ENDO *Queen*

GRAVIDANZA ED ENDOMETRIOSI

La mia gravidanza *con l'endometriosi*

Le mie visite, il mio dolore, la mia settimana e il dopo parto. Per completare il mio libretto di gravidanza.



Nome _____

ISTRUZIONI

Come *usarlo*

Per annotare ciò che senti settimana dopo settimana, e parlarne più facilmente a ogni visita.

1. **All'inizio**, compila «Io e i miei contatti»: l'équipe saprà subito che hai un'endometriosi o un'adenomiosi.
2. **A ogni visita**, segna il tuo calendario dei controlli e annota ciò che ti hanno detto.
3. **Ogni settimana**, una pagina «La mia settimana»: dolore, sanguinamento, contrazioni, umore e le tue domande.
4. **Quando vuoi**, «I miei ricordi della gravidanza»: le prime volte, una foto, qualche parola per il bambino.

Il tuo libretto o la tua cartella di gravidanza (nome e formato cambiano da Regione a Regione) restano il documento ufficiale. Questo quaderno lo completa.

IO E I MIEI CONTATTI

L'essenziale *per l'équipe*

La mia gravidanza

Data dell'ultima mestruazione _____

Data presunta del parto _____

Punto nascita scelto _____

La mia endometriosi

☐ Endometriosi ☐ Adenomiosi ☐ Entrambe

Dove (se si sa)

☐ Ovaie ☐ Vescica ☐ Altro

☐ Intestino ☐ Legamenti

☐ Cisti ovarica (endometrioma) nota

Interventi (anno, tipo) _____

Terapie prima della gravidanza

Nome e data in cui l'ho interrotta.

_____

_____

Da sapere su di me

Gruppo sanguigno, Rh _____

Allergie _____

Gravidanze precedenti _____

Gravidanza da procreazione assistita _____

I miei contatti

	Nome	Telefono
Ostetrica		
Ginecologo/a, ostetrico/a		
Medico di base		
Centro per l'endometriosi		
Ospedale (pronto soccorso ostetrico)		
Farmacia		

Da dire a ogni professionista

«Ho un'endometriosi o un'adenomiosi.» Il monitoraggio della mia gravidanza può essere adattato in base alla mia storia, ai miei sintomi, agli eventuali interventi e al parere dell'équipe ostetrica.

I MIEI CONTROLLI

Il mio calendario *delle visite*

I controlli di base offerti dal servizio sanitario. Questo calendario è indicativo: cambia da Regione a Regione e secondo la tua situazione, e la tua ostetrica o il tuo ginecologo/a può adattarlo. Le settimane si contano dal primo giorno dell'ultima mestruazione.

V visita di controllo, per tutte · R esame raccomandato · P screening o esame che ti viene proposto: decidi tu se farlo

Visita	Quando	Data prevista	Fatto	Da ricordare
V Prima visita con ostetrica, ginecologo/a o consultorio · esami del sangue e delle urine	primo trimestre, il prima possibile		☐	
R Ecografia del 1° trimestre · P test di screening proposti	11+0 - 13+6 settimane		☐	
R Ecografia morfologica	19 - 21 settimane circa		☐	
P Ecografia del 3° trimestre, se prevista	secondo la tua Regione		☐	
P Tampone vaginorettale (streptococco di gruppo B)	circa 36 - 37 settimane		☐	
V Visita di controllo con ostetrica o ginecologo/a			☐	
V Visita di controllo			☐	
V Visita di controllo			☐	
V Visita di controllo			☐	
V Visita di controllo			☐	
V Visita di controllo			☐	

Corso di accompagnamento alla nascita · consultorio o ospedale

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

In Italia le lavoratrici in gravidanza hanno diritto a permessi retribuiti per esami prenatali e visite che si svolgono in orario di lavoro (D.Lgs. 151/2001, art. 14): chiedi conferma all'ufficio del personale.

Controlli in più per la mia endometriosi

La tua équipe deciderà se servono più controlli.

CAPIRE

Ciò che l'endometriosi *cambia, o no*

Il dolore

Può diminuire, restare uguale o cambiare. Ogni gravidanza è diversa. La gravidanza non cura l'endometriosi.

I rischi, senza esagerare

La maggior parte delle gravidanze procede bene. Tuttavia, l'endometriosi e l'adenomiosi possono essere associate ad alcune complicanze: placenta bassa (previa), parto prematuro, aborto spontaneo o gravidanza extrauterina (fuori dall'utero) all'inizio; con l'adenomiosi, preeclampsia. Sono associazioni osservate in media: non dicono cosa accadrà a te.

Esistono complicanze gravi, ma sono rare: sanguinamento interno, complicanza digestiva, cisti ovarica che cambia aspetto all'ecografia.

I controlli

Il monitoraggio abituale è la base, e l'équipe può adattarlo alla tua situazione: storia clinica, sintomi, interventi. Le raccomandazioni europee (ESHRE, 2022) non prevedono una sorveglianza rafforzata sistematica per tutte. L'essenziale: che la tua équipe lo sappia.

Le mie domande sulla mia endometriosi in gravidanza

Cosa mi ha detto l'équipe

SICUREZZA

Quando chiamare *senza aspettare*

Vai presto al pronto soccorso del tuo ospedale se

- hai perdite di sangue dalla vagina, in qualunque momento della gravidanza, anche nel 1° trimestre, soprattutto con dolore su un lato del basso ventre;
- perdi liquido;
- hai un forte dolore al ventre o contrazioni intense;
- hai la febbre a 38 °C o più;
- hai un mal di testa molto forte;
- il bambino si muove meno del solito.

112 o 118, subito, se

- svieni o perdi conoscenza;
- hai un dolore improvviso e molto forte;
- perdi molto sangue, o hai un altro segno di gravità.

Con l'endometriosi

Un dolore improvviso, molto diverso dal tuo dolore abituale: vai al pronto soccorso senza aspettare. Con svenimento, pallore o dolore alla spalla: 112 o 118.

Avvisa la tua ostetrica o il tuo medico

Vomito forte che non si ferma, diarrea, dolore quando urini, un mal di testa insolito, gonfiore oltre i piedi e le caviglie o che non passa con il riposo. Se hai dubbi, chiama: sono lì per questo.

I miei numeri

Pronto soccorso del mio ospedale _____

Guardia medica vicino a me _____

Ostetrica _____

Cosa è successo

Data	Cosa è successo	Chi ho chiamato	Cosa mi hanno detto

Dolore e *terapie*

- **Niente fai-da-te**: prima di prendere qualsiasi farmaco, anche quelli senza ricetta, chiedi alla tua ostetrica, al tuo medico o in farmacia.
- **Paracetamolo**: se necessario, alla dose più bassa che funziona e per il tempo più breve possibile, sempre con il consiglio di un professionista.
- **Farmaci antinfiammatori non steroidei** (ibuprofene…): controindicati nel terzo trimestre, anche per una sola assunzione. Dalla 20ª settimana possono interessare i reni del bambino. Prima, mai senza parere medico.
- **Senza farmaci**, con un consiglio: calore leggero, riposo, posizioni comode, fisioterapia adattata.

Data, ora	Settimane	Dolore da 0 a 10	Dove	Cosa ho preso o fatto	Consigliato da	Effetto

Dove: basso ventre, schiena, lato destro o sinistro, retto, vescica, altro. Effetto: meglio, uguale, peggio.

LA MIA SETTIMANA · STAMPANE QUANTE TI SERVONO

Settimana dal _____ al _____ · settimana ___

	Dolore max da 0 a 10	Dove	Sanguinamento 0 · macchie · lieve · abbondante	Contrazioni quante, regolari?	Nausea da 0 a 3	Stanchezza da 0 a 3	Sonno ore, da 1 a 3	Umore da 1 a 5	Il bambino si muove come sempre · meno	Intestino bene · stitichezza · dolore
Lunedì										
Martedì										
Mercoledì										
Giovedì										
Venerdì										
Sabato										
Domenica										

Cosa è cambiato questa settimana

Le mie domande per la prossima visita

Le risposte

Cosa mi è piaciuto questa settimana

I movimenti del bambino: in genere si avvertono verso il 4° o 5° mese. Se si muove meno, se perdi sangue o se hai contrazioni troppo presto: chiama.

PER ME

I miei ricordi *della gravidanza*

Non hai l'obbligo di stare bene: anche i giorni difficili contano. Qui teniamo ciò che ti fa bene, con i tuoi tempi, senza compilare nulla se non ne hai voglia.

Le mie prime volte

	Data	Cosa ho provato
Il giorno in cui l'ho scoperto		
La prima ecografia		
Il primo movimento che ho sentito		
Il giorno in cui l'abbiamo detto		
Il nome (o le idee di nome)		
Una voglia, una risata, un momento da conservare		

Una foto, un'ecografia

da incollare qui

Qualche parola per il bambino

Prenderti cura *di te*

La tristezza dei primi giorni (baby blues) dura qualche giorno e poi passa. Se ti senti triste, angosciata o esausta per più di due settimane, o se hai perso interesse per le cose, parlane: la depressione post-partum è frequente e si cura. Alle visite, la tua ostetrica può chiederti come stai.

Il ritorno delle mestruazioni varia molto da donna a donna, ed è spesso più tardivo se allatti. Puoi ovulare prima: è possibile restare incinta prima che tornino. Parla di contraccezione e di terapia per l'endometriosi con il tuo professionista, soprattutto se allatti.

Numeri di aiuto

112 · numero unico di emergenza (118: emergenza sanitaria).

02 2327 2327 · Telefono Amico Italia, ascolto.

La mia ostetrica: _____

Dopo il parto, chiama presto

La tua ostetrica, il tuo medico o il pronto soccorso del tuo ospedale se hai febbre, un dolore al ventre che aumenta, una cicatrice rossa o che secerne, o un seno rosso e dolente.

Il 112 o il 118 se perdi moltissimo sangue, se ti fa male o ti si gonfia un polpaccio, se hai dolore al petto o fatichi a respirare, un fortissimo mal di testa o disturbi della vista.

Visita	Quando	Data	Fatto
Primo contatto con l'ostetrica o il consultorio (chiedi come prenotarlo prima della dimissione)	nei primi giorni a casa		☐
Visita di controllo dopo il parto (mamma e bambino)	secondo le indicazioni del tuo punto nascita		☐
Visita di controllo dopo il parto con il ginecologo/a	secondo le indicazioni del tuo punto nascita		☐
Appuntamento di controllo della mia endometriosi	da riprendere		☐

Settimana dopo il parto	Sanguinamento	Dolore da 0 a 10	Umore da 1 a 5	Sonno	Ritorno delle mestruazioni (data)

Fonti: Istituto Superiore di Sanità (linea guida Gravidanza fisiologica), Ministero della Salute, AIFA, D.Lgs. 151/2001, linea guida ESHRE sull'endometriosi 2022. Redatto a novembre 2026.