ENDO *Queen*

GRAVIDITET OG ENDOMETRIOSE

Min graviditet *med endometriose*

Mine konsultationer, min smerte, min uge og tiden efter fødslen.
Som supplement til min officielle opfølgning.



Fornavn _____

SÅDAN BRUGER DU DET

Sådan *bruger du det*

Så du kan skrive ned, hvad du mærker uge for uge, og lettere tale om det ved hver konsultation.

1. **I starten** udfylder du »Mig og mine kontakter«: så ved alle med det samme, at du har endometriose eller adenomyose.
2. **Ved hver konsultation** sætter du kryds i din kalender og skriver, hvad du fik at vide.
3. **Hver uge** en side »Min uge«: smerte, blødning, sammentrækninger, humør og dine spørgsmål.
4. **Når du har lyst**, »Mine graviditetsminder«: de første gange, et billede, et par ord til barnet.

Din officielle opfølgning (vandrejournal, appen »Min Graviditet«) gælder stadig. Dette hæfte supplerer den.

MIG OG MINE KONTAKTER

Det vigtigste *for dem, der følger mig*

Min graviditet

Første dag i sidste menstruation _____

Terminsdato _____

Fødested _____

Min endometriose

☐ Endometriose ☐ Adenomyose ☐ Begge dele

Hvor (hvis det vides)

☐ Æggestokke ☐ Blære ☐ Andet

☐ Tarm ☐ Ledbånd

☐ Kendt cyste på æggestokken (endometriom)

Tidligere operationer (år, type) _____

Behandling før graviditeten

Navn og dato for stop.

_____

_____

Godt at vide om mig

Blodtype, rhesus _____

Allergier _____

Tidligere graviditeter _____

Graviditet efter fertilitetsbehandling _____

Mine kontakter

	Navn	Telefon
Jordemoder		
Fødselslæge, gynækolog		
Egen læge		
Kontakt for endometriose		
Fødeafdeling (akut)		
Apotek		

Sig det til alle, der følger dig

»Jeg har endometriose eller adenomyose.« Min opfølgning kan tilpasses efter min sygehistorie, mine symptomer, eventuelle operationer og fødselslægernes vurdering.

MIN OPFØLGNING

Min kalender *for konsultationer*

Det danske program for gravide uden særlige risici (Sundhedsstyrelsen). Det kan tilpasses dig, og din endometriose kan give flere konsultationer. Sæt kryds hen ad vejen. Uge 12+3 betyder 12 uger og 3 dage, regnet fra første dag i sidste menstruation.

L egen læge · J jordemoder · S scanning eller test, som du får tilbudt: du vælger selv, om du vil have den

Konsultation	Hvornår	Dato	Klaret	Husk
L 1. konsultation hos egen læge, blodprøver	uge 6–10		☐	
J 1. konsultation hos jordemoderen	uge 10–15		☐	
S 1. trimester-scanning	uge 11+2 til 14+1		☐	
S 2. trimester-scanning (misdannelsesscanning)	uge 18–20		☐	
J Jordemoder	uge 21		☐	
L Egen læge · rhesus negativ: blodprøve	uge 25		☐	
J Jordemoder · anti-D, hvis du skal have det	uge 29		☐	
L Egen læge	uge 32		☐	
J Jordemoder	uge 35 (uge 36, hvis du har født før)		☐	
J Jordemoder, hvis det er dit første barn	uge 37		☐	
J Jordemoder	uge 39		☐	
S Sukkerbelastning (glukosetest), hvis det er relevant	efter aftale		☐	

Fødselsforberedelse, hvis du får det tilbudt

☐ ____/____ ☐ ____/____ ☐ ____/____ ☐ ____/____ ☐ ____/____

Ekstra konsultationer for min endometriose

FORSTÅ

Det, endometriose *ændrer, eller ikke ændrer*

Smerten

Den kan blive mindre, være den samme eller ændre sig. Hver graviditet er forskellig. Graviditet helbreder ikke endometriose.

Risici, uden at gøre dem større

De fleste graviditeter forløber godt. Endometriose og adenomyose kan dog hænge sammen med visse komplikationer: lavtsiddende moderkage (placenta prævia), for tidlig fødsel, spontan abort eller graviditet uden for livmoderen i starten; ved adenomyose svangerskabsforgiftning. Det er sammenhænge set i gennemsnit: de siger ikke, hvad der vil ske for dig.

Alvorlige komplikationer findes, men er sjældne: indre blødning, komplikation i tarmen, en cyste på æggestokken, der ændrer udseende på scanningen.

Opfølgningen

Det almindelige program er grundlaget, og det kan tilpasses din situation: sygehistorie, symptomer, tidligere operationer. De europæiske retningslinjer (ESHRE, 2022) anbefaler ikke ekstra kontrol for alle. Det vigtigste: at dem, der følger dig, ved det.

Mine spørgsmål om endometriose under graviditeten

Det, jeg fik at vide

SIKKERHED

Hvornår du skal ringe *med det samme*

Ring hurtigt til fødeafdelingen, din jordemoder eller din læge, hvis

- du bløder, på et hvilket som helst tidspunkt i graviditeten, også i starten, især med smerter i den ene side nederst i maven;
- du har usædvanlige mavesmerter, eller smerter eller trykken øverst i maven;
- du har sammentrækninger før uge 37, især regelmæssige eller smertefulde;
- der løber vand, som du ikke kan holde tilbage (ring til fødeafdelingen);
- du har feber;
- barnet bevæger sig mindre end normalt eller slet ikke;
- dit ansigt eller dine hænder pludselig hæver, eller du tager hurtigt på;
- du har hovedpine, ser prikker eller lysglimt, kaster op eller tisser meget mindre end normalt.

Ring 112 med det samme, hvis

- du får det meget dårligt eller besvimer;
- du får pludselige og voldsomme smerter;
- du bløder kraftigt, eller der er andre alvorlige tegn.

Med endometriose

En pludselig smerte, meget anderledes end din sædvanlige smerte: ring til fødeafdelingen med det samme. Med utilpashed, bleghed eller smerter i skulderen: 112.

Hold øje

Din sædvanlige smerte ændrer sig uden at blive værre, eller et nyt, men tåleligt ubehag: skriv det herunder, og tal om det ved næste konsultation. Er du i tvivl, så ring: det er det, de er der for.

Mine numre

Fødeafdeling, akut _____

Jordemoder _____

Lægevagt i min region _____

Det, der skete

Dato	Det, der skete	Hvem jeg ringede til	Det, jeg fik at vide

MIN SMERTE

Smerte og *behandling*

- **Ingen medicin på egen hånd**: spørg din jordemoder, din læge eller på apoteket, og sig altid, at du er gravid.
- **Paracetamol** er førstevalget, altid efter råd.
- **Ibuprofen og andre NSAID** (gigtmedicin): frarådes fra uge 20 og må slet ikke bruges fra uge 28 (3. trimester). Før uge 20 aldrig uden lægens råd.
- **Uden medicin**, efter råd: lun varme, hvile, gode stillinger, fysioterapi til gravide.

Dato, klokkeslæt	Uge	Smerte 0 til 10	Hvor	Det, jeg tog eller gjorde	Anbefalet af	Virkning

Hvor: nederst i maven, ryg, højre eller venstre side, endetarm, blære, andet. Virkning: bedre, uændret, værre.

MIN UGE · PRINT DEN SÅ MANGE GANGE, DU HAR BRUG FOR

Ugen fra _____ til _____ · uge ___

	Største smerte 0 til 10	Hvor	Blødning 0 · spor · let · kraftig	Sammentrækninger hvor mange, regelmæssige?	Kvalme 0 til 3	Træthed 0 til 3	Søvn timer, 1 til 3	Humør 1 til 5	Barnet bevæger sig som normalt · mindre	Mave-tarm ok · forstoppet · smerte
Mandag										
Tirsdag										
Onsdag										
Torsdag										
Fredag										
Lørdag										
Søndag										

Det, der ændrede sig i denne uge

Mine spørgsmål til næste konsultation

De svar, jeg fik

Det, der glædede mig i denne uge

Barnets bevægelser mærker de fleste første gang i 4. eller 5. måned. Bevæger barnet sig mindre, bløder du, eller har du sammentrækninger før uge 37: ring til fødeafdelingen.

TIL MIG

Mine *graviditetsminder*

Du behøver ikke have det godt: de svære dage tæller også. Her gemmer du det, der gør godt, i dit eget tempo, og du behøver ikke udfylde noget, hvis du ikke har lyst.

Mine første gange

	Dato	Det, jeg følte
Dagen, jeg fandt ud af det		
Den første scanning		
Det første spark, jeg mærkede		
Dagen, vi fortalte det		
Navnet (eller idéer til navne)		
En trang, et grineflip, et øjeblik at huske		

Et billede, en scanning

sæt det ind her

Et par ord til barnet

EFTER FØDSLEN

Pas godt *på dig selv*

Mange føler sig triste og sårbare i dagene efter fødslen; det går som regel over. Føler du dig trist, angst eller udmattet i mere end to uger, så tal om det med din læge, jordemoder eller sundhedsplejerske: en fødselsdepression er ikke usædvanlig, og den kan behandles.

Hvornår menstruationen kommer igen, er meget forskelligt, som regel senere hvis du ammer. Ægløsning kan komme før første menstruation: du kan altså blive gravid, før den kommer igen. Tal om prævention med din læge, og om behandlingen af din endometriose, især hvis du ammer.

Hjælpenumre

70 201 201 · Livslinien, anonym rådgivning ved selvmordstanker, alle dage kl. 9–5.

Sundhedsplejersken:

_____

Lægevagt i din region, når det ikke kan vente:

_____

Efter fødslen: ring hurtigt

Til jordemoderen, din læge, fødeafdelingen eller lægevagten, hvis du har feber, mavesmerter der tager til, et ar der er rødt eller væsker, eller et bryst der er rødt og ømt.

Ring 112, hvis du bløder meget kraftigt, har en øm eller hævet læg, smerter i brystkassen eller svært ved at trække vejret, voldsom hovedpine eller synsforstyrrelser.

Aftale	Hvornår	Dato	Klaret
Jordemoder efter fødslen	48–72 timer efter fødslen		☐
Sundhedsplejersken (kommunen)	efter fødslen, efter aftale		☐
Sundhedsplejersken, næste besøg	efter aftale		☐
Egen læge: undersøgelse 8 uger efter fødslen	8 uger efter fødslen		☐
Opfølgning på min endometriose	skal genoptages		☐

Uge efter fødslen	Blødning	Smerte 0 til 10	Humør 1 til 5	Søvn	Menstruation igen (dato)

Kilder: Sundhedsstyrelsen (Anbefalinger for svangreomsorgen, 2022); sundhed.dk: Lægehåndbogen (Svangerskabskontrol, 2024), Patienthåndbogen (Svangerskabsforgiftning, 2024), Smerteguide 2026; pro.medicin.dk (NSAID, 2026); borger.dk; ESHRE guideline endometriosis 2022. Skrevet i oktober 2026.