

Cwestiynau Cyffredin am eich Sganiau Beichiogrwydd yn ystod Pandemig COVID-19

Yn ystod pandemig COVID-19, mae'r gwasanaeth iechyd yn gwneud popeth y gallwn i'ch cadw chi a staff y bwrdd iechyd yn ddiogel. Rydym yn deall y gall rhywfaint o hyn fod yn anodd i chi, er enghraifft, gofyn i chi fynd i'ch apwyntiad sgan uwchsain ar eich pen eich hun. Fodd bynnag, bydd staff yno i ofalu amdanoch a byddant yn gallu ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych.

Gweler isod rai cwestiynau ac atebion, a allai fod o gymorth i chi ar hyn o bryd.

Gall fod rhai gwahaniaethau o ran sut y mae pethau'n cael eu cynnal mewn gwahanol rannau o Gymru oherwydd sut y mae adrannau wedi'u sefydlu neu lefelau staffio. Holwch eich bydwraig os ydych yn ansicr ynghylch y trefniadau yn yr uned yr ydych yn mynd iddi.

A ddylwn i fynd i fy apwyntiadau sgan uwchsain cyn geni arferol?

Dylech, mae'n bwysig eich bod yn mynd i'ch apwyntiadau uwchsain cyn geni arferol oni bai [eich bod yn hunanynysu oherwydd eich bod chi neu aelod o'ch cartref â symptomau peswch cyson neu dwymyn newydd](#). Mae gofal cyn geni yn bwysig o ran cadw menywod a babandod yn ddiogel yn ystod beichiogrwydd.

Os oes gennych [chi](#) neu [rywun yn eich cartref](#) symptomau peswch cyson neu dymheredd uchel newydd, peidiwch â mynd i'ch apwyntiad a dilynwch y canllawiau hunanynysu. Ffoniwch eich bydwraig ar y rhifau ffôn a roddwyd i chi ar ddechrau eich beichiogrwydd. Bydd eich bydwraig yn eich cyngori ynghylch trefnu eich sgan uwchsain pan fydd eich cyfnod ynysu wedi dod i ben.

Beth mae byrddau iechyd yn ei wneud i'ch cadw'n ddiogel?

Mae'r canllawiau diweddaraf yn awgrymu y dylai eich sgan gael ei gwblhau mor ddiogel a chyflym â phosibl i leihau'r amser rydych chi yn yr ystafell uwchsain. Bydd gwneud hyn yn lleihau'r siawns o ledaeniad yr haint i chi a'r sonograffydd sy'n cynnal eich archwiliad uwchsain.

Daw'r canllawiau hyn gan nifer o gyrff proffesiynol cydnabyddedig, gan gynnwys Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynaecolegwyr (RCOG), Cymdeithas y Radiograffwyr (SCoR), Cymdeithas Uwchsain Meddygol Cymru (BMUS) a'r Gymdeithas Ryngwladol Uwchsain mewn Obstetreg a Gynaecoleg (ISUOG).

Gellir cynnal y sgan yn ddiogel ac yn gyflym drwy ddilyn y canllawiau hyn:

- bydd nifer y bobl/gweithwyr iechyd proffesiynol yn yr ystafell uwchsain mor isel â phosibl – fel arfer dim ond chi a'r sonograffydd
- bydd sonograffydd cymwysedig fel arfer yn cynnal eich archwiliad uwchsain, yn hytrach na myfyriwr neu hyfforddai
- bydd y sonograffydd sy'n cynnal eich sgan yn gwisgo cyfarpar diogelu personol (PPE)
- efallai na fydd y sonograffydd yn rhoi esboniad manwl i chi o'ch sgan yn ystod yr archwiliad uwchsain. Yn hytrach, efallai y caiff y canlyniadau eu hesbonio wrthy ch ar ôl y sgan pan fyddwch bellter diogel (o leiaf 2 fetr) oddi wrth y sonograffydd.
- bydd y sonograffydd dim ond yn adolygu, asesu a chymryd delweddau o'r hyn y mae gwir angen iddo ei wneud.
- gall y mesuriadau y mae'r sonograffydd yn eu cymryd i gyfrifo eich dyddiad esgor amcangyfrifedig (EDD) neu i amcangyfrif pwysau eich babi gael eu cynnal ar ddelwedd a gofnodwyd pan fyddwch wedi gadael yr ystafell.
- ni fyddwch yn gallu cymryd fideo/fideo ffôn/ffrwd byw o'r archwiliad uwchsain. Mae hyn oherwydd bod ffilmio yn effeithio ar allu'r sonograffydd i ganolbwyntio ac mae'n cynyddu'r risg y gallai golli rhywbeth pwysig. Mae hefyd yn cynyddu hyd y sgan.
- yn dilyn pob archwiliad, caiff yr offer uwchsain, y gwely uwchsain ac unrhyw arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml eu glanhau gan y sonograffydd yn unol â chanllawiau lleol ar reoli heintiau.
- bydd y sonograffydd yn newid PPE ac yn glanhau eu dwylo yn unol â chanllawiau rheoli heintiau lleol.

Ble bydd fy apwyntiadau sgan cyn geni yn cael eu cynnal?

Gellir symud eich apwyntiad sgan uwchsain i leoliad gwahanol yn eich bwrdd iechyd. Bydd hyn yn dibynnu ar p'un a yw eich bwrdd iechyd wedi newid y ffordd y mae'n darparu gwasanaethau, a hefyd ar lefelau staffio lleol.

Bydd eich bwrdd iechyd yn rhoi gwybod i chi am unrhyw newidiadau i'ch apwyntiad.

Sut y bydd fy apwyntiadau sgan uwchsain yn wahanol?

Gofynnir i chi fynd i'ch apwyntiadau sgan cyn geni ar eich pen eich hun. Mae hyn er mwyn lleihau lledaeniad haint COVID-19.

Pan fyddwch yn mynd i gael eich sgan uwchsain efallai y gofynnir i chi a oes gennych beswch neu dwymyn neu gall y gweithiwr iechyd proffesiynol ofyn am wirio eich tymheredd.

Peidiwch â chyrraedd yn rhy gynnar ar gyfer eich apwyntiad oherwydd bydd hyn yn lleihau'r amser y mae'n rhaid i chi aros mewn manau aros cyhoeddus. Er mwyn cadw pellter cymdeithasol bydd rhai newidiadau, er enghraifft drwy sicrhau bod seddi o leiaf 2 fetr ar wahân.

Mae'r broses ar gyfer cynnal eich sgan uwchsain wedi'i newid a rhoddir manylion am hyn yn yr adran [Beth rydym yn ei wneud i'ch cadw chi'n ddiogel?](#)

Efallai y bydd angen i chi hefyd neilltuo amser ar ôl eich sgan uwchsain i drafod y canfyddiadau gyda gweithiwr iechyd proffesiynol. Efallai y byddwch yn gallu cynnwys eich partner, aelod o'r teulu neu ffrind yn rhithwir yn y sgwrs hon am eich canlyniadau.

A fydd y sonograffydd yn gwisgo Cyfarpar Diogelu Personol (PPE) pan fyddaf yn dod i gael fy sgan?

Ceir canllawiau cenedlaethol ar gyfarpar diogelu personol (PPE) ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol er mwyn lleihau lledaeniad yr haint. Mae hyn i'ch diogelu chi a'r sonograffydd. Bydd y sonograffydd yn gwisgo ffedog blastig dafladwy a menig tafladwy y bydd yn eu newid rhwng pob person sy'n cael sgan. Bydd hefyd yn gwisgo masg llawfeddygol ac efallai y bydd yn gwisgo sbectol amddiffynnol neu feisor amddiffyn wyneb.

Yn y rhan fwyaf o achosion, os ydych yn hunanynysu oherwydd bod gennych chi neu aelod o'ch cartref symptomau, fe'ch cynghorir i beidio â mynd i'ch apwyntiad a chaiff ei aildrefnu. Fodd bynnag, weithiau efallai y bydd angen i chi fynd i gael sgan uwchsain er eich bod yn hunanynysu. Os felly, efallai y bydd gan eich ysbyty ystafell sgan arbennig wedi'i sefydlu i fenywod sy'n dangos symptomau ni sydd wedi cael prawf positif am COVID-19, neu efallai y gofynnir i chi ddod i gael eich sgan ar ddiwedd y dydd, er mwyn cyfyngu ar y cysylltiad â menywod eraill.

Os felly, bydd y sonograffydd yn gwisgo cyfarpar diogelu personol llawn gan gynnwys masg anadlydd, gŵn llawfeddygol, menig a feisor wyneb.

A fyddaf yn gallu creu cyswllt fideo neu recordio fy sgan uwchsain?

Nid yw'r cyrff proffesiynol, gan gynnwys IUSOG a SCoR a ddisgrifiwyd uchod, yn argymhell recordio na ffrydio archwiliadau uwchsain yn fyw. Mae hyn oherwydd y gallai recordiadau fideo/ffôn effeithio ar allu'r sonograffydd i ganolbwyntio. Blaenoriaeth y sonograffwyr yw sicrhau archwiliad clinigol diogel a thrylwyr. Mae cael eich ffilmio mewn unrhyw gyd-destun yn gallu tynnu eu sylw sy'n cynyddu'r risg o golli rhywbeth pwysig yn y sgan.

Gall recordio hefyd gynyddu'r amser rydych yn yr ystafell uwchsain a llai na 2 fetr o'r sonograffydd.

Oherwydd yr ystum y bydd angen i chi fod ynddo yn ystod eich sgan cyn geni gall fod yn anodd iawn i chi aros yn yr ystum cywir i gael eich sganio a hefyd ffilmio'r sgan uwchsain. Nid oes sgrin i gleifion ym mhob ystafell ac mewn rhai manau bydd yn rhy bell i ffwrdd i'w ffilmio'n iawn.

Mae pedwar o'r cyrff proffesiynol (SCoR, RCOG, BMUS a Choleg Brenhinol y Bydwagedd (RCM)) wedi rhyddhau datganiad ar y cyd yn dweud eu bod yn cefnogi unedau lleol sy'n edrych ar ffyrdd y gall menywod rannu eu profiad a all fod yn wahanol ym mhob Bwrdd Iechyd Er nad ydynt yn argymhell galwadau fideo na Skype yn ystod y sgan, efallai y bydd gan fyrdau iechyd awgrymiadau ynghylch pethau eraill y gallant eu gwneud yn lleol i gefnogi profiad y fenyw. Oherwydd bod ffonau symudol yn gyfryngau ar gyfer trosglwyddo'r feirws mae angen hylendid da os yw'r ffôn i'w ddefnyddio yn yr ystafell sgan.

Sut y bydd y sonograffydd yn trafod canlyniadau fy sgan uwchsain â mi?

Gan y bydd y sonograffydd yn gwisgo masg, ac nad ydych yn gallu gweld ei wyneb, bydd yn fwy anodd cael sgwrs ar adeg y sgan uwchsain. Pan fydd y sgan wedi'i gwblhau, bydd y sonograffydd yn ysgrifennu adroddiad eich sgan ac yna bydd yn esbonio canlyniadau eich sgan lle gellir cadw pellter cymdeithasol.

Beth os bydd canfyddiad annisgwyl ar fy sgan uwchsain?

Os bydd canfyddiad annisgwyl ar eich sgan uwchsain, bydd y sonograffydd yn dweud wrthy ch am y canfyddiad ac yna bydd yn gofyn i'r gweithiwr iechyd proffesiynol mwyaf priodol drafod y canfyddiadau gyda chi. Gall hyn fod yn fydwraig neu un o'r meddygon. Fe'ch tywysir i ystafell lle bydd canfyddiadau'r sgan yn cael eu trafod gyda chi lle gellir cadw pellter cymdeithasol.

Gall bod ar eich pen eich hun ar gyfer hyn beri gofid i rai pobl. Bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol yn gallu trafod y canfyddiad gyda chi, ateb eich cwestiynau a rhoi rhywfaint o wybodaeth ysgrifenedig i chi fynd adref. Efallai y bydd hefyd yn gallu trafod y canfyddiadau yn rhithwir â'ch partner, aelod o'ch teulu neu ffrind felly holwch am hyn.