

Efallai eich bod wedi bod yn aros i glywed y newyddion eich bod yn feichiog, ond weithiau mae'n bosib mai nad dyma rydych eisiau am nifer o resymau gwahanol.

Os byddwch chi'n penderfynu cael erthyliad, dylech gael eich trin heb ragfarn, gan mai eich penderfyniad chi yw hwn.

YDI HYN YN DDIOGEL?

Ydi. Po gynharaf yw'r erthyliad, y mwyaf diogel ydyw. Mae llawer o fythau fod erthyliad yn achosi problemau iechyd meddwl, canser y fron neu'n ei gwneud yn anoddach beichiogi yn y dyfodol.

Nid yw hyn yn wir o gwbl.



I gael rhagor o wybodaeth am wasanaethau erthyliad yng Nghymru, ewch i:
111.wales.nhs.uk/abortion

SUT FYDDA I'N TEIMLO?

Mae'r profiad yn wahanol i bawb, ond mae llawer yn dweud mai rhyddhad yw'r prif emosiwn maen nhw'n ei deimlo wedyn. Os ydych chi'n teimlo'n drist neu'n ofidus, gallwch siarad â chwmselydd.

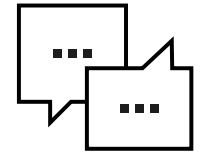


A YW'N GYFREITHLON?

Cymru: Mae'n gyfreithiol hyd at 24 wythnos o feichiogrwydd (os yw dau feddyg yn cytuno)



A OES ANGEN I FY RHINI / GOFALWYR WYBOD?



Gallwch chi gael erthyliad heb ddweud wrth eich rhieni, hyd yn oed os ydych chi dan 16 oed. Byddwch yn cael eich annog i ddweud wrthynt, ond eich dewis chi yw hyn. Efallai y bydd rhai gwasanaethau'n gofyn i chi ddod ag oedolyn cyfrifol gyda chi i'r apwyntiad.

Mae gwasanaethau a chynghor am erthyly yn gyfrinachol. Fodd bynnag, os ydyn nhw'n meddwl bod risg i chi neu eich bod mewn perygl, mae'n bosib y bydd eich gwybodaeth yn cael ei rhannu ag eraill (e.e. gwasanaethau cymdeithasol). Ond, byddwn ni'n siarad am hyn â chi yn gyntaf.

OEDDECH CHI'N GWYBOD?



Bydd un o bob tair menyw yn y DU yn cael erthyliad yn ystod eu hoes.

(Er nad yw llawer yn siarad amdano).



BETH YW'R OPSIYNAU?

Dyma'r opsiynau os ydych chi a'ch partner wedi cael rhyw heb ddiogelwch ac yn meddwl eich bod yn feichiog:



0 FEWN PUM DIWRNOD



ATAL CENHEDLU BRYD

Nid yw hyn yr un fath â chael erthyliad, ond gellir ei ddefnyddio ar ôl rhyw heb ddiogelwch er mwyn atal beichiogrwydd. Mae dau fath:

- IUD: sy'n cael ei osod gan feddyg neu nyrs hyd at bum niwrnod yn ddiweddarach
- Pilsen atal cenhedlu brys (sydd hefyd yn cael ei galw'n bilsen bore wedyn): ar gael gan amryw o wasanaethau hyd at dri i bum niwrnod yn ddiweddarach.

COFIWCH:

Os ydych chi wedi cael rhyw heb ddiogelwch, bydd angen i chi gael prawf STI hefyd!

0 10-24



WYTHNOS

ERTHYLU MEDDYGOL

Rhoddir yr un meddyginiaethau a ddefnyddiwyd cyn naw wythnos, ond mewn dosau mwy. Efallai y bydd yn rhaid i chi ddychwelyd i'r clinig un i dri diwrnod yn ddiweddarach i gymryd yr ail bilsen.

Ar ôl hyn, mae'r broses yn cymryd 6 awr ar gyfartaledd, ond gallai gymryd dros 24 awr.

ALLWEDD

- Cynigir meddyginiaeth lleddfu poen
- Mynd adref ar yr un diwrnod
- Gallai fod angen i chi aros dros nos yn yr ysbyty
- Mae crampiau a gwaedu'n bosibl ar ôl y driniaeth

AR ÔL 24

WYTHNOS

Ac eithrio mewn achosion prin, mae'n anghyfreithlon cael erthyliad ar ôl 24 wythnos, felly bydd angen i chi ystyried cadw'r babi neu roi'r babi i gael ei fabwysiadu. Trefnwch apwyntiad gyda'ch meddyg teulu neu eich gwasanaeth bydwreigiaeth lleol i gael cyngor ar gadw'n iach yn ystod beichiogrwydd: brook.org.uk/having-a-baby

WYTHNOS



HYD AT NAW WYTHNOS



ERTHYLU MEDDYGOL CYNNAR

Rhoddir dwy feddyginiaeth; mae'r cyntaf yn cael ei roi drwy'r geg ac yn dod â'r beichiogrwydd i ben, yr ail yn cael ei roi yn eich fagina, sy'n helpu i gael gwared â'r beichiogrwydd. Mae'r broses yn cymryd pedair i chwe awr. Efallai y byddwch yn cael y meddyginiaethau gyda'i gilydd neu efallai y gofynnir i chi ddychwelyd i'r clinig ddau neu dri diwrnod yn ddiweddarach.

HYD AT 15 WYTHNOS



Y DULL GWACTOD NEU SUGNO

Rhoddir naill ai anesthetig cyffredinol (cysgu) neu anesthetig lleol (effro). Mae ceg y groth (mynedfa'r groth) yn cael ei ymestyn yn ysgafn ac mae tiwb tenau yn cael ei wthio drwyddo. Bydd y beichiogrwydd wedyn yn cael ei dynnu allan drwy sugno. Mae'n cymryd tua 5 i 10 munud.

0 15-24 WYTHNOS



YMAGOR NEU WAGIO DRWY LAWDRINIAETH

Mae hon yn llawdriniaeth fechan sy'n cael ei gwneud dan anesthetig cyffredinol (cysgu). Caiff offer arbennig (gefel) ei drosglwyddo i'r groth i dynnu'r beichiogrwydd allan. Mae'n cymryd tua 10 i 20 munud, er efallai y bydd angen i chi fynd i'r clinig y diwrnod cynt.