Taflen wybodaeth i gleifion

Gwaedu a phoen yn yr abdomen yn ystod

Efallai eich bod wedi gwaedu o'r wain neu wedi cael poen yn eich abdomen yn gynnar yn eich beichiogrwydd a fod hyn wedi'ch arwain i fynd i'r Adran Achosion Brys neu'r Uned Asesu Gynaecoleg Brys (EGAU). Bwriad y daflen hon yw rhoi gwybodaeth i chi am y symptomau yr ydych wedi'u cael a rhoi gwybod i chi beth sy'n digwydd nesaf.

Yn dilyn asesiad, penderfynwyd ei bod yn ddiogel i chi gael mynd adref ac efallai bod apwyntiad dilynol yn yr Uned Beichiogrwydd Cynnar (EPU) wedi'i drefnu ar eich cyfer. Bydd aelod o staff wedi rhoi manylion yr apwyntiad hwn i chi cyn i chi gael eich rhyddhau. Os ydych yn gwaedu neu'n cael unrhyw boen yn ystod beichiogrwydd cynnar, ewch i Ysbyty Athrofaol y Faenor (GUH) yn **unig**. Bydd pob adolygiad neu apwyntiad dilynol hefyd yn yr ysbyty hwn.

Gwaedu yn ystod beichiogrwydd cynnar:

Gall gwaedu neu fân waedu yn ystod beichiogrwydd cynnar fod yn gyffredin; bydd hyn yn digwydd i tua 1 o bob 4 menyw. Nid yw gwaedu o reidrwydd yn arwydd o gamesgoriad. Mewn rhai achosion nid ydym yn gwybod pam mae gwaedu'n digwydd, fodd bynnag, isod mae rhestr o achosion posibl.

1. **Heintiau fagina**
   Gall colli gwaed ddigwydd oherwydd llid yn y waen oherwydd heintiau megis 'Llindag' (*Thrush*)

2. **Ceg y Groth**
   Yn ystod beichiogrwydd mae'r cyflenwad gwaed i geg y groth yn cynyddu. Gall trawma bach (e.e. trwy gyfathrach) achosi gwaedu. Rhowch wybod i ni os ydych wedi cael unrhyw annormaleddau yn ystod eich profion ceg y groth neu ganlyniadau yn y gorffennol

3. **Safle mewnblannu**
   Gan fod y beichiogrwydd yn glynu wrth yr endometriwm (leinin y groth) gall hyn achosi i bibellau gwaed y groth waedu

4. **Haematoma**
   Gall gwaedu o amgylch y sac beichiogrwydd wneud i waed gasglu (fel clais). Gall hyn amrywio o ran maint ac weithiau gellir ei weld yn ystod sgan uwchsain. Mae'n bosib y bydd y gwaed yn cael ei ail-amsugno, neu efallai y bydd yn gadael y corff drwy'r wain.

Poen yn yr abdomen yn ystod beichiogrwydd:

Gall poen yn rhan isaf yr abdomen ac o amgylch y pelfis fod yn gyffredin yn ystod beichiogrwydd cynnar am nifer o resymau.

Nid yw poen o reidrwydd yn arwydd o gamesgoriad neu feichiogrwydd ectopig (beichiogrwydd yn datblygu y tu allan i'r groth). Isod mae rhestr o bethau a all achosi poen:

1. **Poen cyhyrysgerbydol**
   Mae progesteron yn hormon sy'n cefnogi'r beichiogrwydd cynnar i barhau. Mae'r hormon hwn yn cael effaith tebyg i ymlacio ar y cyhyrau a'r gewynnau, gan gynnwys y rhai sy'n cefnogi'r groth. Gall hyn achosi poen eithaf difrifol, fel pigyn weithiau, ac fe'i gelwir yn 'boenau tyfu' wrth i'r groth fynd yn fwy

2. **Rhwymedd**
   Gall poen fod yn gysylltiedig â'r coluddyn. Mae rhwymedd yn fwy cyffredin yn ystod beichiogrwydd eto oherwydd newidiadau hormonaidd

3. **Haint wrin**
   Mae heintiau wrin yn fwy cyffredin yn ystod beichiogrwydd a gallant achosi poen. Rhowch wybod i'r meddyg/nyrs sy'n eich adolygu os cawsoch unrhyw symptomau eraill fel teimlad o losgi wrth basio wrin.

4. **Beichiogrwydd ectopig**
   Mae beichiogrwydd ectopig yn feichiogrwydd sy'n datblygu y tu allan i'r groth. Gall hyn ddigwydd mewn tua 1 o bob 90 beichiogrwydd. Ni all beichiogrwydd ectopig barhau am y cyfnod llawn ac efallai y bydd angen ymyrraeth feddygol neu llawfeddygol. Y lleoliad mwyaf cyffredin y mae beichiogrwydd ectopig yn mewnblannu yw o fewn y tiwb ffalopaidd. Wrth i'r beichiogrwydd dyfu'n fwy, gall hyn achosi poen gan gynnwys poen difrifol os yw'r beichiogrwydd yn tyfu'n ddigon mawr i beri i'r tiwb ffalopaidd rwygo. Mae rhwyg posib yn argyfwng a bydd angen adolygiad brys gan feddyg Gynaecoleg

Beth fydd yn digwydd pan fyddaf yn mynychu'r EPU:

Bydd y nyrs EPU yn eich gweld i ddechrau i gadarnhau eich manylion a gofyn ychydig o gwestiynau i chi am eich symptomau. Efallai y bydd gofyn i chi roi sampl wrin a fydd yn cael ei brofi am haint. Bydd hefyd yn cael ei ddefnyddio i gadarnhau’r beichiogrwydd.

Yna byddwch yn aros i weld y Sonograffydd a fydd yn gwneud sgan uwchsain er mwyn asesu'r beichiogrwydd. Bydd gan y Sonograffydd hebryngwr gyda nhw. Byddant yn gwneud sgan ar eich abdomen (gyda phledren lawn) a byddant yn gofyn am eich caniatâd i wneud sgan o fewn y wain. Os nad ydych yn dymuno cael sgan

wain mewnol, rhowch wybod i'r Sonograffydd. Fodd bynnag, heb y sgan yma, ni fydd gwneud diagnosis mor hawdd.

Wedi hyn bydd meddyg Gynaecoleg yn eich gweld i drafod canfyddiadau'r sgan uwchsain mewn cydberthynas â'ch symptomau. Efallai y byddant yn awgrymu bod angen ymchwiliadau pellach arnoch megis profion gwaed neu fwy o sganiau uwchsain, neu efallai y gallwch fynd adref.

Cyngor hunangymorth a chyngor ar gadw'n iach:

Dechreuwch gymryd fitaminau asid ffolig a fitaminiau beichiogrwydd os nad ydych wedi gwneud hynny eisoes.

Rhowch y gorau i ysmygu. Gall hyn effeithio arnoch chi a'ch babi. Anogwch aelodau eraill o'r cartref i roi'r gorau i smygu hefyd gan y gall hyn effeithio arnoch chi hefyd. Mae nifer o adnoddau ar gael i'ch helpu yn hyn o beth gan gynnwys y gwefannau a restrir isod. Gall eich Bydwraig hefyd eich cyfeirio at Rhoi'r Gorau i Ysmygu Cymru.

Ceisiwch barhau i wneud cymaint â sy’n bosibl o’ch gweithgareddau dyddiol arferol. Ceisiwch fwyta diet iach a chytbwys ac osgoi alcohol a gormod o gaffein. Mae adnoddau ar gael i roi cyngor ar ddeiet yn ystod beichiogrwydd, gweler y gwefannau a restrir isod.

Mae cael cyfathrach rywiol yn ystod beichiogrwydd yn ddiogel ar y cyfan. Fodd bynnag, os oes gennych boen neu waedu, byddai'n synhwyrol osgoi cael rhyw tra mae’r symptomau yma gennych.

Os ydych chi'n gwaedu o'r wain, byddai'n syniad da gwisgo pad misglwyf neu leinin yn hytrach na thampon.

Mynychwch yr apwyntiadau dilynol sydd wedi’u gwneud ar eich cyfer.

Os byddwch yn cael y symptomau canlynol, dylech geisio cymorth meddygol ar frys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor:

- Pendro neu lewygu
- Gwaedu trwm o’r wain (fel misglwyf trwm)
- Poen yn yr abdomen sy'n gwaethygu
- Poen sy’n mynd i fyny i'r ysgwyddau
- Dolur rhydd a chwydu (gyda phoen neu waedu yn ystod beichiogrwydd cynnar)

Os ydych chi'n poeni am eich cyflwr, cysylltwch â'r Uned Asesu Gynaecoleg Brys (EGAU) yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (GUH) a gallant roi cyngor dros y ffôn neu awgrymu'r lle mwyaf diogel i chi fynd i gael eich asesu.

Rhifau ffôn defnyddiol:

Uned Asesu Gynaecoleg Brys (24 awr)
Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493557/6

Ar gyfer ymholiadau am apwyntiad:
Uned Beichiogrwydd Cynnar Ysbyty Athrofaol y Faenor (EPU): 01633 493984

Adnoddau Rhyngrwyd:

https://www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/bleeding-and-pain-in-early-pregnancy

https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-bleeding-pain-early-pregnancy-mar20.pdf

https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking

https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/healthy-eating-pregnancy

https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/foods-to-avoid-pregnant