

Beth yw gweindyndra?

Mae gweindyndra yn gyflwr all effeithio ar allu menywod i oddef treiddio'r fagina. Gall treiddio o unrhyw fath fod yn anodd, poenus neu yn amhosibl. Mae'r term gweindyndra yn cyfeirio at gyfngiad neu wingiad anfwriadol y cyhyrau yn llawr y pelfis a'r rhai sy'n amgylchynu'r mynediad i'r fagina mewn ymateb i gais i dreiddio. Weithiau gall y gwingiadau ddigwydd wrth feddwl am dreiddio.

Nid yw gweindyndra o reidrwydd yn effeithio ar eich gallu i gael eich cyffroi neu fwynhau gweithgaredd rhywiol ar wahân i dreiddio.

Gweindyndra cynradd: Mae hyn yn cyfeirio at sefyllfa nad oes unrhyw fath o dreiddio erioed wedi bod yn bosib. Gellir canfod hyn gyntaf wrth geisio defnyddio tamponau, neu gael rhyw treiddiol am y tro cyntaf.

Gweindyndra Eilaidd: Mae hyn y cyfeirio am sefyllfa pan gafwyd treiddio di-boen yn flaenorol ac mae symptomau gweindyndra wedi eu datblygu yn nes ymlaen.

Gall arwyddion gweindyndra gynnwys:

- Anhawster rhoi tampon
- Teimlad o boen llosgi neu bigo gyda threiddio'r fagina.
- Anhawster cyflawni treiddio'r fagina.
- Teimlad bod rhwystr yn atal treiddio'r fagina.
- Anghysur ac anhawster wrth gael archwiliad y fagina neu brawf ceg y groth.
- Gorbyrder ynghylch rhyw treiddiol/gweiniol

Beth sy'n achosi gweindyndra?

Nid yw'r hyn sy'n achosi gweindyndra yn amlwg bob tro. Gall fod cymysgedd o ffactorau biolegol, cymdeithasol, diwylliannol a seicolegol ynghlwm, er enghraifft:

- Gall cyflwr sylfaenol megis y llindag, haint neu gyflwr ar y croen sbarduno poen yn ystod rhyw a gydag amser gallai hyn arwain at ddatblygu gweindyndra.

- Gallai credoau, pryderon neu ofnau yn ymwneud â rhyw hefyd chwarae rhan. Gall ofn treiddio, cred y bydd yn boenus neu ofn haint a drosglwyddir yn rhywiol neu feichiogrwydd hefyd arwain at symptomau gweindyndra.
- Gallai rhai menywod ddatblygu gweindyndra o ganlyniad i brofiad negyddol, er enghraifft ymosodiad rhywiol, rhyw nas dymunwyd, neu brofiad drwg/poenus yn ystod archwiliad meddygol.
- Gall rhai negeseuon cymdeithasol a diwylliannol ynghylch rhyw treiddiol hefyd gyfrannu at ddatblygu gweindyndra.

Nid yw bob amser yn gwbl glir ac efallai na allwch adnabod yr union achos am eich symptomau.

Gall symptomau gweindyndra barhau am gyfnod sylweddol hir os na chânt eu trin, hyd yn oed os ydych yn mawr ddymuno cyflawni rhyw treiddiol a hyd yn oed os cawsoch haint sydd bellach wedi ei drin. Mae'r gwingiadau yn ymateb atblygol anwirfoddol sy'n ceisio eich amddiffyn rhag anghysur a ddisgwylir - dydy hyn ddim dan eich rheolaeth wybyddol.

Gall unrhyw fath o bryder ynghylch treiddio achosi i gyhyrau llawr y pelfis gyfangu a thynhau, gan wneud treiddio'n fwy anodd ac mewn rhai achosion yn anghyfforddus neu'n amhosibl. Gall hyn ddod yn gylch dieflig ble rydych yn rhagweld anghysur ac mae cyhyrau llawr eich pelfis yn ymateb drwy dynhau ac atal treiddio.

A yw'n bosib trin gweindyndra?

Ydy - mae'n bosib trin gweindyndra. Os ydych yn credu bod gennych weindyndra dylech gysylltu â'ch meddyg teulu. Efallai y bydd angen i'r meddyg teulu gynnal archwiliad gweiniol i sicrhau nad oes haint neu unrhyw ffactor arall yn cyfrannu. Yn dibynnu ar yr achosion tebygol am y symptomau gall eich meddyg teulu eich atgyfeirio ar gyfer ffisiotherapi a/neu therapi seicorywiol. Gall y ddau fod o gymorth gyda'ch symptomau.

Sut mae Gweindyndra yn cael ei drin?

Bydd y driniaeth fel arfer yn canolbwyntio ar reoli eich teimladau ynghylch rhyw treiddiol ac ymarferion i'ch helpu i ddod i arfer gyda threiddio rhywiol yn raddol.

Gall y driniaeth gynnwys

- Ymwybyddiaeth ofalgar, technegau anadlu, ac ymarferion cyffwrdd tyner i'ch helpu i ymlacio cyhyrau llawr eich pelfis

- Ymarferion rhyddhau llawr y pelfis i'ch helpu i wella eich rheolaeth dros y cyhyrau
- Canolbwynt ar synhwyro - ymarferion graddol y gallwch weithio arnynt gyda'ch partner i'ch helpu i ymlacio yn ystod gweithgareddau rhywiol.
- Hyfforddwyr gweiniol - dyfeisiau llyfn ar ffurf tampon o feintiau cynyddol i'ch helpu i ddod i arfer gyda chael pethau wedi eu mewnosod yn y fagina.
- Therapi seicorywiol – therapi siarad a all eich helpu i ddeall a rheoli eich teimladau a'ch meddyliau am eich corff a rhyw

Beth gallaf ei wneud i helpu i leddfu fy symptomau?

- Mae'n syniad da atal y gweithgaredd sy'n sbarduno'r gweindyndra nes y cewch gwrs o driniaeth. Gall parhau â rhyw treiddiol neu ddefnyddio tamponau er enghraifft, wrth ddioddef o weindyndra, waethygu'r symptomau a bod yn niweidiol i'ch cynnydd.
- Os credwch y gall fod gennych haint neu lindag yna ewch i weld eich meddyg teulu
- Gofalwch am eich fwlfaf (y rhan allanol weledol o'r genitalia benywaidd)
 - Osgowch ddefnyddio sebon/ cynhyrchion bath ag arogl/ cynhyrchion gofal benywaidd ar eich fwlfaf
 - Golchwch y fwlfaf gyda dŵr neu ceisiwch eli meddal megis Epaderm neu Hydromol
 - Gwisgwch ddillad cotwm neu sidan llac
 - Rhewch gynnig ar eli meddal fel rhwystr amddiffynnol esmwythol (ond dim eli brech cewynnau fel Sudocrem)
 - Dim ond unwaith y dydd y dylech olchi eich fwlfaf - sychwch yn ofalus ar ôl hynny gyda lliain glân
- Os welwch unrhyw newidiadau ar groen y fwlfaf, ewch i weld eich meddyg teulu
- Os credwch eich bod yn profi newidiadau sy'n gysylltiedig â'r menopos ac anghysur i'r fwlfaf, fel cosi, sychder neu heintiau mynych ar y llwybr wrinol, ewch i'ch meddyg teulu

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English