ENDO *Queen*

ZWANGERSCHAP EN ENDOMETRIOSE

Mijn zwangerschap *met endometriose*

Mijn afspraken, mijn pijn, mijn week, en de tijd na de bevalling.
Naast mijn zwangerschapsboekje.



Voornaam _____

GEBRUIKSAANWIJZING

Zo gebruik *je het*

Om week na week op te schrijven wat je voelt, en er bij elke afspraak makkelijker over te praten.

1. **In het begin** vul je ‘Ik en mijn contacten’ in: je gynaecoloog en je vroedvrouw weten dan meteen dat je endometriose of adenomyose hebt.
2. **Bij elke afspraak** vink je je overzicht af en schrijf je op wat er gezegd is.
3. **Wanneer je wilt** ‘Mijn zwangerschapsherinneringen’: de eerste keren, een foto, een woordje voor de baby.
4. **Elke week** een pagina ‘Mijn week’: pijn, bloedverlies, harde buiken, stemming, en je vragen.

Je zwangerschapsboekje en het dossier van je gynaecoloog of vroedvrouw blijven de officiële documenten. Dit boekje is een aanvulling.

IK EN MIJN CONTACTEN

Het belangrijkste *voor mijn zorgverleners*

Mijn zwangerschap

Eerste dag laatste menstruatie _____

Uitgerekende datum _____

Kraamkliniek _____

Mijn endometriose

☐ Endometriose ☐ Adenomyose ☐ Allebei

Waar (als het bekend is)

☐ Eierstokken ☐ Blaas ☐ Anders

☐ Darm ☐ Banden

☐ Bekende cyste op de eierstok (endometrioom)

Eerdere operaties (jaar, soort) _____

Behandeling voor de zwangerschap

Naam, en wanneer gestopt.

_____

_____

Goed om te weten over mij

Bloedgroep, resusfactor _____

Allergieën _____

Eerdere zwangerschappen _____

Zwanger na ivf of iui _____

Mijn contacten

	Naam	Telefoon
Gynaecoloog		
Vroedvrouw		
Huisarts		
Kraamkliniek (verloskwartier)		
Arts voor mijn endometriose		
Ziekenfonds		
Apotheek		

Zeg het tegen elke zorgverlener

'Ik ben zwanger en ik heb endometriose of adenomyose.' Ook tegen de apotheker. Mijn zorg kan worden aangepast aan mijn voorgeschiedenis, mijn klachten, eventuele operaties en het advies van het team.

Vraag je gynaecoloog of vroedvrouw wat je endometriose voor jouw opvolging betekent.

MIJN OPVOLGING

Mijn overzicht *van afspraken*

In België zijn de onderzoeken niet verplicht maar aanbevolen. Dit overzicht volgt de aanbevelingen van het KCE uit 2015, de meest recente die we vonden: ze kunnen intussen veranderd zijn, vraag je zorgverlener wat nu geldt. De opvolging kan bij je gynaecoloog, je vroedvrouw of je huisarts. Weken tel je vanaf de eerste dag van je laatste menstruatie.

S standaardafspraak, voor iedereen · A aanbevolen onderzoek · K screening of onderzoek dat wordt aangeboden: je kiest zelf of je het doet

Afspraak	Wanneer	Datum	Gedaan	Om te onthouden
S Eerste raadpleging, bloedonderzoek (bloedarmoede, bloedgroep en resus, antistoffen, hiv, syfilis, hepatitis B en rubella als je status niet gekend is)	begin zwangerschap		☐	
A Eerste echo	11 tot 13 weken + 6 dagen		☐	
K NIPT (klein remgeld: vraag het je labo of ziekenfonds)	vanaf 12 weken		☐	
A Urineonderzoek (bacteriën)	begin 2e trimester		☐	
A Tweede echo (morfologie)	18 tot 22 weken		☐	
A Onderzoek naar zwangerschapsdiabetes	24 tot 28 weken		☐	
A Tweede onderzoek naar bloedarmoede	3e trimester		☐	
K Echo in het 3e trimester, als die wordt voorgesteld	3e trimester		☐	
A Vaginaal en rectaal staal (streptokok B)	35 tot 37 weken		☐	
Raadpleging bij de anesthesist? Vraag het je kraamkliniek	datum invullen		☐	

Mijn raadplegingen

Zonder risicofactoren raadde het KCE (2015) er 10 aan bij een eerste zwangerschap, 7 als je al bevallen bent. Telkens: gewicht, bloeddruk, het hartje van je baby.

☐ __/__/____ ☐ __/__/____ ☐ __/__/____ ☐ __/__/____ ☐ __/__/____ ☐ __/__/____

☐ __/__/____ ☐ __/__/____ ☐ __/__/____ ☐ __/__/____

Prenatale voorbereiding bij de vroedvrouw (terugbetaald)

☐ __/__/____ ☐ __/__/____ ☐ __/__/____ ☐ __/__/____ ☐ __/__/____ ☐ __/__/____

Extra afspraken voor mijn endometriose

BEGRIJPEN

Wat endometriose *verandert, of niet*

De pijn

Die kan minder worden, hetzelfde blijven of veranderen. Elke zwangerschap is anders. Zwanger zijn geneest endometriose niet.

De risico's, zonder ze groter te maken

De meeste zwangerschappen verlopen goed. Endometriose en adenomyose kunnen wel samengaan met bepaalde complicaties: een laagliggende placenta (placenta praevia), een te vroege geboorte, een miskraam of een buitenbaarmoederlijke zwangerschap in het begin; bij adenomyose ook pre-eclampsie. Dat zijn gemiddelden: ze zeggen niet wat er bij jou gaat gebeuren.

Ernstige complicaties bestaan, maar zijn zeldzaam: een inwendige bloeding, een probleem met de darm, een cyste op de eierstok die er op de echo anders uitziet.

De zorg

De gewone opvolging is de basis, en je zorgverleners kunnen die aanpassen aan jouw situatie: voorgeschiedenis, klachten, eerdere operaties. De Europese richtlijn (ESHRE, 2022) voorziet niet in extra controles voor iedereen. Het belangrijkste: dat je gynaecoloog en je vroedvrouw het weten.

Mijn vragen over endometriose tijdens de zwangerschap

Wat mijn zorgverleners zeiden

VEILIGHEID

Wanneer je *meteen belt*

Bel snel je kraamkliniek, je gynaecoloog of je vroedvrouw als

- je bloed verliest, op elk moment van de zwangerschap, ook in het 1e trimester, zeker met pijn aan één kant van je onderbuik;
- je ongewone buikpijn hebt, of pijn als een band hoog in je buik;
- je vóór 37 weken weeën hebt, zeker als ze regelmatig of pijnlijk zijn;
- er vocht wegloopt dat je niet kunt tegenhouden (ga naar de kraamkliniek, geen bad);
- je koorts hebt;
- je baby minder beweegt dan normaal, of helemaal niet meer (ga naar de kraamkliniek);
- je gezicht of handen plots opzwellen;
- na 20 weken: hoofdpijn, problemen met zien, overgeven.

Meteen 112 als

- je flauwvalt of erg onwel wordt;
- je plotseling hevige pijn hebt;
- je veel bloed verliest, of een ander teken dat het ernstig is.

's Avonds en in het weekend een arts nodig: 1733 (dokter van wacht).

Met endometriose

Plotselinge pijn die heel anders is dan je gewone pijn: bel meteen je kraamkliniek. Met flauwvallen, bleek zien of pijn in je schouder: 112.

In de gaten houden

Je gewone pijn die verandert zonder erger te worden, een nieuw maar draaglijk ongemak: schrijf het hieronder op en bespreek het bij de volgende afspraak. Twijfel je, bel dan: daar zijn ze voor.

Mijn nummers

Kraamkliniek, verloskwartier _____

Gynaecoloog _____

Vroedvrouw _____

Wat er gebeurde

Datum	Wat er gebeurde	Wie ik belde	Wat er gezegd werd

MIJN PIJN

Pijn en *medicijnen*

- **Niet zelf beginnen**: vraag het je vroedvrouw, arts of apotheker.
- **Paracetamol** mag tijdens de zwangerschap. In het 3e trimester: overleg eerst, en zo weinig mogelijk.
- **Ontstekingsremmers** (NSAID's: ibuprofen, naproxen, diclofenac): afgeraden in het 2e trimester (vanaf ongeveer 14 weken), nooit in het 3e trimester (vanaf ongeveer 28 weken), zelfs niet één keer. Daarvoor nooit zonder medisch advies.
- **Zonder medicijnen**, na overleg: warmte, rust, een fijne houding, kinesitherapie.

Datum, tijd	Weken	Pijn 0 tot 10	Waar	Wat ik nam of deed	Geadviseerd door	Effect

Waar: onderbuik, rug, rechts of links, endeldarm, blaas, anders. Effect: beter, hetzelfde, erger. Vragen over medicijnen: je apotheker.

MIJN WEEK · PRINT ZO VAAK ALS NODIG

Week van _____ tot _____ · week ___

	Ergste pijn 0 tot 10	Waar	Bloedverlies 0 · spoortje · licht · veel	Harde buiken hoeveel, regelmatig?	Misselijk 0 tot 3	Moe 0 tot 3	Slaap uren, 1 tot 3	Stemming 1 tot 5	Baby beweegt zoals altijd · minder	Darmen ok · verstopt · pijn
Maandag										
Dinsdag										
Woensdag										
Donderdag										
Vrijdag										
Zaterdag										
Zondag										

Wat er deze week veranderde

Mijn vragen voor de volgende afspraak

De antwoorden

Waar ik deze week blij van werd

Na 25 weken: voel je je baby minder bewegen dan normaal, verlies je bloed, of heb je vóór 37 weken regelmatig buik- of rugpijn: bel je kraamkliniek of je vroedvrouw.

VOOR MIJ

Mijn *zwangerschapsherinneringen*

Je hoeft je niet goed te voelen: moeilijke dagen tellen ook. Hier bewaar je wat goed doet, in je eigen tempo, en je hoeft niets in te vullen als je daar geen zin in hebt.

Mijn eerste keren

	Datum	Wat ik voelde
De dag dat ik het wist		
De eerste echo		
De eerste keer dat ik de baby voelde		
De dag dat we het vertelden		
De naam (of ideeën voor een naam)		
Een trek, een lachbui, een moment om te bewaren		

Een foto, een echo

hier plakken

Een woordje voor de baby

NA DE BEVALLING

Goed voor *jezelf zorgen*

De babyblues duurt een paar dagen en gaat dan over. Voel je je langer dan twee weken somber, angstig of uitgeput, praat er dan over: een depressie na de bevalling komt voor, en ze is te behandelen.

Wanneer de menstruatie terugkomt, verschilt sterk per vrouw, meestal later als je borstvoeding geeft. Een eisprong kan al vóór de eerste menstruatie komen: je kunt dus zwanger worden voor ze terug is. Een behandeling voor je endometriose of anticonceptie kies je samen met je zorgverlener, zeker als je borstvoeding geeft.

Hulpnummers

1813 · Zelfmoordlijn, gratis en anoniem, 24/7.

1733 · dokter van wacht, 's avonds en in het weekend.

Je vroedvrouw: _____

Na de bevalling: bel snel

Je vroedvrouw, je arts of de kraamkliniek ('s avonds en in het weekend: **1733**) als je koorts hebt, buikpijn die erger wordt, een litteken dat rood is of lekt, of een rode, pijnlijke borst.

112 als je heel veel bloed verliest, een kuit pijnlijk of dik is, je pijn op de borst hebt of moeilijk ademt, hevige hoofdpijn of problemen met zien.

Afspraak	Wanneer	Datum	Gedaan
Vroedvrouw aan huis (1)	na de bevalling		☐
Vroedvrouw aan huis (2)	na de bevalling		☐
Raadpleging bij gynaecoloog of vroedvrouw	in de weken na de bevalling		☐
Afspraak met wie mijn endometriose opvolgt	weer oppakken		☐

Week na de bevalling	Bloedverlies	Pijn 0 tot 10	Stemming 1 tot 5	Slaap	Eerste menstruatie (datum)

Bronnen: KCE, Aanbevolen onderzoeken tijdens de zwangerschap (rapport 248, 2015), RIZIV, BCFI-CBIP Gecommentarieerd Geneesmiddelenrepertorium (versie 29/10/2026), 112.be, ESHRE guideline endometriosis 2022. Geschreven in oktober 2026.