Gwybodaeth i fenywod sy'n HIV-positif ac yn feichiog

Mae'r daflen yma i fenywod a gafodd brawf am y firws imiwnoddiffyg dynol (HIV), ac a gafodd wybod eu bod nhw'n 'HIV-positif'.

Mae'r daflen yma'n cynnig gwybodaeth am:

- fod yn HIV-positif pan rydych chi'n feichiog ac ar ôl geni'r babi;
- ffyrdd o osgoi'r risg o drosglwyddo HIV i'ch babi chi;
- y dulliau monitro a'r driniaeth sydd ar gael i chi.

Mae llawer o wybodaeth yn y daflen yma ac efallai y byddai'n syniad i chi ddarllen y daflen fesul adran dros y dyddiau nesaf.

Ystyr canlyniad eich prawf gwaed chi

Mae canlyniad HIV-positif yn golygu eich bod chi wedi cael eich heintio ar ryw adeg â'r firws HIV. (Mae gwybodaeth am y ffyrdd y gallwch chi ddal HIV yn dilyn yn nes ymlaen yn y daflen.) Firws yw HIV sy'n ymosod ar y system imiwnedd (system amddiffyn y corff). Dros amser, fel arfer dros nifer o flynyddoedd, mae'r system imiwnedd yn mynd yn wannach. Mae hynny'n golygu bod y corff yn mynd yn llai abl i amddiffyn ei hun rhag afiechydon difrifol.

Ar hyn o bryd, nid oes ffordd o wella HIV. Ond mae triniaeth ar gael sy'n arafu, a hyd yn oed yn stopio, cynnydd y firws.

Drwy wybod bod yr haint arnoch chi, gallwch chi gael eich monitro (hynny yw, gallwch chi gael profion iechyd a phrofion gwaed arbennig). Gall tîm o arbenigwyr eich cefnogi chi hefyd, a rhoi triniaeth i chi ar yr adeg iawn. Gall hyn wella eich iechyd chi.

Mae'n bosib i fam drosglwyddo HIV i'w phlentyn. Mae hynny'n golygu, heb driniaeth (neu heb weithredu mewn ffordd arbennig), fod siawns y gallwch chi drosglwyddo'r firws i'ch babi chi. Gall hyn ddigwydd yn ystod eich beichiogrwydd chi, wrth eni'r babi neu wrth fwydo'r babi o'r fron.

Y fantais i chi o wybod eich bod chi'n HIV-positif yw y gallwch chi wneud y pethau sy'n cael eu disgrifio'n nes ymlaen yn y daflen yma. Fel hyn, mae cyfle da i chi osgoi trosglwyddo'r firws i'ch babi. Byddwch chi'n lleihau'r siawns o drosglwyddo HIV i'ch babi i **lai nac un mewn 100**. Heb wneud y pethau yma, mae'r siawns o drosglwyddo'r firws i'ch babi chi'n llawer uwch.

Beth fydd yn digwydd nesaf?

Byddwn ni'n cynnig apwyntiad i chi gael archwiliad iechyd llawn mewn clinig arbenigol er mwyn asesu lefel eich haint HIV chi. Bydd yr arbenigwr HIV yn gallu ateb eich cwestiynau chi am HIV, a'ch cefnogi chi. Bydd yr arbenigwr yn dal i'ch gweld chi'n rheolaidd, yn ystod eich beichiogrwydd ac ar ôl genedigaeth y babi.

Information for Women

© Public Health Wales NHS Trust

Bydd eich bydwraig yn eich helpu chi hefyd i gynllunio'ch gofal, a bydd yn trafod eich dewisiadau gyda chi.

Monitro'r haint HIV
Mae nifer o brofion gwaed yn cael eu defnyddio i wirio'r haint HIV. Mae dau'n arbennig yn helpu i benderfynu pryd mae triniaeth yn angenrheidiol. Dyma'r ddau:

- cyfri CD4 – mesur o gyflwr eich system imiwnedd chi; a
- llwyth firaol – lefel yr HIV yn eich gwaed chi.

Bydd y profion yma'n cael eu trefnu, yn ogystal ag unrhyw rai eraill y byddwch chi eu hangen, a bydd y canlyniadau'n cael eu hesbonio.

Triniaeth i chi
Bydd triniaeth yn cael ei hargymell i bob menyw sydd â HIV ar ryw adeg yn ystod ei beichiogrwydd neu'r enedigaeth. Pwrpas hyn yw:

- helpu i'ch cadw chi mor iach ag sy'n bosib; a
- cheisio osgoi trosglwyddo'r haint i'r babi yn ystod y beichiogrwydd a'r enedigaeth.

Yr enw sydd weithiau'n cael ei ddefnyddio ar y therapi (neu'r driniaeth) ddwys sy'n defnyddio cyffuriau gwrth HIV, yw therapi HAART. Mae'r cyffuriau yma'n helpu i stopio'r firws HIV rhag atgynhyrchu (*reproduce*) yng nghelloedd y corff. All y cyffuriau ddim cael gwared â'r firws HIV yn gyfan gwbl o'ch corff chi. Ond drwy gadw lefel yr HIV yn y corff yn isel, mae'n bosib diogelu'ch system imiwnedd chi. Bydd hyn yn lleihau'r risg o gael y problemau iechyd difrifol a allai fod yn gysylltiedig â HIV. Ers i HAART gael ei gyflwyno yn 1996, mae wedi bod yn effeithiol wrth reoli HIV llawer o bobl. Erbyn hyn, mae rhagolygon pobl sy'n byw gyda haint HIV yn dda iawn yn y tymor hir.

Pan fydd triniaeth HAART yn cael ei chynnig i chi yn ystod eich beichiogrwydd, fe fyddwch chi'n cael cyfle i'w thrafod. Bydd y cyffuriau'n cael eu haddasu i'ch anghenion chi. Ar ôl dechrau'r driniaeth, byddwch chi'n cael profion gwaed ac apwyntiadau rheolaidd er mwyn eich monitro chi'n ofalus a gofalu bod y cyffuriau'n addas i chi. Fe fydd yn bosib delio ag unrhyw sgil effeithiau. Mae'n aml yn bosib trin sgil effeithiau â meddyginiaeth neu drwy newid yr amseroedd y byddwch chi'n cymryd eich HAART.

Os ydych chi'n poeni, mae'n bwysig i chi drafod eich pryderon gyda'r tîm o arbenigwyr HIV. Mae'n bosib y gallan nhw eich helpu chi. Cofiwch fod help a chefnogaeth wastad ar gael i chi.

Ar ôl genedigaeth eich babi chi, mae'n bosib y gallwch chi stopio'r driniaeth HAART. Bydd hyn yn dibynnu ar lefel eich haint HIV. Bydd y tîm o arbenigwyr HIV yn dal i'ch monitro a'ch cefnogi chi, er mwyn gofalu y byddwch chi'n cael unrhyw driniaeth sy'n angenrheidiol i chi ar yr adeg iawn.

Information for Women
© Public Health Wales NHS Trust

Information for Women

© Public Health Wales NHS Trust

Beth mae'ch diagnosis chi o HIV yn ei olygu i'ch babi chi
Os doeddech chi ddim yn gwybod bod HIV arnoch chi, fyddwch chi ddim wedi gallu gwneud rhywbeth i geisio rhwystro'r firws rhag cael ei drosglwyddo i'ch babi chi. Heb geisio gwneud rhywbeth, mae'r firws yn heintio un o bob pedwar i chwe babi sy'n cael eu geni i fenywod HIV-positif.

Drwy wneud y pethau sy'n cael eu rhestru yma, mae'r siawns o heintio'ch babi chi â HIV yn gostwng i lai nag un mewn 100.

Byddwn ni'n trafod pedwar cam pwysig gyda chi.

1 **Triniaeth â chyffuriau yn ystod y beichiogrwydd a'r enedigaeth**

2 **Yr esgor (*delivery*)**
Byddwch chi'n lleihau'r risg o heintio'ch babi chi drwy gael toriad Cesaraidd (*Caesarean section*) wedi'i gynllunio. Ond, yn dibynnu ar esgoriadau blaenorol ac i ba raddau y mae'ch haint HIV chi dan reolaeth pan fyddwch chi ar fin geni'r babi, mae'n bosib y gallwch chi gynllunio esgoriad normal drwy'r wain. Bydd eich bydwraig a'ch obstetregydd chi'n trafod hyn gyda chi.

3 **Bwydo'ch babi**
Mae'n bosib trosglwyddo haint HIV i'ch babi chi drwy laeth y fron. Dydi bwydo o'r fron ddim yn cael ei argymell i fenywod HIV-positif yn y DU am fod dulliau diogel eraill ar gael. Y cyngor yw i chi roi llaeth fformiwla i'ch babi chi. Gallwch chi drafod hyn gyda'ch tîm arbenigol a'ch bydwraig. Yng Nghymru, gall mamau HIV-positif gael llaeth fformiwla am ddim o'r clinigau arbenigol, o adeg y geni tan fydd y babi'n dod i yfed llaeth buwch (neu laeth arall). Fe ddylech chi roi llaeth fformiwla i'ch babi chi hyd nes y bydd tua 12 mis oed.

4 **Triniaeth i'ch babi chi**
Gall eich babi chi gael moddion gwrth-HIV ar bresgripsiwn am y pedair wythnos gyntaf ar ôl y geni. Bydd y moddion yma'n helpu i amddiffyn eich babi chi rhag haint HIV. Mae'n bosib y bydd gwrthfiotigau'n cael eu cynnig hefyd.

Profion a thriniaeth HIV i'ch babi chi
Fel rhan o'ch gofal chi yn ystod beichiogrwydd, fe fydd apwyntiad mewn clinig paediatrig (clinig plant) sydd â sgiliau arbennig wrth reoli HIV yn cael ei gynnig i chi. Byddwch chi'n cael trafod y profion a'r driniaeth sydd ar gael i'ch babi chi gyda'r nyrs neu'r doctor arbenigol.

Erbyn i'ch babi chi gyrraedd tri mis oed, gall arbenigwyr fod yn 98% sicr (hynny yw, 98 tro mewn 100) nad yw'ch babi chi wedi'i heintio, os yw profion yn dangos HIV-negatif. Ond all y doctoriaid ddim dweud yn bendant nad oes haint ar y babi hyd nes y bydd yn 18 mis oed. Tan fydd y babi'n 18 mis oed, fe allai fod yn cario eich gwrthgyrff (*antibodies*) chi yn erbyn HIV. All prawf HIV ddim dweud y gwahaniaeth rhwng eich gwrthgyrff chi (a gafodd eu trosglwyddo i'r babi cyn y geni) a'r gwrthgyrff y mae'ch plentyn chi'n eu creu am fod haint HIV arno.

Pwy sydd ag angen gwybod am eich haint HIV chi?
Er mwyn i chi a'ch babi chi gael y gofal gorau, mae'n angenrheidiol i chi gael gofal gan nifer o arbenigwyr – er enghraifft, tîm y clinig HIV, obstetregydd (doctor ysbyty) a phaediatregydd (doctor babanod a phlant). Bydd eich bydwraig chi'n gofyn am eich caniatâd chi i rannu gwybodaeth amdanoch chi ag arbenigwyr sy'n rhan o'ch gofal chi a gofal eich babi chi. Fyddwn ni ddim yn rhannu gwybodaeth ag eraill heb eich caniatâd chi.

Byddwn ni'n gofyn i chi a ydych chi am i ni roi gwybod i'ch meddyg teulu chi fod HIV arnoch chi. Os byddai'n well gennych chi i'ch meddyg teulu beidio â chael gwybod, byddwn ni'n parchu'ch dymuniad chi.

Os ydych chi mewn perthynas, mae'n bosib y byddwch chi am gael help eich arbenigwr HIV i esbonio canlyniadau positif y prawf i'ch partner chi. Os nad yw'ch partner chi'n gwybod a yw wedi'i heintio, fe ddylech chi ddefnyddio condoms er mwyn osgoi trosglwyddo'r firws i'ch partner chi yn ystod rhyw. Fe ddylai'ch partner chi ystyried cael prawf HIV.

Sut mae'n bosib dal HIV?

- Gall mam HIV-positif drosglwyddo'r haint i'w babi yn ystod y beichiogrwydd neu'r enedigaeth, neu wrth fwydo o'r fron. Os oes plant eraill gennych chi, bydd eich arbenigwr HIV yn trafod gwneud profion ar y plant.

- Cael rhyw ddiamddiffyn (heb ddefnyddio condom neu femidom) gyda rhywun HIV-positif.

- Cael trallwysiad gwaed neu gynnyrch gwaed sy'n cynnwys HIV. Yn y DU, mae profion HIV wedi bod yn cael eu gwneud ar waed a chynnyrch gwaed er 1985. Mae'n bosib nad yw gwledydd eraill y byd yn gwneud yr un profion.

- Rhannu nodwyddau neu offer chwistrellu cyffuriau â rhywun HIV-positif.

- Defnyddio nodwyddau brwnt wrth wneud tyllau neu datŵs ar y corff, neu am resymau meddygol y tu allan i'r DU.

- Cael eich crafu neu bigo gan hen nodwyddau a phethau miniog eraill a allai fod â gwaed arnyn nhw.

Dydi HIV ddim yn cael ei drosglwyddo i bobl eraill drwy gyswllt cymdeithasol bob dydd, er enghraifft, mynd i siopa, bod gyda ffrindiau a theulu, bwyta prydau bwyd gyda'ch gilydd neu gusanu.

© Public Health Wales NHS Trust

Gallwch chi gael rhagor o wybodaeth am fod yn HIV-positif gan y rhain.

- Bydwraig yr ysbyty sy'n arbenigo ar sgrinio cyn geni, neu ddoctor yr ysbyty (obstetregydd).

- Clinig iechyd rhywiol y GIG yn eich ardal chi; mae'r manylion yn y llyfr ffôn dan 'GUM' (*genito-urinary medicine*).

- Gallwch chi ffonio'ch ysbyty lleol chi a gofyn am y clinig GUM.

- Efallai y byddwch chi am siarad â menywod eraill sydd â HIV. Gall Ymddiriedolaeth Terrence Higgins drefnu hynny drosoch chi.

The Terrence Higgins Trust
Terrence Higgins Trust Cymru
435-451 Heol Ddwyreiniol Bontfaen
2il Lawr Tŷ Canton
Canton
Caerdydd, CF5 1JH
Ffôn: 02920 666 465
E-bost: info.cymru@tht.org.uk
THT Direct: 0845 12 21 200 (llinell gymorth genedlaethol)

National AIDS Helpline
Llinell gymorth Radffôn 24-awr
0800 567 123
Staff wedi'u hyfforddi sy'n ateb pob galwad.
Os allan nhw ddim cynnig ateb i chi'n syth, fe fyddan nhw'n gwneud gwaith ymchwil ac yn cysylltu â chi gyda'r ateb.

Positively Women
347-349 City Road
Llundain, EC1V 1LR
Ffôn: Llinell gymorth dan ofal menywod HIV-positif: 10am hyd 4pm Llun i Gwener
020 7713 0222
E-bost: info@positivelywomen.org.uk

AVERT
4 Brighton Road
Horsham
Gorllewin Sussex
RH13 5BA
E-bost: www.avert.org

© Hawlfraint Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru 2009. Mae pob hawl wedi'i chadw. Chewch chi ddim atgynhyrchu'r daflen gyfan neu ran ohoni heb ofyn am ganiatâd perchennog yr hawlfraint.
www.antenatalscreening.org
Medi 2005
HIV Rhifyn 1

© Public Health Wales NHS Trust