Eich cynllun geni: cyfleusterau a phartneriaid geni

Ble i roi genedigaeth

Bydd gennych ddewis ynglyn â ble i roi genedigaeth. Bydd eich bydwraig neu feddyg yn gallu dweud wrthych ba wasanaethau sydd ar gael yn lleol a rhoi cyngor i chi ar unrhyw faterion sy'n ymwneud â'ch iechyd neu feichiogrwydd a allai effeithio ar eich dewis.

- ☐ Hoffwn roi genedigaeth adref
- ☐ Hoffwn roi genedigaeth mewn uned bydwreigiaeth
- ☐ Hoffwn roi genedigaeth mewn uned tim famolaeth yn yr ysbyty
- ☐ Nid wyf yn siwr eto lle y byddwn yn hoffi rhoi genedigaeth

Fy sylwadau ar ble hoffwn i roi genedigaeth a pham:

e.e. Hoffwn roi genedigaeth yn yr ysbyty rhag ofn bod angen epidwral arnaf i

....

....

....

Partner Geni

Gall cael partner geni, a all fod yn gefn i chi ac sydd yn gallu eich cynnal yn ystod y cyfnod esgor, fod yn ddefnyddiol. Mae wedi cael ei dangos i leihau'r angen am leddfu poen.

- ☐ Hoffwn gael fy mhartner geni gyda mi yn ystod y cyfnod esgor
- ☐ Nid wyf yn dymuno i'm partner geni fod gyda mi yn ystod y cyfnod esgor
- ☐ Nid wyf yn siwr eto os hoffwn i'm partner fod gyda mi yn ystod y cyfnod esgor

Fy Mhartner geni yw:

....

....

....

Eich Partner geni yn ystod genedigaeth gefeiliau neu sugno

Genedigaeth gefeiliau yw lle mae gefeiliau yn cael eu gosod o amgylch pen y babi i'w dynnu ef neu ei thynnu hi yn ofalus o'r sianel eni. Genedigaeth sugno, a elwir weithiau yn ventouse, yw pan gaiff y babi ei dywys gan ddefnyddio cap gosod ar ei ben drwy sugno.

☐ Hoffwn i'm partner geni fod gyda mi os rwy'n cael genedigaeth gefeiliau neu sugno

☐ Nid wyf yn dymuno i'm partner geni fod gyda mi os rwy'n cael genedigaeth gefeiliau neu sugno

☐ Nid wyf yn poeni os yw fy mhartner gyda mi neu beidio os rwy'n cael genedigaeth gefeiliau neu sugno

☐ Nid wyf yn siwr eto os hoffwn i'm partner geni fod gyda mi os oes angen genedigaeth gefeiliau neu sugno arni

Partner geni yn ystod toriad cesaraidd

Toriad cesaraidd yw pan gaiff y babi ei eni drwy dorri drwy'r abdomen ac i mewn i'r groth. Bydd hyn ond yn cael ei berfformio pan fydd yn anghenrheidiol, ond mae sefyllfaoedd lle mae hyn yw'r opsiwn mwyaf diogel ar gyfer naill ai chi neu eich babi. Os yw eich toriad cesaraidd yn cael ei wneud o dan anesthetig lleol, a chi'n effro, efallai gaiff eich partner geni eistedd gyda chi.

☐ Hoffwn fy mhartner geni fod gyda mi os byddaf yn cael toriad cesaraidd

☐ Nid wyf yn dymuno i'm partner geni fod gyda mi os byddaf yn cael toriad cesaraidd

☐ Nid wyf yn poeni os yw fy mhartner geni gyda fi neu beidio os byddaf yn cael toriad cesaraidd

☐ Nid wyf yn siwr eto os hoffwn i'm partner geni fod gyda mi os byddaf yn cael toriad cesaraidd

Offer geni

Efallai y gwelwch fod eitemau megis bariau wal, matiau neu fagiau ffa yn eich helpu i newid osgo ac i aros yn gyfforddus yn ystod yr esgor. Os byddwch yn rhoi genedigaeth mewn uned famolaeth, bydd eich bydwraig yn gallu dweud wrthych os bydd eitemau penodol fel arfer ar gael. Fodd bynnag, efallai y byddwch eisiau ddarparu rhywfaint o offer eich hun.

☐ Rwy'n bwriadu defnyddio offer megis matiau neu fagiau ffa yn ystod y cyfnod esgor

☐ Nid wyf yn bwriadu defnyddio offer megis matiau neu fagiau ffa yn ystod y cyfnod esgor

☐ Nid wyf yn siwr eto os hoffwn ddefnyddio offer megis matiau neu fagiau ffa yn ystod y cyfnod esgor

Fy sylwadau ar offer geni ac a fyddaf yn ei ddarparu:

e.e. Byddaf yn dod â bag ffa fy hun, ond byddaf i'n hoffi defnyddio pwll geni a ddarperir gan yr uned famolaeth

....

....

Cyfleusterau arbennig

Efallai bydd rhai unedau yn cynnig cyfleusterau arbennig megis pwll esgor. Mae gan rai ystafelloedd arbennig a elwir yn ystafelloedd LDRP (ystafelloedd esgor, genedigaeth, adferiad, ôl-enedigol) lle byddwch yn aros yn yr un ystafell hyd nes i chi adael yr ysbyty. Bydd eich bydwraig yn gallu dweud wrthych beth sydd ar gael

☐ Hoffwn ddefnyddio ystafell LDRP arbennig, os yw ar gael

☐ Hoffwn ddefnyddio pwll esgor, os yw ar gael

☐ Hoffwn ddefnyddio cyfleusterau arbennig eraill

☐ Nid wyf yn siwr eto os hoffwn ddefnyddio cyfleusterau arbennig, megis ystafell LDRP arbennig neu bwll geni, os ydynt ar gael

Fy sylwadau ar unrhyw gyfleusterau arbennig hoffwn eu defnyddio:

....

....

....

Unrhyw sylwadau eraill neu ddewisiadau am leoliad genedigaeth, cyfleusterau neu bartneriaid geni:

....

....

....

Eich cynllun geni: esgor a'r geni

Monitro yn ystod y cyfnod esgor

Mae pob babi yn cael ei fonitro drwy gydol esgor i wneud yn siwr nad yw mewn trafferth.Mae yna ffyrdd gwahanol o fonitro curiad calon y babi.

☐ Yr wyf wedi trafod gyda fy mydwraig sut y hoffwn i galon fy mabi gael ei fonitro os bydd popeth yn mynd yn ei flaen yn iawn.

☐ Nid wyf wedi trafod gyda fy mydwraig sut y hoffwn i galon fy mabi gael ei fonitro os bydd popeth yn mynd yn ei flaen yn iawn

Fy sylwadau ar fonitro fy mabi yn ystod y cyfnod esgor:

....

....

....

Cadw'n sionc yn ystod y cyfnod esgor

Cadwch yn weithredol am gyhyd ag y teimlwch yn gyfforddus. Mae hyn yn helpu ysgogi'r geni. Nid yw cadw'n sionc yn golygu gwneud unrhyw beth egniol, dim ond symud o gwmpas fel arfer.

- ☐ Hoffwn symud o gwmpas yn ystod y cyfnod esgor
- ☐ Ni hoffwn symud o gwmpas yn ystod y cyfnod esgor
- ☐ Does dim ots gen i os rwy'n symud o gwmpas neu beidio yn ystod y cyfnod esgor
- ☐ Nid wyf yn siwr eto a hoffwn i symud o gwmpas yn ystod y cyfnod esgor

Fy sylwadau ar symud o gwmpas yn ystod y cyfnod esgor**:**

e.e. Byddai'n well gen i fod ar fy nhraed am gyhyd ag y bo modd

....

....

Osgo ar gyfer esgor a geni

Dewch o hyd i'r ystumiau/osgo sy'n orau gennych a fydd yn gwneud y cyfnod esgor yn haws i chi. Rhowch gynnig ar ystumiau amrywiol yn y dosbarth cyn-geni neu gartref i ddarganfod pa rai yw'r mwyaf cyfforddus i chi. Gallwch ddewis sawl osgo ac yn newid rhyngddynt drwy 'ch cyfnod esgor.

- ☐ Hoffwn fod yn y gwely gyda fy nghefn yn pwyso yn erbyn gobenyddion
- ☐ Hoffwn sefyll
- ☐ Hoffwn fod ar f'eistedd
- ☐ Hoffwn benlinio
- ☐ Hoffwn benlinio ar fy mhengliniau a'm dwylo
- ☐ Hoffwn fod mewn osgo sgwatio
- ☐ Hoffwn orwedd ar un ochr
- ☐ Nid wyf yn siwr eto pa osgo y byddai'n hoffi ei ddefnyddio yn ystod y cyfnod esgor

Cyffyrddiad croen-i-groen gyda'ch babi

Yn syth ar ôl y geni gall eich babi gael ei godi yn syth a'i roi arnochchi cyn torri llinyn y bogail fel y gallwch fod yn agos at eich gilydd ar unwaith. Os yw'n well gennych, gallwch ofyn i'r fydwraig sychu eich babi a'i lapio ef neu hi mewn blanced yn gyntaf.

- ☐ Hoffwn i fy mabi gael ei rhoi yn syth ar fy mol
- ☐ Hoffwn i fy mabi gael ei lanhau yn gyntaf cyn cael ei roi i mi
- ☐ Nid wyf yn poeni os yw fy mabi yn cael ei lanhau neu beidio cyn ei roi i mi
- ☐ Nid wyf yn siwr eto os hoffwn i'm babi gael ei roi yn syth ar fy mol

Fy sylwadau ar unrhyw beth arbennig hoffwn ei weld yn digwydd yn syth ar ôl yr enedigaeth**:**

e.e. Hoffwn i 'm partner ddweud wrthyf a yw'r babi yn fachgen neu'n ferch

....

....

Bydwragedd, nyrsys a meddygon dan hyfforddiant

Mae angen i fydwragedd, nyrsys a meddygon arsylwi ar fenywod yn ystod esgor fel rhan o'u hyfforddiant. Byddant bob amser yn cael eu gorchwylio gan weithiwr iechyd proffesiynol profiadol.

- ☐ Yr wyf wedi trafod gyda fy mydwraig am fy nheimladau am gael bydwragedd, nyrsys neu feddygon dan hyfforddiant gyda mi yn ystod y cyfnod esgor
- ☐ Nid wyf wedi trafod gyda fy mydwraig am fy nheimladau am gael bydwragedd, nyrsys neu feddygon dan hyfforddiant gyda mi yn ystod y cyfnod esgor

Unrhyw sylwadau eraill neu ddewisiadau am fy esgor a'r geni:

....

....

....

Eich cynllun geni: lleddfu poen a gofal meddygol

Opsiynau lleddfu poen

Mae nifer o opsiynau lleddfu poen gwahanol. Mae rhai menywod yn defnyddio cyfuniad o ddulliau. Efallai y byddwch yn penderfynu eich bod am fwy o leddfu poen nag oeddech wedi bwriadu, neu efallai bydd fwy o leddfu poen effeithiol yn cael ei gynghori i gynorthwyo gyda genedigaeth. Gallwch ddefnyddio nifer o ddulliau gwahanol ar adegau gwahanol.

- [ ] Hoffwn roi cynnig ar anadlu ac ymlacio
- [ ] Hoffwn geisio bod mewn dwr yn ystod y cyfnod esgor a/neu enedigaeth
- [ ] Hoffwn roi cynnig ar dylino
- [ ] Hoffwn roi cynnig ar aciwbigo
- [ ] Hoffwn roi cynnig ar TENS (symbylu nerf trawsgroenol trydanol)
- [ ] Hoffwn roi cynnig ar nwy ac aer (entonox)
- [ ] Hoffwn roi cynnig ar bigiadau lleddfu poen
- [ ] Hoffwn roi cynnig ar epidwral
- [ ] Hoffwn roi cynnig ar ddulliau eraill o leddfu poen
- [ ] Hoffwn geisio ymdopi heb leddfu poen

Fy newisiadau ar gyfer lleddfu poen:

e.e. Yr wyf am geisio ymdopi gyda nwy ac aer, ond hoffwn yr opsiwn o epidwral

....

....

....

Cael episiotomi

Episiotomi yw toriad yn y perinewm (croen rhwng y wain a'r anws). Gall hyn fod yn angenrheidiol os na fydd y perinewm yn ymestyn ddigon a gall rwygo, neu os yw'r babi yn brin o ocsigen ac mae angen ei eni'n gyflym.

- [ ] Yr wyf wedi trafod gyda fy mydwraig neu feddyg pam y gall fod angen episiotomi
- [ ] Nid wyf wedi trafod gyda fy mydwraig neu feddyg pam y gall fod angen episiotomi

Fy nheimladau am yr angen posibl o episiotomi:

e.e. Hoffwn fy mydwraig ddweud wrthyf os mae'n meddwl bod angen i mi gael un fel nad wyf am rwygo

....

....

Geni'r brych ar ôl yr enedigaeth

Ar ôl i'ch babi gael ei eni, bydd eich bydwraig yn cynnig pigiad i chi yn eich clun. Mae hyn yn cynnwys y cyffur Syntometrine neu Syntocinon sy'n helpu'r groth gyfangu ac yn gallu atal y gwaedu trwm y gall rhai merched profi heb ei gael.

- ☐ Yr wyf wedi trafod gyda fy mydwraig beth sy'n digwydd ar ôl esgor wrth i'r brych gael ei eni
- ☐ Nid wyf wedi trafod gyda fy mydwraig beth sy'n digwydd ar ôl esgor wrth i'r brych gael ei eni

Fy newisiadau o ran geni'r brych:

....

....

....

Unrhyw sylwadau arall neu ddewisiadau am leddfu poen a gofal meddygol

....

....

....

Eich cynllun geni: y babi

Bwydo eich babi

Llaeth y fron yw'r math gorau o laeth i fabanod gan ei fod yn darparu'r holl faetholion sydd angen ar y babi ac yn rhoi manteision parhaol am iechyd eich plentyn. Gall llaeth fformiwla fabanod cael ei ddefnyddio fel dewis amgen i laeth y fron.

- ☐ Hoffwn fwydo fy mabi ar y fron
- ☐ Hoffwn fwydo fy mabi gyda photel
- ☐ Hoffwn roi cynnig ar gymysgedd o fwydo ar y fron a bwydo potel
- ☐ Nid wyf yn siwr eto sut y byddwn yn hoffi bwydo fy mabi

Fy sylwadau am fwydo fy mabi:

e.e. Rwy'n bwriadu bwydo ar y fron felly rwyf am fy mabi i fod yn agos ataf bob amser neu yn cael ei rhoi i mi pob amser fel gallaf fwydo ar alw

....

....

Fitamin K ar gyfer eich babi

Mae angen fitamin K i wneud i'ch gwaed clotio yn iawn. Ni fydd gan rai babanod newydd-anedig ddim a ddigon o fitamin K felly o bosib fe awgrymir ichi i'ch babi gael fitamin K naill ai drwy bigiad neu drwy'r geg.

- ☐ Rwyf wedi rhoi fy nghaniatâd i'r fydwraig i roi fitamin K i fy mabi
- ☐ Nid wyf wedi rhoi fy nghaniatâd i'r fydwraig i roi fitamin K i fy mabi

Unrhyw sylwadau eraill neu ddewisiadau ar fy nghyfer i a fy mabi yn syth ar ôl yr enedigaeth:

....

....

....

Eich cynllun geni: cymorth ychwanegol

Gofynion arbennig

Os oes gennych unrhyw ofynion arbennig ticiwch y rhai isod sy'n berthnasol i chi. Gallwch lenwi mwy o fanylion yn y blwch isod.

- ☐ Nid Saesneg yw fy iaith gyntaf, ac mae angen bresennoldeb rhywun sy'n siarad fy iaith gyntaf
- ☐ Mae angen dehonglydd iaith arwyddion arnaf
- ☐ Mae gennyf anghenion dietegol arbennig
- ☐ Mae gen i/neu fy mhartner anghenion arbennig
- ☐ Hoffwn i arferion crefyddol penodol gael eu cynnal

Fy ngofynion arbennig yw:

e.e. Fy iaith gyntaf, diet arbennig, mae angen mynediad cadair olwyn arnaf neu unrhyw ofynion eraill

....

....

Eich cynllun geni: sylwadau cyffredinol

Sylwadau pellach neu feddyliau yn dilyn trafodaeth gyda fy mydwraig neu'm meddyg:

....

....

....

....

....

....

Camau nesaf

Paratoi ar gyfer trafodaeth gyda'ch meddyg teulu, bydwraig neu ymgynghorydd.