Hwb Llawfeddygol
Ysbyty Llandochau
Surgical Hub
@Llandough

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro | Cardiff and Vale University Health Board

Gwybodaeth am ryddhau cleifion ar ôl atgyweirio Hernia Abdomenol

Ôl-ofal:

- **Gallwch dynnu eich gorchuddion ar ôl 48 awr,** oni bai eich bod wedi cael cyngor gwahanol. Ar ôl hyn gallwch gael cawod – peidiwch â chael bath/mynd i nofio/ymdrochi mewn dŵr am bythefnos.
- Dylech newid eich gorchudd os yw wedi'i socian drwyddo â gwaed.
- Cau Clwyfau:
  - Os yw eich clwyf wedi'i gau â phwythau hydawdd, nid oes angen i chi wneud unrhyw beth, bydd y rhain yn hydoddi dros amser.
  - Os oes gennych bwythau y mae angen eu tynnu, bydd angen i chi drefnu i'ch meddygfa deulu eu **tynnu o fewn 10 diwrnod.**
  - Os oes glud llawfeddygol ar eich clwyf i'w gau/fel gorchudd, ni fydd angen i chi wneud dim, fe sylwch y bydd y glud yn dechrau pilio a disgyn i ffwrdd ar ôl ychydig ddyddiau – mae hyn yn normal.
- Cyn i chi ddechrau gyrru rhaid i chi allu stopio mewn argyfwng yn ddiogel heb boen o'ch safle llawfeddygol.
  - I'r rhan fwyaf o gleifion mae hyn ar ôl 1-2 wythnos ond gall fod yn gynharach i rai.
- Dylech chi allu dychwelyd i'r gwaith ar ôl 2-4 wythnos, yn dibynnu ar eich swydd.
- Mae rhywfaint o gleisiau a chwyddo yn NORMAL a dylai ddiflannu ar ôl 1-2 wythnos.

Pethau i'w hosgoi:

- Codi pethau trwm neu weithgaredd egnïol am 6-8 wythnos.
- Powdr talcwm, hylif bath swigod, cynhyrchion persawrus neu hufenau/geliau/eli ar, neu o amgylch y clwyf am 2 wythnos.
- Socian mewn dŵr am bythefnos (nofio/ymdrochi/jacuzzi) – gallwch gael cawod.

Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu neu'r Hwb Llawfeddygol os oes gennych unrhyw un o'r canlynol:

- Anhawster wrth basio wrin.
- Anhawster agor eich coluddion.
- Gwaedu, chwydd, cochni neu redlif o'ch clwyf/au.
- Twymyn/teimlo'n oer.

Ymarferion:

Cynyddwch eich symudiadau dros yr ychydig ddyddiau cyntaf ac anadlwch yn ddwfn yn rheolaidd wrth besychu, gan gynnal eich clwyf gyda gobennydd.

Gwybodaeth ychwanegol:

Atgyweirio hernia'r bogail - Adferiad - GIG

Rhifau cyswllt allweddol

Os oes gennych unrhyw bryderon gallwch gysylltu â:

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

Gofal Brys Llawfeddygol yr Un Diwrnod (sSDEC) yn YAC: drwy'r switsfwrdd – **02920 747747**

Eich Meddyg Teulu

111 ar gyfer gwasanaethau meddyg teulu y tu allan i oriau neu'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys

Fersiwn 1.1, Mai 2026