

Arwyddion bod y clwyf yn gwella'n arferol

- Ychydig o gochni ar hyd y clwyf.
- Posiblirwydd o beth chwyddo mewn mannau.
- Tynerwch a phoen o amgylch ardal y clwyf.
- Ychydig o hylif clir yn dod o'r clwyf.

Arwyddion posib o haint clwyf

- Mwy o gochni o amgylch ardal y clwyf.
- Mwy o chwyddo o amgylch ardal y clwyf.
- Mwy o boen neu dynerwch (yn enwedig wrth orffwys).
- Mwy o hylif yn dod o'r clwyf ac yn newid lliw.
- Arogl o'r hylif sy'n dod o'r clwyf.
- Tymheredd uwch.
- Teimlo'n anhwylyd yn gyffredinol.
- Rhedlif drwg o'r wain.
- Gwres mewn mannau o amgylch ardal y clwyf.

**Cysylltwch â'ch bydwraig gymunedol
os oes gennych unrhyw bryderon .**



Bwrdd Golygyddol: 636
Cyhoeddwyd gyntaf :Tachwedd 2012
Fersiwn:1
Adolygydd: Tachwedd 2014
Dyddiad yr adolygiad nesaf: Tachwedd 2018
Awdur: Iechyd Menywod a Plant



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Abertawe Bro Morgannwg
University Health Board

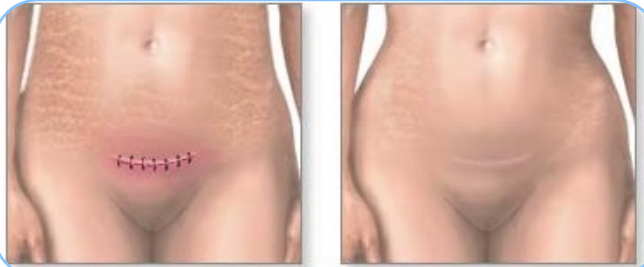
Gofal eich toriad Cesaraidd yn dilyn genedigaeth eich babi



**Taflen Wybodaeth
i Famau**

Beth yw toriad Cesaraidd?

Llawdriniaeth i esgor eich babi yw toriad Cesaraidd. Gwneir toriad, fel arfer ar hyd eich llinell blew cedor (llinell bicini), sy'n ddigon mawr i esgor eich babi.



Gofal clwyf eich toriad Cesaraidd

Mae'n bwysig eich bod yn ffit ac yn iach i ofalu am eich babi ac i leihau'r risg o haint. Dilynwch y canllawiau isod:

Hylendid a gofal clwyf

- Rhoddir gorchudd ar eich clwyf, a chaiff ei dynnu i ffwrdd wedi 48 awr.
- Sychwch y clwyf yn ofalus ar ôl bath neu gawod.
- Golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl mynd i'r toiled ac ar ôl newid cewyn eich babi.
- Gwisgwch ddillad llac a chyfforddus a dillad isaf cotwm.



Cwsg

Mae cysgu'n dda yn hanfodol ar ôl cael babi, ond nid yw'n hawdd bob amser. Ceisiwch orffwys neu gysgu pan fydd eich babi'n cysgu yn ystod yr ychydig wythnosau cyntaf.

Bwyta diet cytbwys

Bwytwch bob grŵp bwyd h.y. ffrwythau a llysiau, protein, carbohydradau a braster, gan dalu sylw penodol i fwydydd protein i helpu i annog twf meinweoedd. Os ragnodwyd atchwanegiadau haearn ichi, mae'n bwysig eich bod yn parhau i'w cymryd hefyd. Dylech yfed ddigonedd o hylifau.



Rheoli poen

Gall bod mewn poen effeithio ar ba mor dda mae eich system imiwnedd yn gweithio – dyma'r rhan o'r corff sy'n ein helpu i frwydro heintiau. Drwy gymryd y feddyginiaeth boen a ragnodwyd ichi dylech allu cysgu'n well a symud yn well. Bydd hefyd yn lleihau'r risg o ddatblygu haint ar y frest neu thrombosis gwythiennau dwfn (DVT).

Straen a phryder

Mae cael babi newydd yn amser cyffrous, a gall achosi llawer o newidiadau. Gallech hefyd deimlo o dan straen wrth ichi addasu i famolaeth. Gall diffyg cwsg, diet gwael a phoen oll effeithio ar lefelau eich straen. Mae'n bwysig nad ydych yn disgwyl gormod o'ch hun, yn enwedig yn ystod yr wythnosau cynnar. Dylech dderbyn help gan eich teulu a'ch ffrindiau pryd bynnag y'i cynigir.

Smygu

Mae smygu yn cael effaith andwyol ar dwf meinweoedd ac atgyweirio o fewn y corff. Felly mae cyfraddau heintiau clwyf yn uwch ymhlith menywod sy'n smygu.