Hwb Llawfeddygol
Ysbyty Llandochau
Surgical Hub
@Llandough

Gwybodaeth wrth ryddhau cleifion

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

Enwaediad

Ôl-ofal:

- Dylid tynnu gorchudd, os oes gennych un, ar ôl 24 awr neu cyn hynny os bydd yn socian ag wrin. Peidiwch â phoeni os bydd yn cwympo i ffwrdd cyn hyn.
- Osgowch wlychu'r ardal am 48 awr.
- Ni ddylech nofio am 2-3 wythnos.
- Bydd unrhyw bwythau'n hydoddi o fewn 2-6 wythnos.
- Gwisgwch ddillad llac am ychydig ddyddiau.
- Gallwch ddefnyddio Vaseline ar y pen pidyn i atal cramennu a lleihau anghysur.
- Dylech ymatal rhag unrhyw weithgarwch rhywiol (cyfathrach rywiol neu fastyrbio) am 4 wythnos, neu hyd nes y bydd y clwyf wedi gwella'n llwyr. Byddwch yn parhau i gael codiadau fel arfer.
    - Pan fyddwch chi'n ailymgymryd â gweithgarwch rhywiol, efallai y bydd defnyddio iraid hypoalergenig sy'n seiliedig ar silicon, yn enwedig yn yr wythnosau cyntaf ar ôl eich triniaeth, yn ddefnyddiol.
- Osgowch ysmygu er mwyn cynorthwyo'r clwyf i wella.

Gwellhad normal:

- **Chwyddo/cleisio –** mae hyn fel arfer yn para hyd at 14 diwrnod.
- **Mwy o sensitifrwydd yn y blaen pidyn sy'n agored -** gall hyn bara hyd at 3 wythnos.
- **Teimlad gwahanol neu lai o deimlad parhaol yn y blaen pidyn.**
- **Poen/anghysur –** gellir lleddfu hyn trwy ddefnyddio meddyginiaethau dros y cownter yn rheolaidd. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y daflen bob amser.
- **Ymddangosiad cosmetig –** gall gymryd hyd at 6 wythnos i wella a setlo i'w ymddangosiad cosmetig terfynol.
- Bydd unrhyw groen sydd ar ôl yn tynnu'n ôl ar ei ben ei hun ar ôl enwaediad – peidiwch â defnyddio gorfodaeth i dynnu'r croen yn ôl gan y gall hyn achosi gwaedu a rhwygo.
- **Codiadau –** byddant yn digwydd fel arfer. Efallai y byddwch chi'n teimlo tyndra ac anghysur i ddechrau a fydd yn lleddfu dros amser.
- **Alldaflu a ffrwythlondeb –** ni ddylai fod unrhyw effaith andwyol ar eich ffrwythlondeb na'ch gallu i alldaflu.
- Efallai y gwelwch bod eich profiad o ryw neu fastyrbio yn wahanol. Mae'r rhan fwyaf o ddynion yn addasu i'r newidiadau hyn ac yn mwynhau bywyd rhywiol iach.

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

- Haint/rhedlif o'r clwyf.
- Gwaedu gormodol o'r clwyf neu waedu sy'n gwaethygu.
- Chwydd gormodol nad yw'n gwella dros amser neu'n gwaethygu.
- Poen ddifrifol neu boen sy'n gwaethygu.

Gwybodaeth ychwanegol:

https://www.baus.org.uk/_userfiles/pages/files/Patients/Leaflets/Circumcision.pdf

Rhifau cyswllt allweddol

Os oes gennych unrhyw bryderon gallwch gysylltu â:

Eich Meddyg Teulu neu **111**

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

Fersiwn 1.1 Mai 2026