



TRATTEN

INFORMATIONSTIDNING FÖR PERSONAL PÅ BARNMORSKEMOTTAGNINGARNA

MÖDRAHÄLSOVÅRDSENHETEN
REGION VÄRMLAND
MAJ 2021



Innehåll

Information från KSV inför sommaren	s 03
Livsmedelsverket har uppdaterat sina råd om alkohol till gravida	s 03
Flexlab Invitation på Intranätet	s 03
Frågor och svar	s 04
Länkar till våra sidor på intranätet	s 04
Villa Solhäll på Edsgatan i Karlstad	s 04
Barn- och familjestöd under sommaren	s 05
Information från Livets tråd	s 06
Kalendarium	s 07



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 010-831 67 08

Gunilla Svedlund, Assistent, gunilla.svedlund@regionvarmland.se 010-831 67 06,

Mirja Augutsson, Dietist, mirja.augustsson@regionvarmland.se, 010-831 67 25

Besöksadress och postadress:

Älvgatan 39

652 30 Karlstad

010-831 67 06

www.1177.se/varmland • www.regionvarmland.se

Adress till:

Psykologmottagningen för föräldra- och barnhälsovård

Centralsjukhuset

Bryggargatan 7

651 85 Karlstad

Information från Kvinnosjukvården inför sommaren 2021

Viktoriaverksamheten är stängd under juni och juli. Det går bra att skicka remiss från och med 1 augusti.

Induktion kommer att vara på medicinsk indikation.

Induktion på humanitär indikation kommer inte att prioriteras.

Förlossningen har en liten bemanning under flera veckor i sommar

För att undvika samtal in till Förlossningen med ärenden som hör till Barnmorskemottagningen är vi tacksamma om ni kan hänvisa till annan Barnmorskemottagnings under semestern eller de dagar Barnmorskemottagningen är stängd.

Partner får inte följa med in på Ultraljudsmott, Spec MVC, Gyn. Mott eller Förlossningen för kontroll. När det är dags för förlossning får partner följa med.

Partner kan inte förväntas få stanna kvar på natten på avd. 14BB under sommaren.

Vi önskar Er alla Barnmorskor en härlig sommar.

Med vänliga hälsningar från

*Avdelningschefer, Kvinnosjukvården
Annelie, Monica, Helene, Christina och Susanne*

Livsmedelsverket har uppdaterat sina råd om alkohol till gravida

Liksom tidigare ska man inte dricka alkohol när man är gravid men de nyligen uppdaterade råden anger att det går bra att dricka "alkoholfria drycker" med upp till 0,5 volymprocent alkohol i måttliga mängder (max 1 liter/vecka).

När det gäller maträtter som innehåller ex öl eller vin, går de bra att äta om de fått koka i minst 30 minuter eller om vätskan reducerats till hälften.

Som gravid bör man undvika rätter som är flamberade, innehåller starksprit eller rätter med alkohol som inte upphettats enligt ovan.

Läs mer om de uppdaterade råden här: [Vinsås men inte vin går bra under graviditeten \(livsmedelsverket.se\)](https://www.livsmedelsverket.se/nyheter/2021/07/vinsas-men-inte-vin-gar-bra-under-graviditeten)

/Mirja Augustsson

Flexlab Invitation på Intranätet

Nu finns information om Flexlab Invitation på Intranätet. Flexlab Invitation används för kallelser och svar vid den gynekologiska cellprovshantering och är kopplad till Flexlab Sympathy och Cytburken. Barnmorskorna på barnmorskemottagningarna använder en webbapplikation av Invitation där de kan se bokningslistor, schematider samt göra av- och ombokningar.

Förslag till er som behöver ha länk till webbapplikationen lätt åtkomligt är att spara denna sida som favorit då möjlighet att spara länkar i Cosmic kommer att försvinna.

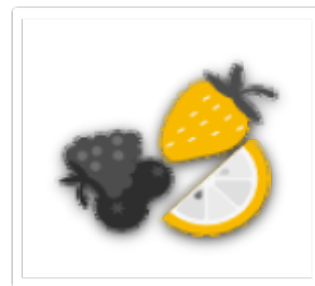
[Flexlab Invitation - Region Värmland Intranät \(regionvarmland.se\)](https://regionvarmland.se/flexlab-invitation)

/Ingela

Frågor och svar

Fråga:

Vilka råd kan jag ge till en gravid kvinna som äter vegankost?



Svar:

Det finns nu en ny VIDA-rutin som heter *Kostråd till gravida som äter en helt vegetarisk (vegan) kost* där ni förhoppningsvis kan få ett bra svar på denna fråga. Ett lite kortare svar på frågan presenteras här:

För att täcka behovet av näring med en helt vegetarisk kost är det viktigt att dagligen få i sig baljväxter, fullkornsprodukter, frukt och grönsaker, omega 3 fett, berikade vegetabiliska drycker och joderat salt. Ofta är det också nödvändigt med kosttillskott av D-vitamin, B12, DHA och järn.

Bra kost för en gravid som också vill äta helt vegetariskt är att **dagligen** äta:

- **Baljväxter** som linser, bönor, ärtor, hummus, tofu, falafel, sojaprodukter

Baljväxterna bidrar med viktiga näringsämnen som protein, järn och zink som kan vara svåra att få i sig annars.

- **Fullkornsprodukter** av bröd, flingor, pasta, ris eller gröt. Fullkornsprodukter innehåller mer järn och folsyra än ”vita” alternativ.
- **500 g frukt, bär och grönsaker**
- **Jodberikat salt**
- **3–5 dl av mejeriprodukter eller vegetabiliska drycker som är berikade** med D-vitamin, B12, kalcium (ekologiska vegetabiliska drycker är inte berikade med kalcium och B12). Om berikade vegetabiliska drycker inte används i den mängden så rekommenderas **B12 tillskott** på 2 µg/dag.
- **Omega 3** från daglig användning av rapsolja och linfröolja eller som tillskott av fiskolja/algolja med 200 µg DHA/dag.

Boktips för recept och inspiration är böckerna:

Mera Vego och **Ännu mera Vego** av Sara Ask och Lisa Bjärbo samt **Grön barnmat** av Elisabeth Kylberg och Åsa Strindlund.

Det finns nu två nya VIDA-rutiner gällande kost:

1. [Kostråd till gravida som äter en helt vegetarisk \(vegan\) kost, Vida RUT-22595](#)
2. [Kostråd vid graviditetsillamående Vida RUT-22596](#)

/Mirja Augustsson

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

intranat.regionvarmland.se

Under rubriken "Kost och fysisk aktivitet", hittar du information från dietisten: intranat.regionvarmland.se

/Gunilla

Villa Solhäll på Edsgatan i Karlstad

Du som är biomedicinsk analytiker, barnmorska eller sjuksköterska i Värmland har möjlighet att nyttja sommarhuset Villa Solhäll byggt år 1890. Doktor Clarholm donerade på 1940-talet sommarvillan till sjuksköterskor för rekreation och vila.

intranat.regionvarmland.se

/Ingela



Barn- och familjestöd under sommaren

Psykologmottagningen håller öppet hela sommaren, men med begränsad bemanning. Vi finns tillgängliga för telefonkonsultation med 2-3 bokningsbara tider/vecka, se vidare bifogat dokument. Vid behov av konsultation utöver dessa tider eller vid andra frågor är ni alltid välkomna att kontakta mottagningen på telnr nedan.

Utöver konsultation kommer remissbedömning, telefonbedömning och brådskande ärenden att prioriteras under hela sommaren. Förutom ordinarie personal, som sköter ovanstående arbetsuppgifter, kommer mottagningen att bemannas av psykologassistenter som har fokus på främst utvecklingsbedömningar.

Vi har i sommar en vikarie för vårdadministrativa arbetsuppgifter, Marie Öjergård, som bemannar när ordinarie vårdadministratörer har semester. Hon nås på mottagningstelefonen 010-831 43 93.

Vi önskar er alla en skön och fin sommar!

/Eva Nahnfeldt

Information från Livets tråd

- Aktuellt om amning

Amningskurser till blivande föräldrar

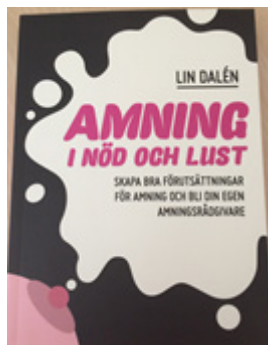
Representanter från Amningshjälpen, barnmorska Nina Stanizewski och barnmorska Magdalena Eriksson anordnar kostnadsfri fortbildning om amning till blivande föräldrar på BMM. Tidigare kurser har varit mycket uppskattade, såväl i Värmland som i övriga Sverige. Kursen är ett komplement till befintlig amningsinformation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

Amningskurs för blivande föräldrar - online: Inbjudan till höstens kurser kommer senare.

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
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 självtest 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

Juni	Introduktionsutbildning av nya medarbetare * EPDS 15 juni kl 9-16 och 16 juni kl 9-12 Inbjudan är utskickad
September	Introduktionsutbildning av nya medarbetare * Våld i familjen 16-17 september Inbjudan kommer
	Yrkesträffar för barnmorskor, digitalt Inbjudan kommer
Oktober	* Introduktion av nyanställda 19 oktober Inbjudan kommer
November	* BMM-dagar. Tema övervikt och fetma 10-11 november Inbjudan kommer