ENDO *Queen*

GRAVIDITET OCH ENDOMETRIOS

Min graviditet *med endometrios*

Mina besök, min smärta, min vecka och tiden efter förlossningen.
Som komplement till min journal på barnmorskemottagningen.



Förnamn _____

INSTRUKTIONER

Så använder du *det här häftet*

För att vecka för vecka skriva ner vad du känner, och lättare kunna prata om det vid varje besök.

1. **I början** fyller du i ”Jag och mina kontakter”: då vet vården direkt att du har endometrios eller adenomyos.
2. **Vid varje besök** bockar du av i din kalender och skriver ner vad du fick veta.
3. **Varje vecka** en sida ”Min vecka”: smärta, blödningar, sammandragningar, humör och dina frågor.
4. **När du vill** ”Mina graviditetsminnen”: de första gångerna, ett foto, några ord till bebisen.

Din journal på barnmorskemottagningen är det officiella dokumentet. Det här häftet kompletterar den.

JAG OCH MINA KONTAKTER

Det viktigaste *för vården*

Min graviditet

Sista mensens första dag _____

Beräknad förlossning _____

Förlossningsklinik _____

Min endometrios

☐ Endometrios ☐ Adenomyos ☐ Båda

Var (om du vet)

☐ Äggstockar ☐ Urinblåsa ☐ Annat

☐ Tarm ☐ Ligament

☐ Känd äggstockscysta (endometriom)

Tidigare operationer (år, typ) _____

Behandlingar före graviditeten

Namn och datum då jag slutade.

_____

_____

Det vården bör veta om mig

Blodgrupp, RhD _____

Allergier _____

Tidigare graviditeter _____

Efter fertilitetsbehandling _____

Mina kontakter

	Namn	Telefon
Barnmorska		
Barnmorskemottagning		
Läkare, gynekolog		
Kontakt för min endometrios		
Förlossningen		
Apotek		

Säg till alla i vården

”Jag har endometrios eller adenomyos.” Min graviditetsvård kan anpassas efter min sjukdomshistoria, mina besvär, tidigare operationer och vårdens bedömning.

MIN GRAVIDITETSVÅRD

Min *besökskalender*

Besöken på barnmorskemottagningen enligt 1177. Tider och undersökningar skiljer sig mellan regioner: fråga din mottagning. Bocka av efter hand. Veckorna räknas från sista mensens första dag; v. 12+3 betyder 12 hela veckor och 3 dagar.

R erbjuds alla gravida · E erbjuds i vissa regioner eller efter samtal: du väljer själv. Alla undersökningar är frivilliga.

Besök	När	Bokat den	Klart	Att minnas
R Första besöket: hälsosamtal, blodtryck, urin, blodprover (blodgrupp och RhD, järnbrist, röda hund, hepatit B, hiv, syfilis …)	tidigt, kontakta mottagningen		☐	
R Besök hos barnmorskan: blodtryck, urin, ibland vikt	ungefär 6 till 10 gånger		☐	
R Rutinultraljud, erbjuds alla	mellan v. 18 och 20		☐	
R Barnmorskan lyssnar på hjärtljud	från mitten av graviditeten		☐	
R Mätning av livmoderns tillväxt	från v. 25		☐	
R Besöken blir tätare	efter v. 30		☐	
E Tidigt ultraljud	kring v. 12–13, vissa regioner		☐	
E KUB: blodprov och ultraljud	blodprov från v. 9, ultraljud v. 11–14		☐	
E NIPT, blodprov	efter samtal, enligt region		☐	
E Sockerbelastning, om det erbjuds	v. ____		☐	
Min föräldraledighet börjar	____		☐	

Mina besök hos barnmorskan · att bocka av

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

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

Extra besök för min endometrios

FÖRSTÅ

Vad endometriosen *ändrar, eller inte*

Smärtan

Den kan minska, vara som förut eller förändras. Varje graviditet är olika. Graviditeten botar inte endometriosen.

Riskerna, utan att förstora dem

De flesta graviditeter går bra. Endometrios och adenomyos kan ändå kopplas till vissa komplikationer: lågt sittande moderkaka (placenta previa), för tidig förlossning, missfall eller utomkvedshavandeskap (graviditet utanför livmodern) de första veckorna; vid adenomyos havandeskapsförgiftning (preeklampsi). Det är samband i genomsnitt: de förutsäger inte vad som händer just dig.

Allvarliga komplikationer finns, men de är sällsynta: inre blödning, komplikation i tarmen, en äggstockscysta som ser annorlunda ut på ultraljud.

Vården

Den vanliga graviditetsvården är grunden, och vården kan anpassa den efter din situation: sjukdomshistoria, besvär, tidigare operationer. Den europeiska riktlinjen (ESHRE, 2022) föreslår inte tätare kontroller för alla. Det viktigaste: att din barnmorska vet.

Mina frågor om min endometrios under graviditeten

Det vården sa till mig

TRYGGHET

När du ska *ringa direkt*

Ring snart (förlossningen, barnmorskan, 1177) om

- du blöder, oavsett hur långt du har kommit, även under första trimestern, särskilt med smärta på ena sidan av nedre delen av magen: låt varje blödning bedömas. Under andra halvan av graviditeten: sök vård direkt;
- du tror att vattnet har gått: ring förlossningen;
- från v. 20+0: huvudvärk, särskilt svår eller plötslig, eller suddig syn: ring direkt;
- du har sammandragningar före v. 37+0, särskilt regelbundna eller smärtsamma;
- du har feber;
- bebisen rör sig mindre än vanligt eller inte alls: sök vård, vänta inte till nästa dag;
- ansikte eller händer plötsligt svullnar.

Ring 112 direkt om

- du svimmar eller håller på att svimma;
- du får en plötslig, mycket stark smärta;
- du blöder mycket kraftigt eller har andra tecken på fara.

Med endometrios

En plötslig smärta, helt annorlunda än din vanliga: ring förlossningen direkt. Med yrsel, blekhet eller smärta i axeln: 112.

Håll koll

Din vanliga smärta förändras utan att bli värre, eller något nytt besvärar men går att stå ut med: skriv ner det nedan och ta upp det vid nästa besök. Är du osäker, ring: det är därför de finns.

Mina nummer

Förlossningen _____

Barnmorskan _____

Läkare, gynekolog _____

1177 · sjukvårdsrådgivning dygnet runt. **112** · akut fara.

Det som hände

Datum	Det som hände	Vem jag ringde	Vad jag fick för råd

MIN SMÄRTA

Smärta och *läkemedel*

- **Ingen självmedicinering**: fråga barnmorskan, läkaren eller på apoteket.
- **Paracetamol** i första hand: läkemedel som bara innehåller paracetamol kan användas under graviditeten. Fråga om du behöver dem flera dagar i rad.
- **Ibuprofen och andra NSAID**: före v. 28+0 aldrig utan att först ha pratat med en läkare; från v. 28+0 (de tre sista månaderna) inte alls.
- **Utan läkemedel**, efter samtal: mild värme, vila, bekväma ställningar, anpassad fysioterapi.

Datum, tid	Vecka	Smärta 0 till 10	Var	Det jag tog eller gjorde	Rekommenderat av	Effekt

Var: nedre delen av magen, rygg, höger eller vänster, ändtarm, urinblåsa, annat. Effekt: bättre, samma, sämre. Frågor om läkemedel under graviditeten: barnmorskan, läkaren, apoteket. Källa: 1177.se (Läkemedel vid graviditet och amning); FASS-texterna för ibuprofen beskriver risker för fostret redan från v. 20.

MIN VECKA · SKRIV UT SÅ MÅNGA GÅNGER DU BEHÖVER

Veckan från _____ till _____ · v. ___

	Smärta max 0 till 10	Var	Blödning 0 · spår · lite · mycket	Sammandragn. hur många, regelbundna?	Illamående 0 till 3	Trötthet 0 till 3	Sömn timmar, 1 till 3	Humör 1 till 5	Bebisen rör sig som vanligt · mindre	Mage, tarm ok · förstoppning · ont
Måndag										
Tisdag										
Onsdag										
Torsdag										
Fredag										
Lördag										
Söndag										

Det som förändrats den här veckan

Mina frågor till nästa besök

Svaren

Det som gjorde mig glad den här veckan

Bebisen rör sig mindre, en blödning eller sammandragningar före v. 37+0: ring förlossningen.

FÖR MIG

Mina minnen *från graviditeten*

Du behöver inte må bra: de svåra dagarna räknas också. Här samlar du det som gör dig gott, i din egen takt, och du behöver inte fylla i något om du inte har lust.

Mina första gånger

	Datum	Det jag kände
Dagen jag fick veta		
Den första ultraljudsbilden		
Den första rörelsen jag kände		
Dagen vi berättade		
Namnet (eller namnförslagen)		
Ett sug, ett skrattanfall, en stund att minnas		

Ett foto, en ultraljudsbild

klistra in här

Några ord till bebisen

EFTER FÖRLOSSNINGEN

Ta hand *om dig*

Om du länge känner dig ledsen, orolig eller utmattad, prata om det: med barnmorskan, BVC-sjuksköterskan eller din vårdcentral. En förlossningsdepression går att behandla.

När mensen kommer tillbaka skiljer sig mycket mellan kvinnor, och ofta senare om du ammar. En ägglossning kan komma redan före den första mensen: du kan alltså bli gravid redan innan. Prata med barnmorskan eller läkaren om preventivmedel och behandlingen av din endometrios, särskilt om du ammar, till exempel vid efterkontrollen.

Efter förlossningen: ring snabbt

Barnmorskan, förlossningen eller BB om du får feber, ont i magen som ökar, ett ärr som blir rött eller vätskar, ett bröst som är rött och ömt. Råd dygnet runt: **1177**.

112 om du blöder mycket kraftigt, om ena vaden gör ont eller svullnar, om du får ont i bröstet eller svårt att andas, svår huvudvärk eller synstörningar.

Stödnummer

020-85 20 00 · Föräldralinjen (Mind), för föräldrar som är oroliga för ett barn.

901 01 · Mind Självmordslinjen, samtal eller chatt på mind.se.

Besök	När	Datum	Klart
Problem första veckan: BB eller förlossningen	första veckan		☐
BVC, barnavårdscentralen, för bebisen	efter hemgången		☐
Efterkontroll på barnmorskemottagningen (ett eller flera besök)	tid enligt din region: ____		☐
Bäckenbotten, läkning, återhämtning	vid efterkontrollen		☐
Samtal om preventivmedel och endometrios	vid efterkontrollen		☐
Besök för min endometrios	planera igen		☐

Vecka efter förlossningen	Blödning (avslag)	Smärta 0 till 10	Humör 1 till 5	Sömn	Mensen tillbaka (datum)

Källor: 1177.se (besök på barnmorskemottagningen, ultraljudsundersökning vid graviditet, läkemedel vid graviditet och amning, graviditetsbesvär), FASS (ibuprofen), ESHRE-riktlinjen om endometrios 2022. Rutinerna skiljer sig mellan regioner. Uppgifter från oktober 2026.