



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Mynd Adref ar ôl Llawdriniaeth Hysterectomi Laparosgopig

### Taflen Wybodaeth i Gleifion

Nod y daflen wybodaeth i gleifion hon yw rhoi gwybod i chi am

- Yr hyn y mae'n ei olygu i gael hysterectomi laparosgopig
- Yr hyn i'w ddisgwyl ar ôl cael hysterectomi laparosgopig
- Yr hyn a all helpu / arafu eich gwellhad
- Pryd i geisio sylw meddygol
- Sut i ddychwelyd i'ch ffordd arferol o fyw ar ôl y llawdriniaeth

### **Hysterectomi Laparosgopig**

- Dyma'r dull 'twll clo' o dynnu'r groth naill ai gydag eich tiwbiau a'ch ofariau neu hebddynt. Mae'n cynnwys gwneud ychydig o doriadau rhwng 0.5cm ac 1cm o hyd yr un yn eich bol. Rhoddir camera trwy'ch botwm bol ac offer eraill trwy'r toriadau eraill er mwyn cyflawni'r llawdriniaeth. Bydd y toriadau ar y bol yn cael eu cau â phwythau a fydd yn cael eu hamsugno i'r corff, ac yna'n cael eu gorchuddio â rhwymynnau di-haint. Rhoddir pwythau a fydd yn cael eu hamsugno i'r corff yn rhan uchaf eich fagina hefyd.
- Defnyddir anesthesia cyffredinol i'ch rhoi i gysgu. Bydd anesthetydd yn trafod hyn gyda chi yn ystod eich gwiriad cyn anesthetig.
- Byddwch yn cael rhai profion gwaed arferol ar y diwrnod cyn eich llawdriniaeth.
- Byddwch yn cael eich derbyn i'r ysbyty ar ddiwrnod eich llawdriniaeth. Efallai y bydd yn rhaid i chi aros yn yr ysbyty am 1-3 diwrnod ar ôl y llawdriniaeth.

### **Beth ddylwn i ei ddisgwyl ar ôl fy llawdriniaeth?**

Ar ôl y llawdriniaeth,

- Bydd gennych ddrip yn eich llaw ar gyfer hylifau tan eich bod yn gallu yfed ar eich pen eich hun.
- Bydd gennych chi gathetr yn eich pledren i ddraenio wrin. Fel arfer, bydd yn cael ei dynnu ar ôl 24 awr.
- Efallai y bydd gennych becyn yn eich fagina a gaiff ei dynnu ar ôl 24 awr.

### **Poen**

Dylech brofi llawer llai o boen ar ôl llawdriniaeth laparosgopig nag y byddech yn ei ddisgwyl ar ôl llawdriniaeth gonfensiynol. Gall hyn gynnwys anghysur yn yr abdomen isaf yn debyg i boen mislif, neu boen ym mhen uchaf yr ysgwydd. Bydd y

feddyginiaeth a gewch chi gan yr ysbyty, neu gyda meddyginiaethau syml fel parasetamol neu godin yn helpu gyda'r boen. Dylai wella'n raddol gydag amser.

### **Gwaedu o'r fagina**

Mae faint o waedu o'r fagina y gallwch ei ddisgwyl ar ôl llawdriniaeth laparosgopig yn amrywio yn ôl y math o driniaeth. Mae'n arferol colli rhywfaint o waed o'r fagina. Ond ni ddylai byth fod yn drymach na mislif, a dylai ysgafnhau yn raddol gydag amser. Mae'n fwy diogel defnyddio padiau na thamponau.

### **Ôl effeithiau anesthesia cyffredinol**

Efallai y byddwch yn teimlo'n gysglyd am tua 24 awr ar ôl y llawdriniaeth. Dylech deimlo'n llawer gwell y diwrnod canlynol.

### **Gweithrediad y bledren**

Ar y dechrau, nid yw'n anarferol profi rhai anawsterau / anghysur wrth basio dŵr ar ôl cael tynnu'r cathetr. Os na fydd hyn yn setlo'n gyflym, efallai bod gennych chi haint a fyddai'n elwa o gael gwrthfotigau. Mae risg fach os na fyddwch yn pasio wrin, y bydd angen cathetr mewnol arnoch am ychydig ddyddiau. Bydd nyrs ardal yn gofalu am hyn.

### **Gweithrediad y coluddyn**

Ar ôl eich llawdriniaeth, mae'n bosibl y gallech chi brofi anghysur o ganlyniad i wynt oherwydd bod symudiadau eich coluddion yn arafach. Gellir lleddfu hyn trwy godi o'r gwely a cherdded. Mae rhwymedd ac ysgarthu yn llai aml hefyd yn gyffredin. Dylai hyn wella'n gyflym unwaith y byddwch chi'n dechrau bwyta deiet arferol, sy'n uchel mewn ffeibr. Efallai y bydd carthyddion (moddion) yn helpu.

### **Hunanofal**

Dylech chi allu cael cawod unwaith y byddwch chi'n gallu cerdded. Mae'r dresin yn gwrthsefyll dŵr, ond er hynny, fe fydd hi'n iawn os yw'r creithiau llawfeddygol yn cael eu gwlychu. Y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw eu sychu'n ofalus â hances bapur ar ôl eich cawod

### **Risg o ffurfio clotiau gwaed**

Mae llawdriniaethau mawr fel hysterectomi laparosgopig yn cynyddu'r risg bod clotiau gwaed yn ffurfio yn y coesau neu'r ysgyfaint. Gellir lleihau'r risg hon drwy symud cymaint â phosibl a gwneud ymarferion fel symud eich traed i ffurfio siâp cylch neu blygu a sythu eich coesau.

Byddwch hefyd yn cael hosanau cywasgu (TEDS) a phigiadau teneuo gwaed (heparin) i'w defnyddio unwaith bob dydd am ychydig ddyddiau. Bydd nyrs ar y ward yn dangos i chi sut i roi'r pigiad.

### **Therapi adfer hormonau**

Os byddwch yn cael tynnu eich ofariau, mae'n bosibl y byddwch yn profi symptomau'r menopos fel pyliau o wres, chwysu yn ystod y nos a churiad calon cyflym. Mae'n bosibl y bydd eich meddyg cyn i chi gael eich rhyddhau o'r ysbyty, yn trafod dechrau therapi adfer hormonau (HRT).

## **Sgrinio serfigol**

Mae'n bosibl y bydd angen i rai menywod barhau i gael profion ceg y groth o ben y fagina hyd yn oed ar ôl cael hysterectomi laparosgopig. Cysylltwch â'ch meddyg i gael gwybod a yw hyn yn berthnasol i chi.

### **Beth allaf i ei wneud i fy helpu i wella?**

#### **Ymarferion llawr y pelfis**

Y cyhyrau sy'n ffurfio llawr y pelfis yw'r rhai sy'n dal strwythurau fel y bledren, y groth a'r rectwm. Mae'n bwysig cadw cryfder y cyhyrau hyn trwy wneud ymarferion ffisiotherapi. Mae hyn yn atal prolaps y fagina, anymataliaeth wrinol neu'r anws ac yn gwella swyddogaeth rywiol.

Gwneir hyn trwy wasgu cyhyrau eich pelfis fel petaech yn ceisio atal eich hun rhag gollwng gwynt. Byddwch yn teimlo cyhyrau eich pelfis yn codi ac yn gwasgu yn ogystal â chyhyrau eich bol yn tynhau ychydig. Anadlwch fel arfer. Dylai gwasgu am gyfnod byr bara am 1 eiliad a gwasgu am gyfnod hir, bara 10 eiliad. Gallwch wneud 10 gwasgiad byr a 10 gwasgiad hir tua 3 gwaith y dydd.

Os ydych chi'n rhwym, ac yn gweld bod yr ymarferion hyn yn anodd, cysylltwch â ffisiotherapydd sy'n arbenigo mewn iechyd menywod am gyngor.

Pethau eraill y gallwch chi eu gwneud i'ch helpu i wella:

- Dilynwch drefn ddyddiol drwy godi o'ch gwely, ymolchi, gwisgo amdanoch a symud
- Bwytwch ddeiet cytbwys, iach sy'n cynnwys ffrwythau, llysiau, bara grawn cyflawn a 2 litr o hylif, dŵr yn bennaf
- Rhwch y gorau i ysmegu er mwyn lleihau'r risg o haint yn y clwyf/haint ar y frest ar ôl anesthesia cyffredinol
- Gofynnwch am gymorth gan deulu a ffrindiau, yn enwedig gyda gweithgareddau bob dydd.

### **Beth all arafu fy adferiad?**

- Cyflyrau meddygol sy'n bodoli eisoes fel diabetes. Gall rheoli lefelau siwgr yn y gwaed yn dda cyn y llawdriniaeth fod yn fuddiol.
- Ysmegu
- Mae bod dros eich pwysau yn cynyddu'r risg o haint / clotiau gwaed.

### **Pryd i geisio sylw meddygol?**

- Teimlo poen llosgi wrth basio wrin/pasio wrin yn aml
- Gwaedu o'r fagina sy'n drymach na mislif / ag arogl cryf +/- twymyn
- Cochni / poen / hylif yn dod o'r clwyf
- Poen yn y bol sy'n gwaethygu +/- twymyn, colli chwant bwyd neu chwydu
- Coesau poenus, coch, chwyddedig +/- diffyg anadl

## **Sut allaf i ddychwelyd i'm ffordd arferol o fyw?**

### **Ymarfer corff**

Dechreuwch gyda theithiau cerdded byr ger eich cartref bob dydd am ychydig o ddyddiau a chynyddwch y dwysedd yn araf wrth i'ch corff ddod i arfer ag ef. Dylai'r rhan fwyaf o fenywod fod yn ôl i'w lefelau blaenorol o weithgarwch erbyn 4-6 wythnos ar ôl y llawdriniaeth. Fel arfer, gellir aildechrau nofio mewn 2 i 3 wythnos ar ôl i'r gwaedu neu'r rhedlif o'r fagina stopio. Dylid osgoi chwaraeon pŵer am 6 wythnos ar ôl y llawdriniaeth, er mae hyn hefyd yn dibynnu ar lefel eich ffitrwydd cyn eich llawdriniaeth.

### **O amgylch y tŷ**

Dechreuwch gyda gweithgareddau ysgafn fel smwddio dillad. Gallwch ddringo un rhes o risiau neu godi pwysau ysgafn (potel/tegell/sosban 1 litr) yn ystod yr 1-2 wythnos gyntaf. Ni ddylech godi bagiau siopa trwm na phlant am 3-4 wythnos. Codwch unrhyw bwysau'n gywir trwy gadw eich traed ar led, plygu'ch pengliniau, cadw eich cefn yn syth a chodi'r gwrthrych gan ei ddal yn agos atoch chi.

### **Gyrru**

Mae'n fwy diogel peidio â gyrru am hyd at 4 wythnos ar ôl y llawdriniaeth. Mae hyn er mwyn sicrhau nad yw'r cyffuriau lleddfuo poen yn dal i effeithio arnoch chi, a'ch bod yn gallu eistedd yn gyfforddus yn y car, edrych dros eich ysgwydd a stopio'r car mewn argyfwng.

### **Teithio**

Gall unrhyw deithio sy'n golygu mwy na 4 awr o aros yn llonydd boed hynny mewn car, bws, trê neu awyren, gynyddu'r risg bod clotiau gwaed yn ffurfio. Ystyriwch a fyddwch chi'n teimlo'n gyfforddus wrth wisgo gwregys diogelwch yn ystod y daith. Dylech hefyd wnewch yn siŵr bod gennych chi fynediad at sylw meddygol ar ôl cyrraedd pen eich taith, rhag ofn y bydd argyfwng.

### **Rhyw**

Dylech ganiatáu 4-6 wythnos i'ch clwyf wella'n fewnol cyn cael rhyw. Os tynnwyd eich ofariau, mae'n bosibl y bydd angen i chi ddefnyddio eli iro i oresgyn unrhyw anghysur / sychder yn y fagina.

### **Dychwelyd i'r gwaith**

Mae llawer o fenywod yn gallu dychwelyd i'r gwaith ar ôl 4 i 6 wythnos os ydynt wedi bod yn cynyddu eu lefelau o weithgarwch corfforol yn raddol gartref. Gallech ddechrau gyda shifftiau byrrach â gwaith ysgafnach gan dychwelyd yn raddol i'ch trefn waith arferol.

## AMSERLEN AR GYFER GWELLA

<b>Amser ar ôl y llawdriniaeth</b>	<b>Sut fyddaf i'n teimlo?</b>	<b>Beth sy'n ddiogel i mi ei wneud?</b>	<b>Yn ddigon iach i weithio?</b>
<b>1-2 ddiwrnod</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Yn debygol o fod yn yr ysbyty</li> <li>▪ Poen/anghysur yn y bol</li> <li>▪ Teimlo ychydig o boen wrth godi i mewn ac allan o'r gwely</li> <li>▪ Gwaedu yn debyg i fislif ysgafn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Codi a symud</li> <li>▪ Mynd i'r toiled</li> <li>▪ Gwisgo amdanoch</li> <li>▪ Bwyta ac yfed</li> <li>▪ Cael cyntun yn y prynhawn os ydych chi'n teimlo'n flinedig</li> </ul>	NA
<b>3-7 diwrnod</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gartref erbyn hyn</li> <li>▪ Y boen yn well a gallu symud yn fwy rhwydd</li> <li>▪ Yn dal i flino'n hawdd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Parhau fel ar ddiwrnodau 1-2</li> <li>▪ Mynd am dro byr</li> <li>▪ Parhau gyda'r ymarferion</li> <li>▪ Ymolchi a chael cawod</li> <li>▪ Cysgu/gorffwyso yn y prynhawn os oes angen</li> </ul>	NA
<b>1-2 wythnos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Llai o boen wrth symud</li> <li>▪ Lefelau egni yn gwella'n raddol</li> <li>▪ Gwaedu wedi setlo/ychydig iawn o waedu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gwneud mwy yn raddol</li> <li>▪ Mynd am dro hirach ac yn fwy aml</li> <li>▪ Peidio â chodi pethau trwm</li> </ul>	DIM ETO
<b>2-4 wythnos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Llai o boen wrth symud</li> <li>▪ Lefelau egni'n ôl fel arfer</li> <li>▪ Yn teimlo'n gryfach bob dydd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Parhau i gynyddu eich gweithgarwch i'ch lefelau arferol</li> <li>▪ Gallu gwneud chwaraeon llai heriol</li> <li>▪ Gwneud cynllun ar gyfer dychwelyd i'r gwaith</li> </ul>	IE (llai o oriau neu waith ysgafnach)
<b>4-6 wythnos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bron yn ôl i normal</li> <li>▪ Efallai'n dal i deimlo'n flinedig ac angen gorffwyso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gweithgareddau dyddiol gan gynnwys codi pwysau (rhesymol/arferol)</li> <li>▪ Ymarfer corff arferol</li> <li>▪ Gallu gyrru</li> <li>▪ Gallu cael rhyw</li> </ul>	IE

Ni fwriedir i'r rhestr hon fod yn rhestr gynhwysfawr o'r problemau posibl ar ôl llawdriniaeth laparosgopig Rydym ni'n credu ei bod hi'n annhebygol iawn y byddwch chi'n datblygu cymhlethdodau difrifol ar ôl y math hwn o lawdriniaeth. Fodd bynnag, gan y byddwch chi'n mynd adref o'r ysbyty yn llawer cynt nac y byddai cleifion yn y gorffennol, mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybod i ni os ydych chi'n pryderu am eich cynnydd pan fyddwch chi gartref. **Rhowch wybod i'ch meddyg neu staff yr ysbyty os ydych chi'n pryderu ynghylch sut rydych chi'n gwella.**

Ysbyty Athrofaol y Faenor, Uned Asesu Gynaecoleg Frys:- 01633 493557

Ysbyty Brenhinol Gwent, Ward D3 y Dwyrain:- 01633 234037

Ysbyty Ystrad Fawr:- 01443 802553 (mae'r llinell ffôn hon ar agor tan 1pm o ddydd Llun i ddydd Gwener)

Cyfeiradau: Recovering Well, Information for you after a laparoscopic hysterectomy RCOG 2015

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