

Lilla Livet

Informationstidning för personal inom barnhälsovård

Nummer 1 - januari 2026



BARNHÄLSOVÅRDEN VÄRMLAND

Ansvarig utgivare: Helena Löfwenhamn & Cristina Gillå, Redaktör: Gunilla Svedlund

Innehåll

Ny stickssäker kanyl	s 03
Avsluta anslutningar för skolbarnen	s 03
Ny gåvobok	s 03
Aktuellt om TRYGG	s 04
Sänkt riktvärde för fluorid i dricksvatten	s 05
Webbutbildning EPDS	s 05
Nestlé återkallar NAN-produkter	s 05
Frågor och svar	s 06
FN:s konvention om barnets rättigheter	s 06
Aktuellt om amning	s 07
Jämlik barnhälsa	s 08
Bebispodden	s 08
BVC-podden	s 08
Rikshandboken	s 08
Länkadress till vår sida på intranätet	s 08
Kalendarium	s 09

Lilla Livet är utgiven av Centrala Barnhälsovården i Värmland

Helena Löfwenhamn, barnhälsovårdsöverläkare, 010-831 59 39
helena.lofwenhamn@regionvarmland.se

Lisa Lindqvist, verksamhetsutvecklare 010-831 66 76
lisa.lindqvist@regionvarmland.se

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

Besöksadress:
Älvgatan 39
652 30 Karlstad
010-831 67 06

e-post: barnhalsovardsenheten@regionvarmland.se

Ny sticksäker kanyl

Snart kommer det finnas en alternativ sticksäker kanyl att beställa istället för BD Eclipse Needle. Ligger ännu inte i Marknadsplats.

Den nya kanylen Sole-Care safety needle LDS har ett annat utformande, vilket fungerar bättre ihop med Vaxneuvance-sprutan. Den här kanylen har ingen "flärp" som kan påverka luer-loock kopplingen och skapa risk för läckage. Stickskyddet på den nya kanylen är lite trögare att vika bort men "det är bara att ta i lite".

Det är rutin inom barnhälsovården att vi använder endast sticksäkra kanyler i verksamheten.

/Helena



Avsluta anslutningar för skolbarnen

Vill påminna om att ni efter januaris utgång skall avsluta anslutningar på de barn som under hösten gått över till Elevhälsan.

Passa på att kontrollera så att det inte finns ännu äldre anslutningar kvar på er enhet.

[RUT-19418-v.6.0 Standardiserade vårdförlopp - Barnhälsovårdsprogrammet vid ordinarie besök på BVC](#)

/Helena

Ny gåvobok

Vid hembesöket, 8 månader, får barnet välja en bok som läser ni läser och som barnet sedan får behålla.

Bibliotekarierna i länet har tillsammans bestämt att 2026 års nya gåvobok blir "Hela fina jag" av Hanna Albrektson.

Boken beskrivs som lekfull där hela kroppen får vara med "Hej hej! Säger jag. Men vad säger foten, magen och armarna?"

Liksom Knacka på! är detta en kartongbok.

Notera att det kan ta tid innan den nya boken dyker upp just på ditt BVC. Biblioteken köper in den nya titeln när förrådet är tomt på den förra titeln. Fortsätt att använda de böcker ni har på mottagningen och gå sedan över till den nya.

Knacka på! är populär och kommer fortsätta finnas som gåvobok.

/Lisa



Aktuellt om TRYGG - föräldraskapsstöd i grupp

Teamsytan

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!

Dokumentation

När ni håller grupper i föräldraskapsstöd, TRYGG, ska detta dokumenteras i barnets journal i Cosmic, precis som tidigare. Använd mallen **Föräldrautbildning** trots att vi nu definierar aktiviteten som Föräldraskapsstöd.

Registrera med åtgärds kod QV013.

Viktigt att ni även **dokumenterar vem/vilka som närvarar** vid träffen. Vårdnadshavare 1, Vårdnadshavare 2, Annan.

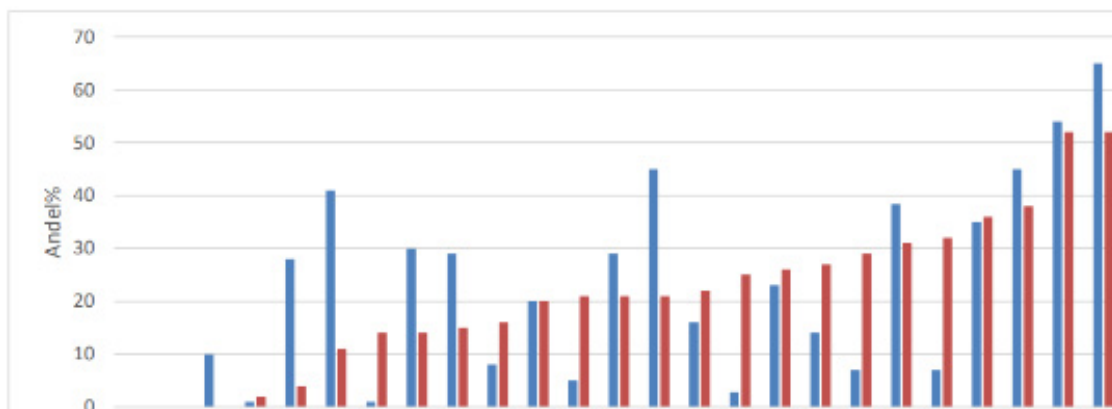
● Närvarande

Vårdnadshavare 1

Vårdnadshavare 2

Annan

Kommentar



Andel barn vars vårdnadshavare deltagit i föräldragrupp, 2024.

Rätt dokumentation ger rätt statistik. Detta är viktigt för att visa vad ni gör för familjerna.

/Lisa

Sänkt riktvärde för fluorid i dricksvatten

Från och med 1 februari sänker Livsmedelsverket riktvärdet för fluorid i dricksvatten från egen brunn. Gränsvärdet blir nu det samma för kommunalt vatten som för egen brunn (1,5 milligram/l).

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

Den som har eget dricksvatten har själv ansvar för att vattnet håller god kvalitet. En undersökning som Livsmedelsverket genomförde i somras visade dock att många med egen brunn inte känner till att man har det här ansvaret. För den som har små barn är rådet att provta vattnet varje år, annars minst vart tredje år.

Lämpligt tillfälle att ta upp frågan är vid första hembesöket alternativt vid första mötet med en nyinflyttad familj på BVC. [Fluoridanalys av brunnar - Region Värmland Intranät](#)

/Lisa

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](#)

/Lisa

Nestlé återkallar NAN-produkter

Nestlé har återkallat specifika NAN-produkter och specialnäring på grund av fynd av cereulid i en råvara. Cereulid är ett toxin som produceras av bakterien *Bacillus cereus* och som härstammar från en oljeingrediens från underleverantör.

Återkallandet vidtas som en försiktighetsåtgärd för att säkerställa spädbarnets säkerhet och välbefinnande, i enlighet med Nestlés strikta kvalitets- och säkerhetsprotokoll samt i fullt samarbete med lokala myndigheter. Inga bekräftade fall av sjukdom har rapporterats hittills (260115).

Det är vissa produkter och batchnummer som berörs. Läs mera här:

[Frågor och svar i samband med återkallelse av produkter](#)
[Q&A SE](#)

/Lisa

Frågor och svar

Fråga:

Jag har föräldrar som har använt sig av Miniferrum till barn som inte vill äta gröt. Är detta ok och något vi kan hänvisa till? Eller bör vi avråda från detta? miniferrum.com

Svar:

Jag tänker att det inte är något vi behöver avråda ifrån. Järnet kommer från nötkreatur, så det blir väl ungefär liknande som att mixa paltbröd till tunt pulver och tillsätta i gröt så som är ganska populärt om man gör egen barngröt. Förstås behöver man vara lite försiktig med doseringen så det inte blir för mycket, precis som med alla tillskott av järn. Men det står ganska tydligt på deras hemsida att man ska ge max 4 skopor per dag, vilket motsvarar 4 mg järn, så det är en rimlig maxdos. Jag tänker att det kan vara ett okej alternativ för de barn som inte äter så mycket järnrika livsmedel eller järnberikad gröt/välling, men det ska ges i rimlig mängd och inte strösslas över varenda maträtt som barnet äter.

/Karin Andersson

Leg dietist Barn-och ungdomsmedicin Gripen och Kristinehamn

Fråga:

Ska vi skanna in journalkopior som vi får från andra regioner, när vi kan se BHV-journalen i NPÖ?

Svar:

Alla regionerna speglar inte allt innehåll i barnets journal till NPÖ. Vissa regioner visar tex inte tillväxtkurvan i NPÖ. När ni får ett inflyttat barn, kontrollera i NPÖ att den region barnet flyttar ifrån visar hela BHV-journalen (besöksanteckningar, vaccination, tillväxtkurva). Kan ni se allt så behöver inte eventuella journalkopior skannas. Om någon del av journalen saknas i NPÖ så ska de skannas. Är ni osäkra så skanna journalkopiorna. Gör en administrativ anteckning i Cosmic om att ni läst i NPÖ och att information finns där.

/Lisa

Fråga:

"Det har ringt en produktspecialist som vill komma till BVC för att informera om en kräm för atopiskt eksem. Hur ställer vi oss till detta?"

Svar:

Inom barnhälsovården har beslut tagits om att produktspecialister (gällande läkemedel, egenvård, bröstmjölksersättning osv) inte ska komma till enskilda mottagningar och informera om produkterna.

BHV ska hålla oss neutrala och inte påverkas av enskilda produkters representanter. Gällande behandling, egenvårdsråd och receptföreskrivning följer vi Rekommenderade läkemedel, barn [Läkemedel - Rekommenderade läkemedel, barn juni 2025.pdf](#)

Om någon produktspecialist kontaktar er så hänvisa gärna till ovanstående.

/Lisa

FN:s konvention om barnets rättigheter

Artikel 31

Handlar om att barnet har rätt till lek, vila och fritid.

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 tröstnapp tills vidare, det kan minska antalet amningstillfällen.
- Låt barnet vara mycket hud-mot-hud för att lättare uppmärksamma barnets amnings-signaler.
- Använd gärna bärsele/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 Säffle erbjuder amningskurser till blivande och nyblivna föräldrar, digitalt. Erbjudandet gäller hela Värmland och är kostnadsfritt.

Deltagarna kan anmäla sig till sin barnmorska eller BHV-sjuksköterska som i sin tur får mejla eller skriva Messenger i Cosmic till Benita von Essen. Anmälan till benita.i.vonessen@regionvarmland.se (barnmorska)

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

26 februari, 26 mars och 23 april

/Benita von Essen

Jämlik barnhälsa

En podd om barns olika förutsättningar och livsvillkor. Bakom arbetet med podden står Jämlik barnhälsa, en samverkansgrupp bestående av representanter från kommunerna Filipstad, Storfors och Säffle, Friskvården i Värmland samt Region Värmland.

Marika Andersson som är folkhälsostrateg på Region Värmland leder dig genom avsnitten.

I första avsnittet lyfts problematiken kring övervikt och obesitas

[Jämlik barnhälsa | a podcast by Region Värmland \(podbean.com\)](https://podbean.com/?url=https://www.regionvarmland.se/om-rikshandboken/nyhetsbrev/)

/Lisa

Bebispodden

<https://sverigesradio.se/barnradion>

/Lisa

BVC-podden från barnhälsovården Region Stockholm

[BVCpodden 174: Vaccin/RS-virus: "Det yngsta barnen kan bli allvarligt sjuka](#)

[BVCpodden 175: Vaccin/Rotavirus: Det är ett säkert och effektivt vaccin"](#)

/Helena



Rikshandboken

- Nyhetsbrev Prenumerera på senaste nytt från Rikshandboken direkt i din inbox:

<https://www.rikshandboken-bhv.se/rhb/om-rikshandboken/nyhetsbrev/>

/Gunilla

Länkadress till vår sida på intranätet

Under rubriken "Barnhälsovård/BVC" finns våra lokala anvisningar

<https://intranat.regionvarmland.se>

Information från dietisten finns under "Kost och fysisk aktivitet".

Lägg gärna den här sidan som favorit så går den lätt att hitta.

/Gunilla

Kalendarium

För dig som är verksam inom barnhälsovården oavsett yrkesgrupp och tidigare erfarenheter. Introduktion till dig som nyställd eller när du behöver fylla på kunskapsförrådet.

Utbildning som är markerad med * anordnas eller stöds av Centrala Barnhälsovården och är obligatorisk för att du ska få rätt kompetens och kunna utföra ditt uppdrag.

Vid deltagande i utbildningar ska förankring med närmaste chef göras.

Region Värmland erbjuder

* Startutbildning Cosmic

regionvarmland.grade.se/

[Anmälan och information på regionvarmland.se](#)

* 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

[Anmälningslänk till Utbildningsplattformen](#)

Kommande utbildningar 2026

Februari Introduktionsutbildningar:

* EPDS, Fråga om våld och Enskilt föräldrasamtal, för ny personal

18 februari och 11 mars

Inbjudan har skickats ut

Uppföljning TRYGG, inbjudan via teams till berörda

4 februari, kl 13.15 - 14.15

* **Verksamhetsdialog** i respektive nod, inbjudan kommer från enhetschefer

Mars

* **Verksamhetsdialog** i respektive nod, inbjudan kommer från enhetschefer

Uppföljning TRYGG, inbjudan via teams till berörda

25 mars, kl 13.15 - 14.15

Hedersrelaterat våld och förtryck, föreläsning - save the date

31 mars, kl 13.00-16.00, digitalt via Teams, länk kommer