

# TRATTEN

Informationstidning för personal på barnmorskemottagningarna

Mödrahälsovårdsenheten  
Region Värmland  
Februari 2020



## Innehåll

Uppdaterade råd om keffein för gravida	s 03
Information från abortmottagningen	s 03
RS-virus	s 03
Graviditetsenkäten	s 03
Telefontider till Spec-MVC	s 04
Våra nya 010-nummer	s 04
Visningar i Samlingsalen, CSK och familjecentralen Källan, Kristinehamn	s 04
Cellprovsvecka vecka 14	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

**Besöksadress:**

Mödrahälsovårdsenheten

Lasarettsgatan

Hus 77, plan 2, ingång via hus 75

651 85 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

## Uppdaterade råd om koffein för gravida

Livsmedelverket har uppdaterat råden om koffein för gravida. Tidigare råd baserades på att koffeinintag över 300 mg/dag kan öka risken för missfall. Senare forskning visar att fostrets vikt dessutom kan påverkas redan vid intag över 200 mg/dag. Det gör att rådet nu ändras något.

Livsmedelsverket sänker den mängd koffein som anses säker för gravida, från 300 mg koffein per dag till 200 mg. Det är den totala mängden koffein från samtliga livsmedel som avses. Livsmedel som kan innehålla koffein är kaffe, te, energidrycker, coladrycker, annan läsk, kosttillskott och mörk choklad.

Koffeinhalten i kaffe varierar mycket. Till de nya råden har uppdaterad information använts om hur mycket koffein det finns i en genomsnittlig kopp bryggkaffe. Den nya halten är lägre än de koffeinhalter som tidigare råd har grundats på.

– Det gör att rekommendationen om maximalt antal koppar kaffe och te per dag sänks lite jämfört med tidigare, det vill säga två-tre koppar bryggkaffe à 1,5 dl, eller fyra koppar te à 2 dl, säger Rickard Bjerselius, toxikolog på Livsmedelsverket.

Det tidigare rådet var att inte dricka mer än antingen tre koppar kaffe eller sex koppar te per dag under graviditeten.

På Livsmedelsverkets [webbplats](#) finns de uppdaterade råden för gravida, med länk till det vetenskapliga underlaget för rådet.

*/Ingela*

---

## Information från abortmottagningen

Ny telefontid för patienter är fr.o.m. 24 februari, måndag – fredag kl. 13.00 - 14.00. Telefonnumret är 054 - 61 54 19. Telefontiden kommer att vara den samma även efter att telefonnumret inom kort byts ut. Vi återkommer med nytt telefonnummer så snart vi får det nya numret.

Om du som barnmorska behöver kontakta abortmottagningen är vårt internummer 166 59. Det är en av våra undersköterskor som svarar på det numret och hjälper dig vidare till någon av barnmorskorna.

Rör det sig om patienter med tolkbehov som ni har hos er är det tacksamt om vi kan hjälpas åt att boka patienten. Ring även då till undersköterskan på nummer 166 59 så får du prata med någon av barnmorskorna

*/Ulrika Nilsson Lidström*

Ledningsstöd Gynmottagningen

---

## RS-virus

På grund av RS-virus är det tillsvidare besöksförbud för barn under 7 år på förlossningsavdelning, specialistmödravården och BB-avd 14.

*/Ingela*

## Graviditetsenkäten

Nu är snart Graviditetsenkäten klar för utskick, återkommer med exakt datum för start samt mer information inom kort.

Det är viktigt att alla gravida är inskrivna i Graviditetsregistret. Bra om ni barnmorskor också uppmanar de gravida att registrera ett konto på 1177.se samt att de bokar i att de vill ha avisering via SMS och/eller e-post från 1177 Vårdguiden. Detta görs under Inställningar när man är inloggad på sitt konto.

*/Ingela*

---

## Telefontider på SpecMVC

Telefontider för patienttelefonen är:

Måndag, tisdag, torsdag kl.8-9 och 13-14

Onsdag och fredag kl. 8-9

Om barnmorska från BMM under denna telefontid har ett akut ärende som inte kan vänta så är det bra om man ringer till förlossningsavdelningen där en barnmorska alltid svarar i telefonen.

Interntelefonen är öppen all tid men eftersom barnmorskorna har arbetssysslor hela dagen så svarar man i mån av tid/så gott det går.

*/Susanne Ögren*

Avdelningschef obstetriska öppenvården

---

## Våra nya 010-nummer

**Från den 5 mars har vi nya telefonnummer**

Ingela Larsson 010-831 67 08, det interna kortnumret 167 08. Mobilnummer 0722-40 93 92, skrivs in som 0722409392 eller +46722409392.

Gunilla Svedlund 010-831 67 06, det interna kortnumret 167 06. Mobilnummer 0722-40 93 91, skrivs in som 0722409391 eller +46722409391.

*/Gunilla*

---

## Visningar i Samlingssalen, CSK och familjecentralen Källan, Kristinehamn

**Datum för vårens visningar**

**Karlstad, Samlingssalen, CSK**

Måndagar mellan kl. 17.00 – 19.00

2/3, 16/3, 30/3, 27/4, 11/5, 25/5

**Kristinehamn, familjecentralen Källan**

Onsdagar mellan kl. 17.00 – 19.00

27/5

*/ Visningsgruppen*

## Cellprovsveckan vecka 14

### Under vecka 14 är det ”cellprovsvecka” i vår region

Reklamfilmen för Gynekologiskt cellprov kommer visas på Värmlandstrafiks bussar.

Det kommer vara Facebook inlägg gällande gynekologiskt cellprov från Region Värmland så gå gärna in och Gilla och Dela de inläggen.

Ni är alltid duktiga på att ta kompletterande screeningprov - men - **Tänk gärna cellprov extra mycket denna vecka.**

Var aktiva med att kontrollera i cytburken när senaste prov var taget.

Använd era röda knappar ”**Ta Cellprov**”, om det är någon som inte har en knapp så hör av Er till Ingela Larsson så kan hon skicka ut nya till Er.

*Maria Heggen*

Skydda Liv-modern

---

## Projekt kulturtolk/kulturdoula

Projektet kulturtolk/kulturdoula kommer att fortsätta under 2020.

Projektet startade 2017 och riktar sig till utomeuropeiska kvinnor/familjer. Det finns i nuläget 13 kulturtolkar varav 10 av dem också är kulturdoula. Det finns flera olika språkgrupper representerade. Anslag om vilka som finns och kontaktuppgifter har skickats ut till berörd personal. Att använda kulturtolk och kulturdoula är kostnadsfritt.

Kulturdoula är en kvinna som kan vara med kvinnan/paret före under och efter förlossning. Hon fungerar som ett stöd för kvinnan/paret. Vill man ha en kulturdoula så meddelar man det hos sin barnmorska som förmedlar kontakten. Barnmorska informerar om att kulturdoula finns.



Kulturtolk kan användas i olika gruppverksamheter på BVC, BMM och på familjecentraler. Till exempel föräldrautbildning, föräldrakurs, babymassage, temainformationer m.m. Kulturtolk/doula får inte ersätta telefontolk.

Vid frågor/funderingar kontakta gärna mig.

*Emma Bryngfors Nilsson*

Projektledare kulturtolk/kulturdoula

072-5675045

[emma.nilsson@regionvarmland.se](mailto:emma.nilsson@regionvarmland.se)

# Information från Livets tråd

- Aktuellt om amning

## Amningskurser till blivande föräldrar

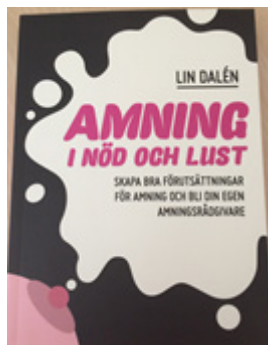
Representanter från Amningshjälpen, barnsjuksköterska Margareta Billebo och barnmorska Nina Stanizewski anordnar kostnadsfri fortbildning om amning till blivande föräldrar på BMM. Tidigare kurser har varit mycket uppskattade, såväl i Värmland som i övriga Sverige. Kursen är ett komplement till befintlig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

5 amningskurser är planerade under våren, Mars BMM Mörmo Gård, Skoghall, Sunne och Arvika.  
April: BMM Kolvgatan, Karlstad.  
Maj: BMM Grums.

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](mailto:ingela.larsson@regionvarmland.se) eller Cristina, [cristina.gilla@regionvarmland.se](mailto:cristina.gilla@regionvarmland.se)**

### Boktips



### Blogg-tips

Bra information om amning till blivande och nyblivna föräldrar finns på [www.babybaby.se](http://www.babybaby.se)

**Amning i nöd och lust** är ett bra stöd vid amningsrådgivning. 1 ex per mottagning skickas ut till er.

### 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  
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:

**Motiverande samtal, MI**

[Anmälan](#)

### April

**Introduktion för nyanställda inom VO barn, unga och familjehälsa**

Den 8 april  
information kommer

### Maj

**Ungdomsmottagningskonferens i Karlstad**

Den 13-15 maj

### Kommande utbildning under våren

**Utbildning i barnkonventionen**

För all personal inom Barn-, unga och familjehälsa  
Mer information kommer