ENDO *Queen*

RASKAUS JA ENDOMETRIOOSI

Raskauteni *ja endometrioosi*

Käyntini, kipuni, viikkoni ja aika synnytyksen jälkeen. Neuvolan tietojen tueksi.



Etunimi _____

KÄYTTÖOHJE

Näin käytät *tätä vihkoa*

Kirjaa, miltä tuntuu viikko viikolta, ja ota asiat helpommin puheeksi jokaisella käynnillä.

1. **Aluksi** täytä ”Minä ja yhteystietoni”: tiimi tietää heti, että sinulla on endometrioosi tai adenomyoosi.
2. **Jokaisella käynnillä** rastita seuranta-aikataulusi ja kirjaa, mitä sinulle kerrottiin.
3. **Joka viikko** yksi ”Viikkoni”-sivu: kipu, vuoto, supistukset, mieliala ja kysymyksesi.
4. **Milloin haluat** ”Raskausmuistoni”: ensimmäiset kerrat, kuva, sana vauvalle.

Neuvolan tiedot (neuvolakortti) ovat virallinen asiakirja. Tämä vihko täydentää niitä.

MINÄ JA YHTEYSTIETONI

Tärkeimmät *tiimille*

Raskauteni

Viimeisten kuukautisten 1. päivä _____

Laskettu aika _____

Synnytyssairaala _____

Endometrioosini

☐ Endometrioosi ☐ Adenomyoosi ☐ Molemmat

Missä (jos tiedetään)

☐ Munasarjat ☐ Virtsarakko ☐ Muu

☐ Suolisto ☐ Tukisiteet

☐ Todettu munasarjan endometrioosikysta (endometrioma)

Aiemmat leikkaukset (vuosi, tyyppi) _____

Hoidot ennen raskautta

Nimi ja lopetuspäivä.

_____

_____

Hyvä tietää minusta

Veriryhmä, RhD _____

Allergiat _____

Aiemmat raskaudet _____

Raskaus alkoi hedelmöityshoidolla _____

Yhteystietoni

	Nimi	Puhelin
Neuvola: terveydenhoitaja, kätilö		
Neuvolalääkäri		
Gynekologi		
Endometrioosia hoitava yksikkö		
Synnytyssairaala (päivystys)		
Apteekki		

Kerro jokaiselle ammattilaiselle

”Minulla on endometrioosi tai adenomyoosi.” Raskauden seurantaa voidaan sovittaa taustani, oireideni, mahdollisten leikkausten ja synnytyksiä hoitavan tiimin arvion mukaan.

SEURANTANI

Käyntien *aikataulu*

Suomen neuvolan tavallinen aikataulu: neuvola sopii sen kanssasi, ja käyntejä on yhteensä noin 8–15. Rastita käynnit sitä mukaa. rv = raskausviikko viimeisten kuukautisten 1. päivästä; 12+3 = 12 viikkoa ja 3 päivää.

N neuvolakäynti, kaikille · T tutkimus, jota suositellaan useimmille tai tarvittaessa · V vapaaehtoinen seulonta: sinä päätät, osallistutko

Käynti	Milloin	Sovittu pvm	Tehty	Muistettavaa
N Ensikäynti neuvolassa, verikokeet, virtsanäyte	rv 8–12		☐	
V Varhaisraskauden ultraääni	rv 10–14		☐	
V Kromosomiseulonta (yhdistelmäseulonta tai NIPT)	rv 10 jälkeen		☐	
N 1. lääkärintarkastus	rv 10–18		☐	
N Laaja terveystarkastus koko perheelle	rv 13–18		☐	
V Rakenneultraääni	rv 18–21 tai rv 24+0 jälkeen		☐	
N Neuvolakäynti			☐	
T Sokerirasitus (useimmille)	rv 24–28		☐	
T RhD-negatiivisille: sikiön veriryhmä · anti-D-suojaus	rv 24–26 · rv 28–30		☐	
N Neuvolakäynti, hemoglobiini	rv 28		☐	
N Neuvolakäynti			☐	
N 2. lääkärintarkastus	rv 35–36		☐	
N Loppuraskauden käynnit	2 viikon välein		☐	

Muut käynnit (neuvola, äitiyspoliklinikka, valmennus)

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

Lisäkäynnit endometrioosini vuoksi

YMMÄRRÄ

Mitä endometrioosi *muuttaa, tai ei muuta*

Kipu

Se voi vähentyä, pysyä ennallaan tai muuttua. Jokainen raskaus on erilainen. Raskaus ei paranna endometrioosia.

Riskit, liioittelematta

Useimmat raskaudet etenevät hyvin. Endometrioosiin ja adenomyoosiin voi kuitenkin liittyä joitakin komplikaatioita: matalalla oleva istukka (etinen istukka), ennenaikainen synnytys, alkuraskauden keskenmeno tai kohdunulkoinen raskaus (raskaus kohdun ulkopuolella); adenomyoosissa pre-eklampsia. Nämä ovat keskimäärin havaittuja yhteyksiä: ne eivät kerro, mitä sinulle tapahtuu.

Vakavia komplikaatioita on, mutta ne ovat harvinaisia: sisäinen verenvuoto, suolistokomplikaatio, munasarjan kysta, jonka ulkonäkö muuttuu ultraäänessä.

Seuranta

Tavallinen neuvolaseuranta on pohja, ja tiimi voi sovittaa sitä tilanteeseesi: taustaasi, oireisiisi, aiempiin leikkauksiin. Eurooppalaiset suositukset (ESHRE, 2022) eivät edellytä tehostettua seurantaa kaikille. Tärkeintä on, että tiimisi tietää asiasta.

Kysymykseni endometrioosista raskauden aikana

Mitä tiimi kertoi minulle

TURVALLISUUS

Milloin soittaa *heti*

Soita pian synnytyssairaalan päivystykseen, neuvolaan tai lääkärille, jos

- sinulla on verenvuotoa missä raskauden vaiheessa tahansa, myös alkuraskaudessa, varsinkin jos alavatsan toisella puolella on kipua;
- vatsaan sattuu epätavallisesti, tai ylävatsaan sattuu;
- sinulla on supistuksia ennen rv 37, varsinkin säännöllisiä tai kivuliaita;
- lapsivettä valuu niin, ettet voi pidättää sitä (synnytyssairaalaan, ei kylpyä);
- sinulla on kuumetta;
- vauva liikkuu tavallista vähemmän tai ei lainkaan (synnytyssairaalaan);
- kasvot tai kädet turpoavat yhtäkkiä;
- rv 20 jälkeen: päänsärky, näköhäiriöt, oksentelu.

Suoraan synnytyssairaalaan, jos loppuraskaudessa vuotaa runsaasti verta tai on kova päänsärky, ylävatsakipu ja hengenahdistus.

112 heti, jos

- pyörryt tai menetät tajuntasi;
- sinulla on äkillinen ja kova kipu;
- runsas verenvuoto tai muu vakava oire.

Endometrioosin kanssa

Äkillinen kipu, joka on hyvin erilainen kuin tavallinen kipusi: soita heti synnytyssairaalaan. Jos siihen liittyy pyörtyminen, kalpeus tai olkapääkipu: 112.

Seuraa

Tavallinen kipusi muuttuu pahenematta, tai tulee uusi mutta siedettävä vaiva: kirjaa se alle ja kerro seuraavalla käynnillä. Jos epäröit, soita: sitä varten palvelu on olemassa.

Omat numeroni

Synnytyssairaala, päivystys _____

Neuvola _____

Päivystysapu **116117** · maksuton, ei Ahvenanmaalla

Mitä tapahtui

Pvm	Mitä tapahtui	Kenelle soitin	Mitä minulle sanottiin

Kipu ja *hoidot*

- **Ei itsehoitoa omin päin**: kysy kätilöltä, terveydenhoitajalta, lääkäriltä tai apteekista.
- **Parasetamoli** on ensisijainen kipulääke raskauden aikana, aina ammattilaisen ohjeella.
- **Tulehduskipulääkkeet** (ibuprofeeni, naprokseeni, ketoprofeeni…): ei omin päin raskauden aikana. Ennen rv 20 vain lääkärin ohjeesta; rv 20+0 alkaen vain lääkärin erityisestä syystä määräämänä; viimeisellä raskauskolmanneksella ei lainkaan.
- **Ilman lääkettä**, ohjeen mukaan: lempeä lämpö, lepo, mukavat asennot, fysioterapia.

Pvm, kello	rv	Kipu 0–10	Missä	Mitä otin tai tein	Kuka neuvoi	Vaikutus

Missä: alavatsa, selkä, oikea tai vasen puoli, peräsuoli, virtsarakko, muu. Vaikutus: parempi, sama, huonompi.

VIIKKONI · TULOSTA NIIN MONTA KERTAA KUIN TARVITSET

Viikko _____ – _____ · rv ___

	Kovin kipu 0–10	Missä	Vuoto 0 · tiputtelu · vähän · runsas	Supistukset montako, säännöllisiä?	Pahoinvointi 0–3	Väsymys 0–3	Uni tunnit, 1–3	Mieliala 1–5	Vauva liikkuu kuten ennen · vähemmän	Suolisto ok · ummetus · kipu
Maanantai										
Tiistai										
Keskiviikko										
Torstai										
Perjantai										
Lauantai										
Sunnuntai										

Mikä muuttui tällä viikolla

Kysymykseni seuraavalle käynnille

Saamani vastaukset

Mikä ilahdutti tällä viikolla

Vauvan liikkeet tuntuvat yleensä 4.–5. raskauskuukaudella. Liikkeet vähenevät, vuotoa tai supistuksia ennen rv 37: soita synnytyssairaalaan.

ITSELLENI

Raskaus*muistoni*

Hyvin ei tarvitse voida: vaikeatkin päivät ovat tärkeitä. Tänne kerätään se, mikä tekee hyvää, omaan tahtiin, eikä mitään tarvitse täyttää, jos ei huvita.

Ensimmäiset kertani

	Pvm	Miltä tuntui
Päivä, jona sain tietää		
Ensimmäinen ultraääni		
Ensimmäinen tuntemani liike		
Päivä, jona kerroimme muille		
Nimi (tai nimi-ideat)		
Mieliteko, naurunpyrskähdys, muistettava hetki		

Kuva, ultraäänikuva

liimaa tähän

Sana vauvalle

SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Pidä huolta *itsestäsi*

Herkistyminen synnytyksen jälkeen kestää yleensä muutaman päivän ja menee ohi. Jos olet surullinen, ahdistunut tai uupunut yli kaksi viikkoa, kerro siitä neuvolassa: synnytyksen jälkeinen masennus on tavallista ja sitä voidaan hoitaa. Mielialasta puhutaan myös jälkitarkastuksessa.

Kuukautisten palaaminen vaihtelee paljon, yleensä myöhemmin, jos imetät. Ovulaatio voi tapahtua ennen ensimmäisiä kuukautisia, joten raskaus on mahdollinen jo ennen niiden paluuta. Puhu tarvittaessa ehkäisystä ja endometrioosin hoidosta ammattilaisen kanssa, varsinkin jos imetät.

Synnytyksen jälkeen, soita pian

Neuvolaan, kätilölle, lääkärille tai synnytyssairaalaan, jos sinulla on kuumetta, vatsakipu pahenee, arpi punoittaa tai erittää, tai rinta on punainen ja kipeä.

112, jos vuotaa hyvin runsaasti verta, pohje on kipeä tai turvoksissa, rintaan sattuu tai hengittäminen on vaikeaa, tai on kova päänsärky tai näköhäiriöitä.

Apua puhelimitse

09 2525 0111 · MIELI Kriisipuhelin, joka päivä ympäri vuorokauden.

116117 · Päivystysapu, äkilliset terveysongelmat, maksuton.

Käynti	Milloin	Pvm	Tehty
Neuvolan kotikäynti tai neuvolakäynti	pian kotiutumisen jälkeen: soita neuvolaan		☐
Toinen neuvolakäynti, tarvittaessa			☐
Synnytyksen jälkitarkastus	5–12 viikkoa synnytyksestä		☐
Endometrioosin seurannan jatkaminen	sovi aika		☐
Muu käynti			☐

Viikkoa synnytyksestä	Vuoto	Kipu 0–10	Mieliala 1–5	Uni	Kuukautiset palasivat (pvm)

Lähteet: Lääkärikirja Duodecim / Terveyskirjasto (Äitiysneuvolaseuranta, Seulontatutkimukset äitiysneuvolassa, Sikiöseulonnat ja sikiötutkimukset, Raskaus, imetys ja lääkkeet, Synnytyksen jälkitarkastus, 2023–2026), lääkepakkauksen itsehoito-ohje, ESHRE guideline endometriosis 2022. Kirjoitettu lokakuussa 2026.