

Canllaw sylfaenol i gyneclampsia

Rydw i'n teimlo'n iawn. Pam ddylwn i weld fy mydwraig yn rheolaidd?

Bydd eich bydwraig yn:-

- Helpu i'ch cadw chi a'ch baban yn ddiogel.
- Dod i'ch adnabod a sylwi ar unrhyw newidiadau a allai olygu eich bod mewn perygl o ddiოდdef problemau fel cyneclampsia.

Beth yw cyneclampsia?

- Mae cyneclampsia yn salwch sy'n digwydd yn ystod beichiogrwydd.
- Mae'n ysgafn fel arfer.
- Weithiau, gall fod yn ddifrifol.
- Gall effeithio arnoch chi a'ch baban.

Yr hen enw am gyneclampsia oedd tocsaemia.

Sut all fy niweidio i a'm baban?

- Gall cyneclampsia godi'ch pwysau gwaed i lefel uwch nag arfer gan achosi problemau.
- Gall cyneclampsia atal eich baban rhag cael digon o fwyd neu ocsigen.
- Efallai y bydd eich baban yn tyfu'n arafach ac mae'n gallu datblygu problemau eraill.

A ydw i'n debygol o ddiოდdef ohono?

Rydych yn fwy tebygol o ddiოდdef ohono:-

- Os ydych yn cael eich baban cyntaf.
- Os oes unrhyw berthynas agos (mam neu chwaer) wedi diოდdef o gyneclampsia
- Os ydych yn 40 oed neu'n hŷn.
- Os ydych yn diოდdef pwysau gwaed uchel yn barod.
- Os ydych yn diოდdef clefyd ar eich arenau neu diabetes.
- Os ydych yn disgwyl efeilliaid, tripledi neu fwy.
- Os ydych wedi diოდdef ohono o'r blaen.
- Os yw'ch BMI yn 35 neu fwy.
- Os oes 10 mlynedd neu fwy wedi mynd heibio ers i chi gael eich baban diwethaf.
- Os ydych yn diოდdef cyflyrau meddygol fel pwysau gwaed uchel, clefyd arenol, diabetes neu syndrom antiphospholipid.

Sut fyddaf yn gwybod fy mod yn diოდdef ohono?

Mae cyneclampsia yn digwydd yn ystod ail hanner y beichiogrwydd.

Dylech gadw golwg am:-

- Bennau tost gwael nad ydynt yn diflannu.
- Golwg aneglur, goleuadau sy'n fflachio neu sbotiau o flaen eich llygaid.
- Poen yn union dan eich hasennau, yn enwedig ar yr ochr dde.

Gallai'r rhain fod yn arwyddion eich bod yn diოდdef cyneclampsia.

Beth fydd fy mydwraig yn gallu ei wneud i helpu?

- Mesur eich pwysau gwaed yn rheolaidd.
- Cymryd sampl o'ch troeth i weld a yw'n cynnwys protein.

Gall pwysau gwaed uwch a phrotein yn eich troeth fod yn arwyddion eich bod yn diოდdef cyneclampsia.

Beth ellir ei wneud i'm helpu i a'r baban os ydw i'n dioddef o gyneclampsia?

- Mae darganfod cyneclampsia yn gynnar yn ei gwneud yn haws i sicrhau eich bod chi a'ch baban yn ddiogel.
- Gellir rhoi triniaeth sy'n helpu i ostwng eich pwysau gwaed.
- Efallai y gofynnir i chi aros yn yr ysbyty er mwyn i'r meddygon a'r bydwagedd allu cadw golwg agos ar eich iechyd chi ac iechyd eich baban.
- Efallai y bydd eich baban yn cael ei eni'n gynnar.

Ni fyddwch yn gwella o cyneclampsia cyn i chi roi genedigaeth, ond wedi hynny, dylech wella'n gyflym.

Os byddaf yn dioddef cyneclampsia, ai fy mai i fydd hynny?

- Na. Nid oes unrhyw beth y gallwch ei wneud i'w atal.
- Ni achosir pwysau gwaed uchel mewn cyneclampsia gan ofid neu straen neu weithio pan fyddwch yn feichiog.

Os hoffech wybodaeth bellach, ysgrifennwch at:

Action on Pre-Eclampsia

84-88 Pinner Road,

Harrow, Middlesex HA1 4HZ

e-bost: info@apec.org.uk

Elusen gofrestredig rhif 1013557

© APEC 2004-07-12

www.apec.org.uk

Mae Action on Pre-Eclampsia yn elusen genedlaethol sy'n rhoi help a chymorth i fenywod sy'n dioddef cyneclampsia. Mae Action on Pre-Eclampsia yn trefnu cyrsiau i fydwragedd a meddygon. Gall Action on Pre-Eclampsia helpu trwy roi gwybodaeth neu gymorth pellach i chi trwy ei llinell gymorth.

Rhif y linell gymorth 020 8427 4217

Cofiwch eich bod yn

Mynychu

- Byddwch yn ffrindiau gyda'ch bydwraig

Holi

- Am gyneclampsia

Aros yn ddiogel

- Rhif ffôn y fydwraig:
-