

Anymataliaeth wrinol a llithriad organau'r pelfis ymhlith menywod: rheoli

2 Ebrill 2019

Anymataliaeth wrinol a llithriad organau'r pelfis: y gofal y dylech ei ddisgwyl

Anymataliaeth wrinol yw pan fyddwch yn cael problemau'n rheoli eich pledren. Gall hyn olygu eich bod yn gollwng wrin ar ddamwain pan fyddwch yn ymarfer corff neu'n peswch, yn chwerthin neu'n tisian (a elwir yn anymataliaeth wrinol sy'n gysylltiedig â straen), neu fod angen i chi basio wrin yn ar frys ac yn sydyn iawn, a allai hefyd achosi gollyngiadau (a elwir yn Anymataliaeth wrinol 'brys'). Weithiau, gallwch gael cymysgedd o'r ddau.

Llithriad organau'r pelfis yw pan fydd un neu fwy o organau'r pelfis, megis y groth neu'r wain, yn llithro allan o'i lle ac yn mynd yn llipa. Gall deimlo'n anghyfforddus ac achosi problemau wrth basio wrin.

Gall anymataliaeth wrinol a llithriad organau'r pelfis fod yn gyflyrau sy'n peri gofid ac yn effeithio ar ansawdd bywyd menyw, gan gynnwys ei gwaith, ei bywyd cymdeithasol a'i chydberthnasau. Mae'r cyflyrau'n gyffredin iawn ac yn effeithio ar filiynau o fenywod o bob oedran. Bydd rhai menywod ond yn ddiodef o un o'r cyflyrau hyn, a bydd eraill yn diodef o'r ddau. Gellir trin y ddau'n llwyddiannus drwy ddefnyddio amrywiaeth o driniaethau, megis newidiadau ffordd o fyw, meddyginiaethau ac ymarferion penodol. Gall llawdriniaeth fod yn opsiwn hefyd, a ystyrir fel arfer os nad yw'r triniaethau heb lawdriniaeth wedi helpu. Bydd y driniaeth addas yn wahanol i bob menyw.

Rydym am sicrhau y bydd y canllaw hwn yn gwneud gwahaniaeth i fenywod drwy sicrhau bod y gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn gwneud y canlynol:

- cynnig yr amrywiaeth lawn o driniaethau i fenywod ac esbonio'r manteision a'r risgiau posibl ar gyfer pob opsiwn
- cefnogi menywod i wneud eu penderfyniadau eu hunain am driniaethau

- dilyn cyngor cyfredol ynglŷn â phryd i ystyried llawdriniaeth a pha drafodaethau i'w cael â'r menywod er mwyn eu helpu i wneud penderfyniad.

Llawdriniaeth â rhwyll

Mae un math o lawdriniaeth a ddefnyddir i drin anymataliaeth wrinol sy'n gysylltiedig â straen a llithriad organau'r pelfis yn defnyddio darn o rhwyll synthetig. Yn achos nifer bach o fenywod, mae llawdriniaeth â rhwyll wedi arwain at gymhlethdodau difrifol. Gall rai o'r cymhlethdodau hyn, ond nid pob un, hefyd ddigwydd ar ôl mathau eraill o lawdriniaeth ar gyfer y cyflyrau hyn.

Mae NICE wedi argymhell y dylai meddygon gael trafodaeth fanwl â menywod am risgiau a manteision gwahanol fathau o lawdriniaeth, gan gynnwys llawdriniaeth â rhwyll, cyn iddynt benderfynu a ddylid ystyried un o'r opsiynau hyn. Yn ogystal, mae NICE wedi dweud bod yn rhaid i feddygon gadw cofnodion manwl am y llawdriniaethau y maent yn eu gwneud ar gyfer y cyflyrau hyn, gan gynnwys unrhyw gymhlethdodau y mae'r menywod yn eu datblygu ar ôl iddynt gael eu llawdriniaeth. Dylai'r meddygon roi copi o gofnod pob menyw iddi. Mae'r canllaw hefyd yn cynnwys cyngor ar y gofal gorau i fenywod a gaiff gymhlethdodau ar ôl cael llawdriniaeth â rhwyll.

Eich helpu i benderfynu ynglŷn â chael llawdriniaeth

Rydym wedi creu [cymhorthion penderfynu i gleifion](#) am lawdriniaeth ar gyfer anymataliaeth wrinol sy'n gysylltiedig â straen, llawdriniaeth ar gyfer llithriad y groth a llawdriniaeth ar gyfer llithriad cromen y fagina er mwyn helpu menywod a'u gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i drafod y gwahanol fathau o lawdriniaeth ar gyfer y cyflyrau hyn a gwneud penderfyniad sy'n addas i bob menyw.

Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwranddo'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Er mwyn eich helpu i wneud penderfyniadau, ystyriwch:

- beth sydd bwysicaf i chi ar yr adeg hon yn eich bywyd (er enghraifft, mae'n bosibl na fydd rhai triniaethau'n addas os byddwch yn bwriadu beichiogi yn y dyfodol)
- p'un a yw eich symptomau'n ei gwneud yn anodd i chi fyw neu weithio mewn ffordd arferol
- p'un a ydych am gael triniaeth, a beth all ddigwydd os byddwch yn penderfynu peidio â chael triniaeth
- sut y gall y driniaeth, yn cynnwys unrhyw sgîl-ffeithiau, effeithio ar eich bywyd o ddydd i ddydd

Os na allwch ddeall y wybodaeth a roddir i chi, dywedwch hynny wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Darllenwch ragor am [wneud penderfyniadau am eich gofal](#).

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Ceir rhagor o wybodaeth am [anymataliaeth wrinol](#) a [llithriad organau'r pelfis](#) ar wefan y GIG.

Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gyngor a chefnogaeth i chi.

- [Sefydliad y Bledren a'r Coluddyn](#), 0161 607 8219
- [Y Gymdeithas Hysterectomi](#)
- [Wellbeing of Women](#), 020 3697 7000

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

I rannu profiad o ofal rydych wedi'i gael, cysylltwch â'ch grŵp [Gwarchod Iechyd](#) lleol.

Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl y mae anymataliaeth wrinol a llithriad organau'r pelfis wedi effeithio arnynt a staff sy'n eu trin a'u cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN: 978-1-4731-3320-4