

Lilla Livet

Informationstidning för personal inom barnhälsovård

Nummer 3 - mars 2025



BARNHÄLSOVÅRDEN VÄRMLAND

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

Innehåll

Mitt vaccin	s 03
Obstruktiv sömnapné hos barn	s 03
Anafylaxi på BVC	s 04
Hälsobesök 6–8 veckor	s 04
Receptfria läkemedel vid allergiska besvär	s 05
Säkra barn- en kortfilm om säkerhet i hemmet	s 05
FN:s konvention om barnets rättigheter	s 05
Samordnad individuell plan	s 06
Vi behöver fler bröstmjölksdonatorer	s 06
SIP - Samordnad individuell plan som verktyg för att samverka utifrån barnets behov	s 07
Jämlik barnhälsa	s 08
Bebispodden	s 08
BVC-podden	s 08
Rikshandboken	s 08
Länkadress till vår sida på intranätet	s 08
Aktuellt om amning	s 09
Fortbildning/Utbildning	s 10

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

Mitt vaccin

Uppdateringen 13 mars av MittVaccin har gjort det enklare att dokumentera vaccination på en sida. [RUT-26195-v.3.0 Mitt Vaccin inom barnhälsovården Värmland](#) är reviderad.

Önskvärt är att varje BVC rensar i menyn "Mottagningens vaccin" som nås via fliken **Inställningar**. I Mottagningens vaccin skall de vacciner som ingår i **vårt uppdrag** finnas.

Markera krysset för den vaccinsort som ska tas bort ur listan.

Det är lätt att lägga till ett vaccin i listan via menyn "Lägg till vaccin" där alla upplagda vaccin i MittVaccin finns listade.

Mottagningens vaccin						
Filtrera						
Vaccin	Sjukdomsskydd	Pris	Första utg.dat	Sista utg.dat	Lagersaldo	Åtgärder
BCG-vaccin A/Vaccines	Tuberkulos	947	2025-05-31	2025-05-31	80	 
Engerix-B Barn	Hepatit B / gulsot	136			0	 
Hexyon	Difteri, stelkramp, kikhosta, hepatit B, polio och Haemophilus typ b	321	2025-12-31	2027-01-31	42	 
M-M-RVAXPRO (BHV)	Mässling, påssjuka, röda hund	0	2025-08-31	2026-06-30	11	 
RotaTaq	Rotavirus	132	2025-05-31	2026-03-31	28	 
Tetravac	Stelkramp, difteri, kikhosta, polio	264	2025-06-30	2026-01-31	12	 

/Helena

Obstruktiv sömnapné hos barn

Obstruktiv sömnapné hos barn förekommer hos 1-2% och är vanligast mellan två och sex års ålder.

Inom barnhälsovården ska vi vid samtal om bristfällig sömn vid hälsobesök 18 månader och 3 års ålder efterfråga om barnet under den senaste månaden snarkat tre nätter i veckan eller mer.

Om utfall fördjupad anamnes:

- Under sömn: Har barnet svårighet med andningen eller kämpar med andningen? Har vårdnadshavare någon gång sett barnet ha andningsuppehåll?
- Under vakenhet: Har barnet tendens till att andas genom munnen under dagen? Har barnet problem med att vara sömnig på dagen? Har barnet uppmärksamhetssvårigheter? Överaktivitet? Vaknar barnet med huvudvärk?
- Avvikande viktutveckling?

För barn som i övrigt är friska, där snarkning föreligger med ett eller flera tilläggssymtom kan remiss skickas direkt till ÖNH av BHV-ssk eller läkare.

Vid oklarheter kring riskfaktorer eller samsjuklighet skall remiss skickas till vårdcentral eller Barn- och ungdomsmedicin.

[RUT-31288-v.1.0 Obstruktiv sömnapné hos barn inom barnhälsovården](#)

/Helena

Anafylaxi på BVC

Med anledning av nya nationella riktlinjerna för behandling av anafylaxi är vår rutin uppdaterad. Den största skillnaden mot tidigare är att behandling med kortison (Betametason) inte längre rekommenderas. Man har också tagit bort gradering av anafylaxi och skiljer endast på begränsade allergiska reaktioner och anafylaxi. [RUT-16111-v.6.0 Anafylaxi på BVC](#)

/Helena

Hälsobesök 6–8 veckor

I nationella barnhälsovårdsprogrammet är det 2 besök vid 6–8 veckor och i vår rutin står det 1–2 besök. [RUT-16298-v.10.0 Ordinarie besök i barnhälsovårdsprogrammet](#)
Om det blir två besök så skall journalmallen Besök 6–8 veckor användas vid båda besöken.

Då det finns tvingande sökord i mallen så behöver ni använda kommentarrutan om ett värde för sökordet inte är aktuellt vid besöket. Skriv då till exempel under EPDS-screening – Inte aktuellt / Redan utfört.

Kommentarrutan öppnas genom att markera den lilla pratbubblan om fältet inte redan är synlig.

Föräldrasamtal vårdnadshavare 1

● EPDS-screening

Genomfört

Avböjt samtal

Kommentar

● Amning 2 månader

☐ Ammar enbart

☐ Ammar övervägande

☐ Ammar delvis

☐ Ammar inte

● Amning 2 månader

☐ Ammar enbart

☐ Ammar övervägande

☐ Ammar delvis

☐ Ammar inte

Kommentar

/Helena

Receptfria läkemedel vid allergiska besvär

Lathund för vårdpersonal i rådgivning. Rekommendationer för användning under graviditet och amning är sammanställda utifrån 1177, FASS och Janusmed fosterpåverkan.

[Pollenlathund.2025-2026.pdf](#)

Aktiv substans	Läkemedelsnamn	Dosering	Effekt inom	Åldersgräns	Graviditet	Amning
Tabletter/mixtur (mot besvär i både ögon och näsa)						
Cetirizin 10 mg	Cetirizin, Zyrlex	6-12 år: ½ tabl. x 2 > 12 år: 1 tabl. x 1	Cirka 1 timme	Från 6 år		OK
Desloratadin 5 mg	Desloratadin, Flynise Desloratadin oral lösning	1 tabl. x 1 6-11 år: 5 ml x 1 > 12 år: 10 ml x 1	30-60 min	Från 12 år Från 6 år	OK	OK
Ebastin 10 mg	Ebastin, Kestine (tablett + munsönderfallande tablett)	1-2 tabl. x 1	Cirka 1 timme	Från 12 år		
Fexofenadin 120 mg	Allegra, Altifex	1 tabl. x 1	Cirka 1 timme	Från 12 år	OK	OK
Loratadin 10 mg	Claritin Claritin oral lösning Loratadin	> 30 kg: 1 tabl. x 1 < 30 kg: 5 ml x 1 > 30 kg: 10 ml x 1 > 30 kg: 1 tabl. x 1	Cirka 1 timme	Från 6 år Från 6 år Från 12 år	OK	OK
Nässpray * Nasala steroider ger lindring inom några timmar, maximal effekt inom 2-14 dagar vid regelbunden användning (se bipacksedel).						
Budesonid 32 µg/dos	Livcort, Desonix	2 spr. x 2 eller 4 spr. x 1 (dossänkning efter full effekt)	Några timmar*	Fån 6 år	OK	OK
Flutikason 50 µg/dos	Flutikason, Otrason	2 spr. x 1 (dossänkning efter full effekt)	Några timmar*	Från 12 år	OK	OK
Flutikason/azelastin 125/50 µg/dos	Dymista, Oriduo	1 spr. x 2	Cirka 15 min*	Från 18 år	OK	OK
Ipratropium 21 µg/dos	Rinivent	2 spr. x 2-3	Cirka 15 min	Från 18 år		OK
Levokabastin 50 µg/dos	Livostin, Livocab	2 spr. x 2	Cirka 15 min	Ingen	OK	OK
Mometason 50 µg/dos	Nasonex, Mometason, Orimox, Mommox	2 spr. x 1 (dossänkning efter full effekt)	Några timmar*	Från 18 år	OK	OK
Triamcinolon 55 µg/dos	Nasacort	2 spr. x 1 (dossänkning efter full effekt)	Några timmar*	Från 18 år	OK	OK
Ögondroppar ** Flaska utan konserveringsmedel. *** Maximal effekt efter några dagars regelbunden användning.						
Ketotifen 0,25 mg/ml	Zaditen	1 drp x 2	Cirka 15 min	Från 3 år	OK	OK
Levokabastin 0,5 mg/ml	Livostin	1 drp x 2 (kan ökas till 1 drp x 4)	Cirka 15 min	Ingen	OK	OK
Natriumkromoglikat 20 mg/ml, 40 mg/ml	Allgil, Lomudal (20 mg/ml) Lecrolyn sine** Lomudal (40 mg/ml)	1-2 drp x 4 1-2 drp x 2 (kan ökas till 1-2 drp x 4) 1-2 drp x 2	Cirka 15 min***	Ingen	OK	OK

Läkemedelskommittén i Region Värmland, terapigrupp receptfri egenvård

Gäller fr.o.m. mars 2025, längst t.o.m. februari 2026

/Helena

Säkra barn- en kortfilm om säkerhet i hemmet

Syftet med filmen Säkra barn är att inspirera de nyblivna föräldrarna att göra sitt hem så säkert som möjligt för att minska risken för olyckor. Med filmen vill vi väcka tankar och känslor som kan leda till ett bra samtal om hemmiljön och vad som är viktigt att tänka på utifrån barnets ålder. Filmen vill uppmuntra insatser på ett varmt och vänligt sätt, utan pekpinnar eller skrämsel.

När du visar filmen ber vi dig hänvisa till broschyren Säkra barn för mer information och fördjupad kunskap. Filmen är på svenska med svensk textning. Den finns också med dubbat tal på arabiska och somaliska med textning.

[Stöd inom barnsäkerhet](#) | [Konsumentverket](#)

/Konsumentverket gm Helena

FN:s konvention om barnets rättigheter Artikel 7 och 8

Handlar om att alla barn har rätt att veta vem han eller hon är.
Barnet har rätt till ett namn
och till att vara med borgare i ett land.
Barnet har också rätt att veta vilka som är barnets föräldrar.

Samordnad individuell plan

På Vårdgivarwebben finns en samlingssida [Samordnad individuell plan - Region Värmland](#) där du finner regionens riktlinje/rutin SIP samt under fliken " Kunskapsstöd och inspiration" länkar till informationsfolder både på svenska och översatt till flera språk. [Samordnad individuell plan / SIP Plan Region Värmland.pdf](#)

Om man vill läsa mer om SIP för barn och unga finns en länk [SIP för barn och unga | Uppdrag Psykisk Hälsa](#) på samma ställe som länkarna till foldrarna.

Samordnad individuell plan

Om samordnad individuell plan

Processen

Utbildning och träning

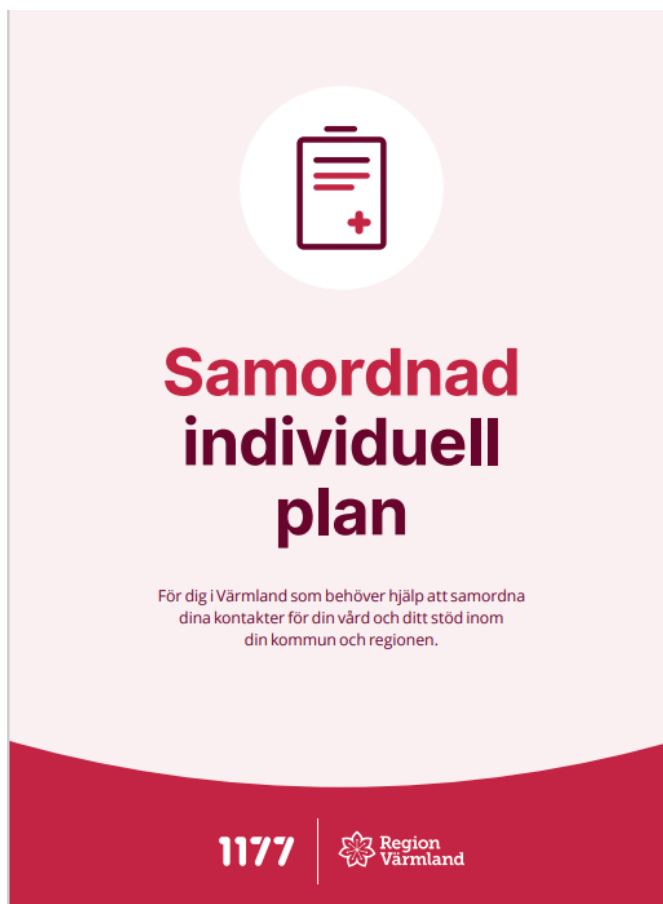
Riktlinjer och rutiner

Kunskapsstöd och inspiration

Statistik SIP

Cosmic link

Kontakt



/Helena

Vi behöver fler bröstmjölksdonatorer

Det börjar minska på vårt lager i frysen till de sjuka och för tidigt födda barnen i Värmland!

Vi har ingen övre gräns på hur länge man kan donera sin mjölk.

Sprid gärna budskapet på alla BVC och be de mammor som är intresserade och har ett överskott att ta kontakt med vår mjölkbank, Tack!"

/Ann Bredberg Johansson
Biträdande Avdelningschef
Avd 11 Neonatalvård

SIP - Samordnad individuell plan som verktyg för att samverka utifrån barnets behov

SIP är ett verktyg för samverkan, som ger en samlad beskrivning av den enskildes pågående och planerade insatser, från socialtjänst- och hälso- och sjukvård samt andra aktörer. Vem som helst som i sin yrkesutövning inom socialtjänsten eller hälso- och sjukvården har uppmärksammat ett behov av samordning av insatser ska ta initiativ till att en samordnad individuell plan upprättas.

Om BVC uppmärksammar att fokus är stöd och anpassningar till barnet kan ett barnhälsoteam vara ramen för en samverkan, där man vid behov kan bjuda in socialtjänsten (mfl).

Om BVC identifierar att det är föräldrarna och familjen som är i behov av stöd kan SIP vara ramen för samverkan med socialtjänsten och så bjuder man in förskolan vid behov.

Förskolan har inte enligt lag skyldighet att kalla till SIP. Däremot har de samverkansskyldighet utifrån annan lagstiftning. SIP gäller de som arbetar enligt hälso- och sjukvårdslagen eller socialtjänstlagen men det finns inget i lagstiftningen som hindrar att förskola är delaktiga.

Den som tar initiativ och kallar till ett SIP-möte har också ett ansvar för att planera mötet. Detta görs tillsammans med den som mötet gäller.

Planeringen kan innehålla: Syftet med mötet, frågor som ska avhandlas och vilka ska bjudas in. Det är också bra om detta framkommer i kallelsen.

Strukturerade möten blir ofta tryggare möten. I samband med att det hölls en digital utbildning om SIP skickades en mapp med Mötescirklar ut till alla mottagningarna. (En mapp per BVC/BMM.) Tyvärr har vi inget ytterligare material att skicka ut.

Mötescirklarna är ett redskap som kan användas vid SIP-mötet. Med hjälp av dessa får alla deltagare möjlighet att förbereda sig inför mötet. Mötescirklar finns för **SIP-mötets ordförande, Personal och Förälder**.

På vårdgivarwebbens sida om samordnad individuell plan finns inte så mycket material gällande barn, unga och vårdnadshavare. På sidan om Uppdrag psykisk hälsa finner ni fliken SIP-möte med information om mötesprocess, mötescirklar och annat användbart.

[SIP-möte | Uppdrag Psykisk Hälsa](#)

/Lisa



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 \(podbean.com\)](#)

/Lisa

Bebispodden

<https://sverigesradio.se/barnradion>

/Lisa

BVC-podden från barnhälsovården Region Stockholm



[BVC podden 151: NPF-familjer: Så får dom stöd och hjälp](#)

[BVC podden 152: Barn och känsloreglering "Det är lätt att hjälpa dom för mycket"](#)

[BVC podden 153: Intensivt föräldraskap: Varför får det mamma att må sämre?](#)

[BVC podden 154: Barn och mat: Hur skapas goda vanor?](#)

[BVC podden 155: Föräldraskap: 250 år av att lägga sig i](#)

/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

Aktuellt om amning

Amningskurser till blivande föräldrar

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

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 Marie Danielsson eller Benita von Essen.

Följande datum för amningskurser är planerade:

Digitalt via teams

8 maj kl 13.00-17.00

Familjecentralen Säftes konferensrum

10 april kl 13.00-17.00

12 juni kl 13.00-17.00

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](#)

Att minska och eller ta bort tillmatning och övergå till att amma helt

Rutin samt flödesschema för nedtrappning/uttrappning av ersättning finns framtagen.

[RUT-24932-v.1.0 Att minska och eller ta bort tillmatning och övergå till att amma helt](#)

Bröstkomplikationer i samband med amning

Vi använder Stockholms läns vårdprogram.

Den finns för nedladdning via länk

[Bröstkomplikationer i samband med amning \(kunskapsstodforvardgivare.se\)](https://kunskapsstodforvardgivare.se)



Fortbildning/Utbildning

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

I nuläget är det inga inplanerade MI-utbildningar, då de inte anses som verksamhetskritiska och utifrån regionens ekonomiska läge inte erbjuds nu. Vi hoppas att utbildningen kommer att starta igen till hösten eller i början av 2026.

Kommande utbildningar:

Februari/ Digital föreläsning Övervikt och Obesitas

april [23 april, länk till anmälan](#)

Maj Yrkesträffar

Fredag 16/5 Älvgatan 39 (Stora), 08:30-11:30, 13:15-16:15

Måndag 19/5 Älvgatan 39 (Stora), 08:45-11:45, 13:15-16:15

Onsdag 21/5 TEAMS digitalt 13:00-16:00

Måndag 26/5 Älvgatan 39 (Stora), 09:00-12:00

Inbjudan kommer