Hwb Llawfeddygol Ysbyty Llandochau Surgical Hub @Llandough

Gwybodaeth am ryddhau cleifion ar ôl mewnosod dyfais/system fewngroth

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

Ôl-ofal:

- Gallwch ddisgwyl cael rhywfaint o waedu ysgafn (smotiau) am ychydig ddyddiau.
- Efallai y byddwch chi'n profi poen tebyg i fislif am tua 3-5 diwrnod.
- Cymerwch Paracetamol ac Ibuprofen yn ôl yr angen - Os na allwch gymryd Ibuprofen, cymerwch Paracetemol yn unig.

Dulliau atal cenhedlu:

System fewngroth (IUS/Coil hormonaidd/Mirena/Levosert):

- Os caiff ei gosod yn ystod 5 diwrnod cyntaf eich cylchred (Diwrnod 1 eich cylchred yw dechrau eich mislif), byddwch chi'n cael eich amddiffyn ar unwaith.
- Os caiff ei gosod ar unrhyw adeg arall yn eich cylchred, defnyddiwch ddull atal cenhedlu ychwanegol (h.y. condomau) am 7 diwrnod ar ôl ei mewnosod.

Dyfais fewngroth (Coil copr/T-Safe):

- Rydych chi wedi'ch amddiffyn ar unwaith.

Gwirio safle eich IUS/IUD:

Mae gan eich coil ddwy edau feddal ynghlwm wrth y coil; gellir teimlo'r rhain ar ben y fagina.

- Gwiriwch eich llinynnau sawl gwaith yn ystod y mis cyntaf, yna bob mis/ar ôl pob mislif o hynny ymlaen. Mae hyn yn eich helpu i wybod bod eich coil yn y lle iawn.
- Efallai y gofynnir i chi drefnu apwyntiad i weld eich Meddyg Teulu/Nyrs Practis ymhen 6 wythnos i wirio'r sefyllfa.

Pryd i geisio adolygiad gan eich meddyg teulu neu glinig iechyd rhywiol:

- Os bydd eich llinynnau'n mynd yn hirach neu'n fyrrach.
- Gallwch chi deimlo coesyn yr IUS/IUD.
- Ni allwch deimlo'r llinynnau.

Os byddwch chi'n profi unrhyw un o'r uchod, efallai na fyddwch chi wedi'ch amddiffyn rhag beichiogrwydd. Defnyddiwch ddull atal cenhedlu arall nes bod meddyg/nyrs wedi gwirio'ch IUS/IUD. Efallai y bydd angen meddyginiaeth atal cenhedlu brys arnoch hefyd – siaradwch â fferyllydd, eich meddyg teulu neu'r clinig iechyd rhywiol i gael cyngor.

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
- Gwaedu trwm
- Twymyn

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**

Clinig Iechyd Rhywiol CRI (9am-3pm): **02921 835208**

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