ENDO *Queen*

SVANGERSKAP OG ENDOMETRIOSE

Svangerskapet mitt *med endometriose*

Kontrollene mine, smerten, uken min og tiden etter fødselen. Et tillegg til helsekortet for gravide.



Fornavn _____

SLIK BRUKER DU HEFTET

Slik bruker du *dette heftet*

For å notere uke for uke hvordan du har det, og lettere kunne snakke om det ved hver kontroll.

1. **I starten** fyller du ut «Meg og kontaktene mine»: da vet teamet med en gang at du har endometriose eller adenomyose.
2. **Ved hver kontroll** krysser du av i kalenderen og noterer det du fikk vite.
3. **Hver uke** én side «Uken min»: smerte, blødning, rier, humør og spørsmålene dine.
4. **Når du vil** «Minner fra svangerskapet»: de første gangene, et bilde, noen ord til babyen.

Helsekortet for gravide er fortsatt det offisielle dokumentet. Dette heftet er et tillegg.

MEG OG KONTAKTENE MINE

Det viktigste *for teamet*

Svangerskapet mitt

Første dag i siste mens _____

Termin _____

Fødested _____

Endometriosen min

☐ Endometriose ☐ Adenomyose ☐ Begge

Hvor (hvis kjent)

☐ Eggstokker ☐ Blære ☐ Annet

☐ Tarm ☐ Leddbånd

☐ Kjent eggstokkcyste (endometriom)

Tidligere operasjoner (år, type) _____

Behandlinger før svangerskapet

Navn og dato du sluttet.

_____

_____

Det teamet bør vite om meg

Blodtype, RhD _____

Allergier _____

Tidligere svangerskap _____

Etter fertilitetsbehandling _____

Kontaktene mine

	Navn	Telefon
Jordmor		
Fastlege		
Gynekolog		
Kontakt for endometriose		
Fødeavdeling		
Apotek		

Si det til alle du møter

«Jeg har endometriose eller adenomyose.» Oppfølgingen min kan tilpasses etter sykehistorie, plager, tidligere operasjoner og vurderingen til jordmor og lege.

SVANGERSKAPSOMSORGEN MIN

Kalenderen *min*

Kontrollene helsenorge.no beskriver: syv konsultasjoner hos jordmor eller fastlege, pluss ultralyd. Du kan få flere ved behov. Kryss av etter hvert. Uke: svangerskapsuker regnet fra første dag i siste mens; 12+3 betyr 12 uker og 3 dager. Har du jobb, har du rett til fri med lønn til kontrollene hvis de ikke kan legges utenom arbeidstiden (arbeidsmiljøloven § 12-1).

R rutine i svangerskapsomsorgen · T tilbud: du bestemmer selv om du vil

Kontroll	Når	Avtalt dato	Gjort	Det jeg vil huske
R Første konsultasjon: sykehistorie, blodtrykk, urin, blodprøver, helsekort	uke 6–12		☐	
T Tidlig ultralyd, tilbys alle	uke 11–14		☐	
T NIPT, hvis du er over 35 år eller har en særskilt grunn	uke 11–14		☐	
R Rutineultralyd	uke 17–19		☐	
R Konsultasjon; glukosebelastning hvis du er i en risikogruppe; tilbud om kikhostevaksine	uke 24		☐	
R Konsultasjon; anti-D-sprøyte hvis du er RhD-negativ og barnet RhD-positivt	uke 28		☐	
R Konsultasjon: blodtrykk, urin, hjertelyd, spørsmål om fosterbevegelser	uke 32		☐	
R Konsultasjon, også barnets leie	uke 36		☐	
R Konsultasjoner	uke 38, 40 og 41		☐	
Over termin: time på sykehuset	innen en uke etter ultralydtermin		☐	

Konsultasjonene mine · kryss av

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

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

Ekstra kontroller på grunn av endometriosen

FORSTÅ

Hva endometriosen *endrer, eller ikke*

Smerten

Den kan avta, være uendret eller forandre seg. Hvert svangerskap er forskjellig. Svangerskapet kurerer ikke endometriose.

Risikoene, uten å gjøre dem større

De fleste svangerskap går fint. Endometriose og adenomyose kan likevel henge sammen med enkelte komplikasjoner: lavtliggende morkake (placenta previa), for tidlig fødsel, spontanabort eller svangerskap utenfor livmoren de første ukene; ved adenomyose svangerskapsforgiftning (preeklampsi). Dette er sammenhenger i gjennomsnitt: de forteller ikke hva som skjer hos deg.

Alvorlige komplikasjoner finnes, men er sjeldne: indre blødning, komplikasjon i tarmen, en eggstokkcyste som ser annerledes ut på ultralyd.

Oppfølgingen

Den vanlige svangerskapsomsorgen er grunnlaget, og teamet kan tilpasse den til din situasjon: sykehistorie, plager, tidligere operasjoner. Den europeiske retningslinjen (ESHRE, 2022) anbefaler ikke ekstra overvåking for alle. Det viktigste: teamet ditt vet om det.

Spørsmålene mine om endometriose i svangerskapet

Det teamet sa til meg

TRYGGHET

Når du *ringer med en gang*

Ring snart (fødeavdeling, jordmor, lege) hvis

- du blør fra skjeden, når som helst i svangerskapet, også de første tre månedene, særlig med smerter på den ene siden nederst i magen;
- du tror fostervannet lekker eller har gått: ring alltid fødeavdelingen;
- du har rier (smerter i mage eller rygg som kommer og går) før uke 37+0, smerter nederst i ryggen, en plutselig endring i utfloden eller tydelig økt trykk nedover;
- du får sterk eller vedvarende hodepine, synsforstyrrelser (flimring, dobbeltsyn), smerter øverst i magen eller plutselig hevelse i ansikt, hender eller føtter: kontakt lege eller jordmor raskt;
- babyen ikke reagerer som vanlig eller beveger seg mindre enn før: ring fødeavdelingen.

Ring 113 straks hvis

- du besvimer eller holder på å besvime;
- du får en plutselig, svært sterk smerte;
- du blør svært kraftig eller har et annet faretegn.

Med endometriose

En plutselig smerte, helt ulik den du pleier å ha: ring fødeavdelingen straks. Hvis du også blir svimmel, blek eller får vondt i skulderen: 113.

Følg med

Den vanlige smerten endrer seg uten å bli verre, eller noe nytt plager deg, men er til å leve med: noter det under og ta det opp ved neste kontroll. Er du usikker, ring: det er det de er der for.

Numrene mine

Fødeavdeling _____

Jordmor _____

Fastlege _____

116 117 · legevakt, når det ikke kan vente. **116 123** · Mental Helse Hjelpetelefonen, gratis, døgnåpen.

Det som skjedde

Dato	Det som skjedde	Hvem jeg ringte	Det jeg fikk beskjed om

SMERTEN MIN

Smerte og *medisiner*

- **Ingen selvmedisinering**: spør jordmor, lege eller apoteket.
- **Paracetamol** er førstevalget (Trygg Mammamedisin, RELIS); snakk med legen hvis du trenger det mer enn 5 dager på rad.
- **Ibuprofen, naproksen og lignende**: aldri uten at legen har sagt ja. Fra uke 20 bør de klart unngås, og i de tre siste månedene skal de ikke brukes.
- **Uten medisiner**, etter avtale: forsiktig varme, hvile, gode stillinger, tilpasset fysioterapi.

Dato, klokkeslett	Uke	Smerte 0 til 10	Hvor	Det jeg tok eller gjorde	Anbefalt av	Virkning

Hvor: nederst i magen, rygg, høyre eller venstre, endetarm, blære, annet. Virkning: bedre, likt, verre. Spørsmål om medisiner i svangerskapet: Trygg Mammamedisin (tryggmammamedisin.no, RELIS), apotek, jordmor, fastlege.

UKEN MIN · SKRIV UT SÅ MANGE GANGER DU TRENGER

Uken fra _____ til _____ · uke ___

	Sterkeste smerte 0 til 10	Hvor	Blødning 0 · spor · lett · kraftig	Rier hvor mange, regelmessige?	Kvalme 0 til 3	Tretthet 0 til 3	Søvn timer, 1 til 3	Humør 1 til 5	Babyen beveger seg som vanlig · mindre	Fordøyelse ok · forstoppelse · smerte
Mandag										
Tirsdag										
Onsdag										
Torsdag										
Fredag										
Lørdag										
Søndag										

Det som endret seg denne uken

Spørsmålene mine til neste kontroll

Svarene

Det som gledet meg denne uken

Babyen beveger seg mindre, du blør, eller du har rier før uke 37+0: ring fødeavdelingen.

FOR MEG

Minner *fra svangerskapet*

Du trenger ikke å ha det bra: de tunge dagene teller også. Her samler du det som gjør deg godt, i ditt eget tempo, og du trenger ikke fylle ut noe hvis du ikke har lyst.

De første gangene

	Dato	Det jeg kjente
Dagen jeg fikk vite det		
Det første ultralydbildet		
Den første bevegelsen jeg kjente		
Dagen vi fortalte det		
Navnet (eller navneforslagene)		
Et sug etter noe, en latterkule, et øyeblikk å ta vare på		

Et bilde, et ultralydbilde

lim inn her

Noen ord til babyen

ETTER FØDSELEN

Ta vare *på deg selv*

Barseltårer de første dagene er vanlig. Føler du deg trist, engstelig eller utmattet over lengre tid, snakk om det: med jordmor, helsesykepleier på helsestasjonen eller fastlegen. Fødselsdepresjon kan behandles.

Når mensen kommer tilbake, varierer mye, og som regel senere hvis du ammer. Eggløsning kan skje før første mens: du kan altså bli gravid før den. Snakk med legen eller jordmoren om prevensjon og behandling av endometriosen, særlig hvis du ammer, for eksempel ved 6-ukerskontrollen.

Hjelpenumre

116 123 · Mental Helse Hjelpetelefonen, gratis, døgnåpen. **22 40 00 40** · Kirkens SOS.

116 117 · legevakt, når det ikke kan vente.

Etter fødselen: ring raskt

Jordmor, fastlege eller fødeavdelingen hvis du har feber, smerter i magen som øker, et sår (arr) som er rødt eller væsker, et bryst som er rødt og vondt, eller illeluktende blødning.

113 hvis du blør svært kraftig, hvis en legg er vond eller hoven, hvis du får brystsmerter eller plutselig tungpust, kraftig hodepine eller synsforstyrrelser.

Kontroll	Når	Dato	Gjort
Kontakt med jordmor eller helsestasjon etter hjemkomst	de første dagene, avtales lokalt		☐
Helsestasjonen: oppfølging av barnet og deg	etter avtale		☐
6-ukerskontrollen hos jordmor eller lege	rundt 6 uker etter fødselen		☐
Time for endometriosen min	ta opp igjen		☐

Uke etter fødselen	Barselsblødning	Smerte 0 til 10	Humør 1 til 5	Søvn	Mensen tilbake (dato)

Kilder: helsenorge.no (svangerskapskontroller 2025; for tidlig fødsel og svangerskapsforgiftning 2026; etter fødsel 2023), Trygg Mammamedisin (RELIS, 2025), Felleskatalogen (pakningsvedlegg), arbeidsmiljøloven § 12-1, ESHRE-retningslinjen for endometriose 2022. Oppdatert: oktober 2026.