# Gwybodaeth Rhyddhau ar ôl Tonsilectomi

Hwb Llawfeddygol
Ysbyty Llandochau
Surgical Hub
@Llandough

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

## Ôl-ofal:

- Cymerwch eich cyffuriau lladd poen a ragnodwyd yn rheolaidd. Peidiwch ag aros i'r boen waethygu. Gall y boen hon bara hyd at bythefnos ac yn aml mae'n waeth ar ddiwrnodau 4-8, ac yn y bore.
- Rhowch y gorau i ysmygu neu ysmygwch yn llai aml – mae hyn yn caniatáu i'r glwyf wella ac yn lleihau'r risg o haint.
- Gallwch fwyta ac yfed fel arfer (nid bwyd medal yn unig) cyn gynted â phosibl i helpu I wella.
- Yfwch ddigon  o ddŵr (2-3 litr y dydd).
- Bydd unrhyw bwythau a ddefnyddir yn toddi ar au pennau eu Hunain.
- Mae'n gyffredin cael arogl wael ar eich anadl am hyd a 2 wythnos ar ôl tonsilectomi.
- Peidiwch â phoeni os ydych yn teimlo rhywfaint o boen yn y glust hefyd – mae'r cyflenwad nerfaui'r tonsiliau a' clustiau wedi'I gysylltu.
- **Os oes gennych unrhyw waedu, ewch i'ch Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf ar unwaith.**

## Pethau y dylech eu hosgoi:

- Straen neu ymarfer corff gormodol – efallai y bydd angen hyd at bythefnos i ffwrdd o'r gwaith.
- Alcohol, bwyd/diod sbeislyd, poeth iawn neu asidig, e.e. sudd oren, am sawl diwrnod.
- Teithi oar awyren am 4 wythnos.

## Dylech gysylltu âr Hwb llawfeddygol, â'ch meddyg teulu neu 111 os oes gennych:

- Dynheredd uchel.
- Cochni/chwyddo difrifol neu'n gwaethygu.
- Hylif yn gollwng (crawn).
- Poen difrifol neu'n gwaethygu.

Peidiwch â phoeni os yw'ch llwnc yn edrych yn wyn neu'n llwyd – nid yw hyn yn arwydd o haint ac mae'n rhan arferol o'r broses iacháu.

## Gwaedu ar ôl tonsilectomi:

- Mae hwn yn gymhlethdod cyffredin ond difrifol ar ôl tosilectomi.
- Mae'r risg ar ei uchaf yn y 24 awr gyntaf, yna ar ddiwrnod 3-4 ond gall ddigwydd ar unrhyw adeg yn ystod y pythefnos cyntaf ar ôl eich llawdriniaeth.
- Am y rheswm hwn, dylech geisio aros yn lleol am o leiaf ychydig ddyddiau cyntaf eich adferiad.
- Mae'n arferol poeri rhywfaint o boer â staen gwaed am y diwrnod cyntaf ar ôl eich llawdriniaeth.

**Ewch i'ch Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf ar frys os ydych chi'n gweld unrhyw waed coch ffres / ceuladau gwaed / staen gwaed yn eich cyfog neu gyfog tywyll.**

## Gwybodaeth Ychwanegol:

https://www.entuk.org/patients/conditions/59/tonsillectomy_for_recurrent_infections_new

## Rhifau cyswllt

**Os oes gennych unrhyw bryderon eraill, gallwch gysylltu:**
Ystafell 9 Cleifion Allanol (Llun – Gwener 9am-5pm) – **02921 843174**
Hwb Llawfeddygol (Llun – Gwener 7am - 7pm) - **02921 826510 or 02921 826348**

Fersiwn 1.2 Mehefin 2026