

Cyngor ar Ryddhau ar gyfer Terfyniad Meddygol Beichiogrwydd

Poen

Nid yw bola tost yn anarferol. Cymrwch eich poenladdwyr arferol, a ddylai helpu. Gall pad twym hefyd fod o fudd i rai menywod. Os ydych mewn poen difrifol, nad yw poenladdwyr yn ei leddfu, ffoniwch eich meddyg teulu neu'r ysbyty ar unwaith am gyngor.

Gwaedu Gweiniol

Fel arfer mae llai o waedu erbyn ichi gyrraedd adref. Fodd bynnag, gallech brofi peth gwaedu, yn debyg i fislif, ar ôl deng niwrnod neu fwy wedi'r weithdrefn. Mae hyn yn arferol, ac yn lleihau'n raddol. Nid yw'n anarferol pasio un neu ddau o glotiau gwaed.

Os ydych yn gwaedu mor drwm ei fod yn socian drwy un pad mislifol yr awr am ddwy awr yn olynol, ac rydych chi'n gwaedu o hyd, dylech ffonio'ch meddyg teulu neu ysbyty ar unwaith. Mae hwn yn arwydd nad yw'r groth wedi gwacáu yn gyfan gwbl eto.

Defnyddiwch dyweli mislif yn lle tamponau tan eich mislif nesaf er mwyn lleihau'r risg o heintiad.

Heintiad

Yn ystod yr wythnosau yn dilyn terfyniad dylech weld eich meddyg teulu os ydych yn datblygu un o'r canlynol: poen abdomenol is, rhedlif drewllyd a/neu dwymyn. Gall y rhain fod yn arwyddion o haint, ac os na chânt eu trin, gallant arwain at haint mwy difrifol (a elwir yn glefyd llid y pelfis).

Sut fyddaf yn teimlo ar ôl terfyniad?

Mae sut fyddwch yn ymateb yn dibynnu ar amgylchiadau eich terfyniad a pha mor gyfforddus ydych chi gyda'r penderfyniad. Efallai y byddwch yn teimlo rhyddhad, tristwch neu gymysgedd o'r ddau.

Os nad yw'r teimladau hyn yn setlo, gall siarad â rhywun y gallwch ymddiried ynddynt eich helpu, neu gallwch ein ffonio ni a byddwn yn trefnu apwyntiad gyda chwnselwr.

Dychwelyd i'r Arferol

Mae rhai menywod yn dychwelyd i'r gwaith drannoeth, ond mae angen diwrnod neu ddau ar eraill i adfer.

Gyrru

Dylech osgoi gyrru tan drannoeth os ydych wedi cael analgesia ag effaith tawelydd e.e. pigiad morffin.

Nofio

Dylech osgoi nofio am bythefnos wedi'ch triniaeth er mwyn lleihau'r risg o heintiad.

Hedfan

Os ydych yn bwriadu teithio ar ôl terfyniad, mae'n bwysig rhoi gwybod i'ch yswiriwr teithio. Bydd hyn yn sicrhau fod gennych yswiriant os profwch unrhyw gymhlethdodau pan fyddwch i ffwrdd. Os ydych yn bwriadu mynd ar hediad hir yn fuan wedi terfyniad, trafodwch hyn gyda'ch meddyg teulu oherwydd mae ychydig yn fwy o risg o thrombosis gwythiennau dwfn (clot gwaed).

Cael Rhyw

Dylech osgoi rhyw am bythefnos er mwyn lleihau'r risg o heintiad, neu tan i'r gwaedu beidio. Mae'n bosib beichiogi ychydig wythnosau wedi terfyniad, hyd yn oed cyn cael mislif.

Pryd ddylwn i ddechrau defnyddio atal cenhedlu eto?

Dylech ddechrau defnyddio atal cenhedlu yn syth. Mae'n ddiogel gosod dyfais yn y groth (coil/ IUCD) neu system mewngroth (IUS) ar unwaith.

Rhif Ffôn

Ward 16 – ☎01792 200304