ENDO *Queen*

PROCREAZIONE ASSISTITA ED ENDOMETRIOSI

Il mio percorso di *procreazione assistita*

Le mie tappe, le mie iniezioni, i miei controlli, la mia curva e uno spazio per prendermi cura di me.



Nome _____

ISTRUZIONI

Come *usarlo*

Questo quaderno è tuo. Annota ciò che accade durante la tua terapia, per non perderti e parlarne con la tua équipe. Compila solo ciò che ti è utile.

1. **All'inizio**, «Il mio percorso e i miei contatti» e le tappe che arrivano.
2. **Durante la stimolazione**, le tue iniezioni e i tuoi controlli.
3. **Prelievo, transfer**: le notizie dal laboratorio, con i tuoi tempi.
4. **Quando vuoi**, «Ciò che mi sostiene»: le tue piccole vittorie, le persone su cui conti, le tue pause.
5. **Ogni giorno**, il tuo corpo e il tuo umore. E una pagina per prenderti cura di te.

Ogni centro ha il suo protocollo. Se una data o un'indicazione del tuo centro è diversa da questo quaderno, vale quella del tuo centro.

Il mio percorso e *i miei contatti*

Inizio del quaderno _____

Tentativo n. _____

- ☐ Inseminazione intrauterina (IUI)
- ☐ FIVET
- ☐ ICSI
- ☐ Transfer di embrione congelato
- ☐ Crioconservazione di ovociti
- ☐ Con donazione
- ☐ Servizio sanitario pubblico
- ☐ Centro privato

Partner, se c'è, telefono _____

Ciò che so della mia malattia

Da copiare dai tuoi referti.

- ☐ Endometriosi
- ☐ Adenomiosi
- ☐ Cisti ovarica (endometrioma)
- ☐ Endometriosi profonda

Interventi (data, tipo) _____

Terapia ormonale recente _____

Allergie _____

Altre terapie _____

	Nome	Telefono
Centro di PMA		
Centro, fuori orario		
Medico di riferimento		
Infermiere/a, coordinamento		
Psicologo/a		
Ginecologo/a dell'endometriosi		
Infermiere/a (iniezioni)		
Farmacia		

Numeri utili

112 · numero unico di emergenza: mancanza di respiro, dolore fortissimo (118 per l'emergenza sanitaria).

02 2327 2327 · Telefono Amico Italia, ascolto per angoscia o pensieri di suicidio.

116117 · guardia medica e assistenza non urgente, dove attivo.

Pronto soccorso o guardia medica vicino a me: _____

CAPIRE

Le tappe, *una per una*

1 Valutazione
Esami del sangue (con l'AMH), ecografia con conta dei follicoli, studio delle tube, sierologie, ed esami secondo la tua situazione e il tuo progetto, come lo spermiogramma quando serve.

2 Colloqui
Con l'équipe del centro, che ti spiega la terapia. Firmerai un consenso informato scritto.

3 Stimolazione
Iniezioni per far crescere i follicoli. La durata e le iniezioni dipendono dal tuo protocollo. L'équipe controlla la risposta delle ovaie con l'ecografia e, a seconda dei casi, con esami ormonali.

4 Induzione
Un'iniezione a un'ora precisa, che stabilisce l'orario del prelievo o dell'inseminazione.

5 Inseminazione o prelievo
Inseminazione: pochi minuti. Prelievo degli ovociti: una mattina in ospedale o in clinica, poi la fecondazione in laboratorio.

6 Transfer
A fresco, spesso qualche giorno dopo il prelievo, oppure più tardi con un embrione congelato.

7 Esame del sangue
Test di gravidanza (beta-hCG), circa 15 giorni dopo, nella data che ti indica il tuo centro.

Endometriosi, adenomiosi: ciò che si sa

- Operare una cisti ovarica prima di una FIVET non è sistematico: l'intervento può ridurre la riserva ovarica. Se ne può parlare se hai molto dolore, o per facilitare l'accesso ai follicoli durante il prelievo.
- Nell'endometriosi profonda, ciò che guida di più la decisione di operare prima è il dolore.
- Secondo le raccomandazioni europee (ESHRE, 2022), la procreazione assistita non sembra peggiorare l'endometriosi.
- Possono proporti una terapia ormonale prima della stimolazione o prima di un transfer di embrione congelato. Le raccomandazioni sono cambiate: chiedi perché, o perché no.
- Se le tue ovaie sono molto coinvolte, puoi chiedere se ha senso per te conservare i tuoi ovociti.
- Le tue possibilità dipendono da molte cose: la tua età, la tua riserva ovarica, la forma della malattia, il resto della valutazione. Solo la tua équipe può parlarti delle tue.

Le mie domande su queste tappe

I MIEI DIRITTI

Servizio sanitario *e ciò che dice la legge*

- **Quadro generale**: in Italia la procreazione medicalmente assistita (PMA) è regolata dalla legge 40/2004 e rientra nei livelli essenziali di assistenza (LEA), ma l'accesso concreto, i tempi e i costi (ticket) dipendono dalla Regione e dal centro.
- **Per chi**: la legge stabilisce chi può accedere ai trattamenti e a quali condizioni. Chiedi al tuo centro di spiegarti per iscritto cosa vale nel tuo caso.
- **Condizioni della tua Regione**: ogni Regione e ogni centro applicano le proprie condizioni (età, numero di cicli, lista d'attesa). Chiedi per iscritto i criteri del tuo centro.
- **Conservare i tuoi ovociti**: chiedi al tuo centro se, nel tuo caso, la tua endometriosi può essere una ragione medica per farlo e come funziona nella tua Regione.
- **Il consenso**: i trattamenti richiedono un consenso informato scritto; secondo la legge 40/2004, il consenso può essere revocato fino al momento della fecondazione dell'ovulo. Chiedi al tuo centro di spiegartelo.
- **Al lavoro**: i permessi per questi trattamenti dipendono dal tuo contratto collettivo o dalla tua amministrazione. Verifica il contratto o chiedi al sindacato o all'ufficio del personale.

I miei tentativi

N.	Tipo (IUI, FIVET, ICSI, congelato)	Inizio	Prelievo o inseminazione	Conta come ciclo nel SSN?	Nota

Le mie assenze dal lavoro

Data	Cosa (controllo, prelievo, transfer…)	Durata	Giustificativo	Per me o per il mio partner

Preventivo del mio centro: _____ € · comprende i farmaci? ☐ sì ☐ no

STIMOLAZIONE

Le mie iniezioni *e le mie terapie*

Annota ogni iniezione nel momento in cui la fai. Scrivi la dose prescritta dal tuo centro, come riportata sulla tua ricetta o sul tuo calendario. Se hai dubbi su una dose o ne dimentichi una: chiama il tuo centro, non recuperarla da sola.

Data	Giorno di stimolazione	Farmaco	Dose prescritta	Ora prevista	Ora effettiva	Zona (pancia, coscia, lato)	Fatta da	Reazione	✓

Induzione

Farmaco, dose prescritta _____

Data _____ · ora esatta confermata dal centro _____

Prelievo o inseminazione il giorno, alle _____

Digiuno prima del prelievo, solo secondo le indicazioni del centro:

_____

Altre terapie (compresse, ovuli, cerotti)

Farmaco	Dose prescritta	Momento	Da	A

STIMOLAZIONE

I miei *controlli*

A ogni controllo, l'équipe guarda i tuoi follicoli all'ecografia e i tuoi ormoni negli esami. Chiedi i valori se vuoi annotarli: servono ad adattare la tua terapia, da soli non dicono se il tentativo andrà bene. Annota anche l'unità: a seconda del laboratorio, l'estradiolo può essere in pg/mL o in pmol/L.

Data	Giorno di stimolazione	Ovaio destro: follicoli e dimensioni (mm)	Ovaio sinistro: follicoli e dimensioni (mm)	Endometrio (mm)	Estradiolo valore e unità	LH valore e unità	Progesterone valore e unità	Modifica decisa	Prossimo appuntamento

Cosa mi ha spiegato l'équipe

Le mie domande per il prossimo appuntamento

Ciclo del _____ · *temperatura, terapie, esami*

Giorno del ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Data																															
Temperatura al mattino (°C), facoltativa · al risveglio. Da sola non dice se la stimolazione funziona né se sei incinta: contano gli esami e le indicazioni del tuo centro																															
37,5																															
37,4																															
37,3																															
37,2																															
37,1																															
37,0																															
36,9																															
36,8																															
36,7																															
36,6																															
36,5																															
36,4																															
36,3																															
36,2																															
36,1																															
36,0																															
Terapie · scrivi il nome e spunta ✓ ogni giorno in cui l'hai presa																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
Sanguinamento · + ++																															
Dolore da 0 a 10																															

I miei esami del sangue, in ordine · Una riga per risultato (estradiolo, LH, progesterone, hCG…). Copia l'unità riportata nel referto: a seconda del laboratorio, l'estradiolo può essere in pg/mL o in pmol/L. Confronta solo risultati nella stessa unità. I valori servono alla tua équipe per adattare la terapia; non si interpretano da soli.

Data	Esame	Risultato	Unità

Data	Esame	Risultato	Unità

Data	Esame	Risultato	Unità

PRELIEVO E TRANSFER

Le notizie *dal laboratorio*

Il numero di ovociti e di embrioni può cambiare a ogni tappa del laboratorio. Questi risultati variano da un tentativo all'altro. La tua équipe ti spiegherà ciò che riguarda il tuo caso. Annota qui le notizie, con i tuoi tempi.

Inseminazione

Data _____ · ora _____ · indicazioni _____

Prelievo e laboratorio

Data	Ovociti ottenuti	Maturi	FIVET o ICSI	Fecondati	Embrioni D2-D3	Blastocisti D5-D6	Trasferiti	Congelati

Transfer

Data	A fresco o congelato	Giorno dell'embrione	Numero	Preparazione (nome, dose prescritta)	Data dell'esame beta-hCG

Dopo il prelievo

Dolore da 0 a 10 · G0 ____ G1 ____ G2 ____ G3 ____

- ☐ Sanguinamento
- ☐ Febbre
- ☐ Antibiotico prescritto

L'esame del sangue

Data _____ · risultato _____

2° esame il _____

Ciò che sento

_____

_____

GIORNO PER GIORNO

Il mio corpo *e il mio umore*

Data	Dolore da 0 a 10	Dove	Pancia gonfia da 0 a 3	Nausea, vomito	Diarrea	Mancanza di respiro	Peso al mattino	Sanguinamento	Stanchezza da 0 a 3	Umore	Antidolorifico (nome, ora)

Da tenere d'occhio · pancia un po' gonfia, un lieve fastidio o stanchezza sono frequenti durante la stimolazione e dopo il prelievo: annotalo nella tabella e parlane con la tua équipe.

Chiama presto il tuo centro se la pancia aumenta in fretta di volume, prendi peso molto rapidamente, vomiti senza smettere, urini meno, il dolore diventa forte o fai fatica a respirare. Dopo il prelievo: febbre, sanguinamento abbondante, dolore che aumenta. Anche se sono passati alcuni giorni dall'ultima iniezione o dal prelievo.

112 o 118 subito · se fai davvero fatica a respirare, dolore fortissimo, svenimento.

I dolori dell'endometriosi possono cambiare durante la terapia: dillo alla tua équipe. Nessun antinfiammatorio senza parlarne con il tuo centro.

PER ME

Ciò che *mi sostiene*

Non hai l'obbligo di stare bene: anche i giorni difficili contano. Qui teniamo ciò che ti fa bene, qualunque sia l'esito del tentativo.

Le mie piccole vittorie

Data	Ciò che ho ottenuto, anche se piccolo

Per esempio: farmi da sola un'iniezione, superare una tappa, una visita in cui ho osato fare le mie domande.

Le persone su cui conto

Ciò che mi regalo dopo una tappa

I miei momenti di pausa

Una frase che mi aiuta

E TU?

Prenderti cura *di te, di voi*

Un percorso di procreazione assistita sono settimane di attesa, di appuntamenti e di speranza. La stanchezza, la tristezza, la rabbia o la voglia di fare una pausa sono reazioni frequenti. Hai il diritto di chiedere aiuto: al tuo centro, a uno psicologo o a una psicologa, ai tuoi cari.

Ciò che mi ha fatto bene

Per il mio partner: ciò che vivo io

Ciò che è stato duro

Dopo il tentativo: ciò che mi porto dietro

Ciò di cui ho bisogno, e da chi

Ciò che desidero per dopo, senza obbligo di decidere oggi

Appuntamento di bilancio richiesto il

Se non ce la fai più

02 2327 2327 · Telefono Amico Italia, ascolto. Anche i tuoi cari possono chiamare.

112 · in caso di pericolo immediato.

Chiedi al tuo centro se offre un sostegno psicologico. Anche il tuo medico di base può aiutarti.

Fonti: legge 40/2004 sulla procreazione medicalmente assistita, Ministero della Salute (livelli essenziali di assistenza), linea guida ESHRE sull'endometriosi 2022. Redatto a novembre 2026; le norme possono cambiare, verificale con il tuo centro.