LabourPains.com

Reliable information from doctors, midwives & mothers on pain relief & anaesthesia choices for your baby's birth

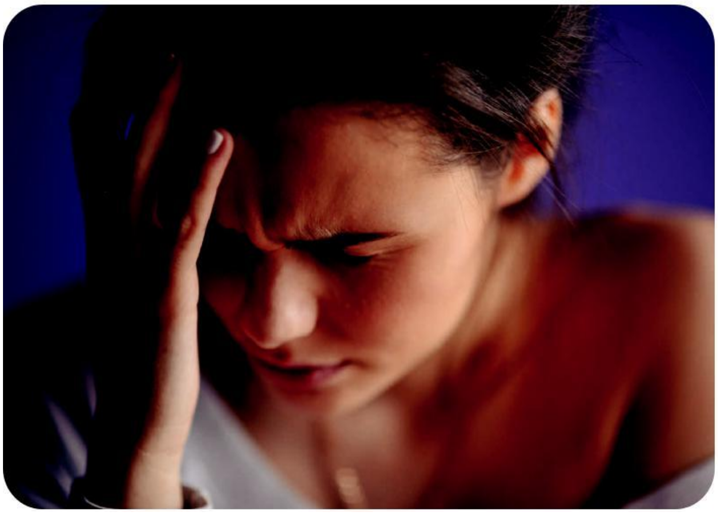
Pen tost/Cur Pen yn dilyn epidwral neu bigiad sbinol?

Yr hyn sydd angen ei wybod

Wedi derbyn epidwral neu bigiad sbinol, mae'r risg o ddatblygu "Pen tost/Cur Pen wedi pigiad dwral" rhwng 1 mewn 100 ac 1 mewn 200.

Beth sy'n achosi'r pen tost / cur pen?

Sach yn amgylchynu'r ymennydd a llinyn y cefn yw'r dwra. Gellir niweidio'r dwra yn ddamweiniol yn y weithred o roi epidwral, neu'n fwriadol wrth berfformio pigiad sbinol. O ganlyniad, gall hylif lifo drwy'r twll gan ostwng pwysedd yr hylif sy'n amgylchynu'r ymennydd ac achosi pen tost / cur pen.



Pa fath o ben tost / cur pen allaf ddisgwyl?

- Daw ymlaen ychydig o ddyddiau yn dilyn epidwral neu bigiad sbinol
- Yn aml yn ddifrifol
- Yn waeth wrth eistedd ac yn well wrth orwedd
- Efallai bydd poen yn y gwddw
- Gall olau llachar fod yn anghyfforddus – gwell bod mewn ystafell dywyll

Beth yw'r driniaeth?

- Gorffwys yn y gwely
- Yfed digon o ddŵr a diodydd â chaffein (fel te, coffi, cola)
- Cymryd moddion lleddfu poen (fel paracetamol a ibuprofen)
- Amser (gall wella ar ôl ychydig ddyddiau)
- Patsh gwaed (os nad yw'n gwella neu'n ddifrifol iawn)

Beth yw patsh gwaed?

(1) Mae patsh gwaed epidwral yn debyg i'r broses o berfformio epidwral neu bigiad sbinol ac fel arfer yn cael ei berfformio gan anesthetydd yn un o'r ystafelloedd esgor neu'r theatr. Gan amlaf, rhaid aros o leiaf 24 awr wedi'r pigiad dwral cyn gwneud y patsh gwaed.

(2) Yn ystod y driniaeth caiff gwaed ei gymryd o wythïen yn y fraich.

(3) Chwistrellir y gwaed i'r gwagle epidwral.

(4) Gofynnir i chi orwedd i lawr am rai oriau yn dilyn y driniaeth i roi cyfle i'r gwaed geulo yn y man cywir. Wrth i'r gwaed geulo, mae'n selio'r twll a lleddfu'r pen tost / cur pen.

Beth yw sgil effeithiau patsh gwaed?

- Mewn 1 o bob 5 achos, nid yw'n lleddfu'r pen tost / cur pen
- Gall chwistrellu'r gwaed achosi poen cefn
- Gall y cefn fod yn boenus am rai diwrnodau
- Mae risg isel (1%) o achosi pigiad dwral arall
- Gall cymhlethdodau anghyffredin gynnwys haint, niwed nerfol neu waedu yn y cefn

Cysylltwch â'r ysbyty ar unwaith os ydych yn datblygu:

- Poen cefn difrifol
- Tymheredd uchel
- Pen tost / cur pen sy'n gwaethygu
- Gwddf stiff
- Gwendid yn y coesau
- Anymataliaeth wrin neu garthion

Am fwy o wybodaeth am Ben tost / Cur Pen wedi pigiad dwral, cysylltwch â gweithiwr iechyd proffesiynol. Cewch fwy o wybodaeth am opsiynau lleddfu poen ac anaesthetig tra'n feichiog ar wefan Labour Pains website - **www.labourpains.com**

© Copyright 2016 - Obstetric Anaesthetists' Association - 21 Portland Place - London - W1B 1PY - UK
Telephone: +44 (0)20 7631 8883 Fax: +44 (0)20 7631 4352 Registered Charity No. 1111382 Registered No. 5540014 (England)