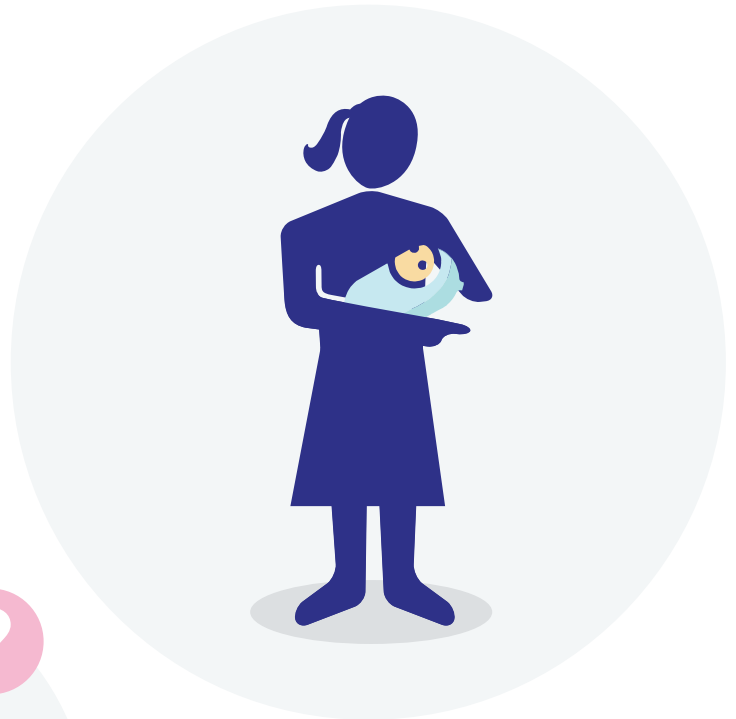




GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

# Gwneud eich aros gyda ni, yn y Fron yn ddiogel



# 8 cam syml i gadw'ch hun yn ddiogel yn ystod eich arhosiad gyda ni.



## Atal clotiau gwaed

- Gwisgwch eich hosanau ysbyty os ydym wedi eich cynghori i wneud hynny, a cheisiwch symud cymaint ag y gallwch. Gall staff eich cefnogi gyda hyn os oes angen.
- Os na allwch symud fel yr hoffech - ceisiwch wneud ymarferion coes neu ffêr syml trwy rolïo'ch fferau a phlygu'ch coesau yn ôl ac ymlaen.
- Yfwch hylifau cymaint â phosibl
- Cymerwch bigiadau teneuo gwaed os ydym wedi cynghori i wneud hynny.



## Atal haint

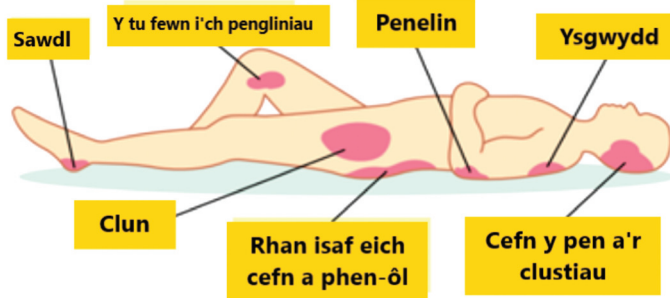
- Golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl mynd i'r tŷ bach a chyn pob pryd o fwyd.
- Mae croeso i chi ofyn i staff a ydyn nhw wedi golchi eu dwylo cyn iddyn nhw ymweld â'ch gwely.
- Rhowch wybod i ni os ydych chi wedi profi dolur rhydd a chwydu.
- Ni ddylai ymwelwyr â salwch fynychu'r uned nes nad oes ganddyn nhw symptomau mwyach (mae dolur rhydd a chwydu 24 awr ar ôl diwedd y cyfnod olaf)





## Wlserau Pwysu

Ardaloedd o risg ar y corff



- Os yn bosibl, hyd yn oed pan fyddwch chi yn y gwely, ceisiwch symud a ffoniwch staff os ydych chi'n anghyfforddus.
- Gall staff eich helpu i newid safle a darparu matres arbennig os oes angen.



## Unrhyw bryderon



- Rydyn ni yma i'ch helpu chi - siaradwch â ni os oes gennych chi unrhyw bryderon am eich triniaeth neu unrhyw beth sydd wedi digwydd yn ystod eich arhosiad. Os byddai'n well gennych, gallwch siarad ag aelod arall o staff nad yw'n gofalu amdanoch, a fydd yn gallu delio â'ch pryder mewn modd cyfrinachol a sensitif.



## Symudiadau'r Babi



- Os oes gennych unrhyw bryderon ynghylch sut mae'ch babi yn symud, siaradwch ag aelod o staff a fydd yn gallu eich cefnogi.



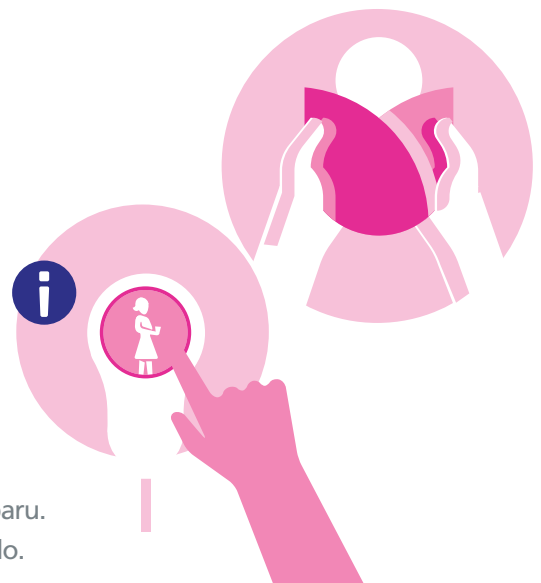
## Adnabod

- Yn ystod eich arhosiad, byddwch chi a'ch babi yn derbyn bandiau adnabod, os bydd y rhain yn cwmpo bant, rhwch wybod i aelod o staff cyn gynted â phosibl fel y gallant eich cynorthwyo i'w hail-roi.
- Bydd gan eich babi ddau fand ac fel arfer caiff y rhain eu gosod ar droed ac arddwrn.
- Mae gan ein hunedau systemau larwm babanod ar waith a bydd staff yn eich cefnogi gyda sut mae'r rhain yn gweithio.



## Gofalu am eich babi

- Yn ystod eich presenoldeb, bydd bydwaig, gweithwyr gofalu iechyd a nyrsys feithrin ar gael i'ch cefnogi. Os gwelwch unrhyw beth sy'n peri pryder am eich babi, fel anhawster bwydo, symudiadau neu sŵn anarferol, caledwch neu wefus unigryw, gwnewch yn siŵr o roi gwybod i aelod o'r staff ar unwaith.
- Mae'n bwysig newid eich babi yn y crud sy'n cael ei ddarparu yn unig er mwyn lleihau'r risg y bydd babi'n cwmpo.
- Dilynwch gyngor cysgu diogel a defnyddiwch y crud sy'n cael ei ddarparu.
- Byddwch yn ymwybodol o anadl eich babi wrth ei osod ar gyfer bwydo.



## Gadael yr ysbyty

Os ydych chi'n mynd adref ar ôl rhoi genedigaeth, os ydych chi wedi rhoi genedigaeth i'ch babi, sicrhewch y canlynol:

- Cadwch eich dogfen rhyddhau ôl-enedigol gyda chi, fel y gall eich bydwaig gymunedol ddogfennu eich gofal yn y gymuned.
- Sicrhewch fod gennych sedd gerbyd barod ar gyfer drosglwyddiad diogel adref.
- Cadwch unrhyw feddyginiaethau i'w cymryd adref sydd wedi'u presgripsiynu i chi yn ystod eich arhosiad. Dylai staff esbonio i chi sut i gymryd y feddyginiaeth hon cyn i chi fynd adref.
- Sicrhewch eich bod yn gwybod pwy i gysylltu ag ef os oes gennych unrhyw bryderon gartref.
- Os ydych chi wedi cael babi, bydd y fydwaig gymunedol gyda chi'r diwrnod canlynol. Os nad ydych chi wedi clywed gan eich bydwaig gymunedol erbyn 3pm cysylltwch â ni.

Os ydych chi'n mynd adref cyn i'ch babi gael ei eni:

- Gwybod pryd mae eich apwyntiad nesaf.
- Cadw unrhyw feddyginiaethau i'w cymryd adref sydd wedi'u presgripsiynu i chi yn ystod eich arhosiad. Dylai staff esbonio i chi sut i gymryd y feddyginiaeth hon cyn i chi fynd adref.
- Gwybod pwy i gysylltu ag ef os oes gennych unrhyw bryderon gartref.

