

Rhaglen Gwell Adferiad ar ôl Llawdriniaeth (ERAS)

Llyfryn Gwybodaeth i Gleifion

Hysterectomi Abdomenol neu Laparotomi

'Eich helpu chi i wella, yn gynt, ar ôl llawdriniaeth'

Bwriad y daflen hon yw eich helpu i ddeall y Rhaglen Gwell Adferiad ar ôl Llawdriniaeth, a sut y gallwch chi chwarae rhan ymarferol yn eich adferiad. Cofiwch ofyn os oes rhywbeth nad ydych chi'n siŵr ohono.

Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n deall er mwyn i chi, eich teulu a'ch ffrindiau, gymryd rhan yn llawn yn eich adferiad. Mae hefyd yn cynnwys rhifau cyswllt ar gyfer y tîm gofal iechyd.

Mae adferiad gwell yn gwella'r ffordd y trefnir gofal iechyd i'ch helpu i wella'n fwy diogel a chyflym.

'eich helpu chi i wella'n gynt ar ôl llawfeddygaeth'

Mae dwy egwyddor bwysig wrth wraidd y rhaglen adferiad gwell:

- Cyfathrebu clir: ystod lawn o wybodaeth ac esboniadau
- Gofal clinigol â dilyniant strwythuredig a threfnus. Mae hyn yn golygu y bydd pob gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn gweithio o raglen benodol, a elwir yn llwybr gofal, sy'n caniatáu i bob elfen o'ch gofal ddilyn ei gilydd yn fwy prydlon.

Er mwyn cael y canlyniadau gorau o'r rhaglen adferiad gwell, dylech fod mor iach â phosibl cyn y llawdriniaeth.

Bydd eich Meddyg Teulu a'r ysbyty yn cydweithio ynglŷn â'r gwiriadau iechyd a fydd fwyaf defnyddiol cyn eich llawdriniaeth. Mae'r gwiriadau pwysicaf wedi eu nodi yma, ond yn gyffredinol dylid rheoli pob math o glefyd hirdymor (clefyd y galon, asthma, pwysedd gwaed uchel) cystal â phosibl.

Nodau byw'n iach: mae tystiolaeth bod cysylltiad rhwng cyfnod adferiad sy'n gyflymach ac yn fwy diogel, â rhoi'r gorau i ysmegu, colli pwysau (os ydych chi dros bwysau), yfed llai o alcohol (os ydych chi'n yfed gormod) a mwy o ymarfer corff. Nid oes angen ymarfer corff egniol, ond mae sesiwn reolaidd o weithgarwch bob dydd yn ddefnyddiol. Dylech roi cynnig ar ddechrau ar y nodau hyn cyn gynted â phosibl oherwydd gall gymryd nifer o wythnosau cyn i'r buddion ddod i'r amlwg.

Rhestr o bethau i ddod gyda chi i'r ward	✓
Dillad nos	
Gŵn nos	
Dillad llac	
Dillad isaf	
Sliperi neu esgidiau (rhai fflat â chefn arnynt)	
Tywel bath, tywel llaw a gwlanen golchi wyneb	
Pethau ymolchi (sebon/gel cawod/siampŵ/past dannedd a brws)	
Sbectol/cymhorthion clyw	
Arian ar gyfer y ffôn/papur newydd ac ati	
Eich meddyginiaeth yn eu blychau gwreiddiol	

Trefnwch eich cludiant eich hun i'r ysbyty ac yn ôl gartref. Mae'n bosibl y byddwch chi'n gymwys i gael cludiant ysbyty os nad oes gennych chi eich cludiant eich hun.

Ffoniwch 0300 100 0012 am fwy o wybodaeth a chyngor

Glanhau yn yr Ysbyty

Mae glendid yn y ward yn hynod o bwysig wrth atal heintiau.

Mae angen i staff glanhau domestig gael mynediad i lanhau pob arwyneb o amgylch eich gwely yn effeithiol.

Mae eitemau fel gliniaduron a ffonau symudol yn anodd i'r glanhawyr eu symud a gallant gael eu difrodi. Gyda hyn mewn golwg, gofynnwn i chi gadw cyn lleied â phosibl o eiddo personol yn yr ysbyty a'i dynnu oddi ar y byrddau, y cadeiriau a'r loceri pan fydd y glanhawyr yn gweithio.

Ni all Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan dderbyn cyfrifoldeb am unrhyw golled neu ddifrod i eiddo personol.

Ysmygu

Mae'r GIG yn cynnig cymorth a chefnogaeth am ddim i'ch helpu i roi'r gorau i ysmygu ac mae gan yr ysbyty hwn bolisi dim ysmygu llym. Rhif y llinell gymorth yw 0800 085 2219. Bydd cleifion mewnlol yn cael cynnig cymorth i reoli eu hysfa i ysmygu yn ystod eu harhosiad yn yr ysbyty.

Alcohol

Os ydych chi'n yfed mwy na'r terfynau diogel cenedlaethol o 3 uned y dydd (gwydraid mawr o win) yn rheolaidd, dylech yfed llai i leihau eich risg o waedu a phroblemau difrifol eraill yn ystod eich llawdriniaeth. Rhif y llinell gymorth rhadffôn yw 0808 808 2234 (ar gael 24 awr).

Profi am anemia

Mae anemia yn digwydd pan fo llai o gelloedd gwaed yn eich gwaed nag y dylai fod. Mae yna nifer o achosion gan gynnwys colli gwaed yn rheolaidd, deiet gwael, amrywiaeth o afiechydon cronig. Mae angen profion i ddarganfod yr achos. Os mai diffyg haearn yn ystod y dydd yw'r achos, yna gall eich meddyg teulu ragnodi atchwanegiadau haearn a all helpu. Mae'r driniaeth a'r profion sydd eu hangen yn dibynnu ar ba mor angenrheidiol yw'r llawdriniaeth.

Gwella gofal diabetes

Mae cysylltiad rhwng cleifion â diabetes sy'n rheoli lefelau siwgr yn eu gwaed yn dda, ag iachâd cyflymach ar ôl llawdriniaeth, llai o heintiau ac arhosiad byrrach yn yr ysbyty. Os oes gennych chi ddiabetes, dylai eich meddyg teulu neu nyrs diabetes arbenigol geisio rheoli lefelau'r siwgr yn eich gwaed mor dda â phosibl. Gall colli pwysau a mwy o weithgarwch corfforol helpu gyda hyn

Mae'r syniadau hyn ar gyfer anesthetig llawfeddygol a gofal nyrsio, ac ar gyfer adsefydlu yn canolbwyntio'n bennaf ar leihau ymateb y corff i straen. Mae pethau syml fel bod gartref y noson cyn eich llawdriniaeth, codi'n fuan ar ôl y driniaeth, bwyta ac yfed fel arfer, i gyd yn helpu lleihau ymateb y corff i straen.

Mewn adferiad gwell, ac ym mhob anesthesia ar gyfer llawdriniaeth, bydd yr anesthetidd yn gweithio gyda'r llawfeddyg i leihau'r straen ar y corff trwy gydol y llawdriniaeth. Gellir cyflawni hyn drwy:

- Defnyddio cyffuriau anesthetig modern
- Defnyddio anesthetig lleol sy'n achosi diffyg teimlad o'i osod ger nerfau perthnasol
- Rhoi swm penodol o hylifau i chi yn ystod eich llawdriniaeth

Cyn eich llawdriniaeth

Byddwn yn eich gweld yn y clinig cyn-derbyn cyn i chi gael eich derbyn i'r ysbyty. Yn y clinig cyn-derbyn rydym yn asesu eich ffitrwydd ar gyfer eich llawdriniaeth a'ch anesthetig. Mae'n bosibl y bydd ymarferydd nyrsio yn eich gweld ac, os yw'n briodol, anesthetydd ymgynghorol. Byddwn yn gofyn llawer o gwestiynau am eich hanes meddygol ac yn cynnal archwiliad.

Efallai y byddwn ni hefyd yn cynnal profion eraill megis swabiau, profion gwaed, ECG (prawf ar y galon), profion gweithrediad yr ysgyfaint neu belydr-X. Byddwn yn rhoi gwybodaeth i chi am eich llawdriniaeth a'ch anesthetig.

Byddwn yn trafod eich amgylchiadau cartref cyn i chi gael eich derbyn. Bydd hyn yn ein helpu ni, a chi, i drefnu unrhyw gefnogaeth angenrheidiol ar ôl eich llawdriniaeth. Byddwch yn cael cyfle i ofyn unrhyw gwestiynau.

Oes gennych chi ddiabetes?

Rhowch wybod i'r anesthetydd os oes gennych chi ddiabetes neu lefelau uchel o siwgr yn eich gwaed. Mae gan bobl â lefelau uchel o siwgr yn eu gwaed fwy o siawns o gael heintiau ar ôl llawdriniaeth.

Gallai'r symptomau fod yn arwydd bod gennych chi haint yn y clwyf. Dylech ddweud wrth eich **meddyg teulu** a fydd yn penderfynu a oes angen triniaeth arnoch. Gellir cymryd swab o'r clwyf a'i anfon i'r labordy i'w brofi. Efallai y bydd angen i chi gymryd gwrthfotigau.

Cadw llygaid am heintiau lle gwnaed y llawdriniaeth

Fel rhan o'r ymgyrch hwn, rydym hefyd yn mesur cyfraddau cleifion sy'n datblygu heintiau clwyfau llawfeddygol. Byddwn yn cael gwybodaeth gan y nyrsys ardal a'r nyrsys pan fyddwch chi'n ymweld â'r clinig cleifion allanol ynghylch eich clwyf. Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch chi, siaradwch ag un o'r staff gofal iechyd sy'n gofalu amdanoch chi.

Cadw'n gynnes

Mae ymchwil wedi dangos bod y risg o haint yn llai os ydych chi'n cadw'n gynnes. Gwnewch yn siŵr eich bod yn dod â dillad cynnes i'r ysbyty gyda chi, er enghraifft gŵn nos. Dylech hefyd wisgo dillad cynnes pan fyddwch chi'n teithio i'r ysbyty. Mewn tywydd oer fe allech chi gynhesu'r car cyn i chi fynd iddo. Os ydych chi'n teimlo'n oer yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty, gofynnwch i'r staff nyrsio am flancedi ychwanegol. Os nad yw'r rheiddiaduron wrth ymyl eich gwely yn gweithio, rhowch wybod i aelod o staff.

Hylendid Dwylo

Hylendid dwylo yw un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o atal heintiau rhag lledaenu. Gellir lleihau'r siawns o ddatblygu haint yn sylweddol os bydd staff gofal iechyd yn dadheintio eu dwylo cyn ac ar ôl archwilio cleifion. Gofynnwch i'r staff gofal iechyd sy'n dod i'ch archwilio a ydyn nhw wedi golchi eu dwylo neu ddefnyddio gel alcohol. Peidiwch â theimlo cywilydd nac yn chwithig wrth ofyn am y wybodaeth hon. Rydym ni'n croesawu eich cymorth i'ch cadw'n ddiogel. Mae'r un egwyddorion yn berthnasol

i'ch ymwelwyr sy'n eich helpu gyda gofal personol, fel ymolchi, gwisgo a helpu i fwydo a mynd i'r toiled. Mae disgwyl i bob ymwelydd ddefnyddio'r gel alcohol wrth ddod i mewn ac allan o'r ward.

Dresin ar eich clwyf

Yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty, bydd y nyrs sy'n newid y dresin ar eich clwyf yn edrych am unrhyw arwydd o haint. Os ydych chi'n bryderus am eich clwyf, dywedwch wrth y nyrs sy'n gofalu amdanoch chi. Peidiwch â chael eich tentio i gyffwrdd â'ch dresin, cyffwrdd â'ch clwyf na'r offer sy'n draenio'r clwyf. Fe allech chi drosglwyddo germau o'ch bysedd i'ch clwyf ar ddamwain **Er mwyn osgoi problemau cyn i chi gael eich derbyn i'r ysbyty:**

- PEIDIWCH â chymryd cyffuriau hamdden am 14 diwrnod cyn eich llawdriniaeth
- PEIDIWCH ag yfed alcohol y noson cyn eich llawdriniaeth
- PEIDIWCH ag ysmegu am 24 awr cyn eich llawdriniaeth
- PEIDIWCH â gwisgo gemwaith, clustdlysau nac unrhyw dlysau eraill ar y corff, colur, nac farnais ewinedd ar ddiwrnod y llawdriniaeth

Mae'n bosibl y byddwn yn rhoi diodydd maethlon i chi yn y clinig cyn eich llawdriniaeth. Bydd y rhan fwyaf o gleifion yn cael 6 diod i'w cymryd y noson cyn y llawdriniaeth ac ar fore'r llawdriniaeth. Mae'r rhain yn uchel mewn egni carbohydrad. Bydd cleifion sydd wedi colli pwysau yn ddiweddar neu sydd o dan eu pwysau yn cael gwerth 2 ddiwrnod o ddiodydd atgyfnerthu (e.e. Fortisip) hefyd. Mae'r diodydd hyn yn bwysig cyn ac ar ôl eich llawdriniaeth, gan fod angen mwy o faeth ar eich corff i helpu i wella'ch clwyfau, lleihau'r risg o haint a'ch helpu i wella'n gyffredinol. Os ydych chi wedi bod yn cael anhawster gyda'ch archwaeth neu fwyta, neu'n parhau i gael trafferthion, efallai yr hoffech chi hefyd ychwanegu diodydd fel Build-Up neu Complian at eich deiet. Gellir eu prynu gan fferylllydd. Byddwch yn cael taflen wybodaeth gyda chyfarwyddiadau ar gyfer cymryd y diodydd hyn (gweler tudalen 12).

Os oes angen i chi gael diodydd protein ychwanegol, yna bydd angen i chi yfed tair diod protein, ddau ddiwrnod cyn eich llawdriniaeth. Yna dylech yfed tair diod protein arall ynghyd â phedwar blwch o'r diodydd cyn-llawdriniaeth y diwrnod cyn y llawdriniaeth. Bydd angen i chi hefyd yfed dau arall cyn llawdriniaeth???

Ar ôl eich llawdriniaeth

Byddwch yn cael yfed ychydig oriau ar ôl eich llawdriniaeth, ac os ydych chi'n dymuno, cewch fwyta hefyd. Mae'n bwysig eich bod yn bwyta ac yn yfed yn fuan ar ôl eich llawdriniaeth, a byddwn yn eich annog i fwyta deiet ysgafn ac ychydig o fwyd yn aml. Mae'n well cael cawl a melysion am y diwrnod cyntaf gan osgoi prydau mawr, trwm.

Efallai y rhoddir hosanau cywasgu ar bresgripsiwn i chi eu gwisgo. Mae'n bosibl y byddwch chi hefyd yn cael chwistrelliad bach o Heparin i deneuo'r gwaed, sy'n helpu lleihau'r risg y bydd ceuladau gwaed (thrombosis) yn digwydd yn y goes. Bydd hwn yn cael ei roi i chi bob dydd tra byddwch chi yn yr ysbyty.

Gwnewch ymdrech i wisgo'ch dillad bob dydd cyn gynted ag y gallwch chi ar ôl eich llawdriniaeth. Gall hyn eich helpu i deimlo'n bositif am eich adferiad.

Codi o'r gwely a cherdded

Ar ôl i chi ddeffro o'ch llawdriniaeth, mae'n bwysig eich bod yn dechrau ymarferion anadlu'n ddwfn. Cynhaliwch eich abdomen gyda thywel a'ch breichiau, codwch eich pengliniau ychydig a gostyngwch eich ysgwyddau. Anadlwch i mewn drwy'r trwyn ac allan drwy'r geg yn araf. Gwnewch hyn dair gwaith ac yna gwnewch sŵn 'hwff' gyda'ch ceg, fel petaech chi'n ceisio glanhau sbectol. Gwnewch yr ymarferion hyn ddwywaith. Dylech ailadrodd y broses eto bob awr. Dylai hyn leihau'r risg o haint ar y frest. Dylech hefyd bwyntio eich traed i fyny ac i lawr, a throï eich fferau mewn cylch er mwyn lleihau'r risg o glotiau yn eich coesau.

Nid ydym yn argymhell eich bod yn gorffwys yn y gwely ar ôl eich llawdriniaeth. Mae symud yn fuan wedyn yn cynnal màs y cyhyrau ac yn hybu cryfder y cyhyrau wrth gadw swyddogaeth resbiradol. Mae cysylltiad rhwng llai o symud â risg uwch o thrombôn-emboledd

Gwybodaeth i Gleifion Sut i atal heintiau clwyfau llawfeddygol

Mae'r rhan fwyaf o gleifion sy'n cael llawdriniaeth yn gwella'n dda. Er hynny, weithiau mae cleifion yn cael haint. Mae haint clwyf llawfeddygol yn digwydd pan fydd germau o'r croen neu'r amgylchedd yn mynd i mewn i'r toriad lle cafodd y llawdriniaeth ei gwneud. Gall haint clwyf llawfeddygol ddatblygu unrhyw bryd hyd at ddwy neu dair wythnos ar ôl y llawdriniaeth. Yn achlysurol iawn, gall haint ddigwydd sawl mis ar ôl llawdriniaeth. Gall heintiau ar ôl llawdriniaeth arwain at broblemau eraill fel arhosiad hirach yn yr ysbyty. Mae'r ysbyty yn cymryd rhan mewn ymgyrch genedlaethol i edrych ar achosion haint clwyfau a sut y gellir eu hatal.

Beth allaf i ei wneud?

Gallwch chi a'ch teulu helpu i leihau'r risg o haint cyn ac ar ôl llawdriniaeth. Dyma rai ffyrdd y gallwch chi helpu:

Eillio cyn y llawdriniaeth

Er mwyn helpu i leihau'r risg o haint, rydym yn gofyn i chi beidio ag eillio, defnyddio cwyr na hufenau tynnu gwallt o amgylch lleoliad eich llawdriniaeth am 10 diwrnod cyn dyddiad eich llawdriniaeth. Bydd hyn yn atal niwed i'r croen, a allai ei adael yn agored i haint. Mae rhai llawfeddygon yn eich eillio cyn cynnal eich llawdriniaeth, ond gwneir hyn yn y theatr. Os yw rhywun yn ceisio'ch eillio cyn eich llawdriniaeth, gofynnwch pam a siaradwch â'ch llawfeddyg os oes gennych chi unrhyw bryderon.

Ymolchi cyn eich llawdriniaeth

Gallwch helpu i leihau heintiau drwy sicrhau eich bod yn ymolchi'n dda gyda dŵr poeth â sebon cyn eich llawdriniaeth, gan roi sylw arbennig i blygiadau'r croen. Gallwch hefyd ddefnyddio golch antiseptig y gallwch ei brynu o'ch fferyllfa leol.

Os ydych chi'n cael eich derbyn i'r ysbyty ar y diwrnod cyn eich llawdriniaeth, dewch â'ch diodydd i'r ysbyty gyda chi

Sylwch:

Os oes gennych chi ddiabetes, mae'n bosibl na fyddwch chi'n cael y diodydd hyn

Byddwn yn rhoi cyngor i chi yn ystod eich apwyntiad yn y clinig cyn-derbyn Rheoli poen

Bydd y cynllun adferiad ar ôl llawdriniaeth ar gyfer adsefydlu cynnar yn dibynnu ar natur y llawdriniaeth a chyflwr y claf.

Dyma enghraifft ERAS ar gyfer adsefydlu cynnar ar ôl llawdriniaeth gynaeoleg:

- Ar ddiwrnod y llawdriniaeth, eisteddwch am hyd at ddwy awr ar ôl y llawdriniaeth
- Eisteddwch am 4-8 awr bob diwrnod wedyn
- Ceisiwch gerdded 50-60 metr o leiaf 4 gwaith y dydd ar ôl y llawdriniaeth (bydd angen addasu hyn ar gyfer cleifion â phroblemau symudedd sy'n bodoli eisoes)

Bydd y nyrs ar y ward yn eich monitro'n ofalus. Mae'n bwysig rheoli eich poen fel y gallwch gerdded, anadlu'n ddwfn, bwyta ac yfed, ymlacio a chysgu'n dda. Efallai y byddwch chi'n cael pigiad yn eich cefn sy'n rhoi meddyginiaeth lleddfu poen a fydd yn para tua 20 awr. Gall y tîm poen a'r meddygon hefyd ragnodi mathau eraill o feddyginiaeth lleddfu poen sy'n gweithio mewn gwahanol ffyrdd a byddwch yn cael y rhain yn rheolaidd.

Teimlo'n sâl/cyfog

Weithiau, ar ôl llawdriniaeth, gallwch deimlo'n sâl neu daflu i fyny. Mae'r cyffuriau y mae'r anesthetydd yn eu defnyddio'n gallu achosi hyn. Byddwch yn cael meddyginiaeth yn ystod y llawdriniaeth i leihau hyn. Os byddwch yn teimlo'n sâl ar ôl eich llawdriniaeth, dywedwch wrth y staff a all roi meddyginiaethau eraill i chi. Mae'n bwysig ein bod yn eich helpu i beidio â theimlo'n sâl/cyfogi er mwyn caniatáu i chi fwyta ac yfed fel arfer. Bydd yn helpu yn eich adferiad.

Tiwbiau a dripiâu

Yn ystod eich llawdriniaeth, byddwn yn gosod tiwb yn eich pledren fel y gallwn wirio bod eich arenau'n gweithio'n dda ac yn cynhyrchu wrin. Byddwn yn ei dynnu cyn gynted â phosibl. Fel arfer, bydd hyn yn y bore ar ôl eich llawdriniaeth. Byddwn yn gosod drip yn eich braich yn ystod eich llawdriniaeth i sicrhau eich bod yn cael digon o hylif. Mae'n bosibl y byddwn yn tynnu hwn yr un diwrnod â'ch llawdriniaeth erbyn y diwrnod wedyn, os ydych chi'n gallu goddef 1000ml o hylif. Mae'n bosibl y cewch ocsigen ychwanegol i'w anadlu ar ôl y llawdriniaeth nes eich bod yn ôl ar eich traed.

Monitro

Byddwn yn monitro llawer o wahanol bethau yn ystod eich triniaeth, gan gynnwys:

Yr hylifau rydych chi'n eu hyfed a'u gwaredu, y bwyd y byddwch yn ei fwyta, pryd y bydd eich coluddion yn dechrau gweithio am y tro cyntaf, poen, nifer o weithiau rydych chi'n cerdded a'r amser y byddwch chi'n ei dreulio allan o'r gwely. Cofiwch ddweud wrthym ni am bopeth rydych chi'n ei fwyta a'i yfed, ac a ydych chi wedi pasio wrin ac agor eich coluddion.

Diodydd cyn-llawdriniaeth

Byddwn yn rhoi 6 diod cyn-llawdriniaeth i chi yn y clinig cyn-derbyn. Efallai y byddwn hefyd yn rhoi 6 diod protein uchel i chi os nad oes gennyh chi archwaeth am fwyd cyn eich llawdriniaeth.

Dylech barhau i fwyta ac yfed fel arfer, a...:

- Bydd angen i chi yfed 4 pecyn o'r ddiodydd cyn-llawdriniaeth yn y prynhawn neu gyda'r nos, ar y diwrnod cyn eich llawdriniaeth
- 3-4 awr cyn eich llawdriniaeth bydd angen i chi yfed 2 becyn o'r ddiodydd cyn-llawdriniaeth. Mae'r rhestrau llawdriniaethau fel arfer yn dechrau am 08:30, felly bydd angen i chi yfed y diodydd hyn rhwng 05:30 a 06:00 y bore fan hwyraf.
- Cewch yfed llymeidiau bach o ddŵr plaen (dim dŵr pefriog na dŵr â blas arno) i gymryd eich meddyginiaethau arferol yn ôl y cyfarwyddiadau tan 06:00. PEIDIWCH AG YFED, SUGNO LOSIN MINTYS NA CHNOI GWM AR ÔL 06:00
- Peidiwch â bwyta nac yfed unrhyw fwyd na hylifau eraill (ac eithrio'r uchod) o fewn 6 awr i'ch llawdriniaeth. Mae hyn yn cynnwys sugno losin mintys ac unrhyw hylif sy'n cynnwys braster, fel llaeth

Dewisol:

Os bu angen i chi hefyd gymryd diodydd protein i'ch cryfhau, cymerwch nhw fel hyn:

- Dau ddiwrnod cyn eich llawdriniaeth, cymerwch 3 diodydd protein:
 - 1 x ar ôl brecwast
 - 1 x ar ôl cinio
 - 1 x gyda'r nos
- Y diwrnod cyn eich llawdriniaeth:
 - 1 x ar ôl brecwast
 - 1 x ar ôl cinio
 - 1 x gyda'r nos

Gwybodaeth bwysig am gael eich rhyddhau o'r ysbyty

Ar ôl i chi adael yr ysbyty

Efallai y byddwn ni'n eich ffonio chi yn ystod yr wythnos gyntaf ar ôl i chi gael eich rhyddhau o'r ysbyty.

Nid yw cymhlethdodau'n digwydd yn aml iawn ond, mae'n bwysig eich bod yn gwybod am yr hyn y dylech fod yn wyladwrus amdano yn ystod y pythefnos cyntaf ar ôl eich llawdriniaeth. Os ydych chi'n poeni am unrhyw un o'r canlynol, ffoniwch y rhifau ar y daflen hon. Os na allwch gysylltu â'r bobl ar y rhestr, ffoniwch eich meddyg teulu.

Poen yn yr abdomen

Mae'n debygol y byddwch chi'n dioddef poenau cnoi yn ystod yr wythnos gyntaf ar ôl tynnu'ch croth.

Nid yw poen difrifol sy'n para am sawl awr yn gyffredin a gall fod yn arwydd bod angen eich gweld chi yn yr ysbyty.

Os oes gennych chi boen difrifol sy'n para mwy na 1-2 awr, neu os oes gennych chi dwymyn a'ch bod yn teimlo'n sâl, dylech gysylltu â ni ar y rhifau ffôn ar dudalen 11.

Eich clwyf

Nid yw'n anarferol i'ch clwyf fod ychydig yn goch ac yn anghyfforddus yn ystod yr 1-2 wythnos gyntaf. Ond rhowch wybod i ni:

- os yw'r clwyf yn llidus, yn boenus neu wedi chwyddo
- os oes hylif yn dod o'r clwyf

Eich coluddion

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta prydau rheolaidd 3 gwaith neu fwy y dydd, yn yfed digon o hylifau ac yn mynd am dro yn rheolaidd yn ystod y pythefnos cyntaf ar ôl eich llawdriniaeth.

Pasio wrin

- Weithiau ar ôl llawdriniaeth gynaecoleg, gallwch deimlo nad yw eich pledren yn gwagio'n llwyr. Mae hyn fel arfer yn gwella gydag amser. Os na fydd yn gwneud hynny, neu os byddwch chi'n teimlo poen sy'n llosgi wrth basio wrin

yn ystod y pythefnos cyntaf ar ôl eich llawdriniaeth, ffoniwch ni. Mae'n bosibl bod gennych chi haint.

Deiet

- Rydym yn argymhell deiet iach, amrywiol. Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta 3 phryd o fwyd yn rheolaidd yn ystod y dydd. Mae'n bosibl y byddwch chi'n sylwi bod rhai bwydydd yn effeithio ar eich coluddion gan achosi dolur rhydd. Os felly, dylech osgoi'r bwydydd hyn am yr wythnosau cyntaf ar ôl eich llawdriniaeth.
- Mae'n bwysig iawn eich bod yn cael digon o brotein a chaloŕïau, felly ceisiwch fwyta deiet iach ac amrywiol. Gallwch ychwanegu pwddin a byrbrydau rhwng prydau os nad yw maint eich dogneau'n fawr. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd bwyta, efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi yfed 2 neu 3 diod maethlon yn ogystal â'ch bwyd. Gall y rhain gynnwys diodydd protein uchel fel 'Build-Up' neu 'Complan'. Gallwch ofyn i'ch meddyg teulu roi Fortisip neu Fortjuice ar bresgripsiwn hefyd. Os oes gennych chi ddolur rhydd, mae'n bwysig eich bod yn yfed mwy o hylifau i wneud iawn am yr hylif a gollwyd.
- Mae rhagor o fanylion i'w cael yn y llyfryn 'Cyngor ar gyfer Archwaeth Bach' y gall staff y ward ei roi i chi pan fyddwch chi'n mynd adref.

Ymarfer corff

- Rydym yn annog gweithgarwch o'r diwrnod cyntaf yn dilyn eich llawdriniaeth. Dylech ymarfer corff yn rheolaidd bob dydd. Cynyddwch eich ymarfer corff yn raddol yn ystod y 4 wythnos yn dilyn eich llawdriniaeth tan eich bod yn ôl i'ch lefelau arferol o weithgarwch. Peidiwch â chodi pethau trwm tan 6 wythnos ar ôl eich llawdriniaeth. Dylech ddefnyddio eich synnwyr cyffredin wrth ymarfer corff a gwella. Os yw'ch clwyf yn anghyfforddus, peidiwch ag ymarfer corff yn galed. Ar y cyfan, os nad yw eich clwyf yn brifo, gallwch wneud y rhan fwyaf o weithgareddau.

Gwaith

- Mae llawer o bobl yn gallu dychwelyd i'r gwaith o fewn 6 wythnos ar ôl eu llawdriniaeth. Os yw eich gwaith yn cynnwys gwaith corfforol trwm, peidiwch â dychwelyd i'r gwaith tan 12 wythnos ar ôl eich llawdriniaeth.

Gyrru

- Rydym yn eich cyngori chi i beidio â gyrru am 4-6 wythnos ar ôl eich llawdriniaeth. Peidiwch â gyrru tan eich bod yn hyderus y gallwch wneud hynny'n ddiogel. Mae'n well gwirio gyda'r Meddyg Teulu a'r cwmni yswiriant cyn i chi ddechrau gyrru eto.

Hobiau a gweithgareddau

- Ar y cyfan, gallwch wneud eich hobiau a'ch gweithgareddau cyn gynted â phosibl ar ôl eich llawdriniaeth. Bydd hyn yn eich helpu i wella. Fodd bynnag, peidiwch â gwneud unrhyw beth sy'n achosi poen sylweddol neu sy'n cynnwys codi pethau trwm am o leiaf 12 wythnos ar ôl eich llawdriniaeth.

Rhyw

- Fel arfer, argymhellir aros 4-6 wythnos ar ôl y llawdriniaeth hon cyn cael cyfathrach rywiol. Mae hyn yn caniatáu i'ch cyhyrau a'r strwythurau mewnol wella.
Mae'n bosibl y bydd eich meddyg yn newid y cyngor hwn yn dibynnu ar eich llawdriniaeth.

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