



# TRATTEN

## INFORMATIONSTIDNING FÖR PERSONAL PÅ BARNMORSKEMOTTAGNINGARNA

MÖDRAHÄLSOVÅRDSSENHETEN  
REGION VÄRMLAND  
AUGUSTI 2021



### Innehåll

Första veckan som möhl	s 03
Barnmorskemottagningen i Töcksfors	s 04
Informationskort till gravida	s 04
Länkadressen till våra sidor på nya intranätet	s 04
Ny rutin: Fråga om våld i nära relationer	s 04
Skyddade personuppgifter	s 04
Uppdaterade listor till kulturdoulor/tolkar	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:

Tora Leviken Thörnblad, Mödrahälsöversköterska, [toraleviken.thornblad@regionvarmland.se](mailto:toraleviken.thornblad@regionvarmland.se) 010-831 70 03

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

# Första veckan som möhl

Hej allihop!

Nu är arbetet att planera hösten och delvis även våren 2022 igång. Det har varit en intensiv första vecka för mig, det är mycket att sätta sig in i och många vårdrutiner som det närmsta året kommer att uppdateras. Under hösten satsar vi på levnadsvanor, näringsbristsituationer under graviditet, fetma och hur det svåra samtalet kring övervikt kan hållas. Allt detta kommer att rymmas under utbildningsdagarna i november. Då kommer dietist/verksamhetsutvecklare Mirja Augustsson och jag passa på att presentera några nya vårdrutiner på temat.

Vi har också bjudit in Kerstin Bolin som numera är medicinskt ledningsansvarig på specialistmödravården att gå igenom en ny vårdrutin kring tvillinggraviditet och förlossning, ta gärna en kik redan nu då kontrollerna på spec-MVC är justerade, så att vi är samstämmiga i informationen till den gravida. Den är upplagd i Metodboken.

## Smärtlindring vid spiralinsättning

Det har kommit in en fråga kring evidens kring smärtlindring vid spiralinsättning. Det finns lite olika grader av evidens men det är omöjligt att vara tvärsäker då studierna är små och få.

Jag lägger upp detta som Hippokrates ed:

### Alltid eller ofta:

En sak är säker och det är att information och god omvårdnad alltid ska ges. Ett steg för att ge god omvårdnad är att erbjuda en engångsvärmekudde. Värme avleder smärtreceptorer och ökar de egna endorfinerna. Det har visad evidens mot krampande smärta och molvärk. De kostar ca 25 kr styck att införskaffa, av hygieniska skäl rekommenderas inte flergångsvärmedynor. Ett mycket billigare alternativ kan vara en plasthanske fylld med varmt vatten.



### Ofta eller ibland:

När det gäller NSAID såsom Naproxen eller Ibuprofen tycks det framför allt hjälpa smärtan som kan uppstå efter spiralinsättning. I den grupp som särskilt nämns är 0-para och patienter med dysmenorré. Det finns alltså inget behov av att kalla patienterna 1 h innan för smärtlindring på generell basis, ibland är det dock motiverat till individuella hänsyn. Kanske är det i många fall enklast att patienterna själva köper värktabletter på apoteket.



Xylocaingel kanske minskar smärtan vid användning av klotång/schroedertång. Återigen ges ingen generell rekommendation utan man får individualisera. Kan ges innan av patienten själv om inga samtidiga prover skall tas. Behöver inte ges på rutin.

### Bara ibland eller aldrig:

Cytotec har ingen säker evidens, och olika injektioner såsom PCB/intracervikalblockad får vara upptill läkare på gynnottagningen att i utvalda fall använda då även injektionen är smärtsam.

*/Tora Thörnblad*

Mödrahälsovårdsöverläkare

# Barnmorskemottagningen i Töcksfors

1 september upphör barnmorskemottagningen i Töcksfors och barnmorskemottagningen på familjecentralen i Årjäng tar över verksamheten.

/Ingela

## Medföljande till KSV

Partner får fortsatt inte följa med till någon av de obstetriska öppenvårdsmottagningar pga. att gravida är riskgrupp och många gravida är ännu ovaccinerade. Samma restriktioner gäller förlossningsavdelningen vid bedömningar.

/Susanne Ögren  
Avdelningschef KSV

## Informationskort till gravida

Korten ersätter mappen som tidigare delades ut i början av graviditeten. Korten uppmanar till att söka information på 1177.se, vilket innebär att en stor del av det informationsmaterial som i dagsläget delas ut på BMM inte längre behöver delas ut. På baksidan finns matnyttig information om bland annat kvalitetsregister, samt möjlighet att skriva ner lokal information.

Korten beställs via Gunilla Svedlund, [gunilla.svedlund@regionvarmland.se](mailto:gunilla.svedlund@regionvarmland.se)

/Ingela



## Länkadresser till våra nya sidor på nya intranätet, lägg gärna adressen som favorit så går den lätt att hitta [intranat.regionvarmland.se](http://intranat.regionvarmland.se)

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

## Ny rutin: Fråga om våld i nära relationer

Nu finns en ny rutin för hur vi hanterar frågan om våld i nära relationer, den är gemensam för BMM, BVC och Psykologmottagningen för föräldra-barnhälsovård. Den beskriver rutiner, samarbete, remissförfarande och bedömning. [RUT-22904-v.1.0 Fråga om våld i nära relationer](#)

/Ingela

## Skyddade personuppgifter

Hantering av skyddade personuppgifter är något som vi i vår verksamhet berörs av och som stöd för det finns en rutin i Vida som är viktig att känna till.

[RUT-06670-v.11.0 Patienter med skyddade personuppgifter i Cosmic](#)

/Ingela

# Uppdaterade listor för projektet kulturdoulor/ kulturtolkar

Vi hälsar en ny kulturdoula och kulturtolk välkommen som heter Meraby Ojala. Hon talar förutom svenska också swahili, haya och engelska. Projektet kulturtolk/kulturdoula kommer att fortsätta 2021 ut efter det vet vi inte i nuläget hur det ser ut men vi hoppas på en fortsättning. /Emma

## Ett stöd för dig som personal - Kulturtolkar

Du kan kontakta tolkarna direkt eller genom projektledare Emma Bryngfors Nilsson, mejl: [emma.nilsson@regionvarmland.se](mailto:emma.nilsson@regionvarmland.se). Kontakt med en kulturtolk är kostnadsfritt. En kulturtolk kan vara med i till exempel föräldragrupper och föräldrautbildning. Kulturtolkar har rätt att berätta och förklara mer än en vanlig tolk. Alla kulturtolkar har genomgått kulturtolksutbildning.

### ETT STÖD FÖR DIG SOM PERSONAL

## Kulturtolkar

Du kan kontakta tolkarna direkt eller genom projektledare Emma Bryngfors Nilsson, mejl: [emma.nilsson@regionvarmland.se](mailto:emma.nilsson@regionvarmland.se). Kontakt med en kulturtolk är kostnadsfritt. En kulturtolk kan vara med i till exempel föräldragrupper och föräldrautbildning. Kulturtolkar har rätt att berätta och förklara mer än en vanlig tolk. Alla kulturtolkar har genomgått kulturtolksutbildning.

	Salma Abosamra Forshaga 076-611 66 67 Arabiska		Ghadir Rajab Kristinehamn 076-41 50 651 Arabiska, ryska		Arazoo Ghali Forshaga 070-727 17 31 Sorani, kurdiska
	Salwa Ibrahim Karlstad 073-734 26 16 Arabiska		Iman Albesh Forshaga 073-663 53 68 Arabiska		Meraby Ojala Kil 072-536 27 79 Swahili, engelska, haya
	Reem Abdulsattar Karlstad 073-916 14 77 Arabiska		Lama Albitar Sunne 073-907 60 62 Arabiska		
	Safa Almasri Torsby 076-773 31 14 Arabiska		Noorihe Halimi Karlstad 070-734 47 97 Dari, persiska		

### STÖD FÖR ER SOM VÄNTAR BARN

## Kulturdoula

Ni kan kontakta doulan direkt eller genom er barnmorska. Kontakten är kostnadsfri. En kulturdoula kan vara med före, under och efter förlossningen och stötta kvinnan eller paret. Doulan har rätt att berätta och förklara mer än en vanlig tolk. Alla kulturdoulor har genomgått kulturdoulautbildning.

	Iman Albesh Forshaga 073-663 53 68 Arabiska		Salwa Ibrahim Karlstad 073-734 26 16 Arabiska		Arazoo Ghali Forshaga 070-727 17 31 Sorani, kurdiska
	Ghadir Rajab Kristinehamn 076-415 06 51 Arabiska, ryska		Salma Abosamra Forshaga 076-611 66 67 Arabiska		Meraby Ojala Kil 072-536 27 79 Swahili, engelska, haya
	Reem Abdulsattar Karlstad 073-916 14 77 Arabiska		Noorihe Halimi Karlstad 070-734 47 97 Dari, persiska		

# Information från Livets tråd

- Aktuellt om amning

## Amningskurser till blivande föräldrar

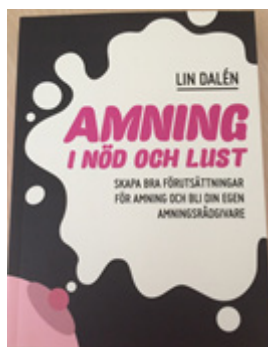
Representanter från Amningshjälpen, barnmorska Nina Stanizewski och barnmorska Magdalena Eriksson anordnar kostnadsfri fortbildning om amning till blivande föräldrar på BMM. Tidigare kurser har varit mycket uppskattade, såväl i Värmland som i övriga Sverige. Kursen är ett komplement till befintlig amningsinformation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

**Amningskurs för blivande föräldrar - online är planerad till 16 och 23 september kl. 09.00 – 13.00, 13 och 20 oktober kl 09.00-13.00**  
Anmälan via [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 på paus**

#### **\* 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.

Amning, stöd i amningsstarten finns i [Utbildningsplattformen](#)

### Kommande utbildningar

#### **September**

#### **Introduktionsutbildning av nya medarbetare**

#### **\* Våld i familjen**

16-17 september

Inbjudan är utskickad

#### **\* Yrkesträffar för barnmorskor, digitalt**

Inbjudan och gruppindelning är utskickad via mail

#### **Oktober**

#### **\* EPDS-utbildning**

6 oktober, kl 9-12

För nyanställda eller för er som inte deltagit tidigare

[Webbanmälan](#)

#### **\* Introduktion av nyanställda**

19 oktober

Inbjudan kommer

#### **November**

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

10-11 november

Inbjudan är utskickad