



# TRATTEN

INFORMATIONSTIDNING FÖR PERSONAL PÅ  
BARNMORSKEMOTTAGNINGARNA

CENTRALA MÖDRAHÄLSOVÅRDEN  
REGION VÄRMLAND  
OKTOBER 2024



## Innehåll

Folktandvården	s 03
Till de med egen brunn	s 03
IVO-granskning	s 03
Vaccin Gardasil 9	s 03
HKS	s 04
Bäckenbottenutbildning	s 04
Stängt då Spec-MVC och ultraljud har planeringsdagar	s 05
Hospitera för en bäckenbottenundersökning	s 05
Evakuering av avdelning 14, vecka 36-47	s 05
Vulvodyni	s 06
Sensualitetsträning	s 07
Vegetarisk kosthållning under graviditet	s 09
Hur pratar vi om matvanor och vikt med gravida	s 10
Information från Livets tråd	s 11
Kalendarium	s 12



---

Tratten är en informationstidning för personal på barnmorskemottagningarna

*Ansvarig utgivare: Maria Heggen, redaktör: Gunilla Svedlund*

Kontaktuppgifter till Centrala mödrahälsovården i Värmland:

Tora Thörnblad, Mödrahälsovårdsöverläkare, [toraleviken.thornblad@regionvarmland.se](mailto:toraleviken.thornblad@regionvarmland.se)

010-831 70 03

Maria Heggen, Samordningsbarnmorska [maria.heggen@regionvarmland.se](mailto:maria.heggen@regionvarmland.se) 010-831 59 64

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

Besöksadress och postadress:

Älvgatan 39

652 30 Karlstad

010-831 67 06

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

## Folktandvården

Nya dokument att dela ut på BMM och BVC, de har en ny layout.

- **Till dig som väntar barn**
- **Råd om munhälsa när du väntar barn**
- **Råd om munhälsa när ditt barn kommit till världen**

*Dessa har skickats ut i separat mail 241017.*

Ta bort de gamla ni har och använd dessa istället

[intranat.regionvarmland.se/pdf](https://intranat.regionvarmland.se/pdf)

*/Maria*

---

## Till de med egen brunn

En påminnelse om att de som har egen brunn kan vända sig till Folktandvården som hjälper till med att utföra fluoridanalys kostnadsfritt via externt laboratorium, om man har barn under 6 år eller väntar barn.

De kan få en provpåse via närmaste folktandvårdsklinik. Se brev "Egen brunn - fluorid i dricksvattnet?"

Klicka på länken [intranat.regionvarmland.se/folktandvarden/patientinformation](https://intranat.regionvarmland.se/folktandvarden/patientinformation) och gå in under rubriken "Fluorid, brev för patienter med egen brunn".

*/Maria*

---

## IVO-granskning

Nationell tillsyn av mödrahälsovård pågår.

Värmlands mödrahälsovård omfattas av granskningen, där BMM Eda, Årjäng och Molkom är utvalda av IVO för intervju.

Återkoppling beräknas i början av 2025.

*/Maria*

---

## Vaccin Gardasil 9

Påminner om att titta över hur många vaccindoser ni har kvar av Gardasil 9.

Försök fördela doser mellan mottagningar så vi gör slut på de doser vi har fått, - kanske är möjligt att chef kan ta med mellan mottagningarna.

Kontrollera utgångsdatum på era vacciner - jag vet att flera mottagningar hade vaccin som gick ut 2024-09-30 när vi gjorde en inventering.

Kassera vaccinet (Skicka åter till Apoteket) och ta bort det kasserade vaccinet ur Mitt vaccin.

*/Maria*

# HKS

Schemaläggning HKS 2025.  
Tips inför schemaläggning.

Exempel:

Börja med att titta i Prognosfliken, sök till exempel fram till 30/6.

Hur många finns att provta under den tiden?

Det behöver finnas minst 25% fler tider för att det ska räcka till ombokningarna, dessa tider kan med fördel ligga som webbtider.

Kallelser skickas ut med 4 veckors framförhållning.

Många mottagningar ligger nu i fas och då plockar det personer som inte skulle behöva provtas förrän om 3 månader.

Om ni söker i prognosfliken fram till 241231 och har få kvar att provta i år så kan ni minska på era tider för att inte kalla i "förtid".

Schema behöver läggas senast vecka: enligt nedanstående tabell:

Kalendervecka:	Schema för veckor:
<b>48(2024)</b>	<b><u>1-5</u></b>
<b>1</b>	<b><u>6-10</u></b>
<b>6</b>	<b><u>11-16</u></b>
<b>12</b>	<b><u>17-22</u></b>
<b>18</b>	<b><u>23-28</u></b>
<b>24</b>	<b><u>29-33</u></b>
<b>29</b>	<b><u>34-38</u></b>
<b>34</b>	<b><u>39-43</u></b>
<b>39</b>	<b><u>44-48</u></b>
<b>44</b>	<b><u>49-52</u></b>

/Maria

---

## Bäckenbottenutbildning

Det finns bra information på "Bäckenbottenutbildning" hur man ska undersöka vid efterkontrollen.

[Start: backenbottenutbildning.se](http://backenbottenutbildning.se)

Gå in under: **För vårdpersonal** och **Skapa ett konto**

Avsätt tid för att titta på materialet som finns där (Filmen om undersökning vid efterkontrollen är ca 14 min).

/Maria

## Stängt då Spec MVC och Ultraljud har planeringsdagar

Spec MVC har planeringsdag tisdag den 19 november  
Akuta ärenden hänvisas till Förlossningen

Ultraljudsmottagningen har planeringsdag måndag den 25 november  
Akuta ärenden hänvisas till Spec MVC

*/Susanne Ögren*  
Avdelningschef, Obstetrisk öppenvårdsmottagning

---

## Hospitera för en bäckenbottenundersökning

För er som har behov av att hospitera för att känna sig säkrare på bäckenbottenundersökning, ni kan höra av sig till mig så ska vi lösa det med t.ex fysioterapeut eller barnmorskekollega.

*/Maria*

---

## Evakuering avdelning 14, vecka 36-47

Evakuering avdelning 14 pågår fortsatt.

Byte av stammar ovanför avdelning 14 kommer att leda till att arbetsmiljön påverkas till den grad att avdelningen måste evakueras. Planen är evakuering under vecka 36 till avdelning 8 som ligger på markplan bredvid förlossningen.

Det är fina och funktionella lokaler, men vi kommer få dra ned på vårdplatser på gyn för att få plats. På BB är det begränsade möjligheter för partners att få sova kvar. Evakueringen är planerad att pågå ca 9 veckor, vi kommer vara tillbaka på avdelningen innan jul.

*/Linda Englund och Madelene Engström, avd 14*

# Vulvodyni

## Druvans arbete med personer som har ont av tampong, sex och eller thighta kläder

Vi har nu en rutin i Vida för Vulvodyni och Vaginism, men blivit efterfrågade att berätta om vilka tips vi ger här på Druvan. Vi har arbetat tvärprofessionellt under många år. Barnmorska, läkare, kurator och numera även i nära samarbete med fysioterapeut.

De som söker har olika besvär, en del har aldrig kunnat genomföra någon form av penetration men har en önskan om det. Kan handla om att bara kunna börja att använda tampong. En del har ont sedan lång tid. En del har det fungerat för under lång tid, och sedan plötsligt börjat göra ont.

- Såsom riktlinjerna säger görs **utvidgad anamnes**.
- **Undersökning** på det sätt som går.
- **Provtagning**. Om personen är/varit sexuellt aktiv tas Klamydia/gonorré, Mycoplasma genitalium (vanligt PCR, tas numer i ett och samma rör, vid beställning av dem alla får man ut en etikett)
- Svampodling vaginalt tas ofta (rosa odlingsrör)

Vid minsta misstanke om annan differentialdiagnos sätts personen upp till läkare för en undersökning och bedömning.

- Såsom i riktlinjerna ges **patientundervisning** om psykosexuell hälsa (kroppen reaktion på smärta med "kamp-flykt", kan bli kuratorns arbetsområde), smärtfysiologi (utvidgad kunskap av fysioterapeut för dem som inte förbättras) och basal vulvavård.

### Vulvavård/Smörjregim:

Vid dusch (innan och att tvätta med) Barnängens barnolja ekologisk, Intimolja, raps, oliv eller cocosolja.

Att smörja, beröra och exponera med: T ex Locobase repair, Warming critical care, Vitt vaselin. Smörja varje dag, 3 ggr /veckan specifikt över det känsliga området, våga ta, stanna till förutsatt att det inte gör för ont.

### Avslappningsövningar - Lätta knipövningar

**Sensualitetsträning** om de har partner, se bilaga. Liksom "börja om" kunna känna sig avslappnade.

**Clitfulness**, om det är ett område som går att prata kring, egna känslan, lusten, hur känns det när en tänder?

Tänker tidigt in preventivmedel, förändrats pga det? Ska vi byta? Östrogenprofil? Detta står nu med som Basbehandling nivå 2 men något att fundera över.

Vi ser dem några gånger med någon veckas intervall för uppföljning gällande alla områden.

/Cecilia Alfraeus, barnmorska  
Ungdomsmottagningen Druvan

## **SENSUALITETSTRÄNING**

Du/ni har fått denna övning för att träna på närhet och fysisk beröring utifrån andra aspekter än "krav" på sex eller samlag. Hur länge övningen ska pågå kommer du överens med din sexualrådgivare eller terapeut om.

Den här övningen kräver till en början två saker: Samlagsförbud (även rörande oralsex och onani) **och** ha fysisk kontakt som inte innebär samlag.

Träningen indelas här i olika steg. Det är viktigt att en känner sig trygg i det första steget innan man går vidare till det andra, likaså trygg i det andra steget innan en går vidare till det tredje. Mellan varje steg har du och din sexualrådgivare/terapeut samtal. Varje träningsmoment kan exempelvis ta 15-20 minuter och det är viktigt att det sker med så lite stress som möjligt.

### **Steg 1**

Båda turas om att ge varandra massage, med underkläder på. Underkläderna får inte tas av och könsorganen får inte beröras. Målet med steget är att bara njuta av beröringen, inte att bli sexuellt upphetsad. Under tiden massagen pågår får man gärna ge varandra feedback på vad som känns skönt och mindre skönt.

### **Steg 2**

Båda turas om att ge varandra massage, denna gång nakna. Könsorganen får inte beröras. Målet med detta steg är också att bara njuta av beröringen, inte att bli sexuellt upphetsad. Under tiden massagen pågår får man gärna ge varandra feedback på vad som känns skönt och mindre skönt.

### **Steg 3**

Steg nummer 2 upprepas

### **Steg 4**

Båda turas om att ge varandra massage, nakna med beröring av könsorganen. Att bli upphetsad är inte heller nu målet, utan fokus på att känna eter vad som känns behagligt eller mindre behagligt. Penetration får inte förekomma och orgasm är inte eftersträvanvärt. Din behandlare kommer inte efterfråga om någon av er blev sexuellt upphetsad då det inte är målet med övningen.



### **Steg 5**

Steg nummer 4 upprepas

### **Steg 6**

Steg nummer 4 upprepas

### **Steg 7**

Återigen inleds övningen med massage, nakna, med beröring av könsorgan. Denna gång är det tillåtet att penetrera den andre på ett sätt som känns bra. Tänk på att även oralsex är penetration. Målet är inte orgasm eller att forcera samlag.

### **Steg 8**

Återigen inleds övningen med massage, nakna med beröring av könsorganen. Denna gång ska den ene penetrera den andre på ett sätt som känns bekvämt. Tänk på att även oralsex är penetration. Målet är inte orgasm eller att forcera samlag. Efter penetrationen ska annan sexuell praktik utforskas, exempelvis smeksex, ömsesidig onani, kel/hängel. Orgasm är inte eftersträvansvärt.

### **Steg 9**

Samlagsförbudet är nu upphävt och ni utövar den sexualitet med eller utan penetration, som känns bekvämt. Kanske har steg 1-8 gett er nya erfarenheter om andra sexuella praktiker som kan kännas sköna och intima utan att vara fixerade vid penetration? Målet kan vara att nå orgasm men behöver inte vara det.

### **Varför får ni den här övningen?**

Det kan finnas många anledningar till att sensualitetsträning ges till par. Men de vanligaste orsakerna är lustproblematik, smärta eller prestationsångest, vilket kan leda till erektionsproblem (män) och otillräcklig lubrikation-”våthet” (kvinnor). Om övningen inte fungerar för dig är det viktigt att du berättar det för din rådgivare, övningen ska inte kännas obehaglig utan tvärtom öppna för fysisk närhet utan krav på samlag.

Lennie Hammarstedt, auktoriserad specialist i sexologisk rådgivning. Sexualmedicinskt Centrum Göteborg



# VEGETARISK KOSTHÅLLNING UNDER GRAVIDITETEN. - DET HÄR MÅSTE VI TÄNKA PÅ!

Välkomna till ett kostnadsfritt webinarium med  
mödrahälsovårdsdietisterna Mirja Fredriksson och Stina Algulin.

Att äta större delen av sin mat från växtriket har många hälsofördelar. Men om alla animaliska livsmedel utesluts så är det vissa näringsämnen som vi måste vara extra uppmärksamma på och informera den gravida om.

## Målgrupp

Barnmorskor och  
mödrahälsovårdsläkare

## Datum och tid

Välj mellan 2 olika datum:

- 14 november 2024

- 26 november 2024

Samma tid, kl. 12.00-13.00

## Plats

Digitalt via Zoom

## Anmälan

<https://forms.gle/pL25rvi31Z9uVbxt6>

## Kontakt

utbildning@drf.nu

## Agenda

**12-12.45** Dietisterna Mirja och Stina ger dig enkla och konkreta kostråd som du kan använda i möten med gravida som äter helt vegetariskt.

De kommer bland annat att besvara dessa frågor:

- Vilka näringsämnen är extra viktiga att tänka på under graviditeten och hur får man i sig dem via en växtbaserad kost?
- Går det att tillgodose alla behov med endast mat från växtriket?
- Behövs kosttillskott och i så fall vilka rekommenderar vi?

**12.45-13** Frågestund och avslut.



Foto: Kristoffer Andrén

**Mirja Fredriksson,**  
Leg. Dietist och  
projektledare och  
föreläsare på DRF



Foto: Fanny Klingvall

**Stina Algulin,**  
Leg. Dietist och  
projektledare och  
föreläsare på DRF

HÅLLBAR NUTRITION FÖR HÄLSA GENOM HELA LIVET



**DRF**  
DIETISTERNAS  
RIKSFÖRBUND

# HUR PRATAR VI OM MATVANOR OCH VIKT MED GRAVIDA?

Välkomna till ett kostnadsfritt webinarium med mödrahälsovårdsdietisterna Mirja Fredriksson och Stina Algulin tillsammans med MI-tränaren och författaren Sofia Trygg Lycke.

## Målgrupp

Barnmorskor och mödrahälsovårdsläkare

## Datum och tid

12 december 2024, klockan. 13.30-15.30

## Plats

Digitalt via Zoom

## Anmälan via länk

<https://forms.gle/mbwftnkJQY6b2Qrh9>

## Kontakt

utbildning@drf.nu

## Agenda

**13.30-14.15** Dietisterna Mirja och Stina berättar *varför* det är viktigt att prata om matvanor och vikt med alla gravida inom mödrahälsovården. De ger dig konkreta verktyg för hur du kan identifiera ohälsosamma matvanor och hur du kan hjälpa den gravida med hälsosamma matvanor, som är viktigt för alla gravida oavsett vikt.

**14.15-14.30** Frågestund

**14.30-15.15** MI-tränaren Sofia vägleder dig kring *hur* du kan samtala om matvanor och vikt med gravida på ett avdramatiserat och icke stigmatiserande sätt. Sofia delar med sig av sina bästa strategier, samtalsverktyg och tips.

**15.15-15.30** Frågestund och avslut.

## VI SES 12 DECEMBER!



Foto: Marcus Gustavsson

**Sofia Trygg Lycke**,  
Specialistsjuksköterska,  
MINT certifierad MI tränare  
och en av författarna till boken  
"MI - Motiverande Samtal i  
mödra- och barnhälsovården"



Foto: Kristoffer Andrén

**Mirja Fredriksson**,  
Leg. Dietist och  
projektledare och  
föreläsare på DRF



Foto: Fanny Klingvall

**Stina Algulin**,  
Leg. Dietist och  
projektledare och  
föreläsare på DRF

HÅLLBAR NUTRITION FÖR HÄLSA GENOM HELA LIVET



**DRF**  
DIETISTERNAS  
RIKSFÖRBUND

# Information från Livets tråd

- Aktuellt om amning

## Amningskurser till blivande föräldrar

Familjecentralen i Säffle har startat upp ett projekt med amningsmottagning. De erbjuder amningskurser till blivande och nyblivna föräldrar, både digitalt och på plats i Säffle.

Erbjudandet gäller hela Värmland och är kostnadsfritt.

Deltagarna får anmäla sig till sin barnmorska eller BHV-sjuksköterska som i sin tur får mejla eller skriva Messenger i Cosmic till Marie Danielsson eller Benita von Essen.

Följande datum för amningskurser är planerade:

Familjecentralen Säffles konferensrum, kl 13-17  
5 december

Digitalt via teams, kl 13-17

21 november

Anmälan till [benita.i.vonessen@regionvarmland.se](mailto:benita.i.vonessen@regionvarmland.se) (barnmorska) eller [marie.danielsson@regionvarmland.se](mailto:marie.danielsson@regionvarmland.se) (BHV-sjuksköterska)

## 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](#)

## Vårdprogram, Bröstkomplikationer i samband med amning

Vi använder Stockholms läns vårdprogram.

Den finns att ladda ner via länk:

[Bröstkomplikationer i samband med amning \(kunskapsstodforvardgivare.se\)](#)



**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  
Benita von Essen, vikarie  
Camilla Besterman  
Eva Rickman  
Katarina Sefton  
Lisa Lindqvist  
Madeleine Pizarro Torrijos  
Magdalena Fritzon,  
föräldraledig  
Maria Heggen  
Nina Stanizewski  
Suzanna Sundström  
Ulrica Gustafsson  
Ulrika Huatorpet Nilsson

### Frågor och synpunkter:

[lisa.lindqvist@regionvarmland.se](mailto:lisa.lindqvist@regionvarmland.se)

[maria.heggen@regionvarmland.se](mailto:maria.heggen@regionvarmland.se)

[Livets tråd hemsidan](#)



# KALENDARARIUM

**Utbildning som är markerad med \* anordnas eller stöds av CMHV 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.**

---

## Centrala mödrahälsovården anordnar eller stöder:

### **\* 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, [Utbildningsplattformen](#)**

Årets grundutbildningar i MI har ställts in av hälso- och sjukvårdsledningen för att minska kostnaderna (se mer information på [Insikt](#)).

Vi hoppas åter kunna erbjuda grundutbildningar i MI, våren 2025.

## Kommande utbildningar

### **November \* BMM-dag, vaccinationer och infektioner under graviditet**

11 november, heldag

Lokal: Regionens Hus, Karlstad, Galaxen

Inbjudan har skickats ut

**Webbinarierna, se nedan, inte är obligatoriska men kan erbjudas vid mån av tid**

### **Vegetarisk kosthållning under graviditeten**

14 november 2024 eller 26 november 2024, kl. 12.00-13.00, digital via zoom

[Anmälan via länk](#)

### **December Hur pratar vi om matvanor och vikt med gravida?**

12 december, kl 13.30-15.30, digitalt via zoom

[Anmälan via länk](#)