

## Gwasanaeth Ymgynghorol Beichiogrwydd

Mae nifer o fenywod yn wynebu beichiogrwydd heb ei gynllunio ac maent yn ei chael yn anodd gwneud penderfyniad ynghylch beth i'w wneud. Yn y Clinig Ymgynghorol Beichiogrwydd rydym yma i'ch helpu a'ch cefnogi o ran gwneud y penderfyniad hwn gyda'n gilydd. Nid yw'n fwriad gennym eich annog i wneud penderfyniad penodol ond yn hytrach i'ch helpu i gael y cymorth, y cyngor a'r wybodaeth i wneud y penderfyniad iawn i chi yn ystod y cyfnod penodol hwn.

Os ydych yn meddwl eich bod yn feichiog, rhaid i chi gadarnhau hyn gan ddefnyddio prawf beichiogrwydd. Gallwch brynu prawf cartref mewn fferyllfa neu gallwch gael prawf gan eich meddyg teulu, Canolfan Iechyd, Clinig Atal Cenhedlu/Iechyd Rhywiol.

Os ydych yn feichiog mae tri dewis gennych:

- Parhau â'r beichiogrwydd a chadw'r baban.
- Parhau â'r beichiogrwydd a threfnu i'r baban gael ei fabwysiadu.
- Gorffen y beichiogrwydd trwy gael erthyliad.

Mae'n eithaf arferol i gael teimladau cymysg ynghylch bod yn feichiog ac am bob un o'r opsiynau sydd ar gael; mae gwneud penderfyniad yn gallu bod yn anodd a dychrynlyd. Wrth benderfynu, mae'n ddefnyddiol bod yn glir ynghylch eich teimladau trwy eu rhestru a'u harchwilio.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi drafod yr opsiynau a chael rhagor o wybodaeth am faterion iechyd a chymorth cymdeithasol. Gellir trefnu atgyfeiriad i'r Gwasanaeth Ymgynghorol Beichiogrwydd ar gyfer ymgynghoriad â'r Nyrs Arbenigol Ymgynghorol Beichiogrwydd. Bydd hi'n gallu rhoi cymorth i chi ac os bydd angen bydd yn trefnu atgyfeiriad i weithwyr proffesiynol eraill, megis Bydwraig Beichiogrwydd yn yr Ardegau, Bydwraig Camddefnyddio Cyffuriau neu Weithiwr Cymdeithasol.

Os byddwch yn penderfynu cael erthyliad mae hyn yn rhad ac am ddim ond mae'n rhaid i chi gael eich atgyfeirio i'r gwasanaeth.

Gellir hyn fod trwy:

- Feddyg teulu (os ydych yn credu na fydd eich meddyg teulu'ch hunan yn llawn cydymdeimlad neu nid yw'n gwneud atgyfeiriadau am resymau crefyddol gallwch fynd at feddyg arall).
- Clinigau Atal Cenhedlu/Iechyd Rhywiol.

- Neu gallwch eich atgyfeirio'ch hunan trwy ffonio 01792 200303. (dydd Llun – dydd Iau 8.00 – 3.00 a dydd Gwener 8.00 – 12.00 canol dydd).

Bydd atgyfeiriad yn cael ei anfon i'r ysbyty a bydd rhaid i chi ffonio 01792 200303 ar ôl 24 awr i drefnu apwyntiad cyfleus i chi'ch hunan. Ffoniwch ddydd Llun i ddydd Iau rhwng 8.00am a 3.00pm neu ddydd Gwener rhwng 8.00am a 12.00 canol dydd. Ffoniwch y rhif hwn os nad oes angen atgyfeiriad arnoch mwyach.

Os byddwch yn newid eich meddwl cyn eich apwyntiad, ffoniwch i roi gwybod i ni. Yna byddwn ni'n gallu rhoi'r apwyntiad i rywun arall.

## Beth fydd yn digwydd yn yr apwyntiad arbenigol?

Bydd y gweithiwr proffesiynol iechyd yn gofyn cwestiynau i chi. Bydd yn cymryd samplau o waed a chynnig profion heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Caiff sgan uwchsain ei wneud i weld pa mor feichiog ydych chi, sicrhewch fod eich pledren yn llawn ar gyfer hyn (nid oes rhaid i chi wyllo'r sgrin).

Wedyn bydd y gweithiwr proffesiynol iechyd yn trafod yr opsiynau sydd ar gael i chi a bydd yn rhoi cyngor i chi ar y dull terfynu beichiogrwydd fydd yn gweddu orau i chi ac esbonio'r weithdrefn. Bydd y gweithiwr proffesiynol iechyd yn ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych. Os byddwch yn penderfynu terfynu'r beichiogrwydd, mae'n bosibl y byddwch yn gallu dechrau'r driniaeth ar y diwrnod hwnnw neu fe gewch apwyntiad arall i ddychwelyd i'r ysbyty ar ei chyfer. Fel arfer digwydd hyn o fewn yr ychydig ddiwrnodau nesaf.

## Alla i newid fy meddwl?

Os ydych yn gweld gweithiwr proffesiynol iechyd nid yw'n golygu bod rhaid i chi symud ymlaen i derfynu'ch beichiogrwydd. Gallwch newid eich meddwl unrhyw bryd tan ddechrau'r driniaeth. Os ydych yn teimlo dan bwysau, os ydych yn teimlo'n drist neu'n ansicr ynghylch beth i'w wneud neu os oes angen amser arnoch i ffwrdd o bopeth i feddwl am eich penderfyniad, gofynnwch am apwyntiad arall.

Gallwn roi cymorth a help i chi i wneud penderfyniad. Gallwn roi cyngor i chi ar ddewisiadau eraill yn lle terfynu beichiogrwydd megis mabwysiadu neu sefydliadau a all eich helpu os penderfynwch fwrw ymlaen â'r beichiogrwydd. Mae'n bosibl hefyd y byddwn yn awgrymu eich bod yn gweld cwnselydd os teimlwch y byddai hyn yn fuddiol.

## Sut mae'r erthyliad yn cael ei berfformio?

Mae gwahanol ddulliau o derfynu beichiogrwydd yn dibynnu ar nifer yr wythnosau rydych yn feichiog, eich hanes meddygol a'ch dewis triniaeth. Bydd hyn hefyd yn pennu ym mha ysbyty y cewch eich triniaeth – Ysbyty Castell-nedd Port Talbot neu Ysbyty Singleton.

### Terfyniad meddygol beichiogrwydd (TMB)

Mae hwn yn debyg i erthyliad naturiol. Rydych yn cymryd meddyginiaeth i achosi erthyliad. Gellir gwneud hyn rhwng 5 a 18 wythnos rydych yn feichiog ac mae'n cael ei wneud yn Ysbyty Singleton.

Mae'r cam cyntaf yn cynnwys cymryd tabled Mifepristone 200mg yn eneuol (trwy'r geg). Mae hyn yn rhwystro'r hormon sy'n gwneud i leinin y groth ddal y beichiogrwydd. Yn dibynnu ar y dull derfynu efallai y cewch gyfle i ddechrau'ch triniaeth yn yr apwyntiad cyntaf. Mae'n bwysig eich bod wedi ystyried pob un o'ch opsiynau ac yn sicr eich bod am gael erthyliad cyn cymryd y dabled hon. Os oes gennych unrhyw amheuan mae'n bwysig eich bod yn oedi dechrau'ch triniaeth ac ystyried eich opsiynau ymhellach. Ar ôl y dabled hon yn unig, gallech erthyliu.

Gall triniaeth ar gyfer yr ail gam ddigwydd un i ddau ddiwrnod wedyn. Yn ystod y cyfnod rhwng y cam cyntaf a'r ail gam gallwch ymddwyn yn hollol normal a mynd i'r gwaith fel arfer. Mae'n bosibl y byddwch yn gwaedu ychydig. Bydd ychydig o bobl yn profi gwaedu trwm a tholchenni, gyda 5% o fenywod yn cael erthyliad cyflawn. Os ydych yn pryderu dylech gysylltu â'r ysbyty.

### TMB o dan 9 wythnos

#### Erthyliad Meddygol Cynnar

Yn dilyn y dabled gyntaf hwn, byddwch yn dechrau'r ail gam 24-48 awr yn nes ymlaen.

Cewch Misoprostol 800 microgram. Bydd hwn yn peri i'r leinin dorri i lawr a bydd cyfangiadau'r groth yn achosi i'r ffoetws a meinwe'r brych ddod allan.

#### Aros yn yr ysbyty

Gallwch aros yn yr ysbyty am tua chwe awr ar ôl cael meddyginiaeth Misoprostol. Bydd y nyrsys yn gallu rhoi cymorth, poenladdwyr a delio ag unrhyw gynhyrchion wedi'u pasio. Bydd y rhan fwyaf o gleifion yn erthyliu yn ystod y cyfnod hwn. Cewch gynnig yr apwyntiad nesaf sydd ar gael ar gyfer eich triniaeth.

#### Erthyliad Meddygol Cynnar gartref

Gall y driniaeth hon ddechrau yn eich ymgyngoriad PAS os dewiswch wneud hynny. Byddwch yn cymryd y dabled Mifepristone 200 miligram cyntaf yn y clinig. Yna byddwch yn mynd â'r ail gam adref gyda chi i wneud eich hunan, 24 - 48 awr yn nes

ymlaen. Mae hyn yn golygu y byddwch yn erthylu ym mhreifatrwydd eich cartref eich hunan. Rhaid i chi ddiwallu meini prawf penodol ar gyfer y driniaeth hon a bydd hyn yn cael ei asesu yn y clinig. Os byddwch yn penderfynu cael y driniaeth hon byddwn yn rhoi cyfarwyddiadau llawn i chi.

### TMB dros 10 wythnos

Bydd rhaid i chi aros yn yr ysbyty i gael triniaeth a nes eich bod yn erthylu. Byddwn yn rhoi Misoprostol 800 microgram i chi adeg cael eich derbyn i'r ysbyty a byddwn yn gwneud hyn bob tair awr os bydd angen hyd at uchafswm o bum dos. Bydd hyn yn achosi i'r leinin dorri i lawr a bydd cyfangiadau'r groth yn achosi i'r ffoetws a meinwe'r brych ddod allan.

Mae hyn yn aml yn digwydd ar ôl yr ail neu'r trydydd ddos o dabledi ond weithiau bydd angen y pum dos llawn arnoch. Weithiau, mae hyn yn methu a bydd rhaid i chi aros yn yr ysbyty dros nos i ailadrodd triniaeth y diwrnod canlynol.

## Dulliau llawfeddygol

### Sugniad Gwactod â Llaw (MVA)

Mae MVA yn cael ei wneud gan ddefnyddio chwistrell llaw fel ffynhonnell sugno i dynnu meinwe beichiogrwydd o'r groth, gyda phoenladdwyr ac anesthetig lleol. Mae'n effeithiol iawn ac nid oes llawer o gymhlethdodau'n gysylltiedig ag ef. Mae'n cael ei wneud rhwng 5 a 10 wythnos. Caiff ei wneud yn Ysbyty Singleton a bydd yn cymryd llai nag ugain munud ond byddwch yn treulio 3-4 awr yn yr ysbyty.

### Terfyniad llawfeddygol beichiogrwydd dan anesthetig cyffredinol

Caiff hwn ei wneud yn Ysbyty Castell-nedd Port Talbot rhwng 7 a 12 wythnos. Mae'r driniaeth yn cael ei gwneud o dan anesthetig cyffredinol, a byddwch yn cael eich rhoi i gysgu. Byddwn yn rhoi dwy dabled i chi cyn y llawdriniaeth i helpu i feddalu ceg y groth.

Bydd y llawdriniaeth yn cymryd tua phum munud tra byddwch yn cysgu. Bydd ceg y groth yn cael ei hymestyn ar agor, mae tiwb plastig tenau'n cael ei roi yn y groth ac mae'r beichiogrwydd yn cael ei dynnu'n ofalus. Pan fyddwch yn dihuno o'r anesthetig efallai y byddwch ychydig yn ddagreuol ond bydd hyn ac unrhyw anghysur arall tebyg i'r misglwyf yn pasio'n fuan a byddwch yn gallu mynd adref yn nes ymlaen ar yr un diwrnod.

Mae terfyniad llawfeddygol yn driniaeth ddiogel ond mae pob llawdriniaeth yn cario risg fach, a byddwn yn trafod hyn yn y clinig.

## Ar ôl terfynu'r beichiogrwydd

Pa bynnag ddull a ddefnyddir mae'n bosibl y byddwch yn gwaedu am hyd at bythefnos, er na fydd hyn yn drwm fel arfer. Os oes gennych unrhyw broblemau ffoniwch y Ward Gynaecoleg yn uniongyrchol (rhif ffôn – ☎01792 285206).

## Sut y byddaf yn teimlo?

I nifer o fenywod nid oes penderfyniad hawdd ynghylch terfynu beichiogrwydd. Os yw'n glir i chi y dylech fynd ati, mae'n debygol iawn y byddwch yn teimlo ychydig o edifeirwch a thristwch hefyd.

Felly, er y byddwch efallai'n teimlo rhyddhad bod y driniaeth drosodd, mae'n bosibl y byddwch yn teimlo'n eithaf isel a dagreuol am ychydig wedyn. Mae'r ymateb hwn yn eithaf cyffredin ac fel rheol bydd yn pasio gydag amser. Os na, efallai y rheswm am hyn yw eich bod yn ei chael yn anodd trafod eich teimladau ag unrhyw un, neu efallai nad oes neb o gwmpas i roi cymorth i chi gartref.

Os felly, mae croeso i chi ffonio **01792 285005 / 285017** i drefnu apwyntiad.

## Beth am atal cenhedlu yn y dyfodol?

Byddwn yn trafod hyn â chi yn y clinig.

## Manylion Cyswllt Ffôn

I drefnu, canslo neu newid apwyntiad

☎ 01792 200303

**8.00am – 3.00pm dydd Llun i ddydd Iau**  
**8.00am – 12.00 canol dydd dydd Gwener**