



# TRATTEN

## INFORMATIONSTIDNING FÖR PERSONAL PÅ BARNMORSKEMOTTAGNINGARNA

MÖDRAHÄLSOVÅRDSENHETEN  
REGION VÄRMLAND  
JUNI 2021



### Innehåll

Ny medarbetare	s 03
Samverkan utveckling föräldrastöd, SUF	s 04
Reflektioner angående babysimulatore	s 04
Information från abortmottagningen	s 05
GCK-expeditionen sommar 2021	s 05
Viktigt att känna till om fisk	s 06
Amningsnapp	s 07
HOBS - Hälsa OBERoende av Storlek	s 07
Länkar till våra sidor på intranätet	s 07
Information från Livets tråd	s 08
Kalendarium	s 09



---

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

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

# Vi är glada att kunna presentera Tora Thörnblad som börjar hos oss som mödrahälsovårdsöverläkare, Välkommen!

Hej!

Jag heter Tora Thörnblad och är nybliven specialistläkare inom gynekologi och obstetrik och har arbetat till och från inom Kvinnosjukvården sedan 2012. Redan när jag började tyckte jag att dåvarande MHÖL verkade ha det bästa jobbet på kliniken, och det är med glädje som jag tackat ja att kliva på detta uppdrag med start hösten 2021!



Mödrahälsovården har med sitt hälsofrämjande arbete aldrig varit viktigare; i en tid då pandemin ytterligare ökat den psykiska ohälsan samtidigt som fetman de senaste åren kraftigt ökat. Detta får konsekvenser för allmänheten i stort och de gravida i synnerhet.

Vi har ett nytt vårdprogram sedan 2018 för cervixcancerprevention och Värmland skall ligga i framkant för att i tid hitta dysplasier genom vår screening.

Vi ska sträva efter att vi håller hög nivå på vår preventivmedelsrådgivning och ökar LARC (Long Acting Reversible Contraception) bland de unga. Tyvärr har 2020 inneburit en minskad försäljning av LARC och därmed sannolikt även användning. Att förebygga oönskade graviditeter är ett prioriterat mål.

I regionplanen för de närmsta åren har man lyft Agenda 2030, FNs globala mål för hållbarhet och vi ska implementera detta i vården.

Mitt mål är att vi tillsammans ska minska ojämlikhet, ge trygg vård och skapa broar mellan öppenvård och slutenvård.

Vi ses i höst!

*Tora Thörnblad*

Mödrahälsovårdsöverläkare och specialistläkare i gynekologi och obstetrik

## Samverkan utveckling föräldrastöd, SUF

Väntrumsmaterialet som är tänkt att användas på ungdomsmottagning, barnmorskemottagning och barnavårdscentral, ”Stöd till dig som funderar på att bli förälder – allmän” och ”Stöd till dig som ska bli eller är förälder – allmän” är uppdaterat och finns på Intranätet på sidan om SUF samt i Vida.

På sidan om SUF finns också rutiner och övrigt material som kan vara ett stöd vid möten med personer som har kognitiva funktionsnedsättningar.

Sex korta filmer från fortbildningen, SUF-dagen 11 november 2020 spelades in, dessa filmer finns nu att se på Intranätet. I filmerna informerar bl a personal från Vuxenhabiliteringen om vad kognitiva funktionsnedsättningar innebär, babysimulator och toolkit. Personal från FC Mörmo gård och Sunne berättar om goda exempel från sina verksamheter, om hur de arbetar med blivande och nyblivna föräldrar med kognitiva svårigheter.

[Samverkan utveckling föräldraskap, SUF - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](https://regionvarmland.se)

*/ Ingela*

---

## Reflektioner angående babysimulatore

Här i Grums har vi använt babysimulatore sedan i höstas.

Både jag och Ruzanna är mycket nöjda och tycker att den är till stor hjälp. Man behöver hjälp av IT att installera ett program. Habiliteringen undervisar sedan i hur man aktiverar och använder den med de olika programmeringarna.

Vi har lånat ut babysimulatore till blivande föräldrar där vi har upplevt att det eventuellt kommer att behövas extra föräldrastöd. Det kan vara allt ifrån neuropsykiatriska diagnoser, missbruk till fysiska handikapp. Detta har lett till att det blivande föräldraparet ibland insett sitt behov av stöd. Några har utifrån upplevelsen av att ta hand om babyn själva under graviditeten sökt stöd från socialtjänsten. Olika krävande program går att installera och det är inte svårt att läsa av när simulatore lämnas åter. Man kan välja att en person sköter babyn eller så kan båda blivande föräldrarna dela på detta. Det går att se vem som svarat på barnets signaler och med vad. Den är mycket verklighetstrogen och det är inte bara behovet av mat, sömn, blöjbyte och närhet som registreras. Den vill ha rena kläder och hanteras varsamt, tex stöd åt huvudet, registrerar om den är för varm osv. Vi har läst av programmet tillsammans med blivande föräldern/föräldrarna. Detta har lett till många bra samtal om vad som eventuellt varit svårt och jobbigt. Vi har bara haft ett föräldrapar som inte klarade av att sköta babysimulatore då dom upplevde det som en docka. Resten har inte haft några svårigheter i att tänka att det är en baby.

Fram till nu har alla som lånat babysimulatore varit gravida men nu har jag en ung kvinna som sökt för att ta bort en Nexplanon pga. barnönskan. Hon har en tung psykiatrisk historia, NPD, är inte klar med skolan samt har en relativt ny relation. Med henne har jag bokat ett möte där jag kommer att erbjuda babysimulatore. Detta möte blir tillsammans med vår kurator på UM som hon tidigare haft kontakt med.

Vi har bara positiva erfarenheter med babysimulatore. Jag trodde innan vi började att det skulle vara svårt att få blivande föräldrar att vilja låna dockan men har stött på mycket mindre motstånd än vad jag trodde. Har till och med ett par som blev så glada i Viggo att dom inte ville lämna honom åter.

*/Helena Aasberg, barnmorska, Grums*

## Information från abortmottagningen

- Under sommaren vecka 23-34 är abortmottagningen bemannad med enbart en barnmorska. Det innebär att det kan vara svårare för patienter att komma fram på telefontiden. Oftast kommer de fram inom en vecka om de försöker ringa upprepade gånger. Våra möjligheter att ringa upp patienter är begränsade. Är det så att patienterna närmar sig tidsgränsen för kirurgisk abort (v 12+0) eller medicinsk abort v 18+0 (21+6 med godkännande från rättsliga rådet) ringer vi naturligtvis upp patienterna och kan ordna tid för läkarbedömning snabbt.
- Om ni har tolkpatienter på mottagningen som vill boka tid till abortmottagningen är det bra om ni kontaktar oss medan ni fortfarande har tolken kvar. Ring på tel nummer 16659 (usk).
- Gäller det svensktalande patienter som önskar boka tid på abortmottagningen via er är det bra om ni hänvisar till vår telefontid som är vardagar kl 13.00-14.00, telefonnummer 0771-607788, val 5.
- Behöver ni komma i kontakt med oss, skriv i första hand på messenger vad ärendet gäller så kan vi ringa upp patienten. Vår funktionsbrevlåda heter ”Kvinnosjukvårdens gynekologiska mott. Barnmorska FBL abortmottagn01”( den är näst längst ner om man söker på kvinnosjukvården)
- Behöver ni ringa till oss är det i första hand tel nummer 16659 (usk) som gäller och i andra hand 15189 (bm). Undvik gärna att ringa 0771-607788 eftersom det är till för patienterna.

*/Christina Emilsson*

---

## GCK-expeditionen sommar 2021

GCK-expeditionen är stängd från onsdag 21 juli till onsdag 18 augusti (v 29 – v. 33). Under denna period besvaras inga ärenden i funktionsbrevlådan GCK-BM, telefonrådgivning till patient 010 – 831 67 95 är stängd samt internnummer 167 96 alt. 177 16. Funktionsbrevlådan till GCK-läkare kommer under denna period att vara stängd vecka 30 och vecka 31. Övriga veckor har läkare begränsad tid för att besvara ärenden. Frånvaromeddelande och hänvisning kommer att finnas vid ev. övrig frånvaro.

Övriga veckor under sommarperioden är GCK-exp öppen ca 50%, vilket kan innebära längre svarstider på messenger. Internnummer 010 – 831 77 16 är dock öppet att ringa alla vardagar 08 - 16  
I huvudsak kommer telefonrådgivningen för patienter förläggas till tisdagar och torsdagar.

**Under perioden 21 juli – 18 augusti hänvisas frågor som inte kan vänta till barnmorska på gynmottagningen, internnummer 153 27**

Trevlig sommar  
*/Ulrika Nilsson Lidström*

## Viktigt att känna till om fisk

Jag har fått in några frågor gällande fiskar att undvika, så inför sommaren med stundande midsommarfirande och andra festligheter där kanske många familjer planerar äta fisk vill jag passa på att uppdatera om vilka rekommendationer som finns gällande fisk.

Fisk är bra mat som de allra flesta behöver äta mer utav. De flesta fisksorter innehåller bra med näringsämnen som D-vitamin, jod och selen. Feta fiskar som lax, makrill och sill innehåller dessutom bra med omega-3 fett som kan bidra till att minska risken för flera olika folksjukdomar. Omega-3 är också viktig för hjärnas utveckling. Men det finns några sorter som kan innehålla höga halter av miljögifter och som då framför allt barn och gravida ska begränsa sitt intag av.



### Rekommendationer

Barn, ungdomar och kvinnor som är eller planerar att bli gravida eller ammar bör inte äta nedanstående fiskar mer än 2-3 ggr/ år, pga. att de innehåller höga halter av **miljögifterna dioxin och PCB**:

- Strömming/sill från Östersjön och Bottniska viken. (Inlagd sill som säljs i butik kommer oftast från västkusten eller Norra ishavet och innehåller lägre halter av miljögifter än övrig sill och strömming)
- Vildfångad lax och öring från Vänern, Vättern, Bottniska viken, Östersjön eller från älvar.
- Vildfångad sik från Vänern och Vättern
- Vildfångad röding från Vättern

Barn, ungdomar och kvinnor som är eller planerar att bli gravida eller ammar bör heller inte äta nedanstående fiskar mer än 2-3 ggr/ år pga. att de innehåller höga halter av **kvicksilver**:

- Abborre
- Gädda
- Gös
- Lake
- Stora rovfiskar som tonfisk, hälleflundra, marulk, havskatt och svärdfisk.

Läs mer på [Livsmedelsverket.se](http://Livsmedelsverket.se)

Det går också bra att höra av sig direkt till mig vid frågor om detta eller helt andra frågor!

/Mirja

Tel: 010-831 67 25

mirja.augustsson@regionvarmland.se

## Amningsnapp

Många nyblivna mammor väljer att börja använda amningsnapp innan amningen är etablerad. Användning av amningsnapp stimulerar inte bröstet lika effektivt. Mamman kan behöva handmjölka efter amningstillfället för att få ut råmjölken som har en tjockare konsistens samt för att få igång en bra mjölkproduktion.

Amningsnapp ska ses som ett tillfälligt hjälpmedel som i de flesta fall bör fasa ut så fort som möjligt.

Detta är en viktig kunskap till den gravida när information om amning ges.

*/Ingela*

---

## HOBS - Hälsa OBERoende av Storlek



HÄLSA OBEROENDE AV STORLEK

Jag vill tipsa om HOBS som är en ideell organisation som jobbar med hälsofrågor gällande övervikt och fetma. De fokuserar på att utifrån var och ens individuella förutsättningar skapa en sund och positiv syn på hälsa. Deras vision är ett samhälle med nolltolerans för viktstigma och där alla erbjuds kvalificerad och jämlik vård. HOBS hemsida riktar sig till alla med intresse för hållbar hälsa, både privatpersoner och yrkesverksamma. Privatpersoner kan bland annat hitta information, utbildning, chatta och delta i olika forum som operationsforum eller ungdomsforum. Som yrkesverksam kan man hitta information, patientfall och korta utbildningsfilmer. Läs mer här: [hobs.se](https://hobs.se)

*/Mirja Augustsson*

---

## Länkadresser till våra nya sidor på nya intranätet, lägg gärna adressen som favorit så går den lätt att hitta

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

Under rubriken "Kost och fysisk aktivitet", hittar du information från dietisten: [intranat.regionvarmland.se](https://intranat.regionvarmland.se)

*/Gunilla*

# Information från Livets tråd

- Aktuellt om amning

## Amningskurser till blivande föräldrar

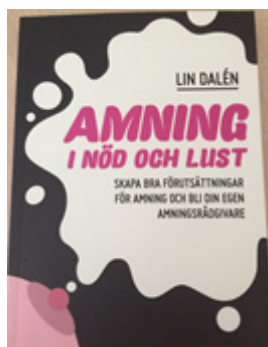
Representanter från Amningshjälpen, barnmorska Nina Stanizewski och barnmorska Magdalena Eriksson anordnar kostnadsfri fortbildning om amning till blivande föräldrar på BMM. Tidigare kurser har varit mycket uppskattade, såväl i Värmland som i övriga Sverige. Kursen är ett komplement till befintlig amningsinformation och vänder sig till såväl första- som flerbarnsföräldrar.

**Amningskurs för blivande föräldrar - online är planerad till 9 och 21 september kl. 09.00 – 13.00, mer information kommer. Se även [sensus.se](http://sensus.se)**

## Råd om flaskmatning

Informationsbladet: [Råd om flaskmatning \(INF-16187\)](#) är reviderad. Släng den gamla broschyren.

### Boktips



### Blogg-tips

Bra information om amning till blivande och nyblivna föräldrar finns på <http://www.babybaby.se/>

**Amning i nöd och lust** är ett bra stöd vid amningsrådgivning.

## Vårdprogrammet amningskomplikationer

Vi använder Stockholms läns vårdprogram. Den finns att ladda ner via länk

<https://vardgivarguiden.se/globalassets/kunskapsstod/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  
Eva Rickman  
Helena Donborn  
Ingela Larsson  
Katarina Sefton  
Madeleine Pizarro Torrijos  
Magdalena Eriksson  
Nina Stanizewski  
Ulrica Gustafsson

### 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-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:

**Motiverande samtal, MI - utbildningen är pausad under våren -21**

**\* 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 självttest för att svara på ett antal frågor.

Den 3 maj öppnar den nya Utbildningsplattformen och då kan du hitta Amning, stöd i amningsstarten igen, på intranätet.

### Kommande utbildningar

**September                    Introduktionsutbildning av nya medarbetare**

**\* Våld i familjen**

16-17 september  
Inbjudan kommer

**\* Yrkesträffar för barnmorskor, digitalt**

Inbjudan och gruppindelning är utskickad via mail

**Oktober                        \* Introduktion av nyanställda**

19 oktober  
Inbjudan kommer

**November                    \* BMM-dagar. Tema övervikt och fetma**

10-11 november  
Inbjudan är utskickad