Yr hyn sy'n digwydd ar ôl cyneclampsia

A allai ddigwydd eto?
Ar ôl beichiogrwydd cyntaf wedi'i gymhlethu gan gyneclampsia, mae oddeutu un o bob 20 yn dioddef ohono eto. Mae hwn yn ffigwr ar gyfartaledd a gallai'r perygl unigol o ddioddef ohono eto fod yn uwch ymhlith y rhai a ddatblygodd cyneclampsia yn gymharol gynnar yn ystod y beichiogrwydd blaenorol ac yn is i'r rhai a'i ddatblygodd ar y diwedd neu'n agos at y diwedd. Ond os ceir cyneclampsia difrifol yn ystod ail feichiogrwydd, mae'r siawns y bydd yn digwydd yn ystod trydydd beichiogrwydd yn uchel iawn er bod beichiogrwydd rhai menywod yn gallu bod yn gymharol normal o hyd.

Pwy fydd yn dioddef ohono eto?
Mae'n amhosibl rhagweld pwy fydd yn dioddef cyneclampsia eto. Mae rhai problemau iechyd tymor hir yn golygu ei bod yn fwy tebygol y bydd menywod yn dioddef cyneclampsia, gan gynnwys pwysau gwaed uchel cronig, clefyd ar yr arennau a diabetes. Mae'r perygl yn uwch hefyd os ceir ffactorau tueddol eraill hefyd, megis bod yn hþn, 'Body Mass Index' dros 30, disgwyl mwy nag un baban a'r ffaith bod 10 mlynedd wedi mynd heibio ers eich baban diwethaf. Rydych yn fwy tebygol o ddioddef cyneclampsia eto os oedd wedi cychwyn cyn wythnos 37 yn ystod eich beichiogrwydd cyntaf, os oedd eich cyneclampsia yn ddifrifol neu os oedd eich baban yn pwyso llai na'r disgwyl. Os byddwch yn dioddef ohono eto, mae'n debygol o gychwyn oddeutu'r un adeg ag y gwnaeth yn ystod eich beichiogrwydd diwethaf neu ychydig yn nes ymlaen.

A oes modd i chi leihau'r perygl?
Nid oes unrhyw fesurau y gallwch eu cymryd sy'n sicr o weithio. Mae diet da a chytbwys yn bwysig i lwyddiant unrhyw feichiogrwydd, ond ni allwn argymell diet penodol i atal cyneclampsia. Mae rhai ymgynghorwyr yn argymell bod menywod sydd wedi dioddef y cyflwr yn gynnar o'r blaen (hy: cyn 32 wythnos), yn cymryd dosau bach o asbirin. Mae hon yn driniaeth y dylech ei chymryd dan oruchwyliaeth lem ymgynghorydd ysbyty.

Y cyfraniad pwysicaf y gallwch ei wneud yw cydweithredu'n llawn gyda'ch archwiliadau cyn-geni, a gynlluniwyd i'ch diogelu chi a'ch baban. Darllenwch ganlyniadau'ch profion gan ofyn am esboniadau yn ôl yr angen. Gwnewch yn siŵr bod eich bydwraig yn gwybod os ydych wedi dioddef cyneclampsia yn ystod beichiogrwydd blaenorol – a gwnewch yn siŵr ei bod yn gwybod y manylion. Dylech ddweud wrth eich meddyg yn syth os byddwch yn dioddef unrhyw symptom sy'n peri pryder gan sicrhau bod rhywun yn mesur eich pwysau gwaed ac yn archwilio'ch troeth.

Yn Action on Pre-Eclampsia, rydym yn siarad gyda phobl sydd wedi cael eu heffeithio gan y clefyd bob dydd. Sefydlwyd yr elusen i roi help, cymorth a gwybodaeth i fenywod sydd wedi dioddef cyneclampsia, a'u teuluoedd.

Gall cyneclampsia olygu y byddwch yn dioddef cyfnod pryderus a thrallodus, sut bynnag y mae'r cyflwr wedi effeithio arnoch:

- efallai eich bod yn teimlo fel pe baech wedi cael eich llethu yn emosiynol o ganlyniad i'ch profiad;
- efallai eich bod wedi bod yn ddifrifol wael;
- efallai y bu angen gofal arbennig ar eich baban;
- efallai eich bod yn bartner neu'n berthynas sy'n ceisio ymdopi â'ch teimladau;
- efallai y bu farw eich baban

- Ni achosir cyneclampsia gan arferion byw gwael ac ni all arferion byw da ei atal. Nid eich bai chi ydyw os ydych wedi dioddef ohono. Gallwn roi cymorth i chi a'ch teulu mewn amrywiaeth o wahanol ffyrdd..

Mae nifer o bobl yn profi amrediad o deimladau dwys gan gynnwys anghrediniaeth, gofid, dicter, ofn, euogrwydd ac unigrwydd. Mae'n gyffredin cychwyn ar feichiogrwydd newydd gyda nifer o bryderon.

Cyngor arbenigol
Mae gennym restr o'r rhai sy'n arbenigo mewn cyneclampsia, y maent wedi cytuno cynnig ymgynghoriadau unigol neu ail farn i aelodau ac ymholwyr, yn ddibynnol ar gymeradwyaeth yr awdurdod iechyd sy'n cyfeirio ym mwyafrif yr achosion.

Y Linell Gymorth
Mae llinell gymorth Action on Pre-eclampsia yn wasanaeth cyfrinachol ar gyfer unrhyw un sy'n dymuno cael gwybodaeth neu gymorth. Rydym yn cael galwadau gan fenywod beichiog, y rhai sydd wedi dioddef cyneclampsia, perthnasau sy'n gofidio a gweithwyr iechyd proffesiynol. Neu, gallwch ysgrifennu atom neu anfon neges e-bost a byddwn yn eich ateb yn bersonol ac yn gyfrinachol.

Am gyngor neu wybodaeth am unrhyw agwedd ar gyneclampsia, ffoniwch llinell gymorth Action on Pre-eclampsia ar 0208 427 4217

Action on Pre-eclampsia
The Stables, 80B High
Street Evesham
Worcestershire
WR11 4EU

E-bost: info@apec.org.uk

www.apec.org.uk

Rhif Elusen Gofrestredig: 1013557
Rhif Cwmni Cofrestredig: 2736320