Gwybodaeth am ryddhau cleifion ar ôl Triniaethau Traws-serfigol

Hwb Llawfeddygol Ysbyty Llandochau
Surgical Hub @Llandough

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

Mae'r daflen hon yn ymdrin â:

- Hysterosgopi
- Biopsiau pipella
- A thorri'r endometriwm/ffibroidau/polypau drwy'r serfics.

Ôl-ofal:

- Gallwch ddisgwyl colli rhywfaint o waed tebyg i fislif a all bara hyd at 4 wythnos.
- Efallai y byddwch chi'n profi rhywfaint o boen tebyg i'r mislif.
- Cymerwch paracetamol/ibuprofen yn ôl yr angen (ochr yn ochr ag unrhyw feddyginiaethau eraill a ragnodir).
- Gallwch ailgychwyn cyfathrach rywiol pan fyddwch chi'n teimlo'n gyfforddus.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gorffwys am ychydig ddyddiau, ond gallwch ailddechrau gweithgareddau arferol pan fyddwch chi'n teimlo'n dda.

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.
- Codi pethau trwm/ymarfer corff egnïol nes bod y gwaedu wedi stopio.

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.

Gwybodaeth ychwanegol:

https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/pelvic-floor-repair-operation-recovering-well/

https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/outpatient-hysteroscopy/

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