

FTWW

FAIR TREATMENT FOR
THE WOMEN OF WALES

WWW.FTWW.ORG.UK

TRINIAETH DEG
I FERCHED CYMRU



Llyfr Piced FTWW ynghylch Camesgor

FTWW YW'R UNIG FUDIAD YNG NGHYMURU SY'N CAEL EI ARWAIN GAN GLEIFION
AC SY'N CANOLBWYNTIO'N LLWYR AR GYDRADDOLDEB IECHYD I FERCHED

Dydy comesgor (miscarriage) ddim yn rhywbeth sy'n cael ei drafod yn aml iawn, felly dydy pobl ddim wastad yn gwybod beth i'w ddisgwyl. Nod **Llyfr Pced FTWW ynghylch Comesgor** ydy ateb eich cwestiynau, a'ch helpu chi i deimlo'n llai unig ar yr adeg anodd yma.

✗ *Beth mae comesgor yn ei olygu?*

✓ Mae comesgor yn golygu bod beichiogrwydd wedi dod i ben yn anfwriadol cyn i'r babi gyrraedd y pwynt lle byddai'n gallu goroesi ar ei ben ei hun. Mae hyn yn cynnwys pob achos o golli babi o'r pwynt ffrwythloni hyd at wythnos 24 y beichiogrwydd.

Mae'n debyg y bydd tua 1 o bob 5 menyw yn comesgor, ac y bydd 1 o bob 100 yn comesgor dro ar ôl tro (recurrent miscarriages) – mae hyn yn golygu comesgor 3 gwaith neu fwy ar ôl ei gilydd.

✗ *Ydy gwneud ymarfer corff / cael rhyw yn gallu achosi comesgor?*

✓ Mae'n annhebygol dros ben eich bod chi wedi gwneud unrhyw beth sydd wedi gwneud i chi gamesgor. Mae'n gwbl ddiogel i chi gael rhyw yn ystod beichiogrwydd, ac i wneud ymarfer corff ysgafn.

✗ *Rydw i'n feichiog ac yn gwaedu – ydy hi'n bosib fy mod i'n comesgor?*

✓ Ddim o reidrwydd... Mae llawer o fenywod yn cael poenau neu'n gwaedu yn nyddiau cynnar y beichiogrwydd, ac wedyn yn cael beichiogrwydd cwbl arferol.

Wedi dweud hynny, mae hi'n bwysig IAWN bod gweithiwr meddygol proffesiynol yn ymchwilio i unrhyw achos o boen a gwaedu.

X Ddylwn i fynd i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys?

✓ Ffoniwch 999, neu ewch yn syth i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys, os byddwch chi'n profi cyfuniad o unrhyw rai o'r rhain:

- Poen siarp, sydyn a dwys yn eich bol
- Teimlo'n benysgafn iawn neu lewygu
- Teimlo'n sâl
- Edrych yn welw iawn

Os nad ydy'ch symptomau chi mor ddifrifol â hynny, efallai y byddai'n well gennych chi gysylltu â'ch meddyg teulu neu'ch Meddyg y Tu Allan i Oriau a fydd yn eich cyfeirio at eich Uned Beichiogrwydd Cynnar agosaf.

X Fe es i i'r ysbyty – doedd gan neb lawer o amser i mi...

✓ Mae'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys yn gallu bod yn lle prysur iawn. Ond, fe ddylech chi gael eich trin â pharch ac yn sensitif. Yn sicr, fe ddylech chi ddisgwyl hyn mewn Uned Beichiogrwydd Cynnar, ac mae canllawiau cenedlaethol (NICE) wedi cael eu cyhoeddi sy'n pwysleisio hynny.

X Pam fy mod i'n drist?

✓ Mae camesgor yn gallu achosi pob math o emosiynau cymhleth. Bydd rhai menywod yn galaru ac yn pryderu'n fawr, ond fydd hynny ddim yn wir am bawb. Dydy teimladau o ryddhad ddim yn anghyffredin, yn enwedig os ydy'ch amgylchiadau personol chi'n golygu y byddai'n anodd i chi gael babi.

Y peth pwysig i'w gofio ydy nad oes ffordd 'normal' na 'iawn' o deimlo. Os ydych chi'n cael trafferth ymdopi, mae'n bwysig iawn eich bod chi'n gofyn am help gan eich meddyg teulu.

X Alla i ailafael yn syth yn y pethau rydw i'n arfer eu gwneud?

✓ Yn gorfforol, mae nifer o fenywod yn teimlo eu bod nhw'n gallu ailafael yn eu trefn arferol yn fuan iawn ar ôl camesgor. Mae rhai yn dal i wneud eu pethau arferol drwy gydol y broses hyd yn oed, efallai am nad oedden nhw'n teimlo eu bod yn gallu dweud wrth bobl eraill am y sefyllfa.

Mae'n gallu cymryd llawer mwy o amser i ddelio â'r effaith emosiynol – ac mae hynny'n hollol iawn hefyd. Os ydych chi'n gallu siarad â phobl eraill, efallai y byddwch chi'n synnu o weld pa mor gefnogol ydyn nhw.

X 'Trio eto'?

✓ Oni bai fod eich meddyg neu'ch Uned Beichiogrwydd Cynnar yn eich cyngori i beidio, fel arfer rydych chi'n iawn yn gorfforol i drio eto am fabi ar ôl i'ch misglwyl ddychwelyd. Ond os ydych chi wedi dioddef llawer yn sgil y golled, dydy cyngor fel hyn ddim wastad yn help, er bod y bwriad yn dda. Mae hi'n bwysig iawn eich bod chi'n teimlo'n barod – yn gorfforol, ac yn emosiynol hefyd.

X Ddylwn i ddweud wrth bobl eraill?

✓ Mae rhannu'r newyddion â'r bobl agosaf atyn nhw yn gallu rhoi cysur i lawer o bobl. I bobl eraill, mae'n rhywbeth rhy breifat i'w rannu, neu efallai eu bod yn teimlo nad ydy hynny'n ddigon pwysig i'w rannu. Mae'n bosib y bydd rhai am siarad yn agored am y peth, ac eisiau i fodolaeth eu babi gael ei gydnabod yn gyffredinol. Yn gryno, chi sydd i benderfynu.

✗ Fydda i'n comesgor dro ar ôl tro?

✓ Un achos unigol ydy'r rhan helaeth o achosion o gamesgor, ac mae'n annhebygol y cewch chi fyth wybod beth oedd wedi achosi hynny. Yn ffodus, mae'n debygol dros ben y cewch chi feichiogrwydd arferol ac iach y tro nesaf.

Dim ond 1% o fenywod sy'n comesgor dro ar ôl tro, ond os byddwch chi'n gwneud hynny, dylid cynnig i chi gael eich cyfeirio at gynaeolegydd. Bydd yntau'n gwneud profion i geisio cael gwybod beth sy'n achosi hynny, a bydd yn argymhell cynllun triniaeth.

Yn anffodus, does dim clinigau penodol ar gyfer comesgor dro ar ôl tro yng Nghymru ar hyn o bryd. Mae FTWW yn ymgyrchu i newid hyn.

Gallwch ddod o hyd i ni yn www.ftww.co.uk neu ar Facebook.

Dolenni defnyddiol eraill:

<https://www.miscarriageassociation.org.uk>

<https://www.tommys.org>

<https://uterusmonologues.com/author/uterusmonologues/>

DIM GWYLLTINEB, OND CHYDRADDOLDEB



WWW.FTWW.ORG.UK



INFO@FTWW.ORG.UK

CHWILIWCH AM FTWW WALES

