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 médecin, ta sage-femme ou ton IPS reste la référence. Ce carnet le complète.

MOI ET MES CONTACTS

L'essentiel *pour l'équipe*

Ma grossesse

Date des dernières règles _____

Date prévue d'accouchement _____

Lieu de naissance choisi _____

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, facteur Rh _____

Allergies _____

Grossesses précédentes _____

Grossesse obtenue par PMA _____

Mes contacts

	Nom	Téléphone
Médecin, sage-femme ou IPS		
Obstétricien-gynécologue		
Médecin de famille		
Référent endométriose		
Lieu de naissance		
CLSC		

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 étapes habituelles du suivi de grossesse au Québec (INSPQ, *Mieux vivre avec notre enfant*, 2026). Pas de déclaration de grossesse : tu t'inscris au service Ma grossesse, puis ton suivi se fait avec un médecin, une sage-femme (en maison de naissance) ou une IPS, qui peut l'adapter à ta situation. Coche-les au fur et à mesure. Les semaines se comptent depuis le 1er jour des dernières règles.

S consultation de suivi · R examen recommandé · P dépistage ou soin proposé : tu choisis de le faire ou non

Rendez-vous	Quand	Date prévue	Fait	À retenir
Inscription au service Ma grossesse (Québec.ca/magrossesse ou ton CLSC)	dès que tu sais		☐	
S 1re consultation · prises de sang, analyse d'urine	8 à 11 semaines		☐	
P Dépistage prénatal des trisomies (facultatif)	10 à 13 semaines		☐	
R Échographie du 1er trimestre	11 à 13 semaines		☐	
S Consultations de suivi (12 à 30 semaines)	aux 4 à 6 sem.		☐	
R 2e échographie	date fixée avec toi		☐	
R Dépistage du diabète de grossesse	24 à 28 semaines		☐	
P Immunoglobulines anti-Rh, si tu es Rh négatif	28 semaines		☐	
S Consultations de suivi (31 à 36 semaines)	aux 2 ou 3 sem.		☐	
R Prélèvement vaginal et anal (streptocoque B)	vers 36 semaines		☐	
S Consultations de suivi (dès 37 semaines)	chaque semaine		☐	

Mes rencontres prénatales, si j'en suis

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

Rendez-vous en plus pour mon endométriose

Le dépistage prénatal des trisomies est gratuit dans le réseau public avec ta carte d'assurance maladie.

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 ton lieu de naissance ou ton professionnel de suivi 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 au lieu de naissance, pas de bain) ;
- tu as de la fièvre ;
- le bébé bouge moins que d'habitude, ou plus du tout (va au lieu de naissance) ;
- ton visage ou tes mains gonflent d'un coup ;
- après 20 semaines : maux de tête, troubles de la vue, vomissements.

911, 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 ton lieu de naissance sans attendre. Avec un malaise, une pâleur ou une douleur à l'épaule : 911.

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

Lieu de naissance _____

Médecin, sage-femme ou IPS

_____

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 ton pharmacien, ton médecin, ta sage-femme ou ton IPS.
- **Acétaminophène** (Tylenol) en premier, au besoin, toujours avec un avis.
- **Anti-inflammatoires non stéroïdiens** (ibuprofène : Advil, Motrin ; naproxène : Aleve) : à éviter à partir de 20 semaines, sauf si ton médecin te le dit, et contre-indiqués à partir de 28 semaines. Avant 20 semaines, jamais sans avis médical.
- **Sans médicament**, sur avis : chaleur douce, repos, positions de confort, physio 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 ton lieu de naissance.

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, demande de l'aide tout de suite (ton professionnel de santé, ton CLSC, Info-Social 811) : la dépression post-partum touche jusqu'à une femme sur cinq, 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

811 · Info-Social, gratuit, 24 h/24.

1 866 APPELLE (1 866 277-3553) ou **9-8-8** · idées noires, 24 h/24.

1 800 361-5085 · Ligne Parents, de 8 h à minuit, 7 j/7.

Si l'infirmière du CLSC ne t'appelle pas après ta sortie, contacte ton CLSC.

Après l'accouchement, appelle vite

Ton lieu de naissance, ton médecin, ta sage-femme ou Info-Santé 811 si tu as de la fièvre, une douleur au ventre qui augmente, une cicatrice rouge ou qui coule, un sein rouge et douloureux.

Le 911 si tu saignes très abondamment, si un mollet est douloureux ou enflé, 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
Appel de l'infirmière du CLSC (souvent une visite à domicile)	après ta sortie		☐
Visite de l'infirmière du CLSC			☐
Visite postnatale (médecin, IPS ou sage-femme)	vers 6 sem., à confirmer		☐
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 : INSPQ (*Mieux vivre avec notre enfant*, 2026), Québec.ca (Ma grossesse ; dépistage prénatal), Santé Canada (AINS, 2021), SOGC (acétaminophène, 2025), ESHRE guideline endometriosis 2022. Rédigé en octobre 2026.