Pethau y dylech eu gwybod am gyneclampsia

Mae cyneclampsia lawer yn fwy cyffredin nag y mae pobl yn ei gredu – yn wir, cyneclampsia yw'r cymhlethdod difrifol mwyaf cyffredin ymhlith menywod beichiog. Gall cyneclampsia fod yn gyflwr peryglus ac angheuol hyd yn oed, ac ni ddeallir digon amdano o hyd i sicrhau y gellir ei atal.

Ffeithiau allweddol am gyneclampsia

Beth yw cyneclampsia?
Salwch sy'n digwydd yn ystod beichiogrwydd ac mae'n gallu effeithio ar y fam a'i baban yn y groth. Mae rhan fwyaf yr achosion yn ysgafn ond ceir ffurf difrifol sy'n gallu bod yn beryglus. Mae confylsiynau a elwir yn "eclampsia" ymhlith y cymhlethdodau mwyaf difrifol – mae hyn yn esbonio'r term cyneclampsia.

Pwy sy'n dioddef ohono?
Yn ei ffurf ehangach, mae oddeutu un o bob 10 menyw beichiog yn dioddef ohono. Y menywod canlynol yw'r rhai sydd fwyaf tebygol o ddioddef ohono: menywod sy'n disgwyl eu baban cyntaf; menywod dros 40 oed; menywod y mae eu BMI dros 35; menywod lle y mae hanes o gyneclampsia yn y teulu; menywod sydd wedi cael eu baban diwethaf ddeng mlynedd yn ôl neu fwy; menywod sy'n dioddef pwysau gwaed uchel, diabetes neu glefyd ar yr arennau; menywod sy'n disgwyl mwy nag un baban a'r rhai sydd wedi dioddef ohono o'r blaen.

Beth sy'n ei achosi?
Problem yn y brych sy'n cyfyngu llif y gwaed i'r baban. Mae'r broblem hon yn datblygu'n gynnar yn ystod y beichiogrwydd ond nid yw'n achosi salwch tan nes ymlaen – yn ystod yr wythnosau diwethaf fel arfer.

Beth yw'r arwyddion?
Pwysau gwaed uchel, protein yn nhroeth y fam a weithiau, ni fydd y baban yn tyfu gymaint ag y dylai – dylai archwiliadau cyn-geni arferol ddangos yr arwyddion hyn.

Beth yw'r driniaeth?
Bydd menywod sy'n dioddef cyneclampsia yn cael eu monitro yn ofalus – mewn ysbyty neu ward dydd fel arfer – ac efallai rhoddir cyffuriau iddynt i reoli pwysau gwaed.

A oes modd ei wella?
Dim ond trwy roi genedigaeth, a'r brych sy'n achosi'r broblem. Dyma'r rheswm pam bod mwyafrif y menywod sy'n dioddef cyneclampsia yn rhoi genedigaeth yn gynnar yn aml, ar ôl prysuro'r geni.

A fydd yn digwydd eto?
Bydd rhai menywod yn dioddef ohono eto. Ar gyfartaledd, bydd un o bob 20 yn dioddef ohono eto.

A ellir ei ragweld yn gynnar yn ystod y beichiogrwydd?
Dim ar hyn o bryd – felly dyma pam ei bod yn hynod o bwysig mynychu clinigau cyn-geni yn rheolaidd – ond mae'n fwy tebygol y bydd yn cael ei ddarganfod.

A oes modd ei atal?
Dim mewn ffordd ddibynadwy – er bod rhai meddygon o'r farn bod cymryd dosau bach o asbirin bob dydd dan oruchwyliaeth feddygol yn helpu mewn rhai achosion.

Beth fydd y rhai sydd wedi dioddef ohono o'r blaen yn gallu ei wneud i helpu eu hunain?
Gofyn am gyngor arbenigol, mynnu archwiliadau cyn-geni cyson, mynychu pob apwyntiad ac adrodd unrhyw arwyddion a symptomau i'ch bydwraig neu'ch meddyg.

Arwyddion i gadw golwg amdanynt

- Pennau tost 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
- Chwydu (nid y 'salwch bore' a geir yn gynnar yn ystod y beichiogrwydd)

Am gyngor neu wybodaeth am unrhyw agwedd ar gyneclampsia, ffoniwch llinell gymorth Action on Pre-eclampsia ar 0208 427 4217

Action on Pre-eclampsia
84-88 Pinner Road
Harrow
Middlesex
HA1 4HZ

E-bost: info@apec.org.uk

www.apec.org.uk

Rhif Elusen Gofrestredig: 1013557
Rhif Cwmni Cofrestredig: 2736320