

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, ymholiadau,
neu os oes angen mwy o wybodaeth arnoch,
cysylltwch â'r adran os gwelwch yn dda:

Rhif Ffôn: (01792) 703810

Dydd Llun i Ddydd Gwener (ac eithrio gwyliau banc)

8.30 am i 4.30 pm

Mae peiriant ateb y tu allan i oriau gwaith ar gael

E-bost: SBU.CleftEnquiries@wales.nhs.uk



Bwrdd Golygyddol: 785
Dyddiad Cyhoeddi: Mai 2015
Dyddiad Adolygu: Ebrill 2021
Dyddiad Adolygu Nesaf: Ebrill 2023
Awdur: Seicolegwyr Hollt
Canolfan Cymru ar gyfer Gwefus a Thafod
Hollt (Rhian Thomas)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Bae Abertawe
Swansea Bay University
Health Board

Impiad Asgwrn Alfeolaidd (ABG)



Y Ganolfan Cymraeg i
Wefus a Thafod Hollt
The Welsh Centre for
Cleft Lip & Palate

Ysbyty Treforys, Abertawe, SA6 6NL

[https://bipba.gig.cymru/ysbytai/a-y-gwasanaethau-ysbyty/
canolfan-cymru-ar-gyfer-gwefus-a-thafod-hollt/](https://bipba.gig.cymru/ysbytai/a-y-gwasanaethau-ysbyty/canolfan-cymru-ar-gyfer-gwefus-a-thafod-hollt/)

Impiad Asgwrn Alfeolaidd

Mae **Alfeolaidd** yn air arall am yr asgwrn sy'n cynorthwyo eich dannedd.

Bydd **Asgwrn** yn mynd i mewn i'ch deintgig.

Impiad yw'r enw ar rywbeth sy'n cael ei dynnu o un rhan o'ch corff ac yn cael ei roi yn rhan arall o'ch corff. Bydd asgwrn o'ch clun yn cael ei roi yn eich deintgig.

Pam bod rhaid imi gael ABG?

Mae'r rhan esgyrnog o'ch deintgig yn dal eich dannedd yn y lle iawn. Mae gan rai plant a anwyd gyda gwefus hollt fwch yn eu deintgig. Mae impiad asgwrn alfeolaidd (ABG) yn helpu i gadw'r dannedd yn y lle iawn. Mae ABG yn golygu tynnu rhan o asgwrn eich clun a'i roi yn y bwlch yn eich gên uwch y tu fewn i'ch deintgig.

Pryd bydda i'n cael fy llawdriniaeth?

Fel arfer o 8 oed neu'n hŷn, yn dibynnu ar sut mae eich dannedd yn tyfu. Bydd yr amser gorau yn cael ei benderfynu gan y Llawfeddyg a'r Orthodeintydd. Y Llawfeddyg yw'r person a fydd yn gwneud eich llawdriniaeth. Yr Orthodeintydd yw'r person sy'n newid safle eich dannedd gan ddefnyddio fframwaith dannedd.

Beth sy'n digwydd cyn yr ABG?

I rai plant, mae'r ên uchaf yn gul, ac mae'n rhaid ei gwneud hi'n fwy llydan drwy ddefnyddio fframiau dannedd. Weithiau mae'r bwlch yn y deintgig yn cael ei wneud yn fwy er mwyn creu lle i'r asgwrn. Bydd yr Orthodeintydd yn defnyddio gwahanol fathau o fframiau dannedd i agor y bwlch yn ysgafn. Mae'n bwysig cadw eich dannedd yn lân gan ddefnyddio brws dannedd bach gyda phast dannedd i oediolion. Dylech chi osgoi bwydydd gludog.

Ble bydda i'n cael fy llawdriniaeth?

Byddwch chi'n cael eich llawdriniaeth yn Ysbyty Treforys, a byddwch chi'n aros ar y ward plant.

A all rhywun aros gyda fi?

Wrth gwrs, gall un o'ch rhieni/gofalwyr aros gyda chi drwy gydol eich arhosiad.

Beth ddylwn i ddod gyda fi?

Bydd rhaid i chi ddod â'ch dillad, gan gynnwys pyjamas, bag ymolchi, brws dannedd meddal a phast dannedd, ac efallai un neu ddau o'ch hoff deganau, llyfrau neu gylchgronau.



Pam na alla i gael unrhyw beth i fwyta neu i yfed cyn fy llawdriniaeth?



Mae'n bwysig cael bola gwag cyn eich llawdriniaeth, neu efallai byddwch chi'n sâl. Bydd un o'r nyrsys yn gadael i chi wybod pryd byddwch chi'n gallu cael eich bwyd a'ch diod olaf.

Cegolch

Byddwch chi'n cael cegolch antiseptig Chlorhexidine i ddefnyddio am un wythnos cyn y llawdriniaeth, a dwy wythnos ar ôl y llawdriniaeth (bydd cyfarwyddiadau yn cael eu rhoi i chi).

Beth sy'n digwydd ar ddiwrnod y llawdriniaeth?

Bydd Anesthetydd yn ymweld â chi. Mae Anesthetydd yn feddyg a fydd yn rhoi moddion i chi i wneud i chi gwmpo i gysgu yn ystod y llawdriniaeth. Mae hwn yn fath arbennig o gwsig. Byddwch chi ddim yn teimlo unrhyw beth neu'n deffro nes bod y llawdriniaeth wedi'i chwblhau.

A all rhywun ddod i mewn i'r ystafell anestheteg

gyda fi? Yr ystafell anestheteg yw lle byddwch chi'n cael y moddion arbennig i wneud i chi gwmpo i gysgu. Bydd un o'ch rhieni chi yno pan fyddwch chi'n mynd i gysgu. Gallwch chi ddweud wrth y meddyg pa fath o bethau rydych chi eisiau breuddwydio amdanynt.

Sut beth yw cysgu yn ystod llawdriniaeth?

Fydd e ddim yn cymryd hir i'r moddion wneud i chi deimlo'n flinedig. Unwaith i chi ddweud wrth yr anesthetydd yr hyn rydych chi eisiau breuddwydio amdano, byddwch chi wedi gwmpo i gysgu.

Beth sy'n digwydd pan dw i'n cael y llawdriniaeth?

Yn ystod y llawdriniaeth, bydd y llawfeddyg yn cymryd rhan fach o asgwrn o'r tu fewn i'r glun ac yn ei ddefnyddio i lenwi'r bwloch yn asgwrn eich gênn uchaf. Bydd y deintgig yn cael ei bwytho'n ofalus dros yr impiad asgwrn i helpu iddo wella. Mae'r pwythau hyn yn hydoddi ar eu pen eu hun.



Stori Daniel

Roeddwn i'n edrych ymlaen at aros yn yr ysbyty. Y diwrnod es i i mewn, roedd y nyrsys a'r meddygon i gyd yn garedig iawn. Fe wnaeth Lisa, un o'r nyrsys meithrin, fynd â fi i'r ystafell chwarae, ac roeddwn i wrth fy modd yno. Roedd llawer o deganau a gemau yno, ac roedd y nyrsys i gyd yn llawer o hwyl. Daeth dewin i mewn y diwrnod hwnnw, ac roedd e'n wych. Roedden ni i gyd yn chwerthin ac yn cymryd rhan yn y triciau hud gyda fe.

Wedyn, daeth Lisa â Boris y pyped i fy ngwely, ac fe wnaethon nhw ddweud wrtha i beth fydd yn digwydd wrth i fi gael fy llawdriniaeth. Roedd Boris yn ddrwg iawn, ac yn eofn hefyd. Roedd e'n ddoniol, a doedd dim ofn arna i o gwbl.

Aeth fy llawdriniaeth yn dda, ac fe wnaeth y meddygon a'r nyrsys edrych ar fy ôl i. Wedyn, roedd hi'n teimlo fel nad oeddwn i wedi cael llawdriniaeth hyd yn oed!

Pan ddaeth yr amser i fi fynd gartref, doeddwn i ddim eisiau gadael fy ffrindiau hyfryd. Roeddwn i'n drist iawn ond rhoddon nhw gwtsh i fi, a dywedon nhw fy mod i'n gallu dod mewn i'w gweld nhw pan dw i'n dod i fy apwyntiadau ysbyty yn y dyfodol.

Rwy'n gobeithio y byddwch chi'n mwynhau'r profiad gymaint â fi.

Daniel



Am ba mor hir bydda i'n cysgu?

Byddwch chi'n cysgu nes bod eich llawdriniaeth wedi dod i ben. Mae'r llawdriniaeth yn wahanol i bob person ond fel arfer mae'n cymryd tua dwy awr. Ar ôl i'r llawdriniaeth ddod i ben, byddwch chi'n deffro yn yr ystafell adfer. Mae'n debyg y byddwch chi'n dal i deimlo'n flinedig, a dydy'r rhan fwyaf o bobl ddim yn cofio hyn hyd yn oed. Bydd eich rhieni neu eich gofalwyr yno pan fyddwch chi'n deffro.

Sut olwg fydd arna i?

Efallai bydd eich wyneb wedi chwyddo ychydig. Bydd gennych chi orchudd bach ar eich clun. Efallai bydd ychydig o liwiad oren ar eich clun a'ch coes a gafodd ei ddefnyddio i lanhau eich croen. Bydd gennych chi ychydig o bwythau yn eich ceg ac ar eich clun. Byddan nhw'n hydoddi felly nid oes rhaid iddyn nhw gael eu tynnu.

A fydd yn brifo? Sut bydd yn teimlo?

Byddwch chi'n cael moddion i atal eich ceg a'ch clun rhag brifo. Os byddan nhw'n brifo, dywedwch wrth nyrs a fydd yn gallu eich helpu chi. Weithiau gall pobl deimlo'n sâl; os byddwch chi'n teimlo'n sâl, dywedwch wrth eich nyrs a fydd yn gallu rhoi moddion i chi i wneud i chi deimlo'n well. Efallai bydd eich clun yn brifo pan fyddwch chi'n cerdded am y tro cyntaf ar ôl y llawdriniaeth, ond bydd hi'n gwella. Mae'n bwysig eich bod chi'n cymryd eich holl foddion yn rheolaidd, gan y bydd hyn yn eich helpu chi i wella yn gyflym.

Beth alla i ei fwyta a'i yfed?

Pan fyddwch chi'n teimlo'n well, byddwch chi'n gallu yfed digon a bwyta. Ar ôl bwyta, bydd rhaid i chi olchi eich ceg er mwyn ei chadw hi'n lân.

Pa fath o fwydydd alla i eu bwyta?

- Deiet o fwydydd piwrê am y 2 wythnos gyntaf.
- Deiet o fwydydd meddal am y 2 wythnos nesaf.
- Dros y 2 wythnos olaf, gallwch anelu at fynd nôl i'ch deiet arferol.
- Mae'r rhan fwyaf o fwydydd cyffredin yn addas, megis llysiau wedi'u coginio, ffrwythau meddal, pasta, reis, spaghetti o dun, cig neu bysgod meddal a chynnyrch llaeth.
- Gallwch chi ychwanegu grefi, sawsiau, menyn neu gwstard ychwanegol i helpu i wneud eich bwyd yn fwy meddal. Gall grawnfwydydd gael eu meddalu drwy eu gwlychu gyda llaeth.
- Gallwch chi gymysgu, malu, stwnsio, a thorri bwydydd i'w meddalu.
- Osgowch fwydydd sych, caled a phigog fel crystiau pitsa, crystiau tost, bisgedi, ffyn bara, creision, clapiau cyw iâr creisionllyd.

Beth yw eich hoff fwydydd meddal?
Gadewch i'ch rhieni neu'ch gofalwyr
wybod beth rydych chi'n ei hoffi.



A alla i frwsio fy nannedd?

Dylech chi frwsio eich dannedd yn ysgafn â phast dannedd, yn enwedig i lanhau yn agos at y pwythau. Byddwch chi'n cael cegolch arbennig i helpu i gadw eich ceg yn lân ond dylech chi ddefnyddio'r cegolch ar ôl brwsio eich dannedd. Bydd y pwythau yn eich ceg yn hydoddi'n araf ond gall hyn gymryd un i dri mis.

Pryd galla i mynd gartref?

Ar ôl i'r meddygon wneud eich llawdriniaeth, mae yna dri pheth bydd rhaid i chi ei wneud. Unwaith i chi wneud y rhain yn ddigon da, gallwch chi fynd gartref! Fel arfer bydd hyn 1-3 diwrnod ar ôl y llawdriniaeth.

Y 3 pheth yw:

1. bwyta ac yfed yn dda
2. cerdded yn arferol
3. brwsio eich dannedd yn dda

Pan fyddwch chi'n mynd gartref, bydd rhaid i chi gael cawodydd yn unig am 2 wythnos.

Beth am yr ysgol a chwaraeon?

Gallwch chi fynd nôl i'r ysgol ar ôl 2 wythnos. Gallwch chi fod yn eitha actif, ond osgowch chwaraeon corfforol neu chwaraeon cyswllt fel rygbi, pêl-droed neu gymnasteg am tua 6 wythnos.

A fydd rhaid i fi ddod nôl i'r ysbyty?

Bydd. Bydd apwyntiad adolygu yn cael ei drefnu gyda'r Nyrs Arbenigol tua 6 wythnos ar ôl eich llawdriniaeth. Yma bydd y nyrs yn gallu gwirio a ydy eich deintgig a'ch clun wedi gwella. Ar ôl 6 mis, byddwch chi'n cael eich gweld yn y Clinig Holtt yn Nghaerdydd neu Abertawe gan y tîm, a byddwch chi'n cael pelydr-X i wirio canlyniad yr impiad asgwrn.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu bryderon, beth ddylech chi ei wneud?

- Gallwch chi ofyn i'ch mam, eich tad neu eich gofalwr
- Gallwch chi ofyn i rywun o'r Tîm Holtt pan rydych chi'n ein gweld ni
- Gallwch chi neu eich rhieni/eich gofalwr ffonio'r Tîm Holtt ar 01792 703810 neu Ward M ar 01792 618891