



# TRATTEN

## INFORMATIONSTIDNING FÖR PERSONAL PÅ BARNMORSKEMOTTAGNINGARNA

MÖDRAHÄLSOVÅRDSSENHETEN  
REGION VÄRMLAND  
SEPTEMBER 2021



### Innehåll

Mhöl informerar	s 03
- D-vitamin	s 03
- Graviditetsvecka 41+0, kontroller och induktionstidpunkt	s 03
- KUB och ny brytgräns för NIPT	s 03
- Preventivmedel/patientrelaterade frågor	s 03
- På gång: ASA-profylax för att minska risken för preeklampsi	s 03
Höstens yrkesträffar	s 04
Förtydligande från yrkesträffar om A-vitamin och Omega 3	s 04
Linfrö	s 04
Lättlästa kostråd till gravida	s 05
Anmälan i SMINET gällande klamydiainfektion	s 05
Information om coronavaccination till gravida	s 06
Influensavaccination till gravida	s 07
Adresslistan över barnmorskemottagningarna	s 07
Länkadressen till våra sidor på nya intranätet	s 07
Nationell amningsvecka	s 07
Konsultationstider med psykolog på psykologmottagningen för föräldra- och barnhälsovård	s 08
Information från Livets tråd	s 09
Kalendarium	s 10



---

Tratten är en informationstidning för personal på barnmorskemottagningarna  
*Ansvarig utgivare: Ingela Larsson, redaktör: Gunilla Svedlund*

Kontaktuppgifter till MHV-enheten:

Tora Leviken Thörnblad, Mödrahälsovårdsöverläkare, [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 Augustsson, 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



# Mhöl informerar

## D-vitamin

Under hösten har jag och vår verksamhetsutvecklare och dietist Mirja Augustsson föresatt oss uppgiften att uppdatera de vårdrutiner som är kopplade till levnadsvanor. De kommer kort att presenteras under våra BMM-dagar 10-11 november men redan nu är vårdrutinen [VÅR-12357-v.4.0 D-vitamintillskott under graviditet och amning](#) uppdaterad. Den viktigaste förändringen är att de med en kombination av riskfaktorer för brist på D-vitamin, det vill säga otillräcklig exponering för solljus OCH otillräckligt intag av D-vitamin via kosten, skall ha 20 mikrogram D-vitamin som tillskott. Det innebär en dubblerad dos mot tidigare rekommendation. Viktigt att påpeka är också att rekommendation av D-vitamintillskott normaldos och dubbeldos sträcker sig livslångt så länge risk för D-vitaminbrist föreligger.

## Graviditetsvecka 41+0, kontroller och induktionstidpunkt

På det medicinska rådet inom Kvinnosjukvården den 13/9 beslutades att fortsätta med det arbetssätt som man infört under sommaren för bedömning av patient som nått graviditetsvecka 41+0 och vid normala kontroller endast erbjuda induktion från v 42+0. Medicinska rådet beslutade att invänta nationella rekommendationer för att eventuellt ändra tidpunkt för induktion. Vid kontrollen v 41+0 görs ett CTG, kontroll av blodtryck, vid förhöjt blodtryck även urinprov för proteinuri, hinnsvepning och ett ultraljud som kontrollerar fostervattenmängd och tillväxt av bukdiametern på fostret.

Vi inom verksamhetsutveckling för Barn, unga och familjehälsa har därför lyft frågeställningen om den gravida bör erbjudas någon ytterligare kontroll eller avstämning hos sin barnmorska på BMM. Vi har beslutat att inte införa några generella besök som måste inbokas på alla gravida men vill samtidigt lyfta möjligheten att i graviditetsvecka 39, i dialog med den gravida, vid behov erbjuda uppföljande samtal, antingen som telefonkontakt eller besök, men individuellt utifrån vad den gravida behöver. Föreligger förlossningsrädsla, finns ett behov av avstämning efter kontrollen i v 41+0, eller skulle det vara än mer värdefullt att komma tillbaka redan v 40+0? Lyft detta vid kontrollen i graviditetsvecka 39 och gör det som passar den gravida och verksamheten bäst.

## KUB och ny brytgräns för NIPT

KUB är en metod för sannolikhetsvärdering av de vanligaste kromosomavvikelse, trisomi 13/18/21. Eftersom KUB inte ger en diagnos erbjuds den gravida vid hög sannolikhet NIPT eller en tid hos läkare på spec-MVC för diskussion om fostervattenprov. Den nya brytgränsen gällande vad som räknas som hög sannolikhet är över 1/1000. Se vårdrutin [RUT-12652-v.4.0 Samtal om fosterdiagnostik](#)

## Preventivmedel/patientrelaterade frågor

Made Väårt har meddelat att hon gärna även fortsättningsvis tar emot era frågeställningar kring preventivmedel. Eftersom hon också är remissbedömare på KSV och dessutom är vårt proffs på antikonception får ni bra svar och vet att eventuella remisser som rekommenderas kommer att accepteras.

Har ni frågor av mer allmän karaktär såsom rekommendationer, vårdrutiner och generella problem som uppstår tar jag gärna emot dessa för justeringar i vårdrutiner och eventuella utskick i Tratten.

## På gång: ASA-profylax för att minska risken för preeklampsi

I större delar av Sverige har man infört en screening vid inskrivningsbesöket av den gravida för att göra en riskvärdering för utveckling av preeklampsi. Vi kommer att införa en sådan vårdrutin och rekommendera ASA-profylax hos de med förhöjd risk. Detta kommer ni få höra mer om under utbildningsdagarna.

Hoppas ert arbete flyter på i verksamheten och vi ses den 10-11 november med ett fullspäckat program.

*/Tora Thörnblad*

## Höstens yrkesträffar

Under september genomfördes digitala yrkesträffar där nästan alla barnmorskor som arbetar på BMM deltog. Det var intressanta diskussioner om en mängd olika saker, genomgång av rutiner och arbetssätt. Digitala föräldragrupper diskuterades, vilket flera BMM har kommit i gång med och upplever att det fungerat bra och är nätverksbyggande för de blivande föräldrarna. Rutinerna Blodgruppering och fetalt RhD genotypning, screening och profylax samt Dagliga rutiner i Cosmic för barnmorskor genomgicks och diskuterades. Jag påminde om SUF (Samverkan, utveckling, föräldraskap), att det finns en sida på vårt intranät med en mängd material som kan vara användbart. Kort information om resultat från Graviditetsenkäten förmedlades samt påminnelse om att informera gravida om enkäten. Statistik från Graviditetsregistret med Värmland och rikets data visades. Hur statistiken ser ut för respektive BMM finns i årsrapporten för BMM som nyligen har skickats ut. Det informerades om ett eventuellt kommande projekt, Utrotningsprojekt av cervixcancer.

Mirja Augustsson, dietist och verksamhetsutvecklare inom VO Barn, unga och familjhälsa deltog i fem av träffarna. Mirja berättade om sitt uppdrag, vad som är på gång inom området med hälsosamma levnadsvanor samt efterfrågade vilket material som behövs på BMM för arbetet med hälsosamma levnadsvanor och andra kostfrågor.

Stort tack till alla barnmorskor som deltog i yrkesträffarna!

/Ingela

---

## Förtydligande från yrkesträffar om A-vitamin och Omega 3

Gällande A-vitamin under graviditet finns en maxgräns på 1 mg/dag. Framför allt är detta viktigt att hålla koll på om den gravida tar flera olika vitamintillskott/preparat då den sammanlagda mängden kan bli för hög. A-vitamin är nödvändigt för både foster och mamma men kan i höga doser ge allvarliga fosterskador.

Gällande omega 3 rekommenderas 200 mg DHA/dag till de gravida som inte äter fet fisk 2 ggr/vecka. 200 mg DHA anses tillräckligt men doser på upp till 1000 mg DHA/dag bedöms som säkra under hela graviditeten enligt NNR. Enligt rapport från SBU ökar inte blödningsrisken vid kirurgiska ingrepp efter intag av omega 3. Var dock uppmärksam på vilken källa till DHA man valt så det är från fiskolja eller algolja. Andra algpreparat kan vara skadligt för fostret.

Läs gärna mer på [Livsmedelsverket](#) eller i VIDA-rutinen: [RUT-22595 Kostråd till gravida som äter en helt vegetarisk \(vegan\) kost](#)

/Mirja

---

## Linfrö

Alla vuxna, inklusive gravida kan äta 1–2 msk **hela** linfrö/dag.

Krossade linfrö ska man enbart äta om de upphettats med vätska i exempelvis en gröt eller i bröd. Mängden krossade linfrö ska dessutom begränsas till max 1 msk/dag.

Maxgränserna beror på att linfrö innehåller cyanogena glykosider som kan ombildas till giftet vätecyanid i kroppen. Giftet blir mer tillgängligt för kroppen om linfrön krossas, mals eller tuggas. Därav skiljer sig rekommendationerna åt gällande hela och krossade linfrö. Vid kokning försvinner del av vätecyaniden. Rekommendationerna kommer från Livsmedelsverket och EFSA.

/Mirja

## Lättlästa kostråd till gravida

Under yrkesträffarna inkom önskemål om material på andra språk och även material på lättläst svenska.

På Livsmedelsverkets sida hittar ni råd om mat till dig som är gravid eller ammar på följande språk: [arabiska](#), [bosniska](#), [engelska](#), [somaliska](#), [sorani](#), [spanska och teckenspråk](#). Sök efter råd om mat till dig som är gravid/ammar i sökfältet. Vår förhoppning är att vi ska kunna länka till dessa direkt från vår hemsida framöver.

Gällande material på lättläst svenska så jobbar Livsmedelsverket just nu med att ta fram lättlästa versioner av deras kostråd till gravida och målsättningen är att dessa ska finnas klara på Livsmedelsverkets hemsida innan årsskiftet.

Under [kost och fysisk aktivitet på vår hemsida](#) länkar jag till livsmedelsverkets kostråd för gravida. Dessa råd är nyligen uppdaterade och Livsmedelsverket har också infört sökfunktionen Fråga Liv för att anpassa sig till dagens medieanvändning.

/Mirja

---

## Anmälan i SMINET gällande klamydiainfektion

Smittskydd önskar att LID anges i stället för provnummer. Ange LID men utan de bokstäver som är på slutet. Detta är för att på ett lättare och säkrare sätt koppla ihop de provsvar Smittskydd får med den anmälan som görs.

Undersökningsinformation	
Provmaterial	Undersökning
Se analys	Klamydia/gonorre PCR hemtest
Lokalisation	
Svar	
<b>SLUTSVAR</b>	
LID: 4021000012UCHGCPEP	
Provtagningsid: 201901190000	
Undersökning: Klamydia/gonorre PCR hemtest	
Analys: U/V- Neisseria gonorrhoeae DNA EJ DEB	
ProvNR: 19CH00968	
Provtagningsmaterialet har inte kunnat levereras till angiven postadress, är felaktig eller ogiltig.	
Analys: U/V- Chlamydia trachomatis DNA EJ DEB	
ProvNR: 19CH00968	
Provtagningsmaterialet har inte kunnat levereras till angiven postadress, är felaktig eller ogiltig.	
Sign:	
Med.ansv: Läkare Cecilia Jendle	

# Information om coronavaccination till gravida

Det är väl känt att coronavirusinfektion kan leda till svår sjukdom hos den gravida samt innebär en ökad risk för tidig födsel. Det finns en oro för att mutationer som till exempel deltavarianten kan ge en ytterligare ökad risk för svår sjukdom hos gravida och vi vill nu understryka vikten av att vi alla hjälps åt för att ge en uppdaterad och god information.

Hittills har en låg andel gravida vaccinerat sig trots att vaccinet är effektivt mot svår sjukdom.

## **Folkhälsomyndigheten (FoHM) rekommenderar coronavaccin åt alla gravida kvinnor.**

Coronavaccin ges till gravida efter vecka 12 i graviditeten. Om vaccinet av någon anledning getts innan vecka 12 innebär det ingen känd risk. Under graviditeten kan hela vaccinationsserien tas. Om vaccinationsserien har påbörjats före graviditeten kan den andra dosen även ges under graviditeten.

Man behöver inte avstå eller flytta på befruktning försök eller fertilitetsvård på grund av coronavaccination. Coronavaccinet kan ges även under den period då modern ammar.

## **Kan coronavirusvaccin ges till en kvinna, som planerar graviditet?**

Vaccinet kan ges. Efter vaccinationen kan man bli gravid utan någon karens.

Coronavirusvaccinerna lär kroppen att producera antikroppar mot coronaviruset, som förorsakar sjukdomen. Det finns inga tecken på att antikroppar som hindrar coronavirussjukdomen skulle förorsaka problem med placentans utveckling eller med den kommande graviditeten. Enligt den forskningsdata och erfarenhet av användning som vi nu har till förfogande har inget vaccin konstaterats påverka fertiliteten negativt.

## **Varför är coronavaccinationen viktig för gravida kvinnor?**

Coronavaccinationen skyddar den gravida kvinnan från att insjukna i coronavirusinfektion och skyddar mot risken av för tidig födsel. Vaccinets skyddseffekt mot allvarlig sjukdom är utmärkt efter två doser och även bra mot symptomatisk sjukdom. FoHM rekommenderar coronavaccination åt alla gravida kvinnor.

Vaccinationen är speciellt viktig i de fall då den gravida har en grundsjukdom som utgör en ökad risk att insjukna i allvarlig coronavirusinfektion.

Graviditeten ökar risken att insjukna i allvarlig coronavirussjukdom. Graviditeten och födseln ökar risken för ventrombos. Coronavirusinfektionen ger en ytterligare förhöjd risk för ventrombos.

## **Kan spädbarnet ha nytta av vaccinationen?**

Spädbarnet kan ha nytta av coronavirusvaccin som getts till modern under graviditeten. Det har konstaterats att antikropparna som bildas efter coronavaccinationen överförs till fostret och kan på så sätt även skydda det nyfödda barnet. Jämfört med en ovaccinerad mamma smittar en vaccinerad mamma inte lika lätt det nyfödda barnet med coronavirus efter förlossningen.

## **Hur påverkar moderns coronavirusinfektion fostret?**

Publicerade undersökningsrapporter visar att mammans coronavirusinfektion under graviditeten kan öka risken för att födseln sker för tidigt. Coronavirusinfektionen kan även öka risken för andra komplikationer under graviditeten.

## **Är det tryggt för den gravida att ta coronavaccinet?**

Det finns hittills begränsad forskningsinformation om coronavaccinering av gravida, men användarerfarenheter, djurförsök och preliminära forskningsresultat ger inga indikationer på negativ påverkan på mor eller barn. Globalt har redan många gravida vaccinerats.

## **Huvudbudskap till samtliga barnmorskor**

**Vi vill uppmana er att ta upp frågan om vaccin mot covid 19 med alla era inskrivna gravida samt informera om vaccinets goda skydd mot svår sjukdom samt att inga signaler talar för negativ effekt på mor och barn.**

*/Eva Nordlund, Ordförande Svenska Barnmorskeförbundet, representant i Folkhälsomyndighetens sakkunniggrupp kring covid 19 och graviditet [eva.nordlund@barnmorskeforbundet.se](mailto:eva.nordlund@barnmorskeforbundet.se)*

*/Karin Pettersson, överläkare i obstetrik, representant i Folkhälsomyndighetens sakkunniggrupp kring covid 19 och graviditet [karin.ma.pettersson@sll.se](mailto:karin.ma.pettersson@sll.se)*

## Influensavaccination till gravida

Årets influensavaccination startar 9 november och som tidigare år rekommenderas gravida att vaccinera sig efter graviditetsvecka 16. Vaccinationen är kostnadsfri.

Länk till patientinformation att skriva ut bifogas utskick av Tratten. Informationen finns på svensk och engelska.

*/Ingela*

---

## Adresslistan över barnmorskemottagningarna

Adresslistan över barnmorskemottagningarna i Värmland finns på intranätet, [regionvarmland.se](http://regionvarmland.se)

*/Gunilla*

---

## 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*

---

## Nationell amningsvecka

Vecka 42 är nationell amningsvecka och arbetsgruppen Livets tråd har hand om regionens Instagramkonto under denna vecka, som kommer att handla om amning i vårdkedjan. Magdalena Eriksson och Nina Staniszewski, deltagare i Livets tråd, kommer att skriva inlägg och lägga upp bilder.

*/Ingela*

---

# Konsultationstider med psykolog på psykologmottagningen för föräldra- och barnhälsovård

Det finns möjlighet för medarbetare på BVC och BMM att själva boka telefonkonsultation med psykolog. Nedan finns en kort manual hur du går tillväga för att boka en tid med psykolog. Vid frågor är du välkommen att kontakta mottagningen på telefon 010-831 43 93.

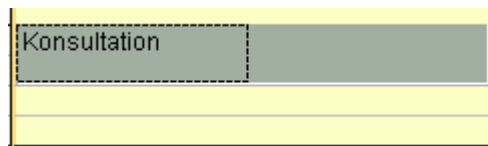
Tidboken heter ”Konsultation med psykolog” och hämtas upp i tidboken.

1. Hämta upp tidboken, välj 5 dagar för veckan, se nedan.

	må 200914 Konsultation me	ti 200915 Konsultation med	on 200916 Konsultation mec	to 200917 Konsultation med	fr 200918 Konsultation med
07:00					
08:00					
09:00					
10:00					
11:00					Konsultation
12:00					
13:00					Konsultation
14:00					
15:00					
16:00					

2. De tider som finns för konsultation är en notering. I noteringen finns också namnet på den psykolog som ringer upp dig.

3. Markera noteringen, högerklicka och ”Ändra tidsnotering” där det står Konsultation



4. Ändra noteringen ”Konsultation” och skriv in mottagning, namn och telefonnummer, exempelvis: BVC Karolinen, Margareta Mattsson, 190 09 och ”Spara”

Notering

2020-09-18 13:00 - 2020-09-18 13:30

BVC Karolinen, Margareta Mattsson, 190 09

Josefin Lundholm

Spara Avbryt

5. Den psykolog som ansvarar för konsultationen ringer upp dig på avtalad tid.

/Eva Nahnfeldt



# Information från Livets tråd

- Aktuellt om amning

## Amningskurser till blivande föräldrar

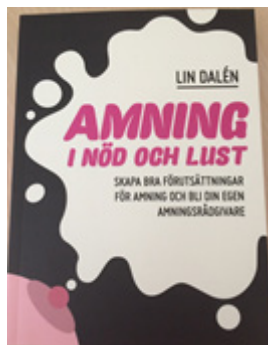
Representanter från Amningshjälpen, barnmorska Nina Stanizewski och barnmorska Magdalena Eriksson anordnar kostnadsfri fortbildning om amning till blivande föräldrar på BMM. Tidigare kurser har varit mycket uppskattade, såväl i Värmland som i övriga Sverige. Kursen är ett komplement till befintlig amningsinformation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

**Amningskurs för blivande föräldrar - online är planerad till 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 - datum våren 2022**

16 och 17 februari samt 17 mars

8 och 9 mars samt 12 april

6 och 7 april samt 3 maj

[Anmälan och information på regionvarmland.se](https://regionvarmland.se)

#### **\* Amning, stöd i amningsstarten**

Webbutbildningen är uppdelad i 6 delövningar. Alla övningar utom den som handlar om sena prematurer hör till den basutbildning 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

### Oktober

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

6 oktober, kl 9-12

För nyanställda eller för er som inte deltagit tidigare

[Webbanmälan](#)

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

19 oktober

### November

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

10-11 november

Inbjudan är utskickad

#### **Hbtq-kompetens i vården under graviditet och födande, digital**

24 november, heldag

Program och anmälan på: [rfsl.se](https://rfsl.se)