

hoffech gael eich cynnal.

Gall partneriaid geisio 'trwsio'r sefyllfa' neu osgoi trafod beth sydd wedi digwydd, neu godi'r pwnc poenus.

Nid yw hyn am nad ydyn nhw'n hidio amdanoch ond yn hytrach am eu bod am 'wneud pethau'n well'. Gyda rhan fwyaf o'r sylw'n cael ei roi i chi, gall eich partner deimlo ei fod ar ei golled, wedi'i anwybyddu. Gall partneriaid profi traferthion seicolegol, megis straen ôl-drawmatig, yn dilyn beichiogrwydd ectopig.

Mae'n bwysig eich bod, pan fyddwch yn teimlo y medrwch, yn siarad â'ch partner am eich teimladau chi ac am deimladau'ch partner. Rydym yma hefyd i gefnogi partneriaid drwy'r profiad hynod anodd o feichiogrwydd ectopig.

Sut gall yr Ymddiriedolaeth Beichiogrwydd Ectopig eich cefnogi

Mae'r Ymddiriedolaeth Beichiogrwydd Ectopig yn darparu gwybodaeth a chefnogaeth i'r rheini sy'n colli plentyn yn gynnar yn y groth, drwy feichiogrwydd ectopig.

Mae sawl un ohonom yn yr YBE wedi bod trwy drawma beichiogrwydd ectopig ac felly ry'n ni'n deall sut ydych chi a'ch câr yn teimlo, ac yn medru dangos empathi. Efallai eich bod yn teimlo'n ddryslud, yn unig ac wedi'ch llorio. Mae'n bosib fod gennych gwestiynau am y profiad a beth i'w ddisgwyl yn y dyfodol, yn gorfforol ac yn emosiynol. Rydym yma i'ch cefnogi.

Mae gan ein gwefan wybodaeth bellach ar wella'n gorfforol ac emosiynol ar ôl

beichiogrwydd ectopig.

Mae gan y wefan gynnwys sydd wedi'i wirio'n feddygol ac mae hefyd yn cynnwys gwybodaeth ar ein gwahanol gwasanaeth lle mae modd i chi rannu eich profiadau a holi cwestiynau. Os ydych yn meddwl y gallwn eich helpu, edrychwch ar ein gwefan, anfon ebost neu alw.

Ewch i ectopic.org.uk am fwy o wybodaeth a chefnogaeth.



Rheolaeth beichiogrwydd

Expectant Management

The
Ectopic
Pregnancy
Trust



Publication date: November 2021

Website: ectopic.org.uk

Helpline: 020 7733 2653

Email: ept@ectopic.org.uk

Registered charity number:1071811



Registered with
FUNDRAISING
REGULATOR



The
Ectopic
Pregnancy
Trust



For healthcare professionals: To request further leaflets, please contact leaflets@ectopic.org.uk or call 020 7096 1838 or text to 07537 416085



Mae'n flin gennym fod eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wedi rhoi gwybod i chi fod gennych feichiogrwydd ectopig. Gall fod yn gyfnod anodd yn emosiynol ac yn gorfforol, ac mae'n bosib y bydd gennych rai cwestiynau am eich triniaeth ac am yr hyn sy'n digwydd i chi. Mae nifer o ffyrdd y gellir trin beichiogrwydd ectopig, felly, yn y daflen hon, rydym yn rhoi sylw'n benodol i gwestiynau sy'n ymwneud â rheolaeth beichiogrwydd eich achos o feichiogrwydd ectopig.

Mae mwy o wybodaeth a chefnogaeth ar www.ectopic.org.uk

Beth yw rheolaeth beichiogrwydd?

Mae'r ymadrodd 'rheolaeth beichiogrwydd' (expectant management) fel arfer yn golygu gwylio neu fonitro manwl gan staff feddygol proffesiynol yn hytrach na thriniaeth yn syth.

Mae ymchwil wedi dangos, ymhlith cleifion sydd â beichiogrwydd ectopig sy'n cael eu hasesu'n iawn a'u lefel hormon (beta hCG) yn gostwng, fod hyd at 50% o'r achosion hyn yn diweddu'n naturiol ac nad oes angen llawdriniaeth na chyffur i drin y cyflwr.

Pryd mae rheolaeth beichiogrwydd yn fwyaf addas?

Er mwyn penderfynu a yw rheolaeth o'r fath yn addas, byddai meddygon yn y lle cyntaf yn adolygu'r profion gwaed, y sganiau uwchsain, ac yn gwneud asesiad o'ch iechyd cyffredinol. Byddai triniaeth yn cael ei hystyried pan fyddai:

- lefel yr hormon a gynhyrchir gan y beichiogrwydd yn isel (hCG)

- yr iechyd cyffredinol yn ymddangos yn iawn
- poen wedi cyrraedd lefel dderbyniol
- sgan uwchsain yn dangos bod beichiogrwydd ectopig bach heb waedu yn yr abdomen fyddai'n achosi gofid.

Pam fod fy meddyg am fy nhrin fel hyn yn hytrach na chynnig meddyginiaeth neu lawdriniaeth?

Mae meddygon bob tro'n ystyried rheolaeth neu driniaeth sy'n creu llai o archoll, lle mae hynny'n bosib.

Mae tystiolaeth ar sail ymchwil wedi dangos na fyddai canran o gleifion a ddewiswyd, sydd â beichiogrwydd ectopig wedi ei gadarnhau, neu'n amau o fod â beichiogrwydd ectopig, angen triniaeth, a byddai'r sefyllfa'n datrys ei hun yn naturiol drwy gwylio ac aros. Er y gall hyn deimlo'n ofidus ac yn straen ar y nerfau, fel petai neb yn gwneud dim, os yw sefyllfa'r beichiogrwydd yn ei ddatrys ei hun, mae osgoi llawdriniaeth neu driniaeth â chyffuriau cryf, yn golygu y byddwch yn gwella'n gynt.

Yn yr Ymddiriedolaeth hon, rydym yn credu'n gryf y dylai'r claf ddewis, ac y dylech gael dewis triniaeth yn hytrach nag aros a gwylio os nad ydych yn meddwl bod y dewis hwn yn addas i chi, yn emosiynol.

Sut fydda i'n cael fy monitro?

Bydd y meddygon yn profi'ch gwaed yn gyson er mwyn sicrhau bod eich lefelau hCG yn gostwng, ddwywaith yn yr wythnos gyntaf, fel arfer, ac yna'n wythnosol nes bod eich lefelau wedi gostwng yn is na 5>mlU/mL. Fel arfer, does dim angen gwneud sgan

uwchsain arall heblaw bod gennych symtomau arall, a bydd eich meddygon yn eich ailasesu pryd hynny.

Am ba hyd bydd rhaid i mi gael fy monitro gan yr ysbyty?

Mae hyn yn dibynnu ar ba mor hir fydd hi'n gymryd i'ch lefelau hCG ostwng nes eu bod yn is na 5>mlU/mL, a gall yr amserlen hon amrywio'n fawr. Fel rheol, cyn belled â bod eich lefelau hCG yn gostwng rhwng y profion gwaed, bydd eich meddygon yn parhau i'ch monitro a rheoli'r beichiogrwydd.

Gall gymryd rhwng pythefnos a thri mis i'ch lefelau hCG ddod yn ôl i'r lefel cyn i chi ddod yn feichiog, ond i'r mwyafrif bydd y lefelau hCG wedi cyrraedd y lefel hon (non-pregnant state) ymhen tua phedair wythnos.

Pa mor llwyddiannus yw rheolaeth beichiogrwydd?

Mae ymchwil wedi dangos mewn achosion penodol na fydd angen triniaeth weithredol ar dros 50% o bobl â beichiogrwydd ectopig ac y bydd y sefyllfa'n datrys ei hun wrth wyllo ac aros. Mae'r lefel o lwyddiant yn amrywio, ond mae astudiaethau'n dangos yr isaf yw'r lefelau beta hCG, mwyaf yw'r siawns y bydd sefyllfa'r beichiogrwydd ectopig yn cael ei ddatrys ar ei ben ei hun.

Sut fydda i'n gwybod os oes problem a fy mod angen triniaeth wahanol?

Bydd eich meddygon yn medru dweud wrthy'ch os nad yw sefyllfa'ch beichiogrwydd yn cael ei ddatrys ar ei ben ei hun – bydd hyn i'w weld yng nghanlyniadau'r profion gwaed. Os felly, byddan nhw'n awgrymu triniaeth

arall ar eich cyfer. Mae'n bosib y bydd symtomau beichiogrwydd ectopig sy'n dirywio yn dod yn amlycach – poen yn cynyddu a dwysáu, gwaedu o'r wain, prinder anadl, teimlo'n benysgafn, poen yn yr ysgwydd, ac ati. Os ydych yn dioddef o un o'r symtomau hyn, bydd angen eich ailasesu. Bydd eich ysbyty yn rhoi rhif i chi i'w ffonio er mwyn cael cyngor meddygol os ydych yn teimlo bod rhywbeth yn newid, neu os ydych wedi cael gwybod y dylech fynd i'r Uned Argyfwng. Os nad ydych wedi cael gwybod beth i'w wneud a'ch bod am siarad â rhywun, ffoniwch yr adran o'r ysbyty sydd yn eich trin, neu'r GIG ar 111.

Beth yw'r risg o reoli'r beichiogrwydd?

Y risg mwyaf yw y gall celloedd y beichiogrwydd ectopig barhau i rannu. Golyga hyn y gall fod dal angen triniaeth feddygol, neu lawdriniaeth o hyd wedi cyfnod o reoli'r beichiogrwydd. Mae tua 25% o fenywod sy'n cael eu beichiogrwydd wedi ei reoli yn gorfod derbyn triniaeth feddygol, neu lawdriniaeth. Mae meddygon yn gwybod a yw celloedd arbenigol y beichiogrwydd sy'n cynhyrchu'r hormon hCG yn rhannu trwy weld bod y lefel hCG a ddangosir yn y profion gwaed yn codi ac nid yn gostwng.

Weithiau gall beichiogrwydd ectopig rwygo, er i lefelau'r hCG fod yn isel. Os ydych yn gofidio am eich lefel o boen neu'n dioddef o symptomau beichiogrwydd ectopig sy'n dirywio, cysylltwch â'ch ysbyty.

Beth alla i ei wneud i sicrhau fod y driniaeth hon yn gweithio i mi?

Mae'n bwysig nad ydych yn gwneud ymarfer corff rhy egniol na chodi pwysau trwm tra bod y lefelau hCG yn gostwng.

Dylech osgoi cyfathrach rywiol nes bod eich lefelau hCG wedi cyrraedd lefel cyn beichiogi (non-pregnant). Peidiwch â chymryd ychwaneg asid ffolig atodol ac osgoi unrhyw fitaminau atodol nes bod eich lefelau hCG yn cadarnhau bod y beichiogrwydd ectopig wedi dod i ben.

Mae'n bwysig cymryd pethau'n araf yn ystod y diwrnodau cyntaf wedi'ch diagnosis nes bod modd cadarnhau bod eich lefelau hCG yn gostwng ar eu pennau eu hunain.

Eich emosiynau

Mae derbyn triniaeth am feichiogrwydd ectopig yn medru bod yn brofiad brawychus, llawn straen. Yn ogystal â'r straen gorfforol o dderbyn triniaeth, efallai y byddwch hefyd yn ei weld yn her i ddod i delerau'n emosiynol â'r hyn sydd wedi digwydd. Gall y cyfan fod yn anodd i'w brosesu ac i emosiynau ddod i'r wyneb. Mae pobl yn aml yn profi cymysgedd o emosiynau, ac mae hyn yn normal ac yn ddealladwy. Rhowch amser i chi'ch hun i wella'n gorfforol, yn seicolegol ac yn emosiynol. Mae'n bwysig cydnabod nad oedd dim y medrwch chi fod wedi'i wneud er mwyn rhwystro'r beichiogrwydd ectopig rhag digwydd, ac nad oes bai arnoch chi.

I'r rhan fwyaf o bobl, wedi iddyn nhw fod trwy brofiad anodd, mae'n ymateb naturiol i geisio deall beth sydd wedi digwydd a pham eu bod wedi cael beichiogrwydd ectopig. Mae ceisio deall pam yn rhwystredig iawn oherwydd nad oes atebion digonol yn

aml, neu hyd yn oed ddim atebion o gwbl.

Mae rhai'n teimlo'n euog gan feio'u hunain am 'achosi' y beichiogrwydd ectopig, neu gyfrannu ato. Mae'n bwysig cydnabod nad oedd dim y medrwch chi fod wedi'i wneud er mwyn rhwystro'r beichiogrwydd ectopig rhag digwydd, ac nad oes bai arnoch chi.

Doedd dim dewis arall gennych heblaw derbyn triniaeth am y beichiogrwydd ectopig; byddai eich bywyd mewn peryg petaech chi heb dderbyn y driniaeth.

Am dros hanner yr achosion o feichiogrwydd ectopig yn y DU, does dim ffactorau na risgiau gwybyddus allai achosi'r beichiogrwydd ectopig.

Emosiynau eich partner

Gallartneriaid gael eu heffeithio gan feichiogrwydd ectopig. Yn ogystal â cheisio prosesu beth sydd wedi digwydd, gall eich partner fod yn ceisio eich cefnogi wedi iddo eich gweld chi'n mynd trwy brofiad hynod anodd, yn gorfforol ac emosiynol.

Efallai nad oedd eich partner wedi teimlo cyswllt â'r beichiogrwydd.

Efallai eu bod yn ceisio ymdopi â'u hymateb emosiynol eu hunain o fod wedi colli'r beichiogrwydd, ac yn gweld eich trawma emosiynol a chorfforol chi. I rai, gall sylw'r partner fod arnoch chi yn hytrach na'r beichiogrwydd a gollwyd a gall hyn greu anghytundeb.

Weithiau bydd eich partner yn ei chael hi'n anodd i ddeall eich teimladau, ac efallai y byddwch yn teimlo nad yw eich partner yn eich cynnal yn y ffordd yr

