GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Pesari Gweiniol ar gyfer Prolaps

Gwybodaeth i Fenywod

Rydych wedi cael y daflen hon er mwyn ateb rhai o'r cwestiynau sydd gennych am gael pesari gweiniol wedi'i ffitio neu ei newid.

Mae'n esbonio beth yw prolaps organau'r pelfis, y manteision a'r risgiau o gael pesari yn ei le, a'r dewisiadau amgen i besari.

Beth yw Prolaps Organau'r Pelfis?

Mae prolaps yn derm sy'n cyfeirio at unrhyw organ o'r corff sydd wedi symud o'i safle arferol. Mewn gynaecoleg cyfeirir at hyn fel safle newidiedig y groth a/neu'r waliau gweiniol.

Beth sy'n achosi prolaps?

Mae nifer o resymau pam y gallwch ddatblygu prolaps. Gall geni plant a beichiogrwydd achosi niwed i'r strwythurau cynhaliol o fewn y pelfis.

Gall y broses heneiddio a newidiadau mewn lefelau hormonau yn ystod neu ar ôl y menopos, ynghyd â ffactorau genetig eraill, wanhau llawr y pelfis.

Os ydych dros bwysau, yn gwneud gwaith corfforol trwm iawn, yn ysmygu neu'n dioddef o gyflyrau cronig ar y frest sy'n peri i chi besychu, byddwch mewn mwy o berygl o ddatblygu prolaps. Y rheswm am hyn yw'r straen ychwanegol y mae hyn yn ei roi ar gyhyrau a ligamentau'r pelfis.

Beth yw symptomau prolaps?

Efallai nad oes gennych unrhyw symptomau o gwbl ac, os felly, nid oes angen triniaeth neu lawdriniaeth bob amser. Os oes gennych symptomau efallai y byddwch yn cael teimlad o rywbeth yn dod i lawr eich fagina neu ymchwydd ynddi. Efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd gwagio eich pledren a/neu'ch coluddyn neu efallai y gwelwch eich bod yn gollwng wrin. Efallai y byddwch yn profi synnwyr o 'lusgo' yn eich fagina. Gall prolaps hefyd achosi anawsterau neu boen yn ystod cyfathrach rywiol.

Sut mae Prolaps yn Cael ei Drin?

Efallai y gallwch wella eich symptomau prolaps drwy wneud newidiadau i'ch ffordd o fyw, fel colli pwysau neu roi'r gorau i ysmygu.

Rydym yn argymell eich bod yn gwneud ymarferion cyhyrau llawr y pelfis, dan oruchwyliaeth ffisiotherapydd arbenigol. Gallwn eich atgyfeirio at ein tîm, os oes angen. Gall ymarferion llawr y pelfis helpu i gryfhau'r cyhyrau a'r ligamentau yn eich pelfis, yn dibynnu ar faint y prolaps.

Gellir defnyddio pesari gweiniol i leddfu symptomau eich prolaps neu efallai y byddwn yn argymell eich bod yn cael llawdriniaeth.

Beth yw Pesari Gweiniol?

Mae pesari gweiniol yn ddyfais sy'n cael ei mewnosod yn y fagina i ddal croth a/neu waliau gweiniol sydd wedi llithro yn eu lle. Gellir gwneud pesarïau o silicon neu finyl. Mae amrywiaeth o besarïau gweiniol, ond y ddau fath gwahanol o besarïau a ddefnyddiwn amlaf yw pesari cylch a silff. Gallwch ddefnyddio pesari gweiniol os byddai'n well gennych osgoi llawdriniaeth, neu i reoli eich symptomau tra byddwch yn aros am lawdriniaeth. Efallai y cewch argymhelliad i ddefnyddio pesari os ydych am gael plant neu os nad yw llawdriniaeth efallai'n opsiwn diogel oherwydd eich problemau iechyd eraill.

Pesari Cylch

Mae hyn yn rownd mewn siâp ac mae'n dod mewn llawer o wahanol feintiau. Cewch eich asesu am y maint sydd ei angen arnoch yn ystod archwiliad gweiniol gan y nyrs neu'r meddyg arbenigol. Byddwn yn gofyn i chi ddod am apwyntiad dilynol ymhen 4-6 mis, i sicrhau eich bod yn hapus gyda'r pesari ac i'w newid ar gyfer un newydd.

Pesari cylch

Pesari silff

Pesari Silff

Gall y pesari hwn roi cymorth ychwanegol i chi os nad yw'r cylch yn aros yn ei le. Cewch eich asesu am y maint sydd ei angen arnoch yn ystod archwiliad gweiniol gan y nyrs neu'r meddyg arbenigol. Byddwn yn gofyn i chi ddod am apwyntiad dilynol ymhen pedwar mis, i sicrhau eich bod yn hapus gyda'r pesari ac i'w newid ar gyfer un newydd.

Bydd y meddyg neu'r nyrs arbenigol yn penderfynu pa fath o besari sydd fwyaf addas i chi. Bydd hyn yn dibynnu ar ba fath o brolaps sydd gennych a pha mor fawr y mae. O bryd i'w gilydd, efallai y cewch gynnig pesari gwahanol i'r rhai yn y llun.

Sut mae pesari yn cael ei ffitio?

Bydd meddyg neu nyrs arbenigol yn y clinig gynaecoleg yn ffitio eich pesari.

Byddant yn siarad â chi am eich symptomau a byddant yn penderfynu pa fath o besari sydd orau i chi. Byddant yn cynnal archwiliad o’r wain, a fydd yn rhoi amcangyfrif o faint y pesari sydd ei angen. Efallai y bydd yn cymryd ychydig o ymdrechion i gael yr un iawn.

Yna caiff y pesari ei roi yn eich gwain a'i symud i'w le i eistedd y tu ôl i asgwrn y gedor. Bydd yn cymryd tua 30 eiliad i'w roi i mewn a'i gael i’r lle iawn. Efallai y byddwch yn teimlo rhywfaint o anesmwythder pan gaiff ei fewnosod, ond ni ddylai fod yn boenus. Ar ôl y ffitiad cyntaf gofynnir i chi gerdded o gwmpas am 15 i 20 munud. Mae hyn er mwyn sicrhau nad yw'r pesari yn cwympo ac y gallwch basio wrin gyda'r pesari yn ei le. Ni ddylai pesari sydd wedi'i ffitio'n briodol achosi unrhyw boen - os yw'n gwneud hynny, yna bydd angen i ni newid y maint.

Efallai y byddwn hefyd yn rhoi cynnig ar besari o faint gwahanol os yw'n cwympo allan neu os na allwch basio wrin gydag ef yn ei le. Unwaith y byddwch yn teimlo'n gyfforddus gyda'ch pesari gallwch fynd adref. Byddwch yn gallu parhau â'ch gweithgareddau dyddiol arferol heb unrhyw broblemau.

Byddwn yn gofyn i chi ddod am apwyntiad dilynol ymhen 4-6 mis,
i sicrhau eich bod yn hapus gyda'r pesari ac i'w newid ar gyfer un newydd.

Alla i wisgo'r pesari yn ystod cyfathrach rywiol?

Siaradwch â'ch meddyg neu nyrs arbenigol am hyn. Gallwch gael rhyw gyda phesari cylch ond ni allwch gyda phesari silff. Gallwn eich dysgu i dynnu eich pesari cylch allan cyn rhyw a'i roi yn ôl eich hun, pe bai'n well gennych; mae hyn yn ddiogel i'w wneud gartref. Nid yw'r pesari yn fath o ddull atal cenhedlu, felly parhewch i ddefnyddio eich dull arferol o atal cenhedlu.

Beth yw'r risgiau o gael pesari?

Mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybod i'ch meddyg teulu neu nyrs arbenigol am unrhyw un o'r symptomau canlynol:

- unrhyw anawsterau pasio wrin
- unrhyw newid yn lliw eich gollyngiad gweiniol
- unrhyw ollyngiad gweiniol sydd ag arogl annymunol
- os yw eich pesari yn cwympo allan a'ch bod am roi cynnig ar un arall
- os cewch unrhyw waedu o'ch wain.

Gall hyn gael ei achosi gan y pesari yn rhwbio ac achosi crafiad neu wlser o fewn eich fagina.

- Efallai y byddwn yn argymell defnyddio eli oestrogen gweiniol neu besari hydawdd yn ystod yr adeg hon. Bydd y rhain yn tewhau meinweoedd y wain a byddant yn eu hatal rhag mynd yn sych ac yn denau. Cewch gyfarwyddiadau penodol ynghylch hyn, os oes angen.
- Weithiau, gall anymataliaeth wrinol straen gael ei datgelu gan besari os oes tuedd i hyn.

Pa mor aml y mae angen newid y pesari?

Fel arfer, mae angen newid eich pesari bob 4-6 mis, oni bai eich bod wedi cael gwybod fel arall. Os oes gennych besari cylch, efallai y gall eich meddyg teulu neu nyrs practis newid hyn ym meddygfa eich meddyg teulu.

Os oes gennych besari silff, mae angen newid hyn yn yr ysbyty neu glinig cymunedol. Byddwn yn trefnu apwyntiad i chi ddod i wneud hyn. Pan fyddwch yn dychwelyd i newid eich pesari byddwn yn tynnu eich pesari presennol ac yn gwirio eich fagina am unrhyw grafiadau neu broblemau eraill, fel haint, cyn rhoi pesari newydd i chi.

Mae'n bwysig dod i bob apwyntiad a roddir i chi. Os byddwch yn gadael y pesari i mewn yn rhy hir, gall fod yn anodd iawn ei dynnu ac mewn achosion eithafol byddai angen ei symud mewn llawdriniaeth dan anesthetig cyffredinol.

Gyda phwy ydw i'n cysylltu ag unrhyw ymholiadau neu bryderon?

Os oes gennych unrhyw broblemau gyda'ch pesari ffoniwch yr Uned Dydd i fenywod yn Ysbyty Nevill Hall.

(Dydd Llun i Ddydd Gwener, 8:00am i 5:00pm)

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