



TRATTEN

INFORMATIONSTIDNING FÖR PERSONAL PÅ BARNMORSKEMOTTAGNINGARNA

CENTRALA MÖDRAHÄLSOVÅRDEN
REGION VÄRMLAND
SEPTEMBER 2025



Innehåll

Nollseparation - Obruten Hud mot hudkontakt	s 03
Influensavaccin	s 03
Skyddade personuppgifter i Cosmic.....	s 03
Nytt namn på provtagningspaket	s 03
Biträdande verksamhetschef	s 04
HKS	s 04
Bokningsbara tider HKS.....	s 04
Cosmic - Ta bort notering "Förlossningsrädsla"	s 04
SIP-utbildning	s 05
Bäckenbottenutbildningen.....	s 05
Behov av hela kompressionsstrumbyxor eller kompressionsstrumpor klass 2 vid medicinska tillstånd	s 05
Kompetenskort amning	s 06
Schemaläggning HKS för 2026	s 06
Skynda till MI-utbildning.....	s 06
EPDS utbildning under våren	s 06
Trombosprofylax vid covid-19	s 07
Rutinkollen	s 07
Frågor efter yrkesträffen	s 07
Angående amning vid samtidigt intag av läkemedel.....	s 08
Vårdplanen ska innehålla.....	s 08
Prolapsringar	s 09
Graviditetsenkäten	s 09
Digitalt intyg om graviditet till Försäkringskassan	s 10
Tandvården.....	s 11
Träning efter förlossningen	s 11
Aktuellt om amning	s 12
Kalendarium	s 13



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

Nollseparation - Obruten Hud mot hudkontakt

Kvinnosjukvården och Barn- och ungdomsmedicin har en rutin kring "Noll-separation". Det finns en processgrupp som jobbar med detta.

Definition av nollseparation är att barnet har legat hud mot hud med mamman/partnern under de första två timmarna. I barnkonventionen artikel 9 framgår att barn inte ska skiljas från sina föräldrar, utom när det är nödvändigt för barnets bästa. Får mamma och barn vara tillsammans direkt efter förlossningen har de ökad fysisk och psykisk möjlighet till anknytning under de första timmarna och dagarna.

Försenas kontakten kan det ömsesidiga samspelet och interaktionen störas. I de lägen då barnet inte kan vårdas på mammans bröst är vårdplatsen hud mot hud hos partnern. Det allra bästa är om detta genomförs i närheten av mamman.

Bra om föräldrarna är informerade om detta från BMM när de kommer till förlossningen - att de jobbar utifrån Nollseparation så de är förberedda och informerade om vad vinsterna för både förälder och barn är.

[VÅR-17758 Noll-separation](#)

/Maria

Influensavaccin

Årets influensavaccinering för gravida startar 3 november. De som kommer efter den 14:e oktober för att vaccineras mot kikhosta kan erbjudas influensavaccination samtidigt redan från den 14:e oktober.

Vid behov av tidigare vaccination än den 3/11 kan MHV-läkare skicka remiss för individuell bedömning (exempelvis flera riskfaktorer för svår influensa sjukdom).

/Tora

Skyddade personuppgifter i Cosmic

Det är främst patientens adressuppgifter som är skyddade och de får **inte** anges i något system, inte heller uppgifter om vart patienten befinner sig eller kommer att befinna sig.

Inskrivna patienter hanteras enligt rutin:

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

Detta medför att dessa patienter inte ska bokas i Tidboken men kan hanteras i Planerade vårdåtgärder (Väntelistan).

Kommunikation med dessa patienter ska ske enligt rutin RUT-06670.

Sms-påminnelse ska inte aktiveras till dessa patienter.

Remisshantering ska ske enligt rutin RUT-06670.

/Maria

Nytt namn på provtagningspaket

Från 1 oktober byter provtagningspaketet **Inskrivn gravid invandrare/flykting** namn till:

Inskrivn gravid asylsökande/nyanländ

/Maria

Biträdande verksamhetschef

Hej!

Jag heter Anders Boström och har precis klivit in i rollen som biträdande verksamhetschef för området Barn, unga och familjehälsa. Jag kommer närmast från Eda kommun, där arbetat som verksamhetschef inom individ- och familjeomsorgen. I botten finns min bakgrund inom klientnära socialt- och pedagogiskt arbete, som chef har arbetat i olika roller sedan 2014.



Jag bor i Glava utanför Arvika och har ofta arbetat med frågor som rör barn och ungas uppväxtvillkor, men även vuxnas olika förutsättningar att delta i samhället. Ett återkommande tema i mitt yrkesliv har varit att försöka skapa bättre förutsättningar för samverkan – mellan verksamheter, mellan professioner och inte minst mellan människor.

I min nya roll ser jag fram emot att få lära känna ert viktiga arbete och förstå både utmaningar och möjligheter ni möter i vardagen. Jag är van att arbeta nära medarbetare och ser det som avgörande att beslut på ledningsnivå grundar sig i erfarenheter från verksamheten och de vi finns till för.

Jag är glad över att få kliva in i Region Värmland i en tid då nära vård står i centrum – och är ödmjuk inför det ansvar vi delar.

Vi ses!

/Anders

0724-62 33 39

anders.bostrom@regionvarmland.se

HKS

Uppdatering av kallelsesystemet HKS den 22 oktober.

Innebär att de får både kallelsebrev och svarsbrev digitalt om de är anslutna till 1177 och har valt Digitala kallelser, har de inte det får de brev som tidigare.

Bokningsbara tider HKS

Kontrollera när ni lägger schema så ni inte ligger minus i aktuell avvikelse mot prognos.

Viktigt att ni alltid ligger i fas, ligger ni minus innebär det att inte kvinnorna får sin kallelse i tid.

Ni ser det under schemaregistrering på de veckor ni lägger schema för.

/Maria

Cosmic - Ta bort notering "Förlossningsrädsla"

När en person har notering i listen om Förlossningsrädsla och det inte är aktuellt längre ska den noteringen tas bort.

[INS-23923 Avsluta vårdform Förlossningsrädsla](#)

/Maria

SIP-utbildning

Nu finns möjlighet att anmäla sig till utbildning i SIP

Kursdatum: 2025-11-04 eftermiddag

Anmälan via [Utbildningsplattformen](#)

Det finns Cosmic LINK e-learning, gör gärna den innan utbildningen

/Maria

Bäckenbottenutbildningen

Ni som ännu inte gjort utbildningen på [backenbottenutbildning.se](#)

Rekommenderar att ni avsätter tid och genomför den.

/Maria

Behov av hela kompressionsstrumpbyxor eller kompressionsstrumpor klass 2 vid medicinska tillstånd

Vid förebyggande behandling mot underbensödem exempelvis under graviditet eller efter sectio gäller egenvård och rekommendation om stödstrumpor klass 1 som kan köpas på apotek, hälsokostaffärer med mera. Vid medicinsk indikation och behov av klass 2 stödstrumpor kan remiss skickas av läkare eller barnmorska till TeamOlmed för utprovning. Kostnaden hamnar då på den förskrivandes mottagning, se RUT- 26790. Förskrivning av kompressionsdelar vid venös insufficiens, ödem. Avgiften för de hjälpmedel som regionen tillhandahåller och subventionerar är vanligtvis 20 procent av hjälpmedlets värde med en minsta avgift på 200 kronor och som högst taket på högkostnadsskyddet som idag är 1 450 kronor.

Kompressionsklass 2 (23-32 mmHg) ger moderat kompression. Indikationer är följande:

- Utpräglade besvär med ödemutveckling
- Posttraumatiska svullnader
- Efter läkning av bensår
- Ytliga tromboflebiter
- Efter variceroperation
- Utpräglade graviditetsvaricer
- Efter djup ventrombos
- Lymfödem
- Djup venös insufficiens

[RUT-26790-v.2.0 Förskrivning av kompressionsdelar vid venös insufficiens, ödem](#)
[VÅR-10694-v.7.0 Trombosprofylax under graviditet, förlossning och puerperium](#)

/Maria

Kompetenskort amning

Kom ihåg att årligen genomföra **Amning, stöd i amningsstarten** som ni finner i Utbildningsplattformen.

Kursen är uppdelad i 7 kapitel och alla kapitel utom det som handlar om sena prematurer hör till den baskunskap som alla som ger råd kring späda barn och amning ska ha kunskap om. Efter kapitel 2-7 får du svara på ett antal frågor.

Ovanstående utbildning ingår i **Amning – kompetenskort** vilket syftar till att säkerställa vår grundläggande och evidensbaserade kunskap om amning och bröstmjölkens betydelse för kvinnan, barnet och samhället/miljön.

[Amning - kompetenskort](#)

[Amning, stöd i amningsstart](#)

/Maria

Schemaläggning HKS för 2026

I nedanstående tabell ser ni vilka veckor ni ska lägga schema för
Schemat måste vara godkänt senast måndag i respektive kalendervecka

Kalendervecka	Schema för veckor
47 (2025)	1-5
1	6-10
6	11-16
11	17-22
17	23-28
23	29-33
29	34-38
33	39-43
38	44-48
43	49-52

/Maria

Skynda till MI-utbildning

Nu går det åter att få MI-utbildning. På utbildningsplattformen finns några tillfällen under våren 2026 som du kan anmäla dig till.

[Utbildningsplattformen](#)

/Gunilla

EPDS utbildning under våren

Under våren 2026 planeras EPDS kurs för de som ännu inte deltagit på den.

/Maria

Trombosprofylax vid covid-19

Alla sjukhusvårdade patienter med Covid-19 rekommenderas trombosprofylax, självklart även gravida. Infpreg är under uppdatering och det är ännu inte klart om gravida med flera riskfaktorer som är sängliggande, bör behandlas med trombosprofylax. Tills dessa ställningstaganden är klara får individuell bedömning göras. Dvs, om den gravida har 3 riskpoäng för trombos och är sängliggande provtas den vid ÖLI för influensa och covid-19 och vid positivt utfall för Covid-19 skickas remiss till Specialistmödravården som tidigare. I SFOGs senaste skrivelse från 2023 står det:

”Lågmolekylärt heparin ska ges på vida indikationer under graviditet, i samband med förlossning och postpartum ffa. vid slutenvårdskrävande sjukdom.”

Återkommer med uppdaterad rutin när Infpreg uppdaterats.

/Tora

Rutinkollen

Under hösten kommer vi påbörja Rutinkollen (strukturerad journalgranskning). Resultaten kommer visas i samband med verksamhetsdialogerna i mars. Vi kommer göra ett Pilottest att göra det tillsammans med personalen på en mottagning för att se hur det fungerar och hur det upplevs att själv delta i granskningen.

/Maria

Frågor efter yrkesträffen

Patientinformation om fosterrörelser

Använd och hänvisa till skriftlig information på 1177 när ni informerar om fosterrörelser. [Minskade fosterrörelser - 1177](#)

Vill ni ge informationen skriftligt ska den skrivas ut från 1177.

Den svenska versionen [INF-14303-v.2.0 Fosterrörelser – svenska](#) som ligger i VIDA kommer ligga kvar för att man ska veta vad översättningarna som finns på flera språk och som också ligger i VIDA innehåller. Dessa översättningar har vi inte hittat någonstans på 1177.

Blodtrycksmätning i hemmet

Det finns en rutin som tagits fram för flera år sedan kring självkontroller av blodtryck postpartum. [VÅR-20147-v.2.0 Självkontroller av blodtryck postpartum](#)

Den rutinen kan fortfarande användas om den nyförlösta äger en egen blodtrycksmanschett. Kvinnosjukvården initierar detta på BB och ansvarar då för uppföljning som ska ske telefonledes 4 v postpartum och därefter skickas remiss till BMM för övertag vid fortsatt medicinering. Naturligtvis är det bra att meddela via messenger att den nyförlösta vårdats på BB för graviditetshypertoni/preeklampsi och skicka kopia på epikris även i dessa fall.

Vi har väntat med att köpa in automatiska blodtrycksmanschetter för utlån, då det möjligen kommer att komma manschetter som skickar blodtryck direkt in till Cosmic från 2026. Vi återkommer om detta när det blir aktuellt med ny vådrutin.

Angående amning vid samtidigt intag av läkemedel

När den gravida står på exempelvis psykofarmaka i början av graviditet tas kontakt med MHV-läkare för bedömning, graviditetsplanering och postpartumplanering. Om MHV-läkaren behöver kan den konsultera Specialistmödravården för rådgivning kring läkemedel och samtidig amning. Allra senast i graviditetsvecka 35/37 i samband med Sammanfattning av graviditet, görs en vårdplan av barnmorskan där det skriftligt framgår en plan kring läkemedel och uppfödning. Vi kommer att visa anonymiserat exempel på mycket fin vårdplan gjord av en av er barnmorskor på BMM-dagen 22/10. För mer information se [VÅR-16616-v.3.0 Psykisk ohälsa och sjukdom inför och vid graviditet, barnafödande och spädbarnsperiod](#)

/Tora

Vårdplanen ska innehålla:

- Bakgrund till behovet av vårdplaneringsmöten och vilka som skall delta. Aktuella deltagare kan vara barnmorska, läkare på BMM, psykolog FBHV, psykiater, obstetriker, barnläkare, personal inom socialtjänsten, m.fl.
- Namn på kvinnans behandlande läkare under graviditeten och postpartum.
- Dokumentation av pågående och planerade insatser från berörda vård och omsorgsgivare, så som insatser från kommun och besök inom vården.
- Dokumentation av aktiviteter som patienten själv har ansvar för, så som goda levnadsvanor eller att ta kontakt med vården vid försämring av psykiskt mående.
- Beskrivning av kvinnans symtom, diagnos och problemens duration och svårighetsgrad.
- Dokumentation av pågående och planerade insatser kring medicinering under graviditet och efter förlossning. Hänvisa till läkemedelslista för preparat och dosering.
- Förlossningsplanering och eventuella extra behov i samband med förlossningen.
- Ställningstagande till postpartumvårdens längd. Kvinnor med psykisk sjukdom eller psykisk skörhet ska avrådas från tidig hemgång.
- Beskrivning av hur samarbetet och överrapporteringen till BVC ska se ut.
- Ställningstagande till amning. Amning bör generellt uppmuntras men hänsyn ska alltid tas till behov av medicinering och hur den interagerar med amningen.
- Ange alltid om kontakt har tagits med socialtjänsten eller inte.

Prolapsringar

Flertalet av er som bytt en PVC Wallace ring har uppmärksammat att denna ring är väldigt styv och obekväm att ta ut eller föra in i vagina. Några av er har redan börjat byta ut dessa till Milex-ringar och vi vill uppmuntra er till att fortsätta med det. Känner man sig inte bekväm med att själv byta ut dem kan man kontakta oss så kanske vi kan lösa det mellan mottagningarna.

Strategi för att byta ut en PVCWallacering

I första hand kan man välja en Milex-ring som är lika stor eller den som ligger närmast i storlek. Gå hellre ned i storlek än upp (från ex 70 mm till 68 mm). Om man behöver gå ned mer än 5 mm är det större risk att ringen inte passar, då kanske man får prova en större ring. Det finns utprovningsslådor för ringar, men vi förväntar oss inte att alla har sådana och använder dem, men om man vill använda dem kan man naturligtvis göra det.

“Ny” silikonring från Alexa medical

Gynekologisk mottagning har det senaste året börjat använda en silikonring från Alexa medical som är uppskattad för att den är mjukare än både Milex och PVC Wallace. Jag skickar med en broschyr från dem så ni kan beställa sådana om det kommer remisser på dessa patienter. De patienter som fått dem verkar mycket nöjda, och det är inte bara patienter som tidigare haft besvär av Milex som nu provat dessa.

Vilka sorter ska vi ha inne?

För närvarande har vi gjort ett förslag som Maria skickat ut vad som kan vara rimligt att ha inne i lager. Antalet beror naturligtvis på hur stor er mottagning är. Allmänmedicin kommer fortsätta att endast sätta in Milex-ringar av standardstorlekar, gynekologisk mottagning fortsätter med både Milex-ringar och Alexa-ringar. Vi hoppas vi kan fasa ut PVC Wallace helt så småningom.

Hur ofta ska ringarna bytas?

Alla sorters ringar (Milex, Alexa medical och PVC Wallace) kan (med 6-månaderskontroller) användas upp till 2-3 år och behöver bara bytas ut om de är missfärgade eller om materialet har åldrats. Således måste man inte byta ut någon per automatik efter 6 månader.

/Tora

Graviditetsenkäten

Graviditetsenkäten erbjuder gravida och nyblivna mödrar i Sverige en möjlighet att ge återkoppling på sin upplevelse av den egna hälsan och vården under graviditet, förlossning samt tiden därefter.

Graviditetsenkäten genomförs och finansieras som en del av den nationella satsningen för kvinnors hälsa och förlossningsvård.

Syftet med Graviditetsenkäten är att resultatet ska användas i regionernas utvecklings- och förbättringsarbete i vårdkedjan före, under och efter graviditet. SKR stöttar regionerna och verksamheterna i att analysera och använda Graviditetsenkätens resultat. Enkäten skickas ut och kan besvaras via 1177.se vid tre tillfällen:

Graviditetsenkät 1 – ca graviditetsvecka 25

Graviditetsenkät 2 – åtta veckor efter förlossning

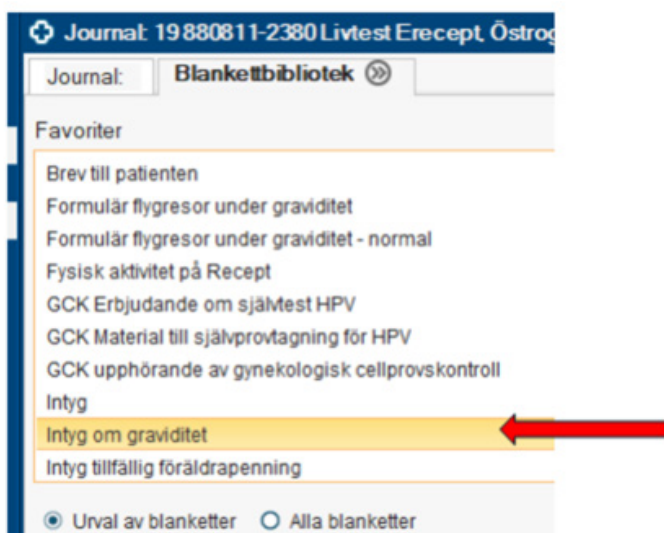
Graviditetsenkät 3 – ett år efter förlossning

/Maria

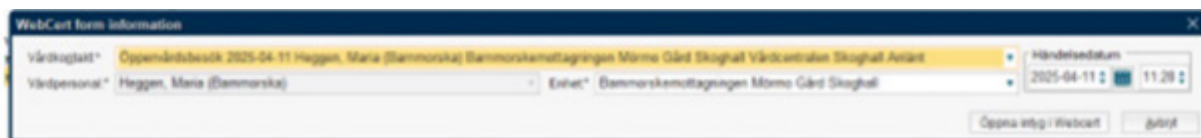
Digitalt intyg om graviditet till Försäkringskassan

Påminner om att använda det digitala intyget till Försäkringskassan för "Intyg om graviditet". Försäkringskassan får fortsatt in många pappersintyg och önskar nu att alla ska börja använda den elektroniska tjänsten där intyget skickas digitalt.

Intyget hittas via Ny blankett i våra Favoriter Se nedan vid röda pilen nedan



- Klicka på Fyll i blankett
- Välj aktuell vårdkontakt
- Klicka på Öppna intyg i webcert



Ni legitimerar er via SITHS-kort

Se bifogad film och rutin

Rutin: [Webcert för läkare, barnmorskor och sjuksköterskor](#)

Användarmanual: [Användarmanual webcert \(Inera\)](#)

I Bifogad fil finns en instruktionsfilm, titta på den innan ni skickar elektroniskt första gången [Nytt om vård-system vecka 15 2025 - Region Värmland Intranät](#) Vid problem med registrering kontakta närmaste chef, kan bero på fel behörighet i Livkatalogen

/Maria

Tandvården

Folktandvården Erbjuder kostnadsfritt information till blivande förstagångsföräldrar - ingen undersökning

- Till dig som väntar barn Gravida, MHV inbjudan.pdf
- Råd om munhälsa när du väntar barn

/Maria

Träning efter förlossningen

Tipsar om de digitala föreläsningarna som fysioterapeuterna har

"Kroppen under graviditet" och **"Kroppen efter förlossning"** de ligger uppe som utbildningsmaterial på utbildningsplattformen, tillgängligt för patienter! De är fortfarande i första hand till för gravida och nyförlösta, men kan även vara ett sätt för vårdgivare att lära sig mer. Bifogat hittar ni inbjudan och den får ni gärna sätta upp i era väntrum. Föreläsningarna är fortfarande gratis.

Var hittar man föreläsningarna?

De ligger på utbildningsplattformen. Hittas via länken: [Kroppen under graviditet/Utbildningsplattformen](#) eller via QR-koder i bifogad inbjudan. Föreläsningarna kan även sökas fram på utbildningsplattformen på intranätet, via sökordet "Kroppen under graviditet och efter förlossning", om man jobbar inom Region Värmland. Framöver kommer länken även att finnas på kontaktkorten till flera fysioterapimottagningar på 1177.se.

Upplägg och tidsåtgång:

Både inspelat videomaterial på Johanna och Sanna men även text att läsa själv samt frågor och svar. Varje föreläsning tar ca 40 minuter att slutföra.

/Maria

Aktuellt om amning

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 Marie Danielsson eller Benita von Essen.

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

30 oktober

20 november

18 december

Anmälan till benita.i.vonessen@regionvarmland.se (barnmorska)
eller marie.danielsson@regionvarmland.se (BHV-sjuksköterska)

Råd till dig som vill stoppa produktionen av bröstmjolk

Information om hur bröstmjölksproduktionen stoppas utan läkemedel.

[INF-24722 Råd till dig som vill stoppa produktionen av bröstmjolk](#)

Kyl och frys

Nu finns det kyl och frys på förlossningsavdelningen där det finns möjlighet att förvara urmjölkad bröstmjolk

[RUT-20838 Handmjölkning hos gravida med diabetes](#)

Bröstkomplikationer i samband med amning

Vi använder Stockholms läns vårdprogram. Den finns att ladda ner via länk:

[Bröstkomplikationer i samband med amning \(kunskapsstodforvardgivare.se\)](#)





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

Oktober

* Högriskobstetrik

22 oktober, Morbrors Ådra, heldag

Inbjudan är utskickad

November

* Digital utbildning - Vitt snus - **OBS ändrad tid**

12 november, 08.30 - 11.45, digitalt via teams

* Föräldraskapsstöd, gynekologisk screening

26 november, heldag, Morbrors Ådra

Gruppledarskap

Oktober eller november, inbjudan är utskickad