

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 gael sylw meddygol
- ✓ Sut i ddychwelyd i ffordd arferol o fyw ar ôl y llawdriniaeth

### **Hysterectomi Laparosgopig**

- Dyma'r dull 'twll clo' o dynnu'r groth gyda'ch tiwbiau a'ch ofarïau neu hebddynt. Mae'n cynnwys ychydig o doriadau yn eich bola rhwng 0.5 i 1 cm o hyd yr un. Mae camera yn cael ei roi trwy eich botwm bola ac offer eraill trwy'r toriadau eraill i gyflawni'r llawdriniaeth. Mae'r toriadau ar y bola yn cael eu cau gyda phwythau fydd yn cael eu hamsugno i'r corff, a'u gorchuddio â rhwymynnau glân. Bydd hefyd pwythau y tu mewn i'ch fagina fydd yn mynd ar eu pennau eu hunain ymhen amser.
- Caiff anaesthesia cyffredinol ei ddefnyddio lle cewch eich rhoi i gysgu. Byddwch yn cael trafodaeth gydag anesthetydd am hyn yn ystod eich archwiliad cyn anaesthesia.
- Bydd angen i chi gael rhai profion gwaed arferol ychydig ddyddiau cyn y llawdriniaeth.
- Byddwch yn cael eich derbyn i'r ysbyty ar ddiwrnod eich llawdriniaeth. Efallai y bydd yn rhaid i chi aros am 1-3 diwrnod ar ôl y llawdriniaeth.

### **Beth y dylwn i ei ddisgwyl ar ôl y llawdriniaeth?**

Ar ôl y llawdriniaeth,

- Bydd gennych ddrip yn eich llaw ar gyfer hylifau, nes eich bod yn gallu yfed ar eich pen eich hun.
- Bydd gennych gathetr yn eich pledren i ddraenio wrin. Byddem yn annog bod hyn yn cael ei dynnu yn gynharach fel rhan o lwybr gwella cyflymach e.e. 6 awr ar ôl y llawdriniaeth.
- Cewch archwiliad o'r fagina.
- Efallai y bydd gennych becyn wedi'i roi yn y fagina y byddwn yn 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, fel poen mislif neu boen ym mhen uchaf yr ysgwydd. Dylid lleddfu hyn gyda'r feddyginiaeth a gewch chi gan yr ysbyty neu gyda meddyginiaethau syml fel parasetamol neu godin. Dylai hyn wella'n raddol gydag amser.

## **Gwaedu o'r fagina**

Gall faint o waedu i'w ddisgwyl ar ôl llawdriniaeth laparosgopig amrywio yn ôl y math o driniaeth. Nid yw'n anarferol colli rhywfaint o waed o'r fagina. Ni ddylai hyn fyth fod yn drymach na mislif a dylai ysgafnhau yn raddol gydag amser. Mae'n fwy diogel defnyddio padiau na thamponau.

## **Ar ôl effeithiau anesthesia cyffredinol**

Efallai y byddwch yn teimlo'n gysglyd yn syth ar ôl y llawdriniaeth.

## **Gweithrediad y Bledren**

Ar ôl i'ch cathetr gael ei dynnu, nid yw'n anarferol profi rhai anawsterau / anghysur wrth ddechrau gwneud dŵr. Os na fydd hyn yn setlo'n gyflym, efallai y bydd gennych **haint** a fyddai'n elwa o wrthfiotigau. Mae risg fach o ddatblygu **ataliad dŵr** lle efallai y bydd angen i chi gael cathetr am ychydig ddyddiau, a nyrs ardal fydd wedyn yn gyfrifol am gynorthwyo gyda hyn.

## **Gweithrediad y Coluddyn**

Gall gwynt sydd wedi'i ddal achosi anghysur ar ôl y llawdriniaeth oherwydd symudiadau coluddyn arafach. Gellir lleddfu hyn trwy godi o'r gwely a cherdded o gwmpas. Mae rhwymedd a symudiadau coluddyn llai aml hefyd yn gyffredin. Dylai hyn wella'n gyflym ar ôl i chi ddychwelyd i ddeiet ffibr uchel arferol. Efallai y bydd carthyddion yn helpu.

## **Hunan-ofal**

Dylech allu cael cawod pan fyddwch yn gallu cerdded. Mae'r rhwymynnau'n wrth-ddŵr, a hyd yn oed fel arall, mae'n iawn cael dŵr ar y creithiau llawfeddygol. Y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw eu sychu â phapur tŷ bach ar ôl eich cawod.

## **Risg o ffurfio clotiau gwaed**

Mae llawdriniaethau mawr fel hysterectomi laparosgopig yn cynyddu'r risg o ffurfio clotiau gwaed yn y coesau neu'r ysgyfaint. Gellir lleihau'r risg hon trwy symud cymaint ag y gallwch a gwneud ymarferion fel symud eich traed mewn symudiad cylchol 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 y nyrs yn y ward yn eich dangos sut i chwistrellu'ch hun.

## **Therapi adfer hormonau**

Os caiff eich ofariau eu tynnu, efallai y byddwch yn profi symptomau'r menopos fel pyliau o wres, chwysu yn ystod y nos a curiad calon cyflym. Efallai y byddwch yn

trafod gyda'ch meddyg dechrau therapi adfer hormonau ar ôl cael ei ryddhau o'r ysbyty.

## **Sgrinio serfigol**

Efallai 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 y gallaf ei wneud i helpu fy ngwellhad?**

Pethau y gallwch eu gwneud i helpu eich gwellhad:

- **Symudwch yn gynnar:** sicrhewch drefn ddyddiol trwy godi o'r gwely, golchi, gwisgo a symud o gwmpas
- Deiet cytbwys iach yn cynnwys ffrwythau, llysiau, bara grawn cyflawn a grawnfwyd ynghyd â 2 litr o hylif, dŵr yn bennaf
- Rhowch y gorau i ysmegu sy'n lleihau'r risg o haint yn y clwyf/haint ar y frest ar ôl anesthesia cyffredinol
- Anadlwch yn ddwfn i ocsigenu'r ysgyfaint yn llawn ac i leihau'r risg o haint neu i leihau'r risg y bydd gwaelod yr ysgyfaint yn crebachu
- Cymorth gan deulu a ffrindiau, yn enwedig gyda gweithgareddau bob dydd.

## **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 helpu i gynnal cryfder y cyhyrau hyn trwy ymarferion ffisiotherapi. Mae hyn yn atal y fagina rhag colli ei strwythur, yn atal anymataliaeth wrinol neu refrol ac yn gwella gweithrediad rhywiol.

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 bola'n tynhau ychydig. Anadlwch fel arfer. Mae gwasgiad byr yn para am 1 eiliad a gwasgiad hir yw pan fyddwch yn ei ddal am 10 eiliad. Gallwch wneud 10 gwasgiad byr a 10 gwasgiad hir tua 3 gwaith y dydd.

Os ydych yn dioddef o rwymedd ac yn cael yr ymarferion hyn yn anodd, gallwch gysylltu â ffisiotherapydd iechyd menywod arbenigol i gael cyngor.

### **Beth all arafu fy ngwellhad?**

- Cyflyrau meddygol sy'n bodoli eisoes fel diabetes. Gall rheoli lefelau siwgr 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 gael sylw meddygol?**

- Teimlad llosgi wrth wneud dŵr / gwneud dŵr yn aml
- Gwaedu o'r fagina sy'n drymach na mislif / drewi +/- twymyn

- Cochni / poen / hylif yn dod o'r clwyf
- Poen yn y bola sy'n gwaethygu gyda neu heb dwymyn, colli chwant bwyd neu chwydu
- Coesau poenus, coch, chwyddedig gyda neu heb ddiffyg anadl

## **Sut rydw i'n dychwelyd i'm ffordd arferol o fyw?**

### **Ymarfer Corff**

Dechreuwch gyda theithiau cerdded byr ger eich cartref bob dydd am ychydig ddyddiau a chynyddwch y dwysedd yn araf yn unol â'r hyn sydd ei angen ar eich corff. Dylai'r rhan fwyaf o fenywod fod yn ôl i lefelau gweithgarwch blaenorol erbyn 4-6 wythnos. Fel arfer, gellir ailddechrau 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 ond mae hefyd yn dibynnu ar eich lefelau ffitrwydd blaenorol cyn y llawdriniaeth.

### **O amgylch y tŷ**

Dechreuwch gyda gweithgareddau ysgafnach fel smwddio dillad. Gallwch ddringo grisiau neu godi pwysau ysgafnach hyd at botel / tegell / sosban 1 litr yn ystod yr 1-2 wythnos gychwynnol. Ni ddylech godi bagiau siopa trwm na phlant am 3-4 wythnos. Codwch yn gywir drwy gadw eich traed ar wahân, plygu eich pengliniau, cadw'ch cefn yn syth a chodi'r gwrthrych yn agos atoch chi.

### **Gyrru**

Mae'n fwy diogel osgoi gyrru am hyd at 4 wythnos ar ôl y llawdriniaeth. Mae hyn er mwyn sicrhau nad yw unrhyw effeithiau o'r cyffuriau poen yn dal i effeithio arnoch, a'ch bod yn gallu eistedd yn gyfforddus yn y car, edrych dros eich ysgwydd a chyflawni stop argyfwng.

### **Cynlluniau teithio**

Gall unrhyw deithio sy'n golygu mwy na 4 awr o beidio â gallu symud gynyddu'r risg o ffurfio clotiau gwaed, boed hynny mewn car, coets, trên neu awyren. Sicrhewch eich bod yn gwybod pa mor gyfforddus y byddwch yn gwisgo gwregys diogelwch yn ystod y daith. Hefyd, sicrhewch y bydd gennych fynediad i sylw meddygol yn eich cyrchfan ar gyfer unrhyw argyfwng.

### **Cael rhyw**

Dylech ganiatáu 4-6 wythnos i'ch clwyf wella'n fewnol cyn cael rhyw. Efallai y bydd angen ireidiau arnoch i oresgyn unrhyw anghysur / sychder yn y fagina, os cafodd eich ofariau eu tynnu.

### **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. Efallai y byddwch yn dechrau gyda shifftiau byrrach gyda gwaith ysgafnach a dychwelyd yn araf i'ch trefn waith arferol.

## AMSERLEN WELLA

<b>Amser ar ôl y llawdriniaeth</b>	<b>Sut byddaf i'n teimlo?</b>	<b>Beth sy'n ddiogel ei wneud?</b>	<b>Iach i weithio?</b>
<b>1-2 diwrnod</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Yn yr ysbyty'n fwy na thebyg</li> <li>▪ Poen / anghysur yn y bola</li> <li>▪ Teimlo poen wrth fynd i mewn i'r gwely ac allan ohono</li> <li>▪ Gwaedu fel mislif ysgafn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Codi a symud</li> <li>▪ Mynd i'r toiled</li> <li>▪ Gwisgo eich hun</li> <li>▪ Bwyta ac yfed</li> <li>▪ Cael cyntun yn y prynhawn os ydych yn teimlo'n flinedig</li> </ul>	NA
<b>3-7 diwrnod</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gartref erbyn hyn</li> <li>▪ Mae'r poen yn gwella ac yn gallu symud yn fwy cyfforddus.</li> <li>▪ Dal i flino'n hawdd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Parhewch fel yn niwrnodau 1-2</li> <li>▪ Mynd am deithiau cerdded byr</li> <li>▪ Parhau gydag ymarferion</li> <li>▪ Golchi a chael cawod</li> <li>▪ Cysgu / gorffwys 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 dychwelyd yn araf</li> <li>▪ Gwaedu wedi setlo / ychydig iawn o waedu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adeiladu eich gweithgarwch yn araf</li> <li>▪ Teithiau cerdded hirach a mwy aml</li> <li>▪ Cyfyngu codi i lwythi ysgafn</li> </ul>	DIM ETO
<b>2-4 wythnos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hyd yn oed llai o boen wrth symud</li> <li>▪ Lefelau egni yn ôl i'r arfer</li> <li>▪ Teimlo'n gryfach bob dydd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Parhau i gynyddu gweithgarwch i'ch lefelau arferol</li> <li>▪ Gallu gwneud chwaraeon llai heriol</li> <li>▪ Gwneud cynllun i ddychwelyd i'r gwaith</li> </ul>	IE (Llai o oriau neu waith ysgafnach)
<b>4-6 wythnos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Yn ôl i'r arfer bron</li> <li>▪ Dal i deimlo'n flinedig ac angen gorffwys o bosibl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pob gweithgaredd dyddiol gan gynnwys codi</li> <li>▪ Ymarfer corff arferol</li> <li>▪ Gallu gyrru</li> <li>▪ Gallu cael rhyw os yn barod</li> </ul>	IE

Ni fwriedir i'r rhestr hon fod yn gatalog cynhwysfawr o broblemau ar ôl llawdriniaeth laparosgopig. Credwn eich bod yn annhebygol iawn o ddatblygu cymhlethdod difrifol ar ôl y math hwn o lawdriniaeth. Fodd bynnag, gan y byddwch yn mynd adref yn llawer cynt na chleifion yn y gorffennol, mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybod i ni os ydych yn pryderu am eich gwellhad gartref. **Rhowch wybod i'ch meddyg neu staff yr ysbyty os ydych yn poeni am eich gwellhad.**

**Uned Asesu Gynaecoleg Frys Ysbyty Athrofaol y Faenor:- 01633493557**

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

Ysbyty Ystrad Fawr:- 01443 802553 (mae rhywun yn gweithio ar y llinell ffôn hon tan 1pm o ddydd Llun i ddydd Gwener)

### **Cyfeiriad:**

Recovering Well, Information for you after a laparoscopic hysterectomy RCOG 2,015

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