ENDO *Queen*

SCHWANGERSCHAFT UND ENDOMETRIOSE

Meine Schwangerschaft *mit Endometriose*

Meine Termine, mein Schmerz, meine Woche und die Zeit nach der Geburt. Als Ergänzung zu meinem Mutterpass.



Vorname _____

GEBRAUCHSANLEITUNG

So nutzt du *dieses Heft*

Um Woche für Woche zu notieren, was du fühlst, und bei jedem Termin leichter darüber zu sprechen.

1. **Zu Beginn** füllst du „Ich und meine Kontakte“ aus: So weiß das Team sofort, dass du eine Endometriose oder Adenomyose hast.
2. **Bei jedem Termin** hakst du deinen Kalender ab und notierst, was man dir gesagt hat.
3. **Jede Woche** eine Seite „Meine Woche“: Schmerz, Blutungen, Wehen, Stimmung und deine Fragen.
4. **Wann du willst** „Meine Schwangerschaftserinnerungen“: die ersten Male, ein Foto, ein paar Worte für das Baby.

Dein Mutterpass bleibt das offizielle Dokument. Dieses Heft ergänzt ihn.

ICH UND MEINE KONTAKTE

Das Wichtigste *fürs Team*

Meine Schwangerschaft

Erster Tag der letzten Periode _____

Errechneter Termin _____

Geburtsklinik _____

Meine Endometriose

☐ Endometriose ☐ Adenomyose ☐ Beides

Wo (falls bekannt)

☐ Eierstöcke ☐ Blase ☐ Andere

☐ Darm ☐ Bänder

☐ Bekannte Eierstockzyste (Endometriom)

Frühere Operationen (Jahr, Art) _____

Behandlungen vor der Schwangerschaft

Name und Datum des Absetzens.

_____

_____

Was man über mich wissen sollte

Blutgruppe, Rhesus _____

Allergien _____

Frühere Schwangerschaften _____

Durch Kinderwunschbehandlung _____

Meine Kontakte

	Name	Telefon
Hebamme		
Frauenärztin		
Hausärztin		
Endometriose-Ansprechpartnerin		
Geburtsklinik (Kreißsaal)		
Apotheke		

Jedem Team sagen

„Ich habe eine Endometriose oder Adenomyose." Meine Vorsorge kann je nach Vorgeschichte, Beschwerden, früheren Operationen und Einschätzung des geburtshilflichen Teams angepasst werden.

MEINE VORSORGE

Mein *Terminkalender*

Die Termine, die die Mutterschafts-Richtlinien vorsehen. Hake sie nach und nach ab. SSW: Schwangerschaftswochen, ab dem ersten Tag der letzten Periode gezählt; 12+3 heißt 12 Wochen und 3 Tage.

R regulär in der Vorsorge vorgesehen · A Angebot nach Beratung: Du entscheidest, ob du es machst

Termin	Wann	Geplant am	Erledigt	Was ich mir merke
R Erste Vorsorge: Vorgeschichte, Untersuchung, Blutwerte, Chlamydien-Test (Urin)	zu Beginn		☐	
R 1. Ultraschall-Screening	8+0 bis 11+6 SSW		☐	
R 2. Ultraschall-Screening	18+0 bis 21+6 SSW		☐	
R 2. Antikörper-Suchtest (bei allen Schwangeren)	23+0 bis 26+6 SSW		☐	
R Zuckertest (50 g, nicht nüchtern)	24+0 bis 27+6 SSW		☐	
R Anti-D-Prophylaxe, nur wenn rhesus-negativ	27+0 bis 29+6 SSW		☐	
R 3. Ultraschall-Screening	28+0 bis 31+6 SSW		☐	
R Vorsorge: Blutdruck, Gewicht, Urin, Herztöne, Lage des Babys	alle 4 Wochen		☐	
R Vorsorge in den letzten 2 Monaten	alle 2 Wochen		☐	
Beginn des Mutterschutzes	6 Wochen vor dem Termin		☐	
A Bluttest auf Trisomien (NIPT): Kassenleistung nur im Einzelfall	nach ärztlicher Beratung		☐	

Meine Vorsorgetermine · zum Abhaken

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

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

Zusätzliche Termine wegen meiner Endometriose

VERSTEHEN

Was die Endometriose *ändert, oder nicht*

Der Schmerz

Er kann nachlassen, gleich bleiben oder sich verändern. Jede Schwangerschaft ist anders. Die Schwangerschaft heilt die Endometriose nicht.

Die Risiken, ohne sie größer zu machen

Die meisten Schwangerschaften verlaufen gut. Endometriose und Adenomyose können aber mit bestimmten Komplikationen verbunden sein: tief sitzende Plazenta (Placenta praevia), Frühgeburt, Fehlgeburt oder Schwangerschaft außerhalb der Gebärmutter (Eileiterschwangerschaft) in den ersten Wochen; bei Adenomyose Präeklampsie. Das sind Zusammenhänge im Durchschnitt: Sie sagen nicht voraus, was bei dir passiert.

Schwere Komplikationen gibt es, aber sie sind selten: innere Blutung, Komplikation am Darm, eine Eierstockzyste, die im Ultraschall anders aussieht.

Die Vorsorge

Die übliche Vorsorge ist die Grundlage, und das Team kann sie an deine Situation anpassen: Vorgeschichte, Beschwerden, frühere Operationen. Die europäische Leitlinie (ESHRE, 2022) sieht keine verstärkte Überwachung für alle vor. Das Wichtigste: Dein Team weiß Bescheid.

Meine Fragen zu meiner Endometriose in der Schwangerschaft

Was das Team mir gesagt hat

SICHERHEIT

Wann du *sofort anrufst*

Ruf bald an (Klinik, Hebamme, Ärztin), wenn

- du blutest, in jeder Phase der Schwangerschaft, auch im ersten Drittel, vor allem mit Schmerzen auf einer Seite des Unterbauchs: Lass jede Blutung abklären. Direkt in die Geburtsklinik, wenn sie so stark ist wie eine Periode oder stärker, oder mit starken Bauchschmerzen, Schwindel oder Flüssigkeitsverlust auftritt;
- Fruchtwasser abgeht: zügig in die Klinik;
- ab 20+0 SSW: Kopfschmerzen, vor allem starke oder plötzliche, oder verschwommenes Sehen: sofort ärztlich abklären;
- du Wehen vor 37+0 SSW hast, vor allem regelmäßige oder schmerzhafte;
- du Fieber hast;
- sich das Baby weniger als sonst oder gar nicht mehr bewegt (in die Klinik);
- Gesicht oder Hände plötzlich anschwellen.

Sofort 112, wenn

- du einen Kreislaufzusammenbruch hast oder ohnmächtig wirst;
- du einen plötzlichen, sehr starken Schmerz hast;
- du sehr stark blutest oder ein anderes Zeichen von Gefahr hast.

Mit Endometriose

Ein plötzlicher Schmerz, ganz anders als dein gewohnter Schmerz: Ruf sofort in der Geburtsklinik an. Mit Kreislaufproblemen, Blässe oder Schulterschmerz: 112.

Beobachten

Dein gewohnter Schmerz verändert sich, ohne schlimmer zu werden, oder etwas Neues stört, ist aber erträglich: Notier es unten und sprich beim nächsten Termin darüber. Wenn du unsicher bist, ruf an: Dafür sind sie da.

Meine Nummern

Geburtsklinik, Kreißsaal _____

Hebamme _____

Frauenärztin _____

0800 40 40 020 · Hilfetelefon Schwangere in Not: kostenlos, rund um die Uhr, anonym, in 19 Sprachen.

Was passiert ist

Datum	Was passiert ist	Wen ich angerufen habe	Was man mir gesagt hat

MEIN SCHMERZ

Schmerz und *Medikamente*

- **Keine Selbstmedikation**: Frag deine Hebamme, deine Ärztin oder in der Apotheke.
- **Paracetamol** zuerst: laut Embryotox in jedem Schwangerschaftsdrittel das Mittel der Wahl, aber nicht über mehrere Tage ohne ärztlichen Rat.
- **Ibuprofen & Co.** nie über Tage ohne ärztlichen Rat; ab der 20. SSW nur nach ärztlicher Rücksprache, ab der 28. SSW gar nicht.
- **Ohne Medikamente**, nach Rücksprache: sanfte Wärme, Ruhe, bequeme Positionen, angepasste Physiotherapie.

Datum, Uhrzeit	SSW	Schmerz 0 bis 10	Wo	Was ich genommen oder getan habe	Empfohlen von	Wirkung

Wo: Unterbauch, Rücken, rechts oder links, Enddarm, Blase, anderes. Wirkung: besser, gleich, schlechter. Fragen zu Medikamenten in der Schwangerschaft: Embryotox (embryotox.de), Apotheke, Hebamme, Frauenärztin.

MEINE WOCHE · SO OFT AUSDRUCKEN WIE NÖTIG

Woche vom _____ bis _____ · SSW ___

	Schmerz max 0 bis 10	Wo	Blutung 0 · Spuren · leicht · stark	Wehen wie viele, regelmäßig?	Übelkeit 0 bis 3	Müdigkeit 0 bis 3	Schlaf Stunden, 1 bis 3	Stimmung 1 bis 5	Baby bewegt sich wie immer · weniger	Verdauung ok · Verstopfung · Schmerz
Montag										
Dienstag										
Mittwoch										
Donnerstag										
Freitag										
Samstag										
Sonntag										

Was sich diese Woche verändert hat

Meine Fragen für den nächsten Termin

Die Antworten

Was mir diese Woche Freude gemacht hat

Weniger Kindsbewegungen, eine Blutung oder Wehen vor 37+0 SSW: Ruf in der Geburtsklinik an.

FÜR MICH

Meine Erinnerungen *an die Schwangerschaft*

Du musst nicht gut drauf sein: Schwere Tage zählen auch. Hier sammelst du, was dir guttut, in deinem Tempo, und du musst nichts ausfüllen, wenn du keine Lust hast.

Meine ersten Male

	Datum	Was ich gefühlt habe
Der Tag, an dem ich es erfahren habe		
Das erste Ultraschallbild		
Die erste Bewegung, die ich gespürt habe		
Der Tag, an dem wir es erzählt haben		
Der Name (oder die Namensideen)		
Ein Heißhunger, ein Lachanfall, ein Moment zum Behalten		

Ein Foto, ein Ultraschallbild

hier einkleben

Ein paar Worte für das Baby

NACH DER GEBURT

Für dich *sorgen*

Wenn du dich über längere Zeit traurig, ängstlich oder erschöpft fühlst, sprich darüber: mit deiner Hebamme, deiner Ärztin oder den Frühen Hilfen. Eine Wochenbettdepression lässt sich behandeln.

Wann die Periode zurückkommt, ist von Frau zu Frau sehr verschieden, beim Stillen meist später. Ein Eisprung kann schon vor der ersten Periode stattfinden: Eine Schwangerschaft ist also schon vorher möglich. Sprich mit deiner Frauenärztin über Verhütung und die Behandlung deiner Endometriose, vor allem wenn du stillst, zum Beispiel bei der Nachuntersuchung.

Nach der Geburt: schnell melden

Bei deiner Hebamme, deiner Frauenärztin oder in der Geburtsklinik, wenn du Fieber hast, Bauchschmerzen, die zunehmen, eine Narbe, die rot ist oder nässt, oder eine gerötete, schmerzhafte Brust.

112, wenn du sehr stark blutest, eine Wade schmerzt oder anschwillt, du Brustschmerzen oder Atemnot hast, sehr starke Kopfschmerzen oder Sehstörungen.

Hilfenummern

116 123 oder **0800 111 0 111** · TelefonSeelsorge, kostenlos, Tag und Nacht.

0800 111 0 550 · Elterntelefon, kostenlos. Mo, Mi, Fr 9–17 Uhr; Di, Do 9–19 Uhr.

Frühe Hilfen in deiner Nähe: elternsein.info. Zum Informieren: Schatten & Licht e.V. (schatten-und-licht.de), mit anonymem Selbsttest zur Stimmung.

Termin	Wann	Datum	Erledigt
Ärztliche Untersuchung nach der Geburt	in der 1. Woche		☐
Hebammenbesuche zu Hause, Anzahl mit Hebamme und Kasse klären	erste 10 Tage, laut gesund.bund.de bis zu 20 (GKV)		☐
Hebammenbetreuung: Besuche oder Telefon	bis 12 Wochen nach der Geburt		☐
Nachuntersuchung bei der Frauenärztin	nach 6, spätestens 8 Wochen		☐
Ende des Mutterschutzes	8 Wochen nach der Geburt, 12 bei Früh- oder Mehrlingsgeburt		☐
Termin zu meiner Endometriose	wieder aufnehmen		☐

Woche nach der Geburt	Blutung (Wochenfluss)	Schmerz 0 bis 10	Stimmung 1 bis 5	Schlaf	Periode zurück (Datum)

Quellen: Mutterschafts-Richtlinien des G-BA (in Kraft seit 25.08.2026), Mutterschutzgesetz, § 24d SGB V, gesund.bund.de, familienplanung.de (BIÖG), Embryotox (Charité Berlin), ESHRE-Leitlinie Endometriose 2022. Stand: Oktober 2026.