ENDO *Queen*

ZWANGERSCHAP EN ENDOMETRIOSE

# Mijn zwangerschap *met endometriose*

Mijn afspraken, mijn pijn, mijn week, en de tijd na de bevalling.
Naast wat mijn verloskundige bijhoudt.



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 verloskundige en je gynaecoloog 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.

Wat je verloskundige of gynaecoloog bijhoudt, blijft het officiële dossier. Dit boekje is een aanvulling.

IK EN MIJN CONTACTEN

# Het belangrijkste *voor mijn zorgverleners*

## Mijn zwangerschap

Eerste dag laatste menstruatie _____

Uitgerekende datum _____

Waar ik wil bevallen _____

## 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 |
|---|---|---|
| Verloskundige (ook spoednummer) | | |
| Gynaecoloog, ziekenhuis | | |
| Huisarts | | |
| Huisartsenpost | | |
| Arts voor mijn endometriose | | |
| Kraamzorg | | |
| 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 verloskundige of je endometriose een reden is om (ook) een gynaecoloog te zien.

MIJN ZORG

# Mijn overzicht *van afspraken*

Onderzoeken die in Nederland aan zwangeren worden aangeboden (pns.nl, Thuisarts.nl). Jij kiest zelf voor de screeningen. Weken tel je vanaf de eerste dag van je laatste menstruatie; 12+3 betekent 12 weken en 3 dagen.

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 afspraak bij de verloskundige | liefst vóór 9 weken | | ☐ | |
| A Eerste echo | datum: zie verloskundige | | ☐ | |
| K Uitgebreid gesprek over de screeningen | vóór 10 weken | | ☐ | |
| A Bloedonderzoek zwangeren (hiv, syfilis, hepatitis B, bloedgroep) | 8 tot 13 weken | | ☐ | |
| K NIPT (gratis) | vanaf 10 weken | | ☐ | |
| K 13 wekenecho, alleen binnen de IMITAS-studie* | 12+3 tot 14+3 weken | | ☐ | |
| K 20 wekenecho | 18 tot 21+0 weken | | ☐ | |
| A Kinkhoestprik (22 wekenprik) | 22 weken | | ☐ | |
| A Griepprik (van 15 oktober tot 1 maart) | vanaf 22 weken | | ☐ | |
| A Extra bloedonderzoek, als je resus D- of c-negatief bent | 27 weken | | ☐ | |
| A Anti-D-prik, als dat nodig is | 30 weken | | ☐ | |
| Kraamzorg aangemeld | datum invullen | | ☐ | |
| S Gesprek over de bevalling: thuis of in het ziekenhuis, pijnbestrijding | later in de zwangerschap | | ☐ | |

* De 13 wekenecho wordt alleen aangeboden binnen de wetenschappelijke IMITAS-studie. Volgens een besluit van oktober 2026 stopt dit aanbod naar verwachting op 1 januari 2028: vraag je verloskundige wat er voor jou geldt.

## Mijn controles bij de verloskundige

Hoe vaak je komt, hangt af van jouw situatie. Bij elke controle: hoe gaat het, je bloeddruk, het hartje of de groei van je baby.

☐ __-__-____ ☐ __-__-____ ☐ __-__-____ ☐ __-__-____ ☐ __-__-____ ☐ __-__-____

☐ __-__-____ ☐ __-__-____ ☐ __-__-____ ☐ __-__-____

## 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 zorg 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 verloskundige én je gynaecoloog het weten.

## Mijn vragen over endometriose tijdens de zwangerschap

## Wat mijn zorgverleners zeiden

VEILIGHEID

# Wanneer je *meteen belt*

## Bel snel je verloskundige of gynaecoloog als

- je ongerust bent over jezelf of je baby;
- er bloed uit je vagina komt, ook in de eerste weken, zeker met pijn aan één kant van je onderbuik;
- er vruchtwater wegloopt, een beetje of veel;
- je koorts hebt (38 °C of meer);
- na 20 weken: hoofdpijn die erger wordt, sterretjes, flitsen of dubbelzien, misselijk zijn of overgeven, pijn hoog in je buik of tussen je schouderbladen, een plotseling opgezet gezicht, handen of voeten;
- na 25 weken: je baby beweegt minder dan normaal;
- vóór 37 weken: buik- of rugpijn die regelmatig komt en gaat.

## 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.

## Met endometriose

Plotselinge pijn die heel anders is dan je gewone pijn: bel meteen je verloskundige of gynaecoloog. 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

Verloskundige (spoed, 24/7) _____

Gynaecoloog, ziekenhuis _____

Huisartsenpost _____

## 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 verloskundige, huisarts of apotheker.
- **Paracetamol** is de eerste keus, de hele zwangerschap. Alleen als het nodig is, zo kort mogelijk; liever niet met cafeïne.
- **NSAID's** (ibuprofen, naproxen, diclofenac): vanaf 20 weken niet op eigen houtje, ook niet als zalf of gel. Daarvoor nooit zonder medisch advies.
- **Zonder medicijnen**, na overleg: warmte, rust, een fijne houding, (bekken)fysiotherapie.

| 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 bij zwangerschap: Moeders van Morgen (Lareb), 073-6469700.

MIJN WEEK · PRINT ZO VAAK ALS NODIG

# Week van _____ tot _____ · week ___

| | Ergste pijn<br>0 tot 10 | Waar | Bloedverlies<br>0 · spoortje · licht · veel | Harde buiken<br>hoeveel, regelmatig? | Misselijk<br>0 tot 3 | Moe<br>0 tot 3 | Slaap<br>uren, 1 tot 3 | Stemming<br>1 tot 5 | Baby beweegt<br>zoals altijd · minder | Darmen<br>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 verloskundige.

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*

Kraamtranen gaan in ongeveer 10 dagen over. Voel je je langer dan twee weken somber, angstig of uitgeput, praat er dan over: een depressie na de bevalling komt voor en is goed te behandelen.

De eerste 10 dagen bel je je verloskundige of gynaecoloog, daarna je huisarts of de huisartsenpost. 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. Bespreek anticonceptie en de behandeling van je endometriose met je zorgverlener, zeker als je borstvoeding geeft.

## Na de bevalling: bel snel

**Je verloskundige of gynaecoloog** (na de eerste 10 dagen: je huisarts of de huisartsenpost) 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.

## Hulpnummers

**113** · gedachten aan zelfdoding, gratis, 24/7, of chat op 113.nl.

**112** · levensgevaar, of als je plannen maakt om jezelf of je baby iets aan te doen.

**088 0767 000** · De Luisterlijn, telefonisch 24/7.

| Afspraak | Wanneer | Datum | Gedaan |
|---|---|---|---|
| Kraamzorg thuis | een aantal dagen | | ☐ |
| Bezoek van de verloskundige thuis | in de kraamtijd | | ☐ |
| Hielprik baby | eerste week | | ☐ |
| Gehoortest baby | eerste maand | | ☐ |
| Nacontrole bij verloskundige of gynaecoloog | na ongeveer 6 weken | | ☐ |
| Afspraak voor mijn endometriose | weer oppakken | | ☐ |

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

Bronnen: Thuisarts.nl (NHG), pns.nl (RIVM), Lareb – Moeders van Morgen (paracetamol, 2025; NSAID's, 2024), Besluit zorgverzekering, ESHRE guideline endometriosis 2022. Geschreven in oktober 2026.