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 hysterectomi'r fagina â chymorth laparosgopig a salpingo-oopherectomi dwyochrog

Ôl-ofal:

- Efallai y byddwch chi'n colli ychydig bach o waed o'r fagina ar ôl eich llawdriniaeth – mae hyn yn NORMAL.
- Efallai y byddwch hefyd yn gweld rhai gweddillion pwythau.
- Efallai y byddwch chi'n profi rhywfaint o ddolur/poen tebyg i wynt rhwng llafnau'r ysgwydd neu'r frest.
    - Cymerwch paracetamol/ibuprofen yn ôl yr angen (ochr yn ochr ag unrhyw feddyginiaethau eraill a ragnodir).

Gofal clwyfau:

- Cadwch eich gorchuddion yn sych ac yn gyfan am 48 awr.
- Gallwch chi dynnu eich gorchuddion ar ôl 48 awr.
- Peidiwch ag ymdrochi mewn dŵr (nofio/bath/jacuzzi) am bythefnos.
- **Pwythau hydawdd:** bydd y rhain yn hydoddi ar eu pennau eu hunain yn yr wythnosau - misoedd nesaf.
- **Pwythau anhydawdd:** mae angen tynnu'r rhain yn eich meddygfa o fewn 7-10 diwrnod oni bai eich bod yn cael cyngor gwahanol.
- **Glud:** bydd hyn yn dechrau dod i ffwrdd ymhen 5-10 diwrnod.

Pethau i'w hosgoi:

- Tamponau/cwpanau mislif am 4 wythnos gan y gallant amharu ar iachâd ac achosi haint - defnyddiwch badiau mislif yn lle hynny.
- Unrhyw fath o bowdr talcwm, hylif bath swigod neu gynhyrchion persawrus nes bod y clwyfau'n gwella.
- Cyfathrach rywiol am 6 wythnos, neu o leiaf nes bod y rhedlif/gwaedu wedi stopio.
    - Nid yw rhywfaint o anghysur neu'r angen i ddefnyddio iraid yn anarferol ar y dechrau.
- Codi pethau trwm, ymarfer corff egnïol am o leiaf 7 diwrnod.
- Gyrru nes y gallwch chi stopio mewn argyfwng heb boen yn yr abdomen.

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

- Rhedlif ag arogl annymunol.
- Twymyn
- Anhawster pasio wrin.
- Poen difrifol neu sy'n gwaethygu
- Pasio clotiau
- Gwaedu trwm, cynyddol neu goch llachar (y tu allan i 8am – 5pm, ewch i'ch Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf).

Ymarferion i leddfu poen tebyg i wynt:

- Plygwch eich pengliniau i fyny at eich brest, rholiwch eich pengliniau'n ysgafn i'r naill ochr neu'r llall.
- Gorweddwch ar eich cefn, eich pengliniau wedi'u plygu a'ch traed yn wastad. Gwasgwch eich pen-ôl a gwasgwch eich cluniau i lawr. Ailadroddwch yn araf.
- Wrth eistedd, trowch eich ysgwyddau ymlaen ac yn ôl.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnal eich clwyfau a pheidiwch â gorymestyn.

Gwybodaeth ychwanegol:

https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/vaginal-hysterectomy-recovering-well/

Rhifau cyswllt allweddol

Os oes gennych unrhyw bryderon gallwch gysylltu â’ch:

Meddyg teulu neu **111**

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

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