

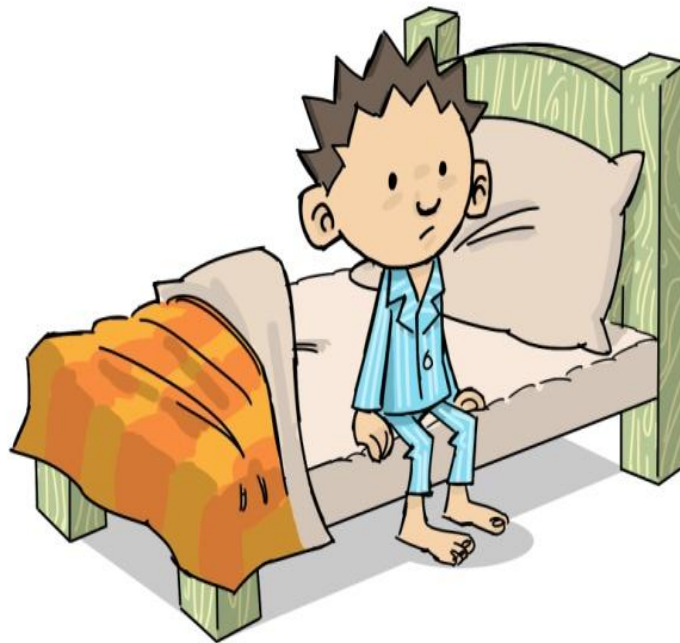


Bladder & Bowel UK

Supporting people with bladder and bowel problems

part of Disabled Living

Siaradwch am wlychu'r gwely (Enuresis)

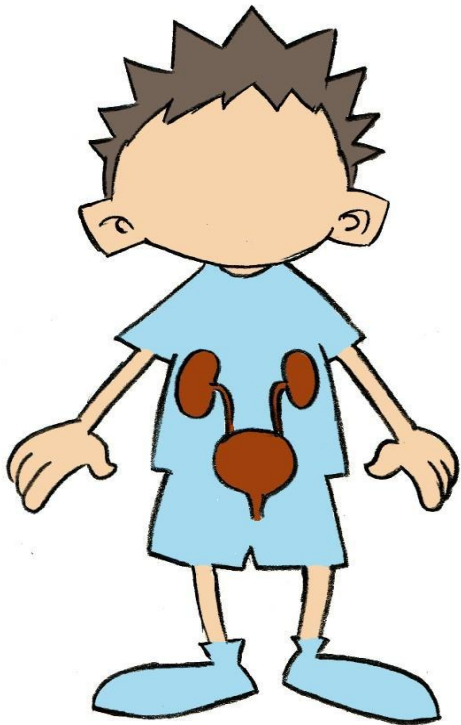


Beth yw Gwlychu Gwely?

Gelwir enuresis nosol hefyd yn 'wlychu'r gwely'. Mae'n broblem gyffredin iawn ac mae'n effeithio ar lawer o blant a phobl ifanc. Nid yw'n cael ei ystyried yn broblem feddygol nes bod y plant yn bum mlwydd oed o leiaf. Fodd bynnag, oherwydd nad oes unrhyw un yn hoffi siarad amdano, efallai na fyddwch yn sylweddoli nad chi yw'r unig un sydd â'r broblem hon.

Pam mae pobl yn pasio dŵr, neu pi-pi?

Mae gwneud wrin, sef yr enw meddygol am basio dŵr, yn un o'r ffyrdd y mae'r corff yn cael gwared ar wastraff.



Gwneir wrin yn yr arennau a'i storio yn y bledren. Mae'r bledren yn debyg i falŵn wedi ei ymestyn. Pan fydd yn llawn, bydd yn anfon neges i'ch ymennydd yn dweud wrthy'ch eich bod angen pi-pi.

Mae'r rhan fwyaf o blant yn cysgu drwy'r nos rhan amlaf heb fod angen pi-pi. Ar y nosweithiau prin pan mae angen pi-pi mae nhw yn deffro. Nid yw plant sy'n gwlychu'r gwely yn derbyn y negeseuon o'r bledren yn ddigon clir a chryf i'w deffro ar ôl iddynt fynd i gysgu. Dyna pam nad ydych yn deffro ac yn cael gwely gwlyb yn lle hynny.

Pam mae gwlychu'r gwely yn digwydd?

Gall gwlychu gwelyau ddigwydd am lawer o resymau, ond y brif broblem yw nad yw'ch pledren yn gallu dal gafael ar yr holl wrin y mae eich arennau'n ei wneud yn ystod y nos.

Gallai hyn fod oherwydd:

- Nid yw eich pledren yn ddigon mawr i ddal gafael ar eich pi-pi drwy'r nos



- Mae eich pledren yn ddigon mawr, ond mae'n gwagio cyn iddo lenwi yn iawn. Os yw hyn yn digwydd yn y dydd hefyd, efallai y bydd yn rhaid i chi redeg i'r toiled, neu hyd yn oed gwlychu rhywfaint ar y ffordd yno.

Nid ydych yn gwneud digon o rywbeth a elwir yn vasopressin. Mae

Vasopressin yn rhoi neges i'ch arennau i wneud llai o bi-pi yn ystod y nos a mwy yn ystod y dydd.

Os nad ydych yn gwneud digon o vasopressin byddwch yn gwneud llawer o pi-pi yn y nos.

Felly, hyd yn oed os yw'ch pledren o faint da, ni all ddal yr holl bi-pi ychwanegol a gynhyrchwyd.



Beth arall all achosi gwlychu'r gwely?

Rhwymedd

Os nad ydych chi'n gwneud pŵ yn ddigon aml, neu os nad ydych chi'n llwyddo i gael y pŵ I gyd allan, bydd y pŵ yn casglu yn eich pen ôl ac yn gwasgu yn erbyn eich pledren. Bydd hyn yn ei gwneud yn anodd i'ch pledren ddal gafael ar eich pi-pi

Os oedd gan eich mam neu'ch tad, neu berthynas agos arall, broblem gyda gwlychu'r gwely, mae yna siawns eu bod wedi trosglwyddo'r broblem honno i chi.

Diodydd

Gall yfed ychydig cyn i chi fynd i gysgu eich gwneud yn fwy tebygol o wlychu'r gwely. Os nad ydych yn yfed cymaint ag y dylech yn ystod y dydd, mae'n bosib bydd eich pledren yn arfer â dal symiau bach o bi-pi a bod yn llai parod i ddal gafael ar eich pi-pi yn y nos. Gall diodydd pefriog a diodydd gyda caffeine ynddynt (mae te, coffi, siocled poeth, diodydd egni a coke oll hefo caffeine ynddynt) eich gwneud yn fwy tebygol o wlychu'r gwely hefyd.

Bwyd

Os ydych chi'n bwyta ychydig cyn mynd i'r gwely, yn enwedig bwyd gyda llawer o halen (fel creision neu gig moch), neu bwyd hefo llawer o brotein ynddo (cig, llaeth, caws ac ati) yna gallech fod yn fwy tebygol o wlychu y gwely.

Peidio â deffro

Os nad yw'ch pledren lawn yn dweud wrth eich ymennydd bod angen i chi ddeffro er mwyn pi-pi, yna bydd yn gwagio tra eich bod yn cysgui fyny i'r pen yna bydd yn wag tra byddwch chi'n cysgu a bydd eich gwely'n gwlychu.



Beth allaf ei wneud i helpu?

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed 6-8 o ddiodydd dŵr bob dydd (gan gynnwys 3 yn yr ysgol). Gofynnwch a allwch chi gael eich diod ar eich desg, i'ch atgoffa i'w gael. Cofiwch mai dŵr yw'r ddiodyd iachaf.

- Ceisiwch osgoi diodydd a diodydd pefriog gyda caffeine ynddynt

- Ceisiwch beidio ag yfed na bwyta yn yr awr cyn i chi fynd i'r gwely



- Ewch I bi-pi cyn i chi fynd i'r gwely ac eto'r peth olaf cyn i chi fynd i gysgu os ydych chi wedi bod yn darllen neu'n gwyllo'r teledu am ychydig

- Gofynnwch i bwy bynnag sy'n gofalu amdanoch adael poti neu fwcad yn eich ystafell wely os yw'r toiled ymhell i ffwrdd, neu i lawr y grisiau



Gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n rhwym, drwy fwyta llawer

o ffrwythau a llysiau, a dywedwch wrth rywun os ydych chi'n gwneud llai na 3 pŵ yr wythnos, neu os yw'n brifo pan fyddwch chi'n pŵ, neu os ydych chi'n teimlo bod y pŵ yn mynd yn sownd ar y ffordd allan.



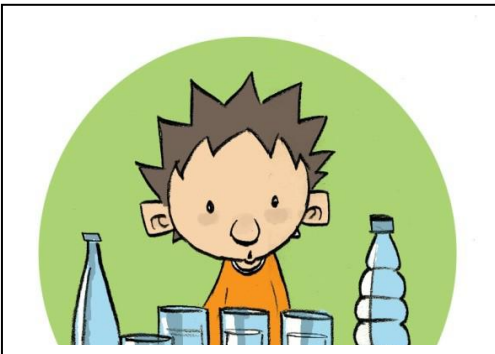
Nid eich bai chi yw gwlychu gwely, ond mae'n bwysig eich bod yn ymdrechu'n galed i wneud y pethau a awgrymir uchod a dilyn y cyngor triniaeth sy'n cael ei roi i chi gan eich nyrs neu feddyg.



Beth os na fydd y rhain yn gweithio?

Siaradwch â'ch nyrs ysgol, ymwelydd iechyd neu feddyg a fydd yn helpu i benderfynu beth sy'n gwneud i chi wlychu'r gwely. Gall gwybod beth sy'n achosi gwlychu'r gwely helpu i benderfynu beth fydd y driniaeth orau i chi.

Beth fydd y nyrs neu'r meddyg yn ei wneud?



Bydd y nyrs neu'r meddyg yn gofyn llawer o gwestiynau i chi i geisio deall pa mor aml mae'ch gwely'n gwlychu a beth allai fod yn achosi'r broblem. Efallai y byddant yn gofyn i chi fesur eich diodydd a'ch pi-pi am ddau neu dri diwrnod ac ysgrifennu hyn ar siart.

Efallai y byddant yn gofyn am eich pŵ.
Yna byddant yn siarad â chi am yr hyn a allai helpu:



Hyfforddiant Pledren

Os credir bod eich gwlychu gwely yn cael ei achosi gan broblem gyda'ch pledren, yna gofynnir i chi wneud pethau a fydd yn helpu'ch pledren i fynd yn gryfach. Weithiau gelwir hyn yn 'hyfforddiant pledren'.

Efallai y gofynnir i chi:

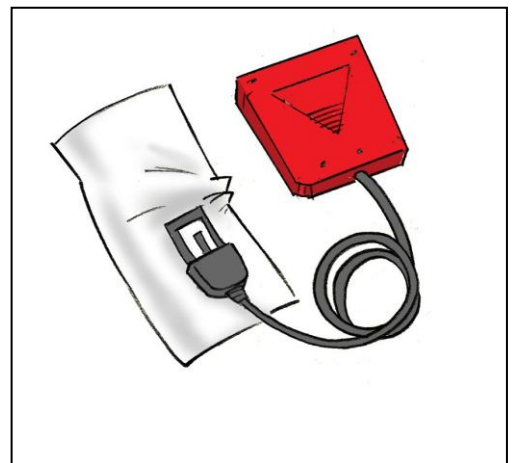
- Roi cynnig ar wahanol fathau o ddiodydd i weld os ydi un ohonynt yn gwneud y gwlychu yn waeth fel eich bod yn medru eu hosgoi!
- Mesurwch faint o bi-pi 'rydych chi'n ei wneud i weld a yw'ch pledren yn dal mwy.
- cael diod bob dwy awr hyd at awr cyn amser gwely
- mynd i bi-pi ar ôl i chi gael diod
- gwnewch yn siŵr eich bod yn eistedd ar y toiled yn iawn (i ferched) gyda'r traed ar focs bach fel nad ydynt heb gynhaliaeth.
- byddwch yn ofalus i beidio â rhuthro wrth bi-pi; cymerwch amser i sicrhau eich bod yn gwagio'ch pledren yn llwyr

Efallai y bydd eich nyrs neu'ch meddyg yn awgrymu eich bod yn cymryd rhywfaint o feddyginiaeth i helpu'ch pledren i weithio'n dda. Os ydynt yn credu bod hyn yn syniad da i chi, byddant yn siarad â chi a'ch mam, dad neu ofalwr am hyn. Byddant yn esbonio sut mae'r feddyginiaeth yn gweithio a sut a phryd y dylech ei gymryd.

Y Larwm Enuresis

Mae'r larwm enuresis yn helpu'ch ymennydd i adnabod y signalau sy'n dod o'ch pledren pan fyddwch chi'n cysgu. Mae'n gwneud hyn trwy wneud sŵn cyn gynted ag y byddwch yn dechrau gwlychu sy'n eich helpu i ddefro.

Mae dau fath o larwm enuresis, larwm mat sy'n mynd ar y gwely, a larwm corff llai sy'n cael ei glipio i'ch pyjamas a'ch pants. Bydd eich nyrs yn egluro'r larymau i chi ac efallai y gallwch ddewis pa fath o larwm yr hoffech chi ei roi.



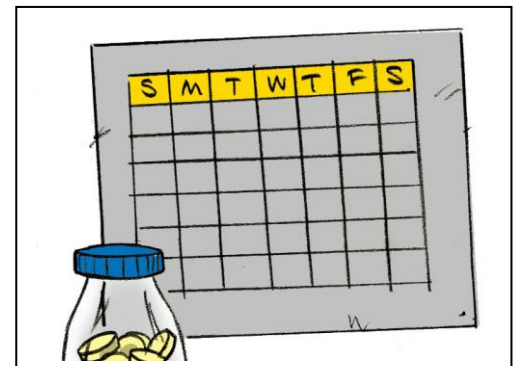
Unwaith y byddwch wedi'ch deffro gan y larwm mae'n rhaid i chi ei ddiffodd cyn mynd i'r toiled i geisio gorffen pi-pi. Os nad ydych yn deffro ar unwaith, yna bydd angen i'ch mam, eich tad neu'ch gofalwr eich helpu i ddeffro. Yna bydd angen i chi newid unrhyw ddilladau gwlyb a gellir gofyn i chi ailosod y larwm, rhag ofn y byddwch yn wlyb eto y noson honno, er efallai na fydd angen i chi wneud hyn, o leiaf i ddechrau - bydd eich nyrs yn dweud wrthyhych a oes angen hyn

Gall gymryd peth amser cyn i chi ddysgu deffro ar eich pen eich hun a gall gymryd sawl wythnos cyn i chi fynd yn hollol sych. Unwaith y byddwch wedi bod yn sych bob nos am tua phythefnos gallwch gael cynnig heb y larwm i weld sut rydych chi'n dod ymlaen.

Meddyginiaeth - Desmopressin

Efallai y bydd y meddyg neu'r nyrs yn awgrymu eich bod yn rhoi cynnig ar feddyginiaeth i helpu gyda gwlychu'r gwely, yn enwedig os ydynt yn credu eich bod yn gwlychu'r gwely oherwydd nad ydych yn gwneud digon o fasopressin.

Desmopressin yw enw'r feddyginiaeth sy'n helpu eich arennau i wneud llai o bi-pi yn y nos. Mae'n cael yr un effaith â vasopressin ac yn helpu'r arennau i gynhyrchu swm normal o bi-pi yn y nos. Gall hyn eich helpu os ydych chi'n gwlychu'r gwely oherwydd bod eich arennau yn gwneud gormod o bi-pi tra byddwch chi'n cysgu. Daw fel toddiad (tabled arbennig sy'n toddi yn eich ceg) neu dabled.



Mae desmopressin yn dechrau gweithio ar unwaith a gellir ei gymryd nes y gallwch aros yn sych hebdo. Dylech gael wythnos hebdo bob tri mis i wirio a oes angen i chi eu cymryd o hyd. Os ydych chi'n sych yn yr wythnos hebddynt, nid oes angen i chi fynd â nhw mwyach

Nid yw Desmopressin bob amser yn gweithio yr un ffordd i bawb. Mae rhai plant yn sychu gyda dim ond un toddiad neu dabled; efallai y bydd angen i blant eraill gymryd dau, bydd eich nyrs neu'ch meddyg yn dweud wrthyhych

chi am y ddogrn cywir i'w gymryd. Peidiwch â chymryd mwy nag y maent yn dweud y dylech ei gymryd heb ofyn iddynt yn gyntaf.

Os ydych chi'n cymryd desmopressin ni ddylech yfed am awr cyn i chi ei gael ac am wyth awr ar ei ôl (byddwch fel arfer yn cysgu bryd hynny). Ni ddylech ei gymryd os ydych chi'n sâl. Dilynwch y cyfarwyddiadau sydd ar y bocs bob amser a gofynnwch i'ch meddyg neu nyrs os nad ydych yn siŵr.

Mae angen mwy nag un peth ar rai plant i'w helpu i aros yn sych yn y nos: efallai y bydd angen meddyginiaeth ar rai i helpu eu pledren a larwm enuresis; efallai y bydd eraill angen larwm desmopressin a larwm enuresis. Os nad yw un peth yn gweithio, peidiwch â rhoi'r gorau iddi, ond siaradwch â'ch nyrs neu'ch meddyg yn eich apwyntiad nesaf a chofiwch y gall gymryd peth amser cyn bod gwlychu'r gwely yn gwella.

Gwybodaeth i rieni a gofalwyr:

Mae'n bwysig cofio nad bai eich plentyn yw gwlychu'r gwely ac nad yw'n cael ei achosi gan unrhyw beth sydd gennych chi neu'ch plentyn, neu nad ydych chi wedi'i wneud, nawr neu yn y gorffennol.

Gellir helpu'r broblem hon. Dylai triniaeth fod ar gael i blant o bump oed, ond yn aml mae'n cymryd ychydig o amser i weithio a gall ailwaelu ddigwydd (weithiau bydd y gwlychu gwelyau yn dechrau eto ar ôl triniaeth). Dylid osgoi cyfyngu ar ddiodydd eich plentyn a'u deffro i fynd i'r toiled yn ystod y nos. Bydd annog bath neu gawod bob bore yn cael gwared ar arogl wrin ac yn osgoi'r risg o bryfocio.

Gall gwlychu gwelyau cyson wneud pobl yn groes ac yn ddig ond gall hyn weithiau wneud y gwlychu'n waeth. Ceisiwch ganmol eich plentyn am ei ymdrechion i sychu mor aml ag y gallwch a gofynnwch am help pellach gan ei nyrs neu feddyg.

Am fwy o gyngor a chymorth siaradwch ag ymwelydd iechyd, nyrs ysgol neu feddyg teulu eich plentyn



Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn Bladder & Bowel UK Disabled Living
Website: www.bbuk.org.uk

Mae yna linell gymorth gyfrinachol yn:

E-bost: bbuk@disabledliving.co.uk

☎: 0161 607 8219

Mae Bladder a Bowel UK, sy'n gweithio fel rhan o Disabled Living, Manceinion, yn darparu cyngor a gwybodaeth ddi-dduedd am wasanaethau ac adnoddau sydd ar gael i blant ac oedolion sydd â phroblemau'r coluddyn a / neu'r bledren.

Darluniau
: **Les Eaves**

Hawlfraint Bladder & Bowel UK, Disabled Living 2019