

# Lilla Livet

Informationstidning för personal inom barnhälsovård

Nummer 5 - maj 2024

## Tack och hejdå!

*Stort tack till er alla för ett fantastiskt fint samarbete, ni är guld värda.*

*Det har gått ett antal år som jag haft denna tjänst och det betyder att det har varit både inspirerande och roligt på alla sätt.*

*Men nu är det dags för mig att ägna mig åt lite andra aktiviteter som jag tycker är kul.*

*/Cristina*



## Innehåll

Lisa Lindqvist, välkommen	s 03
Uppdatering i Cosmic till 3.11,1 juni 2024	s 03
Hexyon nytt varunummer	s 03
TBE-vaccination	s 03
Boken Leva med barn - Ny upplaga	s 04
Snabbguider för läkare på BVC	s 04
Meddelande från BMM till BVC	s 04
Nu har vi påbörjat vår studie: "Svårigheter med tal- och språkutveckling hos barn vid 2,5 års ålder och kända riskfaktorer för hälsa och utveckling"!	s 05
Rutin för samtal om språk	s 05
Metodstöd Sagasagor	s 06
Hälsosamtal, om rörelsevanor och fysisk aktivitet	s 06
Tips på en hage att ha i väntrummet på BVC	s 07
FN:s konvention ombarnets rättigheter	s 07
Lekmaterial i väntrum	s 07
Små barn och skärmar	s 07
Jämlik barnhälsa	s 08
Bebispodden	s 08
BVC-podden	s 08
Rikshandboken	s 08
Länkadress till vår sida på intranätet	s 08
Informationsmaterial från utbildningar	s 08
Info från Livets tråd	s 09
Fortbildning/Utbildning	s 10
Trevlig sommarhälsning	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)

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

I augusti hälsar vi Lisa Lindqvist välkommen som  
BHV-samordnare inom CBHV.  
Hon övertar nu stafettpinnen från Cristina.

## Uppdatering i Cosmic till 3.11, 1 juni 2024!!

Med den nya uppdateringen 1 juni så kommer tillväxtmodulen bytas ut. Vi har blivit utlovad en aktuell VIDA-rutin INS 09235 Tillväxtkurva "under nästa vecka". Nya knappar blir det för att byta kurvor och det är även ett nytt menyval -Tillväxtkurva .

Det finns dessutom två "Göteborgskurvor" förutom WHO kurvan som val. Eftersom ingen information finns tillgänglig kring skillnaderna mellan dessa två Göteborgskurvor så föreslår vi att ni fortsätter med den äldre kurvan. Vi får återkomma med mer information när vi vet mer. På Rikshandboken kan man läsa kring referenskurvor, hur de är uppbyggda och skillnader dem i mellan.

[Tillväxtkurvor och tillväxtreferenser - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se)

Ett större bekymmer är att i och med uppdateringen så kommer man inte längre kunna hämta sökordsvärden från annan verksamhet tex. från kvinnosjukvården vid inskrivning gällande Födelsevikt, PKU etc, utan ni behöver öppna och läsa i barnets journal på kvinnosjukvården och ta ut dessa sökordsvärden och skriva in dem i vår journalmall. Förändringen motiveras av att man skall följa patientdatalagen och "som användare ska du inte få information utan att själv söka efter den".

/Helena

## Hexyon nytt varunummer

De nya mindre och blisterfria förpackningar av Hexyon, 10-pack utan nålar, kommer att börja levereras till verksamheterna under april/maj 2024 och kommer då att ha ett nytt varunummer: 462091.

/Helena

## TBE-vaccination

På 1177 finns relevant information och för Värmland gäller nedan rekommendation:

Alla som vistas i skog och mark rekommenderas vaccination. Barn kan bli vaccinerade mot TBE från ett års ålder även om det är ovanligt att yngre barn blir sjuka. Förskolebarn som smittas får i regel lindrigare symtom än äldre barn och vuxna. I Värmland har inget barn under 3 års ålder med TBE rapporterats de senaste 15 åren. [Vaccination mot TBE - 1177](#)

I vissa regioner på östkusten, vilka har en betydligt högre förekomst av smitta, så är vaccination mot TBE gratis för barn och unga. Detta trots att det inte finns tydliga rekommendationer kring TBE-vaccination av små barn från Folkhälsomyndigheten.

/Helena

## Boken *Leva med barn* - Ny upplaga

Viktiga områden är uppdaterade. Om ni har den gamla boken byt ut till den!.

### Vad är nytt i den femtonde upplagan av *Leva med barn*?

Denna upplaga är genomgående uppdaterad och aktualiserad. De största förändringarna är:

- Omskrivet avsnitt om att bli förälder samt om tidig utveckling och samspel
- Uppdaterat matavsnitt med de nordiska näringsrekommendationerna (2023)
- Nytt vegetariskt smakportionsrecept
- Faktaruta om regelbunden fysisk aktivitet efter Folkhälsomyndighetens rekommendationer för barn 0-5 år (2022)
- Nya avsnitt om höstblåsor och humant papillomvirus (HPV)
- Uppdaterat avsnitt om åtgärder då barn satt i halsen
- Omskrivet och kraftigt utökat avsnitt om barn och skärmar inklusive BLF's rekommendationer kring skärmtid (2023)
- Nytt avsnitt om Barn i världen
- Nytt omslag och delvis nya foton och illustrationer.



*Leva med barn* finns även i engelsk version.

*/Cristina*

---

## Snabbguider för läkare på BVC

Rikshandboken har sammanställt fyra utskriftvänliga översikter till hälsoundersökningarna vid åldrarna 4 veckor, 6 månader, 12 månader och 3 år för läkare på BVC.

Syftet med dessa utskriftvänliga pdf:er är att läkare som är nya eller inte regelbundet genomför hälsoundersökningar på BVC ska få en snabb översikt över vad som ingår i teamsbesöken.

[Snabbguider för läkare på BVC - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se)

*/Helena*

---

## Meddelande från BMM till BVC

På önskemål från verksamheterna har det på meddelandebladet från BMM till BVC lagts till ett fält där det ska dokumenterats om det finns behov av samverkan mellan BMM och BVC:

**Behov av samverkan:**  Ja  Nej

*/Cristina*

## **Nu har vi påbörjat vår studie: "Svårigheter med tal- och språkutveckling hos barn vid 2,5 års ålder och kända riskfaktorer för hälsa och utveckling"!**

Under vintern och våren har vi påbörjat datainsamling för vår studie om tidig språkutveckling inom barnhälsovården i Värmland. Studien är en del av större forskningsprojekt som kommer pågå fram till 2027. Inför er stundande semester vill vi passa på att rikta ett varmt tack för god insats! Det har varit väldigt roligt att få besöka er på era mottagningar och träffa 2,5 åringar och deras mödrar under våren. Nu har vi tillsammans inkluderat ca 35 barn av 100 till testgruppen. En väldigt bra början. Min bild är att de varit positivt för både barn och föräldrar att delta. Vi har fått in mycket information om barnen och deras utveckling och uppväxtmiljö.

Det är väldigt roligt att de värmländska barnen får bidra till kunskap om tidig utveckling. Och det skulle inte vara möjligt utan er insats. Stort tack igen!

*/Anna Lindgren Fändriks*

Leg. Psykolog, Psykologmottagningen för mödra- och barnhälsovård  
Doktorand, Karlstad Universitet

---

## **Rutin för samtal om språk**

Rutinen är reviderad efter överenskommelse mellan barnhälsovården, logopedi och bibliotek. Det innebär ett förtydligande vid vilka besök vi ska extra fokus på samtal om språkutveckling och när material ska delas ut till barn och föräldrar.

RUT-24294 Barnhälsovårdens rutinbeskrivning för samtal om språkutveckling (ej fastställd än)

Vid 8 månader språksamtal och gåvobok

Följande material delas ut:

- Språktåget (folder)
- Läsa tillsammans (lästipsfolder)
- Gåvobok från biblioteket

Vid 10 månader - uppföljningssamtal

- Följ upp samtalet från 8 mån

Vid 18 månader - Språksamtal

- Dela ut faktabladet "Barnets språk från ca 18 månader"

Vid 2,5 år - språksamtal och gåvobok

- Dela ut en pixibok till barnet under besöket (Böckerna kommer att skickas ut till alla BVC)

Övrigt material som ska användas i samtal om språkutveckling kommer att skickas ut senare:

- Introduktion till samtalsstöd "Språkstimuland i vardagen"
- Samtal om språkstimulans "Utveckla språket mer"
- Tidig kommunikationsutveckling: "Språkstimulans"
- Utveckla språket mera "Språkträna med ditt barn"

*/Cristina*

## Metodstöd Sagasagor

Inom BHV i Värmland har vi implementerat Sagasagor som ett metodstöd för hälsosamtal.

En uppföljning har genomförts med alla BVC. Många BHV-sjuksköterskor använder boken Sagasagor för hälsosamtalet, men det har varit svårare för flera att komma i gång och använda materialet med pärmens olika delar.

Ett tips är att ha pärmen framme, vilket kan inspirera till samtal även vid andra besök som vid 3 och 4 år, då det är fokus på hälsosamtal med hälsofrågor som barnet och föräldrarna besvarat inför besöket. Ett förslag är att vi borde ha frågor om hälsa även inför 5-årsbesöket så att familjen är förberedd. Affischerna har de flesta satt upp i väntrummet på BVC.

Materialet Sagasagor har varit stimulerande för att det involverar barnet i samtalet och möjligheten att få lämna ut rörelseloppan och frukt- och grönsaksbingon, vilket många barn har uppskattat. Vid genomgång av de olika delarna i plattformen, har materialet om skärmtid särskilt uppskattats av BHV-sjuksköterskorna. Informationsbladet om skärm kommer nu att lämnas ut till föräldrarna. Det område som varit svårast att samtala om är ohälsosam viktutveckling.

Tiden för besöket har diskuterats. Det är mycket som ingår i 5-årsbesöket, vaccination, vikt och längd, ibland även uppföljande synkontroll, en sammanfattning av BVC-tiden samt ett hälsosamtal. Vårdtjänsten för besöket kommer bli 45 minuter framgent (ärendet lagt till cosmic).

Det är positivt att metodstödet Sagasagor nu finns i Rikshandboken vilket förenklar användandet.

*/Cristina*

---

## Hälsosamtal, om rörelsevanor och fysisk aktivitet

I Rikshandboken finns ett avsnitt om hur man kan samtala med föräldrar om rörelsevanor och fysisk aktivitet och varför det är viktigt att barn rör sig redan från tidig ålder.

Det är bra att barnet får träna magläge under barnets första månader. Det har stor vikt för barnets utveckling, att ligga på mage tränar också barnets huvudkontroll och styrka i överkroppen. Det är också ett bra sätt att avlasta huvudet vid skallasymmetri. Uppmuntra därför föräldrarna att leka på golvet och öva magläge redan vid tidig ålder på barnet.

Barn i förskoleåldern tränar fortfarande sin motorik och koordination. Detta innebär att barnet behöver hjälp, stöd och anpassade aktiviteter. När barnet känner att det klarar av något blir det också roligt att göra igen. Att känna att man bemästrar något skapar rörelseglädje, som är ett viktigt mål i att skapa hälsosamma rörelsevanor och främja fysisk aktivitet.

Alla tillfällen till lek och rörelse gör nytta.

I Rikshandboken finns att läsa:

[Hälsosamtal om rörelsevanor och fysisk aktivitet - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

BVCpodden har även avsnitt:

[BVCpodden 110: Fysisk aktivitet: Rör sig barn för lite? \(fireside.fm\)](#)

*/Cristina*

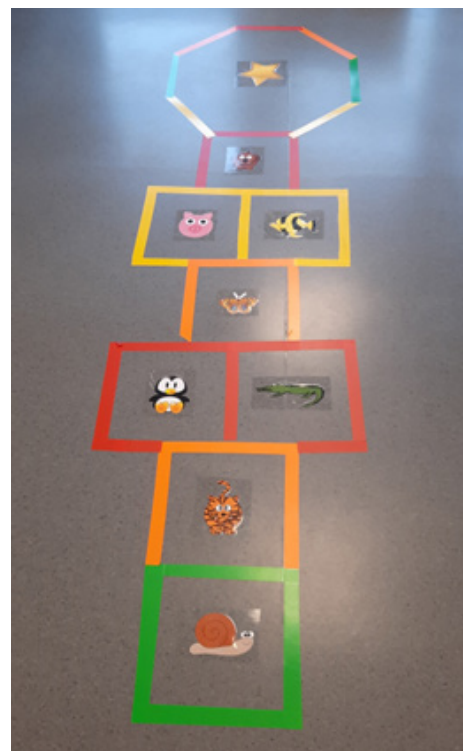
## Tips på en hage att ha i väntrummet på BVC

Ett exempel från BVC Rud.

/Cristina

### FN:s konvention om barnets rättigheter Artikel 31

Barnet har rätt till lek, vila, fritid och rekreation samt att fritt delta i det kulturella och konstnärliga livet



## Lekmaterial i väntrum

Riktlinje och instruktion för lekmaterial i väntrum och dagrum är reviderad, kommer att publiceras inom kort. INS-18133 Instruktion kvalitetssäkrat lekmaterial för barn i väntrum - och dagrumsmiljöer. RIK-07179 Kvalitetssäkrat lekmaterial för barn i väntrum - och dagrumsmiljöer.

Under pandemin plockades leksaker bort i alla väntrum, några BVC har plockat fram en del. I samband med att alla BVC utrustades gjordes en så kallad certifiering med tavlan om Laban och Labolina, nu är det ingen standard för denna certifiering så ni som har tavlan uppe rekommenderas att ta ned den.

Om ni inte har plockat fram några leksaker, kan ni ta fram det som sparats, utöver det finns det i riktlinjen förslag på annat som kan beställas, anpassat till barnets ålder.

Några BVC har läsfrämjande väntrum, bl.a. Filipstad som har en kontinuerlig samverkan med biblioteket. Böckerna byts ut regelbundet och placeras tillgängliga i väntrummet för barn utifrån deras ålder. Vid ett av tillfällena i föräldragrupperna har man tema om språk och skärm samt gör ett besök på biblioteket där pedagogen från familjecentralen möter upp gruppen. Ni som är intresserade av detta kontakta gärna ert bibliotek och hör efter om det är möjligt att få till en liknande samverkan.

[Vägledning för praktiskt arbete med barnrättsbaserade väntrum och dagrum \(vårdgivarwebben\)](#)

/Cristina

## Små barn och skärmar

Barnläkarföreningen genomför en enkätundersökning på alla BVC i Sverige för att få en bild av föräldrars kunskap om och syn på skärmanvändning för små barn. Länk och mer information kommer via mail.

/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



Föräldragrups-podden har publicerat ett nytt avsnitt som handlar om amning och heter: - "Man kan inte skämma bort ett spädbarn".

Du kan lyssna på det via: [MAT/Amning](#)

[BVC-podden och Föräldragrups-podden](#)

/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/barnhalso-varld-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

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 kan 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.

Amningskurs 13 juni 13-17, Familjecentralen Säffles konferensrum

Amningskurs 29 augusti, Familjecentralen Säffle konferensrum

Amningskurs 10 september kl 13-17, digitalt via teams

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](#)

## Att minska och eller ta bort tillmatning och övergå till att amma helt

Rutin samt flödesschema för nedtrappning/uttrappning av ersättning finns framtagen.

[RUT-24932-v.1.0 Att minska och eller ta bort tillmatning och övergå till att amma helt](#)

## Vårdprogram, Bröstkomplikationer i samband med amning

Vi använder Stockholms läns vårdprogram.

Den finns för nedladdning via länk

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



**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  
Cristina Gillå  
Eva Rickman  
Helena Donborn  
Katarina Sefton  
Madeleine Pizarro Torrijos  
Magdalena Fritzson, föräldraledig  
Maria Heggen  
Mathilda Vesström  
Nina Stanizewski  
Suzanna Sundström  
Ulrica Gustafsson  
Ulrika Huatorpet Nilsson

### Frågor och synpunkter:

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

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

Vårens grundutbildningar i MI ställs in, det är ett övergripande beslut som hälso- och sjukvårdsledningen tagit, för att minska kostnaderna för 2024 (se mer information på [Insikt](#)).

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

## Kommande utbildningar:

### Webbutbildning om språk

Återkommer med mer information

### Webbutbildning Smitta i förskolan, Smittskydd

Återkommer med mer information

**Glad och skön sommar önskar**  
**Centrala barnhälsovården**  
**Cristina, Helena, Gunilla**

