Y rheswm dros archwilio troeth yn ystod beichiogrwydd

Mae'ch troeth yn cynnwys cliwiau hollbwysig am eich iechyd chi ac iechyd eich baban.

Bydd yn cael ei archwilio'n rheolaidd yn ystod beichiogrwydd am bresenoldeb:

- **Protein** – arwydd o gyneclampsia
- **Glwcos** (siwgr) – arwydd posibl o diabetes sy'n gallu ymddangos am y tro cyntaf yn ystod beichiogrwydd
- **Bacteria** – arwydd o haint

Mae'r wybodaeth hon yn sôn yn bennaf am yr archwiliadau troeth i ddarganfod cyneclampsia (a arferai gael ei alw'n tocsaemia). Gwelir arwyddion a symptomau cyneclampsia yn ystod ail hanner y beichiogrwydd. Pwysau gwaed uchel yw'r arwydd arall.

Fel arfer, bydd menywod sy'n dioddef cyneclampsia yn teimlo'n iawn. Felly, mae archwiliadau rheolaidd o'r troeth a'r pwysau gwaed yn bwysig iawn.

Sut y mae'r prawf yn gweithio
Bydd eich bydwraig neu'ch meddyg yn rhoi stribyn papur (ffon fesur) mewn sampl troeth a roddwyd y diwrnod hwnnw. Bydd y prawf yn dangos a oes protein ynddo gan roi syniad o gyfanswm y protein sydd ynddo hefyd.

Nodir "trace" yn eich nodiadau ar gyfer cyfanswm bach iawn o brotein. Nid oes angen gofidio am hyn. Nodir mwy na mymryn o brotein fel un arwydd + neu fwy, hyd at bedwar ar y mwyaf.

Beth os bydd y sampl yn cynnwys protein?
Os bydd gennych un + neu fwy o brotein a phwysau gwaed uchel (dros 90mmHg diastolig – y rif isaf, fel arfer) efallai eich bod yn dioddef cyneclampsia a bydd angen i chi gymryd gofal arbennig wedi hyn. Efallai y gofynnir i chi gasglu troeth dros gyfnod o 24 awr i fesur union gyfanswm y protein yn eich troeth. Nid yw protein yn eich troeth yn debygol iawn o fod yn arwydd o haint, yn enwedig os nad oes gennych unrhyw symptomau eraill.

Casglu sampl troeth yn eich cartref
Efallai y gofynnir i chi gasglu'ch samplau troeth eich hun yn eich cartref a'u rhoi i'r clinig i'w harchwilio. Efallai y rhoddir cynhwysydd arbennig i chi neu efallai y gofynnir i chi chwilio am un eich hun. Pa gynhwysydd bynnag y byddwch yn ei ddefnyddio, gwnewch yn siŵr eich bod yn ei gadw'n lân a'i rinsio'n dda.

Mae tri math o sampl y gellir gofyn i chi eu casglu.

Dyma sut i'w casglu:

1. **Sbesimen cyntaf y bore**
   Ar ddiwrnod eich apwyntiad, dylech gasglu rhywfaint o'ch troeth cyntaf ar ôl i chi ddihuno.

2. **Sbesimen 24 awr**
   Dylech gasglu'r holl droeth y byddwch yn ei wneud yn ystod 24 awr:

Cam 1 Ar ôl dihuno, dylech wacau eich pledren yn y toiled heb gasglu sampl. Efallai y bydd eich bydwraig neu feddyg yn gofyn i chi wneud hyn ar amser penodol yn y bore.

Cam 2 Dylech gasglu'r holl droeth y byddwch yn ei wneud yn ystod gweddill y dydd a'r nos. Dylech roi'r troeth o'ch cynhwysydd sampl i'r un mwy a roddwyd gan y clinig.

Cam 3 24 awr yn union ar ôl Cam 1, dylech gasglu'ch sampl diwethaf a'i ychwanegu i'r cynhwysydd.

3. **Sbesimen canol llif (MSU)**
   Dylech lanhau eich genitalia gyda dŵr.

   Yna, defnyddiwch y cynllun canlynol:
   Dechreuwch – gwnewch gyfanswm bach o droeth yn y toiled
   Stopiwch – tra bod digon gyda chi ar ôl
   Sampl – dechreuwch eto gan lanw'r cynhwysydd

   Yna, dylech wneud unrhyw droeth sy'n weddill yn y toiled.

Os byddwch yn anghofio'ch sampl, gofynnwch am gynhwysydd ac ewch i gasglu sampl ffres yn y clinig.

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