



Lleddfu Poen yn ystod eich Esgor

Bwrdd Golygyddol: 1088
Dyddiad Cyhoeddi: Ionawr 2022
Fersiwn: 1
I'w adolygu: Ionawr 2025
Awdur: LW Forum

Gallwch chi drafod lleddfu poen yn ystod yr esgor ymhellach gyda'ch bydwaig ac, os byddwch chi ar y ward esgor, gyda'r anesthetydd preswyl.

Tarddiad poen esgor a sut i 'weithio gyda'r poen'

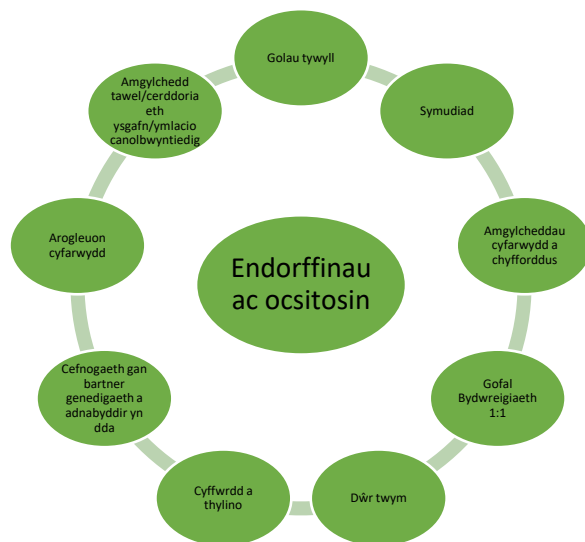
Mae'r rhan fwyaf o fenywod yn disgwyl rhyw radd o boen yn ystod yr esgor a'r enedigaeth. Mae poen seicolegol genedigaeth yn bodoli am reswm; ni wnaeth natur gamgymeriad, a bydd y daflen hon yn helpu i egluro.

Mae eich corff yn defnyddio arwyddion o boen yn ystod yr esgor a'r enedigaeth i'ch paratoi chi'n gorfforol ac yn seicolegol ar gyfer genedigaeth eich babi. Rhan bwysig i'r broses hon yw dod o hyd i le cysurus lle gallwch chi roi genedigaeth yn ddiogel a heb aflonyddwch.

Mae tarddiad y poen a brofir yn ystod yr esgor a'r enedigaeth yn digwydd oherwydd ymlediad ceg y groth, cyfangiad y groth ac estyniad llawr y pelfis. Mae'r teimlad o boen yn gwneud i fenywod symud yn fwy, gan annog esgor a genedigaeth actif/unionsyth i gynorthwyo eich corff i helpu symudiadau eich babi drwy'r pelfis.

Mewn ymateb i'r signalau poen, ac ocsitosin (sef yr hormon sy'n achosi cyfangiadau), mae lefelau uchel o endorffinau yn cael eu rhyddhau yn eich ymennydd a'ch system nerfol ganolog. Cyfryngau 'lleddfu poen' naturiol eich corff yw endorffinau. Mae'n bwysig eich bod chi'n deall sut y gallwch chi helpu i gynhyrchu endorffinau, gan y bydd hyn yn eich helpu chi i weithio gyda'r teimlad o boen a gynhyrchir yn ystod yr esgor a'r enedigaeth. Yn aml mae dulliau o leddfu poen nad ydynt yn fferyllol yn seiliedig ar wella cyfansymiau ocsitosin ac endorffinau.

Mae'r diagram isod yn rhoi mwy o wybodaeth am y pethau a fydd yn helpu eich corff i gynhyrchu'r hyn y mae ei angen arno yn naturiol. Gallai'r cyferbyn i'r holl bethau a nodir ysgogi rhannau o'r ymennydd a fydd yn atal ocsitosin ac endorffinau rhag cael eu rhyddhau. Gwyddir bod ofn, a'r rhyddhad o adrenalin mewn ymateb i ofn, yn lleihau endorffinau ac ocsitosin. Byddwch chi'n sylwi bod y pethau a fydd yn helpu i gael y cydbwysedd iawn o reoleiddio hormonau a phoen yn ystod yr enedigaeth yn seiliedig ar fod yn llaes ac yn llac.



Mae rhai pobl yn profi dim ond ychydig o boen yn ystod genedigaeth eu babi; mae faint o boen a brofir yn amrywio o fenyw i fenyw ac o esgor i esgor. Bydd y daflen hon yn rhoi gwybodaeth sylfaenol i chi am y dulliau amrywiol o leddfu poen sydd ar gael i'ch helpu chi i ymdopi â'ch esgor os oes angen.

Gall dulliau fferyllol o leddfu poen fod yn fuddiol os bydd eich genedigaeth yn debygol o gynnwys mwy o ymyrraeth feddygol; er enghraifft, os byddwch chi'n bwriadu prysuro eich esgor. Yn yr achos hwn, efallai bydd rhyddhad yr endorffinau wedi'u cyfyngu, sy'n golygu y byddwch chi'n profi mwy o boen nag y byddwch chi mewn esgor a genedigaeth ddigymell, sy'n golygu bydd yn fwy tebygol y bydd angen dulliau lleddfu poen fferyllol arnoch chi. Mewn rhai achosion meddygol penodol, efallai argymhellir dulliau lleddfu poen fferyllol i chi, gan y bydd hyn o fudd penodol i'ch cyflwr meddygol.

Ar ôl i chi ddarllen y daflen hon, cymerwch yr amser i'w thrafod hi gyda'ch bydwaig neu'r meddygon cyn i chi wneud penderfyniad. Fel arall, efallai byddwch chi eisiau aros a gweld sut bydd eich esgor yn mynd cyn gwneud penderfyniad.

Sut bydd esgor yn teimlo?

Pan fyddwch chi'n feichiog, efallai byddwch chi'n teimlo eich croth yn tynhau o bryd i'w gilydd. Gelwir hyn yn gyfangiadau Braxton Hicks. Pan fyddwch chi'n esgor, bydd y teimlad hwn o dynhau yn fwy rheolaidd ac yn gryfach. Gall y tynhad achosi poen sy'n teimlo

fel poen mislif, ac fel arfer mae'n dod yn fwy poenus po hirach y byddwch chi'n esgor. Mae gwahanol fenywod yn profi poenau esgor mewn ffyrdd gwahanol.

Fel arfer, eich esgor cyntaf fydd yr hiraf. Os defnyddir meddyginiaeth i gychwyn neu brysuero eich esgor, gallai eich cyfangiadau fod yn fwy poenus. Mae'r rhan fwyaf o fenywod yn defnyddio ystod o ffyrdd i ymdopi â phoenau esgor.

Mae'n syniad da bod yn agored eich meddwl ac yn hyblyg.

Sut ydw i'n paratoi ar gyfer esgor?

Mae dosbarthiadau cyn-geni magu plant yn eich helpu chi i baratoi ar gyfer yr enedigaeth. Cynhelir y dosbarthiadau hyn gan fydwragedd a chan sefydliadau eraill sy'n cynorthwyo pobl i ddod yn rhieni ac i roi genedigaeth. Bydd y dosbarthiadau yn eich helpu chi i ddeall beth fydd yn ei ddigwydd yn yr esgor, a gallen nhw eich helpu chi i deimlo llai o bryder.

Yn y dosbarthiadau cyn-geni, bydd y fydwraig yn dweud wrthyh chi yr hyn sydd ar gael i leihau poen esgor. Os na allwch chi fynd i ddosbarthiadau cyn-geni, dylech chi ddal i ofyn i'ch bydwraig am yr hyn sydd ar gael i'ch helpu chi i reoli'r poen. Yna, gallwch chi drafod hyn gyda'r fydwraig sy'n gofalu amdanoch chi pan fyddwch chi yn esgor.

Gall ble byddwch chi'n dewis i roi genedigaeth gael effaith ar ba mor boenus yw hi. Os ydych chi'n teimlo'n esmwyth yn y lle rydych chi'n rhoi genedigaeth ynddo, efallai byddwch chi'n gallu gorffwys ac yn teimlo llai o bryder am yr esgor. I rai menywod, mae hyn yn golygu rhoi genedigaeth gartref, ond mae menywod eraill yn teimlo cysur o gael y cymorth a gynigir mewn ysbyty neu ganolfan eni. Mae nifer o ysbytai yn ceisio gwneud i'r ystafelloedd esgor edrych yn gartrefol, ac yn eich annog chi i chwarae eich hoff gerddoriaeth i'ch helpu chi i ymlacio.

Os ydych chi'n bwriadu rhoi genedigaeth mewn ysbyty neu ganolfan eni, gallai fod yn ddefnyddiol ymchwilio i ganfod pa gyfleusterau sydd ganddynt. Gall cael ffrind neu bartner geni gyda chi yn ystod eich esgor fod yn ddefnyddiol i chi. Mae'n bwysig siarad â'ch partner geni am eich pryderon a'r hyn rydych chi ei eisiau, a gall eich partner eich helpu chi i ganolbwyntio yn ystod yr enedigaeth.

Pa ddulliau syml y galla i eu dilyn i'm helpu i ymdopi â chyfangiadau?

Gallai anadlu ysgafn gynyddu faint o ocsigen sy'n cael ei gyflenwi at eich cyhyrau, ac felly'n gwneud y poen yn llai. Hefyd, gall canolbwyntio ar eich anadlu wneud i chi fod yn llai ymwybodol o'r cyfangiadau.

Gall fod yn anodd ymlacio pan rydych chi mewn poen, felly gall fod yn ddefnyddiol ymarfer cyn i chi'n esgor. Mae nifer o wahanol ffyrdd o ymlacio y gallwch chi eu dysgu. Efallai byddwch chi'n teimlo bod tyllino pan fyddwch chi'n esgor yn gysurus ac yn esmwyth.

Sut gallai defnyddio pwll geni yn ystod yr esgor helpu?

Mae ymchwil wedi dangos y byddwch chi'n teimlo llai o boen os ydych chi'n esgor mewn dŵr, a byddwch chi'n llai tebygol o orfod cael epidwral i leihau'r poen. Mae rhai pryderon y gallai eich babi ddangos arwyddion o drallod yn ystod yr esgor os byddai'r dŵr yn rhy dwym, ond mae astudiaethau yn dangos bod genedigaeth eich baby mewn dŵr â'r un risgiau â genedigaeth eich babi y tu allan i ddŵr. Bydd y fydwraig yn parhau i fonitro eich cynnydd a lles eich babi.

Mae gan nifer o unedau mamolaeth byllau geni, ond efallai na fydd y rhain ar gael i chi pan fydd eu hangen arnoch. Bydd yn ddefnyddiol gwirio gyda'ch bydwraig a oes pwll, ac a allech chi ei ddefnyddio neu beidio.

Pa therapïau cyflenwol sydd ar gael (nid yw'r rhain yn defnyddio meddyginiaethau) a sut gallan nhw helpu?

Mae rhai astudiaethau yn awgrymu bod therapïau cyflenwol yn helpu menywod i deimlo rheolaeth dros eu hesgor ac i deimlo llai o feddyginiaeth i leihau poen. Os ydych chi'n meddwl am ddefnyddio hyn, mae'n bwysig eich bod chi'n derbyn cyngor gan berson sydd wedi'i hyfforddi yn y therapi hwnnw. Prin iawn yw'r unedau mamolaeth sy'n darparu'r gwasanaethau hyn ar y GIG, felly byddai'n rhaid i chi ddod o hyd i therapydd cymwys cyn i chi ddechrau eich esgor.

Mae **Hypnotherapi** yn eich helpu chi i roi genedigaeth mewn amgylchedd gorffwysol a thawel yn rhydd o straen, pryder neu ofn. Gall teimladau o bryder, tyndra a straen yn ystod yr esgor atal cyhyrau geni eich corff rhag gweithio'n iawn. Mae dosbarthiadau hypnoenedigaeth yn dysgu technegau i feithrin synnwyr o dawelwch a llonyddwch.

Sefydlwyd cyfeiriadur hypnotherapi gan dîm o arbenigwyr sy'n frwdfrydig dros y buddion y gall hypnotherapi eu cynnig. Mae'r gwasanaeth cyfrinachol hwn yn eich galluogi chi i gysylltu â thros 2,000 o hypnotherapyddion cymwys yn y DU i sicrhau bod gennych chi'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch chi:
www.hypnotherapy-directory.org.uk/articles/childbirth.html

Mae **Aromatherapi** yn defnyddio olewau hanfodol crynodedig i leihau ofn, gwella lles a rhoi anogaeth. Gallwch chi ddefnyddio'r dechneg hon gyda dulliau eraill o leddfu poen. Mae'r ymchwil cyfredol yn dangos bod aromatherapi yn annhebygol o gael effaith ar esgor.

Mae **tylino ac adweitheg** yn seiliedig ar y syniad bod rhannau penodol o'ch corff, eich dwylo a'ch traed yn ymwneud â rhannau ar weddill eich corff. Dydyn ni ddim yn gwybod sut mae'n gweithio, ond gall weithio mewn ffordd sy'n debyg i aciwbigo (gweler isod). Fel arfer, mae adweithegydd yn tylino rhannau o'ch traed sy'n ymwneud â rhannau eraill eich corff sy'n boenus yn yr esgor. Mae'r astudiaethau yn y maes hwn yn anodd eu cymharu â'i gilydd oherwydd yr amrywiaeth eang o ran technegau, ond yn gyffredinol maen nhw'n lleihau pryder yn yr esgor, a gallent hefyd leihau cryfder poenau esgor.

Mae **Hypnosis** yn defnyddio pŵer awgrymiadau positif i wneud newid isymwybodol o feddyliau, teimladau ac ymddygiad. Mae'r dechneg hon yn dod yn fwy cyffredin ar gyfer poenau esgor. Byddwch chi'n cael sesiynau ymarfer cyn-geni i baratoi at esgor. Fel arfer bydd hyn gyda bydwraig sydd wedi'i hyfforddi mewn hypnoenedigaeth, neu recordiad sain o hypnotherapydd.

Aciwbigio yw'r defnydd o nodwyddau mân, di-haint ar fannau penodol o'r corff i helpu i leihau'r poen. Fel arfer, mae'r nodwyddau yn cael eu rhoi yn eich breichiau a'ch coesau, a gallan nhw aros yno am 20 munud hyd at hyd yr esgor yn ei gyfanrwydd, gan ddibynnu ar yr hyn rydych chi'n ei ddymuno. Mewn rhai unedau, mae'r bydwragedd wedi'u hyfforddi i berfformio aciwbigo yn ystod yr esgor er mwyn lleddfu poen. Hefyd, mae therapyddion preifat sy'n cynnig y gwasanaeth hwn a byddai'n rhaid iddyn nhw fod gyda chi yn ystod yr esgor. Mae astudiaethau yn y maes hwn yn dangos bod angen llai o ddulliau lleddfu poen ar y menywod sy'n defnyddio'r technegau hyn, a'u bod nhw'n defnyddio llai o anesthesia epidwral. Mae buddion awgrymedig eraill yn cynnwys esgor byrrach, llai o angen am ychwanegiad ocsigen ('diferiad hormon'), lleihau'r risg o doriad Cesaraid neu esgor offerynnol (h.y. defnyddio gefeilliau neu gwpan ventouse). Dydyl'r dystiolaeth y tu ôl i'r buddion hyn ddim mor amlwg.

Mae **therapiau eraill** yn cynnwys homeopathi (sef defnyddio cynhwysion gwanedig i leddfu poen) a meddyginiaethau llysieuol (a gynhyrchir o blanhigion).

Beth yw TENS (Ysgogydd Nerfol Trydanol Trawsgroenol)?

Mae cerrynt ysgafn o drydan yn symud drwy bedwar pad du ar eich cefn. Mae hyn yn creu teimlad o ogleisio. Gallwch chi reoli cryfder y cerrynt eich hunan. Weithiau gall fod yn ddefnyddiol ar ddechrau'r esgor, yn enwedig ar gyfer poen yn y cefn.

Os byddwch chi'n llogi peiriant TENS, gallwch chi ddechrau ei ddefnyddio gartref. Gallwch chi hefyd fenthyg un o ysbyty. Ni wybyddir am unrhyw effeithiau niweidiol o ddefnyddio peiriant TENS ar eich babi.

Er y gallech chi reoli eich esgor gyda chymorth y peiriant TENS yn unig, mae'n fwy tebygol y byddai'n rhaid i chi gael dulliau lleddfu poen eraill nes ymlaen yn yr esgor.

Beth yw Entonox (nwy ac aer) a sut gallwn i ei ddefnyddio?

Mae Entonox yn nwy wedi'i wneud gan 50% ocsid nitrus a 50% ocsigen. Weithiau, fe'i gelwir yn nwy ac aer.

- Rydych chi'n anadlu Entonox drwy fasg neu geg offeryn.
- Mae'n syml ac yn gweithredu'n gyflym, a bydd yr effeithiau'n diflannu ymhen munudau.
- Weithiau mae'n gwneud i chi deimlo'n benysgafn, neu hyd yn oed yn sâl am gyfnod byr.
- Dydy Entonox ddim yn niweidio eich babi, ac mae'n rhoi mwy o ocsigen i chi, a allai fod yn dda i chi a'ch babi.
- Fydd e ddim yn cael gwared â'r poen yn gyfan gwbl, ond gall e helpu.
- Gallwch chi ei ddefnyddio ar unrhyw adeg yn ystod eich esgor.

Chi sy'n rheoli faint o Entonox rydych chi'n ei ddefnyddio, **ond er mwyn cael yr effaith orau, mae'n bwysig ei amseru'n iawn.** Dylech chi ddechrau anadlu Entonox cyn gynted ag y byddwch chi'n teimlo cyfngiad yn digwydd, fel y byddwch chi'n cael yr effaith lawn pan fydd y poen ar ei waethaf. Ddylech chi ddim ei ddefnyddio rhwng cyfngiadau neu am gyfnodau hir, gan y gall hyn wneud i chi deimlo'n benysgafn ac yn ogleisiol. Mewn rhai ysbytai, gallai sylweddau eraill gael eu hychwanegu at Entonox i'w wneud e'n fwy effeithiol, ond gallai'r rhain wneud i chi deimlo'n fwy cysglyd.

Beth yw opioidau (pethidine)?

Mae opioidau yn gyffuriau lleddfu poen, ac maen nhw i gyd yn gweithio mewn ffordd debyg. Yr opioid mwyaf cyffredin a ddefnyddir ar y ward esgor yw pethidine. Fel arfer, mae bydwaig yn rhoi opioidau drwy eu chwistrellu nhw i gyhyr mawr yn eich braich neu eich coes.

- Yn aml mae'r lleddfu poen yn gyfyngedig. Byddwch chi'n dechrau teimlo'r effeithiau ar ôl tua hanner awr, a gallen nhw bara am ychydig o oriau.
- Mae opioidau yn llai effeithiol o leddfu poen yn ystod yr esgor nag Entonox.
- Er gallai'r lleddfu poen fod yn gyfyngedig, mae rhai menywod yn dweud ei fod yn gwneud iddyn nhw deimlo'n llaes ac yn llai pryderus am y poen.
- Mae menywod eraill yn siomedig ag effeithiau'r opioidau ar eu poen, ac yn dweud bod llai o reolaeth gyda nhw.

Beth yw sgil-ffeithiau pethidine?

- Gall eich gwneud chi'n gysglyd.
- Gall eich gwneud chi'n sâl, ond fel arfer rhoddir meddyginiaethau gwrth-salwch i chi i stopio hyn.
- Mae'n oedi eich stumog rhag gwagio, a allai fod yn broblem os bydd angen anesthetig cyffredinol arnoch chi.
- Gall arafu eich anadlu. Os bydd hyn yn digwydd, efallai rhoddir ocsigen i chi drwy fasg wyneb, ac efallai bydd eich lefelau ocsigen yn cael eu monitro.
- Efallai bydd yn oedi eich babi rhag cymryd ei anadl gyntaf, ond gallai eich babi gael pigiad i helpu gyda hyn.
- Gall wneud eich babi'n gysglyd, a gallai hyn olygu fydd eich babi ddim yn gallu bwydo cystal â normal (yn enwedig os rhoddir pethidine i chi).
- Os rhoddir opioidau cyn i chi roi genedigaeth i'r babi, bydd yr effeithiau ar eich babi yn fach iawn.

Beth yw Remifentanil PCA?

Mae Remifentanil yn feddyginiaeth leddfu poen gryf. Mae'n perthyn i'r un grŵp o gyffuriau â morffin a pethidine. Mae ymchwil ac astudiaethau wedi dangos bod Remifentanil yn ddiogel i fenywod sy'n esgor a'u babanod, ac mae'n darparu lleddfu poen yn dda wrth esgor.

Mae Remifentanil yn gweithio'n gyflym i leddfu poen yn yr esgor. Mae'n cael ei dynnu o'r corff yn gyflym iawn, felly prin yw ei sgil-ffeithiau i chi a'ch babi. Chi sy'n rheoli eich dulliau lleddfu poen. Dim ond pedair awr ar ôl eich pigiad pethidine olaf y bydd hawl gennych chi i gael Remifentanil PCA.

Gan fod Remifentanil yn cael ei dynnu o'r corff yn gyflym, mae'r sgil-ffeithiau yn fyr eu hoes. Dylai pob sgil-ffaith ddiflannu ar ôl 15 munud. Mae sgil-ffeithiau yn cynnwys cysgadwydd, cosi, salwch, diffyg anadlu.

Mae Remifentanil PCA (sef analgesia a reolir gan y claf) yn cynnwys pwmp arbennig sy'n cysylltu â diferiad bach yn eich llawr. Rhoddir botwm i chi ei wasgu i dderbyn y Remifentanil. Dydy e ddim yn bosibl rhoi gormod o Remifentanil i'ch hunan.

Os byddwch chi'n penderfynu defnyddio Remifentanil, gallwch chi barhau i ddefnyddio nwy ac aer (entonox), ac os byddwch chi'n newid eich meddwl am ddefnyddio Remifentanil, mae'r holl ddulliau eraill o leddfu poen ar gael i chi.

Beth yw epidwral?

Epidwralau yw'r dull mwyaf cymhleth o leddfu poen, ac maen nhw'n cael eu rhoi i mewn gan anesthetydd. Mae anesthetydd yn feddyg sydd wedi'i hyfforddi'n arbennig i ddsbarthu cyffuriau lleddfu poen a chyffuriau sydd yn gwneud i chi gysgu. Gall poen gael ei leddfu mewn triniaeth gan ddefnyddio anesthesia, epidwralau neu gyffuriau asgwrn cefn.

Dyma ychydig o ffeithiau am epidwralau:

- Epidwralau yw'r dull lleddfu poen mwyaf effeithiol.
- Ar gyfer epidwral, mae'r anesthetydd yn rhoi nodwydd i mewn i ran isaf eich cefn, ac yn ei defnyddio i roi cathetr epidwral (sef tiwb tenau iawn) yn agos at y nerfau yn eich asgwrn cefn. Mae'r cathetr epidwral yn cael ei adael mewn lle pan fydd y

nodwydd yn cael ei thynnu fel y gallwch chi dderbyn lleddfu poen yn eich esgor. Efallai bydd hyn yn anesthetig lleol i fferru eich nerfau, dosau bach o opioidau, neu gymysgedd o'r ddau.

- Gall epidwral gymryd 40 munud i leddfu poen (gan gynnwys yr amser mae'n ei gymryd i osod y cathetr epidwral ac i'r poen leddfu).
- Ddylai epidwral ddim gwneud i chi deimlo'n gysglyd nac yn sâl.
- Bydd epidwral yn cynyddu'r siawns y bydd rhaid i'ch obstetregydd ddefnyddio ventouse (sef cap sugno ar ben eich babi) neu efeiliau i eni'r babi.
- Fel arfer gellir ychwanegu at epidwral i leddfu poen os bydd angen ventouse, gefeiliau neu doriad cesaraidd arnoch chi.
- Fydd epidwral ddim yn cael effaith sylweddol ar eich babi.
- Bydd angen i guriad calon eich babi gael ei fonitro'n barhaus gyda pheiriant cardiotocograff ar ôl i chi gael epidwral. Gall hyn gael ei wneud ar ward esgor yn unig.

A all bawb gael epidwral?

Gall y rhan fwyaf o bobl gael epidwral, ond gall problemau meddygol penodol (fel spina bifida, llawdriniaeth flaenorol ar eich cefn neu broblemau ynglŷn â cheulo gwaed) olygu na fydd yn addas i chi. Yr amser gorau i ddarganfod hyn yw cyn i chi esgor. Os oes gennych chi esgor hir neu gymhleth, gallai eich bydwraig neu eich obstetregydd awgrymu i chi gael epidwral gan y gallai eich helpu chi neu eich babi.

Os ydych chi dros bwysau, gallai epidwral fod yn fwy anodd a chymryd hirach i'w osod.

Sut mae gosod epidwral?

Yn gyntaf, rhoddir canwla (tiwb plastig mân) i mewn i wythïen yn eich llaw neu'ch braich, ac fel arfer bydd gennych chi ddiferiad (hylif mewnwythiennol) hefyd. Bydd eich bydwraig yn gofyn i chi orwedd ar eich ochr neu i eistedd gan blygu ymlaen, a bydd eich anesthetydd yn glanhau eich cefn gyda chwistrell wrthseptig. Bydd eich anesthetydd yn chwistrellu anesthetig lleol i'ch croen, fel bod gosod yr epidwral mor gyfforddus â phosibl. Mae ychydig o anghysur yn gyffredin wrth i'r epidwral gael ei osod. Mae'r cathetr

epidwral yn cael ei roi yn eich cefn yn agos at nerfau eich asgwrn cefn. Mae'n bwysig aros yn llonydd pan fydd yr anesthetydd yn gosod yr epidwral, ond ar ôl i'r cathetr epidwral gael ei osod gyda thâp, bydd croeso i chi symud. Unwaith bydd y cathetr epidwral wedi'i osod, rhoddir cyffuriau lleddfu poen trwyddo i chi.

Faint mae'n cymryd i epidwral weithio?

Fel arfer mae'n cymryd tua 20 munud i osod yr epidwral, a 20 munud iddo leddfu poen. Pan fydd yr epidwral yn dechrau gweithio, bydd eich bydwraig yn cymryd eich pwysedd gwaed yn aml. Bydd eich anesthetydd fel arfer yn gwirio bod yr epidwral yn gweithio ar y nerfau cywir gan roi ciwb iâ neu chwistrell oer ar eich bola a'ch coesau, a gofyn pa mor oer yw e. Weithiau, dydy'r epidwral ddim yn gweithio'n ddigon da i ddechrau, a bydd rhaid i'ch anesthetydd ei addasu, neu dynnu'r cathetr epidwral allan a'i ailosod hyd yn oed.

Beth all gael ei wneud i gadw'r epidwral i weithio ar ôl iddo gael ei osod?

Yn ystod yr esgor, gallwch chi gael dosau ychwanegol o gyffuriau lleddfu poen drwy gathetr epidwral, naill ai fel chwistrell gyflym (yn ychwanegol) gan anesthetydd, neu gyda phwmp analgesia epidwral a reolir gan y claf (PCEA). Gydag analgesia epidwral a reolir gan y claf, gallwch chi roi dosau o'r cyffuriau lleddfu poen i'ch hunan gan wasgu'r botwm ar y pwmp.

Ar ôl pob ychwanegiad epidwral, bydd y fydwraig yn cymryd eich pwysedd gwaed yn rheolaidd yn yr un ford y bydd wedi'i wneud pan ddechreuwyd yr epidwral.

Sut bydd epidwral yn effeithio ar fy mabi?

Ni ddylai epidwral effeithio ar gyflwr eich babi pan fydd yn cael ei eni. Mewn gwirionedd, mae babanod newydd-anedig yn llai tebygol o gael asid yn eu gwaed.

Dydy cael epidwral ddim yn ei wneud yn fwy anodd bwydo o'r fron.

Sut gallai epidwral gael ei ddefnyddio i fy nghadw i'n gyfforddus yn ystod llawdriniaeth?

Os bydd angen toriad cesaraidd arnoch chi, gall yr epidwral gael ei ddefnyddio yn lle anesthetig cyffredinol. Mae anesthetig lleol cryf yn cael ei chwistrellu i'ch cathetr epidwral i fferru hanner isaf eich corff ar gyfer y llawdriniaeth. Mae hyn yn fwy diogel nag anesthetig cyffredinol i chi a'ch babi. Weithiau fydd yr epidwral ddim yn gweithio'n ddigon da i'w ddefnyddio ar gyfer toriad cesaraidd. Gall hyn ddigwydd i 1 ym mhob 20 person. Os bydd hyn yn digwydd i chi, efallai bydd angen anesthetig arall arnoch chi fel anesthetig asgwrn cefn neu anesthetig cyffredinol.

A fydda i'n fwy tebygol o gael poen yn y cefn neu angen toriad cesaraidd ar ôl cael epidwral?

Gydag epidwral, does dim siawns uwch bod angen i chi gael toriad cesaraidd. Does dim siawns uwch o gael poen hirdymor yn y cefn. Mae poen yn y cefn yn gyffredin yn ystod beichiogrwydd, ac yn aml mae'n parhau ar ôl rhoi genedigaeth. Efallai bydd gennych chi fan tyner ar eich cefn ar ôl cael epidwral, a allai bara am ychydig ddiwrnodau. Does dim siawns uwch o gael poen hirdymor yn y cefn.

Beth yw risgiau cael epidwral?

- Bydd rhwng 1 ym mhob 100 ac 1 ym mhob 200 o fenywod sy'n cael epidwral yn cael pen tost.
- Mae niwed i'r nerfau yn brin iawn gydag epidwral; mae niwed dros dro i'r nerfau (h.y. niwed sy'n para am lai na 6 mis) yn 1 ym mhob 1,000, ac mae niwed parhaol (h.y. niwed sy'n para am fwy na 6 mis) yn 1 ym mhob 13,000.
- Fydd yr epidwral ddim yn gweithio'n ddigon da i leihau poen esgor, felly bydd rhaid i chi ddefnyddio ffyrdd eraill i leddfu'r poen, tua 1 ym mhob 8.
- Gall toddiad cryf o anesthetig lleol yn eich epidwral gynyddu'r risg o ddarpariaeth offerynnol, ond nid oes tystiolaeth fod hyn yn wir ar gyfer y rhan fwyaf o'r epidwralau 'dos isel' safonol.
- Gydag epidwral, bydd ail gam yr esgor (pan fydd ceg eich croth wedi'i hymledu'n llawn) yn hirach, a byddwch chi'n fwy tebygol o angen meddyginiaeth (ocsitosin) i wneud eich cyfangiadau'n gryfach.
- Byddwch chi'n fwy tebygol o gael pwysedd gwaed isel.
- Gallai eich coesau deimlo'n wan pan fydd yr epidwral yn gweithio.

- Byddwch chi'n ei chael hi'n anodd pasio wrin. Efallai bydd angen i chi gael tiwb wedi'i basio drwy eich pledren (cathetr pledren) i ddraenio'r wrin.
- Byddwch chi'n cael teimlad o gosi.
- Gallwch chi ddatblygu twymyn fach.

Sut gall cael epidwral roi pen tost i fi?

Ym mhob 1 o bob 100 o fenywod sy'n cael epidwral, mae'r bag o hylif o gwmpas yr asgwrn cefn yn cael ei dyllu gan y nodwydd epidwral (gelwir hyn yn 'dwill dwral'). Os bydd hyn yn digwydd i chi, gallwch chi ddatblygu pen tost difrifol a allai bara am ddyddiau neu wythnosau os nad yw'n cael ei drin. Os byddwch chi'n datblygu pen tost difrifol, dylai eich anesthetydd siarad â chi a rhoi cyngor i chi am y driniaeth y gallech chi ei chael.

Am fwy o wybodaeth a chyfeiriadau, ewch i www.labourpains.com

Ble mae'r gwahanol opsiynau ar gyfer lleddfu poen ym Mae Abertawe?

		Opsiynau lleddfu poen						
		Therapiau amgen	TENS?	Trochi dŵr?	Pethidine?	Entonox?	Remifentanil PCA?	Epidwral?
Man geni	Genedigaeth yn y Cartref	Trafodwch opsiynau gyda'ch bydwraig	Oes, ond nid yw'n cael ei roi	Gellir llogi'r pwll ar gyfer genedigaeth ddŵr	Oes	Oes	Nac oes	Nac oes
	Canolfan Eni Castell-nedd Port Talbot	Trafodwch opsiynau gyda'ch bydwraig	Oes, ond nid yw'n cael ei roi	Oes	Oes	Oes	Nac oes	Nac oes
	Uned a Arweinir gan Fydwreigiaeth, Singleton	Trafodwch opsiynau gyda'ch bydwraig	Oes, ond nid yw'n cael ei roi	Oes	Oes	Oes	Nac oes	Nac oes
	Uned a Arweinir gan Feddygon Ymgynghorol, Singleton	Trafodwch opsiynau gyda'ch bydwraig	Oes, ond nid yw'n cael ei roi	Oes	Oes	Oes	Oes	Oes