

Atal Cenhedlu a Diabetes

Beth sydd angen i chi ei wybod

Os oes gennych chi neu'ch partner ddiabetes, mae'n bwysig deall eich opsiynau atal cenhedlu. Nid yw cael diabetes yn atal beichiogrwydd. Os ydych chi'n cael rhyw a dydych chi ddim yn bwriadu beichiogi, mae defnyddio dulliau atal cenhedlu yn hanfodol.

Mae cymryd camau i osgoi beichiogrwydd heb ei gynllunio yn eich helpu i ofalu am eich iechyd eich hun ac yn rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i unrhyw fabi yn y dyfodol.

Mae yna lawer o fathau o ddulliau atal cenhedlu ar gael. Gall sgwrs gyda'ch tîm gofal iechyd eich helpu i ddod o hyd i'r opsiwn sydd orau i chi. Cofiwch, wrth i chi dyfu, gall eich anghenion newid, ac mae'n iawn archwilio rhai gwahanol wrth i amser fynd yn ei flaen.

Mae'r rhan fwyaf o fathau o ddulliau atal cenhedlu yn ddiogel i'w defnyddio i bobl â diabetes, ond gall rhai opsiynau hormonaidd effeithio ar lefelau glwcos. Mae'n bwysig monitro hyn a gofyn am gymorth os yw hyn yn rhywbeth sy'n digwydd. Dyma rai o'r opsiynau i'w hystyried.



Yn chwilfrydig am ddiabetes Math 1 a beichiogrwydd? **Sganiwch yma.**

Am ragor o wybodaeth dilynwch y ddolen hon: contraceptionchoices.org

Pan fyddwch chi'n dechrau triniaeth newydd, gwiriwch eich lefelau glwcos yn amlach fel eich bod chi'n gwybod sut mae'ch corff yn ymateb.

IUD anhormonaidd (Dyfais yn y groth)

Hyd: 5-10 mlynedd

+ Buddion

- Fel arfer, bydd llai nag 1 o bob 100 yn beichiogi mewn blwyddyn.
- Yn dda i'r rhai sydd eisiau dull atal cenhedlu hirdymor heb hormonau
- Dylai ffrwythlondeb ddychwelyd i'r lefelau disgwyliedig ar ôl tynnu'r ddyfais
- Anaml y bydd yr IUD hwn yn effeithio ar lefelau glwcos yn y gwaed

! Ystyriaethau

- Rhaid i staff gofal iechyd hyfforddedig fewnosod a thynnu'r ddyfais
- Mewn rhai achosion gall wneud mislif yn drymach
- Newidiadau mewn patrymau mislif
- Efallai y bydd risg uwch o haint yn y pelfis



IUD hormonaidd (Dyfais yn y groth)

Hyd: 3-8 blynedd

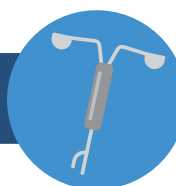
+ Buddion

- Fel arfer, bydd llai nag 1 o bob 100 yn beichiogi mewn blwyddyn.
- Dylai ffrwythlondeb ddychwelyd i'r lefelau disgwyliedig ar ôl tynnu'r ddyfais
- Gall helpu gyda mislifau trwm - gall eu gwneud yn ysgafnach neu eu stopio yn gyfan gwbl
- Gellir ei ddefnyddio ar gyfer therapi hormonaidd (HRT)

- I bobl ag endometriosis gall helpu gyda mislif trwm

! Ystyriaethau

- Rhaid i weithiwr gofal iechyd proffesiynol hyfforddedig fewnosod a thynnu'r ddyfais
- Efallai y bydd risg uwch o haint yn y pelfis
- Newidiadau mewn patrymau mislif a all effeithio ar lefelau glwcos



Mewnblaniad Atal Cenhedlu (termau cyffredin - y wialen/rod)

Hyd: hyd at 3 blynedd

+ Buddion

- Gan ddefnyddio'r mewnblaniad fel arfer bydd llai nag 1 o bob 100 yn beichiogi mewn blwyddyn.
- Dylai ffrwythlondeb ddychwelyd i'r lefelau disgwyliedig ar ôl tynnu'r ddyfais
- Mae hwn wedi'i guddio o dan y croen, ni fydd yn effeithio ar leoliad dyfeisiau eraill fel dyfais

monitro glwcos parhaus (CGM) / pwmp canwla / pod ar eich corff.

! Ystyriaethau

- Newidiadau mewn patrymau mislif a all effeithio ar lefelau glwcos
- Rhaid i weithiwr gofal iechyd proffesiynol hyfforddedig fewnosod a thynnu'r ddyfais
- Dyma'r dull atal cenhedlu gwrthdroadwy mwyaf effeithiol



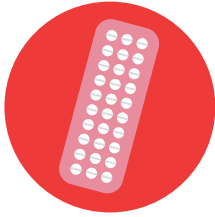
Pilsen Progestogen yn Unig

(termau cyffredin – pilsen fach/mini pill)

Hyd: 1 y dydd (caiff ei gymryd bob dydd)

+ Buddion

- Fel arfer, bydd 7 o bob 100 yn beichiogi o fewn blwyddyn
- Addas i'r rhai na allant gymryd estrogen



! Ystyriaethau

- Gall newidiadau mewn patrymau mislif effeithio ar eich lefelau glwcos hefyd.
- Gall chwydu neu ddolur rhydd (er enghraifft salwch a/neu getoasidosis diabetig (DKA)) effeithio ar ei effeithiolrwydd
- Dim ond os caiff ei gymryd bob dydd y mae'n gweithio

Pilsen Atal Cenhedlu Gyfunol

(termau cyffredin – y bilsen/pill)

Hyd: 1 y dydd (caiff ei gymryd bob dydd)

Rheoleiddio mislifau i reoli lefelau glwcos.



+ Buddion

- Fel arfer, bydd 7 o bob 100 yn beichiogi o fewn blwyddyn
- Gall leihau gwaedu, poenau mislif a syndrom cyn-mislif (PMS)

! Ystyriaethau

- Efallai na fydd estrogen yn addas i rai
- Dim ond os caiff ei gymryd bob dydd y mae'n gweithio
- Bydd chwydu neu ddolur rhydd (er enghraifft salwch a/neu DKA) yn effeithio ar ei effeithiolrwydd

Chwistrelliad Atal Cenhedlu

(term cyffredin – Sayana Press, Depo-Provera)

Hyd: Bob 10-13 wythnos

Oherwydd bod hormon yn cael ei ryddhau, mae risg uwch o fagu pwysau a allai arwain at gael mwy o ymwrthedd i inswlin.

+ Buddion

- Fel arfer, bydd 4 o bob 100 yn beichiogi o fewn blwyddyn
- 1 pigiad bob 3 mis
- Gellir ei fewnosod gan y clinigwr neu ei chwistrellu'n hunan

! Ystyriaethau

- Newidiadau mewn patrymau mislif a all effeithio ar lefelau glwcos
- Gall gymryd amser i ffrwythlondeb ddychwelyd ar ôl rhoi'r gorau iddi
- Gall effeithio ar ddwysedd mwynau esgryn



Patsh Atal Cenhedlu

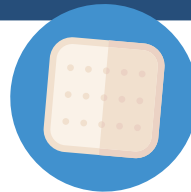
Hyd: 1 yr wythnos (caiff ei newid bob wythnos)

+ Buddion

- Fel arfer, bydd 9 o bob 100 yn beichiogi o fewn blwyddyn
- Caiff ei osod yn wythnosol am dair wythnos bob mis
- Ni fydd chwydu na dolur rhydd yn effeithio arno

! Ystyriaethau

- Efallai y bydd y patsh yn weladwy ac efallai y bydd angen ystyried dod o hyd i leoliad addas ochr yn ochr â dyfeisiau technoleg eraill y gallech eu gwisgo.
- Efallai na fydd estrogen yn addas i rai



Condomau

(gwryw a benyw)

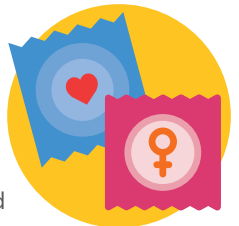
Hyd: 1 defnydd (bob tro y byddwch chi'n cael rhyw)

+ Buddion

- Fel arfer, bydd 13 o bob 100 yn beichiogi o fewn blwyddyn
- Gellir/dylid ei ddefnyddio ochr yn ochr â dulliau atal cenhedlu eraill i leihau'r risg o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs)
- Yr unig ddull sy'n amddiffyn rhag llawer o STIs – gall heintiau gael effaith ar lefelau glwcos
- Dull atal cenhedlu heb hormonau

! Ystyriaethau

- Posibilrwydd o dorri ar draws cyfathrach rywol
- Mae gwahanol feintiau ar gael
- Gall condomau dorri neu ddod i ffrwrdd
- Gwiriwch y dyddiad dod i ben cyn ei ddefnyddio



Cynllunio Teulu Naturiol

(Dulliau ymwybyddiaeth o ffrwythlondeb)

+ Buddion

- Fel arfer, bydd 2-23/100 yn beichiogi o fewn blwyddyn
- Gellir ei ddefnyddio drwy gydol oes atgennedlu

! Ystyriaethau

- Yn cymryd amser i ddysgu
- Gall straen/salwch effeithio ar ddbynadwydd
- Yn gofyn i chi osgoi cael rhyw ar ddiwrnodau pan mae rhywun yn fwy tebygol o feichiogi



Dulliau atal cenhedlu brys

(term cyffredin – y bilsen bore wedyn/morning after pill)

Gallwch ei gael am ddim yn y DU gan eich meddyg teulu, fferyllyfeydd, adran damweiniau ac achosion brys, neu glinig iechyd rhywiol.

Mae hon yn ffordd ddiogel o helpu i atal beichiogrwydd ar ôl rhyw heb ddiogelwch neu os nad oedd eich dull atal cenhedlu wedi gweithio. **Mae'n gweithio orau os caiff ei gymryd cyn gynted â phosibl**, o fewn 3 diwrnod. **Mae'n ddiogel i'w ddefnyddio hyd yn oed os oes gennych**

ddiabetes, ac nid oes angen i chi gysylltu â'ch tîm diabetes yn gyntaf.

Gellir defnyddio'r IUD anhormonaidd hefyd fel dull atal cenhedlu brys ac mae 10 gwaith yn fwy effeithiol na'r bilsen bore wedyn. Trafodwch yr opsiynau hyn gyda gweithiwr meddygol proffesiynol.

Ond cofiwch, dim ond ar gyfer argyfyngau y mae, nid yw'n ffurf reolaidd o atal cenhedlu.



Cofiwch

Os ydych chi'n yfed alcohol, cofiwch y gall effeithio ar eich penderfyniadau a lefelau glwcos. Efallai y byddwch chi'n anghofio eich pilsen neu'ch condom. Gall alcohol achosi risg uwch o hypo. Cynlluniwch ymlaen llaw os gallwch chi.

