Beth sy'n digwydd wedyn?

Ar ôl ei fewnosod, efallai y byddwch chi'n teimlo rhywfaint o boen tebyg i grampiau mislif. Fodd bynnag, mae hyn fel arfer yn diflannu o fewn ychydig o ddyddiau. Os ydych chi'n profi poen difrifol, twymyn neu waedu trwm ar ôl i Mirena® gael ei fewnosod, neu os yw poen/gwaedu yn parhau am fwy nag ychydig o wythnosau, gwnewch apwyntiad i weld eich meddyg neu nyrs.[1]

Dylech gael cynnig archwiliad 6 wythnos ar ôl y mewnosod i wneud yn siŵr bod popeth yn iawn[1]

Ar ôl rhwng pedair ac wyth mlynedd, yn dibynnu pam iddo gael ei ragnodi i chi, dylai eich meddyg neu nyrs dynnu eich Mirena® allan.

Os ydych am barhau i ddefnyddio Mirena®, gallwch gael un newydd wedi'i osod yn ystod yr un apwyntiad.

Efallai y bydd eich mislif yn newid, ond mae hyn yn normal

Mae pob menyw yn wahanol, ond mae'n debygol y bydd Mirena® yn effeithio ar eich cylchred mislif, yn enwedig yn ystod y 3-6 mis cyntaf ar ôl ei osod.[1] Mae'r gwaedu a all ddigwydd yn cynnwys gwaedu a smotiau rhwng eich mislifau rheolaidd tra bod eich croth yn addasu i Mirena®.[1]

Ychydig o fisoedd wedyn, serch hynny, efallai y byddwch yn sylwi bod eich mislif yn mynd yn ysgafnach, yn fyrrach neu'n dod i ben yn gyfan gwbl.[1] Mae hyn yn normal.

A allaf feichiogi gydaMirena®?

Mae'n annhebygol iawn y byddwch chi'n beichiogi gydaMirena®. Mae rhai menywod yn canfod bod eu mislif yn dod i ben gyda Mirena®, felly os bydd hyn yn digwydd i chi, efallai nad yw'n golygu eich bod chi'n feichiog.[1] Os ydych chi'n poeni am fod yn feichiog neu os oes gennych unrhyw symptomau beichiogrwydd, yna dylech gymryd prawf beichiogrwydd, neu weld eich meddyg neu nyrs cyn gynted â phosibl.

A fydd fy ffrwythlondeb yn cael ei effeithio? Bydd eich lefel arferol o ffrwythlondeb yn dychwelyd yn fuan ar ôl tynnuMirena® allan[1]

A allaf ddefnyddio Mirena® wrth fwydo ar y fron? Gellir gosodMirena® o 6 wythnos ar ôl rhoi genedigaeth a gellir ei ddefnyddio os ydych chi'n bwydo ar y fron. Mae symiau bach iawn o levonorgestrel i'w cael mewn llaeth y fron.[1] Os ydych am fwydo'ch babi ar y fron, dylech drafod hynny gyda'ch meddyg neu nyrs ar adeg ei osod.[1]

A all Mirena® achosi unrhyw sgil-effeithiau?

Yn debyg i ddulliau atal cenhedlu hormonaidd eraill sy'n cynnwys progestogen, gall Mirena® achosi sgil-effeithiau mewn rhai menywod, fel gwaedu o'r fagina gan gynnwys smotiau a mislif absennol, ysgafn neu anaml.[1] Gellir dod o hyd i fanylion llawn am y rhain yn y daflen sy'n dod ym mlwch y Mirena® a dylai'r meddyg neu'r nyrs roi hwn i chi. Os byddwch chi'n profi unrhyw sgil-effeithiau, siaradwch â'ch meddyg, nyrs neu fferyllydd i gael cyngor.

A allaf newid fy meddwl amMirena®?
Gall eich meddyg neu nyrs dynnu Mirena® yn hawdd ar unrhyw bryd.[1] Os nad ydych chi am feichiogi, dylid ei dynnu yn ystod 7 diwrnod cyntaf eich mislif neu dylid defnyddio dulliau atal cenhedlu arall.[1]

Adrodd am sgil-effeithiau

Os profwch unrhyw sgil-effeithiau, siaradwch â'ch meddyg, fferyllydd, nyrs neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall. Mae hyn yn cynnwys unrhyw sgil-effeithiau posibl nad ydynt wedi'u rhestru yn y daflen hon. Gallwch hefyd roi gwybod am sgil-effeithiau yn uniongyrchol trwy'r Cynllun Cerdyn Melyn yn:
https://yellowcard.mhra.gov.uk
neu chwiliwch am Gerdyn Melyn MHRA yn Google Play neu yn Apple App Store. Trwy adrodd am sgil-effeithiau gallwch helpu i ddarparu mwy o wybodaeth am ddiogelwch y feddyginiaeth hon. Rhowch wybodaeth ynglŷn â phryd cafodd y Mirena ei fewnosod a'i dynnu, yn ôl yr angen.

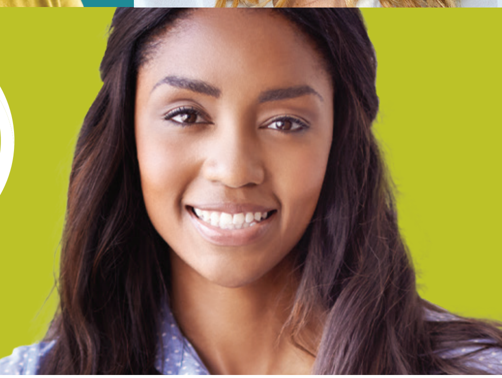
Cyfeiriadau
1. Taflen Gwybodaeth i GleifionMirena®.
2. Crynodeb o Nodweddion Cynnyrch Mirena®.
3. Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE). Gwaedu mislif trwm: asesu a rheoli (NG88). Mawrth 2018.
4. GIG. Eich Canllaw Atal Cenhedlu. https://www.nhs.uk/conditions/contraception/ius-intrauterine-system/ [Wedi'i gyrchu ym mis Ebrill 2024].

Bayer plc, 400 South Oak Way, Green Park,
Reading, Berkshire, RG2 6AD, United Kingdom

Awst 2024. PP-MIR-GB-0283

Mirena®
52 mg levonorgestrel
intrauterine delivery system

Canllaw i'ch Mirena®



Gwnaed gan Bayer

Mae'r daflen hon wedi'i bwriadu ar gyfer menywod sydd wedi cael Mirena® arbresgripsiwn. Plîs darllenwch y daflen wybodaeth i gleifion (PIL) sydd wedi'i chynnwys yn eich blwch Mirena® am fanylion llawn.

Rydych wedi cael y daflen hon oherwydd eich bod wedi dewis Mirena®, system fewngroth (IUS), ar gyfer un neu ragor o'r canlynol:

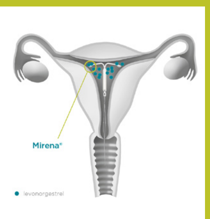
- Fel dull atal cenhedlu hirdymor a gwrthdroadwy
- Triniaeth gwaedu mislif trwm (HMB)
- Diogelu leinin eich croth yn ystod y menopos, fel rhan o therapi amnewid hormonau (HRT)

Dyma Mirena®

*Nid maint gwirioneddol

Siâp T plastig bach, hyblyg sy'n eistedd yn eich croth. Ar ôl ei ffitio, ni ddylech hyd yn oed wybod ei fod yno. Efallai y bydd eich meddyg yn penderfynu pa mor aml a pha fath o wiriadau sydd eu hangen yn eich achos penodol chi.

Sut mae Mirena® yn yn gweithio?



MaeMirena® yn rhyddhau ychydig bach o hormon yn araf, sef progestogen o'r enw levonorgestrel.[1] Gan fod Mirena® wedi'i osod yn y groth,[2] mae'n gweithio yn union lle mae ei angen a dim ond symiau bach o hormon fydd yn mynd i mewn i'ch llif gwaed. Gellir atal ofyliad (rhyddhau wyau) gyda Mirena® mewn rhai menywod.

A yw Mirena® yn addas i mi?

MaeMirena® yn cael ei ragnodi i'r rhan fwyaf o fenywod p'un a ydych chi wedi cael babi neu beidio. Mae'n addas ar gyfer menywod o wahanol oedrannau atgenhedlu, gan gynnwys menywod sy'n mynd trwy'r menopos.

Sut mae Mirena® yn atal beichiogrwydd?

- Tewychu mwcws o geg eich groth, gan atal y sberm rhag mynd drwodd i ffrwythloni wy[1]
- Teneuo leinin eich croth, gan ei gwneud hi'n anodd i wy lynu[1]
- Atal rhyddhau wyau (ofwliad) mewn rhai menywod[1]

A fyddaf i'n cael fy amddiffyn ar unwaith? Os caiff Mirena® ei osod o fewn 7 diwrnod i ddechrau eich mislif, byddwch wedi'ch amddiffyn rhag beichiogrwydd ar unwaith.[1]

Pa mor effeithiol yw Mirena® fel dull **atal cenhedlu**?

MaeMirena® dros 99% yn effeithiol,[2] sy'n golygu ei fod yn un o'r mathau mwyaf effeithiol o atal cenhedlu sydd ar gael.

MaeMirena® yn darparu ataliad cenhedlu effeithiol, gwrthdroadwy am 8 mlynedd,[1] ond gallwch ei gael wedi'i dynnu'n gynharach os dymunwch.

Mirena® fel triniaeth ar gyfer **Gwaedu Mislif Trwm** (HMB)

Beth yw HMB? Ystyrir bod gwaedu mislif yn drwm pan fydd yn ymyrryd â'ch ansawdd bywyd corfforol, cymdeithasol a/neu emosiynol.[3] Mae newid cynhyrchion mislif yn amlach na bob 2 awr, neu'r angen am amddiffyniad dwbl, hefyd yn arwyddion o HMB.

Mirena® ar gyfer HMBMae Mirena® yn atal leinin y groth rhag tewhau, sy'n lleihau colli gwaed yn ystod mislif pan fydd leinin y groth yn cael ei dywallt.[1]Mae Mirena® yn driniaeth effeithiol ar gyfer HMB a dylai arwain at waedu ysgafnach ar ôl 3-6 mis o ddefnydd.[1] Mae Mirena® yn trin HMB am 5 mlynedd, pe bai symptomau ddim yn dychwelyd ar ôl 5 mlynedd o ddefnydd, gellid ystyried Mirena® am ddefnydd parhaus am hyd at 8 mlynedd.[1]

Mirena® fel rhan o Therapi Amnewid Hormonau (HRT)

Beth yw HRT? Yn aml, mae'r menopos yn achosi symptomau gofidus, er y colliad o hormonau rhyw benywaidd, estrogen a progesteron, a gynhyrchir gan yr ofarïau, yn raddol.[1] Mae HRT wedi'i gynllunio i leihau'r symptomau hyn trwy godi lefelau'r hormonau hyn.

Gellir defnyddio estrogenau i leddfu symptomau'r menopos, fodd bynnag, mae cymryd estrogenau ar eu pen eu hunain yn cynyddu'r risg o dwf annormal neu ganser leinin y groth[1]

Mirena® ar gyfer **amddiffyniad endometriaidd** yn ystod therapi amnewid estrogen

Mae cymryd progestogen, fel yr hormon sydd yn Mirena®, fel rhan o gyfundrefn HRT yn lleihau'r risg o dwf annormal trwy amddiffyn leinin y groth[1]

A yw Mirena® yr un peth â'r coil?

Nid ywMirena® yr un peth â'r coil copr. Mae'n coil hormonaidd. Yn wahanol i'r coil copr, sy'n defnyddio copr i atal beichiogrwydd, mae Mirena® yn atal beichiogrwydd trwy ryddhau maint bach o hormon.

Casglu Mirena® o'r fferyllfa

Cyn i chi gael eich Mirena® wedi'i ffitio, efallai bydd rhaid i chi ei gasglu o'r fferyllfa. Mae'n dod mewn blwch a fydd yn edrych yn fawr ar gyfer dull atal cenhedlu mor fach, ond peidiwch â phoeni. Mae hyn oherwydd bod y blwch yn cynnwys popeth sydd angen i ffitio Mirena®, nid dim ond y Mirena® ei hun.

Does dim angen i chi boeni am wneud unrhyw beth gyda'ch Mirena® ar hyn o bryd, dim ond cofio dod ag ef gyda chi i'ch apwyntiad. Bydd eich meddyg neu nyrs yn ymdrin â'r gweddill.

Beth sy'n digwydd pan ewch chi i'ch apwyntiad?

Maegosod Mirena® yn cymryd tua phum munud[4], ond bydd gennych apwyntiad hirach fel y gall eich meddyg neu nyrs esbonio popeth i chi a sicrhau rydych chi'n yn hapus i fwrw ymlaen. Os ydych chi'n epileptig, rhowch wybod i'ch meddyg neu nyrs am hyn cyn i chael gael ffitio'ch Mirena®.

Pan fyddwch chi'n gyfforddus ac yn barod, rhoddirMirena® yn y groth gan ddefnyddio tiwb tenau. Unwaith y bydd y tu mewn, mae'n agor i siâp 'T' ac mae'r ddwy edau fach ar waelod Mirena® yn cael eu torri i'r hyd cywir. Bydd eich meddyg neu nyrs yn dangos i chi sut i wirio bod eich Mirena® yn ei le drwy ddod o hyd i'r edeifion a'u teimlo.

Unwaith y bydd wedi'i ffitio, ni ddylech allu teimlo'chMirena®.

A fydd yn boenus?

Gallgosod Mirena® deimlo'n debyg i brawf ceg y groth, felly gall rhai menywod deimlo'n anghyfforddus, ond gallwch ofyn i'ch meddyg neu nyrs am ffyrdd o leihau anesmwythdra cyn eich apwyntiad. Efallai yr hoffech ddod â leinin panti gyda chi rhag ofn y byddwch chi'n profi unrhyw smotiau neu waedu ar ôl ei osod.