



PRYD DDYLWYN I BOENI?

- Eich canllaw i Beswch, Anwyd, Pigyn Clust a Dolur Gwddf

Gwybodaeth ar gyfer:-

*“...Mi
ddeffrodd hi
ganol nos gyda
gwres, yn taflu i fyny a
phesyachu'n ofnadwy.
Mi wnaeth fy
nychryn a dweud
y gwir ...”*

Ar gyfer pwy mae'r llyfryn hwn?

Pan mae plentyn yn sâl, mae'r cyfan yn gallu bod yn brofiad sy'n peri cryn ddychryn i rieni. Os ydych chi'n deall mwy am y salwch gall eich helpu i deimlo bod gennych fwy o reolaeth dros y sefyllfa. Llyfryn i rieni (a phlant hyn) yw hwn ac mae'n sôn am heintiau cyffredin mewn plant sy'n iach fel arfer.

Nid yw wedi'i fwriadu ar gyfer plant sydd â phroblemau iechyd parhaus fel asthma, problemau gyda'r galon neu broblemau gyda'r arenau. Ni ddylech ddibynnu ar y cyngor yn y daflen hon ar gyfer plant o dan 3 mis oed. Gall babanod iau na hyn ymateb yn wahanol i heintiau.

Am beth ydych chi'n poeni fwyaf?

Os ydych chi'n gweld eich Meddyg Teulu neu nyrs mae'n bwysig dweud wrthyn nhw beth rydych chi'n poeni fwyaf yn ei glych.

Beth ydych chi'n ei ddisgwyl o'r ymgynghoriad?

Pan fyddwch chi'n gofyn am gyngor meddyg neu nyrs mae'n syniad da meddwl am yr hyn rydych chi'n ei ddisgwyl. Os oes gennych chi unrhyw syniadau am yr hyn yr hoffech chi ei weld yn digwydd dylech ddweud wrth y meddyg neu'r nyrs. Bydd hyn yn eu galluogi i geisio ymdrin â'ch disgwyliadau.

Gwres/Twymyn (Tymheredd y Corff yn Codi)

- Mae twymyn yn ymateb arferol a all helpu i ymladd heintiau hyd yn oed.
- Dyw twymyn ddim yn niweidio'ch plentyn. Mae'n ymddangos nad yw gostwng tymheredd yn atal ffitiau (gweler y dudalen nesaf).
- Mae plant â gwres uchel yn fwy tebygol o fod â haint mwy difrifol (er na fydd gan y rhan fwyaf). Gweler tudalen 7 am arwyddion eraill o heintiau mwy difrifol.

Beth allwch chi ei wneud?

I wneud eich plentyn yn fwy cyfforddus, gallwch geisio gostwng ei dymheredd drwy roi Paracetamol a / neu Ibuprofen iddo (gweler tudalen 6 hefyd). Tynnwch ei ddillad allanol (peidiwch â gwisgo mwy o ddillad am eich plentyn os oes ganddo dwymyn). Gall defnyddio dwr ar sbwng i geisio oeri'r plentyn wneud pethau'n waeth weithiau drwy beri gofid i'r plentyn neu wneud iddo grynu (a allai godi ei dymheredd yn uwch). Ond fe all defnyddio ychydig o ddŵr cynnes helpu rhywfaint os nad yw hynny'n peri gofid i'ch plentyn.



Ffitiau Gwres

- Gall plant bach gael ffit yn sgil gwres uchel weithiau. Mae hynny'n gallu bod yn brofiad pryderus iawn, ond nid yw'n ddirifol fel arfer. Nid yw trin twymyn gyda paracetamol neu ibuprofen yn atal ffitiau.
- Os yw'ch plentyn yn cael ffit - ceisiwch beidio â chynhyrfu. Ni fydd y rhan fwyaf o'r ffitiau hyn achosi unrhyw niwed i'ch plentyn a byddant yn para llai na 5 munud.
- Oni bai fod eich plentyn wedi cael ffitiau gwres o'r blaen a'ch bod yn gwybod beth i'w wneud, y peth gorau yw ffonio 999 yn syth a galw am ambiwlans.
- Mae'n syniad da gofalu bod plentyn sy'n cael ffit wrth ymyl pethau a allai ei niweidio, a throi'r plentyn ar ei ochr (ystum adferol).

Peswch/Peswch ar y Frest

- Pan mae plant bach yn dal annwyd byddant yn datblygu 'brest swnllyd' neu 'beswch ar y frest' yn aml. Gall hyn beri pryder i rieni sy'n credu bod peswch ar y frest yn arwydd o 'haint ar y frest'.
- Mae brest swnllyd yn digwydd i blant bach yn aml gan fod eu llwybrau anadlu'n llai a chawell eu hasennau'n deneuach na rhai oedolion.
- Bydd plentyn sydd â haint gwirioneddol ar ei frest yn fwy sâl fel arfer. Gweler tudalen 7 am arwyddion o broblem fwy ddirifol.

Pa mor hir fydd hyn yn para?

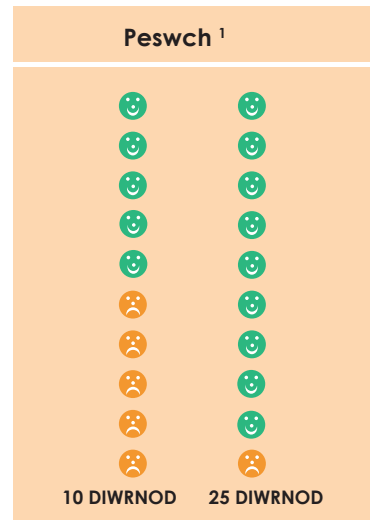
Mae'r siart hwn yn dangos pa mor hir mae peswch yn para fel arfer mewn plant. Mae'r wynebâu'n cynrychioli deg plentyn sydd wedi gweld eu Meddyg Teulu gan fod ganddynt beswch. Y wynebâu gwyrdd yw'r rhai sydd wedi gwella ar ôl y naill gyfnod a'r llall.

Beth alla i wneud am hyn?

Mae peswch yn helpu'r corff i ymladd haint ac mae'n gallu cymryd amser i glirio. Nid yw ffitig peswch yn helpu fel arfer. Gweler tudalen 6 am bethau eraill a allai helpu.

Yw gwrthfotigau'n helpu?

Dyw'r rhan fwyaf o bobl sy'n cymryd gwrthfotigau ddim yn gwella'n gynt na phobl sydd ddim yn eu cymryd. O edrych ar oedolion a phlant â bronchitis (peswch ar y frest), ar gyfartaledd, bydd gan bobl sy'n cymryd gwrthfotigau beswch am hanner diwrnod yn llai yn unig na phobl nad ydyn nhw'n cymryd rhai.²





Beth alla i ei wneud?

- Mae system imiwnedd plentyn yn bwerus iawn, a bydd yn gwella'r rhan fwyaf o heintiau cyffredin ei hun.
- Gallwch helpu eich plentyn i ymladd yr haint drwy sicrhau ei fod yn cael digon o orffwys a rhoi bwyd iach (fel ffrwythau) iddo.
- Rhowch ddigon o ddioid i'ch plentyn. Bydd hyn yn atal y corff rhag colli gormod o hylif, yn rhyddhau fflem, ac yn iro'r gwddf. Ceisiwch osgoi diodydd sy'n llawn siwgr.
- Y ffordd orau o drin poen a gwres uchel yw **Paracetamol** a / neu **Ibuprofen**.
- Mae Paracetamol ac Ibuprofen yn gweithio'n wahanol. Gellir eu defnyddio gyda'i gilydd os nad yw un ar ei ben ei hun wedi gweithio. Ond gofalwch nad ydych chi'n rhoi mwy na'r dos uchaf a argymhellir ar gyfer y naill na'r llall.
- Yn aml bydd cynhyrchion hyn yn dweud wrth rieni am beidio eu defnyddio am fwy nag ychydig ddyddiau heb weld meddyg. Os nad oes gan eich plentyn unrhyw un o'r symptomau ar dudalen 7, ac nad ydych chi'n poeni amdano, gallwch barhau i ddefnyddio'r cynhyrchion hyn am gyfnod hirach.
- Gwnewch yn siŵr nad oes neb yn smygu yng nghwmni eich plentyn.
- Gweler yr adrannau ar wres/twymyn a pheswch am gyngor ar sut i ymdrin â'r symptomau hyn.



Pam na ddylid defnyddio gwrthfotigau?

Mae yna sawl rheswm dros beidio â defnyddio gwrthfotigau oni bai fod hynny'n gwbl angenrheidiol.

- Gall defnyddio gwrthfotigau olygu bod bacteria'n gallu datblygu **ymwrthedd** i wrthfotigau. Mewn geiriau eraill, ni fydd y gwrthfotigau'n gweithio mwyach yn erbyn y bacteria. Mae rhywun sydd wedi cael gwrthfotigau'n ddiweddar yn fwy tebygol o fod â bacteria ymwrthol yn ei gorff. Mae rhai bacteria wedi datblygu ymwrthedd i bron pob gwrthfotig erbyn hyn!
- Mae gan y rhan fwyaf o wrthfotigau sgil-efeithiau e.e. dolur rhydd, brech, poen bol.
- Mae gwrthfotigau'n lladd ein bacteria naturiol sy'n helpu i'n hamddiffyn ni. Gall hyn achosi heintiau fel y llindag.
- Gall gwrthfotigau achosi adweithiau alergaidd hefyd. Brech annifyr yw hyn yn aml ond gall fod yn adwaith difrifol mewn rhai achosion.





Pryd ddylwn i ofyn am ragor o gymorth?

Ni all un canllaw roi cyngor ar bob un dim i chi. **Os ydych chi'n dal i boeni am eich plentyn ar ôl darllen y daflen hon dylech ofyn am gyngor.** Gallai hyn fod yn gyngor dros y ffôn neu gan nyrs yn eich meddygfa. Mae **Galw Iechyd Cymru** yn darparu cyngor dros y ffôn hefyd a gwasanaethau y tu allan i oriau (gweler y rhifau ffôn ar gefn y daflen hon). **Os ydych chi'n teimlo ei fod yn argyfwng dylech ffonio 999 a galw am ambiwlans.**

Mae'r canlynol yn arwyddion o salwch difrifol posib:

- Mae eich plentyn yn **swrth neu'n bigog**. (Er bod plant sydd â gwres yn fwy cysglyd a phigog ac yn dangos llai o ddiddordeb nag arfer, maen nhw'n gwella ar ôl cael paracetamol a / neu Ibuprofen fel arfer. Os nad ydyn nhw'n gwella, neu os ydyn nhw'n swrth iawn, dylent weld meddyg ar frys).
- Mae gan eich plentyn **broblemau anadlu** – yn cynnwys anadlu'n gyflym a bod yn fyr o wynt neu 'weithio'n galed' i anadlu. (Weithiau, bydd y meinweoedd rhwng yr asennau ac o dan yr asennau'n cael eu tynnu i mewn bob tro y bydd yn anadlu). Dylai unrhyw blentyn sy'n cael llawer o drafferth anadlu weld meddyg ar frys.
- **Traed neu ddwylo oer neu wedi colli lliw** a chorff cynnes.
- Mae eich plentyn yn cael **ffit**.
- **Lliw croen anarferol** (gwelw, glas neu dywyll o amgylch y gwefusau)
- Plentyn 3-6 mis oed â gwres o 39 C neu uwch (dylai baban llai na 3 mis oed gael ei asesu os yw ei wres dros 38 C).
- Baban sydd ddim yn bwydo neu unrhyw blentyn sy'n dangos arwyddion o ddiffyg hylif fel ceg sych, llygaid suddedig, dim dagrau ac edrych yn sâl yn gyffredinol (gweler tudalen 5).

Symptomau sy'n gysylltiedig â llid yr ymennydd:

- Cur pen difrifol anarferol
- Gwddf stiff (anhawster i roi gën ar y frest o bosib)
- Ddim yn hoffi golau llachar
- Brech nad yw'n diflannu wrth bwyso arni (gweler tudalen 8)

Symptomau eraill ddylai gael eu hasesu gan Feddyg Teulu:

- Peswch sy'n para mwy na thair wythnos (neu'n gynt os yw'r plentyn yn mynd yn fyr o wynt yn haws neu os oes hanes o asthma yn y teulu).
- Gwres//twymyn am 24 awr neu fwy heb arwydd o haint (peswch, trwyn yn rhedeg, pigyn clust ac ati) neu unrhyw wres/twymyn sy'n para 5 diwrnod neu fwy.
- Eich plentyn yn colli pwysau a ddim yn adennill y pwysau o fewn pythefnos os yw o dan 5 oed, neu o fewn pedair wythnos os yw'n blentyn hŵn.

'Llid yr ymennydd / Brech gwenwyn gwaed'



Lluniau gan y Meningitis Trust



Dyfeisiwyd y prawf gwydr gan Dr Petter Brandtzaeg

PRAWF GWYDR

Bydd brech sydd ddim yn diflannu o dan bwysau yn dal yn weladwy wrth bwysu ochr gwydr clir yn gadarn yn erbyn y croen

Rhifau Ffôn

Rhif ffôn Meddyg Teulu

Rhif ffôn y tu allan i oriau y Meddyg Teulu

Os ydych angen cymorth neu gyngor meddygol ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar **0845 46 47**.

Mewn argyfwng ffoniwch 999

Crynodeb

- Dyw'r rhan fwyaf o heintiau ddim yn gwella'n gynt gyda gwrthfotigau.
- Bydd y rhan fwyaf o blant sy'n gweld Meddyg Teulu am fod ganddynt annwyd, peswch, dolur gwddf neu bigyn clust, yn dal yn sâl 4 diwrnod yn ddiweddarach. Dyw hyn ddim yn golygu eu bod angen triniaeth nac angen cael eu gweld eto.
- Bydd traean o blant sydd wedi gweld Meddyg Teulu gyda pheswch yn dal i beswch 2 wythnos yn ddiweddarach. Dyw hynny ddim yn golygu eu bod angen triniaeth.
- Dim ond plant ag arwyddion o salwch mwy difrifol sydd angen gweld meddyg neu nysr fel arfer. Mae'r arwyddion hyn yn cynnwys:
 - Syrthni difrifol
 - Trafferth i anadlu neu anadlu'n gyflym
 - Dwylo a/neu draed oer neu wedi colli lliw gyda chorff cynnes
 - Poenau anarferol mewn breichiau a/neu goesau
 - Lliw anarferol (gwelw neu las)

Cyfeiriadau

1. Thompson MJ, Vodicka TA, Blair PS, Buckley DI, Heneghan C, Hay AD, TARGET Programme Team. Duration of symptoms of respiratory tract infections in children: systematic review. *BMJ*. 2013 Dec 11;347:f7027.
2. Smith SM, Fahey T, Smucny J, Becker Lorne A. Antibiotics for acute bronchitis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd, 2004
3. Altiner A, Wilm S, Daubener W, Bormann C, Pentzek M, Abholz HH, et al. Sputum colour for diagnosis of a bacterial infection in patients with acute cough. *Scand J Prim Health Care* 2009;27(2):70-3.
4. Spinks A, Glasziou P, Del Mar C. Antibiotics for sore throat. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006(4):Art. No.: CD000023. DOI: 10.1002/14651858.CD000023.pub3.
5. Sanders S, Glasziou P, Del Mar C, Rovers M. Antibiotics for acute otitis media in children. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2004(1):Art. No.: CD000219. DOI: 10.1002/14651858.CD000219.pub2.
6. Rovers MM, Glasziou P, Appelman CL, Burke P, McCormick DP, Damoiseaux RA, et al. Antibiotics for acute otitis media: a meta-analysis with individual patient data. *Lancet* 2006;368(9545):1429-35.

Datblygwyd y llyfryn hwn gan Adran Gofal Sylfaenol ac Iechyd Cyhoeddus, Prifysgol Caerdydd, Mai 2006, a'i ddiwygio yn **Hydref 2016**. Hoffem ddiolch i rieni, Meddygon Teulu a phaediaregwyr a'n cynorthwyodd i ddatblygu'r llyfryn hwn, a'r Sefydliad Ymchwil Meddygol a ariannodd y prosiect hwn.