

# Valproate▼

## Canllaw i Gleifion

Mae'r llyfryn hwn i chi os ydych chi'n ferch neu'n fenyw yn cymryd unrhyw feddyginiaeth yn cynnwys valproate.

Mae'n cynnwys gwybodaeth allweddol ynghylch y risgiau o valproate mewn beichiogrwydd.

Cafodd y canllaw ei ddiweddaru ddiwethaf yn Ionawr 2016

▼ Mae'r feddyginiaeth yn amodol i fonitro atodol.  
Bydd hyn yn eich galluogi i nodi gwybodaeth ddiogelwch newydd yn gyflym.  
Gallwch helpu trwy adrodd am unrhyw sgil effeithiau a gewch.  
Gweler [www.mhra.gov.uk/yellowcard](http://www.mhra.gov.uk/yellowcard) am sut i adrodd am sgil effeithiau.

## Adrodd am sgil effeithiau

Os byddwch yn cael unrhyw sgil effeithiau, siaradwch â'ch meddyg, fferylllydd neu nyrs. Gallwch hefyd adrodd am sgil effeithiau yn uniongyrchol trwy'r Cynllun Cerdyn Melyn yn: [www.mhra.gov.uk/yellowcard](http://www.mhra.gov.uk/yellowcard)

Trwy adrodd am sgil effeithiau, gallwch helpu darparu mwy o wybodaeth ar ddiogelwch y feddyginiaeth hon.

Efallai y bydd y grwpiau cefnogaeth canlynol yn ddefnyddiol os ydych chi'n chwilio am wybodaeth ynghylch epilepsi neu anhwylder deubegwn:

### **Bipolar UK**

[www.bipolaruk.org](http://www.bipolaruk.org) 0333 323 3880

### **Epilepsy Action**

[www.epilepsy.org.uk](http://www.epilepsy.org.uk) 0808 800 5050

### **Cymdeithas Epilepsi**

[www.epilepsysociety.org.uk](http://www.epilepsysociety.org.uk) 01494 601 400

### **MIND**

[www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk) 0300 123 3393

# Cynnwys

Cyflwyniad ..... 4

**Beth yw'r risgiau o gymryd valproate yn ystod beichiogrwydd?** ..... 5

Namau geni .....6

Anhwyldeuau Datblygu .....7

**Beth mae hyn yn golygu i mi?**

Dwi'n dechrau triniaeth gyda valproate.....8

Dwi'n cymryd valproate a ddim yn bwriadu dechrau teulu .....9

Dwi'n cymryd valproate ac yn bwriadu dechrau teulu.....10

Dwi'n cymryd valproate ac wedi beichiogi .....11

**Pethau i'w cofio wrth gymryd valproate.....12**

# Cyflwyniad

**Mae Valproate yn feddyginiaeth bwysig a ddefnyddir i drin epilepsi ac anhwylder deubegwn.**

Mae'r llyfryn hwn ar gyfer merched a menywod sy'n cymryd unrhyw feddyginiaeth sydd yn cynnwys valproate. Mae'n cynnwys gwybodaeth allweddol ynghylch y risgiau y dylech fod yn ymwybodol ohonynt os yw eich meddyg wedi argymhell valproate fel y driniaeth orau i chi.

Darllenwch y llyfryn hwn ynghyd â'r daflen tu fewn i flwch y feddyginiaeth. Mae'n bwysig eich bod yn darllen y daflen hyd yn oed os ydych chi wedi bod yn cymryd valproate am gyfnod hir, oherwydd mae'n cynnwys yr wybodaeth fwyaf cyfredol am eich meddyginiaeth.

Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi drafod y llyfryn hwn gyda'ch ffrindiau a theulu. Holwch eich meddyg neu fferyllydd os oes gennych gwestiynau.

**Cadwch y llyfryn hwn. Efallai y bydd angen i chi ei ddarllen eto.**

# Beth yw'r risgiau o gymryd valproate yn ystod beichiogrwydd?

## Risgiau i'ch plentyn heb ei eni.

Os ydych chi'n cymryd valproate tra'ch bod yn feichiog, gall achosi niwed i'ch plentyn heb ei eni.

Mae'r risgiau yn uwch gyda valproate na chyda meddyginiaethau eraill a ddefnyddir i drin epilepsi.

Mae'r risgiau'n bodoli pa bynnag ddos o valproate a gymerwch, a po fwyaf yw'r dos, yr uchaf yw'r risg.

Mae yna risgiau o gymryd valproate ar ei ben ei hun ac wrth ei gymryd gyda meddyginiaethau epilepsi eraill.



## Sut fydd fy mhentyn yn cael ei niweidio?

Gall cymryd valproate tra'n feichiog niweidio eich plentyn mewn dwy ffordd – gall achosi namau geni a phroblemau gyda datblygiad a dysgu.

**Mae'r ddwy dudalen nesaf yn rhoi gwybod i chi ynghylch y problemau posibl i'ch plentyn.**

# Namau geni

## Gall cymryd valproate tra'n feichiog achosi namau geni difrifol.

Mewn menywod sy'n cymryd valproate tra'n feichiog, bydd gan tua 10 babi ym mhob 100 nam geni.

Mewn menywod nad oes ganddynt epilepsi, bydd gan 2-3 ym mhob 100 nam geni.



## Mae'r namau geni a welwyd pan oedd mamau'n cymryd valproate yn ystod beichiogrwydd yn cynnwys:

- spina bifida (ble nad yw esgyrn yr asgwrn cefn yn datblygu'n gywir)
- camffurfiad yr wyneb a'r penglog (yn cynnwys gwefus a thafnod hollt, ble mae'r wefus uchaf neu esgyrn yr wyneb wedi eu hollti)
- camffurfiad y cymalau, calon, arennau, llwybr wrinol ac organau rhyw.

Holwch eich meddyg am gymryd asid ffolig wrth geisio cael babi. Argymhellir cymryd asid ffolig yn gyffredinol ar gyfer unrhyw un sy'n ceisio cael babi gan y gall leihau'r risg o spina bifida ym mhob beichiogrwydd. Fodd bynnag, mae'n annhebygol y bydd yn gostwng y risg o namau geni gyda valproate.

# Anhwylderau datblygu

Os ydych chi'n cymryd valproate tra'ch bod yn feichiog, gallai effeithio ar ddatblygiad eich plentyn wrth iddo dyfu.

Mewn menywod sy'n cymryd valproate tra'n feichiog, gall tua 30-40 plentyn ym mhob 100 brofi problemau datblygu. Nid wyddom beth yw'r effeithiau tymor hir.

**Gall yr effeithiau ar ddatblygiad gynnwys:**

- bod yn hwyr yn dysgu cerdded a siarad
- deallusrwydd is na phlant eraill o'r un oed
- sgiliau llefaredd ac iaith gwael
- problemau cof.



Mae plant ddaw i gysylltiad â valproate yn y groth yn fwy tebygol o gael awtistiaeth neu anhwylderau ar y sbectrwm awtistig. Mae yna hefyd rywfaifnt o dystiolaeth fod plant yn fwy tebygol o fod dan risg o ddatblygu symptomau anhwylder diffyg canolbwytio a gorfywiogrwydd (ADHD).

# Dwi'n dechrau triniaeth gyda valproate

## Beth mae hyn yn golygu i mi?

Os ydych chi'n fenyw neu'n ferch sy'n beichiogi, dylai eich meddyg eich trin gyda valproate yn unig os na fydd unrhyw beth arall yn gweithio . Mae hyn hefyd yn wir os ydych chi'n rhy ifanc i feichiogi, ac mae angen ei gadarnhau eto pan fyddwch yn ddigon hen i ddechrau teulu.

Pan fyddwch yn dechrau cymryd valproate, dylai'ch meddyg esbonio i chi'r holl risgiau hysbys a pham ei f/bod yn teimlo mai valproate yw'r feddyginiaeth addas i chi.

- Os ydych chi'n rhy ifanc i feichiogi, mae'n dal yn bwysig eich bod chi a'ch rhieni yn gwybod am y risgiau hyn fel eich bod yn gwybod beth i'w wneud pan fyddwch yn ddigon hen i gael plant.
- Os ydych chi eisoes yn ddigon hen i feichiogi, mae'n bwysig eich bod yn defnyddio dull atal cenhedlu effeithiol ar bob adeg trwy gydol eich triniaeth. Mae hyn yn bwysig i sicrhau nad ydych yn beichiogi'n anfwriadol.

Os byddwch yn penderfynu eich bod eisiau dechrau teulu, siaradwch gyda'ch meddyg am hyn cyn gynted â phosibl a pheidiwch â stopio cymryd eich meddyginiaeth na stopio defnyddio dulliau atal cenhedlu nes eich bod wedi gallu trafod hyn gyda'ch meddyg. Dylech chi a'ch meddyg gytuno ar gynllun i leihau'r risgiau cyn eich bod yn cychwyn ceisio beichiogi.



Siaradwch gyda'ch meddyg neu glinig cynllunio teuluol am wybodaeth neu gyngor ar atal cenhedlu.



# Dwi'n cymryd valproate a ddim yn bwriadu dechrau teulu

## Beth mae hyn yn golygu i mi?

Os ydych chi'n cymryd valproate ac nad ydych yn bwriadu cael babi, gwnewch yn siŵr eich bod yn **defnyddio dull atal cenhedlu effeithiol ar bob adeg**. Siaradwch gyda'ch meddyg neu glinig cynllunio teuluol os ydych chi angen cyngor ar atal cenhedlu.



Dywedwch wrth eich meddyg ar unwaith os ydych chi'n meddwl y gallech fod yn feichiog neu os byddwch yn beichiogi. Mae'n bwysig nad ydych yn stopio cymryd eich meddyginiaeth nes eich bod wedi trafod hyn gyda'ch meddyg. Gall stopio cymryd eich meddyginiaeth heb oruchwyliaeth feddygol fod yn beryglus i chi a'ch babi.

# Dwi'n cymryd valproate ac yn bwriadu dechrau teulu

## Beth mae hyn yn golygu i mi?

Os ydych chi'n bwriadu cael babi, peidiwch â stopio cymryd valproate na stopio defnyddio dulliau atal cenhedlu nes eich bod wedi siarad gyda'ch meddyg.

Mae'n bwysig nad ydych yn beichiogi nes eich bod chi a'ch meddyg wedi penderfynu beth ellir ei wneud i leihau'r risgiau i chi ac i ieuchyd eich baban.

Efallai y bydd angen i'ch meddyg newid eich meddyginiaeth ymhell cyn i i chi feichiogi i **sicrhau fod eich cyflwr meddygol yn sefydlog**.

Pan fyddwch chi'n beichiogi, byddwch yn cael eich monitro'n agos iawn. Mae hyn i sicrhau fod eich cyflwr wedi ei reoli ac i wirio sut mae'ch babi yn datblygu.



Holwch eich meddyg am gymryd asid ffolig wrth geisio cael babi. Argymhellir cymryd asid ffolig yn gyffredinol ar gyfer unrhyw un sy'n ceisio cael babi gan y gall leihau'r risg o spina bifida ym mhob beichiogrwydd. Fodd bynnag, mae'n annhebygol y bydd yn gostwng y risg o namau geni gyda valproate.

# Dwi'n cymryd valproate ac wedi beichiogi

## Beth mae hyn yn golygu i mi?

Mae babanod mamau sy'n cymryd valproate yn ystod bechiogrwydd dan risg uwch o namau geni ac anhwylderau datblygu. Gall y rhain effeithio'n ddifrifol ar fywyd eich plentyn.

Os ydych chi'n cymryd valproate ac yn meddwl y gallech fod yn feichiog neu'n gwybod eich bod yn feichiog, cysylltwch â'ch meddyg ar unwaith i drafod eich opsiynau.



**Dim ond os yw'ch meddyg yn dweud wrthy'ch am wneud hynny y dylech stopio cymryd valproate.**

Peidiwch â stopio cymryd eich valproate heb siarad gyda'ch meddyg gan y gallai eich epilepsi neu anhwylder deubegwn waethygu.



Holwch eich meddyg am gymryd asid ffolig. Argymhellir cymryd asid ffolig yn gyffredinol ar gyfer unrhyw un sy'n ceisio cael babi gan y gall leihau'r risg o spina bifida ym mhob bechiogrwydd. Fodd bynnag, mae'n annhebygol y bydd yn gostwng y risg o namau geni gyda valproate.

# Pethau i'w cofio wrth gymryd valproate

- ✓ Mae Valproate yn feddyginiaeth effeithiol a ddefnyddir i drin epilepsi ac anhwylder deubegwn.
- ✓ Gall Valproate niweidio plentyn heb ei eni'n ddifrifol o'i gymryd yn ystod bechiogrydd ac ni ddylai menywod na merched ei gymryd oni bai na fydd unrhyw beth arall yn gweithio.
- ✓ Wrth gymryd valproate, defnyddiwch ddull atal cenhedlu dibynadwy bob amser fel na fyddwch yn dod yn feichiog yn anfwriadol.
- ✓ Siaradwch gyda'ch meddyg os ydych chi'n ystyried cael babi a **pheidiwch** â stopio defnyddio dulliau atal cenhedlu nes eich bod wedi gwneud hynny.
- ✓ Dywedwch wrth eich meddyg ar unwaith os ydych chi'n meddwl y gallech fod yn feichiog neu'n gwybod eich bod yn feichiog.
- ✓ Peidiwch byth â stopio cymryd valproate oni bai fod eich meddyg yn dweud wrthyh am wneud hynny gan y gallai'ch cyflwr waethygu.



Diolch i chi am ddarllen y llyfryn hwn.  
Dylech ei gadw'n ddiogel gan y gallech fod angen ei ddarllen eto.