ENDO *Queen*

GROSSESSE ET ENDOMÉTRIOSE

Ma grossesse *avec l'endométriose*

Mes rendez-vous, ma douleur, ma semaine, et l'après-naissance.
En complément de mon suivi de grossesse.



Prénom _____

MODE D'EMPLOI

Comment *l'utiliser*

Pour noter ce que tu ressens semaine après semaine, et en parler plus facilement à chaque rendez-vous.

1. **Au début**, remplis « Moi et mes contacts » : l'équipe saura tout de suite que tu as une endométriose ou une adénomyose.
2. **À chaque rendez-vous**, coche ton calendrier de suivi et note ce qu'on t'a dit.
3. **Chaque semaine**, une page « Ma semaine » : douleur, saignements, contractions, humeur, et tes questions.
4. **Quand tu veux**, « Mes souvenirs de grossesse » : les premières fois, une photo, un mot pour le bébé.

Le dossier tenu par ton gynéco, ta sage-femme ou ton médecin reste la référence. Ce carnet le complète.

MOI ET MES CONTACTS

L'essentiel *pour l'équipe*

Ma grossesse

Date des dernières règles _____

Terme prévu _____

Maternité choisie _____

Mon endométriose

☐ Endométriose ☐ Adénomyose ☐ Les deux

Où (si c'est connu)

☐ Ovaires ☐ Vessie ☐ Autre

☐ Digestif ☐ Ligaments

☐ Kyste de l'ovaire (endométriome) connu

Opérations passées (année, type) _____

Traitements avant la grossesse

Nom, et date d'arrêt.

_____

_____

À savoir sur moi

Groupe sanguin, rhésus _____

Allergies _____

Grossesses précédentes _____

Grossesse obtenue par PMA _____

Mes contacts

	Nom	Téléphone
Sage-femme		
Gynécologue		
Médecin généraliste		
Référent endométriose		
Maternité (salle d'accouchement)		
Pharmacie		

À dire à chaque soignant

« J'ai une endométriose ou une adénomyose. » Mon suivi de grossesse peut être adapté selon mes antécédents, mes symptômes, les éventuelles opérations et l'avis de l'équipe obstétricale.

MON SUIVI

Mon calendrier *de rendez-vous*

Les rendez-vous recommandés en Belgique pour une grossesse sans complication, selon le guide du KCE de 2015 (rapport 248), confirmé comme référence par le KCE en 2019 ; ton équipe peut l'adapter à ta situation. En résumé : environ 10 consultations pour une 1re grossesse, 7 si tu as déjà accouché, chez ton gynéco, ta sage-femme ou ton médecin généraliste. Coche-les au fur et à mesure. Les semaines se comptent depuis le 1er jour des dernières règles.

S consultation du suivi habituel · R examen recommandé · P dépistage ou consultation proposés : tu choisis de le faire ou non. Rien n'est obligatoire en Belgique.

Rendez-vous	Quand	Date prévue	Fait	À retenir
S 1re consultation · prises de sang (groupe sanguin, anémie, infections)	au début de la grossesse		☐	
R Échographie du 1er trimestre	11 à 13 sem. + 6 j		☐	
P Test ADN de dépistage de la trisomie 21 (NIPT)	dès 12 semaines		☐	
S Consultation de suivi			☐	
S Consultation de suivi			☐	
R Échographie du 2e trimestre (morphologie)	18 à 22 semaines		☐	
S Consultation de suivi			☐	
R Dépistage du diabète de grossesse	24 à 28 semaines		☐	
S Consultation de suivi			☐	
P Échographie du 3e trimestre, si elle est proposée	3e trimestre		☐	
R Prélèvement vaginal et rectal (streptocoque B)	35 à 37 semaines		☐	
Consultation d'anesthésie : demande à ta maternité			☐	
P Consultation prénatale de l'ONE (gratuite)	quand tu veux		☐	

Mes séances de préparation à la naissance, avec une sage-femme

☐ ___/___ ☐ ___/___ ☐ ___/___ ☐ ___/___ ☐ ___/___ ☐ ___/___ ☐ ___/___

Rendez-vous en plus pour mon endométriose

Ta mutuelle rembourse ton suivi. Il peut rester un petit ticket modérateur, aussi chez la sage-femme depuis novembre 2026. Les consultations prénatales de l'ONE sont gratuites.

COMPRENDRE

Ce que l'endométriose *change, ou pas*

La douleur

Elle peut baisser, rester la même ou changer. Chaque grossesse est différente. La grossesse ne guérit pas l'endométriose.

Les risques, sans les grossir

La plupart des grossesses évoluent favorablement. L'endométriose et l'adénomyose peuvent toutefois être associées à certaines complications : placenta bas inséré (prævia), naissance prématurée, fausse couche ou grossesse extra-utérine (hors de l'utérus) au début ; avec l'adénomyose, pré-éclampsie. Ce sont des associations observées en moyenne : elles ne disent pas ce qui va se passer pour toi.

Des complications graves existent mais sont rares : saignement interne, complication digestive, kyste de l'ovaire qui change d'aspect à l'échographie.

Le suivi

Le suivi habituel constitue la base, et l'équipe peut l'adapter à ta situation : antécédents, symptômes, opérations passées. Les recommandations européennes (ESHRE, 2022) ne prévoient pas de surveillance renforcée systématique pour toutes. L'essentiel : que ton équipe soit au courant.

Mes questions sur mon endométriose pendant la grossesse

Ce que l'équipe m'a dit

SÉCURITÉ

Quand appeler *sans attendre*

Appelle rapidement la maternité, ta sage-femme ou ton médecin si

- tu saignes, à tout moment de la grossesse, y compris au 1er trimestre, surtout avec une douleur d'un côté du bas-ventre ;
- tu as mal au ventre de façon inhabituelle, ou « en barre » en haut du ventre ;
- tu as des contractions avant 37 semaines, surtout régulières ou douloureuses ;
- du liquide coule sans que tu puisses le retenir (va à la maternité, pas de bain) ;
- tu as de la fièvre ;
- le bébé bouge moins que d'habitude, ou plus du tout (va à la maternité) ;
- ton visage ou tes mains gonflent d'un coup ;
- après 20 semaines : maux de tête, troubles de la vue, vomissements.

112, tout de suite, si

- tu fais un malaise important ou tu perds connaissance ;
- tu as une douleur brutale et sévère ;
- tu saignes abondamment, ou tu as un autre signe de gravité.

Avec l'endométriose

Une douleur brutale, très différente de ta douleur habituelle : appelle la maternité sans attendre. Avec un malaise, une pâleur ou une douleur à l'épaule : 112.

À surveiller

Ta douleur habituelle qui change sans s'aggraver, une gêne nouvelle mais supportable : note-la ci-dessous et parles-en au prochain rendez-vous. Si tu hésites, appelle : c'est fait pour ça.

Mes numéros

Maternité, salle d'accouchement _____

Sage-femme _____

Gynécologue _____

Ce qui s'est passé

Date	Ce qui s'est passé	Qui j'ai appelé	Ce qu'on m'a dit

MA DOULEUR

Douleur et *traitements*

- **Pas d'automédication** : demande à ta sage-femme, ton médecin ou ton pharmacien.
- **Paracétamol** : il peut être utilisé pendant la grossesse, toujours avec un avis, et avec plus de prudence en fin de grossesse.
- **Anti-inflammatoires non stéroïdiens** (ibuprofène, diclofénac, naproxène..., aspirine à dose antidouleur) : déconseillés à partir du 2e trimestre, surtout dès 20 semaines ; contre-indiqués au 3e trimestre, même une seule prise. Avant, jamais sans avis médical.
- **Métamizole, tramadol et autres opioïdes** : seulement sur avis médical.
- **Sans médicament**, sur avis : chaleur douce, repos, positions de confort, kiné adaptée.

Date, heure	Semaine	Douleur 0 à 10	Où	Ce que j'ai pris ou fait	Conseillé par	Effet

Où : bas-ventre, dos, côté droit ou gauche, rectum, vessie, autre. Effet : mieux, pareil, pire.

MA SEMAINE · À IMPRIMER AUTANT DE FOIS QUE NÉCESSAIRE

Semaine du _____ au _____ · à ___ semaines

	Douleur max 0 à 10	Où	Saignement 0 · traces · léger · abondant	Contractions combien, régulières ?	Nausées 0 à 3	Fatigue 0 à 3	Sommeil heures, 1 à 3	Humeur 1 à 5	Bébé bouge comme d'habitude · moins	Transit ok · constipée · douleur
Lundi										
Mardi										
Mercredi										
Jeudi										
Vendredi										
Samedi										
Dimanche										

Ce qui a changé cette semaine

Mes questions pour le prochain rendez-vous

Les réponses obtenues

Ce qui m'a fait plaisir cette semaine

Le bébé bouge : en général, tu le sens vers le 4e ou le 5e mois. Une baisse des mouvements, un saignement ou des contractions avant 37 semaines : appelle la maternité.

POUR MOI

Mes souvenirs *de grossesse*

Pas d'obligation d'aller bien : les jours difficiles comptent aussi. Ici, on garde ce qui fait du bien, à ton rythme, sans rien remplir si tu n'en as pas envie.

Mes premières fois

	Date	Ce que j'ai ressenti
Le jour où je l'ai su		
La première échographie		
Le premier mouvement senti		
Le jour où on l'a annoncé		
Le prénom (ou les idées de prénom)		
Une envie, un fou rire, un moment à garder		

Une photo, une échographie

à coller ici

Un mot pour le bébé

APRÈS LA NAISSANCE

Prendre soin *de toi*

Le baby blues dure quelques jours, puis passe. Si tu te sens triste, anxieuse ou épuisée plus de deux semaines, parles-en à ta sage-femme, ton médecin ou ton PEP's de l'ONE : la dépression du post-partum est fréquente, et elle se soigne.

Le retour des règles est très variable d'une femme à l'autre, en général plus tardif si tu allaites. Une ovulation peut avoir lieu avant les premières règles : une grossesse est donc possible avant leur retour. Si besoin, parle de contraception avec ton soignant, ainsi que du traitement de ton endométriose, surtout si tu allaites.

Numéros d'aide

107 · Télé-Accueil, besoin de parler. Gratuit, 24 h/24.

0800 32 123 · idées noires. Gratuit, 24 h/24.

Ta sage-femme et le PEP's de l'ONE peuvent aussi passer chez toi.

Après l'accouchement, appelle vite

Ta sage-femme, ton médecin ou la maternité si tu as de la fièvre, une douleur du ventre qui augmente, une cicatrice rouge ou qui coule, un sein rouge et douloureux.

Le 112 si tu saignes très abondamment, si un mollet est douloureux ou gonflé, si tu as mal à la poitrine ou du mal à respirer, des maux de tête violents ou des troubles de la vue.

Rendez-vous	Quand	Date	Fait
Soins de la sage-femme après la naissance (à domicile ou en consultation)	dès les premiers jours		☐
Soins de la sage-femme après la naissance			☐
Visite ou consultation de l'ONE (PEP's)	si tu le souhaites		☐
Rendez-vous chez mon gynéco ou ma sage-femme	quelques semaines après		☐
Rendez-vous de suivi de mon endométriose	à reprendre		☐

Semaine après la naissance	Saignements	Douleur 0 à 10	Humeur 1 à 5	Sommeil	Retour des règles (date)

Sources : KCE (examens recommandés pendant la grossesse, rapport 248, 2015, confirmé en 2019 par le rapport 326), CBIP (Répertoire commenté des médicaments, 2026), INAMI, ONE, ESHRE guideline endometriosis 2022. Rédigé en octobre 2026.