

## **Y rheswm dros fesur pwysau gwaed a phrofi troeth yn ystod beichiogrwydd**

Dylid mesur eich pwysau gwaed a chymryd prawf o'ch troeth yn ystod pob apwyntiad cyn-geini. Mae hyn oherwydd bod newidiadau mewn pwysau gwaed a throeth yn gallu bod yn arwydd bod problem gyda'r beichiogrwydd o'r enw cyneclampsia. Gall hyn eich gwneud chi a'ch baban yn anhwylyd os na chaiff ei ddarganfod yn gynnar. Mae archwiliadau rheolaidd yn helpu i gadw'r ddau ohonoch yn ddiogel.

### **Beth yw pwysau gwaed?**

Pwysau gwaed yw grym y gwaed sy'n cael ei bwmpio o gwmpas eich corff. Caiff ei fesur yn rhan uchaf eich braich gan ddefnyddio cyffen bwmpiadwy. Cofnodir y pwysau gwaed fel dau rif: mae'r rhif cyntaf (a'r uchaf) yn dangos y pwysau yn ystod curiad o'r galon; mae'r ail yn dangos y pwysau rhwng curiadau. Mae pwysau gwaed yn amrywio o unigolyn i unigolyn. Mae'n newid ar wahanol adegau o'r dydd hefyd a phan fyddwch yn gwneud gwahanol bethau. Mae pwysau gwaed ar gyfartaledd o 110/70 neu 120/80 yn arferol i fenywod. Ond efallai bod eich pwysau gwaed chi ychydig yn uwch neu'n is a bydd hyn yn hollol normal i chi.

### **Pwysau gwaed yn ystod beichiogrwydd**

Bydd eich bydwraig ym mesur eich pwysau gwaed yn ystod eich apwyntiad cyn-geini cyntaf. Bydd hi neu'ch meddyg yn ei fesur yn ystod pob ymweliad wedi hynny.

### **Beth os yw fy mhwsau gwaed yn uchel?**

Gall straen, gofid neu weithgarwch godi'ch pwysau gwaed am ychydig. Ond os bydd yn parhau i fod yn uchel, efallai eich bod yn dioddef cyneclampsia. Nid oes llinell eglur rhwng pwysau gwaed normal a phwysau gwaed uchel. Ond fel arfer, mae meddygon a bydwragedd yn gofidio am bwysau gwaed o 140/90 neu fwy. Os yw'ch pwysau gwaed yn uchel, bydd angen i'ch bydwraig neu'ch meddyg ei fesur yn amlach. Bob tro y byddant yn ei fesur, dylent gynnal archwiliad o'ch troeth hefyd i weld a yw'n cynnwys protein.

### **Archwiliadau troeth i ddarganfod protein**

Mae'ch troeth yn cynnwys cliwiau hollbwysig am eich iechyd chi ac iechyd eich baban. Dylid ei archwilio o leiaf unwaith i ddarganfod presenoldeb haint, sy'n fwy cyffredin nag arfer yn ystod beichiogrwydd. Ond dylid eich archwilio yn ystod pob apwyntiad i weld a yw'n cynnwys protein, sy'n gallu bod yn arwydd o gyneclampsia.

### **Sut y mae'r prawf yn gweithio**

Bydd eich bydwraig neu feddyg yn rhoi stribyn papur (ffon fesur) mewn sampl troeth ffres. Bydd y prawf yn dangos a yw'n cynnwys protein a faint o brotein sydd ynddo. Nodir 'trace' yn eich nodiadau pan welir cyfanswm bach iawn o brotein. Nid oes angen gofidio am hyn. Nodir mwy nag ychydig bach o brotein fel un arwydd + neu fwy.

### **Beth os fydd yn cynnwys protein?**

Os bydd gennych un + neu fwy o brotein a phwysau gwaed uchel, mae'n debygol eich bod yn dioddef cyneclampsia, a bydd angen i chi gymryd gofal ychwanegol. Efallai y caiff eich troeth ei archwilio am achosion eraill protein, megis haint. Os gwelir hyn a'i drin, bydd y protein yn diflannu ac ni fydd angen gofal ychwanegol arnoch mwyach.

## Os ydych yn dioddef cyneclampsia

### Cyneclampsia a chi

Ar ôl i chi gyrraedd yr ysbyty, bydd eich pwysau gwaed a'ch troeth yn cael eu harchwilio yn aml. Os bydd eich pwysau gwaed yn uchel iawn - 160/100 neu fwy - efallai y bydd angen rhoi cyffuriau i chi er mwyn ei reoli, ond ni fydd y rhain yn niweidio'ch baban yn y groth. Gall cyneclampsia effeithio ar sawl rhan o'ch corff ac efallai y cynhelir profion i weld a oes problem ar eich afu, eich arennau a system geulo'r gwaed. Bydd angen i'r meddygon a'r bydwragedd sy'n gofalu amdanoch gael gwybod os byddwch yn teimlo'n anhwylyd hefyd oherwydd gallai hyn olygu bod y salwch yn gwaethygu.

### Cyneclampsia a'ch baban

Gall cyneclampsia effeithio ar eich baban yn y groth hefyd. Bydd ef neu hi yn cael ei archwilio'n rheolaidd i weld a yw'n tyfu'n araf neu a cheir unrhyw arwyddion eraill o afiechyd. Mae rhai babanod yn parhau i fod yn iach hyd yn oed pan fydd y fam yn dioddef cyneclampsia difrifol. Ond os yw'n ymddangos bod eich baban yn anhwylyd, efallai y bydd eich meddyg yn cynghori genedigaeth gynnar.

### Yr enedigaeth ac wedi hynny

Gyda chyneclampsia, mae siawns uchel y bydd yr enedigaeth yn cael ei phrysuro neu y cyflawnir toriad Cesaraid. Byddwch chi a'ch baban yn cael eich monitro yn fanwl yn ystod yr esgor a'r enedigaeth. Ar ôl yr enedigaeth, dylech wella'n gyflym. Ond gall gymryd ychydig ddiwrnodau, wythnosau neu fisoedd hyd yn oed i'ch pwysau gwaed ddychwelyd i'w lefel arferol. Os bydd eich baban yn cael ei eni'n gynnar, efallai y bydd angen gofal arbennig arno/arni am ychydig. Dylai baban sy'n aeddfed neu sy'n gwella'n dda ar ôl genedigaeth gynnar, fod yn iawn.

### Nid chi sydd ar fai!

Ni achosir cyneclampsia gan arferion byw gwael ac ni fydd arferion byw da yn ei atal. Achosir y pwysau gwaed uchel gan y salwch ac nid straen, gofid neu waith caled. Nid chi sydd ar fai.

### Os byddwch yn teimlo'n sâl...

Mae nifer o fenywod yn teimlo'n iawn pan fyddant yn dioddef cyneclampsia. Ond gall teimlo'n sâl fod yn arwydd cyntaf eich bod yn dioddef o'r salwch - neu ei fod yn gwaethygu.

### Yr hyn i gadw golwg amdano

- 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)

Nid yw'r symptomau hyn bob amser yn golygu eich bod yn dioddef cyneclampsia, ond os ydych yn eu dioddef ar ôl 20 wythnos, dylech gysylltu â'ch gweithiwr iechyd proffesiynol ar unwaith.

Os hoffech wybodaeth bellach, ysgrifennwch at:

Action on Pre-Eclampsia

84-88 Pinner Road,

Harrow, Middlesex HA1 4HZ

e-bost: [info@apec.org.uk](mailto:info@apec.org.uk)

Rhif elusen gofrestrdig 1013557

© APEC 2004-07-12

[www.apec.org.uk](http://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**