

Mae'r wybodaeth hon ar eich cyfer chi os ydych chi'n feichiog a bod gennych ganlyniad prawf positif ar gyfer HIV

Mae'r wybodaeth yma i chi os ydych chi'n feichiog ac rydych chi wedi cael prawf am y feirws imiwnoddiffygiant dynol (HIV) ac wedi cael gwybod eich bod chi'n HIV-positif.

Rydym angen tynnu sampl arall o waed gennych chi er mwyn gwneud yn siŵr bod y canlyniad yma'n gywir. Nid yw'n debygol iawn y bydd yr ail ganlyniad yn wahanol i'r un cyntaf.

Yma fe welwch wybodaeth am:

- fod yn HIV-positif yn ystod eich beichiogrwydd ac ar ôl i chi gael eich babi;
- ffyrdd o leihau'r risg o drosglwyddo HIV i'ch babi;
- a'r dulliau monitro a'r driniaeth sydd ar gael i chi.

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

Beth ma canlyniad eich prawf gwaed yn ei olygu

Mae'ch canlyniad HIV-positif yn golygu eich bod chi ar ryw adeg yn eich oes wedi cael eich heintio â'r feirws HIV. (Cynhwysir gwybodaeth yn ddiweddarach am sut y gallwch gael eich heintio â HIV).

Mae triniaeth effeithiol iawn ar gael sy'n golygu y gallwch chi ddisgwyl byw i'r un math o oed ag unrhyw un arall.

Mae gwybod bod yr haint arnoch chi'n golygu y gallwch chi gael eich monitro (hynny yw, gallwch chi gael profion iechyd a phrofion gwaed arbennig). Gall tîm o arbenigwyr eich cefnogi hefyd, a rhoi triniaeth i chi yn ôl yr angen. Mae hyn yn gallu gwella'ch iechyd.

Mae mam yn gallu trosglwyddo HIV i'w phlentyn. Mae hynny'n golygu, heb driniaeth (neu heb weithredu mewn ffordd arbennig), fod siawns y gallwch chi drosglwyddo'r feirws i'ch

babi. Gall hyn ddigwydd yn ystod eich beichiogrwydd, wrth i'r babi gael ei eni neu wrth i chi 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 gwybodaeth yma. Fel hyn, mae cyfle da i chi osgoi trosglwyddo'r feirws i'ch babi. Byddwch chi'n lleihau'r siawns o drosglwyddo HIV i'ch babi i **lai nac un o bob 100**. Heb wneud y pethau yma, mae'r siawns o drosglwyddo'r feirws i'ch babi chi'n llawer uwch.

Sut wnes i gael fy heintio â HIV?

Gellir trosglwyddo HIV yn y ffyrdd canlynol:

- 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 a oes angen i'r plant eraill gael profion.
- Cael rhyw heb ddefnyddio dulliau diogelu (condom neu ffemidom) gyda rhywun sy'n HIV-positif.
- Cael trallwysiad gwaed neu gynnyrch gwaed sy'n cynnwys HIV. Yn y Deyrnas Unedig, mae profion HIV wedi bod yn cael eu gwneud ar waed a chynnyrch gwaed er 1985. Mae'n bosibl nad yw gwledydd eraill y byd yn gwneud yr un profion.
- Rhannu nodwyddau neu offer chwistrellu cyffuriau â rhywun sy'n HIV-positif.
- Defnyddio nodwyddau brwnt wrth wneud tyllau neu datws ar y corff, neu am resymau meddygol y tu allan i'r Deyrnas Unedig.
- Cael eich crafu neu bigo gan hen nodwyddau a phethau miniog eraill a allai fod â gwaed arnyn nhw (sydd weithiau'n cael eu galw'n 'anafiadau o nodwyddau').

Nid yw HIV yn cael ei drosglwyddo i bobl eraill drwy gysylltiadau cymdeithasol arferol fel mynd i siopa, bod yng nghwmni eich ffrindiau a'ch teulu, bwyta prydau bwyd gyda'ch gilydd neu gusanu.

Beth fydd yn digwydd nesaf?

Byddwn ni'n cynnig apwyntiad i chi mewn clinig arbenigol i gael archwiliad llawn o'ch iechyd ac asesiad (neu adolygiad) o'r cam yn eich haint HIV rydych chi wedi'i gyrraedd. Bydd yr arbenigwr HIV yn gallu ateb eich cwestiynau am HIV, a chynnig cefnogaeth i chi. Bydd yr arbenigwr yn dal i'ch gweld yn rheolaidd, yn ystod eich beichiogrwydd ac ar ôl i'ch babi gael ei eni.

Bydd eich bydwaig yn eich helpu 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. Y ddau brawf yw:

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

Bydd y profion yma'n cael eu trefnu, yn ogystal ag unrhyw brofion eraill y byddwch chi eu hangen. Bydd y staff yn esbonio'r canlyniadau i chi.

Triniaeth i chi

Argymhellir triniaeth i chi rywbryd yn ystod eich beichiogrwydd a phan fyddwch yn rhoi genedigaeth. Pwrrpas y driniaeth yw:

- helpu i'ch cadw chi mor iach ag sy'n bosibl; a
- cheisio osgoi trosglwyddo'r haint i'r babi yn ystod y beichiogrwydd ac wrth i'r babi gael ei eni.

Yr enw sydd weithiau'n cael ei ddefnyddio ar y therapi (neu'r driniaeth) ddwys yw therapi ART (therapi gwrthretrofeiol). Ni fydd y cyffuriau yma'n lladd y feirws nac yn cael gwared â'r haint HIV o'ch corff. Ond gallan nhw helpu i rwystro'r feirws rhag tyfu fel eu bod yn lleihau lefel y feirws yn eich gwaed (y llwyth firaol). Bydd prawf gwaed yn mesur y llwyth firaol. Mae pobl sydd â llwyth firaol sy'n rhy isel i'w weld yn aros yn iach yn hirach. Maen nhw hefyd yn llai tebygol o drosglwyddo'r haint HIV i bobl eraill.

Pan fyddwch chi'n cael cyfle i gael triniaeth ART yn ystod eich beichiogrwydd, byddwch 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'n ofalus a gofalu bod y cyffuriau'n addas i chi. Fe fydd yn bosibl delio ag unrhyw sgil effeithiau. Mae'n aml yn bosibl trin sgil effeithiau drwy gymryd moddion am gyfnod byr neu drwy newid yr amseroedd rydych chi'n cymryd eich cyffuriau ART.

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

Ni argymhellir atal ART ar ôl i'ch babi gael ei eni. Ar ôl i'ch babi gael ei eni bydd dal angen i chi gael eich monitro a'ch cefnogi gan y tîm arbenigol HIV.

Sut bydd bod â HIV yn effeithio ar fy mabi?

Os nad oeddech chi'n gwybod bod HIV arnoch chi, fyddwch chi ddim wedi gallu gwneud rhywbeth i geisio rhwystro'r feirws rhag cael ei drosglwyddo i'ch babi. Heb geisio gwneud rhywbeth, mae'r feirws yn heintio un o rhwng pedwar a chwech o'r babanod sy'n cael eu geni i fenywod HIV-positif.

Drwy wneud y pethau sy'n cael eu rhestru yma, mae'r siawns o drosglwyddo'r haint HIV i'ch babi'n gostwng i lai nag un o bob 100.

Byddwn ni'n trafod pedwar cam pwysig gyda chi.

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

Ar ryw adeg yn ystod eich beichiogrwydd ac yn ystod y geni, bydd y staff yn argymhell triniaeth i chi.

2 Yr esgor (*delivery*)

Os yw'ch haint HIV dan reolaeth pan fyddwch chi ar fin geni'r babi, efallai byddwch chi'n gallu cynllunio i gael esgoriad normal drwy'r wain. Os oes unrhyw broblemau meddygol gennych, efallai bydd y staff yn awgrymu y dylech chi gael toriad Cesaraidd (*Caesarean section*) wedi'i gynllunio. Bydd eich bydwraig a'ch obstetregydd yn trafod y sefyllfa gyda chi.

3 Bwydo'ch babi

Mae'n bosibl trosglwyddo haint HIV i'ch babi drwy laeth y fron. Nid yw bwydo o'r fron yn cael ei argymhell i fenywod sy'n HIV-positif yn y Deyrnas Unedig am fod mathau diogel eraill o laeth ar gael. Y cyngor yw i chi roi llaeth fformiwla i'ch babi.

Byddwch chi'n cael cyfle i drafod hyn gyda'ch tîm arbenigol a'ch bydwraig. Argymhellir darparu llaeth fformiwla am ddim i fenywod sy'n HIV positif yng Nghymru. Dylech chi roi llaeth fformiwla i'ch babi hyd nes y bydd tua 12 mis oed.

4 Triniaeth i'ch babi

Gall eich babi gael moddion gwrth-HIV ar bresgripsiwn hyd at y pedair wythnos gyntaf ar ôl y geni. Bydd y moddion yma'n helpu i amddiffyn eich babi rhag haint HIV. Mae'n bosibl y bydd gwrthfotigau'n cael eu cynnig ar bresgripsiwn hefyd.

Profion a thriniaeth HIV i'ch babi

Fel rhan o'ch gofal yn ystod eich beichiogrwydd, byddwch chi fel arfer yn cael cyfle i gael apwyntiad mewn clinig paediatreg (clinig plant) sydd â sgiliau arbennig yn y gwaith o reoli HIV. Byddwch chi'n cael trafod y profion a'r driniaeth sydd ar gael i'ch babi gyda'r nyrs neu'r meddyg arbenigol.

Os yw'ch babi'n cael canlyniadau negatif i'r profion gwaed sy'n cael eu gwneud yn fuan ar ôl y geni a phan mae'n chwe wythnos a 12 wythnos oed, ac nid ydych chi'n ei fwydo o'r fron, dylai'ch babi fod yn rhydd o haint HIV. Ond nid yw'n bosibl i'r meddygon ddweud 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. Nid yw'r prawf HIV yn gallu dweud y gwahaniaeth rhwng eich gwrthgyrff chi (a gafodd eu trosglwyddo i'r babi cyn y geni) a'r gwrthgyrff y mae'ch plentyn yn eu creu am fod haint HIV arno.

Pwy sydd angen gwybod fy mod i'n HIV-positif?

Er mwyn i chi a'ch babi gael y gofal gorau, mae'n angenrheidiol eich bod chi'n cael gofal gan nifer o arbenigwyr – er enghraifft, tîm y clinig HIV, obstetregydd (meddyg yn yr ysbyty) a phaediatregydd (meddyg babanod a phlant). Bydd eich bydwraig yn gofyn i chi roi eich caniatâd i roi gwybodaeth amdanoch chi i'r arbenigwyr sy'n cyfrannu'n uniongyrchol at eich gofal chi a gofal eich babi. Ni fyddwn ni'n rhoi'r wybodaeth i unrhyw un arall heb ofyn i chi am eich caniatâd.

Byddwn ni'n gofyn i chi a ydych chi'n awyddus i ni roi gwybod i'ch meddyg teulu am eich haint HIV. Os byddai'n well gennych chi i'ch meddyg teulu beidio â chael gwybod, byddwn ni'n parchu'ch dymuniad. Ond bydd eich meddyg teulu'n gwybod am y problemau iechyd eraill sydd arnoch efallai, ac am y moddion rydych chi'n eu cymryd. Os yw'r meddyg yn gwybod am eich haint HIV, bydd yn ei helpu i rwystro unrhyw ryngweithio rhwng eich moddion at yr HIV ac unrhyw gyffuriau eraill y byddan nhw'n eu rhoi i chi ar bresgripsiwn.

Os ydych chi mewn perthynas, efallai byddwch chi am gael help eich arbenigwr HIV i esbonio canlyniadau positif y prawf i'ch partner. Os nad yw'ch partner yn gwybod a yw wedi'i heintio, dylech chi ddefnyddio condoms er mwyn osgoi trosglwyddo'r feirws i'ch partner yn ystod rhyw. Dylai'ch partner ystyried mynd i gael prawf am HIV.

Ble gallaf i gael mwy o wybodaeth?

- Oddi wrth fydwraig yr ysbyty sy'n arbenigo ar sgrinio cyn-geni, neu gan y meddyg yn yr ysbyty (yr obstetregydd).
- Glinig iechyd rhywiol agosaf y Gwasanaeth Iechyd Gwladol – gallwch chi ffonio'ch ysbyty lleol a gofyn am y clinig iechyd rhywiol;
- Efallai byddwch chi'n awyddus i siarad â menywod eraill sydd â HIV. Gall Ymddiriedolaeth Terrence Higgins helpu i drefnu hynny.

The Terrence Higgins Trust

Ffôn: 0845 12 21 200 (llinell gymorth genedlaethol)

Gwefan: www.tht.org.uk

Terrence Higgins Trust Cymru

Ffôn: 02920 666 465

E-bost: cymru-wales@tht.org.uk

National Sexual Health Helpline

Rhadffon: 0300 1237123

Mae'r llinell gymorth Iechyd Rhywiol ar agor o 9am i 8pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener.

Positively UK

Ffôn: 020 7713 0222 (10am a 4pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener)

E-bost: info@positivelywomen.org.uk

Gwefan: www.positivelyuk.org

AVERT

E-bost: info@avert.org

Gwefan: www.avert.org

© Hawlfraint 2022 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae pob hawl wedi'i chadw. Nid oes hawl gennych i atgynhyrchu'r daflen gyfan neu ran ohoni heb ofyn am ganiatâd perchennog yr hawlfraint.

icc.gig.cymru/sgrinio-cyn-geni

Gorffennaf 2022

HIV Rhifyn 5