Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

Rhwygiadau Gradd Tri a Phedwar yn ystod y Cyfnod Esgor (fe'i gelwir hefyd yn anaf sffincter rhefrol obstetreg)

Gwasanaethau Mamolaeth

Ynglŷn â'r daflen wybodaeth hon

Mae'r wybodaeth hon ar gyfer unrhyw un sydd am wybod mwy am rwygiadau perineol gradd tri neu bedwar (fe'i gelwir hefyd yn anaf sffincter rhefrol obstetreg). Gallai fod yn ddefnyddiol os ydych chi'n berthynas neu'n gyfaill i rywun sydd yn y sefyllfa hon.

Beth yw rhwyg perineol?

Mae llawer o fenywod yn profi rhwygiadau i ryw raddau yn ystod y cyfnod esgor wrth i'r baban ymestyn y wain. Mae'r rhan fwyaf o'r rhwygiadau hyn yn digwydd yn y perinëwm, yr ardal rhwng agoriad y wain a'r anws (y rectwm).

Gelwir rhwygiadau bach nad ydynt yn ddyfnach na'r croen yn rhwygiadau gradd un, ac maen nhw fel arfer yn gwella'n naturiol. Mae rhwygiadau dyfnach sy'n effeithio ar gyhyr y perinëwm yn cael eu hystyried yn rhwygiadau gradd dau. Mae angen pwythau ar y rhain fel arfer.

Episiotomi yw pan fydd meddyg neu fydwraig yn torri trwy'r wal gweiniol a'r perinëwm er mwyn rhoi mwy o le i'r baban ddod allan.

Beth yw rhwyg gradd tri neu bedwar?

Gall y rhwyg fod yn ddyfnach i rai menywod. Mae rhwyg sydd hefyd yn cyrraedd y cyhyr sy'n rheoli'r anws (y sffincter rhefrol) yn cael ei alw'n rhwyg gradd tri. Os bydd y rhwyg yn ymestyn ymhellach i leinin yr anws neu'r rectwm, caiff ei alw'n rhwyg gradd pedwar.

Beth yw twll botwm rhefrol?

Mae hwn yn anaf sy'n digwydd yn anaml, lle nad yw'r sffincter rhefrol wedi'i rwygo, ond mae yna dwll rhwng y rectwm a'r wain. Golyga hyn y gallai gwynt ac ysgarthion ddod trwy'r wain yn hytrach na'r anws. Nid yw hyn yn normal, ac os byddwch yn profi hyn, dylech weld eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ar unwaith.

Pa mor gyffredin yw rhwygau gradd tri neu bedwar?
Yn gyffredinol, mae rhwygau gradd tri neu bedwar yn digwydd i dua 3 o bob 100 o fenywod sy'n rhoi genedigaeth weiniol. Mae ychydig yn fwy cyffredin i fenywod sy'n rhoi genedigaeth weiniol am y tro cyntaf, ac mae'n digwydd i 6 menyw o bob 100, o'i gymharu â 2 fenyw o bob 100 sydd wedi rhoi genedigaeth weiniol o'r blaen.

Beth sy'n cynyddu fy risg o rwyg gradd tri neu bedwar?
Mae'r mathau hyn o rwygiadau fel arfer yn digwydd yn annisgwyl yn ystod genedigaeth a'r rhan fwyaf o'r amser does dim modd eu rhagweld yn digwydd. Fodd bynnag, mae'n fwy tebygol:

- Os mai dyma'r tro cyntaf i chi roi genedigaeth weiniol
- Os ydych chi o darddiad De Asiaidd
- Os yw ail gam y cyfnod esgor (o'r cyfnod pan mae'r serfics wedi'i ymledu'n llawn yn barod i roi genedigaeth) yn cymryd mwy o amser na'r disgwyl.
- Os oes angen gefeiliau neu ventouse i helpu i esgor eich babi.
- Os yw un o ysgwyddau'r babi'n mynd yn sownd y tu ôl i'ch asgwrn yr arffed, gan oedi esgor corff y babi. Fe'i gelwir hefyd yn dystocia'r ysgwydd.
- Os yw eich babi'n fawr (dros 4kg neu 8 pwys a 13 owns)
- Os ydych chi wedi dioddef rhwyg categori tri neu bedwar o'r blaen.

A ellid bod wedi gwneud unrhyw beth i atal y math hwn o rwyg?
Yn y rhan fwyaf o achosion, does dim modd atal rhwygiadau gradd tri neu bedwar gan nad oes modd eu rhagweld. Fodd bynnag, mae'n ymddangos bod gosod clwtyn cynnes ar y perinëwm tra'ch bod yn gwthio yn lleihau'r siawns o ddioddef rhwyg gradd tri neu bedwar.

Gallai eich bydwraig neu obstetrydd amddiffyn y perinëwm wrth esgor pen eich babi a gall hyn helpu i atal rhwygiadau hefyd.

Nid yw'n glir a yw episiotomi yn atal rhwyg gradd tri neu bedwar rhag digwydd yn ystod genedigaeth weiniol arferol. Dim ond os bydd angen, ar ôl ceisio'ch caniatâd, y bydd episiotomi yn cael ei gynnal.

Os byddwch yn rhoi genedigaeth â chymorth (ventouse neu efeiliau), rydych chi'n fwy tebygol o gael episiotomi gan ei fod yn lleihau'r siawns o gael rhwyg gradd tri neu bedwar.

Beth fydd yn digwydd os caf i rwyg gradd tri neu bedwar?
Os amheuir bod gennych rwyg gradd tri neu bedwar, neu os yw hynny wedi'i gadarnhau, bydd yn cael ei atgyweirio fel arfer yn y theatr llawdriniaethau. Bydd eich meddyg yn trafod y broses gyda chi ac yn gofyn i chi lofnodi ffurflen gydsynio. Bydd angen epidwral neu anesthetig sbinol arnoch, er, ar adegau, gallai fod angen anesthetig cyffredinol.

Efallai y bydd angen gosod drip yn eich braich i drosglwyddo hylif i chi nes i chi deimlo y gallech fwyta neu yfed eto. Mae'n debygol y bydd angen cathetr (tiwb) arnoch yn eich pledren i ddraenio eich wrin. Bydd y cathetr yn aros ynoch chi fel arfer tan eich bod yn barod i gerdded i'r tŷ bach.

Ar ôl y llawdriniaeth:

- cewch gynnig cyffuriau i leddfu poen, fel parasetamol, ibuprofen neu diclofenac.

- fe'ch cynghorir i gymryd cwrs o wrthfiotigau i leihau'r risg o haint gan fod y pwythau'n agos iawn at yr anws.

- fe'ch cynghorir i gymryd carthyddion i'w gwneud yn haws ac yn fwy cyfforddus pasio ysgarthion.

Ar ôl i chi basio ysgarthion ac ar ôl gwirio bod eich pwythau'n gwella'n iawn, dylech allu mynd adref.

Pryd ddylwn i geisio cyngor meddygol ar ôl i mi fynd adref?
Dylech gysylltu â'ch bydwraig neu'ch meddyg teulu:

- Os bydd eich pwythau'n mynd yn fwy poenus neu'n arogli – gall hyn fod yn arwydd o haint
- Os na allwch reoli eich coluddyn neu wynt.
- Os oes gwaed yn ymddangos o safle'r rhwyg perineol.

Siaradwch â'ch meddyg teulu os oes gennych unrhyw bryderon eraill. Gallwch gael eich atgyfeirio'n ôl at yr ysbyty cyn eich apwyntiad dilynol os ydych chi'n dymuno.



Beth all fy helpu i wella?
Cadwch y rhan hon o'r corff yn lân. Dylech gael cawod neu fath o leiaf unwaith y dydd a newid eich padiau hylendid yn rheolaidd (golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl i chi wneud hynny). Bydd hyn yn lleihau eich risg o haint.

Dylech yfed o leiaf 2–3 litr o ddŵr bob dydd a bwyta deiet cytbwys ac iach (ffrwythau, llysiau, grawnfwydydd, bara gwenith cyflawn a phasta). Bydd hyn yn sicrhau eich bod yn pasio ysgarthion yn rheolaidd ac yn eich atal rhag cael rhwymedd.

Gall cryfhau'r cyhyrau o amgylch y wain a'r anws drwy wneud ymarferion llawr y pelfis eich helpu i wella. Mae'n bwysig gwneud ymarferion llawr y pelfis cyn gynted ag y gallwch ar ôl rhoi genedigaeth. Dylech fod wedi cael cynnig cyngor ffisiotherapi ar ymarferion llawr y pelfis i'w gwneud ar ôl y llawdriniaeth.

Gall gofalu am fabi newydd-anedig a gwella o lawdriniaeth ar ôl rhwyg perineol fod yn anodd. Gall cefnogaeth gan deulu a ffrindiau helpu.

A fyddaf yn gallu bwydo ar y fron?
Byddwch. Ni fydd yr un o'r triniaethau sy'n cael eu cynnig i chi yn eich atal rhag bwydo ar y fron.

Beth alla i ei ddisgwyl wedyn?
Ar ôl cael rhwyg neu episiotomi, mae'n arferol teimlo poen neu ddolur o amgylch y rhwyg neu'r toriad am 4-6 wythnos ar ôl rhoi genedigaeth, yn enwedig wrth gerdded neu eistedd. Gall pasio wrin hefyd achosi teimlad llosg. Parhewch i gymryd y poenladdwyr ar ôl mynd adref.

Mae'r rhan fwyaf o'r pwythau'n hydawdd a dylai'r rhwyg neu doriad wella mewn rhai wythnosau, er y gall gymryd mwy o amser. Gall y pwythau fod yn anghysurus wrth i'ch corff wella, ond mae hyn yn normal. Efallai y byddwch yn sylwi ar rywfaint o ddeunydd pwyth yn dod allan, sydd hefyd yn normal.

Mae'n bosibl y byddwch yn teimlo'r pwythau o amgylch yr anws am hyd at 3 mis.

I ddechrau, mae rhai menywod yn teimlo eu bod yn pasio gwynt yn haws neu fod angen iddynt ruthro i'r toiled i basio ysgarthion. Mae'r rhan fwyaf o fenywod yn gwella'n dda, yn enwedig os yw'r rhwyg yn cael ei nodi a'i atgyweirio yn syth ar ôl rhoi genedigaeth: bydd 6-8 menyw o bob 10 yn rhydd o symptomau flwyddyn ar ôl yr enedigaeth.

Beth sydd angen i mi ei wybod am fy ngholuddyn?
Ni ddylai pasio ysgarthion effeithio ar eich pwythau. Yn y dyddiau cyntaf ar ôl i'ch rhwyg gradd tri neu bedwar gael ei atgyweirio, efallai na fyddwch yn gallu rheoli eich coluddyn cystal â chyn i chi gael eich babi.

Mae'n bwysig bwyta'n iach ac yfed digon o ddŵr i helpu i osgoi rhwymedd. Dylech yfed o leiaf 2 litr o ddŵr bob dydd a bwyta deiet cytbwys ac iach (fel ffrwythau, llysiau, grawnfwydydd a bara gwenith cyflawn).

Y safle gorau i chi wrth basio ysgarthion yw eistedd gyda'ch traed ar stôl i godi eich pengliniau uwchben eich clun (gweler y llun). Mae hyn yn helpu i sythu eich coluddyn.

Ceisiwch ymlacio a gorffwys eich penelinoedd ar eich pengliniau. Ymchwyddwch eich bola drwy anadlu'n ddwfn gan ddefnyddio eich abdomen - bydd hyn yn helpu i gael gwared ar eich ysgarthion heb straenio.

Cymerwch eich amser a pheidiwch â rhuthro.



Beth yw anymataliaeth refrol?

Anymataliaeth refrol yw pan fyddwch yn cael anhawster rheoli eich coluddyn. Mae symptomau'n cynnwys awydd sydyn na allwch ei reoli i basio ysgarthion a dim rheolaeth dros basio gwynt.

Efallai y byddwch hefyd yn baeddu neu'n gollwng ysgarthion. Mae'r rhan fwyaf o rwygiadau gradd tri neu bedwar yn gwella'n gyfan gwbl, ond mae rhai menywod yn profi'r symptomau hyn.

Mae'n bwysig siarad am unrhyw bryderon sydd gennych. Bydd menywod ag anymataliaeth refrol yn cael eu cyfeirio at dîm arbenigol i gael triniaeth, a all gynnwys ffisiotherapi neu lawdriniaeth.

Beth ddylwn i ei ddisgwyl wrth ddychwelyd at weithgareddau bod dydd arferol?

Os ydych chi wedi cael rhwyg gradd tri neu bedwar, dylech osgoi unrhyw weithgareddau llafurus neu godi pethau trwm am hyd 4-6 wythnos. Ar ôl 4–6 wythnos, gallwch gynyddu eich gweithgarwch cyffredinol yn raddol.

Gall cefnogaeth gan deulu a ffrindiau eich helpu tra bod eich corff yn addasu ac yn gwella'n raddol. Os byddwch yn parhau i brofi symptomau ar ôl 6 mis, ewch i weld eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Os byddwch yn datblygu gorbryder, yn teimlo'n isel eich ysbryd, neu'n teimlo bod angen mwy o gymorth arnoch ar ôl rhwyg perineol, dylech siarad â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Pryd alla i gael rhyw?

Mae llawer o fenywod yn teimlo'n boenus am wythnosau ar ôl rhoi genedigaeth weiniol, p'un a'ch bod wedi rhwygo ai peidio. Os ydych chi wedi rhwygo, gall rhyw fod yn anghyfforddus am fwy o amser.

Dylech aros tan ar ôl i chi orffen gwaedu a bod y rhwyg wedi gwella cyn cael rhyw. Gall hyn gymryd sawl wythnos. Ar ôl hynny, gallwch gael rhyw pan fyddwch chi'n teimlo'n barod.

Mae nifer fach o fenywod yn ei chael hi'n anodd a phoenus cael rhyw o hyd. Siaradwch â'ch meddyg os yw hyn yn digwydd i chi er mwyn i chi gael yr help a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnoch.

Mae'n bosibl beichiogi ychydig wythnosau ar ôl i'ch babi gael ei eni, hyd yn oed cyn i chi gael mislif. Efallai yr hoffech siarad â'ch meddyg teulu neu fydwraig am ddulliau atal cenhedlu neu gallwch ymweld â'ch clinig cynllunio teulu lleol i drafod hyn.

A fydd modd i mi gael genedigaeth weiniol yn y dyfodol?
Mae'r rhan fwyaf o fenywod yn cael genedigaeth syml ar ôl cael rhwyg gradd tri neu bedwar.

Fodd bynnag, mae mwy o berygl y bydd hyn yn digwydd eto yn ystod beichiogrwydd yn y dyfodol. Bydd rhwng 5 a 7 o bob 100 o fenywod sydd wedi cael rhwyg gradd tri neu bedwar yn cael rhwyg tebyg mewn beichiogrwydd yn y dyfodol.

Mae'n bosibl y byddwch am ystyried esgoriad gweiniol os ydych chi wedi gwella'n dda ac nid oes gennych unrhyw symptomau. Os byddwch yn parhau i brofi symptomau o'r rhwyg gradd tri neu bedwar, mae'n bosibl y byddwch am ystyried toriad Cesaraidd wedi'i gynllunio.

Byddwch yn gallu trafod eich opsiynau ar gyfer genedigaethau yn y dyfodol yn eich apwyntiad dilynol neu'n gynnar yn eich beichiogrwydd nesaf. Bydd eich amgylchiadau a'ch dewisiadau unigol yn cael eu hystyried.

Eich apwyntiad dilynol
Mae'n bosibl y cewch gynnig apwyntiad dilynol yn yr ysbyty 6-12 wythnos ar ôl i chi gael eich babi i wneud yn siŵr bod eich pwythau wedi gwella'n iawn.

Gofynnir i chi a ydych chi'n cael problemau wrth reoli eich coluddyn. Efallai y cewch eich cyfeirio at arbenigwr os ydych chi yn cael problemau.

Byddwch hefyd yn cael cyfle i drafod yr enedigaeth ac unrhyw bryderon sydd gennych.

Taflenni gwybodaeth ychwanegol

Taflen wybodaeth i gleifion Coleg Brenhinol Obstetryddion a Gynecolegwyr - Genedigaeth weiniol â chymorth (ventouse neu efeiliau)

www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/assisted-vaginal-birth-ventouse-or-forceps

Taflen wybodaeth i gleifion Coleg Brenhinol Obstetryddion a Gynecolegwyr - Dystocia'r ysgwydd

https://www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/shoulder-dystocia/

Taflenni gwybodaeth i gleifion Coleg Brenhinol Obstetryddion a Gynecolegwyr
https://www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/

Taflen wybodaeth i gleifion Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
https://bipab.gig.cymru/ysbytai/taflenni-gwybodaeth-i-gleifion/https://bipab.gig.cymru/ysbytai/taflenni-gwybodaeth-i-gleifion/

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