

cleifion ar ôl Atgyweirio Llawr y Pelfis

Ôl-ofal:

- Gallwch ddisgwyl colli rhywfaint o waed tebyg i fislif am ychydig ddyddiau ar ôl eich llawdriniaeth.
- Efallai eich bod wedi cael pecyn fagina yn yr ysbyty, ond dylid tynnu hwn cyn i chi fynd adref. Gofynnwch i'ch nyrs.
- Mae eich pwythau'n fewnol ac yn hydawdd.
- Dylech geisio gwneud ymarferion llawr y pelfis dair gwaith y dydd, yn rheolaidd ar ôl eich llawdriniaeth. Gallwch chi ddechrau ar ddiwrnod 1:
 - Dychmygwch wasgu'n dynn y tu mewn i'r fagina neu geisio atal eich hun rhag pasio gwynt.
 - Rhowch gynnig ar gymysgedd o wasgiadau hir a byr.
 - Adeiladwch yn raddol ond anelu at 10 gwasgiad hir (10 eiliad yr un) a 10 gwasgiad byr.
 - Dilynwch y ddolen hon am ragor o wybodaeth:
<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/pelvic-floor-repair-operation-recovering-well/>

Pethau i'w hosgoi:

- Tamponau/cwpanau mislif am 4 wythnos, gan y gallant amharu ar iachâd ac achosi haint.
 - Gallwch ddefnyddio padiau misglwyf yn lle hynny.
- Codi pethau trwm/ymarfer corff egniol am 6 wythnos.
- Cyfathrach rywiol am 4-6 wythnos.
- Rhwymedd – efallai y bydd carthyddion o'ch fferyllfa leol yn ddefnyddiol.

Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu, 111 neu'r Hwb Llawfeddygol os ydych chi'n profi:

- Rhedlif ag arogl annymunol.
- Poen difrifol neu sy'n gwaethygu.
- Twymyn.
- Anhawster pasio wrin.

Ewch i'ch Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf os ydych chi'n profi:

- Gwaedu trwm.

Rhifau cyswllt allweddol

Os oes gennych unrhyw bryderon gallwch gysylltu â:

Eich Meddyg Teulu neu 111

Ward Gynaecoleg yn Ysbyty Athrofaol Cymru (24 awr): **02921 843857**

Cleifion Allanol Gynaecoleg (9am-5pm Llun-Gwener): **02921 843857**

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

