

# TRATTEN

Informationstidning för personal på barnmorskemottagningarna

Mödrahälsovårdsenheten  
Region Värmland  
Oktober 2019



## Innehåll

Tobaksfria veckan, vecka 47	s 03
Influensavaccination till gravida	s 03
Statliga stimulansmedel för att förbättra förlossningsvården och annan vård som rör kvinnors hälsa	s 03
Visningar i Samlingsalen	s 03
Uppdaterade råd om toxoplasma	s 04
Ändrat sökord i Cosmic	s 05
Online föräldragrupp för HBTQ-personer	s 05
Till er som väntar barn, FTV	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 MHV-enheten:**

Ingela Larsson, Samordningsbarnmorska, Ingela.Larsson@regionvarmland.se 054-61 67 08

Gunilla Svedlund, Assistent, gunilla.svedlund@regionvarmland.se 054-61 67 06

**Besöksadress:**

Mödrahälsovårdsenheten

Lasarettsgatan

Hus 77, plan 2, ingång via hus 75

651 85 Karlstad

054-61 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



## Uppdaterade råd om toxoplasma

Livsmedelverket har uppdaterat råden om parasiten toxoplasma, Livsmedelsverket utifrån ny kunskap på området. Råden riktar sig till gravida och till personer med kraftigt nedsatt immunförsvar. Om en kvinna som inte är immun blir smittad under graviditeten kan toxoplasma skada det ofödda barnet. Toxoplasma kan också orsaka sjukdom hos personer som av olika anledningar har nedsatt immunförsvar.

I stort sett är råden oförändrade, men det som är nytt är att även nötkött ingår. Risken att smittas genom nötkött är lägre jämfört med kött från andra djur, men eftersom vi äter mycket nötkött kan vi på så sätt ändå utsättas för parasiten. Lammkött anses vara en av de vanligaste spridningsvägarna för toxoplasma. Parasiten kan också finnas i kött från vildsvin, gris, get och hjortdjur.

Andra smittvägar är kontakt med katters avföring, trädgårdsarbete med jord och dåligt sköljda grönsaker.

### Livsmedelsverkets råd om toxoplasma i livsmedel

Konsumentråden om toxoplasma i livsmedel gäller bara för konsumenter som är gravida eller personer som har nedsatt immunförsvar.

#### Konsumentråd

Toxoplasma dör när maten hettas upp till 60–65 °C eller vid frysning (-18 °C) i minst tre dygn.

- Hetta upp helt kött från lamm, gris, nöt och vilt till 60 - 65 C tills det är rosa (medium) och utan inslag av blod. Om du vill äta en lättstekt, blodigare köttbit som är upphettad till under 60 °C, kan du frysa in den minst tre dygn före tillagning.
- Frys (i minst tre dygn) torkat, rökt eller gravat kött som ska ätas kallt, till exempel lufttorkad skinka, rökt medvurst, bresaola och salami.
- Skölj bort synliga jordrester från grönsaker, frukt och bär.

Som för alla är det viktigt att tvätta händerna innan du börjar laga mat och mellan hantering olika råvaror. Diska skärbrädor och köksredskap mellan hantering olika råvaror.

Vi har tagit fram ett rättelseblad som gäller toxoplasma-råden till den tryckta broschyren ”Råd om mat till dig som är gravid”. Rättelsebladet kommer att finnas på Livsmedelsverkets webbplats, på sidan med råden för gravida: [www.livsmedelsverket.se/gravid](http://www.livsmedelsverket.se/gravid) Tanken är att bladet ska delas ut tillsammans med broschyren.

Vi har också uppdaterat handledningen för mödrahälsovården med fördjupad information om toxoplasma. Den uppdaterade versionen kommer att finnas här: [www.livsmedelsverket.se/gravid](http://www.livsmedelsverket.se/gravid)

/Åsa Rosengren, mikrobiolog  
Åsa Brugård Konde, projektledare Råd till gravida och ammande  
Åsa Rosengren  
Mikrobiolog  
Team Risk-nyttohantering och miljö  
Avdelningen Hållbara matvanor

Box 622, 751 26 Uppsala  
018-17 55 00 vx [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

## Ändrat sökord i Cosmic

I journalmallen Sammanfattning gravid barnmorska allmänmedicin är sökordet Planering ändrat till Planering under graviditet, förlossning och tiden efter och visas i ÖD Mödravård vilket det inte tidigare har gjorts. Detta gäller ÖD Mödravård som är skapade från och med 2019-10-30. Under ⓘ finns följande hjälptext: *Dokumentera patientens planering under kvarvarande graviditet, inför förlossning, postpartum samt närmaste tiden därefter. Glöm inte att dokumentation tillhörande individuella och psykosociala basprogrammet är särskilt viktig.*

The screenshot shows the Cosmic medical record interface. On the left is a tree view of medical categories, with 'Planering under graviditet, förlossning och tiden därefter' selected. On the right, the 'Sökord' (Search term) field contains the updated text 'Planering under graviditet, förlossning och tiden därefter'. Below the search term is a 'Fritext' (Free text) field. The top of the interface shows patient information: 'Mall: Sammanfattning gravid barnmorska allmänme...', 'Hälsöärende: Pågående graviditet', 'Vårdkontakt: <Välj>', and 'Vårdperson: Larsson, Ingela (Barnmorska)'.

/ Ingela

---

## Online föräldragrupp för HBTQ-personer

RFSL har startat en online föräldragrupp för HBTQ-personer som väntar barn i syfte att få träffa andra i liknande situation. Syftet är att ge möjlighet att tillsammans dela erfarenheter och diskutera frågor, tankar och känslor kring att vänta barn. Detta är som komplement till traditionell föräldrautbildning. Första gruppen startar i nov 2019 och innehåller bland annat föreläsning om samkönat föräldraskap– att vänta barn. Grupperna leds av barnmorska och RFSL.

<https://www.rfsl.se/foralder/att-bli-och-vara-foralder/foraldragrupp-online/#.XYaO2nSscAU.mailto>

/Anna Olsson barnmorska KSV



## Till er som väntar barn

I många år har tandvårdspersonal samarbetat med Barn- och Mödrahälsovården för att ge munhälsoinformation till blivande föräldrar. Informationen är kostnadsfri och kan ske i grupp eller individuellt på din klinik.

Folktandvården Värmland ansvarar för tandvård till barn och ungdom mellan 0-22 år (från 1 januari 2019 mellan 0-23 år).

På senare år har vi sett att tandhälsförbättringarna har avstannat, framför allt i de yngre åldersgrupperna. För oss känns det därför angeläget att ge blivande föräldrar tidig information om såväl det kommande barnets som den blivande moderns munhälsa. Informationen vänder sig främst till förstagångsföräldrar och vi ser gärna att båda föräldrarna kommer.

### Informationen omfattar

#### 1. Barnets munhälsa 0-1 år:

- Tandframbrott, tandborstning, fluortandkräm
- Fluor i dricksvattnet
- Kost/nappflaska
- Napp/tumme
- Olycksfall

#### 2. Den blivande moderns munhälsa

- Kost och karies i samband med graviditeten.
- Muntorrhet och illamående
- Hormonförändringar- tandköttinflammation
- Tobaksvanor

**Kontakta oss så bokar vi en tid som passar dig!**



### FLUORANALYS!

Vi erbjuder kostnadsfri fluoranalys av dricksvattnet till dem som har enskilda brunnar.

# Information från Livets tråd

- Aktuellt om amning

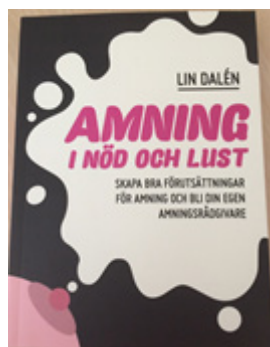
## Amningskurser till blivande föräldrar

Representanter från Amningshjälpen, barnsjuksköterska Margareta Billebo och barnmorska Nina Stanizewski 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 kurs består av två halvdagar.

Om du är intresserad av att ha en kurs på din BMM, kontakta Ingela, [ingela.larsson@regionvarmland.se](mailto:ingela.larsson@regionvarmland.se) eller Cristina, [cristina.gilla@regionvarmland.se](mailto:cristina.gilla@regionvarmland.se)

### Boktips



### Vårdprogrammet amningskomplikationer

Vårdprogrammet amningskomplikationer är utbytt och vi använder Stockholms läns vårdprogram. den finns att ladda ner via länk <http://www.vardgivarguiden.se/globalassets/behandlingsstod/vardprogram/brostkomplikationer/brostkomplikationer-amning>



**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

Anette Andersson  
Astrid Ekeberg  
Camilla Besterman  
Cristina Gillå  
Elin Boström  
Eva Norberg  
Helena Donborn  
Ingela Larsson  
Madeleine Pizarro Torrijos  
Katarina Sefton  
Margareta Billebo  
Nina Stanizewski

#### Frågor och synpunkter:

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



# KALENDARARIUM

Utbildning som är markerad med \* anordnas eller stöds av MHV-enheten 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:

#### November

##### **MHV-läkardag**

Den 26 november em

Plats: Sirius, Regionens hus, Karlstad

[Program och anmälan](#)

##### \* **MHV-dag**

Den 27 november, heldag

Plats: Morbrors Ådra, Operationscentrum, CSK

[Program och anmälan](#)

#### December

##### \* **FN:s konvention om barnets rättigheter**

4 december, eftermiddag

Plats: Skoghalls folkets hus

[Program och anmälan](#)