har frågor om Ungdomsmottagningen Värmland, eller vill ha posters till skolor och väntrum är det bara att mejla mig :)

/Gunilla Evensson

Barnmorska på UM Druvan och UM Värmland

## Ekonomisk utsatthet

Många familjer har svårt att få ekonomin att gå ihop. Det innebär ofta en stark stress och oro, och för en del innebär det att tillgångarna inte räcker till de materiella nödvändigheter som behövs.

På BVC och BMM möter ni just nu sannolikt extra många föräldrar och blivande föräldrar som oroar sig kring sin ekonomiska situation. Vi vet att en uppväxt i fattigdom kan påverka barns utveckling negativt på flera sätt, och vi har därför ett viktigt uppdrag att uppmärksamma och stötta dessa familjer så de får tillgång till det stöd de har rätt till.

Några tips på verksamheter och material för er att ta stöd i när ni pratar med familjer:

- **Budget- och skuldrådgivning.** Alla kommuner i Sverige erbjuder budget- och skuldrådgivning till kommunens invånare. Stödet är kostnadsfritt och syftar till att ge lösningar och praktiska råd kring ekonomiska problem. På konsumentverkets hemsida finns en kort informationsfilm om deras uppdrag:  
[Kommunernas budget- och skuldrådgivning | Konsumentverket](#)  
Titta på hemsidan för din kommun för information kring hur familjerna kommer i kontakt med rådgivningen.
- **Ekonomiskt bistånd via socialtjänsten.** Ekonomiskt bistånd är ett stöd som kan sökas hos kommunens socialtjänst när pengarna inte räcker till att försörja en individ eller familj. Rekommendera föräldrar/gravida att vända sig till socialtjänsten i er kommun för mer information kring vem som har rätt till detta stöd.
- **Hur mår din ekonomi.** Ta stöd av broschyren "hur mår din ekonomi" som skickats ut till alla mottagningar. Om ni saknar – hör av er!
- **När oron tar över** - För en del kan oron kring ekonomin bli så stark att den leder till psykisk ohälsa som kräver stöd och behandling. Beroende på tillståndets art kan samtalskontakt på vårdcentral, kommunens samtalsakut, eller i de fall där föräldraskapet påverkas psykologmottagningen, vara aktuellt.
- **När vår oro tar över** - Vid oro för barnen eller föräldrarnas förmåga att söka det stöd de är i behov av, ska vi såklart alltid skriva en orosmälan till socialtjänsten

/Sofia och Ingela

---

## Influensavaccination till gravida

Årets influensavaccination startar 8 november och som tidigare år rekommenderas gravida att vaccinera sig efter graviditetsvecka 12. Vaccinationen är kostnadsfri. Bifogar länk till patientinformation från Folkhälsomyndigheten, informationen finns på svenska och engelska.

[Vaccination mot influensa - Information till dig som är gravid. \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)

[Influenza vaccination - Information for pregnant women \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)

/Ingela

## Vi jobbar på Spec MVC



Sofie Jernberg, Ida Färningar, Ida Granath, Eva Ahlm och Anna Grundström Rundh

**Spec MVC öppettider är kl. 08.00 – 16.00**

### **Telefontider för patienter**

Måndag kl. 08.00 – 09.00 och kl. 13.00 – 14.00

Tisdag kl. 08.00 – 09.00 och kl. 13.00 – 14.00

Onsdag kl. 08.00 – 09.00

Torsdag kl. 13.00 – 14.00

Fredag kl. 08.00 – 09.00

*/Susanne Ögren*

Avdelningschef Kvinnosjukvården

---

## Utbildningsdag 29 november för Obstetrisk öppenvårds- och Gynekologiska mottagningen

Tisdagen den 29 november har Obstetrisk öppenvårds- och Gynekologiska mottagningen utbildningsdag. Då är alla mottagningar stängda utom Eftervårdsmottagningen.

*/Susanne Ögren och Christina Emilsson*

Avdelningschefer Kvinnosjukvården

## Egen brunn – fluor i dricksvattnet?

I Sverige är det framför allt i vissa privata djupborrade brunnar som man kan finna höga halter av fluor i brunnsvattnet. (fluorid är ett mineral som normalt finns i berggrunden) Om vatten från egen brunn används till dryck och matlagning till små barn bör en aktuell analys av vattnets fluorhalt utföras så snart som möjligt. Det är speciellt viktigt att uppmärksamma fluorhalten i de fall barn får modersmjölksersättning som bereds på vatten från sådana brunnar.

Fluor i lagom mängd är bra för tänderna, det stärker emaljen och skyddar mot karies. Det har dock visat sig att för höga halter av fluor i dricksvattnet under den tid då de permanenta tänderna mineraliseras (bildas under de första levnadsåren upp till 6 års ålder), kan ge upphov till vita eller bruna fläckar (s.k. emaljfluoros) på de permanenta tänderna. Hos barn som ammas uppkommer inte emaljfluoros eftersom ytterst små mängder transporteras från plasma till mjölk.



För att undvika mineraliseringsstörningar är det angeläget att man låter analysera det egna brunnsvattnets fluorhalt. Vid för hög fluoridhalt i vattnet kan ett fluoridfilter installeras. När vattnet passerar filtret minskar fluoridhalten i vattnet.

Fluorhalten varierar mycket från vattentäkt till vattentäkt. Djupa brunnar har oftare högre fluorhalt än t.ex. ytvatten från sjöar. Gränsvärden för fluoridinnehållet i dricksvattnet regleras dels i Statens livsmedelsverks författningssamling SLVFS 2001:30 (ändring LIVSFS 2011:3 (omtryck), LIVSFS 2013:4) och i Livsmedelsverkets råd om enskild dricksvattenförsörjning.

Folktandvården Värmland utför fluoranalys kostnadsfritt om man har barn under 6 år eller väntar barn. Provpåse finns att få vid närmaste folktandvård. I samband med analys svar ges alltid en skriftlig information och rekommendation. Vid höga fluorvärden på brunnsvattnet söker vi dessutom personlig kontakt för information per telefon.

*Folktandvården*

---

# Information från Livets tråd

- Aktuellt om amning

## Amningskurser till blivande föräldrar

För närvarande ges inga kurser i Region Värmlands regi men det finns amningskurs för blivande föräldrar online via [sensus.se](https://sensus.se)

Startdatum 21 november, kl 18.00-20.15, 4 tillfällen, kostnadsfritt. Anmälan via [sensus.se](https://sensus.se).

## 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](#)

## 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](https://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](mailto:cristina.gilla@regionvarmland.se)  
[Ingela.Larsson@regionvarmland.se](mailto: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](#)

### MI-Utbildning våren 2023

[MI-grundkurs datum våren 2023 anmälan via utbildningsplattformen](#)

## Kommande utbildningar 2022

### November

**\* Information om utrotningsprojekt livmodercancer**, digitalt via Teams  
10 november kl. 13.00 – 15.00  
eller  
17 november kl. 13.00 – 15.00

**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