Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

Adenotonsillectomi

Cyngor wrth gael eich Rhyddhau o’r Ysbyty

Cyngor i gleifion wrth iddynt gael eu rhyddhau o’r ysbyty yn dilyn Adenotonsillectomi

Gweithgareddau dydd i ddydd
Mae'n bwysig cadw eich plentyn adref o’r ysgol neu'r coleg am bythefnos yn dilyn eu llawdriniaeth. Yn ystod yr amser hwn, dylent orffwys ac aros gartref gymaint â phosibl. Bydd angen iddynt osgoi lleoedd gorlawn lle gallent ddod i gysylltiad â heintiau sydd gan bobl eraill cyn iddynt wella yn dilyn y lawdriniaeth. Dylid osgoi amgylcheddau llychlyd a myglyd hefyd. Efallai y bydd eu trwyn wedi ei rwystro am wythnos neu ddwy yn dilyn y lawdriniaeth oherwydd chwyddo, ond bydd hyn yn setlo. Peidiwch â'u hannog i chwythu eu trwyn oherwydd gallai hyn achosi iddo ddechrau gwaedu. Am y 2 wythnos gyntaf ar ôl y llawdriniaeth, argymhellir osgoi bwyd / diodydd poeth ac osgoi bath / cawod poeth iawn, oherwydd gallai'r gwres o'r stêm achosi i'r trwyn ddechrau gwaedu. Mae tymereddau oerach yn dderbyniol.

Poen
Mae'r boen yn dilyn tonsillectomi fel arfer yn gwaethygu rhwng diwrnod 4 a 6 ar ôl llawdriniaeth ac yna'n gwella, ond gall bara am bythefnos. Mae'n bwysig iawn rhoi lladdwyr poen rheolaidd i'ch plentyn am yr wythnos gyntaf, yn ddelfrydol 30 munud cyn bwyd i'w alluogi i fwyta ac yfed yn haws. Gallant ddioddef poen yn eu clust oherwydd cysylltiad rhwng y cyflenwad nerf rhwng y gwddf a'r clustiau. Gall eu lleferydd swnio'n drwynol ac mae’n bosib y bydd hylifau’n ail godi yn y trwyn ar ôl tynnu'r adenoidau, ond dylent setlo dros gyfnod o ychydig wythnosau.

Ymddangosiad y gwddf
Mae'n normal i'r gwddf edrych yn wyn ar y ddwy ochr lle mae'r tonsiliau wedi'u tynnu. Mae hyn yn rhan o'r broses wella arferol. Mae rhai cleifion yn cael anadl ddrwg a fydd ond bydd yn diflannu mewn pythefnos. Os bydd eich plentyn yn mynd yn sâl gyda thymheredd dylech fynd i weld eich meddyg teulu oherwydd mae’n bosib eu bod wedi datblygu haint sy’n golygu fod angen gwrthfiotigau arnynt.

Gwaedu
Os oes gwaed ffres yn dod o drwyn neu geg eich plentyn mae’n rhaid i chi fynd â hwy i’r Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf ar unwaith. Byddant yn cael eu hasesu gan aelod o'r tîm ENT ac efallai y bydd angen iddynt aros yn yr ysbyty ar gyfer arsylwi. O bryd i'w gilydd bydd angen llawdriniaeth bellach i atal unrhyw waedu.

Deiet
Dylid ailddechrau dilyn diet arferol cyn gynted â phosibl ar ôl y llawdriniaeth. Mae bwydydd garw a chrensiog (e.e. tost, bisgedi) yn arbennig o dda am lanhau cefn y gwddf.

Camau Dilynol:
Bydd eich llawfeddyg yn rhoi gwybod i chi os oes angen apwyntiad dilynol arnoch. Mewn rhai achosion pan fydd y llawdriniaeth wedi'i chyflawni oherwydd problemau anadlu, gellir trefnu apwyntiad dilynol.

GWYBODAETH AR BETH I'W WNEUD MEWN ARGYFWNG AR GYFER CLEIFION SYDD WEDI'U RHYDDHAU O'R YSBYTY

Os oes angen cyngor brys arnoch, dylech gysylltu

09:00 tan 17:00 o ddydd Llun i ddydd Gwener (ac eithrio gwyliau banc):
Cysylltwch ag ystafell Driniaeth ENT ar 01633 234018

Wedi 17:00/dros nos (plant): Ward C1 01633 493609

Mewn argyfwng, ewch i'ch adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf

“Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English”