



Rydym yn deall fod cyfnod esgor yn amser brawychus ac efallai bod gennych lawer o gwestiynau am leddfu poen yn ystod y cyfnod hwn. Bwriad y ddogfen yma yw ateb y cwestiynau mwyaf cyffredin sy'n cael eu gofyn. Cafodd y cwestiynau eu hysgrifennu gan is-bwyllgor LabourPains o'r Gymdeithas Anesthetyddion Obstetreg (Obstetric Anaesthetists' Association). I weld pwy sy'n eistedd ar yr is-bwyllgor cliciwch yma.

Os hoffech fwy o wybodaeth i'w darllen cofiwch edrych ar ein taflenni gwybodaeth a fideos.

#### **Q:1 What will labour feel like?**

#### **C:1 Sut bydd esgor yn teimlo?**

A: Yn ystod eich mamolaeth efallai byddwch yn teimlo eich croth (wterus) yn gwasgu o bryd i'w gilydd. Y term ar gyfer hyn ydy crebachiadau Braxton Hicks (Braxton Hicks contractions). Yn ystod yr esgor mae'r gwasgu yma yn dod yn fwy rheolaidd a chryfach. Mae'r poen yn debyg i boen y misglwyf ac yn aml yn gwaethygu yn ystod esgor. Mae pob menyw yn cael ei heffeithio gan boen mewn gwahanol ffyrdd. Gan amlaf eich genedigaeth gyntaf fydd yr un hiraf. Os bydd yn rhaid i chi gael meddyginiaeth i ddechrau'r broses (cael eich indiwsio) neu i gyflymu eich esgor, efallai bydd eich crebachiadau yn fwy poenus. Mae yna lawer o ddulliau i ymdopi gyda'r poen felly mae'n syniad da cael meddwl agored a bod yn hyblyg.

#### **Q:2 How do I prepare for labour**

#### **C:2 Ydw i'n gallu paratoi ar gyfer esgor?**

A: Mae dosbarthiadau cynenedigol yn eich helpu i baratoi ar gyfer esgor. Mae'r dosbarthiadau yma yn cael eu rhedeg gan fydwragedd a grwpiau sy'n helpu pobol i fod yn rhieni ac yn sôn am roi genedigaeth. Bydd y dosbarthiadau yn ehangu eich ymwybyddiaeth am beth fydd yn digwydd yn ystod esgor ac yn helpu i leihau unrhyw bryderon sydd gennych chi. Byddan nhw hefyd yn siarad am y gwahanol ddulliau i leddfu poen sydd ar gael. Os ydych chi am gael mwy o wybodaeth am epidwral (pigiad i'r cefn i atal poen i'r hanner isaf o'r corff) bydd y fydwraig yn gallu trefnu i chi gwrdd ag anesthetydd i siarad am hyn.

Os nad ydych yn gallu mynychu'r dosbarthiadau dylech chi dal siarad gyda'ch bydwraig am yr opsiynau sy'n agored i chi. Gall lle rydych chi'n dewis rhoi genedigaeth effeithio ar ba mor boenus fydd y profiad. Os ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn y lle rydych yn mynd i esgor bydd hyn yn lleihau rhai o'ch gofidion ac yn eich helpu chi i ymlacio. I rai menywod mae hyn yn golygu rhoi genedigaeth yn y cartref, ond mae eraill yn teimlo'n fwy hyderus wrth gael cymorth mewn ysbyty neu ganolfan enedigaeth.

Mae nifer o ysbytai wedi trawsnewid eu hystafelloedd genedigaeth i chi deimlo'n fwy cartrefol ac yn eich annog chi i chwarae eich hoff gerddoriaeth er mwyn ymlacio. Os ydych chi'n bwriadu rhoi genedigaeth yn yr ysbyty neu mewn canolfan enedigaeth, gallai fod yn syniad i chi edrych o gwmpas yr ystafelloedd yma cyn esgor.

Mae cael ffrind neu eich partner gyda chi yn gallu bod o fudd. Mae'n bwysig egluro eich pryderon a'ch anghenion i'ch partner genedigaeth er mwyn iddyn nhw eich helpu i ffocysu yn ystod esgor.

**Q:3 What simple methods can I use to help me cope with contractions?**

**C:3 Pa ddulliau syml alla i eu defnyddio i'm helpu i ymdopi â'r crebachiadau?**

A: Gallai anadlu'n ysgafn gynyddu faint o ocsigen sy'n cael ei gyflenwi i'ch cyhyrau, ac felly lleihau'r boen. Hefyd, bydd canolbwyntio ar eich anadlu yn eich gwneud yn llai ymwybodol o'r cyfangiadau.

Mae'n anodd ymlacio pan fyddwch mewn poen, felly gallai fod yn ddefnyddiol i ymarfer cyn eich cyfnod esgor. Mae nifer o wahanol ffyrdd y gallwch ddysgu i ymlacio.

Mae tylino'r corff (massage) yn ystod esgor yn gallu bod yn gysur enfawr ac yn help i dawelu'r meddwl.

**Q:4 How could using a birthing pool during labour help?**

**C:4 Sut y gallai defnyddio pwll geni yn ystod y cyfnod esgor helpu?**

A: Mae ymchwil wedi dangos, os ydych chi'n dewis rhoi genedigaeth mewn dŵr, bydd y profiad yn llai poenus ac y byddwch yn llai tebygol o fod angen epidwral i leihau'r boen. Mae rhai pryderon y gall eich babi ddangos arwyddion o anhawster os yw'r dŵr yn rhy boeth, ond mae astudiaethau wedi dangos nad oes mwy o berygl i chi na'ch babi os ydych yn rhoi genedigaeth mewn dŵr na'ch bod yn rhoi genedigaeth allan o'r dŵr. Bydd y fydwraig yn parhau i fonitro cyflwr a lles eich babi.

Mae gan lawer o unedau mamolaeth byllau geni, ond mae'n bosibl na fydd y rhain ar gael pan fyddwch chi eu hangen. Mae'n werth cysylltu gyda'ch bydwraig i weld a oes pwll ar gael i chi ac a oes modd i chi ei ddefnyddio.

**Q:5 What complementary therapies are these (these do not use medications) and how could they help?**

**C:5 Pa therapïau cyflenwol sydd ar gael (nad ydynt yn gwneud defnydd o foddion) a sut gallent fy helpu?**

A: Mae astudiaethau yn awgrymu y gall therapïau cyflenwol helpu rhai menywod i reoli eu cyfnod esgor ac i ddefnyddio llai o feddyginiaethau lleddfu poen. Os ydych yn ystyried defnyddio unrhyw un o'r rhain, yna mae'n bwysig eich bod yn derbyn cyngor gan berson sydd â hyfforddiant yn y maes penodol hwnnw. Ychydig iawn o unedau mamolaeth sy'n darparu'r gwasanaethau hyn ar y GIG, felly byddai'n rhaid i chi ddod o hyd at therapydd cymwysedig cyn y cyfnod esgor.

Mae Hypnotherapi yn rhoi cymorth i chi roi genedigaeth mewn man sydd yn rhydd o straen, pryder neu ofnau. Mae bod yn bryderus ac o dan bwysau yn ystod y cyfnod esgor yn gallu atal y cyhyrau genedigaeth rhag gweithio yn effeithiol; mae dosbarthiadau yn dysgu technegau a all eich helpu i ymlacio.

Mae'r cyfeiriadur Hypnotherapi wedi cael ei sefydlu gan dîm o arbenigwyr sydd yn frwdfrydig am y buddion y gall Hypnotherapi eu cynnig. Mae'r gwasanaeth cyfrinachol canlynol yn caniatáu i chi gysylltu â dros 2000 o Hypnotherapyddion yn y DU i sicrhau bod y wybodaeth sydd ei hangen arnoch gennyh chi. [www.hypnotherapy-directory.org.uk/articles/childbirth.html](http://www.hypnotherapy-directory.org.uk/articles/childbirth.html)

Defnyddir Aromatherapi olewau cryf i leihau ofnau, gwella lles a rhoi cefnogaeth i chi. Mae'n bosibl defnyddio'r dechneg hon yn ogystal â dulliau eraill i leddfu poen esgor. Mae'r dystiolaeth bresennol yn awgrymu nad oes ganddi effaith o ran lleihau poen esgor.

Mae tylino'r corff (Massage) ac Adweitheg (Reflexology) yn seiliedig ar y syniad bod gwahanol fannau ar y corff, dwylo a'r traed yn perthyn i fannau eraill yn y corff. Nid ydym yn gwybod sut mae'n gweithio yn union, ond gallai weithio mewn ffordd debyg i Aciwbigo (Acupuncture). Mae adweithegydd fel arfer yn gwasgu manau ar eich traed sy'n perthyn i'r ardaloedd sy'n boenus yn ystod y cyfnod esgor. Mae'n anodd dadansoddi'r astudiaethau yn y maes hwn gan fod yna dipyn o amrywiaeth rhwng y gwahanol dechnegau o fewn y maes. Yn gyffredinol maent yn lleihau pryder yn ystod y cyfnod esgor, ac efallai cryfder poenau esgor.

Mae hypnosis yn defnyddio'r pŵer o awgrymiad positif i ddylanwadu yn isymwybodol ar eich meddyliau, teimladau ac ymddygiad. Mae'r dechneg gwrthdyniant hon yn dod yn fwy cyffredin i helpu i reoli poenau esgor. Byddwch yn derbyn sesiynau ymarfer cynenedigol i baratoi ar gyfer y cyfnod esgor. Mae hyn fel arfer gyda Bydwraig sydd wedi derbyn hyfforddiant ar y technegau uchod neu recordiad sain gan Hypnotherapydd. Mae'r ymchwil diweddaraf yn dangos fod menywod sy'n defnyddio'r dechneg hon angen llai o feddyginiaethau atal poen yn ystod y cyfnod esgor a gall wella'r siawns o gael genedigaeth naturiol.

Aciwbigo (Acupuncture) yw'r broses o osod nodwyddau mân yn y croen mewn gwahanol fannau i helpu i reoli poen esgor. Yn y breichiau neu'r coesau caiff y rhain eu gosod fel arfer, a chânt eu gadael yn eu lle am gyfnod o rhwng 20 munud a'r cyfnod esgor cyfan, yn dibynnu ar eich dymuniadau. Mewn rhai unedau mae Bydwagedd sydd wedi'u hyfforddi yn y dechneg hon yn gallu ei darparu. Yn ogystal mae yna therapyddion preifat sy'n darparu'r gwasanaeth, ond bydd angen iddynt fod yn bresennol drwy gydol y cyfnod esgor. Mae'r ymchwil diweddaraf yn dangos fod menywod sy'n defnyddio'r dechneg hon angen llai o feddyginiaethau atal poen a chwistrelliadau epidwral yn ystod y cyfnod esgor. Mae rhai yn credu fod yna fuddion ychwanegol gan gynnwys cyfnod esgor byrrach, llai o ddibyniaeth ar feddyginiaeth Oxytocin i gynorthwyo esgor ('drip hormonau') a lleihau'r risg o fod angen toriad Caseraidd neu enedigaeth gyda chwpan 'ventouse' neu efeiliau (Instrumental Delivery).

Mae therapïau eraill yn cynnwys Homeopathi neu feddyginiaeth lysieuol, ond eto nid oes tystiolaeth i brofi a ydynt yn effeithiol o ran lleihau poenau esgor neu beidio.

#### **Q:6 What is TENS (Transcutaneous electrical nerve stimulation)?**

#### **C:6 Beth yw TENS (Transcutaneous electrical nerve stimulation)?**

A: Bydd cerrynt trydanol ysgafn yn cael ei basio trwy bedwar o baddiau fflat wedi eu gosod ar eich cefn. Bydd hyn yn creu teimlad 'gogleisiol'. Gallwch reoli cryfder y cerrynt eich hun.

Bydd TENS weithiau o gymorth i chi ar ddechrau'r cyfnod esgor, yn enwedig ar gyfer poen cefn. Os ydych yn llogi peiriant TENS, gallwch ddechrau defnyddio'r peiriant gartref. Mae rhai ysbytai hefyd yn gallu benthyg peiriant i chi. Nid ydy peiriannau TENS yn creu unrhyw effeithiau niweidiol i'ch babi. Er y byddwch efallai'n gallu rheoli eich poenau gyda chymorth TENS yn unig, mae'n fwy tebygol y bydd angen rhyw fath arall o ryddhad poen arnoch yn nes ymlaen yn ystod y cyfnod esgor.

### **Q:7 Whats is entonox (gas and air) and how could I use it?**

#### **C:7 Beth yw Entonox (nwy ac aer) a sut gallaf ei ddefnyddio?**

A: Nwy yw Entonox sy'n cynnwys 50% o Ocsid Nitraidd a 50% o Ocsigen. Fe'i gelwir weithiau yn 'gas and air'/ nwy ac aer.

- Rydych chi'n anadlu Entonox drwy fasg neu getyn.
- Mae'n syml ac yn gweithio'n gyflym, ac mae'r effeithiau'n diflannu o fewn munudau. Weithiau, gallai wneud i chi deimlo'n benysgafn neu ychydig yn sâl am gyfnod byr.
- Nid yw'n niweidio eich babi ac mae'n rhoi ocsigen ychwanegol i chi, sy'n gallu bod yn dda i chi a'ch babi. Ni fyddai'n dileu'r boen yn llwyr, ond gallai fod o gymorth.
- Gallwch ei ddefnyddio ar unrhyw adeg yn ystod y cyfnod esgor.

Gallwch reoli faint o Entonox rydych chi'n ei ddefnyddio, ond er mwyn cael yr effaith orau mae'n bwysig cael yr amseru'n iawn. Dylech ddechrau anadlu Entonox cyn gynted ag y teimlwch y crebachiadau yn dechrau, fel y byddwch yn derbyn yr effaith lawn pan fydd y boen ar ei gwaethaf. Ni ddylech ei ddefnyddio rhwng cyfangiadau neu am gyfnodau hir gan fod hyn yn gallu gwneud i chi deimlo'n benysgafn. Mewn rhai ysbytai, gellir ychwanegu sylweddau eraill at Entonox i'w wneud yn fwy effeithiol, ond gall y rhain eich gwneud chi'n gysglyd.

### **Q:8 What are opioids (morphine/pethidine/diamorphine etc)?**

#### **C:8 Beth yw opioidau (morffin, diamorffin, pethidin ayb)?**

A: Poen-laddwyr sy'n gweithio'n debyg i'w gilydd yw opioidau. Enghreifftiau a gaiff eu defnyddio yn aml ar y ward esgor yw morffin, pethidin a diamorffin (sy'n cael ei ddefnyddio fwyfwy yn y Deyrnas Unedig). Mae ymchwil wedi dangos bod menywod sy'n cael chwistrelliad o ddiamorffin i mewn i gyhyr yn fwy tebygol o fod yn fodlon ar eu poen-leddfiad o gymharu â phethidin.

Enghreifftiau eraill o opioidau yw meptazinol, ffentanil a remifentanil

- Mae bydwaig fel arfer yn rhoi opioidau drwy eu chwistrellu i mewn i gyhyr mawr yn eich braich neu'ch coes.

- Bydd y poen-leddfiad yn aml yn gyfyngedig. Byddwch yn dechrau teimlo'r effeithiau ar ôl rhyw hanner awr a gallan nhw bara am ychydig oriau.
- Mae opioidau yn llai effeithiol nag Entonox wrth leddfu poen yn ystod esgor.
- Er gall y poen-leddfiad fod yn gyfyngedig, mae rhai menywod yn dweud ei fod yn gwneud iddynt deimlo'n fwy ymlaciedig ac i ofidio llai am y boen.
- Caiff rhai menywod eu siomi gan effaith opioidau ar eu poen ac maen nhw'n dweud eu bod yn teimlo bod ganddynt lai o reolaeth.

**Q:9 What side effects do opioids (morphine/diamorphine/pethidine) have?**

**C:9 Beth yw sgîl-efeithiau opioidau?**

A:

- Gallan nhw wneud i chi deimlo'n gysglyd.
- Gallan nhw wneud i chi deimlo'n sâl, ond fel arfer byddwch yn derbyn meddyginiaeth i atal hyn.
- Maen nhw'n arafu'r broses o wagio eich stumog, a allai fod yn broblem os byddwch angen anesthetig cyffredinol.
- Gallan nhw arafu eich anadlu. Os bydd hyn yn digwydd, efallai byddwch yn derbyn ocsigen drwy fwgwd a bydd eich lefelau ocsigen yn cael eu monitro.
- Gallan nhw achosi i'ch babi fod yn araf i gymryd ei anadl gyntaf, ond gall dderbyn chwistrelliad i helpu gyda hyn.
- Gallan nhw wneud eich babi yn gysglyd, a gall hyn olygu na fydd yn bwydo gystal ag arfer (yn enwedig yn achos pethidin).
- Os byddwch yn derbyn opioidau ychydig cyn yr enedigaeth, bydd yr effaith ar eich babi yn fach iawn.

### **Q:10 What is Patient-controlled intravenous analgesia (PCIA)?**

#### **C:10 Beth yw poen-leddfiad mewnwythiennol hunan-reoledig (patient-controlled intravenous analgesia, PCIA)?**

A: Gall opioidau hefyd gael eu rhoi yn uniongyrchol i mewn i wythien i gael effaith gyflymach, gan ddefnyddio pwmp y byddwch yn ei reoli eich hun drwy wasgu botwm. Mae PCIA ar gael mewn rhai ysbytai os na fydd epidwral yn bosib neu os na fyddwch eisiau cael un.

Mae PCIA yn eich galluogi i roi dosau bychain o opioidau i'ch hunan pan fyddwch yn teimlo eich bod eu hangen. Bydd gennych reolaeth dros faint o opioid y byddwch yn ei ddefnyddio. Am resymau diogelwch, mae'r pwmp yn cyfyngu ar ba mor gyflym y gallwch gymryd yr opioid. Fodd bynnag, os byddwch yn defnyddio'r pwmp am amser hir, gall rhai opioidau ymgasglu yn eich corff, a gallai hynny gynyddu'r sgîl-ffeithiau arnoch chi a'ch babi.

Mewn rhai wardiau esgor, efallai cewch gynnig PCIA yn defnyddio opioid o'r enw remiffentanil. Mae'ch corff yn prosesu remiffentanil yn gyflym iawn, felly dyw effeithiau dos ddim yn para'n hir. Caiff effaith fawr ar boen ond mae hefyd yn fwy tebygol o arafu eich anadlu, felly rhaid i'ch anadlu cael ei wirio'n ofalus. Gall tua 1 mewn 100 o fenywod sy'n defnyddio PCIA remiffentanil orfod stopio ei ddefnyddio gan fod eu hanadlu'n cael ei arafu'n ormodol. Yn anaml iawn bydd anadlu yn cael ei arafu i'r graddau ei fod yn broblem ddifrifol. Bach iawn yw effaith remiffentanil ar eich babi.

### **Q:11 What are epidurals?**

#### **C:11 Beth yw epidwral?**

A: Epidwral yw'r dull mwyaf cymhleth o leddfu poen. Mae epidwral yn cael ei osod gan anesthetydd sef math o ddoctor sy'n arbenigo mewn rhoi meddyginiaeth i reoli poen neu i'ch rhoi i gysgu. Mae lleddfu poen ar gyfer llawdriniaeth yn gallu cael ei gyflawni drwy anesthetig cyffredinol, epidwral neu sbinol. Am ragor o wybodaeth am y mathau hyn o anesthetig ar gyfer toriad Cesaraidd, gweler yma.



Ffeithiau am epidwral:

- Epidwral yw'r dull mwyaf effeithiol o leddfu poen.
- Ar gyfer epidwral, mae'r anesthetydd yn rhoi nodwydd i mewn i ran waelod y cefn ac yna'n gosod cathetr epidwral (tiwb tenau iawn) yn agos i'r nerfau yn yr asgwrn cefn. Bydd y cathetr epidwral yn aros yn ei le ar ôl tynnu'r nodwydd allan er mwyn rhoi poen-laddwyr i chi pan fyddwch yn rhoi genedigaeth. Gall y poen-laddwyr fod yn anaesthetig lleol er mwyn cael gwared ar unrhyw deimlad o'r nerfau, dos bach o opioid, neu gyfuniad o'r ddau.

Gall epidwral gymryd hyd at 40 munud i leddfu poen (gan gynnwys yr amser mae'n cymryd i osod y cathetr ac i'r poen-laddwyr ddechrau gweithio.)

- Ni ddylai epidwral wneud i chi deimlo'n gyfogledd neu gysglyd.
- Mae cael epidwral yn cynyddu'r siawns o angen defnyddio 'ventouse' (cap sugno ar ben eich babi) neu efeiliau (forceps) i helpu geni'ch babi.
- Gall yr epidwral gael ei gryfhau a'i ddefnyddio i leddfu poen os oes angen ventouse, gefeiliau neu doriad Cesaraidd.
- Ni fydd epidwral yn effeithio'ch babi.

**Q:12 What are spinals and combined spinal epidurals (CSE)?**

**C:12 Beth yw sbinol a sbinol epidwral gyfunol?**

A: Mae epidwral yn cymryd amser cyn gweithio, yn enwedig os ydych yn cael un yn hwyr yn y broses o roi genedigaeth. Os bydd y poen-laddwyr yn cael eu rhoi yn syth i mewn i'r bag o hylif o amgylch y nerfau yn eich cefn, maent yn gweithio'n gyflymach. Dyma beth yw sbinol. Yn wahanol i epidwral, mae sbinol yn cael ei rhoi fel chwistrelliad unigol heb adael cathetr yn y cefn. Os yw cathetr yn cael ei osod ar yr un pryd, yr enw ar hyn yw sbinol epidwral gyfunol.

Mewn rhai ysbytai, mae sbinol epidwral gyfunol yn cael ei roi i'r mwyafrif o

fenywod sydd am laddwr poen cryf yn hytrach nag epidwral. Mewn ysbytai arall, fe'i defnyddir ar gyfer nifer llai o fenywod.

### **Q:13 Can everyone have an epidural?**

#### **C:13 Gall pawb gael epidwral?**

A: Mae'r mwyafrif o bobl yn gallu cael epidwral, ond mae rhai cyflyrau meddygol (er enghraifft spina bifida, llawdriniaeth ar y cefn neu broblemau gyda chlotio gwaed) yn gwneud epidwral yn anaddas. Yr amser gorau i ddarganfod a yw epidwral yn addas i chi yw cyn y cyfnod o roi genedigaeth. Os bydd y broses o roi genedigaeth yn gymhleth neu'n araf, efallai bydd y fydwraig neu'r obstetrydd yn awgrymu cael epidwral er mwyn eich helpu chi neu'ch babi.

Os ydych yn ordew, mae gosod epidwral yn gallu bod yn anodd ac yn cymryd mwy o amser. Unwaith ei fod yn y lle cywir ac yn gweithio'n iawn, gallwch wedyn elwa o'r epidwral.

### **Q:14 What is the procedure for putting in an epidural?**

#### **C:14 Beth mae'r broses o gael epidwral yn ei gynnwys?**

A: I ddechrau, bydd caniwla (tiwb plastig tenau) yn cael ei roi mewn gwythïen yn eich llaw neu fraich, ac mi fyddwch fel arfer yn cael hylif yn llifo trwy'r caniwla (mae'n bosib y bydd angen caniwla yn ystod y cyfnod esgor am resymau eraill, er enghraifft i roi meddyginiaeth i gyflymu eich esgor neu os ydych yn sâl).

Bydd eich bydwraig yn gofyn i chi orwedd ar eich ochr neu eistedd yn pwyso ymlaen, a bydd yr anesthetydd yn golchi eich cefn gydag antiseptig. Yna, bydd yr anesthetydd yn chwistrellu anaestetig lleol i'ch croen, fel nad ydy'r broses o gael epidwral yn rhoi gymaint o ddolur i chi. Bydd y cathetr epidwral yn cael ei osod yn agos i'r nerfau yn llinyn y cefn. Mae'n rhaid i'ch anesthetydd ofalu i beidio ag amharu â'r bag o hylif sy'n amgylchynu llinyn y cefn, achos os oes twll yn y bag hwn, mae yna debygolrwydd o gael pen tost. Mae'n bwysig eich bod yn ceisio aros yn llonydd tra bod yr anesthetydd yn

gosod eich epidwral yn y lle cywir, ond mae'n iawn i chi symud unwaith mae'r epidwral wedi ei sefydlogi. Unwaith y bydd yr epidwral yn ei le, byddwch yn gallu derbyn poen-laddwyr trwyddo.

**Q:15 How long does an epidural take to work?**

**C:15 Ar ôl faint o amser fydd yr epidwral yn dechrau gweithio?**

A: Mae fel arfer yn cymryd tua 20 munud i sefydlu'r epidwral ac 20 munud iddo ladd eich poen. Tra bod yr epidwral yn dechrau gweithio, bydd eich bydwraig yn cymryd eich pwysau gwaed yn rheolaidd. Bydd eich anaesthetydd yn profi bod yr epidwral yn gweithio ar y nerfau cywir wrth roi iâ neu chwistrell oer ar eich bola a'ch coesau, ac yn gofyn sut mae'n teimlo. Weithiau, nid yw'r epidwral yn gweithio'n dda i ddechrau, ac mae angen i'r anaesthetydd ei addasu, neu hyd yn oed gymryd yr epidwral allan a dechrau'r broses eto.

**Q:16 What can be done to keep the epidural working after it has been put in?**

**C:16 Sut mae gwneud yn siwr bod yr epidwral yn cadw i weithio ar ol iddo gael ei osod?**

A: Yn ystod eich esgor, gallwch gael dos ychwanegol o laddwyr poen trwy'r epidwral, naill ai fel dos ychwanegol cyflym, dos ychwanegol araf trwy'r pwmp neu bwmp PCEA (pwmp poen-laddwr sy'n cael ei reoli gan y claf). Gyda'r pwmp PCEA fe allwch roi dos ychwanegol o'r poen-laddwr pan fod angen wrth wasgu botwm sydd yn rhan o'r pwmp. Ymhob ysbyty, bydd fel arfer ond un, efallai dau, o'r ffyrdd hyn ar gael i sicrhau bydd yr epidwral yn lleddfu eich poen.

**Q:17 What is a mobile epidural?**

**C:17 Beth yw epidwral symudol?**

A: Bwriad epidwral symudol yw lleddfu poen esgor heb wneud i'ch coesau deimlo'n wan a rhan isaf eich corff yn ddideimlad. Mae ambell i fenyw yn hoffi cael ychydig o deimlad pan mae'r babi yn cael ei eni. Yn anffodus nid yw'n bosib addasu'r epidwral yn union felly mae yna siawns fach o deimlad anghyfforddus yn ystod y cyfnod esgor.

**Q:18 How will having an epidural affect my baby?**

**C:18 Beth yw effaith epidwral ar fy mabi?**

A:Ni ddylai cael epidwral effeithio ar gyflwr eich babi pan gaiff ei eni. Mae gwaith ychwil wedi dangos bod babis newydd-anedig yn llai tebygol o gael asid yn eu gwaed wedi epidwral.

Nid yw cael epidwral yn ei gwenudd hi'n anoddach i fwydo o'r fron.

**Q:19 How could an epidural be used for keeping me comfortable during an operation?**

**C:19 Sut gall epidwral fy nghadw'n gyfforddus yn ystod llawdriniaeth?**

A: Mae'n bosib defnyddio'r epidwral yn hytrach nag anesthetig cyffredinol Os bydd angen toriad Cesaraidd arnoch. Bydd yr anesthetydd yn chwistrellu anaesthetig lleol cryf i lawr y cathetr epidwral. Bydd hyn yn achosi hanner isaf eich corff i fynd yn ddideimlad ar gyfer y llawdriniaeth. Mae hyn yn fwy saff o lawer i chi a'ch babi nag anaesthetig cyffredinol. Ambell waith ni fydd yr epidwral yn gweithio'n ddigon da ar gyfer toriad Cesaraidd. Mae hyn yn digwydd i un ym mhob 20. Os yw hyn yn digwydd i chi, efallai y bydd angen anaesthetig arall arnoch fel anesthetig sbinol neu anaesthetig cyffredinol.

**Q:20 Will having an epidural make it more likely for me to need a caesarean section or to have backache afterwards?**

**C:20a A fydd epidwral yn ei gwneud hi'n fwy tebygol y byddangen toriad Cesaraidd arnaf?**

A: Nid yw epidwral yn ei gwneud hi'n fwy tebygol y bydd angen toriad Cesaraid.

### **C:20b Ydy epidwral yn achosi poen cefn?**

A: Nid yw epidwral yn cynyddu'r siawns o boen cefn hir dymor. Mae poen cefn yn gyffredin yn ystod beichiogrwydd ac yn aml yn parhau am gyfnod ar ôl genedigaeth. Efallai y sylwch ar fan tyner ar eich cefn ar ôl epidwral. Mewn ychydig o bobl gall hwn bara am sawl mis ond eto nid yw'n cynyddu'r siawns o boen cefn hir dymor.

### **Q:21 What are the risks of having an epidural?**

#### **C:21 Beth yw'r sgil-ffeithiau o gael epidwral?**

A:

- Mae rhwng un ym mhob 100 ac un ym mhob 200 menyw sy'n derbyn epidwral â siawns o ddatblygu pen tost/cur pen. Gallwch ddarllen mwy am hyn yma.
- Mae difrod nerf parhaol yn anghyffredin iawn yn dilyn epidwral. Mae hyn yn digwydd i un ym mhob 24,000 menyw
- Mae'n bosib na fydd yr epidwral yn gweithio'n ddigon da i leddfu poen. Mewn syfyllfaoedd fel hyn bydd angen defnyddio ffyrdd arall i leddfu poen. Mae hyn yn digwydd i un ym mhob 8 menyw
- Rydych chi'n fwy tebygol o angen genedigaeth gyda gefeiliau neu 'ventouse' os oes gennych epidwral
- Gall epidwral arafu ail gyfnod esgor. Hwn yw'r cyfnod lle mae ceg y groth wedi ymledu'n llawn. Gall hyn olygu eich bod yn fwy tebygol o fod angen moddion (oxytocin) i gryfhau'ch cyfangiadau.
- Mae gennych fwy o siawns o gael pwysedd gwaed isel.
- Efallai bydd eich coesau'n teimlo'n wan tra bod yr epidwral yn gweithio.
- Efallai y byddwch chi'n teimlo fel cosi
- Efallai y gwnewch chi ddatblygu twymyn

- Byddwch yn ei chael hi'n anodd pasio dŵr / troethi . Efallai bydd angen pasio cathetr i mewn i'r bledren i ddraenio'r wrin.
- I gael mwy o wybodaeth am sgil-ffeithiau epidwral a sbinol cliciwch yma ac edrychwch ar gyfeiriadau 17 i 24 sydd i'w cael ar waelod y dudalen.
- 

**Q:22 How can having an epidural give me a headache?**

**C:22 Sut gall epidwral achosi pen tost / cur pen?**

A: Mewn tua un ym mhob 100 menyw sy'n derbyn epidwral mae'r sach o hylif sydd yn amgylchynu llinyn y cefn yn cael ei niweidio gan y nodwydd epidwral. Gelwir hyn yn bigiad dwral neu 'dural puncture'. Os yw hyn yn digwydd i chi fe allech ddatblygu pen tost drwg a all bara am gyfnod o ddyddiau i wythnosau heb unrhyw driniaeth. Os ydych chi'n datblygu pen tost / cur pen difrifol, dylai'ch anesthetydd siarad â chi a rhoi cyngor i chi am y driniaeth y gallech ei chael. Gallwch ddarllen mwy am hyn trwy glicio yma.