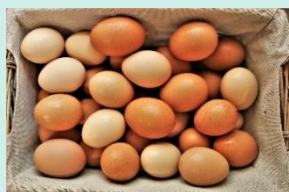


ARGYMHELLION AR GYFER POBL SYDD Â ANEMIA A'U GOFALWYR



[Haearn yn eich deiet](#)



[Anaemia patient information \(NHS BT\)](#)
(Saesneg yn unig)



[BRAN leaflet \(CWUK\)](#)
(Saesneg yn unig)

Esboniadau manwl am leihau'r ddibyniaeth ar drallwysiad gwaed - [Iron deficiency in pregnancy – a matter of public health](#) (Saesneg yn unig) For patients: [High Spec Blood](#) (Saesneg yn unig)

Mae'r cyhoeddiad hwn yn cynnwys testun wedi'i gyfieithu o dallen CPOC (Centre for Perioperative Care) 'Recommendations for people with anaemia and their carers' (2022), ond nid yw CPOC wedi adolygu'r cyfieithiad hwn.

- Byddwch yn ymwybodol bod anemia yn gyffredin, bod triniaethau'n bosibl, ac y gall mynd i'r afael ag anemia leihau cymhlethdodau ôl-driniaethol.
- Byddwch yn ymwybodol bod llawer o resymau dros anemia. Mae'n debygol y byddwch yn cael profion i ddarganfod y math o anemia. Efallai y bydd eich llawdriniaeth yn cael ei gohirio ar gyfer ymchwilio neu drin anemia.
- Mae gan lawer o bobl anemia oherwydd cymeriant isel o maethynnau hanfodol. Os gwelwch yn dda, ceisiwch wella hyn:
 - ⑥ Mae haearn i'w gael mewn: cig coch, ffa a chnau
 - ⑥ Mae B12 i'w gael mewn: cig, pysgod, caws neu wyau
 - ⑥ Mae ffolad i'w gael mewn: llysiau deiliog gwyrdd, brocoli, sbrowts brwsel, asbaragws, pys, ffacbys, reis brown ac afu.
- Byddwch yn ymwybodol bod rhai cleifion yn cael eu trin â chynhyrchion gwaed, ac efallai y bydd eich tîm meddygol yn trafod hyn gyda chi.
- Paratowch ar gyfer llawdriniaeth neu driniaeth arall mewn da bryd. Gall hyn gynnwys:
 - ⑥ gwneud mwy o ymarfer corff, rhoi'r gorau i ysmegu, paratoi yn seicolegol ac yn ymarferol. Profwyd bod yr ymyriadau hyn yn gwella canlyniadau llawdriniaeth. Gallwch gael mwy o wybodaeth drwy fynd i cpoc.org.uk/patients. Dylai ymarfer corff gynnwys: ffithwydd, cryfder a balans – ceisiwch wneud ymarferion eistedd-i-sefyll.
- Yn aml mae yna ffyrdd gwahanol o ymchwilio neu drin anemia. Mae cleifion yn cael eu hannog i ofyn cwestiynau, ee: 'beth yw'r Buddion, y Risgiau, y Dewisiadau Eraill, a beth os nad oes 'dim yn cael ei wneud'. Gweithiwch allan beth sy'n bwysig i chi. Mae'r rhain yn [Benderfyniadau Sydd yn Cael eu Gwneud ar y Cyd](#)
- Os rhoddir haearn drwy'r geg i chi:
 - ⑥ Sylwch fod y dos ar gyfer trin anemia sawl gwaith yn uwch nag ar gyfer atchwanegiadau iechyd
 - ⑥ Mae'n well cymryd tabledi haearn ar stumog wag (hy awr cyn bwyta neu dwy awr ar ôl bwyta). Gall y swm sydd yn cael ei amsugno leihau 75% os yw'n cael ei gymryd gyda bwyd
 - ⑥ Nid yw'n ymddangos bod cymryd tabledi haearn gyda fitamin C yn cynyddu'r swm sydd yn cael ei amsugno⁵
 - ⑥ Bydd cymryd tabledi haearn bob yn ail diwrnod yn cynyddu swm yr haearn sydd yn cael ei amsugno, a gallai leihau sgîl-efeithiau
 - ⑥ Ceisiwch osgoi cymryd haearn gyda the neu gyda ffytates (a geir mewn ffa, hadau, cnau neu grawn), gan fod hyn yn cyfyngu ar y swm sydd yn cael ei amsugno.
 - ⑥ Os ydych chi'n cael dolur rhydd neu rwymedd, ceisiwch gymryd haearn bob yn ail diwrnod.
 - ⑥ Os yw'r sgîl-efeithiau'n ddrwg, gofynnwch i'r tîm amdrintiaethol p'un a oes opsiwn triniaeth arall.