

Cysylltwch â 'ch bydwraig cymunedol os Oes gennych unrhyw pryderon

***Mewnosodwch gysylltiadau lleol/unrhyw
fanylion cyswllt ***

Gyda diolch i Fwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg
am rannu eu taflen gyda ni.

Gofalu am friw eich toriad Cesaraidd wedi llawdriniaeth



**Cyhoeddwyd gan y Rhaglen Heintiau
sy'n Gysylltiedig â Gofal Iechyd Cymru
(RHGGIC)**

Beth ydy toriad Cesaraidd?

Mae toriad Cesaraidd yn lawdriniaeth er mwyn geni eich babi. Mae'n golygu gwneud toriad yn stumog y fam sy'n ddigon bach i allu geni babi.

Er mwyn ichi allu gofalu am eich babi, mae'n hanfodol eich bod yn ffit ac yn iach. Felly, wedi toriad Cesaraidd, mae'n bwysig eich bod yn dilyn y cyngor sydd yn y daflen hon er mwyn lleihau'r risg o haint. Yng Nghymru yn 2014, roedd canran y rhai a gafodd haint yn lleoliad y lawdriniaeth, wedi toriad Cesaraidd, yn 5.0%.

Hylendid a gofalu am y briw:

- Caiff eich briw ei orchuddio gyda dresin am o leiaf 24-48 awr yn dilyn eich toriad Cesaraidd
- Sychwch ardal y briw yn ofalus, yn dilyn cael cawod
- Peidiwch â chyffwrdd â briw eich toriad Cesaraidd (oni bai ei bod yn angenrheidiol ichi wneud)
- Gwnewch yn siwr eich bod yn golchi eich dwylo'n rheolaidd, yn enwedig cyn ac ar ôl defnyddio'r toiled
- Gwisgwch ddillad llac a chyfforddus a dillad isaf cotwm (e.e. dillad isaf un maint yn fwy na'r arfer neu ddillad isaf mamolaeth neu drowsus isaf eich partner)

Beth ydy symptomau haint ar y briw?

Mae'r rhan fwyaf o arwyddion a symptomau haint ar y briw yn ormodiaith o friw cyffredin yn gwella.

Briw cyffredin yn gwella:

- Rhywfaint o gochni o amgylch y briw
- Posibilrwydd o rywfaint o chwydd
- Tynerwch a phoen o amgylch y briw
- Rhywfaint bach o hylif clir yn dod o'r briw

Arwyddion posib o haint:

- Cynyddu o gochni yn ardal y briw
- Cynyddu o chwydd o amgylch ardal y briw
- Cynyddu o boen neu tynerwch (yn enwedig wrth ichi orffwys)
- Cynyddu o hylif yn gollwng o'r briw a newid yn lliw yr hylif
- Arogl ar yr hylif sy'n dod o'r briw
- Datblygu tymheredd uwch
- Yn teimlo'n anhwylyus yn gyffredinol
- Gwres lleol i'w deimlo o amgylch ardal y briw

Beth wna i os ydw i'n meddwl fod y briw wedi'i heintio?

****Addaswch yn lleol ****

Cynnwys fanylion polisi lleol (ac/neu unrhyw fanylion cyswllt yma)

Ffactorau eraill sy'n gallu effeithio ar wellhad y briw:

- Ysmygu
- Deiet
- Ffitrwydd a gweithgarwch
- Pwysau