



**PRYD DDYLWN I BOENI?**

– Eich arweiniad i Beswch, Annwyd, Pigyn Clust a Dolur Gwddf

**Gwybodaeth ar gyfer :-**

## Ar gyfer pwy mae'r llyfryn hwn?

Mae gweld eich plentyn yn sâl yn gallu bod yn brofiad brawychus iawn i rieni. Trwy ddeall mwy am y salwch, gall hyn eich helpu i fod yn fwy hyderus. Mae'r llyfryn hwn ar gyfer rhieni (a phlant hŷn) ac mae'n trafod heintiau cyffredin y bydd plant sy'n iach fel arfer yn eu cael. Nid yw ar gyfer plant sydd â phroblemau iechyd parhaus fel asthma, problemau'r galon neu'r arenau.

**Ni ddylech ddibynnu ar gyngor yn y daflen hon ar gyfer plant sy'n llai na 6 mis oed.** Gall babanod iau na hyn ymateb yn wahanol i heintiau.

*"..Deffrodd yng nghanol y nos gyda gwres, yn chwydu, ac roedd ganddi beswch ofnadwy. Roedd yn brofiad brawychus...."*

### **Beth sy'n eich poeni fwyaf?**

Os ydych chi'n gweld meddyg teulu neu nyrs, mae'n bwysig eich bod yn dweud wrthynt beth sy'n achosi'r gofid mwyaf i chi.

### **Beth ydych chi'n ei ddisgwyl o'r cyfarfod?**

Wrth fynd i weld meddyg neu nyrs, dylech ystyried beth ydych chi'n ei ddisgwyl. Os oes gennych chi syniadau am bethau yr hoffech chi iddynt gael eu gwneud, dylech ddweud wrth y meddyg neu'r nyrs. Bydd hyn yn eu galluogi i drin y pethau rydych chi'n eu disgwyl.



#### **Twymyn (Gwres Uchel)**

- § Mae gwres uchel yn ymateb cyffredin sy'n gallu helpu'r corff i ymladd yr haint.
- § Nid yw twymyn yn gwneud niwed i'ch plentyn. Nid yw dod â'r tymheredd i lawr yn osgoi ffitiau (gweler y dudalen nesaf).
- § Mae plant sydd â thymheredd uchel (40 C neu fwy) yn fwy tebygol o fod â haint mwy difrifol (er nid y mwyafrif). Ewch i dudalen 7 i weld arwyddion eraill o heintiau mwy difrifol.

#### **Beth allwch chi ei wneud?**

Gallwch roi Paracetamol a/neu Ibuprofen i'ch plentyn er mwyn dod â'i dymheredd i lawr, a'i wneud yn fwy cyfforddus (gweler tudalen 6 hefyd). Tynnwch ei ddillad allan (peidiwch â'i lapio os oes ganddo dwymyn). Mae rhoi sbwnj gwlyb ar blentyn yn gallu gwaethygu'r sefyllfa a chynhyrfu'r plentyn neu wneud iddo grynu (a gall hyn godi'r tymheredd hyd yn oed yn uwch). Ond os nad yw'ch plentyn yn cynhyrfu, mae defnyddio dŵr claeaf a sbwnj weithiau'n beth da.



## Ffitiau Tymheredd (Confylsiynau Twymyn)

- § O bryd i'w gilydd, mae plentyn ifanc yn gallu cael ffit am fod ganddo dymheredd uchel. Er bod hyn yn beth brawychus iawn, nid yw'n ddifrifol fel arfer. Nid yw trin twymyn gyda paracetamol neu ibuprofen yn atal ffitiau.
- § Os yw'ch plentyn yn cael ffit – peidiwch â chynhyrfu. Gan amlaf, nid yw'r ffitiau hyn yn achosi unrhyw niwed i'ch plentyn a byddant yn para llai na 5 munud.
- § Os nad yw'ch plentyn wedi cael ffitiau tymheredd yn y gorffennol a bod hyn yn brofiad newydd i chi, dylech ffonio 999 ar unwaith a gofyn am ambiwlans.
- § Dylech wneud yn siŵr nad yw plentyn sy'n cael ffit yn agos i bethau a allai ei niweidio a'i droi ar ei ochr (ystum adfer).

## Peswch/ Peswch y Frest

- § Os bydd plentyn ifanc yn dal annwyd bydd yn datblygu 'brest swnllyd' yn aml neu 'beswch yn y frest'. Gall hyn achosi gofid i rieni am eu bod yn credu bod peswch y frest yn arwydd o 'haint ar y frest'.
- § Mae plant ifanc yn aml yn cael brest swnllyd, oherwydd bod eu llwybrau anadlu yn llai a'u cewyll asennau yn deneuach nag oedolion.
- § Fel arfer, pan fydd gan blentyn haint go iawn ar y frest, bydd yn fwy 'sâl'. Ewch i dudalen 7 am arwyddion o broblem fwy difrifol.

### Am faint fydd hyn yn para?

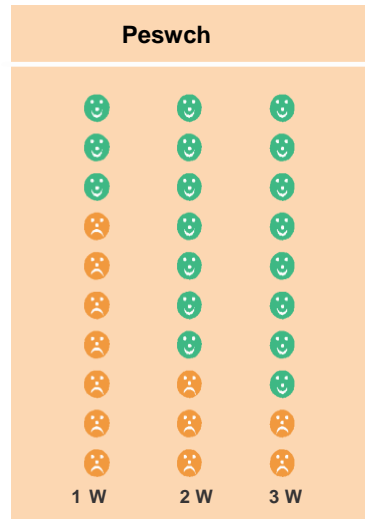
Mae'r siart hwn yn dangos pa mor hir mae peswch plant yn para yn aml. Mae'r wynebau'n cynrychioli deg o blant sydd wedi gweld eu meddyg teulu gyda pheswch. Y wynebau gwyrdd yw'r rhai sydd wedi gwella ym mhob cyfnod amser.

### Beth allaf i ei wneud?

Mae peswch yn helpu'r corff i ymladd haint a gall gymryd tipyn o amser i glirio. Mae'n debyg nad yw moddion peswch yn helpu. Ewch i dudalen 6 i gael cyngor pellach.

### Ydy gwrthfotigau yn helpu?

Nid yw'r rhan fwyaf o bobl sy'n cymryd gwrthfotigau yn gwella'n gynt na phobl sydd ddim yn eu cymryd. Gan edrych ar oedolion a phlant gyda bronchitis (peswch y frest), ar gyfartaledd, **dim ond hanner diwrnod yn llai y bydd peswch yn para ar bobl sy'n cymryd gwrthfotigau na'r rhai sydd ddim.**



## Annwyd Cyffredin

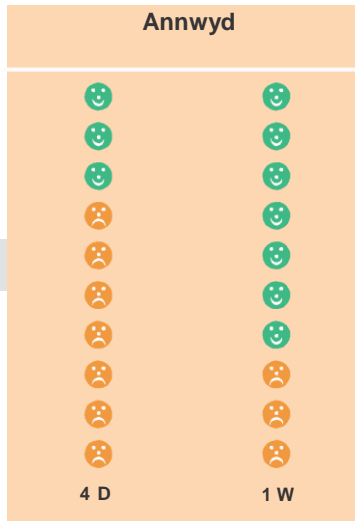
- § Mae annwyd yn gyffredin iawn. Gall plant iach gael annwyd 8 gwaith neu fwy mewn blwyddyn!

### Faint fydd yr annwyd yn para?

Bydd y siart hwn yn rhoi syniad i chi faint mae annwyd yn para ar y cyfan. Mae'r wynebâu'n cynrychioli deg o blant sydd wedi gweld eu meddyg teulu gydag annwyd. Y wynebâu gwyrdd yw'r rhai sydd wedi gwella ym mhob cyfnod amser.

### Ydy gwrthfotigau yn helpu?

Nid oes tystiolaeth bod gwrthfotigau yn helpu i drin annwyd.



## Fflem Gwyrdd/ Trwyn yn Crawnu

- § Mae rhai rhieni a meddygon yn credu bod lliw'r crawn o'r trwyn (baw trwyn) yn arwydd o'r math o haint neu pa mor ddifrifol ydyw.

- § Yn ôl ymchwil ddiweddar, nid yw hyn yn wir. Gall llif gwyrdd o'r trwyn gael ei achosi gan sawl math o haint ac nid oes rhaid ei drin gyda gwrthfotigau

## Dolur Gwddf

- § Nid oes angen unrhyw driniaeth i gael gwared ar ddolur gwddf. Bydd yn gwella ohono'i hun.

- § Os yw'ch plentyn yn ymddangos yn wael iawn neu gyda dolur gwddf a thymheredd, ond heb beswch, am fwy na 3 diwrnod, dylech fynd ag ef/hi i weld meddyg neu nyrs.

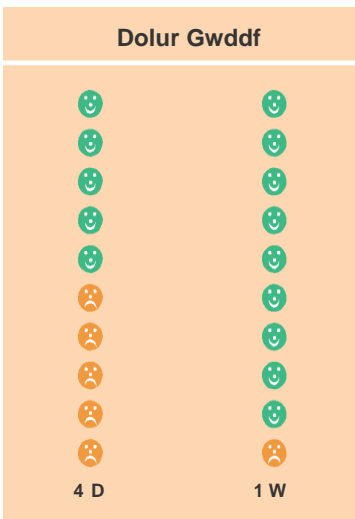
- § Nid oes angen i chi edrych i mewn i wddf eich plentyn. Os ydych chi wedi gweld bod ganddo donsiliau mawr, nid yw hyn, ar ei ben ei hun, yn rhywbeth i boeni amdano. Ond, os yw'ch plentyn yn cael anhawster wrth anadlu, neu'n ymddangos yn wael iawn (gweler tudalen 7), ewch i weld eich meddyg ar unwaith.

### Faint fydd hyn yn para?

Mae'r siart hwn yn dangos faint mae dolur gwddf yn para ymysg plant yn aml. Mae'r wynebâu'n cynrychioli deg o blant sydd wedi gweld eu meddyg teulu gyda dolur gwddf. Y wynebâu gwyrdd yw'r rhai sydd wedi gwella ym mhob cyfnod amser.

### Ydy gwrthfotigau yn helpu?

Ar ôl wythnos, bydd dros dri chwarter y rhai â dolur gwddf yn gwella p'run a ydynt yn cymryd gwrthfotigau ai peidio. **Bydd y mwyafrif (13 plentyn o bob 14) sy'n cymryd gwrthfotigau yn gwella'r un mor gyflym â phe na baent wedi'u cymryd.**



## Pigyn Clust

§ Fel arfer, nid oes angen trin pigyn clust gyda gwrthfotigau. Dim ond rheoli'r boen gyda Paracetamol a/neu Ibuprofen sydd agen ei wneud fel arfer.

§ Os yw'ch plentyn yn cael problemau clyw, neu os yw'r glust yn difaru, ewch ag ef/hi at y meddyg.

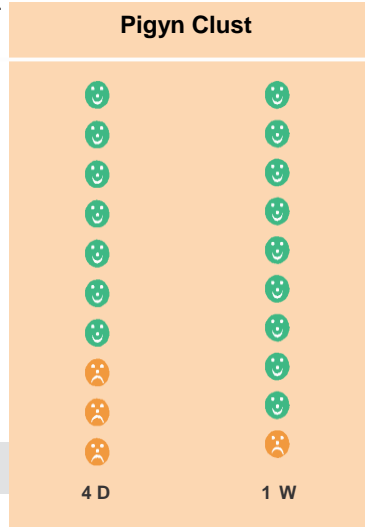
### Faint fydd hyn yn para?

Mae'r siart hwn yn dangos faint mae pigyn clust yn para ymysg plant yn aml. Mae'r wynebau'n cynrychioli deg o blant sydd wedi gweld eu meddyg teulu gyda phigyn clust. Y wynebau gwyrdd yw'r rhai sydd wedi gwella ym mhob cyfnod amser.

### Ydy gwrthfotigau yn helpu?

Ar ôl wythnos, bydd dros dri chwarter y plant yn gwella p'run a ydynt yn cymryd gwrthfotigau ai peidio. **Bydd y mwyafrif (14 plentyn o bob 15) sy'n cymryd gwrthfotigau yn gwella'r un mor gyflym â phe na baent wedi'u cymryd.**

Crŵp



Gall plant 6 mis i 12 oed gael y crŵp, ond mae'n fwyaf cyffredin ymysg plant dan 3 oed. Mae firws yn y corn gwddf a'r llwybr anadlu uchaf yn achosi i blant wneud sŵn 'cyfarth' wrth besychu (sŵn morlo). Mae'n waeth gyda'r nos fel arfer.

### Beth allaf i ei wneud?

Dylech dawelu'r plentyn a'i fagu a'i gysuro - mae pryder fel petai'n gwaethygu'r crŵp. Rhwch ddiod i'ch plentyn er mwyn iddo gael digon o hylif. Cadwch eich plentyn ar ei eistedd er mwyn ei helpu i besychu. Bydd y camau syml hyn yn gwella'r crŵp i'r mwyafrif. Os nad yw hyn yn setlo'ch plentyn, neu os yw'n cael anhawster anadlu - ffoniwch am help (gweler tudalen 8).

### Dylai'ch plentyn weld meddyg ar unwaith:

§ Os yw'n anadlu'n gyflym

§ Os yw'r meinweoedd o gwmpas y gwddf neu o dan yr asennau yn cael eu tynnu i mewn wrth anadlu

§ Os yw'n anniddig, wedi blino'n lân, yn lliw llwydlas neu'n welw, neu

§ Os yw'n methu llyncu, neu'n glafoerio

### Ydy gwrthfotigau yn helpu?

Nid yw gwrthfotigau yn helpu gyda'r crŵp.

### Ddim yn Bwyta/Yfed

§ Yn aml, mae plant yn bwyta ac yfed llai os ydynt yn sâl. Dylech annog eich plentyn i yfed digon. Bydd y rhan fwyaf yn dechrau yfed cyn iddynt ddioddef o ddiffyg hylif. Fodd bynnag, dylech chwilio am arwyddion o ddiffyg hylif, fel llygaid/ceg sych, pasio llai o ddŵr, neu os yw'n gysglyd iawn. Mae hyn yn bwysig iawn i blant bach (dan 1) a phlant sy'n chwydu.

§ Gall y rhan fwyaf o blant fynd am ychydig ddyddiau heb fwyta llawer. Gweler tudalen 7 am gyngor ar bryd ddylid gofyn am gymorth pellach.



## Beth allaf i ei wneud?

- § Mae system imiwedd plentyn yn bwerus iawn, a bydd yn gwella'r rhan fwyaf o heintiau cyffredin ei hun.
- § Gallwch helpu'ch plentyn i ymladd haint drwy wneud yn siŵr ei fod yn cael digon o orffwys a thrwy gynnig bwyd iach iddo (fel ffrwythau).
- § Rhowch ddigon o ddiod i'ch plentyn. Bydd hyn yn helpu i osgoi diffyg hylif, llacio flem, ac iro'r gwddf. Ceisiwch osgoi diodydd llawn siwgr.
- § Y ffordd orau o drin **poen a thwymyn** yw gyda **Paracetamol** a/neu **Ibuprofen**.
- § Mae Paracetamol ac Ibuprofen yn gweithio'n wahanol. Gellir eu defnyddio gyda'i gilydd os nad yw un wedi gweithio ar ei ben ei hun. Gofalwch nad ydych chi'n rhoi mwy na'r dos mwyaf ac sy'n cael ei argymhell.
- § Yn aml, mae'r cynhyrchion hyn dweud wrth rieni am beidio â'u defnyddio am fwy na diwrnod neu ddau heb weld meddyg. Os nad oes gan eich plant unrhyw un o'r nodweddion a nodir ar dudalen 7, ac nad ydych yn rhy bryderus amdanynt, gallwch barhau i drin eich plentyn gyda'r cynhyrchion hyn am gyfnod hirach na hyn.
- § Gofalwch nad oes neb yn smygu o gwmpas eich plentyn.
- § Ewch i'r adrannau ar dwymyn a pheswch am gyngor ar ddelio â'r symptomau hyn.



## Pam peidio â chymryd gwrthfotigau?

Mae sawl rheswm pam nad yw cymryd gwrthfotigau yn syniad da oni bai bod eu hangen mewn gwirionedd.

- § Trwy ddefnyddio gwrthfotigau mae bacteria'n gallu datblygu **ymwrthedd** i wrthfotigau. Mewn geiriau eraill, ni fydd y gwrthfotigau'n gallu gweithio mwyach i ladd y bacteria. Mae rhywun sydd wedi cymryd gwrthfotigau'n ddiweddar yn fwy tebygol o gael bacteria sydd ag ymwrthedd yn eu cyrff. Mae rhai bacteria wedi datblygu ymwrthedd i bron bob gwrthfotig.
- § Mae gan y rhan fwyaf o wrthfotigau sgil effeithiau, e.e. dolur rhydd, brechau ac anhwylder stumog.
- § Mae gwrthfotigau yn lladd ein bacteria naturiol sy'n helpu i'n hamddiffyn. Gall hyn arwain at heintiau fel y lliindag.
- § Gall gwrthfotigau hefyd achosi adweithiau alergaidd. Brech annifyr yw'r adwaith fel arfer, ond weithiau gallant fod yn ddifrifol.



## Pryd dylwn i ofyn am gymorth pellach?

Nid yw'r daflen hon yn cynnwys popeth. **Os ydych chi'n dal i boeni am eich plentyn ar ôl darllen y daflen hon, gofynnwch am gyngor pellach.** Gallai hyn fod yn gyngor ar y ffôn neu fynd i weld meddyg neu nyrs yn eich meddygfa. Mae cyngor dros y ffôn ar gael hefyd gan Galw Iechyd Cymru a gwasanaethau y tu allan i oriau (gweler rhifau cyswllt ar gefn y daflen hon). **Os ydych chi'n teimlo bod eich achos yn un brys, ffoniwch 999 am ambiwlans.**

### Dyma arwyddion salwch difrifol posibl:

- § Mae'ch plentyn yn gysglyd neu'n anniddig. (Er bod plant sydd â thymheredd yn aml yn fwy cysglyd, anniddig a chyda llai o ddiddordeb mewn pethau na'r arfer, maent yn gwella ar ôl cymryd paracetamol a/neu ibuprofen fel arfer. Os nad ydynt yn gwella, neu os ydynt gysglyd ofnadwy, ewch i weld meddyg ar unwaith).
- § Mae gan eich plentyn **broblemau anadlu** – gan gynnwys anadlu'n gyflym a bod yn fyr ei anadl neu'n 'gweithio'n galed' i anadlu. (Mae'n ymddangos o bryd i'w gilydd bod y meinweoedd rhwng yr asennau ac o dan yr asennau yn cael eu sugno i mewn wrth iddynt anadlu). Mae angen i blentyn sy'n cael tipyn o anhawster i anadlu weld meddyg ar un waith.
- § **Dwylo neu draed oer neu'n ddi-liw** gyda chorff cynnes
- § **Poenau breichiau a/neu goesau** difrifol (heb reswm amlwg)
- § **Lliw croen anarferol** (gwelw, glas neu dywyll o gwmpas y gwefusau)
- § **Tymheredd uchel** (40 C neu uwch) (nid yw hyn yn arwydd o haint difrifol o reidrwydd, ond os nad yw'r tymheredd yn dod i lawr gyda thriniaeth neu os oes gan eich plentyn nodweddion eraill ar y rhestr hon, gofynnwch am gymorth).
- § **Baban sy'n gwrthod bwydo** neu unrhyw blentyn sy'n dangos arwyddion o **ddiffyg hylif** (gweler tudalen 5).

#### Symptomau sy'n gysylltiedig â llid yr ymennydd:

- Cur pen gwaeth na'r arfer
- Gwar yn stiff (cael anhawster rhoi'r ên ar y frest)
- Ddim yn hoffi golau llachar
- Brech sy'n amlwg trwy wydr dan bwysau (gweler tudalen 8)

### Symptomau eraill y dylai meddyg teulu eu hasesu:

- § Peswch sy'n para mwy na 3 wythnos (neu'n gynt os yw'r plentyn yn mynd yn fyr ei wynt yn hawdd neu os oes hanes o asthma yn y teulu).
- § Twymyn am 24 awr neu fwy heb arwyddion eraill o haint (peswch, trwyn yn rhedeg, pigyn clust ac ati).
- § Mae'ch plentyn wedi colli pwysau a heb adennill y pwysau o fewn pythefnos os yw'n iau na 5 oed, neu o fewn pedair wythnos os yw'n hŷn.

## 'Brech Llud yr ymennydd / Septisemia



Darparwyd y lluniau gan Ymddiriedolaeth Llud yr Ymennydd

### PRAWF GWYDR

*Bydd brech sy'n para'n amlwg dan bwysau yn weladwy wrth wasgu ochr gwydr clir yn galed yn erbyn y croen*

Dyfeisiwyd y prawf gwydr gan Dr Petter Brandtzaeg

### Rhifau cyswllt

Rhif ffôn meddyg teulu

Rhif ffôn y tu allan i oriau meddyg teulu

Am gyngor iechyd cyffredinol, ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 neu ewch i [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)

## Ffoniwch 999 mewn argyfwng

## Crynodeb

- § Nid yw'r mwyafrif o heintiau cyffredin yn gwella'n gynt gyda gwrthfotigau.
- § Bydd y rhan fwyaf o blant gydag annwyd, peswch, dolur gwddf neu bigyn clust, sy'n gweld eu meddyg teulu, yn dal i fod yn sâl 4 diwrnod yn ddiweddarach. Nid yw hyn yn golygu eu bod angen triniaeth neu fod angen iddynt weld y meddyg eto.
- § Bydd un o bob tri phlentyn sydd wedi gweld eu meddyg teulu gyda pheswch yn dal i besychu 2 wythnos yn ddiweddarach. Nid yw hyn yn golygu eu bod angen triniaeth.
- § Dim ond plant gydag arwyddion o salwch mwy difrifol sydd angen gweld meddyg neu nyrs fel arfer. Mae'r arwyddion hyn yn cynnwys:
  - Yn ddifrifol o gysglyd.
  - Anhawster anadlu neu anadlu'n gyflym
  - Dwylo a/neu draed oer neu ddi-liw gyda chorff cynnes
  - Poenau anarferol yn y breichiau a/neu'r coesau
  - Lliw anarferol (gwelw neu las)
  - Arwyddion o lid yr ymennydd

Datblygwyd y llyfryn hwn gan yr Adran Ymarfer Cyffredinol, Prifysgol Caerdydd, Mai 2006.  
Hoffem ddiolch i'r rhieni, y meddygon teulu a'r pediatregwyr a'n cynorthwyodd i ddatblygu'r llyfryn hwn, ac i'r Sefydliad Ymchwil Feddygol a gyllidodd y prosiect.