



ar ôl Adenoidectomi

Ôl-ofal:

- **Cymerwch eich poenladdwyr rhagnodedig yn rheolaidd.** Peidiwch ag aros i'r boen waethygu.
- **Dylech roi'r gorau i smygu neu leihau faint rydych chi'n smygu** – mae hyn yn caniatáu i glwyfau wella ac yn lleihau'r risg o haint.
- **Bwytwch ac yfwch fel arfer** (nid bwyd meddal yn unig) cyn gynted â phosibl i helpu iacháu. Yfwch ddigon o ddŵr (2-3 litr y dydd).
- Peidiwch â phoeni os ydych chi hefyd yn profi rhywfaint o boen clust – mae'r cyflenwad nerfau i'r adenoidau a'r clustiau wedi'i gysylltu.
- Efallai y byddwch yn sylwi ar lais mwy trwynol ar ôl y llawdriniaeth, a ddylai wella wrth i chi wella.
- Efallai y byddwch yn sylwi ar rywfaint o anadl ddrwg yn ystod y cyfnod iacháu. Gall hyn fod yn normal, ond efallai y bydd angen gwrthfotigau mewn rhai amgylchiadau.

Os oes gennych unrhyw waedu, ewch i'ch Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf ar unwaith.

Pethau i'w hosgoi:

- Efallai y bydd angen hyd at wythnos i ffwrdd o'r gwaith arnoch chi.
- Dylech osgoi cysylltiad ag unrhyw un sydd â **pheswch neu annwyd** tra byddwch chi'n gwella.
- Dylech osgoi **smygu ac amgylcheddau myglyd**.

Cysylltwch â'ch meddyg teulu, 111 neu'r hwb llawfeddygol os oes gennych:

- Wres
- Cyfog/chwydu.
- Rhedlif o'r glust, yn enwedig crawn/rhedlif drewllyd.
- Pwysedd, cochni neu chwydd yn eich clust.
- Pendro newydd neu gynyddol.

Ewch i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys ar unwaith os oes gennych:

- Unrhyw waedu.

Gwybodaeth ychwanegol:

https://www.entuk.org/patients/conditions/27/adenoid_surgery_update/

Rhifau cyswllt

Os oes gennych unrhyw bryderon gallwch gysylltu â:

Ystafell 9 Cleifion Allanol ENT (Llun-Gwener 9am-5pm) – **02921 843174**
02921 843177

Hwb Llawfeddygol (Dydd Llun i Ddydd Gwener 7am-7pm): **02921 826510**
neu **02921 826348**

