



## Lleddfu poen wrth esgor: Beth yw'r opsiynau?

Dulliau gyda meddyginiaeth	Entonox (Nwy ac aer)	Pigiad pethidin neu ddiamorffin	Analgesia mewnwythiennol a reolir gan y claf (PCIA)	Epidwral neu epidwral asgwrn cefn cyfunol (CSE)
<b>Beth yw hwn?</b>	Cymysgedd o nwyon ocsid nitraidd ac ocsigen.	Mae pethidin neu ddiamorffin yn cael ei chwistrellu i'r cyhyr yn eich braich neu eich coes.	Dos fach o fffentanil neu remiffentanil a roddir o bwmp i mewn i drip yn eich llaw.	Anesthetig lleol a chyffuriau i ladd poen a roddir drwy diwb tenau yn eich cefn. Mae'n gwneud eich nerfau'n ddideimlad. Efallai na fydd yn cael ei argymhell yn gynnar iawn nac yn hwyr yn ystod y cyfnod esgor.
<b>Beth ydych chi'n ei wneud?</b>	Ei anadlu drwy fasg neu ddarn ceg gyda falf.	Cael pigiad yn eich braich neu eich coes.	Pwysu botwm i roi dos i'ch hun bob tro y byddwch yn teimlo cyfngiad yn dechrau.	Eistedd yn llonydd gan gyrluo'ch corff am 5 i 10 munud tra bod y tiwb yn cael ei roi i mewn.
<b>Faint o gymorth?</b>	Cymedrol.	Yn aml yn ysgafn. Gall leihau pryder.	Mae'n amrywio. Yn aml, bydd rhaid i ferched ddefnyddio Entonox hefyd.	Yn dda iawn fel arfer. Efallai na fydd yn gweithio'n dda mewn un achos mewn 10 a bydd angen ei newid.
<b>Pa mor hir nes ei fod yn dechrau gweithio?</b>	Ar unwaith	Pum munud i baratoi'r pigiad ac yna 30 munud cyn iddo ddechrau gweithio. Mae'r effeithiau'n para ychydig oriau.	10 i 15 munud i'w osod ac yna'n gweithio mewn ychydig funudau.	Hyd at 20 munud i'w osod ac yna 20 munud i'r epidwral i weithio (bydd CSE yn gynt na hyn gan y byddwch yn cael pigiad asgwrn cefn hefyd).
<b>Unrhyw beth ychwanegol?</b>	Dim.	Dim.	Byddwch ar drip. Efallai y byddwch yn cael eich cysylltu â monitor er mwyn gwirio curiad calon eich babi. Gwirio'ch lefelau ocsigen. Efallai y byddwch angen ocsigen ychwanegol.	Byddwch ar drip. Efallai y bydd gennych chi gathetr wrin. Efallai y byddwch yn cael eich cysylltu â monitor er mwyn gwirio curiad calon eich babi.
<b>Risgiau i'r babi?</b>	Dim.	Efallai y bydd yn araf yn anadlu. Efallai y bydd yn gysglyd ac yn ei chael hi'n anodd bwydo ar y dechrau.	Efallai y bydd yn araf yn anadlu.	Efallai y bydd gennych chi bwysedd gwaed isel a gall hyn effeithio ar gyfradd curiad calon eich babi os na chaiff ei drin.



<b>Sgil effeithiau i'r fam?</b>	Peth cyfog/teimlo'n sâl Yn gallu teimlo ar wasgar ('spaced out') Yn gallu bod yn flinedig a gwneud eich ceg yn sych.	Teimlo'n gysglyd neu'n sâl. Arafu treuliad bwyd felly bydd gennych chi stumog lawn. Gall arafu eich anadlu.	Teimlo'n gysglyd neu'n sâl. Arafu anadlu - bydd yn rhaid i chi beidio â'i ddefnyddio os ydych chi'n mynd yn rhy gysglyd. Stopio anadlu neu arafu cyfradd curiad eich calon (prin).	Mae pwysedd gwaed isel yn gyffredin. Cael anhawster i basio wrin Cur pen mawr (un mewn 100 o ferched) Cynnydd yn eich tymheredd. Niwed dros dro
				i'r nerf (un mewn 1000 o ferched). Niwed parhaol i'r nerf (un mewn 13,000 o ferched). Cymhlethdodau difrifol (un mewn 250,000 o ferched).
<b>Effaith ar esgor a geni?</b>	Dim.	Dim.	Gall gynyddu'r angen am efeiliau.	Gall ei gwneud hi'n anoddach i chi wthio. Gall gynyddu'r angen am efeiliau.



Dulliau Corfforol	Pwll Dŵr	TENS	Therapiau
<b>Beth yw hwn?</b>	Pwll geni neu fath wedi ei lenwi gyda dŵr poeth	Cerrynt trydanol ysgafn yn cael ei basio drwy badiâu ar eich cefn.	Aciwbigo, aciwbwysau neu hypnotherapi.
<b>Beth ydych chi'n ei wneud?</b>	Gorwedd yn y dŵr yn ystod y cyfnod esgor ac weithiau tra fo'ch babi'n cael ei eni.	Pwyso botwm i reoli nerth y cerrynt.	Bydd rhaid i chi drefnu therapydd i fod gyda chi yn ystod y geni.
<b>Faint o gymorth?</b>	Efallai y bydd yn gwneud i chi ymlacio ac i'r cyfangiadau deimlo'n llai poenus.	Ysgafn. Mae'r teimlad goglais pinnau bach yn helpu lleihau'r boen. Mae'n ddelfrydol ar gyfer lleihau poen cefn yn gynnar yn ystod y cyfnod esgor.	Efallai y bydd yn gwneud i chi ymlacio ac i'r cyfangiadau deimlo'n llai poenus.
<b>Pa mor hir nes ei fod yn dechrau gweithio?</b>	Ar unwaith	Pum munud i'w osod.	Mae'n gweithio cyn gynted a bod y therapi'n dechrau.
<b>Unrhyw beth ychwanegol?</b>	Dim.	Dim.	Dim.
<b>Risgiau i'r babi?</b>	Problemau anadlu a haint yn cael ei gario yn y dŵr (prin).	Dim.	Dim.
<b>Sgil effeithiau i'r fam?</b>	Dim.	Dim.	Dim.
<b>Effaith ar esgor a geni?</b>	Dim.	Dim.	Dim.

Cyhoeddwyd y daflen gan Gymdeithas yr Anesthetyddion Obstetrig (OAA), 21 Portland Place, London, UK, W1B 1PY. Ffôn: +44 (0)20 7631 8883. Ffacs: +44 (0)20 7631 4352. Rhif Elusen Cofrestredig. 1138976 Rhif Cofrestredig 5540014 (Lloegr) Dyddiad cyhoeddi: 05/10/14, Fersiwn 4. Gweler y wefan ganlynol <http://www.labourpains.com> a reolir gan yr OAA ac sy'n cynnwys adnoddau defnyddiol ar gyfer merched sy'n feichiog gan gynnwys rhagor o wybodaeth am leddfu poen yn ystod y cyfnod esgor.

Rydym yn ddiolchgar i'r elusen Translators Without Borders am ddarparu'r cyfieithiad hwn.

