

Ar gyfer pwy mae'r daflen wybodaeth hon?

Mae'r daflen wybodaeth hon i gleifion obstetreg sydd wedi cael triniaeth dan anesthetig

Beth ddylwn i ei ddisgwyl os ydw i wedi cael anesthetig epidwral neu anaesthetic asgwrn cefn?

- Dylai'r teimlad yn eich coesau ddechrau dychwelyd o fewn tua 6 awr.
- Mae poen yn rhan isaf y cefn yn gyffredin iawn ar ôl cael babi
- Wrth i'r anaesthetic asgwrn cefn / epidwral bylu, efallai y byddwch yn teimlo mwy o boen – mae presgripsiwn ar gyfer poenladdwyr rheolaidd a phoenladdwyr ychwanegol wedi cael ei roi i helpu gyda'r boen yma

A oes unrhyw symptomau y dylwn roi gwybod i unrhyw un amdanynt?

Cur pen

- Mae cur pen ar ôl rhoi genedigaeth yn gyffredin, ac fel arfer mae'n gwella wrth yfed digon, gorffwys ac analgesia megis paracetamol ac ibuprofen
- Cysylltwch â ni os yw'ch cur pen yn gysylltiedig ag unrhyw un o'r symptomau eraill a restrir isod:
 - Mae'n cyfyngu ar eich gallu i ofalu amdanoch chi eich hun neu'ch babi
 - Nid yw'n pylu ar ôl i chi orffwys, yfed hylifau a chymryd paracetamol
 - Mae'n gwaethygu pan fyddwch yn eistedd neu'n sefyll i fyny ond mae'n teimlo'n well pan fyddwch yn gorwedd.
 - Mae'n dod gyda symptomau eraill megis stiffwrydd yn y gwddf, newidiadau i'ch clyw (fel canu neu deimlad fod eich clust yn llawn) neu os nad ydych yn hoffi edrych ar oleuadau llachar

Poen cefn

- Mae poen yn rhan isaf y cefn yn gyffredin iawn ar ôl cael babi
- Cysylltwch â ni os oes gennych boen cefn difrifol ger safle eich epidwral neu eich pigiad asgwrn cefn
- Cysylltwch â ni os yw'r poen yn eich cefn yn gysylltiedig ag unrhyw symptomau eraill a restrir isod:
 - Mae'r poen yn gwaethygu neu nid yw'n setlo gyda paracetamol neu ibuprofen
 - Mae'r boen yn teithio i fyny'r asgwrn cefn neu i lawr i'r ffolen a'r coesau
 - Mae'ch cefn yn teimlo'n boeth neu mae'r ardal yn goch neu'n gollwng
 - Mae gennych dwymyn ac yn teimlo'n sâl
 - Rydych chi'n colli rheolaeth ar eich pledren neu'ch coluddyn

Teimlad wedi'i newid

- Mae hyn fel arfer yn cael ei achosi gan y pwysau a roddwyd ar nerfau yn eich pelfis yn ystod yr enedigaeth a gall hyn newid y teimlad yn eich ffolen neu'ch coesau. Mewn cymhariaeth, mae niwed i'r nerf a achosir gan bigiad asgwrn cefn neu epidwral yn anarferol iawn ond mae'n achosi teimladau tebyg.
- Cysylltwch â ni os oes gennych unrhyw newid yn y teimlad i'ch corff, megis:
 - Anhawster cerdded neu wendid yn y coesau
 - Diffrwythder
 - Pinnau bach

Gyda pwy y mae angen i mi gysylltu?

Dal yn yr ysbyty?

Gofynnwch i'ch bydwaig gysylltu â'r anesthetydd obstetreg a byddant yn dod i'ch adolygu

Wedi mynd adref?

Ffoniwch 0000000

Cyfeiriadau:

Labour Pains. Recovery from spinal or epidural.

https://www.labourpains.com/assets/_managed/cms/files/New%20Leaflets/Recovery%20from%20spinal%20or%20epidural%20copy.pdf

**“Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English”.**