ENDO *Queen*

MEÐGANGA OG ENDÓMETRÍÓSA

Meðgangan mín *með endómetríósu*

Skoðanirnar mínar, verkirnir, vikan mín og tíminn eftir fæðingu. Til viðbótar við mæðraskrána.



Nafn _____

LEIÐBEININGAR

Svona *notar þú hana*

Til að skrá hvernig þér líður viku eftir viku og eiga auðveldara með að ræða það í hverri skoðun.

1. **Í byrjun**: fylltu út „Ég og tengiliðirnir mínir“, þá veit teymið strax að þú ert með endómetríósu eða adenómýósu.
2. **Í hverri skoðun**: merktu við í dagatalinu og skráðu það sem þér var sagt.
3. **Í hverri viku**: ein síða „Vikan mín“, verkir, blæðingar, samdrættir, líðan og spurningarnar þínar.
4. **Þegar þú vilt**: „Minningar frá meðgöngunni“, fyrstu skiptin, mynd og orð til barnsins.

Mæðraskráin þín er áfram opinbera skjalið. Þessi dagbók bætir við hana.

Það helsta *fyrir teymið*

Meðgangan mín

Fyrsti dagur síðustu blæðinga _____

Áætlaður fæðingardagur _____

Fæðingarstaður _____

Endómetríósan mín

☐ Endómetríósa ☐ Adenómýósa ☐ Bæði

Hvar (ef það er vitað)

☐ Eggjastokkar ☐ Þvagblaðra ☐ Annað

☐ Þarmar ☐ Liðbönd

☐ Þekkt blaðra á eggjastokk (endómetríóma)

Fyrri aðgerðir (ár, tegund) _____

Meðferð fyrir meðgönguna

Nafn, og hvenær hætt.

_____

_____

Gott að vita um mig

Blóðflokkur, Rh _____

Ofnæmi _____

Fyrri meðgöngur _____

Þungun eftir frjósemismeðferð _____

Tengiliðirnir mínir

	Nafn	Sími
Ljósmóðir		
Fæðingar- eða kvensjúkdómalæknir		
Heimilislæknir		
Læknir vegna endómetríósu		
Fæðingardeild		
Apótek		

Að segja við hvern fagmann

„Ég er með endómetríósu eða adenómýósu.“ Meðgönguverndin getur verið aðlöguð eftir fyrri sögu minni, einkennum, mögulegum aðgerðum og mati fæðingarteymisins.

MEÐGÖNGUVERNDIN MÍN

Dagatal *skoðananna*

Dæmigerð meðgönguvernd á heilsugæslunni (Heilsuvera, HSN). Fjöldi skoðana er aðlagaður hverri konu: um 10 á fyrstu meðgöngu, oft 7 til 10 síðar. Vikurnar eru taldar frá fyrsta degi síðustu blæðinga. Merktu við jafnóðum.

R reglubundin skoðun, fyrir allar · V í boði: þú velur hvort þú þiggur hana

Skoðun	Hvenær	Dagsetning	Lokið	Að muna
R Fyrsta skoðun: blóðprufur, þvagprufa, saga	fyrir 12 vikur		☐	
V Fósturskimun: ómskoðun og blóðprufa	11 til 14 vikur		☐	
R Skoðun og viðtal, líka um líðan	um 16 vikur		☐	
V Ómskoðun	19 til 20 vikur		☐	
R Skoðun	um 25 vikur		☐	
R Skoðun	um 28 vikur		☐	
R Skoðun	um 31 viku		☐	
R Skoðun	um 34 vikur		☐	
R Skoðun, lega barnsins	um 36 vikur		☐	
R Skoðun	um 38 vikur		☐	
R Skoðun	um 40 vikur		☐	
R Skoðun hjá ljósmóður og/eða fæðingarlækni	41 vika		☐	

Foreldrafræðsla, námskeið (ef ég fer)

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

Aukatímar vegna endómetríósunnar

AÐ SKILJA

Hverju endómetríósan *breytir, eða ekki*

Verkirnir

Þeir geta minnkað, haldist eins eða breyst. Hver meðganga er ólík. Meðgangan læknar ekki endómetríósu.

Áhættan, án þess að ýkja hana

Flestar meðgöngur ganga vel. Endómetríósa og adenómýósa geta þó tengst ákveðnum fylgikvillum: fylgju sem liggur lágt (fyrirsæt fylgja), fyrirburafæðingu, fósturláti eða utanlegsþungun (utan legsins) snemma á meðgöngu; með adenómýósu, meðgöngueitrun. Þetta eru tengsl sem sjást að meðaltali: þau segja ekki til um hvað gerist hjá þér.

Alvarlegir fylgikvillar eru til en sjaldgæfir: innvortis blæðing, fylgikvilli í meltingarvegi, blaðra á eggjastokk sem breytir útliti í ómskoðun.

Eftirfylgnin

Hefðbundin meðgönguvernd er grunnurinn og teymið getur aðlagað hana að þinni stöðu: fyrri sögu, einkennum, aðgerðum. Evrópskar leiðbeiningar (ESHRE, 2022) gera ekki ráð fyrir auknu eftirliti hjá öllum. Það mikilvægasta: að teymið viti af endómetríósunni.

Spurningar mínar um endómetríósuna á meðgöngunni

Það sem teymið sagði mér

ÖRYGGI

Hvenær á að hringja *strax*

Hafðu fljótt samband við fæðingardeildina, ljósmóðurina eða 1700 ef

- þér blæðir, hvenær sem er á meðgöngunni, líka fyrstu 12 vikurnar, sérstaklega með verk öðrum megin neðst í kviðnum; mikil blæðing er meira en 1 til 2 matskeiðar;
- þú færð óvenjulegan kviðverk eða verk undir rifjunum;
- þú færð reglulega eða sára samdrætti fyrir 37 vikur;
- legvatn fer að renna (farðu á fæðingardeildina);
- barnið hreyfir sig minna en venjulega, eða ekki (farðu á fæðingardeildina);
- andlit, hendur eða fætur bólgna skyndilega;
- þú færð höfuðverk sem lagast ekki við væg verkjalyf, sjóntruflanir (þokusýn, ljósblossa) eða brjóstsviða og ógleði sem lagast ekki.

112 strax ef

- þú færð mikið yfirlið eða missir meðvitund;
- þú færð skyndilegan og mjög mikinn verk;
- þér blæðir mjög mikið, eða þú færð önnur alvarleg einkenni.

Með endómetríósu

Skyndilegur verkur, mjög ólíkur venjulega verknum: hafðu strax samband við fæðingardeildina. Með yfirliði, fölva eða verk í öxl: 112.

Fylgstu með

Venjulegi verkurinn breytist án þess að versna, ný en bærileg óþægindi, kláði: skráðu það hér fyrir neðan og nefndu það í næstu skoðun. Ef þú ert í vafa, hringdu: til þess er þjónustan.

Símanúmerin mín

Fæðingardeild _____

Ljósmóðir, heilsugæsla _____

Læknir _____

Það sem gerðist

Dagsetning	Hvað gerðist	Hvert ég hringdi	Hvað mér var sagt

VERKIRNIR MÍNIR

Verkir og *meðferð*

- **Engin lyf án samráðs**: spurðu ljósmóðurina, lækninn eða lyfjafræðing í apótekinu.
- **Parasetamól** fyrst, alltaf eftir ráðleggingum.
- **Bólgueyðandi verkjalyf** (íbúprófen, naproxen…): frá 20 vikum aðeins ef læknir telur það nauðsynlegt; frá 28 vikum alls ekki, ekki einu sinni einn skammt. Fyrir 20 vikur aldrei án samráðs við lækni.
- **Án lyfja**, eftir ráðleggingum: mildur hiti, hvíld, þægilegar stellingar, sjúkraþjálfun.

Dags., klukkan	Vika	Verkur 0 til 10	Hvar	Það sem ég tók eða gerði	Ráðlagt af	Áhrif

Hvar: neðst í kvið, bak, hægra eða vinstra megin, endaþarmur, þvagblaðra, annað. Áhrif: betra, eins, verra.

VIKAN MÍN · PRENTAÐU EINS OFT OG ÞARF

Vika frá _____ til _____ · vika ___+___

	Mesti verkur 0 til 10	Hvar	Blæðing 0 · vottur · lítil · mikil	Samdrættir hve margir, reglulegir?	Ógleði 0 til 3	Þreyta 0 til 3	Svefn klst., 1 til 3	Líðan 1 til 5	Barnið hreyfir sig eins og venjulega · minna	Melting í lagi · hægðatregða · verkur
Mánudagur										
Þriðjudagur										
Miðvikudagur										
Fimmtudagur										
Föstudagur										
Laugardagur										
Sunnudagur										

Það sem breyttist í vikunni

Spurningar fyrir næstu skoðun

Svörin sem ég fékk

Það sem gladdi mig í vikunni

Hreyfingar barnsins: flestar finna þær um miðja meðgöngu. Minni hreyfingar, blæðing eða samdrættir fyrir 37 vikur: hafðu samband við fæðingardeildina.

FYRIR MIG

Minningar *frá meðgöngunni*

Þér þarf ekki að líða vel: erfiðu dagarnir skipta líka máli. Hér geymum við það sem gerir gott, á þínum hraða, og þú þarft ekkert að fylla út ef þig langar ekki til.

Fyrstu skiptin mín

	Dagsetning	Hvernig mér leið
Dagurinn sem ég vissi það		
Fyrsta ómskoðunin		
Fyrsta hreyfingin sem ég fann		
Dagurinn sem við sögðum frá		
Nafnið (eða hugmyndir að nafni)		
Löngun, hláturskast, stund til að muna		

Mynd, ómskoðunarmynd

límdu hér

Orð til barnsins

EFTIR FÆÐINGUNA

Að hugsa *um þig*

Sængurkvennagráturinn varir í nokkra daga og líður svo hjá. Ef þú ert döpur, kvíðin eða örmagna lengur en í tvær vikur, segðu frá því: fæðingarþunglyndi er algengt og hægt er að fá meðferð.

Hvenær blæðingar byrja aftur er mjög misjafnt, yfirleitt seinna ef þú ert með barn á brjósti. Egglos getur orðið fyrir fyrstu blæðingar: þungun er því möguleg áður en þær koma. Ræddu getnaðarvarnir við ljósmóðurina eða lækninn, og meðferð endómetríósunnar, sérstaklega ef þú ert með barn á brjósti.

Hjálparsímar

1700 · heilsugæslan, allan sólarhringinn. **1717** · Hjálparsími Rauða krossins, ókeypis.
Píeta 1799 · forvarnir gegn sjálfsvígum.

Eftir fæðinguna: hringdu fljótt

Í ljósmóðurina, heilsugæsluna eða fæðingardeildina ef þú færð hita, vaxandi verk í kvið, skurðsár sem er rautt eða vessar, eða rautt og aumt brjóst.

Í 112 ef þér blæðir mjög mikið, ef kálfi er aumur eða bólginn, ef þú færð verk fyrir brjósti eða átt erfitt með andardrátt, mikinn höfuðverk eða sjóntruflanir.

Heimaþjónusta ljósmæðra er ekki í boði alls staðar á landinu: spurðu fæðingarstaðinn.

Skoðun, vitjun	Hvenær	Dagsetning	Lokið
Heimaþjónusta ljósmóður, fyrsta vitjun	12 til 16 klst. eftir heimkomu		☐
Heimaþjónusta ljósmóður, næstu vitjanir	næstu 6 til 10 daga		☐
Skoðun barnsins hjá barnalækni	5 til 7 daga gamalt		☐
Fyrsta heimsókn frá heilsugæslunni (ungbarnavernd)	um 2 vikum eftir fæðingu		☐
Eftirskoðun mín hjá ljósmóður eða lækni	spurðu heilsugæsluna		☐
Eftirfylgni vegna endómetríósunnar	að taka upp aftur		☐

Vika eftir fæðingu	Blæðingar	Verkur 0 til 10	Líðan 1 til 5	Svefn	Fyrstu blæðingar (dags.)

Heimildir: heilsuvera.is (meðgönguvernd, meðgöngueitrun, heimaþjónusta ljósmæðra), island.is (HSN, Fæðingarvakt Landspítala), samræmdur texti fylgiseðla bólgueyðandi lyfja á EES-svæðinu (PRAC/CMDh, 2022), ESHRE guideline endometriosis 2022. Skrifað í október 2026.