

# Gofalu am fenywod a'u babanod yn ystod y cyfnod esgor a'r enedigaeth

Rhagfyr 2014

## Ynglŷn â'r wybodaeth hon

**Mae canllawiau NICE yn rhoi cyngor ar y gofal a'r cymorth a ddylai gael eu cynnig i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal.**

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r cyngor a nodir yng [nghanllaw NICE CG190](#) ar ofalu am fenywod a'u babanod yn ystod y cyfnod esgor ac yn syth ar ôl yr enedigaeth.

Mae'r canllaw hwn yn diweddarar'r cyngor a luniwyd gan NICE yn 2007.

### ***A yw'r wybodaeth hon yn berthnasol i mi?***

Ydy, os ydych wedi cael beichiogrwydd arferol a'ch bod wedi rhoi genedigaeth ar ôl bod yn feichiog am gyfnod rhwng 37 a 42 wythnos.

Nid yw'n cynnwys menywod:

- sy'n rhoi genedigaeth cyn 37 wythnos neu ar ôl 42 wythnos
- sydd â chyflyrau fel cyneclampsia (pwysedd gwaed uchel yn ystod beichiogrwydd) neu ddiabetes
- sy'n feichiog gyda mwy nag un babi
- sydd wedi cael toriad cesaraidd o'r blaen, neu sy'n cael toriad cesaraidd wedi'i drefnu
- sy'n cael cymorth meddygol i ysgogi'r cyfnod esgor
- y mae eu babi yn gorwedd o chwith (â'i ben ôl yn gyntaf)
- nad yw eu babi yn y groth yn tyfu'n iawn
- y mae gan eu babi gyflwr etifeddol sy'n golygu y gall fod angen iddo gael asesiad a gofal ychwanegol pan gaiff ei eni
- y mae eu babi wedi marw yn y groth.

Mae NICE wedi llunio canllawiau eraill ar feichiogrwydd, genedigaeth a gofal ôl-enedigol - gweler [canllawiau eraill NICE](#) i gael manylion.

## **Cael babi**

Mae cael babi yn ddigwyddiad emosiynol, dwys sy'n newid eich bywyd. Dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol wneud popeth a allant i sicrhau bod yr enedigaeth yn brofiad cadarnhaol i chi ac unrhyw bartner geni sydd gennych. Mae'n bwysig eich bod yn rhan o unrhyw benderfyniadau a wneir am eich gofal yn ystod y cyfnod esgor a'r enedigaeth.

## **Eich tîm gofal**

Gall amrywiaeth o weithwyr gofal iechyd proffesiynol fod yn gofalu amdanoch. Gall y rhain gynnwys bydragedd (arbenigwyr mewn esgor a geni) a gallant hefyd gynnwys meddygon fel [obstetryddion](#), [meddygon babanod newydd-anedig](#) ac [anesthetyddion](#).

## ***Gweithio gyda chi***

Dylai eich tîm gofal drafod â chi yr hyn y gallwch ei ddisgwyl pan fyddwch yn cael eich babi. Dylai ofyn am eich gobeithion a'ch disgwyliadau ac egluro eich opsiynau, fel y gallwch benderfynu beth sydd orau i chi. Dylai ddarllen eich cynllun geni, os oes un gennych, a siarad â chi amdano. Dylai wneud yn siŵr eich bod yn teimlo bod gennych reolaeth dros yr hyn fydd yn digwydd yn ystod y cyfnod esgor, a gofyn eich caniatâd i gynnal unrhyw archwiliadau.

Mae'n syniad da cael un neu fwy o bartneriaid geni gyda chi i'ch cefnogi yn ystod y cyfnod esgor - er enghraifft, eich partner, aelod o'r teulu neu ffrind. Dylech chi a'ch partneriaid geni gael eich trin mewn ffordd garedig a pharchus.

Efallai y byddwch hefyd am ddarllen gwybodaeth NICE i'r cyhoedd am [brofiadau cleifion yng ngwasanaethau'r GIG i oedolion](#). Mae'n nodi'r hyn y dylai oedolion allu ei ddisgwyl wrth ddefnyddio'r GIG. Mae gennym hefyd ragor o wybodaeth ar wefan NICE am [ddefnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol](#).

**Os credwch nad yw eich gofal yn cyd-fynd â'r cyngor hwn, siaradwch â'ch tîm gofal.**

## **Dewis ble i roi genedigaeth**

**Eich dewis chi yw ble i roi genedigaeth, a dylech gael eich cefnogi bob amser.**

Mae rhoi genedigaeth fel arfer yn ddiogel iawn i chi a'ch babi, ble bynnag y byddwch yn dewis rhoi genedigaeth. Dylai eich bydwraig egluro y gallwch ddewis rhoi genedigaeth gartref, mewn [uned dan arweiniad bydwragedd](#) neu mewn [uned obstetreg](#).

Mae unedau dan arweiniad bydwragedd (a elwir yn ganolfannau geni hefyd) yn fwy cartrefol a hamddenol. Gallant fod wedi'u lleoli mewn ysbyty neu wrth ymyl ysbyty (unedau 'ochr yn ochr') neu mewn lleoliad gwahanol (unedau 'annibynnol'). Mae gan unedau obstetreg (a elwir hefyd yn wardiau esgor) fwy o gyfleusterau meddygol.

**Os ydych wedi cael babi o'r blaen**, dylai eich bydwraig eich cyngori bod cynllunio i roi genedigaeth gartref neu mewn uned dan arweiniad bydwragedd yn arbennig o addas i chi, gan fod tystiolaeth yn dangos y canlynol:

- rydych yn llai tebygol o fod angen ymyriadau (fel genedigaeth â chymorth [ventouse](#) neu [efeiliau](#), toriad cesaraidd ac [episiotomi](#)) o gymharu â chynllunio i roi genedigaeth mewn uned obstetreg
- ni fydd ble rydych yn cynllunio i roi genedigaeth yn effeithio ar y tebygolrwydd y bydd eich babi yn cael [problem feddygol ddifrifol](#) (sy'n isel iawn).

**Os ydych yn cael eich babi cyntaf**, dylai eich bydwraig eich cyngori bod cynllunio i roi genedigaeth mewn uned dan arweiniad bydwragedd yn arbennig o addas i chi, gan fod y dystiolaeth yn dangos y canlynol:

- rydych yn llai tebygol o fod angen ymyriadau (fel genedigaeth â chymorth [ventouse neu efeiliau](#), [toriad cesaraidd ac episiotomi](#)) o gymharu â chynllunio i roi genedigaeth mewn uned obstetreg
- o gymharu â chynllunio i roi genedigaeth mewn uned obstetreg, ni fydd yn fwy tebygol y bydd eich babi yn cael [problem feddygol ddifrifol](#) (sy'n isel iawn) ond mae ychydig yn fwy tebygol y gallai eich babi gael problem ddifrifol os byddwch yn cynllunio i roi genedigaeth gartref.

Mae NICE wedi dweud bod hyn yn seiliedig ar y dystiolaeth orau sydd ar gael o nifer o astudiaethau. Mae hyn yn cynnwys 'Birthplace', astudiaeth a edrychodd ar ble roedd llawer o fenywod iach yn Lloegr yn cynllunio i roi genedigaeth a'r hyn a ddigwyddodd pan gafodd eu babanod eu geni. Mae'r blwch isod yn rhoi rhagor o wybodaeth am ganfyddiadau'r astudiaeth.

Nid pob menyw sy'n gallu rhoi genedigaeth yn y man lle y mae wedi cynllunio neu wedi gobeithio y byddai'n rhoi genedigaeth. Bydd angen i rai menywod gael eu trosglwyddo i uned obstetreg yn ystod y cyfnod esgor os oes pryderon amdanynt hwy neu eu babi, fel bod gofal ychwanegol wrth law os bydd ei angen (gweler [beth os bydd angen i mi gael fy nhrosglwyddo i uned obstetreg yn ystod y cyfnod esgor?](#)).

### **Gwybodaeth o astudiaeth Birthplace**

Mae rhagor o wybodaeth am hyn (gan gynnwys tablau sy'n cynnwys ffigurau o Birthplace ac astudiaethau eraill) ar gael yn adran 1.1 o'r [fersiwn o'r canllaw i weithwyr gofal iechyd proffesiynol](#).

Dylid nodi bod y wybodaeth hon:

- yn ymwneud â menywod iach yr oedd risg isel y byddent yn cael problemau yn ystod y cyfnod esgor a'r enedigaeth
- yn seiliedig ar ble yr oedd y menywod wedi *cynllunio* i roi genedigaeth, p'un a gafodd y babi ei eni yn y fan honno ai peidio.

### **Menywod sydd wedi cael babi o'r blaen**

- Roedd menywod a oedd yn cynllunio i roi genedigaeth gartref neu mewn

uned annibynnol dan arweiniad bydwragedd yn fwy tebygol o gael genedigaeth 'arferol' (gweiniol) o gymharu â menywod a oedd yn cynllunio i roi genedigaeth mewn uned dan arweiniad bydwragedd 'ochr yn ochr' ag ysbyty. Roedd menywod a oedd yn cynllunio i roi genedigaeth mewn unrhyw un o'r tri lle hyn yn fwy tebygol o gael genedigaeth arferol o gymharu â menywod a oedd yn cynllunio i roi genedigaeth mewn uned obstetreg.

- Roedd menywod a oedd yn cynllunio i roi genedigaeth mewn uned obstetreg yn fwy tebygol o gael ymyriadau, fel genedigaeth â chymorth [ventouse](#) neu [efeiliau](#), toriad cesaraidd ac [episiotomi](#), o gymharu â menywod a oedd yn cynllunio i roi genedigaeth mewn lleoedd eraill.
- Roedd y tebygolrwydd y byddai babi yn cael [problem feddygol ddifrifol](#) yr un peth ac nid oedd ble roedd menywod wedi cynllunio i roi genedigaeth yn effeithio ar hyn.

#### **Menywod sy'n cael eu babi cyntaf**

- Roedd menywod a oedd yn cynllunio i roi genedigaeth gartref neu mewn uned annibynnol dan arweiniad bydwragedd yn fwy tebygol o gael genedigaeth arferol (gweiniol) o gymharu â menywod a oedd yn cynllunio i roi genedigaeth mewn uned ochr yn ochr ag ysbyty dan arweiniad bydwragedd. Roedd menywod a oedd yn cynllunio i roi genedigaeth mewn unrhyw un o'r tri lle hyn yn fwy tebygol o gael genedigaeth arferol o gymharu â menywod a oedd yn cynllunio i roi genedigaeth mewn uned obstetreg.
- Roedd menywod a oedd yn cynllunio i roi genedigaeth mewn uned obstetreg yn fwy tebygol o gael ymyriadau, fel genedigaeth â chymorth [ventouse](#) neu [efeiliau](#), toriad cesaraidd ac [episiotomi](#), o gymharu â menywod a oedd yn cynllunio i roi genedigaeth mewn lleoedd eraill.
- Roedd y tebygolrwydd y byddai babi yn cael [problem feddygol ddifrifol](#) yr un peth ar gyfer menywod a oedd yn cynllunio i roi genedigaeth mewn uned dan arweiniad bydwragedd ochr yn ochr ag ysbyty, uned annibynnol dan arweiniad bydwragedd neu uned obstetreg.
- Roedd y tebygolrwydd y byddai babi yn cael problemau meddygol difrifol

y chydig yn uwch ar gyfer menywod a oedd yn cynllunio i roi genedigaeth gartref o gymharu â menywod a oedd yn cynllunio i roi genedigaeth yn y tri lle arall.

Er mwyn eich helpu i benderfynu ble i roi genedigaeth, dylai eich bydwaig roi gwybodaeth i chi am enedigaethau gartref a'r holl unedau geni yn eich ardal leol, gan gynnwys:

- y tebygolrwydd y bydd bydwaig rydych eisoes yn ei hadnabod yn gofalu amdanoch yn ystod y cyfnod esgor
- y tebygolrwydd y bydd y fydwaig sy'n gofalu amdanoch yn ystod y cyfnod esgor yn gofalu amdanoch chi yn unig (nid yw hyn o reidrwydd yn golygu y bydd yr un fydwaig yn gofalu amdanoch drwy gydol y cyfnod esgor) - gelwir hyn yn aml yn 'ofal un i un'
- pa staff meddygol fydd ar gael
- y mathau o ddulliau lleddfu poen a fydd ar gael (dim ond mewn unedau obstetreg y mae epidwrol ar gael - gweler yr adran ar [epidwrol](#)).

Efallai y cewch eich cyngori i roi genedigaeth mewn uned obstetreg os oes gennych gyflyrau iechyd penodol. Gallech hefyd gael eich cyngori i wneud hynny os cawsoch broblemau yn ystod beichiogrwydd neu enedigaeth flaenorol, neu os bydd cymhlethdodau'n datblygu yn ystod eich beichiogrwydd. Os oes unrhyw un o'r rhain yn gymwys i chi, bydd eich bydwaig neu'ch meddyg yn siarad â chi am eich opsiynau.

Dylai pob opsiwn fod ar gael i chi. Ble bynnag y byddwch yn dewis rhoi genedigaeth, dylech gael eich cefnogi.

### **Cwestiynau y gallech fod am eu gofyn am ble i roi genedigaeth**

- Ble mae'r lleoedd gwahanol lle y gallaf ddewis rhoi genedigaeth?
- Beth yw manteision ac anfanteision y llefydd gwahanol hyn?
- Ble y gallaf ddod o hyd i ragor o wybodaeth neu gymorth am fy newis ynghylch ble i roi genedigaeth?

- Alla i newid fy meddwl ynghylch ble i roi genedigaeth?
- Pa mor debygol ydyw y bydd bydwraig rwy'n ei hadnabod yn gofalu amdanaf yn ystod y cyfnod esgor?
- Pa ddulliau lleddfu poen sydd ar gael yn y gwahanol leoedd?
- A all fy mhartner(iaid) geni aros gyda mi ar ôl yr enedigaeth?
- Pa fathau o broblemau meddygol difrifol a all effeithio ar fabanod, a pha mor gyffredin ydynt?

## **Cam cynnar y cyfnod esgor**

Gelwir y cam cynnar hefyd yn 'gam cyntaf cudd y cyfnod esgor'.

### ***Gwybodaeth***

Os mai dyma'ch babi cyntaf, dylech gael gwybodaeth mewn apwyntiadau cynenedigol am yr hyn y gallwch ei ddisgwyl yn ystod cam cynnar y cyfnod esgor, gan gynnwys:

- sut i ddweud y gwahaniaeth rhwng cyfangiadau Braxton Hicks a chyfangiadau'r cyfnod esgor
- pa mor aml y mae cyfangiadau yn debygol o ddigwydd a pha mor hir y byddant yn para
- sut y gallwch ddweud a yw eich dŵr wedi torri (gweler isod)
- pa fath o redlif y dylid ei ddisgwyl o'r fagina
- ffyrdd o ymdopi ag unrhyw boen rydych yn ei chael
- sut i gysylltu â'ch bydwraig a beth i'w wneud mewn argyfwng.

### ***Os credwch y gallech fod yn y cyfnod esgor***

Efallai y cynigir asesiad cynnar i chi i weld a ydych yn y cyfnod esgor. Os mai dyma'ch babi cyntaf, efallai mai cyfarfod wyneb yn wyneb â bydwraig fydd hwn, naill ai gartref (hyd yn oed os nad ydych yn bwriadu rhoi genedigaeth gartref) neu yn y man lle rydych yn cynllunio i roi genedigaeth. Neu efallai y cynigir asesiad i chi dros y ffôn, p'un ai hwn yw eich babi cyntaf ai peidio.

Ym mhob asesiad cynnar, dylai'r bydwraig wneud y canlynol:

- gofyn i chi sut rydych yn teimlo, a holi am eich cynlluniau geni, eich gobeithion ac unrhyw bryderon
- gofyn am symudiadau'r babi ac, yn enwedig, unrhyw newidiadau yn y symudiadau hyn
- egluro'r hyn y gallwch ei ddisgwyl yn ystod cam cynnar y cyfnod esgor, gan gynnwys pethau y gallwch roi cynnig arnynt i leddfu'r boen
- cynnig cymorth, a dulliau lleddfu poen os bydd angen
- eich annog i aros gartref, neu ddychwelyd adref, nes bod y cyfngiadau yn digwydd yn amlach
- rhoi gwybod gyda phwy y dylech gysylltu nesaf a phryd
- rhoi cyngor a chymorth i'ch partner geni (os oes un gennyh).

### ***Lleddfu poen yn ystod y cam cynnar***

Efallai y bydd ymarferion anadlu, tylino a bod mewn dŵr yn helpu i leddfu'r boen yn ystod cam cynnar y cyfnod esgor. Nid oes llawer o dystiolaeth sy'n dangos bod aromatherapi, yoga neu aciwbwysau yn helpu i leddfu poen, ond gallwch eu defnyddio os hoffech wneud hynny.

Gweler yr adran [lleddfu poen](#) am ragor o wybodaeth.

### ***Beth os bydd fy nŵr yn torri cyn i'm cyfnod esgor ddechrau?***

Efallai y bydd eich dŵr yn torri cyn i chi ddechrau'r cyfnod esgor. Os ydych chi neu eich bydwraig o'r farn y gallai eich dŵr fod wedi torri ond nad ydych yn siŵr, dylech gael cynnig archwiliad mewnol gyda dyfais o'r enw sbecwlwm. Ni ddylech gael y math hwn o archwiliad os yw'n amlwg bod eich dŵr wedi torri.

Mae'r rhan fwyaf o fenywod (6 o bob 10) y mae eu dŵr yn torri yn dechrau'r cyfnod esgor yn naturiol o fewn 24 awr. Fodd bynnag, os na fydd hyn yn digwydd, dylai eich bydwraig gynnig dechrau'r cyfnod esgor yn artiffisial - gelwir hyn yn ysgogi cyfnod esgor (a drafodir mewn canllaw NICE ar wahân; gweler [canllawiau eraill NICE](#)). Gwneir hyn oherwydd, os bydd eich dŵr yn torri cyn i'r cyfnod esgor ddechrau, bydd mwy o risg y gallai eich babi gael haint ddifrifol (o 5 o bob 1000 o enedigaethau i 10 o bob 1000 o enedigaethau).



Tra rydych yn aros i'r cyfnod esgor gael ei ysgogi, neu os na fyddwch yn dewis yr opsiwn hwnnw, cewch eich cynghori i gymryd eich tymheredd bob pedair awr tra rydych ar ddi-hun. Dylech gysylltu â'ch bydwraig os byddwch yn datblygu tymheredd uchel. Dylech hefyd ddweud wrth eich bydwraig yn syth os byddwch yn sylwi ar unrhyw newid yn lliw neu arogl y rhedlif o'ch fagina, neu os yw'ch babi yn symud llai. Dylai eich bydwraig wrando ar guriad calon eich babi bob 24 awr. Ni fydd cael cawod neu fath yn cynyddu'r risg o haint, ond efallai y bydd cael rhyw yn cynyddu'r risg honno.

Os na fyddwch yn dechrau'r cyfnod esgor o fewn 24 awr ar ôl i'ch dŵr dorri, dylech gael eich cynghori i roi genedigaeth mewn [uned obstetreg](#) er mwyn sicrhau y gellir trin unrhyw haint yn gyflym.

Gweler hefyd [gofalu am eich babi os torrodd eich dŵr cyn i'r cyfnod esgor ddechrau](#).

#### **Cwestiynau ynglŷn â cham cynnar y cyfnod esgor**

- Pryd y dylwn i gysylltu â'm bydwraig?
- Pam ei bod yn well i mi aros gartref er fy mod yn cael cyfangiadau?
- Beth gallaf ei wneud er mwyn helpu i leddfu poen esgor?
- Sut y gallaf ddweud a yw'r dŵr wedi torri?

## **Gofal yn ystod y cyfnod esgor**

Dylech gael cynnig gofal a chymorth un i un drwy gydol y cyfnod esgor, ac ni ddylech gael eich gadael ar eich pen eich hun oni bai eich bod yn dymuno hynny.

Gallwch chwarae eich dewis o gerddoriaeth yn yr ystafell geni a gwneud yr ystafell yn gyfforddus i chi'ch hun. Dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol gnocio ac aros cyn dod i mewn i'r ystafell, a'i pharchu fel eich gofod personol chi.

Cewch yfed yn ystod y cyfnod esgor fel y mynnoch. Efallai yr hoffech hefyd fwyta byrbryd ysgafn os bydd chwant bwyd arnoch. Fodd bynnag, os ydych

wedi cael [cyffur opioid i leddfu poen](#), neu os oes tebygolrwydd y gallai fod angen anesthetig cyffredinol arnoch, cewch eich cynghori i beidio â bwyta.

Dylech gael eich annog a'ch helpu i symud o gwmpas a newid ystum er mwyn dod o hyd i'r un mwyaf cyfforddus i chi.

### ***Archwiliadau cynnar***

Unwaith y bydd eich cyfnod esgor wedi dechrau, dylai eich bydwraig ofyn cwestiynau i chi a chynnal rhai archwiliadau, gan gynnwys:

- siarad â chi am sut rydych yn teimlo, eich cynllun geni, os oes un gennyh, a sut feichiogrwydd rydych wedi'i gael
- eich holi am eich cyfangiadau: pa mor hir maent yn para, pa mor gryf ydynt a pha mor aml maent yn digwydd
- gofyn am symudiadau'r babi yn ystod y 24 awr diwethaf
- gofyn am boen, a thrafod eich opsiynau ar gyfer lleddfu poen
- gofyn a yw eich dŵr wedi torri neu a ydych wedi cael unrhyw waedu o'r fagina
- mesur eich pwls, eich pwysedd gwaed a'ch tymheredd, a phrofi sampl o'ch wrin
- edrych i weld sut mae eich babi yn gorwedd
- gwranddo ar guriad calon eich babi (gweler isod hefyd).

Os yw'r archwiliadau cynnar hyn yn awgrymu y gallech chi neu eich babi gael problemau a'ch bod gartref neu mewn [uned dan arweiniad bydwragedd](#), bydd eich bydwraig yn eich cynghori i symud i [uned obstetreg](#) i roi genedigaeth. Gwneir hyn fel bod gofal ychwanegol ar gael os bydd angen (gweler [beth os bydd angen i mi gael fy nhrosglwyddo i uned obstetreg yn ystod y cyfnod esgor?](#)).

### ***Archwilio'r fagina***

Bydd eich bydwraig yn cynnig archwiliadau o'r fagina yn ystod y cyfnod esgor. Gwneir hyn er mwyn canfod pa mor bell y mae eich serfics (gwddf y groth) wedi agor (ymledu) a safle pen eich babi. Dylai'r fydwraig egluro bob amser

pam bod archwiliad yn cael ei gynghori a'r hyn y bydd yn ei olygu. Dim ond os byddwch yn cytuno y dylid cynnal archwiliad.

Efallai y cynigir archwiliad o'r fagina i chi yn ystod yr archwiliadau cynnar, yn enwedig os yw eich bydwraig o'r farn eich bod ar [gam cyntaf y cyfnod esgor](#). Fodd bynnag, nid oes angen cynnal yr archwiliad hwn bob amser, a dylid ystyried eich dymuniadau chi.

Dylai eich bydwraig egluro i chi a'ch partner(iaid) geni beth fydd yr archwiliadau yn ei ddangos.

### ***Gwrando ar guriad calon eich babi***

Bydd eich bydwraig yn gwrando ar guriad calon eich babi fel rhan o'r archwiliadau cynnar ac yna'n rheolaidd yn ystod y cyfnod esgor. Gwneir hyn gan ddefnyddio dyfais fach a ddelir â llaw. Dylai'r fydwraig hefyd fesur eich pwls chi er mwyn sicrhau mai curiad calon y babi (ac nid eich un chi) sy'n cael ei fesur.

Dim ond os oes pryder amdanoch chi neu eich babi neu os ydych yn cael epidwrol y dylid cynnig eich monitro yn electronig (hynny yw, cael eich cysylltu â pheiriant monitro) (gweler [os bydd angen eich monitro'n electronig](#)). Dylid egluro pam mae monitro electronig yn cael ei gynnig i chi.

Os ydych yn cael eich monitro'n electronig am fod pryderon am guriad calon eich babi ond y canfyddir ei fod yn normal, dylech gael eich datgysylltu oddi wrth y peiriant monitro ar ôl 20 munud.

### **Lleddfu poen**

Mae gwahanol ffyrdd o helpu i leddfu poen yn ystod y cyfnod esgor, a chewch ofyn am bethau i leddfu'r boen unrhyw bryd. Gallwch ddewis un dull neu sawl dull gwahanol, a gallwch newid o un i'r llall yn ystod y cyfnod esgor. Dylai eich bydwraig egluro manteision ac anfanteision pob un i chi er mwyn i chi allu penderfynu pa un sy'n iawn i chi, a dylai gefnogi eich dewis.

## ***Rhai pethau i chi roi cynnig arnynt***

Efallai y bydd technegau anadlu ac ymlacio a thylino yn helpu, ac nid oes ganddynt unrhyw sgîl-ffeithiau.

Dylech gael yr opsiwn o fod mewn dŵr yn ystod y cyfnod esgor, gan fod hyn yn helpu gyda'r boen. Caiff eich tymheredd ei fesur bob awr er mwyn gwneud yn siŵr nad ydych yn mynd yn rhy boeth.

Ni chynigir aciwbgiad, aciwbwysau na hypnosis i leddfu poen, ond gallwch eu defnyddio os hoffech wneud hynny.

Ni fydd dechrau defnyddio peiriant TENS unwaith rydych wedi dechrau [cam cyntaf y cyfnod esgor](#) yn helpu gyda'r boen.

## ***Cyffuriau ar gyfer lleddfu poen***

Mae entonox (a elwir hefyd yn 'nwy ac aer') yn nwy rydych yn ei anadlu i mewn drwy ddarn ceg neu fwgwd. Mae'n rhoi rhywfaint o ryddhad, er y gall wneud i chi deimlo'n sâl neu'n benysgafn.

Gall pigiadau o ddiamorffin, pethidin a chyffuriau tebyg (o'r enw [opioidau](#)) gael eu rhoi i leddfu poen. Gallant wneud i chi deimlo'n sâl neu gyfogi (er y cewch gynnig meddyginiaeth arall i helpu gyda hyn) ac yn gysglyd. Ni allwch fynd i mewn i ddŵr am ddwy awr ar ôl cael pigiad, neu'n hwy os ydych yn teimlo'n gysglyd. Ar ôl rhoi genedigaeth, efallai y bydd hyn yn effeithio ar anadlu'r babi ac efallai y bydd yn gysglyd (gallai hyn effeithio ar fwydo ar y fron).

## ***Epidwrol***

Anesthetig lleol yw epidwrol. Rhoddir pigiad epidwrol yn yr ardal o gwmpas yr asgwrn cefn a gellir rhoi dognau ychwanegol ohono os bydd angen.

Dim ond os ydych mewn [uned obstretreg](#) y gallwch gael epidwrol felly, os ydych gartref neu mewn [uned dan arweiniad bydwragedd](#), bydd angen i chi gael eich trosglwyddo. Dylech fod yn gallu cael epidwrol unrhyw bryd os hoffech ei gael, gan gynnwys yn ystod [cam cynnar y cyfnod esgor](#).

Dylai eich bydwraig drafod manteision ac anfanteision epidwrol gyda chi, gan gynnwys:

- mae'n lleddfu poen yn well nag opioidau
- bydd angen eich monitro chi a'ch babi yn ofalus, sy'n debygol o olygu na fyddwch yn gallu symud o gwmpas rhyw lawer
- ni chaiff ei gysylltu â [cham cyntaf y cyfnod esgor](#) na thebygolrwydd uwch o gael toriad cesaraidd
- caiff ei gysylltu ag [ail gyfnod hwy o ran y cyfnod esgor](#) a thebygolrwydd uwch o gael [genedigaeth â chymorth ventouse](#) neu [enedigaeth â chymorth gefeiliau](#)
- nid yw'n gysylltiedig â phoen cefn yn yr hirdymor.

Os dewiswch gael epidwrol, bydd angen eich monitro chi a'ch babi yn fanylach. Caiff eich pwysedd gwaed ei fesur yn fwy aml a chewch eich rhoi ar beiriant diferu. Bydd angen i guriad calon eich babi gael ei fonitro hefyd gan ddefnyddio peiriant ([monitro electronig](#)) am y 30 munud cyntaf ar ôl i chi gael yr epidwrol, ac ar ôl rhoi pob dogn ychwanegol.

Os ydych yn dal i ddioddef poen 30 munud ar ôl yr epidwrol neu ar ôl pob dogn ychwanegol, dylid gofyn i'r [anesthetegydd](#) ddod i'ch asesu eto.

Dylai'r dogn o anesthetig a roddir i chi fod yn ddigon isel i sicrhau eich bod yn gallu symud o gwmpas ychydig o hyd a dod o hyd i'r safle mwyaf cyfforddus i chi. Fodd bynnag, wrth i chi gael dognau ychwanegol yn ystod eich cyfnod esgor, mae'n debygol na fyddwch yn gallu symud o gwmpas cymaint.

Efallai y gallwch gael math o epidwrol y gallwch ychwanegu ato eich hun.

Bydd eich bydwraig yn dweud wrthyhych pan fydd eich serfics wedi ymledu'n llawn, a bydd yn eich cynghori i beidio â gwthio am o leiaf awr, oni theimlwhc awydd mawr i wthio neu os oes modd gweld pen eich babi. Yna, cewch eich annog i wthio yn ystod cyfangiadau. (Gweler hefyd wybodaeth am yr [ail gam o'r cyfnod esgor](#).)

Unwaith y cewch yr epidwrol, dylid parhau ag ef nes bod eich babi yn cael ei eni, [bod eich brych wedi'i waredu](#) a bod unrhyw bwythau wedi'u rhoi os bydd angen rhai arnoch.

### **Cwestiynau am leddfu poen**

- Pa fathau o ddulliau lleddfu poen sydd ar gael?
- Beth y gallaf roi cynnig arno os nad wyf am gael cyffuriau?
- Sut y gall bod mewn dŵr helpu?
- Pryd y gallaf ddefnyddio'r pwll geni?
- Sut y gallai nwy ac aer neu opioidau effeithio arnaf i a'm babi?
- Beth mae cael epidwrol yn ei olygu?
- Sut y gallai cael epidwrol effeithio arnaf i a'm babi?
- Faint y byddaf yn gallu symud o gwmpas os byddaf yn cael epidwrol?

## **Beth sy'n digwydd yn ystod y cyfnod esgor?**

### ***Y cam cyntaf***

Yn ystod y cyfnod esgor, bydd eich serfics yn ymledu (yn agor) fel bod eich babi yn gallu mynd drwodd. Pan fydd wedi ymledu hyd at 4 cm, dywedir bod y [cam cyntaf o'r cyfnod esgor wedi dechrau](#). Bydd eich cyfangiadau yn digwydd yn amlach ac yn mynd yn gryfach wrth i amser fynd heibio.

I fenywod sy'n cael eu babi cyntaf, mae'r cam cyntaf o'r cyfnod esgor yn para tua 8 awr fel arfer ac mae'n annhebygol o bara mwy na 18 awr. Lle mae'r fenyw eisoes wedi cael babi, mae'r cam cyntaf yn para tua 5 awr fel arfer a dim mwy na 12 awr fel arfer.

Dylai eich bydwraig siarad â chi drwy gydol y cam cyntaf ynghylch sut rydych yn teimlo, a dylai ofyn i chi a oes angen unrhyw beth arnoch i leddfu'r boen.

Bydd y fydwraig yn cynnal nifer o archwiliadau, gan gynnwys:

- mesur curiad calon eich babi bob 15 munud
- nodi pa mor aml rydych yn cael cyfangiadau bob 30 munud

- mesur eich pwls bob awr
- mesur eich tymheredd a'ch pwysedd gwaed bob pedair awr
- nodi pa mor aml rydych yn gwagio eich pledren
- archwilio'r fagina bob pedair awr, neu'n amlach os oes unrhyw bryderon neu os ydych yn dymuno iddi wneud hynny.

Os yw'r cyfnod esgor yn mynd yn ei flaen yn ddiraffferth, ni ddylai fod angen unrhyw driniaeth na chyfarpar meddygol arnoch, fel peri i'ch dŵr dorri neu gael eich cysylltu â pheiriant monitro electronig i fesur curiad calon eich babi.

Ceir gwybodaeth nes ymlaen am yr hyn a ddylai ddigwydd os bydd [oedi yn ystod cam cyntaf](#) y cyfnod esgor.

### ***Yr ail gam***

Ar ôl i'ch serfics ymledu'n llawn, bydd pen eich babi yn dechrau symud i lawr eich fagina. Gelwir hyn yr ail gam o'r cyfnod esgor. Hyd yn oed pan fydd eich serfics wedi ymledu'n llawn, efallai na fyddwch yn teimlo awydd i wthio gyda'ch cyfangiadau yn syth - gelwir hyn yn ail gam goddefol.

Yr ail gam gweithredol yw pan fyddwch yn teimlo awydd i wthio gyda'r rhan fwyaf o'r cyfangiadau, a chaiff eich babi ei eni ar ddiwedd y cyfnod hwn. I fenywod sy'n cael eu babi cyntaf, disgwylir i'r babi gael ei eni o fewn tair awr ar ôl dechrau gwthio, a disgwylir i fenywod sydd wedi cael babi o'r blaen roi genedigaeth o fewn dwy awr ar ôl dechrau gwthio.

Bydd eich bydwraig yn eich helpu, yn eich annog ac yn siarad â chi, a bydd yn eich monitro chi a'ch babi yn fanwl. Dylech gael eich arwain gan eich awydd chi eich hun i wthio. Dylai eich bydwraig eich annog i beidio â gorwedd ar wastad eich cefn ond, yn hytrach, ddod o hyd i ystum arall sy'n gyfforddus i chi. Os nad yw gwthio fel petai'n gweithio neu os teimlwch yn flinedig, efallai y bydd eich bydwraig yn eich cynghori i newid ystum a gwagio'ch pledren os bydd angen i chi wneud hynny.

Ceir gwybodaeth nes ymlaen am yr hyn a ddylai ddigwydd os bydd [oedi yn ystod ail gam y](#) cyfnod esgor.

## Ar ôl i'ch babi gael ei eni

Gallwch ddewis dal eich babi yn syth ar ôl iddo gael ei eni, neu caiff ei roi i chi er mwyn i chi ei ddal. Cewch eich annog i ddal y babi fel bod ei groen mewn cysylltiad â'ch croen chi, a chaiff ei orchuddio â thywel neu flanced i'w gadw'n gynnes. Ni ddylid clampio na thorri cortyn y babi yn syth. Os hoffech fwydo ar y fron, gallwch wneud hynny cyn gynted ag y mynnoch, a chewch eich annog i ddechrau gwneud hynny o fewn awr i'r enedigaeth. Ni ddylech gael eich gwahanu oddi wrth eich babi, oni bai bod angen gwneud hynny er mwyn rhoi gofal brys.

## Gwaredu'r brych

Ar ôl i'ch babi gael ei eni, dylai eich bydwraig holi sut rydych yn teimlo. Caiff y brych ei waredu neu ei wthio allan. Gelwir hyn y trydydd cam o'r cyfnod esgor. Fel arfer, gallwch ddal eich babi yn ystod y cam hwn os hoffech wneud hynny.

Pan oeddech yn feichiog, dylai bydwraig fod wedi egluro'r ddau opsiwn ar gyfer y trydydd cam i chi, ynghyd â manteision ac anfanteision y ddau. Fe'u gelwir yn rheolaeth weithredol a rheolaeth seicolegol.

Rheolaeth weithredol	Rheolaeth ffisiolegol
Rhoddir pigiad o'r cyffur ocsitosin yn eich clun, tra rydych yn rhoi genedigaeth fel arfer	Ni roddir pigiad
Caiff y cortyn ei glampio a'i dorri rhwng munud a phum munud ar ôl geni'r babi	Caiff y cortyn ei glampio a'i dorri unwaith y bydd wedi stopio curo
Caiff y brych ei dynnu allan gan y fydwraig unwaith y bydd wedi gwahanu oddi wrth wal y groth	Rydych yn gwthio'r brych allan pan fyddwch yn cael cyfangiadau, a all gymryd hyd at awr

Mae rheolaeth weithredol yn cyflymu'r broses o waredu'r brych, sy'n digwydd o fewn 30 munud fel arfer, ac yn lleihau'r risg y caiff [llawer o waed ei gollu](#) (gwaedlif). Ond mae'r pigiad yn cynyddu'r tebygolrwydd y byddwch yn teimlo'n sâl ac yn chwydu.

Dylai eich bydwraig drafod yr opsiynau hyn gyda chi ar ddechrau'r cyfnod esgor. Dylid eich cynghori i ddewis rheolaeth weithredol o'r trydydd cam, ond



dylid hefyd ofyn i chi am eich dymuniadau chi. Os oes risg isel y byddwch yn colli llawer o wael, gallech ddewis yr opsiwn rheolaeth ffisiolegol.

Os byddwch yn dewis rheolaeth ffisiolegol ond na chaiff eich brych ei waredu o fewn awr, neu os byddwch yn colli llawer o waed, cewch eich cynghori i newid i reolaeth weithredol. Gallwch hefyd ddewis newid o reolaeth ffisiolegol i reolaeth weithredol unrhyw bryd.

Ceir gwybodaeth nes ymlaen am yr hyn a ddylai ddigwydd [os na chaiff y brych ei waredu](#).

## **Ar ôl yr enedigaeth**

### ***Archwiliadau rheolaidd***

Ar ôl i'ch brych gael ei waredu, bydd eich bydwraig yn gofyn i chi sut rydych yn teimlo, yn mesur eich pwysedd gwaed, eich pwls a'ch tymheredd ac yn gwneud yn siŵr eich bod yn gallu gwagio'ch pledren.

Oni bai bod [eich babi yn sâl](#), dylech gael amser gyda'r babi (o leiaf awr) cyn bod eich bydwraig yn ei bwyso ac yn mesur ei ben, yn cymryd ei dymheredd ac yn cynnal unrhyw archwiliadau eraill. Dylech gytuno ag unrhyw archwiliadau a gynhelir ar eich babi a dylai'r archwiliadau hynny gael eu cynnal yn eich presenoldeb chi, oni fydd hyn yn amhosibl.

### ***Os bydd angen pwythau arnoch***

Efallai y bydd eich perinëwm (yr ardal rhwng eich fagina a'ch anws) yn rhwygo yn ystod yr enedigaeth. Os bydd hyn yn digwydd i chi, bydd eich bydwraig yn asesu a oes angen pwythau arnoch neu a fydd yn gwella ohono'i hun. Yn y rhan fwyaf o achosion, cewch eich cynghori i gael pwythau, a dylai eich bydwraig wedyn egluro beth fydd yn digwydd a pham. Bydd angen pwythau arnoch os ydych wedi cael [episiotomi](#).

Dylech gael eich asesu a chael unrhyw bwythau sydd eu hangen arnoch cyn gynted â phosibl ar ôl yr enedigaeth er mwyn lleihau'r tebygolrwydd y byddwch yn cael haint ac yn colli gwaed. Fel arfer, gallwch ddal eich babi tra

rydych yn cael y pwythau os hoffech wneud hynny. Os ydych yn gwaedu'n ddifrifol, bydd angen i chi gael pwythau yn syth.

Fel arfer, gellir cynnal yr asesiad a rhoi'r pwythau lle rydych wedi rhoi genedigaeth ond, mewn rhai achosion, efallai y bydd angen i chi gael eich [trosglwyddo i uned obstetreg](#) os nad ydych yno eisoes.

Cewch gynnig cyffuriau i leddfu'r boen a chaiff y rhwyg ei bwytho. Efallai y bydd angen i chi roi'ch coesau mewn gwartholion tra bod y pwythau'n cael eu rhoi. Dylai'r fydwraig neu'r meddyg sicrhau eich bod yn gyfforddus. Os nad yw'n ymddangos fel pe bai'r cyffuriau a roddwyd i leddfu'r boen yn gweithio'n iawn ar unrhyw gam, dylech roi gwybod i'r fydwraig neu'r meddyg.

Ar ôl cael y pwythau, efallai y cewch gynnig tawddgyffur rhefrol bach (tabled a gaiff ei roi yn y pen ôl) er mwyn helpu i leihau llid a phoen. Dylech gael gwybodaeth am boenladdwyr, deiet, hylendid ac ymarferion ar gyfer llawr y pelfis.

## Cymhlethdodau

Er bod y rhan fwyaf o fenywod yn rhoi genedigaeth heb broblem, weithiau ceir cymhlethdodau. Disgrifir y rhai mwyaf cyffredin yn yr adrannau canlynol.

Os ydych yn rhoi genedigaeth gartref neu mewn [uned dan arweiniad bydwragedd](#), efallai y bydd yn rhaid eich [trosglwyddo i uned obstetreg](#) yn ystod y cyfnod esgor neu ar ôl yr enedigaeth os byddwch yn datblygu unrhyw un o'r cymhlethdodau hyn, fel bod gofal ychwanegol wrth law os bydd ei angen.

## Beth os bydd angen i mi gael fy nhrosglwyddo i uned obstetreg yn ystod y cyfnod esgor?

Os byddwch yn dewis rhoi genedigaeth gartref neu mewn [uned dan arweiniad bydwragedd](#), dylai eich bydwraig ddweud wrthy'ch ymlaen llaw pam y gallai fod angen i chi gael eich trosglwyddo i [uned obstetreg](#), y tebygolrwydd y bydd hyn yn digwydd a faint o amser y byddai'n ei gymryd.

Os yw'n ymddangos fel petai angen i chi fynd i uned obstetreg yn ystod y cyfnod esgor, neu i'r ysbyty ar ôl yr enedigaeth, dylai eich bydwaig egluro'r rhesymau dros hyn i chi a'ch partner(iaid) geni. Dylai ddisgrifio'r opsiynau, ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych, ystyried eich dymuniadau a chael eich cydsyniad. Cewch eich cyngori i fynd i uned obstetreg os ceir cymhlethdodau penodol yn ystod y cyfnod esgor (fel y'u disgrifir yn yr adrannau nesaf) a bydd angen i chi wneud hynny os byddwch yn penderfynu cael [epidwrol](#).

Os cewch eich trosglwyddo i ysbyty o leoliad arall, dylech gael gwybod y trefniadau ar gyfer hyn. Dylid sicrhau eich bod mor gyfforddus â phosibl, a dylech allu gwisgo neu gael eich lapio mewn blanced. Dylai bydwaig sydd wedi bod yn gofalu amdanoch fynd i'r ysbyty gyda chi, a dylai roi gwybod i staff yr ambiwlans a'r ysbyty beth sydd wedi digwydd hyd yn hyn. Dylai eich partner geni allu teithio yn yr ambiwlans gyda chi hefyd os dyna yw eich dymuniad.

Os cewch eich trosglwyddo ar ôl yr enedigaeth, dylai eich babi fynd gyda chi (er y gall gael ei symud mewn ambiwlans arall).

#### **Cwestiynau am gael eich trosglwyddo i uned obstetreg**

- Pam y gallai fod angen i mi gael fy nhrosglwyddo i uned obstetreg yn ystod y cyfnod esgor neu ar ôl yr enedigaeth?
- Pam y dylwn fynd i uned obstetreg yn eich barn chi?
- Faint o amser y bydd yn ei gymryd?
- Pwy fydd yn mynd gyda mi?
- A fyddant yn gwybod fy mod yn dod?
- Pwy fydd yn gofalu amdanaf yno?

## **Os oes oedi yn ystod y cyfnod esgor**

Oedi yn ystod y cyfnod esgor yw pan fo'r cyfnod esgor yn cymryd mwy o amser na'r disgwyl. Gall ddigwydd ar unrhyw adeg yn ystod y cyfnod esgor. Dylid cynnig cymorth a dulliau lleddfu poen i chi, a dylid eich cyngori i symud

o gwmpas a newid ystum. Efallai y bydd angen i chi gael eich [trosglwyddo i uned obstetreg](#) os ydych gartref neu mewn [uned dan arweiniad bydwragedd](#), fel bod gofal ychwanegol wrth law os bydd ei angen. Weithiau, argymhellir bod y cyfnod esgor neu'r enedigaeth yn cael ei gyflymu/ei chyflymu os oes tebygolrwydd y gallai'r oedi achosi problemau i chi neu'ch babi.

### ***Oedi yn ystod y cam cyntaf***

Os yw cam cyntaf y cyfnod esgor yn araf, efallai y bydd eich bydwraig neu'ch meddyg yn awgrymu y dylid torri eich dŵr (a elwir weithiau yn 'torri meinweoedd yn artiffisial') os nad yw wedi torri eisoes. Bydd hyn yn gwneud eich cyfnod esgor yn fyrrach a gall wneud eich cyfangiadau yn gryfach ac yn fwy poenus. P'un a fyddwch yn cytuno i gael eich dŵr wedi'i dorri ai peidio, cewch eich cynghori i gael [archwiliadau rheolaidd o'r fagina](#) er mwyn gweld pa mor bell y mae'r cyfnod esgor wedi mynd.

Efallai y cewch gynnig peiriant diferu gydag ocsitosin (cyffur sy'n gwneud eich cyfangiadau'n gryfach). Bydd ocsitosin yn gwneud yr enedigaeth yn gyflymach. Os byddwch yn cael ocsitosin, dylid hefyd gynnig [epidwrol](#) i chi, ac argymhellireich bod yn cael eich [monitro'n electronig](#). Cewch eich cynghori i gael archwiliadau rheolaidd o'r fagina.

### ***Oedi yn ystod yr ail gam***

Os ydych yn cael eich babi cyntaf a bod eich cyfangiadau'n wan ar ddechrau'r ail gam, efallai y cynigir peiriant diferu ocsitosin i chi er mwyn gwneud eich cyfangiadau'n gryfach. Dylech gael cynnig epidwrol ar yr un pryd.

Os yw ail gam y cyfnod esgor yn arafach nag arfer, dylech gael cynnig archwiliad o'r fagina. Yna, gall eich dŵr gael ei dorri (gyda'ch cytundeb chi) os nad yw hyn wedi digwydd eisoes. Dylai [obstetregydd](#) eich asesu, ac efallai y cynigir peiriant diferu ocsitosin i chi i gyflymu eich cyfnod esgor (ac epidwrol). Dylai bydwraig neu feddyg barhau i'ch asesu bob 15 i 30 munud. Dylech gael cymorth ac anogaeth, a dylid gofyn i chi a hoffech gael mwy o help i leddfur' boen.

## ***Genedigaeth gydag offer a thoriad cesaraidd***

Os bydd ail gam y cyfnod esgor yn mynd yn ei flaen yn hirach na'r disgwyl, efallai y cynigir [genedigaeth â chymorth gefeiliau](#) neu [enedigaeth â chymorth ventouse](#) i chi - a elwir weithiau'n enedigaeth 'gydag offer' neu enedigaeth â chymorth. Dylid eich cynghori i gael epidwrol neu anesthetig asgwrn cefn, neu ddulliau effeithiol o leihau'r boen os nad ydych am gael anesthetig. Os nad yw genedigaeth weiniol yn bosibl, fe'ch cynghorir i gael toriad cesaraidd (gweler [Canllawiau eraill NICE](#)).

Gall hefyd fod angen i'r enedigaeth ddigwydd yn gyflym os oes pryderon amdanoch chi neu eich babi. Efallai y bydd hyn yn golygu genedigaeth gydag offer neu doriad cesaraidd, yn dibynnu ar ba mor gyflym y mae angen i'ch babi gael ei eni. Dylai eich bydwaig a'ch obstetregydd egluro pam bod angen i'r enedigaeth ddigwydd yn gyflym a beth yw'r opsiynau.

## **Os oes meconiwm yn ystod y cyfnod esgor**

### ***Gofal yn ystod y cyfnod esgor***

Meconiwm yw ysgarthion y babi ac, weithiau, cânt eu gweld yn yr hylif amniotig ('dŵr') yn ystod y cyfnod esgor. Os bydd yr hylif yn cynnwys meconiwm trwchus neu lympiu, bydd eich bydwaig yn cynghori y dylech gael eich [trosglwyddo i uned obstetreg](#) ar gyfer yr enedigaeth os nad ydych eisoes yno. Gwneir hyn fel y gellir monitro curiad calon eich babi a'ch cyfangiadau yn barhaus gan ddefnyddio [dyfais monitro electronig](#) a bod meddygon wrth law i helpu os bydd angen.

### ***Ar ôl i'ch babi gael ei eni***

Os cafwyd meconiwm trwchus neu lympiog yn ystod y cyfnod esgor, caiff curiad calon, anadlu a lliw eich babi eu harchwilio'n ofalus yn syth ar ôl yr enedigaeth. Os nad yw'r rhain yn normal, archwilir llwybr anadlu eich babi a chaiff ei glirio gan ddefnyddio sugnedd. Hyd yn oed os yw curiad calon, anadlu a lliw eich babi yn normal, caiff ei arsylwi gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol bob dwy awr am 12 awr ar ôl yr enedigaeth.

Os cafwyd ychydig bach o feconiw m (ddim yn drwchus nac yn lympiog), dylai eich babi gael ei archwilio awr a dwy awr ar ôl yr enedigaeth.

Efallai y caiff eich babi ei asesu gan [feddyg babanod newydd-anedig](#) os bydd yr archwiliadau'n awgrymu bod rhywbeth i boeni yn ei gylch. Dylid dweud wrthy ch beth sy'n digwydd.

Dylech gael gwybod beth y dylech edrych allan amdano a gyda phwy y dylech gysylltu os bydd gennych unrhyw bryderon ar ôl i'r fydwraig adael os ydych wedi rhoi genedigaeth gartref, neu ar ôl i chi a'ch babi adael uned geni.

## Os oes angen peiriant monitro electronig

### ***Pam y gallai fod angen monitro electronig?***

Er mwyn monitro curiad calon eich babi yn electronig, bydd angen i chi gael eich cysylltu â pheiriant monitro. Ni fydd angen gwneud hyn os yw'r cyfnod esgor yn mynd yn ei flaen yn dda. Ond weithiau, caiff ei gynghori - er enghraifft:

- os cewch [epidwrol](#)
- os defnyddir peiriant diferu ocsitosin i gyflymu'r cyfnod esgor
- os yw [meconiw m](#) trwchus neu lympiog yn bresennol
- os bydd gennych bwysedd gwaed uchel iawn, os byddwch yn datblygu tymheredd neu'n dechrau gwaedu yn ystod y cyfnod esgor
- os oes pryderon am guriad calon eich babi.

Mae rhai sefyllfaoedd eraill lle y gallai monitro electronig gael ei gynghori, ond dylai archwiliadau trylwyr gael eu cynnal (fel mesur eich tymheredd a'ch pwls) a dylai eich amgylchiadau unigol gael eu hystyried cyn y cynigir hyn i chi. Ymhlith yr enghreifftiau mae'r canlynol:

- os bydd eich dŵr yn torri mwy na 24 awr cyn i'r cyfnod esgor ddechrau
- os oes gennych bwysedd gwaed cymharol uchel
- os oes rhywfaint o feconiw m yn bresennol
- os oes [oedi yn ystod cam cyntaf neu ail gam y cyfnod esgor](#).

Os cewch eich cyngori i gael eich monitro'n electronig, dylai eich bydwraig egluro pam, a'r hyn y gallai ei ddangos. Bydd angen i chi gael eich [trosglwyddo i uned obstetreg](#) os nad ydych eisoes yno.

Dylid cynnig math o beiriant monitro sy'n caniatáu i chi symud o gwmpas i ryw raddau, a dylech gael eich annog i symud ac i newid ystum mor aml ag y dymunwch. Dylai'r fydwraig aros gyda chi bob amser, gofyn i chi sut rydych yn teimlo a holi am symudiadau'r babi. Dylai hefyd edrych ar y peiriant monitro a chynnal profion eraill os bydd angen.

Os ydych yn cael eich monitro'n electronig am fod pryderon am guriad calon eich babi ond y canfyddir ei fod yn normal, dylech gael eich datgysylltu oddi wrth y peiriant monitro ar ôl 20 munud.

### ***Beth y gallai monitro electronig ei ddangos?***

Dylai eich tîm gofal ystyried amrywiaeth o ffactorau wrth awgrymu unrhyw newidiadau i'r gofal rydych yn ei gael - nid dim ond canlyniadau'r peiriant monitro electronig.

Os yw'r peiriant monitro electronig yn awgrymu y gallai eich babi fod yn ymdopi'n dda â'r cyfnod esgor, cewch eich annog i symud o gwmpas neu symud ar eich ochr, a all helpu. Dylid cynnig hylifau ychwanegol i chi (naill ai ddiodydd neu beiriant diferu), yn ogystal â parasetamol os oes gennych dymheredd. Os oes peiriant diferu ocsitosin yn cael ei ddefnyddio i gyflymu'r cyfnod esgor, efallai y rhoddir y gorau i'w ddefnyddio a chynigir cyffur arall i chi er mwyn arafu eich cyfangiadau.

### ***Samplu gwaed y ffetws***

Efallai y cynghorir y dylid samplu gwaed y ffetws os yw'r peiriant monitro electronig yn codi pryderon am guriad calon eich babi. Prawf ydyw i weld sut mae'r babi yn ymdopi â'r cyfnod esgor, ac mae'n mesur lefel yr asid yng ngwaed y babi. Gall helpu i leihau'r angen i gynnal gweithdrefnau brys, fel toriad cesaraidd. Dylai eich bydwraig neu'ch meddyg egluro pam bod angen gwneud hyn yn eu barn hwy a'r hyn fydd yn digwydd.

Mae samplu gwaed y ffetws yn golygu cynnal archwiliad o'r fagina gan ddefnyddio dyfais fach yn debyg i sbecwlwm. Gwneir crafiad ar groen pen y babi er mwyn cymryd ychydig o waed i'w brofi. Bydd y crafiad yn gwella'n gyflym ar ôl yr enedigaeth, ond ceir risg fach o haint.

Dylai eich bydwraig neu'ch meddyg egluro'r hyn y mae canlyniadau'r profion yn ei olygu ac unrhyw newidiadau i'r gofal rydych yn ei gael a all gael eu cynghori. Gallai ail sampl gael ei chymryd ar ôl ychydig.

Weithiau, ni ellir casglu sampl gwaed. Mae hyn yn golygu bod genedigaeth gydag offer ([gefeiliau](#) neu [ventouse](#)) neu doriad cesaraidd yn fwy tebygol, gan nad yw'n bosibl gwybod yn iawn fel arall pa mor dda y mae eich babi yn ymdopi. Ond, os bydd crafu pen eich babi yn gwella curiad ei galon, efallai y bydd hyn yn golygu y gall y cyfnod esgor fynd yn ei flaen yn arferol.

### **Cwestiynau am fonitro electronig a samplu gwaed y ffetws**

- Pam bod angen dull monitro electronig?
- Beth fydd hyn yn ei olygu?
- Beth gallai ei ddangos?
- A allaf symud o gwmpas?
- Sut mae dull monitro electronig yn helpu?
- A oes opsiwn i gael fy monitro'n ysbeidiol?
- A allaf gael fy natgysylltu oddi wrth y peiriant monitro am gyfnod?
- Os bydd monitro yn awgrymu bod problem, beth fydd yn digwydd nesaf?
- Pam rydych am gymryd sampl o waed gan fy mabi? Beth fydd hyn yn ei olygu?

### **Os bydd angen episiotomi arnoch**

Ni ddylai [episiotomi](#) (toriad yn eich perinëwm) gael ei wneud fel mater o drefn. Os ydych wedi cael babi o'r blaen a chafodd eich perinëwm ei rwygo'n wael, nid yw hyn yn golygu bod mwy o risg y caiff ei rwygo'n wael eto - dylai eich bydwraig siarad â chi am eich opsiynau.



Gall episiotomi gael ei gynnal os caiff eich babi ei eni â chymorth [gefeiliau](#) neu [ventouse](#), neu os oes angen i'r babi gael ei eni'n gyflym am nad yw'n edrych fel petai'n ymdopi'n dda â'r cyfnod esgor. Cewch gynnig dull o leddfu poen yn ystod y driniaeth, a [bydd angen pwythau arnoch](#) ar ôl yr enedigaeth.

## Os na chaiff y brych ei waredu

Weithiau, bydd y brych neu ran ohono yn aros y tu mewn i'r groth. Os bydd hyn yn digwydd, cewch eich rhoi ar beiriant diferu - dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol egluro pam bod angen hyn. Efallai y cewch eich cynghori i gael archwiliad o'r fagina i weld a fydd angen gwaredu'r brych â llaw (math o lawdriniaeth). Gall yr archwiliad hwn fod yn boenus felly fe'ch cynghorir i gael dull o leddfu poen. Dylech roi gwybod i'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn syth os bydd angen mwy o gyffur lleddfu poen arnoch.

Os bydd angen gofal pellach arnoch, cewch eich [trosglwyddo i uned obstetreg](#), os nad ydych yno eisoes. Efallai y cewch eich cynghori i gael epidwrol neu anesthetig asgwrn cefn pan gaiff y brych ei waredu.

## Os byddwch yn colli llawer o waed ar ôl rhoi genedigaeth

Mae rhai ffactorau a all olygu bod mwy o risg y byddwch yn gwaedu'n drwm ar ôl yr enedigaeth (a elwir yn 'waedlif ôl-enedigol'). Os oes unrhyw un ohonynt yn gymwys i chi, cewch eich cynghori i roi genedigaeth mewn [uned obstetreg](#).

Mae angen trin gwaedlif ar frys a gall fod yn frawychus, ond mae gweithwyr gofal iechyd proffesiynol wedi'u hyfforddi'n dda i ymdrin ag ef. Cewch eich trosglwyddo i'r ysbyty os nad ydych yno eisoes. Cynigir y driniaeth ganlynol i chi:

- ocsitosin a/neu gyffur arall o'r enw ergometrin, sy'n helpu eich croth i gyfangu er mwyn atal y gwaedu
- os nad yw eich brych wedi'i waredu eisoes, bydd gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn ei waredu drwy dynnu'r cortyn yn ofalus (tra'n diogelu'r groth)

- hylifau drwy beiriant diferu
- ocsigen drwy fasg wyneb.

Os bydd y gwaedu'n parhau, dylech gael mwy o ocsitosin a/neu ergometrin, neu gyffuriau eraill. Mewn rhai achosion, efallai y bydd angen cynnal archwiliad o dan anesthetig a llawdriniaeth, a/neu drallwysiad gwaed.

Dylai rhywun aros gyda chi a'ch partner(iaid) geni drwy gydol y driniaeth er mwyn egluro'r hyn sy'n digwydd, eich cefnogi ac ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych.

## **Os yw eich babi yn sâl**

Pa gaiff eich babi ei eni, bydd y fydwraig yn mesur curiad ei galon, ei anadlu a'i liw. Os bydd unrhyw bryderon, caiff eich babi ei drin. Gall hyn gynnwys rhoi aer iddo er mwyn ei helpu i anadlu. Dylai rhywun egluro i chi a'ch partner(iaid) geni beth sy'n digwydd. Os oes rhaid i'ch babi gael ei symud i ystafell arall yn ystod y driniaeth hon, ni chaiff ei gadw oddi wrthy ch yn hirach nag sydd ei angen.

## **Gofalu am eich babi os gwnaeth eich dŵr dorri cyn i'r cyfnod esgor ddechrau**

Os gwnaeth eich dŵr dorri mwy na 24 awr cyn i'r cyfnod esgor ddechrau, dylai eich babi gael ei fonitro'n agos gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol am y 12 awr gyntaf ar ôl iddo gael ei eni. Dylid cynnig gwrthfotigau i chi os oes gennych haint, ond nid fel arall. Os oes unrhyw bryderon, dylech chi a'ch babi gael eich trosglwyddo i ysbyty os nad ydych yno eisoes.

Dylech roi gwybod i'ch gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn syth os bydd gennych unrhyw bryderon o gwbl am eich babi yn ystod y pum diwrnod cyntaf ar ôl yr enedigaeth, ac yn enwedig yn ystod y 12 awr gyntaf.

## Egluro'r termau

### **Anesthetegydd**

Meddyg sy'n arbenigo mewn lleddfu poen ac anestheteg (epidwrol fel arfer yn achos cyfnod esgor a genedigaeth).

### **Episiotomi**

Episiotomi yw toriad ym mherinëwm y fenyw (yr ardal rhwng y fagina a'r anws). Mae hyn yn gwneud agoriad y fagina ychydig yn fwy, sy'n galluogi'r babi i ddod allan yn haws.

### **Cam cyntaf y cyfnod esgor**

Y cam cyntaf yw pan fydd serfics y fenyw wedi ymledu o leiaf 4cm a'i bod yn cael cyfangiadau poenus rheolaidd.

### **Genedigaeth â chymorth gefeiliau**

Yn y math hwn o enedigaeth, caiff gefeiliau (teclynnau metel llyfn sy'n edrych fel llwyau mawr) eu gosod o amgylch pen y babi er mwyn ei dynnu allan o'r fagina tra rydych yn gwthio. Mae angen [episiotomi](#) bron bob amser ar gyfer genedigaeth â chymorth gefeiliau. Fel arfer, rhoddir anesthetig asgwrn cefn neu epidwrol ymlaen llaw.

### **Uned dan arweiniad bydwragedd**

Caiff unedau dan arweiniad bydwragedd (a elwir weithiau'n ganolfannau geni) eu rhedeg gan fydwragedd. Gallant fod wedi'u lleoli mewn ysbyty neu ochr yn ochr â phrif uned obstetreg ysbyty neu mewn lleoliad gwahanol (unedau 'annibynnol'). Maent yn darparu amgylchedd cyfforddus sy'n debycach i gartref. Nid oes ganddynt yr un cyfleusterau meddygol ag uned obstetreg mewn ysbyty, ond mae ganddynt offer meddygol i ddelio ag argyfwng ar eich cyfer chi neu eich babi.

### **Meddyg babanod newydd-anedig (neu bediatregydd)**

Meddyg sy'n arbenigo mewn gofalu am fabanod newydd-anedig sy'n sâl.

## **Obstetregydd**

Meddyg sy'n arbenigo mewn gofalu am fenywod beichiog â phroblemau iechyd, sy'n datblygu problemau yn ystod y cyfnod esgor, a'u babanod yn y groth.

## **Uned obstetreg**

Uned mewn ysbyty lle mae menywod yn rhoi genedigaeth. Weithiau fe'i gelwir yn ward esgor.

## **Opioid**

Math o gyffur lleddfu poen a all gael ei ddefnyddio gan fenywod yn ystod y cyfnod esgor, fel diamorffin neu bethidin. Caiff ei roi drwy bigiad.

## **Problem feddygol ddifrifol**

Roedd problemau meddygol difrifol a effeithiodd ar fabanod yn yr astudiaeth Birthplace yn cynnwys enseffalopathi newydd-anedig (anhwylder ar yr ymennydd a achosir gan ddiffyg ocsigen cyn neu yn ystod yr enedigaeth a all wella ond a all arwain at niwed parhaol i'r ymennydd neu farwolaeth), problemau a achosir gan fabi yn anadlu meconiwm i mewn i'r ysgyfaint, braich neu bont yr ysgwydd wedi torri, marw-enedigaeth a marwolaeth yn ystod yr wythnos gyntaf o fywyd y babi.

## **Genedigaeth â chymorth ventouse**

Genedigaeth â chymorth ventouse yw lle y caiff y babi ei dynnu allan tra rydych yn gwthio gan ddefnyddio cwpan a gaiff ei gysylltu â phen y babi gan ddefnyddio sugnedd. Yn aml, mae angen *episiotomi* ar gyfer genedigaeth â chymorth ventouse. Fel arfer, rhoddir anesthetig asgwrn cefn neu epidwrol ymlaen llaw.

## **Ffynonellau cyngor a chymorth**

- AIMS (Cymdeithas er Gwelliannau mewn Gwasanaethau Mamolaeth),  
0300 365 0663

[www.aims.org.uk](http://www.aims.org.uk)

- BirthChoiceUK, info@birthchoiceuk.com  
[www.birthchoiceuk.com](http://www.birthchoiceuk.com)
- Birthrights, info@birthrights.org.uk  
[www.birthrights.org.uk](http://www.birthrights.org.uk)
- Ymddiriedolaeth Genedlaethol Geni Plant (NCT), 0300 330 0700  
[www.nct.org.uk](http://www.nct.org.uk)

Gallwch hefyd fynd i wefan [NHS Choices](#) i gael rhagor o wybodaeth.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

## **Canllawiau eraill NICE**

- [Gofal ôl-enedigol](#) (2014) Canllaw NICE CG37
- [Toriad cesaraidd](#) (2011) Canllaw NICE CG132
- [Ysgogi'r cyfnod esgor](#) (2008) Canllaw NICE CG70
- [Gofal cyn-enedigol](#) (2008) Canllaw NICE CG62

ISBN: 978-1-4731-2306-9