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 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 ou maison de naissance _____

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 de famille		
Référent endométriose		
Maternité (urgences)		
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*

Ce que l'assurance de base prend en charge pour une grossesse normale (OFSP) : 7 contrôles, chez ta sage-femme ou ton médecin, et 2 échographies. Coche-les au fur et à mesure. Les semaines se comptent depuis le 1er jour des dernières règles.

S contrôle pris en charge (7 en tout) · R échographie prise en charge (2 en grossesse normale) · P test proposé : tu choisis de le faire ou non

Rendez-vous	Quand	Date prévue	Fait	À retenir
S 1er contrôle · prises de sang	dès que tu sais		☐	
R 1re échographie · P test du 1er trimestre	12e à 14e semaine		☐	
S Contrôle 2			☐	
S Contrôle 3			☐	
R 2e échographie	20e à 23e semaine		☐	
S Contrôle 4			☐	
S Contrôle 5			☐	
S Contrôle 6			☐	
S Contrôle 7			☐	
Échographie en plus, si elle est prescrite			☐	
Préparation à l'accouchement (150 francs pris en charge)			☐	
Choix de la maternité ou de la maison de naissance (liste hospitalière du canton)			☐	
Trouver une sage-femme indépendante pour l'après-naissance	pendant la grossesse		☐	

Mes cours ou entretiens de préparation à l'accouchement

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

Rendez-vous en plus pour mon endométriose

Pour les contrôles, les échographies et l'accouchement, tu ne paies ni franchise ni quote-part. De la 13e semaine jusqu'à 8 semaines après l'accouchement, c'est aussi le cas pour tes autres soins (sauf les vaccins). Vérifie que ta caisse l'applique bien.

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.

144, 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 : 144.

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, urgences _____

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.
- **Même le paracétamol** : toujours avec un avis.
- **Anti-inflammatoires non stéroïdiens** (ibuprofène, diclofénac, acide méfénamique…, aspirine à dose antidouleur) : jamais au 3e trimestre ; dès 20 semaines, seulement s'ils sont prescrits ; avant, jamais sans avis médical.
- **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 ou à ton médecin : 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.

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 144 ou 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.

Numéros d'aide

143 · La Main Tendue, détresse, jour et nuit, anonyme.

058 261 61 61 · Pro Juventute, conseils aux parents. Gratuit, 24 h/24.

Ta sage-femme indépendante peut aussi t'aider à faire le point.

Rendez-vous	Quand	Date	Fait
Visites de la sage-femme à domicile (jusqu'à 10 ou 16, selon ta situation)	dès la sortie		☐
Conseils en allaitement (3 séances prises en charge)	si tu le souhaites		☐
Consultation parents-enfants de mon canton			☐
Contrôle post-partum	6e à 10e semaine		☐
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 : OFSP (assurance-maladie, prestations en cas de maternité), LAMal, ESHRE guideline endometriosis 2022 ; anti-inflammatoires : FDA (2020) et Santé Canada, formulation prudente en attendant une source suisse. Rédigé en octobre 2026.