



TRATTEN

INFORMATIONSTIDNING FÖR PERSONAL PÅ BARNMORSKEMOTTAGNINGARNA

CENTRALA MÖDRAHÄLSOVÅRDEN
REGION VÄRMLAND
JANUARI 2026



Innehåll

Trygg i Värmland	s 03
FUR-utbildning	s 03
Gynekologisk cellprovskontroll (tidigare GCK).....	s 03
HKS	s 04
Amningsmottagning	s 04
Utrotningsprojektet Del 2	s 04
Gravida - Säkerhetsbälte	s 04
Sänkt riktvärde för fluorid i dricksvatten	s 04
Folkhälsomyndigheten informerar	s 05
Patientinformation tas bort från vida	s 05
Diagnoskodning	s 05
Webbutbildning EPDS	s 05
Dokumentation av fysisk aktivitet	s 06
Uppdaterade rutiner.....	s 06
Aktuellt om amning	s 07
Amningskurser till blivande föräldrar	s 07
Kalendarium	s 08



Tratten är en informationstidning för personal på barnmorskemottagningarna

Ansvarig utgivare: Maria Heggen, redaktör: Gunilla Svedlund

Kontaktuppgifter till Centrala mödrahälsovården i Värmland:

Tora Thörnblad, Mödrahälsovårdsöverläkare, toraleviken.thornblad@regionvarmland.se

010-831 70 03

Maria Heggen, Samordningsbarnmorska maria.heggen@regionvarmland.se 010-831 67 08

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

Besöksadress och postadress:

Älvgatan 39

652 30 Karlstad

010-831 67 06

1177.se/varmland • vardgivarwebben • regionvarmland/intranatet.se

TRYGG i Värmland

Nu ska all personal ha bjudits in till den gemensamma teamsytan "TRYGG i Värmland" där allt innehåll för föräldraskapsstöd i grupp finns tillgängligt.

Kom ihåg att ladda ned kopior av materialet först innan ni redigerar. Mer information finns i användarguiden på den gemensamma teamsytan.

Vi vill påminna om att innehållet är tänkt att vara ett stöd till er i arbetet med utformningen av era föräldragrupper och att det inte är någon annan typ av föräldraskapsstöd i grupp än det som ni på flera håll redan bedriver. Vi vill även förtydliga att ni kan fortsätta att benämna dessa som "föräldragrupper" eller som "föräldraskapsstöd i grupp" till era blivande och nyblivna föräldrar.

Vänligen hör av er vid funderingar!

/Lisa Lindqvist, Fredrika Nummelin, Lisa Hassellund och Wilma Granander Schwartz

FUR-utbildning

I december utbildades ytterligare 18 instruktörer (se bild nedan) från både barnmorskemottagningar och förlossningen i metoden Föda Utan Rädsla (FUR) och dess omvårdnadsmodell SAFE.

De kan nu hålla förlossningsförberedande kurser för blivande föräldrar, erbjuda repetition för personal samt introducera ny personal till modellen.



Gynekologisk cellprovskontroll (tidigare GCK)

Nytt telefonnummer som patienter kan ringa till:

010-831 51 00, Knappval 6 + knappval 3

Internt nummer som får användas **ENDAST** av personal: 167 96

Detta nummer får inte lämnas ut till allmänheten

Vid inskrivning av gravida som tidigare haft cellförändringar:

Skicka messenger till Gynekologisk cellprovskontroll, de kontrollerar om provtagning ska göras under graviditeten och återkopplar till Bmm.

HKS

Uppgradering är på gång för att anpassa HKS till uppdateringen av vårdprogrammet.

Driftstopp 18/3 – Jag har lagt in undantagsdatum på alla mottagningar – Kolla för säkerhetsskull upp er egen mottagning

Undantagsdatum inlagt 31 mars på samtliga mottagningar på grund av utbildningsdag.

Amningsmottagning

Processgrupperna "Den nyblivna familjen" och "Amning i vårdkedjan" jobbar med att utforma en amningsmottagning.

Den kommer att befinna sig på patienthotellet i de lokaler som EVM använder.

Vår förhoppning initialt är att ha öppet 1–2 gånger i veckan kl.12.00-16.00.

Den som jobbar på amningsmottagningen ska ha amningsutbildning 7,5 p eller >5 års klinisk erfarenhet av amning.

Vi tänker att de som jobbar på mottagningen är barnmorskor och sjuksköterskor från slutenvård och/eller öppenvård.

/Lotta Jedvik, barnmorska Eftervårdsmottagningen

Utrotningsprojektet Del 2

Vaccinationsmottagningarna tar över all vaccinering med Dos 2 i utrotningsprojektet.

Anledningen är att det är enklare med kommunikation till de som ska vaccineras. De kan boka sin tid själv via 1177.

Bättre kontroll på antal vaccindoser som finns kvar så vi inte behöver kassera doser.

Vaccinationstakten behöver vara hög då ca 50 % av de som ingick i projektet är vaccinerade under 2023.

Allt vaccin kommer hämtas från era mottagningar och överlämnas till vaccinationsmottagningarna.

Gravida – Säkerhetsbälte

Nya rekommendationer för användning av säkerhetsbälte under graviditeten

Nationella trafiksäkerhetsförbundet NTF har i samarbete med forskare från bland annat Chalmers Industri-teknik tagit fram nya rekommendationer för användning av säkerhetsbälte under graviditeten. Dessa avråder starkt från användning av produkter som säljs till gravida för att ändra säkerhetsbältets placering, eftersom dessa inte är säkerhetstestade. Rekommendationerna kan läsas i sin helhet här:

[Så använder du säkerhetsbältet under graviditeten](#)

Sänkt riktvärde för fluorid i dricksvatten

Från och med den 1 februari sänker Livsmedelsverket riktvärdet för fluorid i dricksvatten från egen brunn till 1,5 milligram per liter.

För kommunalt dricksvatten finns sedan tidigare ett EU-gemensamt gränsvärde för fluorid på 1,5 milligram per liter dricksvatten. För den som har egen brunn innebär det att Livsmedelsverkets reviderade riktvärde sänks till samma nivå.

Det är viktigt att ni ser över material som ni har hos er och slänger utskrivna papper och broschyrer med gamla riktvärden.

Mer information finns att läsa på livsmedelsverkets hemsida

<https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/press/pressmeddelanden/forslag-lagre-riktvarde-for-fluorid-i-dricks-vatten-fran-egen-brunn/>

Folkhälsomyndigheten informerar

Folkhälsomyndigheten har uppdaterat sitt material till gravida och blivande föräldrar om vaccinationer och skydd för nyfödda. Där finns samlad information om vaccinationer till gravida och hur nyfödda barn kan skyddas mot infektioner till exempel kikhosta, influensa och RS-virus.

[Rekommendationer om vaccination under graviditet och skydd för nyfödda — Folkhälsomyndigheten](#)

Följande material finns att ladda ner:

- Affisch som ger en grafisk översikt över rekommendationerna.
- Faktablad om hur man kan skydda sig mot infektioner genom vaccination under graviditeten.
- Faktablad om hur man kan skydda sitt spädbarn mot RS-virus och kikhosta.

Även webbsidan som riktar sig till hälso- och sjukvårdspersonal är uppdaterad. På sidan finns mer detaljerad information om vaccination mot kikhosta samt publikationer för personal inom vård, inklusive utbildningsmaterial om att förebygga kikhosta hos spädbarn.

[För personal inom vård och omsorg om vaccination mot kikhosta för barn och gravida — Folkhälsomyndigheten](#)

Patientinformation flyttas från Vida

All patientinformation flyttas succesivt från Vida och finns istället att läsa på 1177.

Inom kort kommer **Råd vid bäckensmärta under graviditet**, **Råd vid ländryggsmärta under graviditet** och **Information om fosterdiagnostik** att arkiveras och för information hänvisar ni till 1177.

Diagnoskodning

[INS-16758 Diagnos- och åtgärds-koder för barnmorskemottagningarna i Värmland, lathund](#)

[INS-09589 Kodningsmall barnmorskemottagning och ungdomsmottagning](#)

[INS-16368 KVÅ-lista Barnmorske- och ungdomsmottagning primärvården](#)

Det är viktigt att besöken är kodade korrekt för att vi ska kunna få ut rätt statistik.

Webbutbildning EPDS

På intranätets Utbildningsplattform finns en webbutbildning om EPDS screeninginstrumentet. Webbutbildning är producerad av Psykologmottagningen för föräldra- och barnhälsovård och består av flera föreläsningar om nedstämdhet och depression under och efter graviditeten, även hur du använder screeninginstrumentet Edinburgh postnatal depression scale (EPDS).

Även om ni tidigare fått utbildning i detta kan det för många av er vara flera år sedan. Genom att gå igenom webbutbildningen får ni en bra uppdatering och repetition om:

- Depression under och efter graviditet.
- Påverkan på familjen.
- EPDS screeninginstrument.
- Samtalsmetodik.
- Utbildningen innehåller också en kunskapscheck och fallscenarion.

[Utbildningsplattformen](#)

Dokumentation av fysisk aktivitet

Ändringar i hur fysisk aktivitet ska dokumenteras, se nedan

Dokumentation av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet ska dokumenteras som antal minuter fysisk träning och vardagsmotion per vecka. Sökordet "Fysisk aktivitet > 30 min, NDR" har tagits bort.

21 januari 2026 | Allmänmedicinska specialiteten

Enligt Nationellt system för kunskapsstyrning ska fysisk aktivitet dokumenteras som antal minuter fysisk träning och antal minuter vardagsmotion. Sökord för detta finns i flertal journalmallar under avsnittet Levnadsvanor.

- Fysisk träning:
Hur mycket tid patienten ägnar en vanlig vecka åt fysisk träning, som får hen att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport
- Vardagsmotion:
Hur mycket tid patienten ägnar en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete

Patienter ger ibland vaga svar, men även en uppskattad tid möjliggör uppföljning och jämförelse över tid, till exempel om det har skett en förändring efter en intervention.

Sökorden används vid rapportering till kvalitetsregister och för verksamhetsuppföljning. För att rapportering ska kunna ske behöver ett siffrvärde anges i avsett fält.

Sökordet "Fysisk aktivitet > 30 min, NDR" har tagits bort. Sökordet behövs inte längre, eftersom det Nationella diabetesregistret (NDR) tar emot data i det nya formatet.

Uppdaterade rutiner

[RUT-17095 Dagliga ruiner i Cosmic för barnmorskor](#)

- Små justeringar gjorda gällande kassahantering och bevakning av provsvar i Inkorg svar

[VÅP-10682 Förlossningsbristning- prevention, diagnostik, suturering och uppföljning](#)

- Flera justeringar gjorda, det som gäller Bmm är från sida 17-21

[RUT-13405 Tobaks och nikotinanvändning under graviditet och vid amning](#)

- Titel ändrad samt lagt till om nikotin.

[RUT-12648-v.5.0 Folsyraprofylax](#)

- Fertila med diabetes mellitus typ 1 som kan tänka sig att bli gravida rekommenderas 800 µg folsyra (två receptfria tabletter dagligen) till 1 mg (recept) med start optimalt 3 månader före konception.
- Gravida med tidigare ablatio rekommenderas provtagning med homocystein och därefter eventuell provtagning med B12/folat. Vid påvisad brist ges behandling enligt [VÅR-13725 Anemi och järnbehandling under graviditet och postpartum](#) under rubriken Brist på B12 och folsyra.
- Fertila med thalassemi major rekommenderas folsyra 5 mg hela graviditeten.

[RUT-14829 Tyreoideasjukdom under graviditet och postpartum](#)

- Ändringar redovisa på MHV-läkarträff 4 februari, kl 13-14, digitalt via teams, länk utskickad

Aktuellt om amning

Processgruppen amning i vårdkedjan kommer regelbundet uppdatera informationen på denna sida. Processgruppens syfte är att hitta problem kopplade till amning i vårdkedjan och försöka åtgärda dessa, samt bibehålla och utveckla saker som redan är bra. Våra huvudsakliga mål är att förbättra amningsstatistiken i Värmland och förbättra föräldrars upplevelse av stöd från vårdpersonal vid problem med amning. Gruppen består av medarbetare från BVC, BMM, förlossningen, BB, eftervårdsmottagningen, avdelning 11, avdelning 12 och barnakuten. Om du önskar komma i kontakt med gruppen går det bra att mejla processledare Anna Hultman Åhling, anna.hultman.ahling@regionvarmland.se

Möjlighet till amningsstöd via Eftervårdsmottagningen

Eftervårdsmottagningen planerar starta upp en mottagning för amningsstöd i patienthotellets lokaler där man också har eftervårdsmottagningen. Initialt är förhoppningen att ha öppet 1–2 gånger i veckan mellan kl.12.00-16.00 och att mottagningen utvecklas allt eftersom med utökade öppettider och uppdrag. Mer information kommer framöver.

Råd om tillmatning och övergång till amning

Om ett barn tillmatas av någon anledning, men man önskar övergå till helamning finns ett dokument att följa i Vida: [Vida – RUT-24932 Råd om tillmatning och övergång till amning](#). Följande finns bl.a. att läsa:

Nedtrappningen är individuell och kan ta olika lång tid. Det finns olika strategier som passar olika bra beroende på barnet och den ammande föräldern – prova er fram!

- Amma så ofta barnet visar tecken på att vilja suga oberoende av tidpunkt för tillmatning.
- Ge mindre mängd tillmatning vid varje tillfälle eller minska antalet tillfällen per dygn, så barnet vill amma oftare.
- Amma först om möjligt, tillmata därefter och amma igen om möjligt.
- Om barnet somnar lätt eller inte suger kraftfullt, prova att byta bröst. Detta kan göras flera gånger under samma amningstillfälle såvida barnet inte blir irriterat/störd.
- Undvik tröstrapp tills vidare, det kan minska antalet amningstillfällen.
- Låt barnet vara mycket hud-mot-hud för att lättare uppmärksamma barnets amningssignaler.
- Använd gärna bärsel/bärsjal så barnet kan vara nära bröstet hela tiden och ev. amma.
- Upprätta med fördel en amningsplan tillsammans med stödjande personal.

/Anna Hultman Åhling

Amningskurser till blivande föräldrar

Familjecentralen i Säffle har startat upp ett projekt med amningsmottagning. De erbjuder amningskurser till blivande och nyblivna föräldrar, både digitalt och på plats i Säffle.

Erbjudandet gäller hela Värmland och är kostnadsfritt.

Deltagarna får anmäla sig till sin barnmorska eller BHV-sjuksköterska som i sin tur får mejla eller skriva Messenger i Cosmic till Benita von Essen.

Digitala amningskurser via Teams erbjuds följande datum, kurstiden är kl 13.00 - 17.00

26 februari, 26 mars, 23 april

Anmälan till benita.i.vonessen@regionvarmland.se (barnmorska)

/Benita von Essen



KALENDARARIUM

Utbildning som är markerad med * anordnas eller stöds av CMHV 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.

Centrala mödrahälsovården anordnar eller stöder:

* 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.

[Utbildningsplattformen](#)

Motiverande samtal

MI, Motiverande samtal grundkurs 14+15 januari samt 17 februari

[Anmälningsslänk till Utbildningsplattformen](#)

Kommande utbildningar

2026

Februari	EPDS, Fråga om våld och Enskilt föräldrasamtal, för ny personal 18 februari och 11 mars Inbjudan kommer till berörda
Mars	* BMM-dag, könsstämpning och hedersrelaterat våld - save the date 31 mars Inbjudan kommer
Maj	Onsdagsföreläsning , Samtalsteknik och krisstöd 13 maj, 14.30-15.15, digitalt via teams, länk