

Torri eich dŵr

Os yw eich serfics eisoes wedi dechrau agor (y gellir ei deimlo wrth archwilio y tu mewn i'ch corff) yna gellir torri'r pilenni sy'n gorchuddio pen y babi gyda'ch caniatâd. Cyflawnir hyn ar yr uned Obstetrig. Bydd rhai menywod yn cyrraedd esgor sefydledig ar ôl i'w dŵr dorri, ond yn aml mae angen parhau â'r broses gan ychwanegu drip syntocinon (sy'n ffurf synthetig o Ocstosin).

Lleddfu Poen

Yn yr un modd ag yn ystod esgor naturiol, mae rhai menywod yn teimlo poen wrth i'r serfics ddechrau meddal. Bydd bydwagedd yn eich cefnogi i reoli'r boen, a byddant yn gallu trafod eich opsiynau yn dibynnu ar eich profiad. Gall trafod dulliau anfeddygol, fel defnyddio'ch peiriant TENS, olewon aromatherapi, dod o hyd i safle gwahanol/cerdded/defnyddio'r bêl geni, therapi dŵr neu tyliino, fod yn ddefnyddiol. Gallwch hefyd drafod meddyginiaeth fel parasetamol, codin, pethidin a pheiriant nwy ac aer. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol y gall y cyffuriau ysgogi esgor sy'n cael eu defnyddio orysgogi'r groth.

Beth os nad yw ysgogi'r esgor yn gweithio?

I'r rhan fwyaf o fenywod, mae'n gweithio, ond nid yw bob amser yn llwyddiannus i rai menywod. Bydd eich Bydwraig a'ch Obstetregydd yn asesu eich cyflwr a lles eich babi ac yn trafod pob opsiwn gyda chi a all gynnwys diwrnod o orffwys a rhoi cynnig arall arni neu roi geni drwy doriad Cesaraid.



Ffyrdd o gymell geni

Gwyddom nad oes unrhyw ddwy enedigaeth yr un fath ac mae gan fenywod ddewisiadau unigol ar gyfer eu profiad geni. Ein nod yn y pen draw yw eich cefnogi i gael profiad geni cadarnhaol. I'r rhan fwyaf o fenywod a babanod, mae rhoi genedigaeth drwy'r wain yn golygu eich bod yn gwella'n gyflymach, mae eich babi'n llai tebygol o fod angen cefnogaeth yn ein huned babanod newydd-anedig ac mae'r babi'n fwy tebygol o fwydo ar y fron yn llwyddiannus. Mae llawer o fanteision synhwyrdd a gwybyddol i'r babi newydd-anedig o roi genedigaeth drwy'r wain.

Gwyddom hefyd, ar ôl ysgogi esgor, fod menywod yn fwy tebygol o angen cymorth i roi genedigaeth (gefeiliau neu gwpan sugno) na menywod sy'n esgor yn ddigymell. Ar ôl 37 wythnos o feichiogrwydd, nid ydych yn fwy tebygol o gael toriad Cesaraid na menyw sy'n dechrau esgor ar ei phen ei hun. Y canlyniad mwyaf tebygol yw rhoi genedigaeth drwy'r wain. Gall safle eich babi a'r hormonau geni naturiol rydych chi'n eu rhyddhau effeithio ar eich cynnydd drwy'r cyfnod esgor, felly yn ystod y broses ysgogi mae sawl ffordd y gallwch chi sicrhau'r cyfle gorau i roi genedigaeth drwy'r wain.

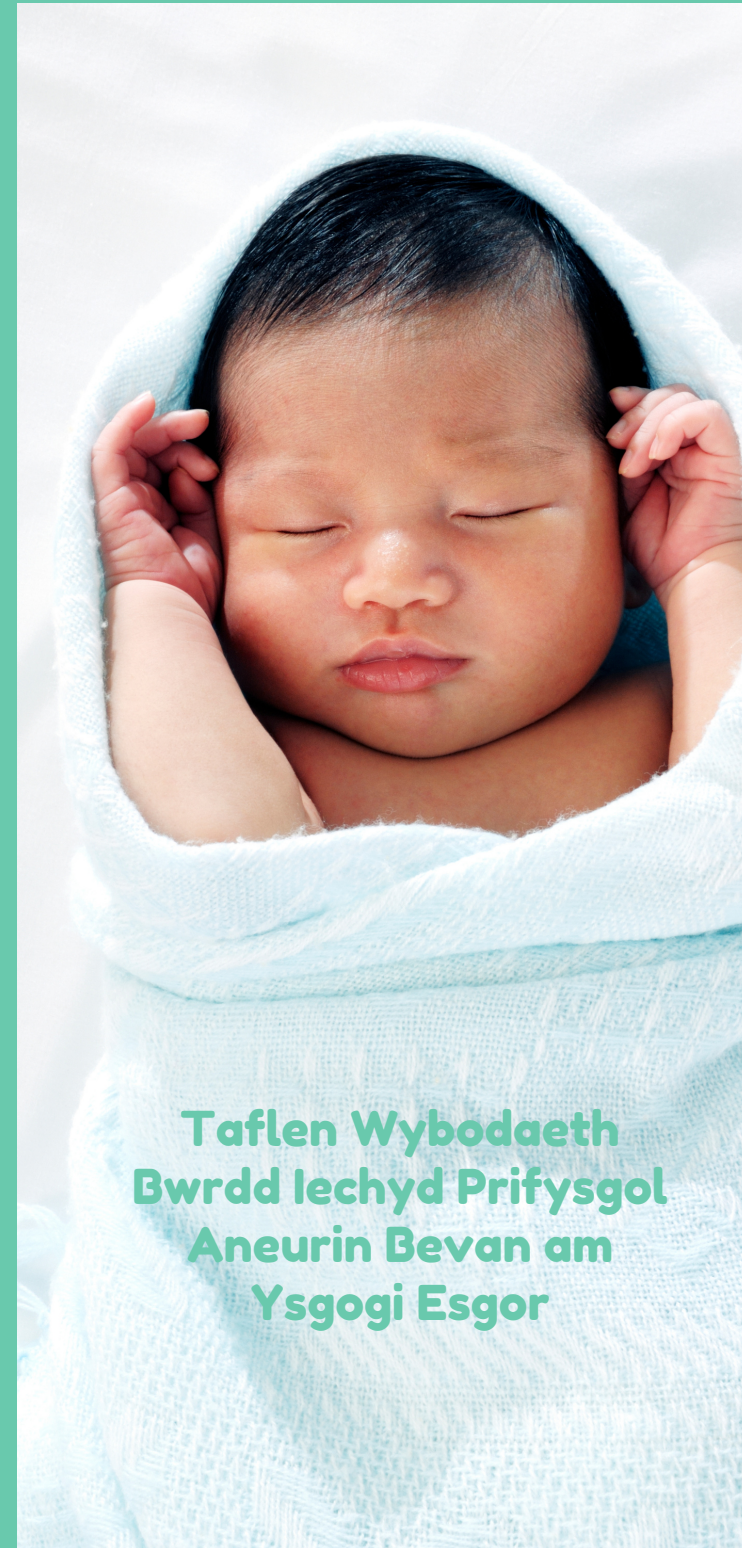
Siaradwch â'ch bydwraig am hyn ymhellach, ond mae rhai o'n hawgrymiadau'n cynnwys bod yn unionsyth a symud cymaint â phosibl, creu amgylchedd hamddenol a chyfarwydd drwy ddod â lluniau o'ch anwyliaid, datganiadau cadarnhaol ac eitemau personol o gartref (fel eich persawr neu orchudd gobennydd), defnyddio pêl eni, rhoi cynnig ar wahanol ystumiau fel ar eich pengliniau neu bwyso ar bêl eni a chael dealltwriaeth dda o'r broses eni.

Gwybodaeth Gyffredinol

Bydd angen i chi ddod â'ch bag ysbyty i mewn gyda chi a ddylai gynnwys popeth fydd ei angen arnoch chi a'ch babi. Gan ei bod yn arferol i ysgogi esgor gymryd peth amser, rydym yn eich annog i ddod â byrbrydau gyda chi i chi a'ch partner, ac adloniant er eich cysur. Mae Ysbyty Athrofaol y Grange yn cynnig Wi-Fi am ddim. Mae rhai pobl yn teimlo bod llyfrau, llyfrau sain, crefftau a dyfeisiau electronig yn eu helpu wrth aros.

Bydd y Cod QR sydd ynghlwm yn eich cyfeirio at ragor o wybodaeth gan gynnwys gwybodaeth gyffredol am ymweld

**Taflen Wybodaeth
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan am
Ysgogi Esgor**



Ysgogi Esgor

Pan fydd y cyfnod esgor yn cael ei gychwyn yn artiffisial, fe'i gelwir yn Ysgogi Esgor. Cyn penderfynu ysgogi esgor, mae'n bwysig eich bod yn deall y rhesymau pam mae ysgogi yn cael ei gynnig, pryd, ble a sut y gellid gwneud hyn, y trefniadau a'r gefnogaeth ar gyfer lleddfu poen (gan ein bod yn cydnabod bod esgor sy'n cael ei ysgogi'n debygol o fod yn fwy poenus nag esgor digymell), beth yw eich opsiynau amgen, risgiau a manteision ysgogi esgor a beth yw eich opsiynau os na lwyddir i ysgogi'r geni. Mae hefyd yn bwysig bod yn ymwybodol o sut i sicrhau'r llwyddiant gorau wrth ysgogi esgor os mai dyma fyddwch chi'n dewis ei wneud. Gobeithiwn y bydd y daflen hon yn rhoi rhywfaint o ddealltwriaeth i chi o'r broses o ysgogi esgor ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a dylid ei defnyddio ochr yn ochr â thrafodaeth lawn gyda'ch Bydwraig neu Obstetregydd. Cymerwch amser i drafod y wybodaeth am ysgogi esgor gyda'ch partner geni, edrychwch ar amrywiaeth o ffynonellau gwybodaeth, gofynnwch

gwestiynau ac ystyriwch eich opsiynau. Trafodwch hefyd gyda'ch Obstetregydd neu Fydwaig am ysgubiad o'r bilen y gellir ei gynnal mewn lleoliad clinig neu yn eich cartref eich hun. (Dilynwch y cod QR drosodd i gael rhagor o wybodaeth).

**Defnyddio
cyfatebiaeth YR
YMENNYDD i
wneud
penderfyniadau**

**BENEFITS
RISKS
ALTERNATIVES
INTUITION
NOTHING**

Pam mae angen Ysgogi Esgor?

Gall fod llawer o resymau pam yr argymhellir ysgogi esgor. Y rheswm mwyaf cyffredin yw osgoi'r risgiau sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd estynedig. Efallai y bydd angen ysgogi eich cyfnod esgor hefyd oherwydd rhesymau meddygol yn ymwneud â chi neu'ch babi, neu'r ddau ohonoch. Er enghraifft, os oes gennych glefyd y siwgr neu os oes pryderon ynghylch twf eich babi, gellir argymhell ysgogi esgor.

Y rhesymau cyffredin dros wneud hynny yw lleihau'r risg o farw-enedigaeth a niwed i chi'ch hun a'ch babi sy'n deillio o feichiogrwydd dros ams

Beth fydd yn digwydd os byddaf yn dewis ysgogi esgor?

Ysgogi Esgor Cleifion Mewnol: Os byddwch yn dewis ysgogi esgor fel claf mewnol, cewch eich derbyn i'r Ward Cynenedigol neu'r Ystafell Ysgogi. Byddwn yn cysylltu â chi ar y diwrnod i roi gwybod pa amser i ddod i'r ysbyty.

Bydd y Fydwaig yn cynnal archwiliad cynenedigol llawn, gan gynnwys profion gwaed, a monitro curiad calon eich babi am tua 30 munud. Bydd y broses yn cael ei hesbonio i chi ac os ydych yn hapus i barhau, bydd archwiliad gweiniol yn cael ei gynnig i chi.



**GIG
CYMRU
NHS
WALES**

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Sut mae ysgogi fy nghyfnod esgor?

Mae ysgogi esgor fel claf mewnol yn cynnwys defnyddio cyffuriau hormon, torri eich dŵr neu gyfuniad o'r ddau. Rydym wedi cynnwys rhagor o wybodaeth isod.

Weithiau gall yr holl broses, o gael eich derbyn i'r ysbyty ar gyfer ysgogi esgor, i fod mewn cyfnod esgor sefydledig, gymryd hyd at 5 diwrnod. (Gan gynnwys diwrnod i orffwys, pan fydd hyn weithiau'n angenrheidiol i roi amser i'ch corff ymateb)

Prostaglandinau (dull mwyaf cyffredin)

Pan fyddwch yn cael cynnig ysgogi esgor, rydym yn defnyddio offeryn asesu o'r enw 'sgôr Bishop' sy'n seiliedig ar sut mae eich serfics yn teimlo ar ôl archwiliad o'r wain, a gall newid yn eich sgôr Bishop fod yn gadarnhaol iawn. Prif rôl prostaglandinau yw meddalu'r serfics a chaniatáu iddo agor digon i ni dorri eich dŵr. Gall hyn gymryd sawl diwrnod. Bydd cyhyrau rhai menywod yn dechrau cyfyngu yn ystod y cyfnod hwn er nad dyma brif nod y feddyginiaeth. Fel arfer, efallai y bydd angen mwy nag un dos i ysgogi eich cyfnod esgor.

Mae'n hawdd teimlo'n ddigalon os nad yw'r cyfyngiadau'n digwydd ar unwaith, ond nid yw hynny'n rhywbeth y disgwylir ar y cam hwn. Gall rhai menywod ymateb yn gynt i'r prostaglandinau nag eraill, ac mae hynny'n iawn hefyd. I fenywod sy'n teimlo cyfyngiadau ar unwaith, gall olygu bod y cyfnod esgor wedi cychwyn, ond mae'n fwy tebygol o fod yn ymateb i'r cyffur ysgogi. Rydym yn defnyddio dau fath o brostaglandinau; Propess a Prostin. Fel arfer, cynigir Propess yn gyntaf ac mae'n rhyddhau prostaglandinau'n araf dros 24 awr. Yna byddwch yn cael cynnig Prostin, 2 dabled 6 awr ar wahân fel arfer. Mae rhai menywod yn disgrifio'r Propess fel 'bag te' bach sy'n cael ei osod yn eich gwain ac yn rhyddhau prostaglandinau. Mae Prostin yn dabled, tua'r un faint ag almon, sy'n cael ei osod yn uchel i fyny'r wain ac yn toddi dros ychydig oriau.

Os bydd eich dŵr yn torri'n naturiol cyn y cyfnod esgor (heb unrhyw arwyddion eraill o esgor sefydledig) byddwch yn cael cynnig trafodaeth lawn ar y dull ysgogi mwyaf priodol yn dibynnu ar eich sgôr Bishop, eich beichiogrwydd a'ch hanes meddygol, p'un a ydych wedi cael babanod o'r blaen a'ch dewis personol. Mae Propess yn debygol o helpu i gyfyngu ar faint o archwiliadau'r wain a argymhellir a rhoi mwy o amser i chi gyrraedd esgor sefydledig mewn ffordd fwy tyner.