



TRATTEN

**INFORMATIONSTIDNING FÖR PERSONAL PÅ
BARNMORSKEMOTTAGNINGARNA**

**MÖDRAHÄLSOVÅRDSSENHETEN
REGION VÄRMLAND
SEPTEMBER 2020**



Innehåll

Enkät till gravida och nyblivna mammor	s 03
Influensavaccin till gravida	s 04
Pärspiralen Ballerine	s 04
Gravida vid symtom på Covid-19 infektion	s 04
Till alla barnmorskor i Sverige	s 05
Matkassen	s 05
Phone number for general questions about the new coronavirus	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 010-831 67 08

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

Besöksadress:

Lasarettsgatan

Hus 77, plan 2, ingång via hus 75

651 85 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

Enkät till gravida och nyblivna mammor

Den 1 oktober lanseras Graviditetsenkäten, en enkät riktad till gravida och nyblivna mammor. Syftet med enkäten är att fånga in synpunkter för att kunna förbättra vården. Graviditetsenkäten genomförs inom ramen för överenskommelsen med regeringen om en förbättrad förlossningsvård och insatser för kvinnors hälsa.

Enkäten består av tre olika delar och kommer till kvinnor som:

- är i graviditetsvecka 25
- fött barn för åtta veckor sedan
- fött barn för ett år sedan

Frågorna i enkäten handlar bland annat om kvinnans erfarenheter och upplevelser av vården, kvinnans psykiska och fysiska hälsa före, under och efter graviditet och bemötandet hos sin barnmorska under graviditeten.

Graviditetsregistret

Registrering i graviditetsregistret är det som sätter igång enkätutskicken till kvinnorna. Därför är det extra viktigt att registreringen görs i rätt tid.

Material till stöd

På regionens webbplats Vårdgivarwebben finns en samlingssida med information och material om Graviditetsenkäten:

Regionvarmland.se/gravidenkaten

Här finns bland annat:

- Folder som tagit fram av Sveriges kommuner och regioner, SKR. Foldern finns på svenska, engelska, arabiska, persiska, finska, franska, spanska och somaliska. Den svenska versionen kommer att skickas ut, övriga språk finns för beställning på webbsidan.
- Lathund för inloggning. Kvinnorna måste aktivt logga in på webbplatsen 1177.se, samt fylla i sina kontaktuppgifter för att ha möjlighet att besvara enkäten och lathunden beskriver de olika stegen.
- Presentationsmaterial som vänder sig till dig som möter kvinnorna. Materialet berättar mer om enkäten.

Uppmana gärna kvinnorna att logga in, ange sina kontaktuppgifter samt slå på aviseringar på 1177.se, så får enkäten en så bra svarsfrekvens som möjligt.

Ju fler som svarar, desto bättre resultat för uppföljning och utveckling får vi.

/Karin Ångeby

Barnmorska och samordnare för regeringssatsningen Förlossningsvård och kvinnors hälsa.

Influensavaccin till gravida

Årets influensavaccination startar 3 november.

För gravida rekommenderar Folkhälsomyndigheten att frågan om vaccination tas upp inom mödrahälsovården tidigt i graviditeten. Gravida som inte ingår i någon annan riskgrupp rekommenderas vaccination efter graviditetsvecka 16 under höst/vinterperioden då vaccinationer ges eftersom det är under den senare delen av graviditeten som de har en ökad risk för allvarlig influensasjukdom. Gravida som även ingår i en annan riskgrupp rekommenderas vaccination även före graviditetsvecka 16. Vaccinationen är kostnadsfri.

/Ingela

Päralspiralen Ballerine

Sedan ett par år tillbaka finns det en ny kopparspiral, Ballerine att tillgå på den svenska marknaden. Enligt intressegruppen för familjeplanering inom SFOG, FARG, saknas det evidens avseende effekt, säkerhet, risk för utstötning mm. FARG rekommenderat inte att spiralen används.

/Ingela

Gravida vid symtom på Covid-19 infektion

Gravida oavsett graviditets längd rekommenderas att vid symtom som kan tyda på Covid-19 infektion ta kontakt med vårdcentral/luftvägsmottagning för provtagning. Vid positivt provtagningsresultat skall kvinnan kontakta sin barnmorskemottagning som direkt skriver remiss till SpecMVC. Detta för att bedöma eventuellt behov av tromboprofylax under sjukperioden då Covid-19 infektion ökar risk för tromboser. Läkare på specMVC tar kontakt med pat. för ev. insättande av tromboprofylax.

Vid oro om tilltagande sjuklighet skall den gravida patienten ta kontakt med 1177 som alla andra patienter för bedömning om inneliggande vårdbehov föreligger.

Det finns ingen vetenskap om att Covid-19 kan föras över till barnet under graviditeten. Vid svår sjukdom, dvs inneliggande långvarig, rekommenderas tillväxt ultraljud som en säkerhetsåtgärd.

Snabbprovtagning av partner med symtom kan nu göras om den gravida kvinnan inkommer till förlossningen och är i aktiv fas. Svar kommer då inom 1-2 timmar och partnern får vid negativt svar vara med under förlossningen och efteråt.

/Hugo Hessel, överläkare

Medicinskt ledningsansvar, Kvinnosjukvården

Till alla barnmorskor i Sverige

I mitten av juni lanserade Livsmedelsverket, som ni säkert har sett, uppdaterade webbsidor med råd till gravida med den nya sökfunktionen Fråga Liv. Vi har fått en hel del positiv feedback både från gravida och från Mödrahälsovården och det är många som besöker sidorna, vilket är glädjande. Däremot är det inte så många som har beställt den lilla foldern som finns för att informera de gravida om de nya sidorna och om möjligheten att spara ner Fråga Liv som en app på mobilen. Vi misstänker att vi inte riktigt har nått ut med informationen om att foldrarna finns och vill därför med detta meddelande uppmärksamma er på den.

Den lilla foldern finns i vår webbutik där den även går att ladda ner gratis. Vill man beställa den kostar den 1,89 kr/st och beställer man 100 ex är det 25 % rabatt.

Läs gärna mer om uppdateringen av råden i nyheten som gick ut när vi lanserade råden.

Vi tar gärna emot synpunkter och återkoppling på de nya webbsidorna. Både ris och ros är välkomna till asbr@slv.se.

Nu jobbar vi på för att kunna lansera uppdaterade webbsidor till ammande senare i höst.

Vänliga hälsningar

/Åsa Brugård Konde
Nutritionist
www.livsmedelsverket.se

Matkassen

Matkassen är en webbsida som utvecklats av Julia Backlund, dietist Centrala Barnhälsovården och Tina Dahlberg, dietist Mödrahälsovården i Borås. I samarbete med Familjecentralen Sjöbo i Borås har de tagit fram ett koncept med färdiga veckomenyer och inköpslistor som är användbar för blivande familjer och gravida som frågar om bra mat för sig och familjen. Matkassen innehåller recept som är snabblagade och bra för hälsa, miljö och plånbok samt passar hela familjen. Recepten är framtagna utifrån nordiska näringsrekommendationer (NNR).

Matkassen består av veckomenyer med färdiga inköpslistor samt recept på teman som frukost, mellanmål, snabblagade rätter och mycket mera.

Genom att veckomenyerna innehåller mycket fisk, grönsaker, rotfrukter, fullkorn och baljväxter är de exempel på bra mat under graviditeten och passar fint för våra blivande familjer. Många vill förändra sina matvanor under graviditeten och frågar ofta om tips på bra mat och förslag på mellanmål mm.

Alla recept finns på <https://www.vgregion.se/matkassen>

/ Ingela

Phone number for general questions about the new coronavirus

 **010-831 80 10**

Region Värmland's phone number for general questions about the new coronavirus in different languages. Open on weekdays between 10am and 12pm. We can answer questions in Arabic, Dari, Somali and Tigrinya.

Somali

Su'aalo guud ahaan ah oo ku saabsan cudurkan cusub ee koroona fiiruska. Su'aalo maka qabtaa cudurkan cusub ee koroona fiiruska iyo ma rabtaa inaad jawaab ka hesho qof ku hadla afka Soomaaliga ? Wac 010-831 80 10 iyo sug in warbixin lagugu siiyo afkaaga hooyo. Adiga waad wici kartaa nambarka maalmaha la shaqeeyo saacadaha inta u dhexeysa 10-12.

Arabic

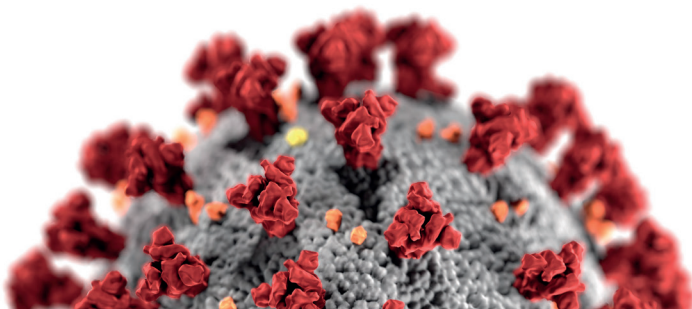
أسئلة عامة حيال الفيروس الجديد كورونا
إذا كان لديك أسئلة حيال الفيروس الجديد
كورونا وترغب بان يجيبك شخص يتكلم اللغة
العربية؟
أتصل على الرقم 8318010-010
وانتظر المعلومات بلغتك. بإمكانك 10-12.
الاتصال

Tigrinya

ሓፈሻዊ ሕቶታት ብዛዕባ እዚ ሓድሽ ኮሮና ቫይረስ
ብዛዕባ እዚ ሓድሽ ኮሮና ቫይረስ ሕቶታት
ኣሎካ እዋ መልሲ ካብ ትግርኛ ዝዛረብ
ክትረክብ ትደሊ? ናብ ቁጽሪ ተሌፎን
010-831 80 10 ደዊልካ ነቲ ብጃን
ቋኻ ዝዛረብ ምረጽ። ናብዛ ቁጽሪ ኣብ ናይ
ስራሕ መዓልታት ካብ ሰዓት 10.00 ክሳብ
ሰዓት 12.00 ቅድሚ ቀትሪ ክትድውል
ትኽእል።

Dari

سوال های عمومی مربوط به ویروس جدید "کورونا"
آیا در مورد ویروس "کورونا" سوالاتی دارید که می
خواهید با یک مسئول دری زبان مطرح کنید؟ به
نمبر (۰۱۰۸۳۱۸۰۱۰) زنگ
بزنید و اطلاعات به لسان خودتان را دریافت کنید.
شما در طول روزهای عادی هفته از ساعت ۱۰ تا
۱۲ به این نمبر زنگ زده
میتوانید.الاتصال



Information från Livets tråd

- Aktuellt om amning

Amningskurser till blivande föräldrar

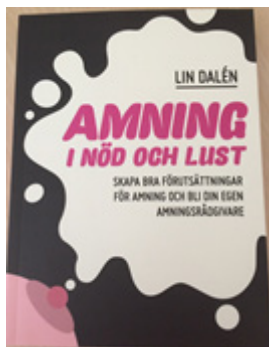
Representanter från Amningshjälpen, barnsjuksköterska Margareta Billebo och barnmorska Nina Stanizewski anordnar kostnadsfri fortbildning om amning till blivande föräldrar på BMM. Tidigare kurser har varit mycket uppskattade, såväl i Värmland som i övriga Sverige. Kursen är ett komplement till befintlig amningsinformation och vänder sig till såväl första- som flerbarnsföräldrar. En kurs består av två halvdagar.

För närvarande är inga amningskurser planerade i Värmland.

Blivande föräldrar anmäler sig till Sensus.se.

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

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

Vårdprogrammet amningskomplikationer är utbytt och 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 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

Anette Andersson
Astrid Ekeberg
Camilla Besterman
Cristina Gillå
Eva Rickman
Helena Donborn
Ingela Larsson
Katarina Sefton
Kristina Frisk Alnavik
Madeleine Pizarro Torrijos
Margareta Billebo
Nina Stanizewski

Frågor och synpunkter:

cristina.gilla@regionvarmland.se
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:

Motiverande samtal, MI

[Information, datum och anmälan](#)

*** Amning, stöd i amningsstarten**

Nu finns webbutbildning Amning, stöd i amningsstarten i Kompetensverktyget. Utbildningen 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.

<https://liv.netcompetence.se/Courses/View/8432>

Kommande utbildningar

*** Utbildning i barnkonventionen**

Pågår enligt planerade tider

*** EPDS och Våld i familjen**

Obligatoriskt för er som inte tidigare deltagit

EPDS: 1-2 oktober

Våld i familjen: 8 och 16 oktober

[Inbjudan och anmälan](#)

*** Samverkan utveckling föräldraskap SUF**

Den 11 november, heldag

En utbildningsdag som är en uppföljning från tidigare utbildningsdagar.

[Inbjudan och anmälan](#)

Mödrahälsovård i praktiken 2020, Webb-konferens

1 december

[Boka här](#)

Tobaksfri uppväxt

9 december, kl 9 - 11. Lokal: Stora Gla Bragska villan

[Inbjudan och anmälan](#)