Nyrsio Ysgol | School Nursing
BIP Caerdydd a'r Fro | Cardiff & Vale UHB

Parent Line

Os ydych chi'n rhiant neu'n ofalwr i blentyn 5-16 oed,
anfonwch neges destun at nyrs eich ysgol ar

07312 263178

i gael cyngor a chymorth cyfrinachol.

Bydd hon yn neges destun mewn gwasanaeth i rieni gael mynediad at eu nyrs ysgol i helpu gydag ystod eang o broblemau iechyd. **Ni fydd hwn yn wasanaeth diagnostig ond gallwn roi cyngor ar...**

Lles emosiynol
Cwsg
Gwlychu yn ystod y dydd a'r nos
Bwyta'n iach
Bwlio
Baeddu
Camddefnyddio sylweddau
Perthnasau
Diogelwch Ar-lein
Ymddygiad
Y Glasoed

Ar gael yn ystod gwyliau'r ysgol

Ar gael Llun-Gwener
8:30 – 16:30

OS YDYCH CHI'N 11-19 OED, ANFONWCH NEGES DESTUN AT EICH NYRS YSGOL AR

07520 615718

AM GYNGOR A CHYMORTH CYFRINACHOL

Rydyn ni'n helpu pobl ifanc gyda phob math o bethau fel...

PERTHNASAU
BWYTA'N IACH
YSMYGU
TEIMLO'N DRIST
CYFFURIAU
NEU'N
STRAEN
ALCOHOL
FLIN
ARHOLIADAU
BWLIO
NEWIDIADAU I'CH CORFF
LLES EMOSIYNOL

ChatHealth

Gallwch chi anfon neges destun unrhyw bryd...

Rydym yn ymateb Llun-Gwener 8:30-16:30

A yw'ch plentyn allan o addysg a rhwng 5-16 oed?

Oeddech chi'n gwybod bod ganddynt hawl o hyd i gael mynediad at Nyrs Iechyd y Cyhoedd am gymorth?

Mae gan bob plentyn yr hawl i gyflawni eu potensial llawn. Os ydynt dros 13 oed, gallwn gynnal eu hasesiad iechyd yn annibynnol os ydynt yn dymuno.

Os oes angen cymorth pellach arnoch, cysylltwch â:
Kate, Nyrs Iechyd Cyhoeddus Arbenigol
079 697 35010.

Gall y Nyrs Iechyd y Cyhoedd gynnig cymorth i ddatblygiad corfforol ac emosiynol eich Plentyn. Er enghraifft:

- Cael mynediad at statws imiwneiddio - rhoi gwybod i chi pa frechlynnau sydd eu hangen a sut i'w cael
- Monitro twf - sgrinio taldra, pwysau a golwg
- Cymorth ymataliaeth - Toiled/gwlychu gwely/baw
- Cymorth Lles Emosiynol
- Ffordd iach o fyw a hyrwyddo iechyd
- Helpu barn a dymuniadau eich plentyn i gael eu clywed o fewn y gwasanaethau iechyd y maent yn eu defnyddio
- Asesiadau Iechyd
- Cyfeirio at adnoddau defnyddiol
- Mynediad i wasanaethau iechyd
- Cyngor iechyd rhywiol, gan gynnwys darparu rhywfaint o atal cenhedlu

WELSH

Canllaw i Deuluoedd i **Gadw'ch plentyn yn iach a salwch Plentyndod Cyffredin**

WELSH

Canllaw i Deuluoedd i
Gadw'ch plentyn yn iach a Salwch Plentyndod Cyffredin

CAVHIS

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Tîm Iechyd Cyhoeddus
Cardiff and Vale University Health Board
Public Health Team

CARDIFF
CAERDYDD

Cynnwys

Cyflwyniad 2

Canllaw ar...

Wasanaethau'r GIG 3

Gwasanaethau Defnyddiol Eraill yng Nghaerdydd 5

Mae gan fy mhlentyn ...

Twymyn 8

Peswch / Annwyd 10

Wddwg Tost 12

Poen clust 14

Dannodd 16

Chwydu a dolur rhydd 18

Anaf 19

Poen 22

Alergedd 24

Afiechydon Cyffredin

Y frech goch 26

Ecsema 28

Brech yr Ieir 30

Clefyd y Dwylo, y Traed a'r Genau 32

Impetigo 34

Sgabies 36

Molluscum contagiosum 38

Meningitis/ Sepsis 40

Llid yr amrannau 42

Llau pen 43

Rwymedd 44

Llyngyr Edau 46

Gwichian ac Asthma Cyn Ysgol 48

Anemia Diffyg Haearn 50

Cysgu'n Ddiogel 51

Brech Cewynnau 52

Ymddygiad Heriol 53

Anawsterau iechyd meddwl 54

Brechiadau 58

Rhoi'r gorau i ysmygu 60

Bwyta'n iach 62

Cyflwyniad

Pan fydd eich plentyn yn sâl gall fod yn anodd; rydych chi'n poeni am beth sydd o'i le a beth allwch chi ei wneud i'w helpu.

Mae ystod eang o wasanaethau ar gael yng Nghaerdydd i'ch helpu chi a'ch plentyn; bwriad y llyfryn hwn yw eich helpu i wybod beth i'w wneud a ble i fynd wrth ofalu am blentyn sâl.

Mae'r llyfryn yn cynnwys cyngor ar sut i reoli rhai o'r afiechydon a'r materion cyffredin y mae plant yn aml yn eu profi.
Trwy wybod sut i reoli'ch plentyn gartref a sut i gael mynediad at wasanaethau'r GIG, gallech osgoi aros am amser hir mewn Adran Damweiniau ac Achosion Brys yn ddiangen.

Mae ganddo hefyd wybodaeth am rai afiechydon mwy difrifol gan gynnwys beth i edrych amdano a phryd i geisio help.

Trwy gydol y llyfryn rydym wedi defnyddio canllaw lliw COCH OREN a GWYRDD i nodi difrifoldeb pob symptom a phryd i gael help.

Adolygiad meddygol brys, ffoniwch 999 neu ewch i Adran Damweiniau ac Achosion Brys

Cysylltwch â'ch meddyg teulu

Gallwch drin hyn gartref gyda'n hawgrymiadau.

Nid yw'r wybodaeth yn y llyfryn hwn yn gynhwysfawr, dylech bob amser siarad â meddyg os nad ydych yn siŵr am unrhyw gyngor yn y llyfryn hwn.

Canllaw i

Gwasanaethau'r GIG

Fferyllfa

Gweithwyr gofal iechyd proffesiynol medrus iawn, hawdd eu cyrraedd, yn aml wedi'u lleoli mewn archfarchnadoedd.

Gallant roi cyngor ar salwch cyffredin, anafiadau, a rhoi meddyginiaeth. (Mae presgripsiynau yng Nghymru am ddim).

Meddyg Teulu

Mae meddyg teulu yn feddyg teulu, a fydd yn eich gweld chi a'ch plant gyda'ch pryderon iechyd. Gallant adolygu, cynghori, rhoi meddyginiaethau a chyfeirio at wasanaethau arbenigol os oes angen.

Y tu allan i oriau/111

Os yw'ch meddyg teulu ar gau ac mae angen cymorth meddygol arnoch, ffoniwch 111, byddant yn trefnu apwyntiad gyda gwasanaeth meddyg teulu y tu allan i oriau os oes angen neu'n rhoi cyngor wrth aros am apwyntiad.

Pryd i fynd?

Peswch
Annwyd
Dolur a phoen
Llwnc tost
Y Ffliw
Poen clust
Llid y bledren
Brech ar y croen
Torri dannedd
Llygad Coch
a llawer mwy ....

Gweler gwybodaeth am gynllun anhwylderau cyffredin:

Gallwch drefnu apwyntiad i weld eich meddyg teulu os yw'ch plentyn yn sâl ac mae angen rhagor o gyngor a chymorth arnoch.

Gall eich meddyg teulu weld ystod eang o gyflyrau meddygol ac iechyd meddwl a gall roi gofal ataliol yn ogystal ag addysg iechyd.

Os na allwch aros nes bod eich meddyg teulu ar agor, gallwch gysylltu â 111 i gael cyngor meddygol, efallai y byddant yn archebu apwyntiad i chi weld meddyg teulu y tu allan i oriau, ar gyfer Caerdydd a'r Fro, mae hwn yn yr un adeilad â CAVHIS yn Ysbyty Brenhinol Caerdydd.

Adran Damweiniau ac AchosionBrys/999

Ffoniwch 999 ar gyfer argyfyngau difrifol a bygythiad i fywyd yn unig.

Os ydych chi'n byw yng Nghaerdydd a'r Fro, dylech fynychu'r uned Adran Damweiniau ac Achosion Brys yn

Ysbyty Athrofaol Cymru, Parc y Mynydd Bychan, Caerdydd, CF14 4XW.

Ymwelydd Iechyd

Mae Ymwelwyr Iechyd yn gweithio gyda theuluoedd sydd â phlant o dan 5 oed. Gallant gynnig cymorth a chyngor ar ystod eang o faterion, trwy ymweliadau cartref, clinigau babanod ac adolygiadau datblygiadol.

Deintydd

Mae rhestr aros i gael eich cofrestru gyda deintydd y GIG. Os oes angen help arnoch gyda hyn, gall y Groes Goch Brydeinig helpu. Os oes gennych argyfwng deintyddol, ffoniwch 111 am fynediad i'r llinell gymorth ddeintyddol.

Pryd i fynd?

Tagu
Cael trafferth/stopio anadlu
Gwaedu/poen difrifol
Crebachu
Torri esgyrn
Llyncu sylwedd peryglus.
Unrhyw salwch sy'n peryglu bywyd/critigol

Cyngor ar fwydo ar y fron a bwydo'ch plentyn.
Cysgu, gan gynnwys cyngor cysgu diogel
Datblygiad Plant
Lleferydd ac Iaith
Mân salwch
Hybu iechyd

Ar ôl cofrestru gyda deintydd, gallwch eu gweld ar gyfer archwiliadau arferol ac argyfyngau deintyddol.

Tra byddwch yn dal ar y rhestr aros, os bydd unrhyw boen deintyddol difrifol, chwyddo neu waedu, gallwch gysylltu â deintydd brys ar 111.

Canllaw i

Wasanaethau Defnyddiol Eraill yng Nghaerdydd

Y Groes Goch Brydeinig

Mae gweithwyr achos y Groes Goch Brydeinig yn rhoi cymorth amlieithog, un-i-un, mewn amgylchedd diogel a chyfrinachol. Nod y prosiect yw gwella iechyd a lles unigolion sy'n ei chael hi'n anodd cael mynediad at ofal iechyd a gweithio gyda phartneriaid tuag at leihau anghydraddoldebau iechyd yng Nghaerdydd a'r Fro.

Sut mae'r Groes Goch Brydeinig yn helpu?

- Cymorth i gael mynediad at ofal deintyddol brys a pharhaus
- Cymorth i gael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl
- Cymorth i gael mynediad at wasanaethau fferylliaeth
- Cymorth i gael mynediad at drafnidiaeth pan fo'n briodol
- Cymorth i gael mynediad at wasanaethau cymorth statudol a chymunedol
- Rhoi gwybodaeth am y broses lloches a mynediad at gymorth arbenigol
- Eiriolaeth tai
- Cymorth i gofrestru eich teulu gyda meddyg teulu
- Gwybodaeth a mynediad at wasanaethau iechyd sylfaenol eraill a chyfeiriadedd ar gyfer apwyntiadau gofal iechyd eilaidd

Gofynnwch i'ch nyrs neu feddyg am atgyfeiriad i'r Groes Goch Brydeinig

Sesiynau Chwarae yn Parkminster

Sesiwn chwarae am ddim i blant

Eglwys Ddiwygiedig Unedig Parkminster, Minster Road, Caerdydd CF23 5AS.

Dydd Mawrth 12.30-14.30

Dydd Mercher 12.30-14.30

Dydd Iau 10.30 - 12.30

Cyngor Ffoaduriaid Cymru

Gall Cyngor Ffoaduriaid Cymru hefyd eich helpu a'ch cefnogi i gael mynediad at wasanaethau yn yr ardal.

Sut gall Cyngor Ffoaduriaid Cymru helpu?

- Cymorth i gael mynediad at dai diogel.
- Eich helpu i herio penderfyniadau lloches annheg.
- Cymorth i gael mynediad at addysg ac iechyd i chi a'ch plentyn.
- Cymorth i gael mynediad at gyfleoedd cymdeithasol a chwarae i'ch plentyn.

0808 196 7273

Oasis, Caerdydd

Yn ystod yr wythnos mae'r ganolfan ar agor i ffoaduriaid a phobl sy'n ceisio lloches, maent yn cynnal sesiynau a grwpiau amrywiol, dosbarthiadau celf, dosbarthiadau Saesneg, sesiynau chwaraeon, sesiynau cynghori dyddiol, fforymau eiriolaeth, sesiynau ymlacio, ac maent yn rhoi cinio am ddim bob diwrnod o'r wythnos!

Y tu allan i'n canolfan, maent yn trefnu teithiau diwylliannol a chwaraeon rheolaidd o amgylch Cymru o ymweliadau ag amgueddfeydd ac orielau celf i weithgareddau tîm chwaraeon a heriau brig mynydd.

Oasis Caerdydd, 69B Splott Rd, Sblot, Caerdydd, CF24 2BW

TGP Cymru

Mae Rhaglen Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches TGP Cymru (RAP) yn cynnig dull cyfannol o gefnogi a grymuso pobl ifanc. Gallant roi cymorth i'ch plentyn trwy sesiwn lles / cwnsela grŵp, grŵp ieuenctid a chynllun mentora.

Os hoffech ragor o wybodaeth am y gwasanaeth hwn, siaradwch â'ch meddyg teulu neu nyrs plant. Gallant wneud atgyfeiriad i chi, neu gallwch gysylltu â nhw eich hun ar:

0795747207

Galwad i Weithredu

- Cadwch eich plentyn mor gyfforddus â phosibl.
- Ystyriwch roi paracetamol neu ibuprofen i leddfu'r boen ac i ostwng tymheredd.
- Rhowch fwyd syml a diodydd rheolaidd iddo.
- Os yw babi yn cael ei fwydo ar y fron, parhewch i fwydo ar y fron.
- Os yw'n chwydu, cynigiwch ddiodydd bach yn aml gan fod hyn yn fwy tebygol o aros i lawr.
- Peidiwch â cheisio rheoli tymheredd eich plentyn gyda sbyngau neu ffaniau.
- Mae twymyn yn gyffredin mewn babanod hyd at 48 awr ar ôl derbyn imiwneiddiadau - ystyriwch roi paracetamol rheolaidd.
- Os yw'ch plentyn angen brechiadau, gohiriwch tan ar ôl i'w dwymyn wella.

Mae gan fy mhlentyn ...

Dwymyn

Os yw tymheredd eich plentyn yn uwch na 38°C, mae'n ganddo dymheredd/twymyn.

Y ffordd orau o fesur tymheredd yw gyda thermomedr digidol.

Twymyn yw ymateb arferol y corff i ymladd haint.

Gall tymheredd gael ei achosi gan heintiau firaol a bacteriol.

Mae symptomau fel trwyn yn rhedeg, peswch, gwichian, dolur gwddf, llygaid coch a dolur rhydd yn gyffredin gyda haint firaol.

Os yw sawl person yn sâl yn yr un cartref, gallai fod yn haint firaol (oherwydd gall heintiau firaol gael eu lledaenu'n hawdd).

Mae heintiau firaol yn tueddu i wella ar eu pennau eu hunain ac nid oes angen triniaeth gyda gwrthfiotigau.

Beth ddylwn i wneud?

Gallwch drin eich plentyn gartref os:

- Mae'r tymheredd yn llai na 38°C mewn babi 0-3 mis oed.
- Mae'r tymheredd yn llai na 39°C mewn plentyn 3-6 mis oed.
- Mae'r plentyn yn hapus ac yn ymateb fel y byddent fel arfer.
- Mae plentyn yn egnïol: cerdded, cropian, siarad.
- Anadlu fel y byddent fel arfer.
- Lliw croen, y gwefusau a'r tafod yn arferol.
- Bwyta ac yfed.
- Pasio wrin yn rheolaidd.

Gwnewch apwyntiad i weld Meddyg yn eich meddygfa neu ffoniwch GIG 111 os:

- Tymheredd o 38 ° C ac uwch mewn babi 0-3 mis.
- Tymheredd o 39°C mewn plentyn 3-6 mis.
- Crio uchel.
- Anadlu'n gyflymach nag y byddai fel arfer.
- Fflamio trwynol.
- Mae'r plentyn yn welw mewn lliw.
- Mae gwefusau a thafod yn sych.
- Cewynnau sych / ddim yn pasio wrin cymaint ag arfer.
- Ar gyfer babi o dan 12 mis oed: mae man meddal ar y pen wedi'i suddo.
- Tymheredd sy'n para mwy na 5 diwrnod.
- Cymalau chwyddedig / poeth / coch.
- Mae eich plentyn yn gwaethygu, ac rydych chi'n poeni.

Ffoniwch 999 neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys os:

- Nad yw plentyn yn deffro.
- Anadlu cyflym iawn neu pan fydd anadlu wedi newid o'r arfer.
- Synau annormal wrth anadlu (chwyrnu).
- Lliw croen, gwefusau neu dafod glas/llwyd/brith ac mae'n teimlo'n oer i'w gyffwrdd.
- Dim wrin am fwy na 12 awr.
- Brech nad yw'n pylu pan fyddwch chi'n rhoi pwysau arno gyda gwydraid (gweler yr adran ar feningitis).
- Ffitiau / trawiadau / anfodlon pan fyddwch chi'n eu cyffwrdd.

Galwad i Weithredu

Nid oes angen gwrthfiotigau ar y rhan fwyaf o blant â peswch ac annwyd.

Nid yw gwrthfiotigau yn cael eu defnyddio'n rheolaidd i drin heintiau oherwydd eu bod nhw:

- Ddim yn trin heintiau firaol.
- Gall achosi sgîl-effeithiau fel brech a dolur rhydd.
- Gall gorddefnyddio achosi ymwrthedd i wrthfiotigau.

Weithiau gall plant ddatblygu heintiau bacteriol ar ben heintiau firaol. Mae'n bwysig ceisio cyngor meddygol os yw'ch plentyn yn datblygu unrhyw symptomau oren neu goch.

Mae gan fy mhlentyn ...

Beswch / Annwyd

Mae peswch ac annwyd yn gyffredin iawn mewn plant ifanc ac yn digwydd amlaf dros fisoedd yr hydref a'r gaeaf, maent yn cael eu hachosi gan lawer o firysau gwahanol. Yn anffodus, gall peswch ac annwyd barhau am wythnosau cyn iddynt wella. Dros y gaeaf, mae plant yn debygol o gael un haint firaol ar ôl y llall, a all wneud i chi feddwl nad ydyn nhw byth yn dda. Bydd pethau'n gwella yn ystod misoedd yr haf!

Y ffordd orau o drin peswch ac annwyd yw gorffwys ac yfed digon o hylifau.

Gallwch hefyd roi cynnig ar baracetamol ac Ibuprofen i helpu gydag unrhyw boen.

Atal

Mae'n anodd atal yr heintiau hyn. Gall arferion hylendid da helpu i atal heintiau rhag lledaenu.

- Golchwch eich dwylo'n rheolaidd ac yn drylwyr.
- Defnyddiwch hances bapur wrth besychu neu tisian a'i roi yn y bin.
- Osgowch rannu gwydr neu offer gyda phobl sy'n sâl.

Beth ddylwn i wneud?

Gallwch drin eich plentyn gartref os:

Os nad oes unrhyw un o'r symptomau coch neu oren yn digwydd, gallwch ofalu am eich plentyn gartref.

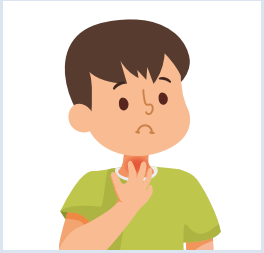
- Gwnewch yn siŵr eu bod yn yfed digon o hylifau.

Gwnewch apwyntiad i weld Meddyg yn eich meddygfa neu ffoniwch GIG 111 os:

- Mae ganddo anadlu llafurus/cyflym ac mae'n gorfod gweithio'n galed i anadlu – megis tynnu'r cyhyrau o dan eu asennau isaf, rhwng eu hasennau neu ar eu gwddf.
- Mae'n ymddangos wedi'i ddadhydradu.
- Yn dod yn gysglyd.
- Mae'n ymddangos ei fod yn gwaethygu neu rydych chi'n poeni.
- Mae wedi cael twymyn o dros 38°C ers 5 diwrnod.

Ffoniwch 999 neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys os:

- Mae ganddo wefusau glas.
- Mae seibiannau yn ei anadlu, patrwm anadlu afreolaidd neu'n chwyrnu wrth anadlu.
- Yn gwneud sŵn garw pan fydd yn anadlu i mewn (stridor).
- Yn rhy ddi-anadl i'w fwydo.
- Yn dod yn welw, brith, neu'n teimlo'n oer iawn i'w gyffwrdd.
- Yn crio'n heb fod modd ei gysuro hyd yn oed gyda thynnu sylw neu yn ymddangos yn ddryslyd neu'n flinderog.
- Yn datblygu brech nad yw'n diflannu gyda phwysau.
- Yn oed <3 mis gyda thymheredd uwch na 38°C, oni bai ei fod wedi cael brechiadau yn y 48 awr ddiwethaf ac nad oes ganddo unrhyw symptomau coch neu oren eraill).



Galwad i Weithredu

Y ffordd orau o drin dolur gwddw yw gorffwys ac yfed digon o hylifau.

Nid yw gwrthfiotigau yn cael eu defnyddio'n rheolaidd i drin dolur gwddf. Mae'r haint fel arfer yn clirio o fewn tri diwrnod ar ei ben ei hun.

Gellir rhagnodi gwrthfiotigau os yw'r symptomau'n parhau neu'n arbennig o ddifrifol. Mae'n bwysig ceisio cyngor meddygol os yw'ch plentyn yn datblygu unrhyw symptomau oren neu goch.

Mae gan fy mhlentyn ...

Wddwg Tost

Mae dolur gwddf yn gyffredin iawn mewn plant ifanc, yn enwedig yn ystod misoedd yr hydref a'r gaeaf. Mae'r rhan fwyaf o achosion yn cael eu hachosi gan heintiau firaol.

Efallai y bydd gan eich plentyn drwyn yn rhedeg, peswch, poen clust.

Weithiau gall y chwarennau bach sy'n eistedd y naill ochr i'r gwddf (y tonsiliau) gael eu heintio - gelwir hyn yn Tonsilitis.

Mae symptomau'n cynnwys:

- Poen yn y gwddf neu wrth lyncu
- Dwymyn
- Chwarennau chwyddedig, poenus yn y gwddf
- Tonsiliau coch.

Y ffordd orau o drin dolur gwddw yw gorffwys ac yfed digon o hylifau. Yn y rhan fwyaf o achosion bydd dolur gwddw yn gwella heb wrthfiotigau.

Os yw'ch plentyn eisoes yn cymryd meddyginiaethau neu anadlyddion, dylech barhau i ddefnyddio'r rhain.

Atal

Mae'n anodd atal yr heintiau hyn.
Gall arferion hylendid da atal heintiau rhag lledaenu.

- Golchwch eich dwylo'n rheolaidd ac yn drylwyr.
- Defnyddiwch hances bapur wrth besychu neu tisian a'i roi yn y bin.
- Osgowch rannu gwydr neu offer gyda phobl sy'n sâl

Beth ddylwn i wneud?

Gallwch drin eich plentyn gartref os:

Os nad oes unrhyw un o'r symptomau coch neu oren yn digwydd, gallwch ofalu am eich plentyn gartref.

- Gall paracetamol neu ibuprofen heb siwgr helpu gyda phoen.
- Gallwch brynu chwistrell gwddf o'ch fferyllfa a allai hefyd helpu gyda phoen – holwch eich fferyllydd i weld a yw'n addas i'ch plentyn.
- Mae llawer o blant yn gwrthod bwyta. Nid yw hyn yn broblem, cyn belled â'u bod yn yfed digon. Cynigiwch fyrbrydau bach, hawdd eu llyncu a hylifau'n aml.

Gwnewch apwyntiad i weld Meddyg yn eich meddygfa neu ffoniwch GIG 111 os:

- Yw'n methu llyncu ei boer ei hun.
- Yn cael trafferth agor ei geg.
- Mae'n ymddangos wedi'i ddadhydradu (llygaid suddedig, cysglyd neu basio llai o wrin nag arfer).
- Yn crio'n heb fod modd ei gysuro hyd yn oed gyda thynnu sylw neu yn ymddangos yn ddryslyd neu'n flinderog.
- Mae'n crynu'n ddifrifol neu'n cwyno am boen yn y cyhyrau.
- Mae'n ymddangos ei fod yn gwaethygu neu rydych chi'n poeni.
- Mae wedi cael twymyn o dros 38°C ers 5 diwrnod.

Ffoniwch 999 neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys os:

- Yn mynd yn las o amgylch y gwefusau
- Yn mynd yn welw, brith, neu'n teimlo'n anarferol o oer wrth ei gyffwrdd.
- Mae'n cael ffit / pwl
- Yn dod yn hynod gynhyrfus (yn crio heb fodd ei gysuro er gwaethaf tynnu sylw),
- Yn dod yn ddryslyd neu'n flinderog iawn (anodd deffro)
- Yn datblygu brech nad yw'n diflannu gyda phwysau (gweler ein tudalen ar feningitis)
- Yn oed <3 mis gyda thymheredd uwch na 38°C, oni bai ei fod wedi cael brechiadau yn y 48 awr ddiwethaf ac nad oes ganddo unrhyw symptomau coch neu oren eraill).

Galwad i Weithredu

Ni allwch atal pob haint clust. Rhai pethau y gallwch eu gwneud i leihau siawns eich plentyn o gael haint clust yw:

- Sicrhau bod eich plentyn wedi cael yr holl frechiadau sydd eu hangen arno.
- Osgoi amlygu'ch plentyn i amgylcheddau llawn mwg.

Mae gan fy mhlentyn ...

Boen clust

Mae poen clust yn gyffredin mewn plant a gallant gael eu hachosi gan sawl peth gwahanol gan gynnwys:

- Rhywbeth yn sownd yn y glust
- Cwyr yn cronni
- Clust ludiog
- Haint y glust ganol (a elwir hefyd yn otitis media)

Mae'r symptomau yn cynnwys cochni, chwyddo a chronni hylif y tu ôl i ben y glust. Ni ellir trin hyn gyda gwrthfiotigau.

Yn y rhan fwyaf o achosion, mae symptomau haint clust ganol yn datblygu'n gyflym ac yn datrys mewn ychydig ddiwrnodau. Mae'r prif symptomau yn cynnwys:

- Poen clust
- Tymheredd uchel (twymyn)
- Bod yn sâl
- Diffyg egni
- Colli clyw fymryn
- Tynnu ar eu clust
- Anniddigrwydd, bwydo gwael, neu'n aflonydd yn y nos

Mae gwrthfiotigau yn cael eu rhagnodi ar gyfer rhyddhad o'r glust neu ar gyfer unrhyw blentyn o dan 2 oed sydd â haint yn y ddwy glust.

Beth ddylwn i wneud?

Gallwch drin eich plentyn gartref os:

- Er mwyn gwneud eich plentyn yn fwy cyfforddus, efallai yr hoffech roi paracetamol a / neu ibuprofen iddo. Mae hyn nid yn unig yn helpu gyda thwymyn ond hefyd yn lleihau poen.
- Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn yfed digon o hylifau.
- Mae'r rhan fwyaf o achosion o heintiau clust yn clirio mewn ychydig ddyddiau ac fel arfer nid oes angen gweld y meddyg teulu os nad oes unrhyw un o'r isod yn berthnasol.

Gwnewch apwyntiad i weld Meddyg yn eich meddygfa neu ffoniwch GIG 111 os:

- Mae crawn yn dod allan o'r glust.
- Mae mewn llawer o boen er gwaethaf poenladdwyr rheolaidd.
- Mae ganddo chwyddo y tu ôl i'r glust, gan achosi i'r glust wthio ymlaen, neu poen neu gochni cynyddol y tu ôl i'w glust.
- Yn pendro neu'n colli eu cydbwysedd.
- Yn parhau i gael twymyn o 38.0°C neu uwch am fwy na 5 diwrnod (Gweler ein canllawiau ar dwymyn)
- Yn iau na 3 mis gyda thwymyn o >38°C.
- Yn gwaethygu neu rydych chi'n poeni.

Ffoniwch 999 neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys os:

- Yn cwyno am gur pen difrifol a stiffrwydd / poen gwddw neu anghysur gyda goleuadau llachar (ffotoffobia).
- Mae ganddo rywbeth yn sownd yn ei glust (am ragor o wybodaeth am hyn gweler ein tudalen ar anafiadau).

Galwad i Weithredu

- Dylai eich plentyn weld deintydd pan fydd ei ddant cyntaf yn ymddangos.
- Mae gan bob plentyn dan 18 oed hawl i ofal deintyddol am ddim gan y GIG.

Mae gan fy mhlentyn ...

Ddannodd

Bob tro rydyn ni'n bwyta siwgr mae bacteria yn ein ceg yn creu asid. Mae hyn yn treulio ein dannedd a gall wneud iddynt bydru a all wneud i ddannedd ymddangos yn llwyd, brown neu ddu.

Gall pydredd fynd i mewn i'r dant trwy dyllau o'r enw tyllau a all achosi poen.

Sut i edrych ar ôl dannedd eich plant i atal pydredd:

- Dechreuwch frwsio cyn gynted ag y bydd dant cyntaf eich plentyn yn ymddangos (fel arfer tua 6 mis oed).
- Brwsiwch ddannedd eich plentyn ddwywaith y dydd gyda phast dannedd fflworid, brwsiwch yn y bore ac amser gwely.
- Mae brwsio amser gwely yn bwysig. Gall fflworid barhau i amddiffyn dannedd eich plentyn wrth iddo gysgu.
- Brwsiwch am ddau funud; gallwch ddefnyddio amserydd neu wrando ar gân dwy funud i'w gwneud hi'n fwy o hwyl!
- Poerwch, peidiwch â rinsio. Anogwch eich plentyn i boeri allan y past dannedd ar ôl brwsio, ond peidiwch â rinsio â dŵr gan y bydd hyn yn golchi'r fflworid ac yn lleihau pa mor dda y mae'n gweithio.
- Helpwch eich plentyn i frwsio nes ei fod o leiaf 7 oed.
- Osgowch ddiodydd a byrbrydau llawn siwgr a all achosi pydredd dannedd.

Torri dannedd

Mae'n debyg y bydd eich babi yn cael ei ddant cyntaf rywbryd yn ystod ei flwyddyn gyntaf.

Mae dannedd babi weithiau'n dod i'r amlwg heb unrhyw boen nac anghysur o gwbl; weithiau efallai y byddwch chi'n gweld bod eu deintgig yn boenus ac yn goch lle mae'r dant yn dod drwodd. Gall hefyd:

- Fod â bochau coch.
- Bod â brech ar ei wyneb.
- Yn rhwbio'i glustiau.
- Yn glafoerio'n fwy nag arfer.
- Cnoi ar bethau'n aml.
- Bod yn fwy aflonyddgar nag arfer a ddim yn cysgu'n dda iawn.

Beth ddylwn i wneud?

Gallwch drin eich plentyn gartref os:

- Os yw'ch plentyn yn dangos arwyddion o dorri dannedd, gallech roi cynnig ar fodrwyau torri dannedd i helpu gyda'i anghysur.
- Gall ffrwythau meddal fel melon leddfu deintgig os ydyn nhw'n hŷn na 6 mis (gweler ein tudalen ar fwyta'n iach am fwy o awgrymiadau ar ddiddyfnu).
- Gallech hefyd roi cynnig ar jel torri dannedd os nad yw opsiynau nad ydynt yn feddygol yn gweithio, mae llai o dystiolaeth bod y rhain yn helpu ond siaradwch â fferyllydd am fwy o wybodaeth.
- Gall Paracetamol neu Ibuprofen heb siwgr helpu â phoen torri dannedd a phoen o ddannodd.
- Os ydych chi wedi'ch cofrestru gyda deintydd, yna ffoniwch nhw yn gyntaf am ddannodd. Os yw poen deintyddol eich plentyn yn lleddfu gyda phoenladdwyr ac nad oes chwyddo i'w wyneb, dylech allu aros nes y gall eich deintydd eich gweld.

Gwnewch apwyntiad i weld Deintydd neu ffoniwch y Llinell ddeintyddol frys.

- Os yw'ch plentyn yn niweidio ei ddannedd parhaol neu 'oedolyn', cysylltwch â'ch deintydd neu'r llinell ddeintyddol frys trwy CAV24/7.
- Os oes gan eich plentyn chwyddo wyneb oherwydd dannedd, yna cysylltwch â'ch deintydd neu'r llinell ddeintyddol frys trwy CAV24/7.
- **Llinell Ddeintyddol Frys trwy CAV24/7: 0300 10 20 247** Bydd angen i chi aros am yr opsiynau a dewis 1 ar gyfer gofal deintyddol brys

Ffoniwch 999 neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys os:

- NID yw gofal deintyddol brys yn cael ei roi yn rheolaidd mewn Adran Damweiniau ac Achosion Brys.
- Fodd bynnag, ewch i Adran Damweiniau ac Achosion Brys os oes gwaedu trwm iawn di-stop, neu os yw'ch plentyn wedi cael damwain ddifrifol sy'n achosi anaf i'w ben, ei wyneb a'i ddannedd, neu os yw chwyddo wyneb yn effeithio ar y llwybr anadlu.

Galwad i Weithredu

- Rhowch ychydig o hylif i'ch plentyn i wneud yn siŵr nad yw'n dadhydradu.
- Gall rhoi llawer o hylif yn ystod byg chwydu achosi chwydu pellach.

Mae fy mhlentyn yn...

Chwydu a chael dolur rhydd

Mae dolur rhydd sydyn a chwydu fel arfer yn cael ei achosi gan haint yn y perfedd o'r enw gastroenteritis.

Efallai y bydd gan eich plentyn gramp fel poen yn yr abdomen, yn teimlo'n flinedig ac efallai y bydd ganddo dymheredd. Mae chwydu fel arfer yn para 1-2 ddiwrnod ac fel arfer yn stopio o fewn 3 diwrnod. Mae dolur rhydd fel arfer yn para 5-7 diwrnod.

Mae gastroenteritis yn heintus iawn a gellir ei godi o arwynebau mewn ysgolion, gartref ac wrth deithio.

Gall hylendid da atal heintiau rhag lledaenu.

Golchwch eich dwylo'n rheolaidd ac yn drylwyr.

Cadwch eich plentyn i ffwrdd o'r ysgol/meithrinfa am 48 awr ar ôl y pwl olaf o chwydu neu ddolur rhydd.

Beth ddylwn i wneud?

Gallwch drin eich plentyn gartref os:

Os nad oes gan eich plentyn unrhyw un o'r symptomau yn y blychau canlynol ac nad yw'n ymddangos wedi'i ddadhydradu, gallwch ei drin gartref.

- Gwnewch yn siŵr ei fod yn gorffwys digon ac yn yfed llawer o hylifau.
- Osgowch diodydd perfriog a sudd ffrwythau gan y gall y rhain waethygu dolur rhydd.
- Os yw'ch babi yn cael ei fwydo ar y fron, parhewch i fwydo ar y fron – gwnewch ychydig yn aml os wy'n dal i chwydu. Gyda phlant hŷn, rhowch sipiau llai o ddŵr neu hylifau clir yn aml.
- Dylai diodydd fod â siwgr ynddynt, gofynnwch i fferyllydd am atebion ailhydradu.
- Os nad ydych yn siŵr faint mae eich plentyn yn yfed, cofnodwch hyn trwy ei ysgrifennu.

Gwnewch apwyntiad i weld Meddyg yn eich meddygfa neu ffoniwch GIG 111 os:

- Os yw'ch plentyn yn cael ei ddadhydradu (Ceg sych, llai o allbwn wrin).
- Mae ganddo chwydu bustlog (gwyrdd).
- Mae gwaed yn ei garthion.
- Mae ganddo boen stumog cyson.
- Mae wedi bod yn chwydu heb ddolur rhydd am 24 awr.
- Mae eich plentyn yn risg uchel – mae ganddo gyflwr fel diabetes, neu imiwnedd isel, neu wedi cael anaf i'r stumog neu'r pen.

Ffoniwch 999 neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys os:

- Yn llipa, anniddig, neu'n llai ymatebol nag arfer.
- Mae'n anadlu'n gyflymach nag arfer.
- Mae ei groen yn anarferol o welw neu'n frith.
- Mae ei draed a'i ddwylo'n oerach nag arfer.
- Chwydu gwaed neu fod yn chwydu yn edrych fel coffi mâl.
- Efallai ei fod wedi llyncu rhywbeth gwenwynig.
- Mae ganddo wddf stiff a phoen wrth edrych ar oleuadau llachar.
- Mae ganddo gur pen sydyn, difrifol neu boen stumog.
- Babi dan 1 mis oed heb ddiddordeb mewn bwydo.

Galwad i Weithredu

Cyrsiau Cymorth Cyntaf
Cyngor a Gwirfoddoli Ambiwlans Sant Ioan (sja.org.uk)

Adnoddau cymorth cyntaf y Groes Goch Brydeinig
https://www.redcross.org.uk/first-aid

Diogelwch llosgiadau wedi'i wneud yn syml
(capt.org.uk)

Diogelwch Batri Botwm
Ymddiriedolaeth Atal Damweiniau Plant (capt.org.uk)

Mae gan fy mhlentyn ...

Anaf

Beth ddylwn i wneud?

Nid yw'r rhan fwyaf o ddamweiniau ac anafiadau plentyndod yn ddifrifol.

Os yw'ch plentyn wedi'i anafu'n ddifrifol, mae'n bwysig eich bod chi'n gwybod beth i'w wneud.

Pryd ddylech chi ffonio ambiwlans neu fynd â'ch plentyn i Adran Damweiniau ac Achosion Brys? Gall y canllaw hwn eich helpu i benderfynu.

Ar unrhyw adeg, os nad ydych yn siŵr, ceisiwch gyngor meddygol gan eich meddyg teulu, 111 neu ewch â'ch plentyn i Adran Damweiniau ac Achosion Brys.

Gallwch drin eich plentyn gartref os:

Llosgiadau

- Rhowch y llosg o dan ddŵr rhedeg oer yn gyflym i leihau'r gwres, am 20 munud.
- Defnyddiwch gling ffilm neu fag plastig glân i orchuddio'r llosg i leihau'r risg o haint, ac yna ewch â'ch plentyn i'r ysbyty neu'r meddyg teulu yn dibynnu ar ddifrifoldeb y llosgiad.

Cwt neu Glwyf

- I atal clwyf rhag gwaedu, pwyswch yn gadarn ar yr anaf gyda lliain glân, neu defnyddiwch eich bysedd os nad oes gennych hyn. Efallai y bydd angen i chi barhau i bwyso ar y clwyf am 10 munud i atal y gwaedu. Unwaith y bydd y gwaedu yn stopio, rhowch blastr neu ddresin glân.
- Os yw'ch plentyn mewn poen, gweler yr adran arall ar boen.

Gwnewch apwyntiad i weld Meddyg yn eich meddygfa neu ffoniwch GIG 111 os:

- Yn dibynnu ar ba mor ddrwg yw'r clwyf/llosg, os ydych chi'n poeni, gallwch wneud apwyntiad i weld eich meddyg teulu neu nyrs practis i'w adolygu.
- Gwnewch apwyntiad gyda'ch meddyg os oes gan eich plentyn glwyf nad yw'n gwella, yn edrych yn goch, yn llifo neu'n edrych wedi'i heintio.
- Os yw'ch plentyn wedi cael damwain neu anaf ac nad ydych yn siŵr beth i'w wneud, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch 111 am gyngor/cymorth pellach.
- Os yw'ch plentyn i'w weld yn iawn, ond mae wedi llyncu rhywbeth na ddylai fod wedi, gallwch ffonio 111 am gyngor ar beth i'w wneud nesaf.
- Os oes gan eich plentyn friwiau ac nad ydych chi'n gwybod yr achos, gwnewch apwyntiad gyda'ch meddyg teulu.

Ffoniwch 999 neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys os:

Dylech ffonio ambiwlans ar 999 neu fynd â'ch plentyn i Adran Damweiniau ac Achosion Brys os yw'ch plentyn:

- Yn stopio anadlu neu'n cael trafferth anadlu neu'n tagu.
- Yn anymwybodol ac ni fydd yn deffro.
- Mae ganddo gwt nad yw'n stopio gwaedu.
- Wedi cael trawiad yn dilyn y ddamwain.
- Wedi anafu braich neu goes ac ni all ei symud.
- Mae ganddo anaf i'w wddf neu asgwrn cefn (Ffoniwch 999 a pheidiwch â symud y plentyn).
- Mae ganddo rywbeth yn ei drwyn neu ei glust (Peidiwch â cheisio ei dynnu).
- Wedi llyncu rhywbeth na ddylai, er enghraifft, cynhyrchion glanhau neu feddyginiaeth.
- Mae eich plentyn yn cwympo, o uchder, er enghraifft o ben i waelod y grisiau.

Anaf i'r pen

- Ewch â'ch plentyn i'r ysbyty ar ôl anaf i'w ben os yw'n:
- Anymwybodol, hyd yn oed os yw bellach wedi deffro.
- Ei fod yn sâl ers yr anaf.
- Os oes ganddo gur pen ar ôl yr anaf nad yw'n mynd i ffwrdd ar ôl meddyginiaeth lleddfu poen fel Paracetamol neu Ibuprofen.
- Mae ei ymddygiad yn newid neu os yw'n anniddig iawn.
- Crio'n fwy nag arfer.
- Colli cof.

Galwad i Weithredu

- Os yw'ch plentyn mewn poen ac rydych chi'n poeni amdano, ceisiwch gyngor meddygol.
- Gall dod o hyd i achos poen mewn plentyn fod yn anodd. Os nad ydych yn siŵr, siaradwch â gweithiwr iechyd proffesiynol bob amser, fferyllydd, nyrs neu'ch meddyg teulu.

Mae gan fy mhlentyn ...

Boen

Gall poen gael ei hachosi gan lawer o bethau fel salwch, anaf, llawdriniaeth, neu gyflwr hirdymor.

Mae plant yn aml yn cael cur pen, poenau bol / poenau stumog, neu boenau coesau sy'n mynd a dod. Gall y poenau fod yn arwydd o salwch difrifol neu gallant fod yn boenus ond yn ddiniwed.

Pethau y gallwch chi eu gwneud i helpu'ch plentyn trwy boen.

Cymorth Emosiynol ac Ymddygiadol

- Arhoswch yn dawel wrth gefnogi'ch plentyn a cheisiwch reoli eich gorbryder o'u blaenau.
- Cysurwch eich plentyn yn gorfforol gyda chwtsh neu ddal ei law.
- Cydymdeimlad trwy ddefnyddio iaith gadarnhaol a geiriau anogaeth.
- Gweithiwch gyda'ch plentyn i ddod o hyd i ffyrdd o fesur ei boen fel y gallant ddweud wrthych chi pryd mae'n waeth.

Symptomau poen mewn babi

- Crio/anniddigrwydd/anodd setlo.
- Corff tensiwn, dyrnau wedi'u gwasgu'n dynn.
- Croen gwelw.
- Chwysu / fflysio.
- Ddim yn bwyta neu'n bwyta llai.

Beth ddylwn i wneud?

Gallwch drin eich plentyn gartref os:

- Rydych chi'n gwybod achos y boen, ac mae'n cael ei reoli gartref gyda meddyginiaethau lleddfu poen a chysuro.
- Ewch i'ch fferyllydd am gyngor ar feddyginiaethau lleddfu poen priodol i'ch plentyn. Bydd eich plentyn yn cael swm gwahanol o feddyginiaeth yn seiliedig ar ei oedran, felly mae'n bwysig eich bod chi'n gwirio'r dos cywir.
- Os yw'r boen yn ysgafn ac nid yw'n gyson.

Gwnewch apwyntiad i weld Meddyg yn eich meddygfa neu ffoniwch GIG 111 os:

- Os oes gennych fabi nad yw'n gallu dweud wrthych eu bod mewn poen ond yn dangos symptomau.
- Nid ydych chi'n gwybod achos poen y plentyn.
- Nid yw poen yn gwella ar ôl meddyginiaethau lleddfu poen.
- Mae poen eich plentyn yn gwaethygu.
- Mae gan eich plentyn symptomau eraill fel stiffrwydd gwddf ac nad yw'n hoffi goleuadau llachar.
- Rydych chi'n gwybod achos y boen, ac mae angen ei thrin.

Ffoniwch 999 neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys os:

- Os yw'r boen yn ddifrifol ac ni allwch ei symud.
- Os yw'ch plentyn yn stopio anadlu.
- Ni allwch ddeffro'ch plentyn.
- Os yw'n cael pwl.

Galwad i Weithredu

- Siaradwch â'ch Meddyg neu Fferyllydd am feddyginiaethau fel Gwrth-histaminau a steroidau a all helpu i drin adweithiau alergaidd ysgafn.
- Os oes gan eich plentyn alergedd difrifol, bydd ei feddyg arbenigol yn rhoi cynllun rheoli alergedd i chi, a fydd yn esbonio sut i drin eich plentyn.
- Efallai y bydd eich plentyn yn cael ei gyfeirio at ddeietegydd os yw'r alergedd yn gysylltiedig â bwyd.

Mae gan fy mhlentyn ...

Alergedd

Alergedd yw pan fydd y corff yn ymateb i rywbeth, er enghraifft paill neu wahanol fwydydd.

Gall symptomau fod yn ysgafn a bod yn hawdd eu trin gartref. Weithiau gallant fod yn ddifrifol iawn.

Alergeddau cyffredin yw:

- Paill coed a glaswellt
- Gwiddon tŷ/llwch
- Bwydydd fel cnau mwnci, llaeth, ac wyau
- Anifeiliaid
- Pigiadau gwenyn / cacwn
- Meddyginiaethau

Gall symptomau adwaith alergaidd gynnwys:

- Trwyn yn rhedeg / tisian
- Poen o amgylch llygaid/talcen eich plentyn
- Peswch / gwichian / diffyg anadl
- Croen yn cosi neu frech
- Dolur rhydd
- Cyfog/chwydu
- Llygaid / gwefusau / ceg / gwddf chwyddedig

Beth ddylwn i wneud?

Gallwch drin eich plentyn gartref os:

- Ceisiwch gyfyngu ar gyswllt â'r peth sy'n achosi alergedd eich plentyn.
- Os oes gan eich plentyn symptomau ysgafn o alergedd i fwyd, byddai'n ddefnyddiol ysgrifennu dyddiadur bwyd i'ch meddyg, gan gynnwys gwybodaeth am y bwyd a fwytodd eich plentyn, pa symptomau oedd ganddo a phryd.
- Efallai y bydd eich fferyllydd yn gallu cynorthwyo gyda thriniaeth ar gyfer alergeddau ysgafn.
- Rhowch feddyginiaeth i'ch plentyn y gallai'r meddyg fod wedi'i ragnodi ar gyfer alergedd eich plentyn. Ydy hyn yn helpu?
- Os yw'ch plentyn yn yr ysgol, rhowch wybod i'w athro bod ganddo alergedd. Rhowch gopi o'ch cynllun triniaeth iddo (os oes gennych un).

Gwnewch apwyntiad i weld Meddyg yn eich meddygfa neu ffoniwch GIG 111 os:

- Siaradwch â'ch meddyg teulu neu ymwelydd iechyd os:
- Rydych chi wedi rhoi meddyginiaeth ond nid oes gwelliant yn symptomau eich plentyn.
- Nid yw'ch plentyn yn ddifrifol sâl, ond nid ydych yn siŵr beth i'w wneud a hoffech gyngor.
- Mae symptomau eich plentyn wedi newid neu'n gwaethygu.
- Mae gan eich plentyn symptomau alergedd, ond mae ganddo hefyd symptomau eraill fel tymheredd uchel.

Ffoniwch 999 neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys os:

- Mae gwefusau/ ceg neu wddf eich plentyn yn chwyddo'n sydyn.
- Mae gwddf eich plentyn yn teimlo'n dynn, neu mae'n cael trafferth llyncu.
- Mae croen neu wefusau eich plentyn yn troi'n las neu'n llwyd.
- Mae eich plentyn yn mynd yn ddryslyd neu cael pendro.
- Mae eich plentyn yn llewygu neu ni ellir ei ddeffro.
- Mae eich plentyn yn llipa ac nid yw'n ymateb i chi.
- Mae eich plentyn wedi bod mewn cysylltiad â rhywbeth y mae wedi cael adwaith difrifol iddo o'r blaen.

Galwad i Weithredu

Cael y brechlyn MMR (y Frech Goch, Clwy'r Pennau a Rwbela) yw'r ffordd orau o atal y frech goch.
Os nad ydych yn siŵr a yw'ch plentyn wedi cael hyn, yna cysylltwch â'ch meddyg teulu.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i:

https://cavuhb.nhs.wales/patient-advice/local-public-health-team/key-areas-of-focus/immunisations/childhood-immunisations

Mae gan fy mhlentyn ...

Y Frech Goch

Mae'r frech goch yn haint firaol sy'n lledaenu'n hawdd iawn a gall achosi problemau difrifol mewn rhai pobl.

- Mae symptomau'n cynnwys:
- Tymheredd uchel
- Trwyn yn rhedeg
- Llygaid dyfrllyd coch
- Peswch
- Smotiau gwyn bach y tu mewn i'r bochau / cefn gwefusau
- Brech ar yr wyneb / y tu ôl i'r clustiau yn lledaenu i weddill y corff

Lledaenir y frech goch pan fo person sydd wedi ei heintio yn peswch neu'n tisian.

I leihau'r lledaeniad:

- Golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr poeth
- Defnyddiwch hances bapur pan fyddwch chi'n pesychu neu'n tisian a'u taflu yn y bin.
- Peidiwch â rhannu cwpanau a chyllyll a ffyrc na dillad a dillad gwely gyda rhywun â'r frech goch.

Gall y frech goch arwain at gymhlethdodau difrifol fel meningitis, niwmonia, pyliau, neu ddallineb. Mae'r problemau hyn yn brin ond mae rhai pobl, fel babanod a phobl ag imiwnedd isel, mewn mwy o berygl.

Beth ddylwn i wneud?

Gallwch drin eich plentyn gartref os:

Dylech bob amser weld meddyg teulu os ydych chi'n meddwl bod gan eich plentyn y frech goch.

- Ar ôl gweld meddyg teulu, dylech gael eich plentyn i -
- Orffwys ac yfed digon o hylifau, fel dŵr, i osgoi dadhydradu.
- Cymryd paracetamol neu ibuprofen rheolaidd i leddfu tymheredd uchel.
- Defnyddio gwlân cotwm wedi'i socian mewn dŵr cynnes i dynnu unrhyw gramen o'ch llygaid chi neu eich plentyn yn ysgafn.
- Cadw eich plentyn o'r feithrinfa neu ysgol am o leiaf 4 diwrnod o pan fydd y brech yn ymddangos gyntaf. Ceisiwch hefyd osgoi cyswllt agos â babanod, pobl sy'n feichiog a phobl sydd â systemau imiwnedd gwan.

Gwnewch apwyntiad i weld Meddyg yn eich meddygfa neu ffoniwch GIG 111 os:

Gan y gall y frech goch ledaenu i eraill yn hawdd, dylech ffonio eich meddygfa cyn i chi fynd i mewn. Efallai y byddant yn awgrymu siarad dros y ffôn. Cysylltwch â'ch meddyg teulu os:

- Rydych chi'n meddwl y gallech chi neu'ch plentyn fod â'r frech goch.
- Rydych chi wedi bod mewn cysylltiad agos â rhywun sydd â'r frech goch ac nad ydych chi/ eich plentyn wedi cael y frech goch o'r blaen neu nad ydych wedi cael 2 ddos o'r brechlyn MMR.
- Rydych chi wedi bod mewn cysylltiad agos â rhywun sydd â'r frech goch ac rydych chi'n feichiog – gall y frech goch fod yn ddifrifol yn ystod beichiogrwydd.
- Mae gennych system imiwnedd wan ac yn meddwl bod gennych y frech goch neu wedi bod mewn cysylltiad agos â rhywun â'r frech goch.

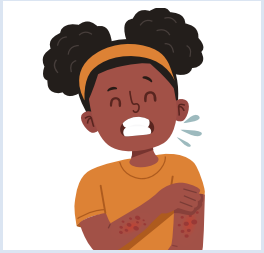
Ffoniwch 999 neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys os:

Mae gan eich plentyn unrhyw un o'r canlynol:

- Diffyg anadl.
- Tymheredd uchel iawn nad yw'n dod i lawr ar ôl cymryd paracetamol neu ibuprofen.
- Dryswch.
- Ffitiau.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi gwybod i'r tîm iechyd bod gan neu y gallai fod gan eich plentyn y frech goch.

> **Gweler ein tudalen ar reoli twymyn am ragor o wybodaeth.**



Galwad i Weithredu

Gall ecsema achosi llawer o gosi ond mae'n bwysig peidio â chrafu gan y gall hyn achosi mwy o ddifrod a hyd yn oed risg o heintiau.

Ffyrdd y gallwch helpu:

- Cadwch ewinedd eich plentyn yn fyr ac yn lân.
- Cadwch ei groen wedi'i orchuddio â dillad ysgafn.
- Gall mits helpu mewn plant bach a babanod

Ecsema

Mae ecsema yn gyflwr croen cyffredin a all wneud croen yn llidus, yn goch, yn sych, yn gras, ac yn cosi. Gall hyn gael ei achosi gan alergeddau, asthma a chlefyd y gwair. Gall ecsema hefyd redeg yn y teulu.

Gall croen droi'n goch ar groen ysgafnach, a brown, porffor neu lwyd tywyllach ar groen tywyllach. Gall hyn hefyd fod yn anoddach i'w weld ar groen tywyllach.

Gall ecsema effeithio ar unrhyw ran o'r corff ond fel arfer mae'n effeithio ar ddwylo, y tu mewn i'r penelinoedd, cefnau'r pengliniau a'r wyneb a'r pen mewn plant.

Dim ond darnau bach o groen sych sydd gan rai pobl, ond gall eraill brofi croen llidus ledled y corff.

Gelwir pethau a all waethygu ecsema yn 'sbardunau' ecsema ac yn eu plith mae sebonau, jeliau cawod, chwistrellau persawrus, glanedydd dillad, tymheredd eithafol, llwch, anifeiliaid anwes a straen. Gall osgoi'r rhain helpu i'w atal.

Gall symptomau gynnwys:

- Croen sych.
- Croen coch a all gracio neu waedu.
- Poen a chosi.
- Os oes haint, gall y clwyfau ollwng.
- Gyda haint, gall eich plentyn gael twymyn.

Beth alla i ei wneud i drin fy mhlentyn gartref?

- Gwybod beth sy'n sbarduno ei ecsema a'u hosgoi.
- Dilynwch y cynllun triniaeth a roddwyd i chi gan eich meddyg teulu/tîm arbenigol Ecsema.
- Rhowch eli'n rheolaidd yn ôl cyfarwyddyd meddyg neu fferyllydd.
- Cadwch eli sbâr - Efallai y bydd angen i chi ei ddefnyddio rhwng dwy a phedair gwaith y dydd felly gall fod yn ddefnyddiol cadw rhywfaint at ban fydd eich plentyn i ffwrdd o'ch cartref.
- Nid yw gwrth-histaminau yn ddefnyddiol
- Gall rhai bwydydd, fel wyau a llaeth gwartheg, sbarduno symptomau ecsema, ond ni ddylech wneud newidiadau sylweddol i'ch deiet heb siarad â meddyg teulu yn gyntaf.
- Peidiwch â chrafu - Gweler ein hawgrymiadau gyferbyn ar sut i reoli cosi.

Pryd ddylwn i ofyn am gymorth meddygol?

- Ecsema newydd os nad oedd erioed wedi'i brofi o'r blaen. Gall meddyg teulu ddiagnosio a helpu i gefnogi triniaeth.
- Os yw ecsema eich plentyn wedi gwaethygu'n sydyn.
- Os nad yw'n gwella er gwaethaf triniaeth, ewch yn ôl i'ch meddyg teulu.
- Os oes unrhyw arwyddion o haint fel twymyn, neu fod y croen yn gollwng ac yn creu crwst.

Galwad i Weithredu

Peidiwch â rhoi ibuprofen i blentyn â brech yr ieir gan y gall achosi adwaith croen difrifol.

Gan fod brech yr ieir mor heintus, mae'n bwysig bod eich plentyn yn aros draw o'r ysgol neu'r feithrinfa ac i ffwrdd oddi wrth eraill tan y gramen pothell olaf (fel arfer 5-6 diwrnod o pan fydd y frech yn dechrau).

Afiechydon Cyffredin

Brech yr Ieir

Mae brech yr ieir yn gyffredin ac yn effeithio ar blant yn bennaf, ond gallwch ei gael ar unrhyw oedran. Fel arfer mae'n gwella ar ei phen ei hun ar ôl 1 i 2 wythnos. Brech coslyd, smotiog yw prif symptom brech yr ieir, gall fod yn unrhyw le ar y corff.

Mae brech yr ieir yn digwydd mewn 3 cham. Ond gall smotiau newydd ymddangos tra bod eraill droi'n bothelli neu'n ffurfio clafr.

Cam 1: Mae smotiau bach yn ymddangos. Gall y rhain weithiau fod yn anoddach i'w gweld ar groen tywyllach.

Cam 2: Mae'r smotiau yn llenwi â hylif ac yn troi'n bothelli. Mae'r pothelli yn goslyd iawn a gallant fyrstio.

Cam 3: Mae'r smotiau yn ffurfio clafr. Mae rhai clafrau'n gaenog tra bod eraill yn gollwng hylif.

Mae brech yr ieir yn heintus iawn a gall ledaenu i bobl eraill o ddau ddiwrnod cyn i'r frech ymddangos hyd nes bod pob un o'r smotiau wedi ffurfio clafr. Mae'r smotiau'n dechrau ymddangos 1-3 wythnos o pan fyddwch chi'n dal brech yr ieir.

Gall symptomau gynnwys:

- Y frech yw'r symptom mwyaf cyffredin o frech yr ieir ac fel arfer mae'n ymddangos dros 3-5 diwrnod.
- Cosi – mae'n bwysig ceisio peidio â chrafu!
- Tymheredd uchel (gweler ein tudalen ar reoli twymyn).
- Poenus, a theimlo'n gyffredinol teimlo.
- Diffyg chwant bwyd.

Mae brech yr ieir yn goslyd iawn a gall wneud i blant deimlo'n druenus, hyd yn oed os nad oes ganddynt lawer o smotiau.

Mae oedolion fel arfer yn cael tymheredd uchel am hirach a mwy o smotiau na phlant.

Mae'n bosibl cael brech yr ieir fwy nag unwaith, ond mae'n anarferol.

Beth alla i ei wneud i drin fy mhlentyn gartref?

I'r rhan fwyaf o blant, mae brech yr ieir yn salwch ysgafn sy'n gwella ar ei ben ei hun. Er mwyn gwneud eich plentyn yn fwy cyfforddus, dylai:

- Yfed llawer o ddŵr
- Gwisgo ffabrigau cotwm rhydd.
- Peidio â chrafu er mwyn osgoi creithiau a haint.

Gall hefyd helpu i:

- Gadw ewinedd yn fyr a'r croen yn lân ac yn sych.
- Gall eli fel calamine leddfu cosi (gofynnwch i'ch fferyllydd am fwy o gyngor).
- Rhowch boenladdwyr rheolaidd i blant sydd mewn poen..
- Peidiwch â rhoi ibuprofen i blentyn â brech yr ieir gan y gall achosi adwaith croen difrifol.

Peidiwch â rhoi ibuprofen i blentyn â brech yr ieir gan y gall achosi adwaith croen difrifol.

Pryd ddylwn i ofyn am gymorth meddygol?

- Os ydych chi neu'ch plentyn yn datblygu unrhyw symptomau annormal, fel:
- Mae'r croen o amgylch y pothelli yn dod yn boeth, yn goch ac yn boenus, neu fod unrhyw hylif gwyrdd neu felyn yn dod ohonynt (gall cochni fod yn anoddach i'w weld ar groen brown neu ddu).
- Ddim yn yfed llawer neu'n pî-pî llai.
- Dod yn gysglyd neu'n ddryslyd.
- Mae unrhyw un o'ch symptomau chi neu eich plentyn yn gwaethygu'n sydyn.
- Nid yw ei dwymyn yn gwella (gweler ein tudalen ar reoli twymyn).
- Dywedwch wrth y derbynnydd eich bod chi'n meddwl y gallai fod yn frech yr ieir cyn mynd i mewn i feddyg teulu / ystafell aros ysbyty.
- **Menywod beichiog**
- **Babanod newydd-anedig**
- **Pobl sydd â system imiwnedd wan**

Angen ceisio cyngor meddygol cyn gynted ag y byddant yn agored i'r firws brech yr ieir neu eu bod yn datblygu symptomau brech yr ieir.

Afiechydon Cyffredin

Clefyd y Dwylo, y Traed a'r Genau

Galwad i Weithredu

Gellir ei drosglwyddo'n hawdd i bobl eraill drwy beswch, tisian, pothelli'n gollwng, a baw. Gallai eich plentyn drosglwyddo'r salwch hyd at 5 diwrnod cyn i'w symptomau cyntaf ddechrau.

I atal lledaeniad Clefyd y Dwylo, y Traed a'r Genau:

- Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn golchi ei ddwylo'n rheolaidd, yn enwedig ar ôl mynd i'r toiled.
- Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn defnyddio hancesi papur i ddal germau o beswch a thisian.
- Rhowch hancesi papur yn syth yn y bin.
- Peidiwch â rhannu tywelion gyda'ch plentyn.
- Peidiwch â rhannu cyllyll a ffyrc a chwpanau gyda'ch plentyn.
- Golchwch ddillad gwely a dillad yn rheolaidd.
- Cadwch eich plentyn o'r ysgol neu'r feithrinfa tra ei fod yn teimlo'n sâl.

Mae Clefyd y Dwylo, y Traed a'r Genau'n salwch firaol plentyndod cyffredin, a all effeithio ar oedolion hefyd. Mae'n achosi pothelli coch poenus i'r geg, gwddf, dwylo, traed, ac ardal cewynnau. Gallwch ei gael fwy nag unwaith.

Symptomau

I ddechrau, efallai y bydd gan eich plentyn symptomau fel dolur gwddf, tymheredd uchel a gwrthod bwyd/ diod.

Ar ôl ychydig ddyddiau, bydd smotiau wedi'u codi ar y dwylo, y traed a'r cewynnau yn datblygu, gall y rhain weithiau droi'n bothelli a all fod yn boenus.

Bydd y smotiau yn edrych yn binc / coch neu'n dywyllach na'r croen cyfagos, yn dibynnu ar dôn eich croen.

Gall symptomau fod yn waeth mewn babanod a phlant dan 5 oed.

Beth alla i ei wneud i drin fy mhlentyn gartref?

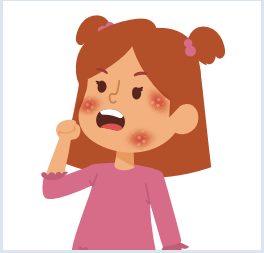
- Mae clefyd y dwylo, y traed a'r genau'n salwch firaol na ellir ei wella gyda gwrthfiotigau. Bydd fel arfer yn gwella ar ei ben ei hun mewn 7-10 diwrnod.
- Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn yfed digon o hylifau i'w gadw wedi'i hydradu. Dylech osgoi sudd neu unrhyw beth asidig/sbeislyd, a all anghysuro pothelli yn y geg.
- Rhowch Baracetamol ac Ibuprofen i leddfu poen ac i helpu i leihau tymheredd.

Pryd ddylwn i ofyn am gymorth meddygol?

Gall fferyllydd eich cynghori am rai triniaethau, er enghraifft lleddfu poen, a chwistrellau i'r geg / golch ceg a jeliau ar gyfer wlserau/pothelli'r geg.

Cysylltwch â'ch meddyg teulu am apwyntiad neu ffoniwch 111 y tu allan i oriau, os oes gan eich plentyn:

- Dymheredd uchel iawn nad yw'n gwella gyda Pharacetamol neu Ibuprofen (Gweler yr adran ar wahân ar dwymyn am ragor o wybodaeth).
- Os yw'ch plentyn wedi bod yn sâl gyda Chlefyd y Dwylo, y Traed a'r Genau ac nid yw'r symptomau'n gwella ar ôl 7-10 diwrnod.
- Os yw'ch plentyn yn dangos arwyddion o ddadhydradu (ddim yn pasio wrin mor aml, teimlo pendro neu'n ysgafn, ceg sych, gwefusau a thafod).
- Os ydych chi'n poeni am eich plentyn o gwbl, gallwch siarad â'ch meddyg teulu am gyngor.



Galwad i Weithredu

Mae impetigo yn heintus iawn! Er mwyn ei atal rhag lledaenu, dylech:

- Gadw'r pothelli mor lân a sych â phosibl a'u gorchuddio â dillad rhydd os ydych chi'n gallu.
- Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn golchi ei ddwylo'n rheolaidd.
- Golchwch unrhyw dillad neu dywelion sy'n cael eu defnyddio gan eich plentyn ar dymheredd uchel.
- Glanhewch unrhyw deganau y mae eich plentyn wedi bod yn chwarae gyda nhw.
- Cadwch eich plentyn gartref o'r ysgol neu'r feithrinfa.
- Ceisiwch beidio â gadael i'ch plentyn gyffwrdd neu grafu'r pothelli gan y gallai hyn hefyd arwain at greithiau.

Impetigo

Impetigo yw'r haint croen mwyaf cyffredin mewn plant yn y DU. Mae'n haint ar y croen, nad yw fel arfer yn ddifrifol. Gall effeithio ar unrhyw un ond mae'n gyffredin mewn plant.

Gall yr haint ddechrau yn unrhyw le ond mae'n aml mewn ardaloedd agored fel yr wyneb neu'r dwylo a bydd fel arfer yn gwella o fewn 7-10 diwrnod gyda thriniaeth.

Mae'n hawdd iawn ei ledaenu i eraill.

Symptomau

Bydd Impetigo yn dechrau gyda phothelli coch ar y croen, bydd y rhain wedyn yn byrstio ac yn gadael darnau caled, sydd weithiau'n edrych yn felyn.

Gall y pothelli fod yn goslyd ac weithiau'n boenus, gallant fynd yn fwy a lledaenu i rannau eraill o gorff eich plentyn.

Gall symptomau eraill fel tymheredd a chwarennau chwyddedig yn y gwddf fod yn bresennol mewn rhai achosion difrifol.

Beth alla i ei wneud i drin fy mhlentyn gartref?

- Rhowch i'ch plentyn y driniaeth a roddwyd gan eich meddyg teulu, a gorffen y cwrs yn ôl y cyfarwyddyd, hyd yn oed os yw'r haint yn edrych fel ei fod wedi clirio.
- Os oes gan eich plentyn dymheredd neu unrhyw boen, gallwch roi Paracetamol yn ôl yr angen.
- Peidiwch ag anfon eich plentyn i'r ysgol neu'r feithrinfa nes bod y pothelli'n sychu ac yn creithio, yn dilyn triniaeth gan eich meddyg teulu.
- Mae impetigo yn aml yn effeithio ar groen sydd eisoes â difrod, arno (er enghraifft i unrhyw gytiau / crafiad / ardaloedd ag ecsema / cyflyrau croen presennol), gallwch ei atal rhag lledaenu trwy gadw'r ardaloedd hyn yn lân ac wedi'u gorchuddio os yn bosibl.

Pryd ddylwn i ofyn am gymorth meddygol?

- Os ydych chi'n meddwl bod gan eich plentyn impetigo, dylech wneud apwyntiad gyda'ch meddyg teulu am driniaeth, gall hyn fod yn wrthfiotigau llafar neu hufenau.
- Os yw'ch plentyn eisoes wedi cael triniaeth ar gyfer Impetigo ond nad yw'n gwella neu os bydd ei symptomau'n gwaethygu, ceisiwch gyngor gan eich meddyg teulu eto.
- Os yw'ch plentyn wedi cael Impetigo sawl gwaith, ewch i'ch meddyg teulu am adolygiad. Os yw'n parhau i ddod yn ôl sawl gwaith, efallai y bydd eich meddyg teulu yn cymryd swab o'r croen i edrych ar ba facteria sy'n achosi'r haint.

Galwad i Weithredu

- Dilynwch gyfarwyddiadau triniaeth. Bydd y clefyd crafu yn dod yn ôl os nad yw'r driniaeth yn cael ei dilyn yn iawn.
- Yn ogystal â defnyddio hufen, golchwch ddillad gwely, dillad a thywelion.
- Gall y cosi barhau am beth amser ar ôl triniaeth, mae hyn yn normal.

COFIWCH: Mae'r clefyd crafu'n heintus iawn! Mae angen trin pawb yn eich cartref.

Y Clefyd Crafu

Mae'r clefyd crafu yn widdon sy'n gallu tyllu i mewn i haen uchaf y croen a dodwy wyau, gan achosi haint.

Gall unrhyw un gael y clefyd crafu; mae'n haint cyffredin, ond nid yw'n ddifrifol fel arfer.

Mae'r clefyd crafu yn cael ei ledaenu trwy gyswllt uniongyrchol â pherson sydd â'r clefyd crafu. Fel arfer mae'n cael ei ledaenu trwy gysylltiadau gartref ond gellir ei ledaenu trwy rannu tywelion neu ddillad gwely.

Ar ôl cyswllt, gall gymryd hyd at 8 wythnos i'r frech ymddangos, ac ni fydd yn mynd i ffwrdd ar ei ben ei hun.

Gall symptomau gynnwys:

- Y prif symptom yw cosi: difrifol, gwaeth yn y nos.
- Llinellau main, tywyll, arian rhwng bysedd, yr arddwrn fewnol, a dwylo.
- Brech: lwmp coch wedi'i godi, unrhyw le ar y

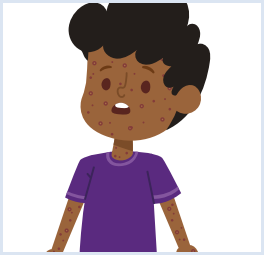
Beth alla i ei wneud i drin fy mhlentyn gartref?

- **RHAID i'ch plentyn weld fferyllydd am Hufen Permethrin, nid yw'r Clefyd Crafu'n mynd ar ei ben ei hun nac o ddefnyddio sebon a dŵr poeth.**
- Dylid rhoi'r hufen ddwywaith, ar y diwrnod cyntaf a diwrnod saith.
- Dylai'r plentyn A phob aelod o'r teulu gael eu trin ar yr un diwrnod A saith diwrnod ar ôl, hyd yn oed os nad oes ganddynt symptomau.
- Nid yw hufen Permethrin yn addas ar gyfer babanod o dan 2 fis.
- Rhowch ar groen sych oer ar y corff cyfan neu o'r gwddf i lawr – darllenwch gyfarwyddiadau neu gofynnwch i fferyllydd.
- Rhowch sanau a mits ar fabanod fel nad ydynt yn gwaredu'r hufen
- Dylai plentyn aros i ffwrdd nes bod triniaeth y diwrnod cyntaf wedi'i chwblhau.
- Golchwch yr holl ddillad, dillad gwely a thywelion ar 50 gradd neu uwch ar ôl y diwrnod cyntaf o driniaeth.
- Rhowch ddillad na ellir eu golchi mewn bag wedi'i selio am o leiaf 3 diwrnod.
- Mae yna feddyginiaethau a all helpu gyda'r cosi, ewch i'ch fferyllydd am gyngor.

Pryd ddylwn i ofyn am gymorth meddygol?

Gall eich fferyllydd weld eich plentyn i ddechrau a thrin y clefyd crafu, nid oes angen i chi weld eich meddyg teulu oni bai-

- Bod y cosi yn parhau yn hirach na 3 wythnos ar ôl y driniaeth.
- Bod gan eich plentyn eisoes ecsema neu gengroen (gall cyflyrau croen waethygu gyda'r clefyd crafu).
- Os yw'ch plentyn yn cosi llawer ac mae'r frech yn gwaethygu.



Galwad i Weithredu

Mae molluscum fel arfer yn mynd i ffwrdd ar ei ben ei hun.

Weithiau gellir argymell triniaeth os yw'r smotiau'n achosi problemau fel mynd yn sych neu'n heintiedig neu'n achosi cosi a dolur.

Efallai y bydd eich plentyn yn cael ei gyfeirio at arbenigwr os oes gan eich plentyn lawer o smotiau a'u bod yn effeithio ar fywyd bob dydd, os yw'r smotiau yn agos at lygaid eich plentyn, neu os oes gan eich plentyn system imiwnedd wan.

Mae'r risg o drosglwyddo hyn i bobl eraill yn ystod gweithgareddau arferol, fel mynd i'r ysgol, yn fach, felly dylai'ch plentyn allu parhau â gweithgareddau arferol.

Os nad ydych yn siŵr am hyn, holwch eich meddyg teulu.

Afiechydon Cyffredin

Molluscum contagiosum

Mae Molluscum contagiosum yn haint firaol diniwed sy'n achosi smotiau bach i ymddangos ar y croen. Mae'n fwy cyffredin mewn plant, ond gall unrhyw un ei gael.

Gall symptomau gynnwys:

- Prif symptom molluscum yw smotiau bach, cadarn sydd â rhych yn y canol.
- Gallant fod yn goslyd.
- Mae'r smotiau tua 2 i 5mm o led ac fel arfer yn ymddangos gyda'i gilydd. Maent wedi'u codi, gyda rhych wen sgleiniog yn y canol.
- Mae plant â'r haint yn aml yn cael smotiau ar eu corff ac mewn neu o amgylch plygiadau croen (cesail y forddwyd, y tu ôl i'r pen-glin a'r breichiau).

Beth alla i ei wneud i drin fy mhlentyn gartref?

Mae'r smotiau a achosir gan Molluscum fel arfer yn ddiniwed, ond gallant gymryd hyd at 18 mis i glirio'n llwyr. Nid oes angen ei drin fel arfer.

I leddfu symptomau'r frech gartref gallwch chi;

- Roi cynnig ar bethau i helpu gyda sychder a chroen coslyd, fel dal tywel llaith yn erbyn y croen, cael baddonau oer neu ddefnyddio lleithydd yn rheolaidd.
- Cadw'r ardal yr effeithir arno wedi'i gorchuddio, trwy ddefnyddio rhwymynnau gwrth-ddŵr os ydych chi'n mynd i nofio.
- Ymatal rhag gwasgu na chrafu'r smotiau, gan y gallai achosi haint neu greithiau.
- Peidio â rhannu baddonau na phethau fel tywelion, dillad gwely neu ddillad.

Mae molluscum yn heintus ac fel arfer yn cael ei basio trwy gyswllt uniongyrchol rhwng croen a chroen.

Pryd ddylwn i ofyn am gymorth meddygol?

- Os oes gan eich plentyn unrhyw symptomau eraill ac nad ydych yn siŵr bod eich smotiau yn cael eu hachosi gan molluscum contagiosum.
- Os yw'r smotiau'n goslyd iawn, yn boenus, yn chwyddedig neu'n gollwng.
- Os oes gan eich plentyn smotiau ger ei lygaid.

Galwad i Weithredu

Ffordd effeithiol o wirio unrhyw frech yw trwy wneud 'Y Prawf Gwydr'.

Mae'r brechiad MenB yn rhan o frechu plentyndod arferol yn y DU. I gael rhagor o wybodaeth ewch i:

Afiechydon Cyffredin

Meningitis/ Sepsis

Meningitis yw llid y meinweoedd sy'n amgylchynu'r ymennydd a llinyn y cefn, a achosir gan haint (fel arfer mae'n firaol, ond gall fod yn heintiau bacteriol).

Gall meningitis effeithio ar unrhyw un ond gall fod yn fwy cyffredin mewn plant, pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc.

Os nad yw meningitis yn cael ei drin yn gyflym, gall fod yn ddifrifol iawn a pheryglu bywyd.

Gall meningitis bacteriol a firaol fod yn heintus, gallant gael eu lledaenu trwy beswch, tisian a chysylltiad agos cyffredinol.

Gofynnwch i'ch meddyg teulu am fwy o wybodaeth ynglŷn â brechu ar gyfer meningitis a phob brechiad plentyndod.

Symptomau:

Mewn babi neu blentyn sydd â chlefyd meningococaidd:

- Gall y plentyn gael twymyn neu hefyd deimlo'n oer iawn ar ei ddwylo a'i draed.
- Bod yn anniddig/crio neu'n anfodlon
- Ddim eisiau bwyta, gwrthod bwyd/ porthiant llaeth.
- Chwydu.
- Cysglyd neu lipa neu'n anodd deffro.
- Ddim yn hoffi goleuadau llachar.
- Gwddf stiff
- Fod y ffontanél (man meddal ar gorun pen babi). wedi'i godi/yn galed
- Mae smotiau coch neu borffor, a all edrych fel cleisio, ar y croen.

Dim ond 1 o bob 3 o blant â chlefyd meningococaidd sy'n cael brech.

Mewn plentyn hŷn neu oedolyn sydd â chlefyd meningococaidd:

- Twymyn.
- Cur pen.
- Gwddf stiff
- Poen yn y cymalau a'r cyhyrau.
- Chwydu.
- Cysglyd, dryslyd, neu anymwybodol.
- Ddim yn hoffi goleuadau llachar.
- Mae smotiau coch neu borffor, a all edrych fel cleisio, ar y croen.

Beth alla i ei wneud i drin fy mhlentyn gartref?

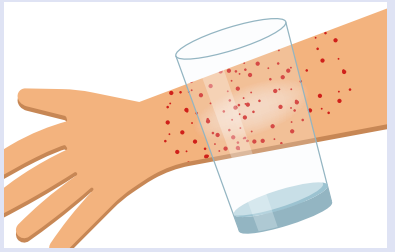
Dylech bob amser ofyn am gyngor meddygol os ydych chi'n amau bod gan eich plentyn feningitis.

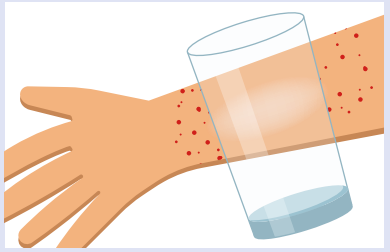
Bydd eich meddyg yn eich cynghori ar sut i drin eich plentyn gartref, os yw hyn yn briodol.

Pryd ddylwn i ofyn am gymorth meddygol?

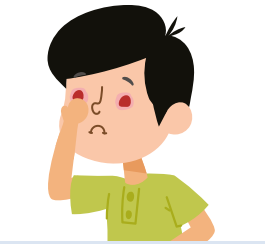
- **Os oes gan eich plentyn arwyddion o meningitis/ sepsis, dylech ofyn am gyngor meddygol ar unwaith, trwy Damweiniau ac Achosion Brys neu ffonio 999 am ambiwlans.**

Sut i wneud y prawf Gwydr





- Daliwch gwpan gwydr yn gadarn dros y brech.
- Edrychwch i weld a yw'r smotiau yn pylu wrth i chi wasgu'r gwydr ar y croen.
- Os nad yw'r smotiau yn pylu, gelwir hyn yn 'brech nad yw'n gwyno' a gall fod yn nodweddiadol o feningitis.
- Os gwelwch y frech hon, dylech ofyn am gyngor meddygol ar unwaith.
- Gwiriwch bob amser gledrau'r dwylo, gwadnau'r traed a'r bol am y frech hefyd gan y gall weithiau fod yn haws ei gweld yma.



Galwad i Weithredu

Gall llid pilen y llygad ledaenu i bobl eraill; gallwch wneud y pethau canlynol i helpu i atal hyn:

- Annog eich plentyn i olchi ei ddwylo'n rheolaidd gyda dŵr sebon cynnes.
- Golchi ei ddillad gobennydd a'i glytiau wyneb mewn dŵr poeth.
- Gorchuddio ei geg a'i drwyn wrth disian a rhowch hancesi wedi'u defnyddio yn y bin.
- Peidio â rhannu tywelion na chlustogau.
- Ceisio ei annog i beidio â rhwbio ei lygaid.

Afiechydon Cyffredin

Llid pilen y llygad

Mae llid pilen y llygad yn digwydd pan fydd rhan o'r llygad o'r enw conjunctiva yn llidus. Mae hon yn haen denau sy'n gorchuddio blaen eich llygaid.

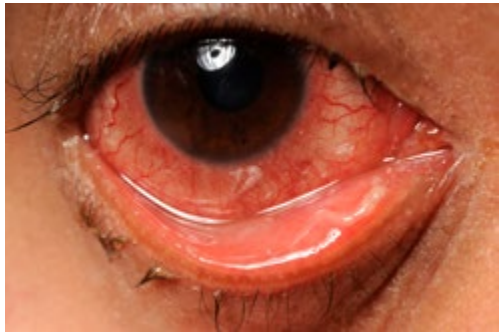
Y 3 achos mwyaf cyffredin o'r llid hwn yw:

- Haint (fel arfer firaol)
- adwaith alergaidd
- rhywbeth yn y llygad, yn cythruddo'r conjunctiva.

Symptomau

Mae symptomau Llid Pilen y Llygad yn cynnwys:

- Llygaid coch.
- Teimlad o losgi neu fel bod graen yn y llygad.
- Llifo / crawn / hylif clir sy'n gwneud y llygad yn ludiog.
- Llygaid yn cosi
- Chwyddo / llid o amgylch y llygad.



Beth alla i ei wneud i drin fy mhlentyn gartref?

Mae llid pilen y llygad fel arfer yn gwella ar ei ben ei hun heb feddyginiaeth.

Mae yna bethau pwysig y gallwch eu gwneud gartref i wella symptomau eich plentyn:

- Berwi dŵr a gadael iddo oeri, defnyddiwch hwn i lanhau'r llygaid gyda phad gwlân cotwm glân. Defnyddiwch un pad cotwm glân ar gyfer pob tro rydych yn glanhau'r llygad. Gwnewch hyn yn rheolaidd drwy'r dydd.
- Rhowch dywel oer, glân dros lygaid eich plentyn i'w helpu i'w oeri.
- Ni ddylai eich plentyn wisgo lensys cyffwrdd pan fydd ganddynt unrhyw lid ar y llygad.

Pryd ddylwn i ofyn am gymorth meddygol?

Gall eich fferyllydd helpu a rhoi cyngor a meddyginiaeth i chi i'ch plentyn os oes ganddo lid yr amrannau. Os yw'ch plentyn o dan 2 oed, bydd angen i chi wneud apwyntiad gyda'ch meddyg teulu i'w adolygu.

Efallai y bydd angen diferion llygaid neu wrth-histaminau ar eich plentyn i helpu gyda'r symptomau, yn dibynnu ar achos llid yr amrannau.

Dylech ofyn am gyngor meddygol ar unwaith os oes gan eich plentyn unrhyw un o'r canlynol:

- Poen yn ei lygaid
- Yn sensitif i olau
- Newidiadau yn ei allu i weld, fel llinellau tonnog neu fflachio
- Llygaid coch iawn (i 1 llygad neu'r ddau lygad)
- Babi llai na 28 diwrnod oed gyda llygaid coch
- Chwyddo o amgylch y llygad

Gall y rhain fod yn arwyddion o broblem llygaid fwy difrifol.

- Neu, os oes gan eich plentyn lid yr amrannau ac nad yw'r symptomau wedi gwella ar ôl pythefnos, cysylltwch â'ch meddyg teulu am apwyntiad.

Problemau Cyffredin

Llau pen

Mae llau pen yn gyffredin iawn mewn plant ifanc a'u teuluoedd. Maent yn cael eu trosglwyddo o berson i berson trwy gyswllt pen-i-ben.

Mae llau pen yn bryfed bach, hyd at 3mm o hyd, a all fod yn anodd eu gweld yng ngwallt eich plentyn. Mae eu hwyau (nitiau) yn frown neu'n wyn (pan fyddant yn wag) ac maent ynghlwm wrth y gwallt.

Os oes gan rywun llau pen, nid oes ganddo unrhyw beth i'w wneud â pha mor lân ydyn nhw. Dydy llau pen ddim yn ffwslyd, gellir dod o hyd iddynt mewn gwallt glân neu fudr. Maen nhw'n effeithio ar bobl yn unig ac ni ellir eu dal oddi wrth anifeiliaid.

Galwad i Weithredu

- Peidiwch â defnyddio eli a chwistrellau meddyginiaethol i atal llau pen, dim ond i'w trin.
- Gallwch helpu i atal lledaeniad llau pen trwy gribo gwlyb neu sych yn rheolaidd i'w dal yn gynnar.

Beth alla i ei wneud i drin fy mhlentyn gartref?

Gallwch drin llau pen heb weld meddyg teulu.

- Gellir tynnu llau a nitiau trwy gribo gwlyb. Gallwch brynu crib danheddog mân arbennig (crib canfod) ar-lein neu o fferyllfeydd neu archfarchnadoedd i gael gwared ar llau pen a nitiau.
- Rhowch siampŵ ar wallt eich plentyn a digon o gyflyrydd i wneud gwallt yn wlyb ac yn llithrig. Cribwch y gwallt o groen y pen allan, fesul dipyn, gyda'r crib mân am o leiaf 15 munud (Hirach ar gyfer gwallt hir neu gyrliog iawn).
- Dylech wirio pawb yn y tŷ a dechrau trin unrhyw un sydd â llau pen ar yr un diwrnod.

Pryd ddylwn i ofyn am gymorth meddygol?

- Os nad yw cribo gwlyb wedi gweithio neu nad yw'n addas, gallech roi cynnig ar eli neu chwistrell feddyginiaethol – gellir prynu'r rhain mewn fferyllfeydd neu archfarchnadoedd. Darllenwch y pecyn i weld a ydyn nhw'n iawn i chi neu'ch plentyn a sut i'w defnyddio.
- Dylai llau pen farw o fewn diwrnod - gallwch eu cribo nhw a'r wyau allan fel uchod. Mae angen ailadrodd rhai triniaethau ar ôl wythnos i ladd unrhyw llau.
- Os nad yw'r eli neu'r chwistrell wedi gweithio, siaradwch â fferyllydd am driniaethau eraill.

Mae gan fy mhlentyn ...

Rwymedd

Galwad i Weithredu

Gall gymryd 3-6 mis o feddyginiaeth meddalu pŵ i'r coluddyn ddod i'r arfer eto. Felly byddwch yn barod i blant fod ar y feddyginiaeth am ychydig.

Gall rhwymedd fod yn gyffredin i blant wrth deithio o wlad arall. Gall hyn ddigwydd oherwydd newid mewn deiet a newid mewn arferion bwyta. Gall unrhyw newid yn nhrefn arferol plentyn achosi rhywfaint o bryder a all effeithio ar y plentyn mewn gwahanol ffyrdd, gall plentyn pryderus ei chael hi'n anodd eistedd ar doiled ac ymlacio.

Gall symptomau gynnwys:

- Plentyn yn cael pŵ llai na 4 gwaith yr wythnos.
- Pŵ caled nag sy'n anodd ei dreulio.
- Poen pan maen nhw'n mynd i'r toiled.
- Pŵ mawr neu lawer o bŵ i gyd ar unwaith.

Beth alla i ei wneud i drin fy mhlentyn gartref?

- Ceisiwch gynyddu cymeriant hylif i 6-8 diod â dŵr ynddynt y dydd.
- Ceisiwch annog mwy o ffrwythau a llysiau yn eu deiet.
- Rhowch ddigon o gyfle iddynt ymarfer corff a symud o gwmpas.

Pryd ddylwn i ofyn am gymorth meddygol?

- Os nad yw'r cyngor i'r chwith yn gweithio, yna bydd angen i chi fynd â'ch plentyn i weld meddyg teulu. Mae'n debyg y byddant yn rhagnodi rhywfaint o feddyginiaeth i feddalu'r pŵ i fod yn haws i'w dreulio.

Afiechydon Cyffredin

Llyngyr Edau

Galwad i Weithredu

Gall plant gael mwydod eto ar ôl iddynt gael eu trin felly mae'n bwysig eich bod chi'n...

GWNEWCH

- Golchi dwylo a sgwrio o dan yr ewinedd, yn enwedig cyn bwyta ac ar ôl defnyddio'r toiled neu newid cewynnau .
- Annog plant i olchi eu dwylo'n rheolaidd.
- Bath/cawod bob dydd.
- Rinsio brwsys dannedd cyn eu defnyddio.
- Cadw ewinedd yn fyr.
- Golchi dillad cysgu, dillad a thywelion yn rheolaidd.

PEIDIWCH Â

- Ddim ysgwyd dillad na dillad gwely i atal wyau rhag glanio ar arwynebau eraill.
- Ddim rhannu tywelion.
- Ddim brathu ewinedd na sugno'r bawd/bysedd.

Mae haint llyngyr parasitig yn gyffredin mewn plant.

Mae'n hawdd iawn i'w drin ond gall fod yn anodd ei ganfod ar un sampl pŵ.

Dyma pam rydyn ni'n cynnig triniaeth i bob plentyn heb brofi.

Mae mwydod parasitig yn dodwy wyau yn yr ardal rhefrol.

Mae'r wyau hyn yn cael eu trosglwyddo i ddwylo pan fydd yr ardal rhefrol yn cael ei chrafu neu ei sychu ar ôl mynd i'r toiled ac nid yw'r dwylo'n cael eu golchi.

Mae'r wyau'n hawdd eu trosglwyddo i bobl eraill mewn cyswllt agos sydd wedyn yn cael eu heintio.

Mae'n bosibl cael haint llyngyr parasitig heb wybod a heb fod unrhyw symptomau.

Symptomau

- Poen yn yr abdomen
- Dolur rhydd
- Chwyddo yn y bol
- Teimlo'n flinedig
- Cosi o amgylch yr anws, gall fod yn waeth yn y nos.

Beth alla i ei wneud i drin fy mhlentyn gartref?

Os oes gan eich plentyn symptomau llyngyr edau, weithiau byddwch chi'n gallu eu gweld yn ei bŵ, neu o amgylch ei anws. Gallant edrych fel darnau bach o edau gwyn.

Mae'n bwysig eich bod chi'n cymryd y camau yn yr adran "Galwad i weithredu" gyferbyn i atal lledaeniad llyngyr.

- Os ydych wedi'ch cofrestru yng Ngwasanaeth Cynhwysiant Iechyd Caerdydd a'r Fro, cynigir tabled untro i chi ar gyfer trin mwydod a gofynnir i chi gael sampl pŵ, i'w anfon am brawf.

Pryd ddylwn i ofyn am gymorth meddygol?

- Os ydych chi'n amau bod gan eich plentyn lyngyr edau, gallwch ymweld â'ch fferyllfa leol i gael triniaeth gyda thabled neu feddyginiaeth gnoi.
- Os yw'ch plentyn yn sâl ac rydych chi'n poeni amdano, gallwch wneud apwyntiad gyda'ch meddyg teulu.
- Bydd y feddyginiaeth yn trin y llyngyr, ond nid yr wyau felly mae'n bwysig iawn dilyn y camau hyn hefyd.

Galwad i Weithredu

Defnyddiwch y ddyfais gofodu gyda'ch anadlydd bob amser fel y gall y feddyginiaeth gyrraedd yr ysgyfaint.

Dylid ysgwyd yr anadlydd rhwng pob pwff.

Dylid anadlu pob pwff o anadlydd am 20-30 eiliad cyn i'r pwff nesaf gael ei weinyddu i sicrhau bod y dos cyfan yn cael ei roi.

Mae gan fy mhlentyn ...

Wichian ac Asthma Cyn Ysgol

Mae asthma yn glefyd sy'n effeithio ar yr ysgyfaint ac yn ei gwneud hi'n anodd anadlu. Mae'r cyhyrau o amgylch waliau'r llwybrau anadlu yn tynhau fel bod y llwybrau anadlu yn dod yn gulach, weithiau mae mwcws gludiog yn cronni a all gulhau'r llwybrau anadlu hyd yn oed yn fwy.

Mae **gwichian cyn ysgol** yn gyflwr mewn plant dan 5 oed. Bydd llawer o'r plant hyn yn tyfu allan o'r broblem hon ond yn cael eu trin yn debyg i Asthma.

Mae achosion gofal asthma yn gymhleth ond gall rhai pethau ei wneud yn waeth. Gelwir y rhain yn sbardunau ac yn cynnwys; annwyd/ffliw, aer oer, mwg sigaréts, anifeiliaid anwes, paill, llwch, ymarfer corff.

Bydd eich meddyg teulu neu Feddyg arall wedi gwneud diagnosis o asthma neu wichian cyn ysgol ac wedi rhoi anadlydd i'ch plentyn i'w ddefnyddio gartref.

Os oes gan eich plentyn fwy nag un anadlydd a'u bod yn wahanol liwiau, bydd un yn atalydd a bydd yn gweithio i atal gwaethygu asthma, y llall fydd y lleddfwr a bydd yn cael ei ddefnyddio i leddfu symptomau. Mae'n bwysig bod eich plentyn yn cymryd ei anadlyddion yn ôl y cyfarwyddyd.

Gall symptomau gwaethygu gynnwys:

- 10 pwff o'r anadlydd rhyddhad nad yw'n para 4 awr.
- Arwyddion o anhawster anadlu gan gynnwys; anadlu cyflymach, peswch, methu siarad mewn brawddegau llawn, sugno i mewn o dan a rhwng yr asennau a sugno i mewn yn ardal y gwddf.
- Cynnwrf / aflonyddwch.

Beth alla i ei wneud i drin fy mhlentyn gartref?

Os yw'ch plentyn wedi cael diagnosis o asthma neu wichian cyn ysgol, dilynwch y cynllun gweithredu a roddwyd i chi gan ei feddyg pan fydd yn sâl ac angen y rhyddhad yn fwy nag arfer a/neu'n pesychu/gwichian mwy a/neu yn deffro yn y nos.

- Dysgwch o ble/pryd i geisio help os yw'ch plentyn yn mynd yn sâl.
- Dilynwch gynllun unigol eich plentyn a defnyddiwch anadlyddion yn ôl y cyfarwyddyd.
- Defnyddiwch gofodydd bob amser.
- Rinsiwch y geg ar ôl defnyddio steroidau wedi'u hanadlu neu feddyginiaethol.
- Rhowch y triniaethau rheolaidd bob amser, oni bai bod gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn dweud wrthych i stopio.
- Mynychu'r meddyg teulu neu'r clinig adolygu asthma yn rheolaidd.
- Cymerwch gip ar eich plentyn dros nos os yw'n sâl gan y gall waethygu yn y nos.

Pryd ddylwn i ofyn am gymorth meddygol?

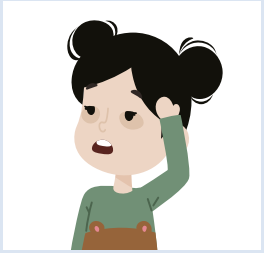
- Os yw'ch plentyn yn gwaethygu gyda mwy o wichian, peswch ac anadlu'n gyflymach, rhowch 10 pwff o'ch anadlydd bob 4 awr a ffoniwch CAVHIS neu 111 am apwyntiad brys gyda'r meddyg.

Os yw eich plentyn:

- Yn ofidus gan wichian ac mae'n brin o anadl.
- Ddim eisiau/gallu chwarae gan ei fod mor fyr o anadl.
- Methu siarad mewn brawddegau llawn
- Nid yw anadlydd Lleddfu (glas) yn para'n hir.

Rhowch 10 pwff o'r anadlydd rhyddhad (glas) (trwy ofodydd), os nad oes gwelliant ailadroddwch ar ôl 10 munud a ffoniwch 999 neu ewch â'ch plentyn i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf.

> **Os nad ydych yn siŵr sut i roi'r anadlydd, gofynnwch i'ch meddyg teulu neu'ch fferyllydd helpu.**



Galwad i Weithredu

Os oes gan eich plentyn symptomau anemia, cysylltwch â'ch meddyg teulu am apwyntiad i drafod hyn.

Afiechydon cyffredin

Anemia Diffyg Haearn

Mae anemia yn gyflwr cyffredin lle mae nifer celloedd coch y gwaed neu faint o haemoglobin mewn celloedd coch y gwaed yn isel. Mae celloedd coch y gwaed yn cynnwys haemoglobin, sef y sylwedd sy'n gwneud gwaed yn goch. Ei brif bwrpas yw cario ocsigen o amgylch y corff.

Mae anemia diffyg haearn yn cael ei achosi gan ddiffyg haearn mwynol yn y corff. Mae angen haearn ar y corff i wneud haemoglobin, felly mae lefel haearn is yn achosi lefel haemoglobin is yn y gwaed.

Mae yna lawer o fathau eraill o anemia sy'n effeithio ar blant, heblaw am anemia diffyg haearn, ond diffyg haearn yw'r achos mwyaf cyffredin mewn plant.

Symptomau

Nid yw rhai plant ag anemia ysgafn yn dangos unrhyw symptomau. Gall symptomau ac arwyddion cyffredin gynnwys;

- Croen gwelw.
- Diffyg egni.
- Diffyg anadl.

Beth alla i ei wneud i drin fy mhlentyn gartref?

Mae yna ffyrdd o gynyddu cymeriant haearn deietegol eich plentyn.

Mae bwydydd sy'n uchel mewn haearn yn cynnwys:

- Cig
- Ffa a ffacbys
- Wyau
- Pysgod
- Bricyll, eirin a rhesins
- Llysiau gwyrdd deiliog
- Uwd
- Tiwna
- Llaeth fformiwla
- Rhai grawnfwydydd

Efallai y bydd eich plentyn yn cael ei gyfeirio at ddeietegydd am gymorth a chyngor pellach os oes angen.

Pryd ddylwn i ofyn am gymorth meddygol?

Mae anemia diffyg haearn fel arfer yn cael ei ddiagnosio drwy brawf gwaed. Byddwn yn cymryd sampl bach o waed; bydd y prawf yn cyfrif nifer pob math o gelloedd gwaed mewn sampl ac yna yn gwirio faint o haemoglobin sydd wedi'i gynnwys yng nghelloedd coch y gwaed.

Gallant hefyd gynnal profion eraill i weld faint o haearn sydd wedi'i gynnwys yn yr haemoglobin.
Mae canlyniadau profion yn rhoi gwybodaeth i'r meddyg a yw anemia yn bresennol ac os felly, pa mor ddifrifol ydyw.

Os oes gan blentyn anemia, efallai y bydd angen profion pellach i ddarganfod beth sy'n achosi'r anemia os nad anemia diffyg haearn ydyw.

Galwad i Weithredu

Am ragor o wybodaeth ewch i wefan The Lullaby Trust

Sut i leihau'r risg o SIDS i'ch babi - The Lullaby Trust

Cysgu'n Ddiogel

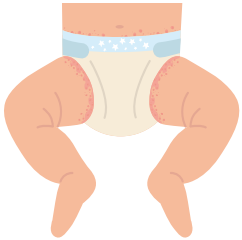
Cyfeirir at farwolaeth sydyn ac annisgwyl babi fel syndrom marwolaeth sydyn babanod (SIDS). Nid ydym yn gwybod beth sy'n achosi SIDS. I lawer o fabanod mae'n debygol bod cyfuniad o ffactorau yn effeithio arnynt, sy'n eu harwain i farw'n sydyn ac yn annisgwyl. Er na ellir atal SIDS yn llwyr, gallwch leihau'r risgiau y bydd yn digwydd trwy ddilyn cyngor cysgu mwy diogel:

- Rhowch eich babi bob amser ar ei gefn i gysgu, tuag at waelod y gwely.
- Rhowch eich babi mewn cot ar wahân neu fasged Moses yn yr un ystafell â chi am y 6 mis cyntaf.
- Defnyddiwch fatres gwrth-ddŵr fflat gadarn mewn cyflwr da.
- Peidiwch ag ysmygu y tu mewn i'ch llety pan fydd gennych fabi neu blentyn.
- Tynnwch unrhyw deganau meddal o'r cot cyn pob cyfnod cysgu.
- Peidiwch â defnyddio gobenyddion neu gwiltiau i'ch babi gysgu gyda nhw.
- Peidiwch â lapio'ch babi'n dynn i gysgu.
- Dylai tymheredd ystafell fod yn 16-20 gradd Celsius.

> **Fel arfer, gallwch gael help i gael cot neu fasged Moses, i sicrhau bod eich plentyn yn cysgu'n ddiogel. Gofynnwch i'ch Ymwelydd Iechyd, y Groes Goch Brydeinig, neu Oasis Caerdydd am hyn.**

Rydym yn deall bod yna sefyllfaoedd brys weithiau lle nad oes gennych yr offer ar gyfer cwsg diogel. Siaradwch ar frys â'ch ymwelydd iechyd os yw hyn yn wir ac edrychwch ar yr adnoddau canlynol i helpu i gadw'ch plentyn yn ddiogel.

Cysgu mwy diogel i fabanod oddi cartref neu mewn sefyllfaoedd brys - The Lullaby Trust



Afiechydon Cyffredin

Brech Cewynnau

Mae brech cewynnau yn gyffredin mewn babanod a gellir ei drin gartref fel arfer.

Symptomau

- Smotiau coch neu amrwd ar waelod y babi neu ardal y cewyn cyfan.
- Mae'r croen yn edrych yn boenus ac yn teimlo'n boeth i'w gyffwrdd.
- Ardaloedd sy'n edrych yn gennog neu sych.
- Smotiau, pisgyrnod neu bothelli ar groen babanod, gall y rhain fod yn goch neu'n frown.

Beth alla i ei wneud i drin fy mhlentyn gartref?

I helpu i glirio brech Cewyn.

- Ceisiwch beidio â defnyddio cadachau gwlyb, lle bynnag y bo modd, defnyddiwch ddŵr cynnes a gwlân cotwm i olchi ardal cewynnau eich babi.
  Gall bath weithiau helpu, ond dim mwy na dwywaith y dydd.
- Tynnwch gewynnau eich babi pryd bynnag y bo modd.
- Newidiwch gewynnau babi yn fwy rheolaidd nag arfer.
- Cadwch y croen yn lân ac yn sych, a phatiwch y croen yn ysgafn i sychu'r ardal.
- Efallai y bydd yn werth newid brand y cewynnau rydych chi'n eu defnyddio. Gwnewch yn siŵr bod y cewynnau yn ffitio'n dda.
- Ymhlith yr hufenau sy'n gallu helpu brech cewynnau mae; Sudocrem, Bepanthem a Metanium, gellir prynu'r rhain mewn siopau neu fferyllfa ac maent ar gael yn hawdd.

Pryd ddylwn i ofyn am gymorth meddygol?

Os nad yw'r frech yn clirio, efallai y bydd angen i chi gael hufen wedi'i ragnodi, yna gallwch gysylltu â'ch Ymwelydd Iechyd neu'ch meddyg teulu.

Galwad i Weithredu

Gweler ein hadran a'n canllaw i wasanaethau defnyddiol eraill ar dudalen 6.

Mae rhai gwasanaethau wedi'u cynnwys yma, y gallwch gysylltu â nhw eich hun, os oes gennych bryder am ymddygiad eich plentyn.

Ymddygiad Heriol

Mae yna lawer o wahanol resymau dros ymddygiad anodd a heriol mewn plant bach a phlant, un o'r rhain yw pan fydd plant yn byw mewn amseroedd ansicr ac anghyfarwydd.

Symptomau

- Bod yn ansefydlog neu ddeffro mwy yn ystod cwsg.
- Mae ymddygiad plentyn yn dechrau dod yn fwy tebyg i babi.
- Ceisio cael eich sylw drwy unrhyw ffordd bosibl.
- Dagreuol a strancio, methu esbonio sut mae'n teimlo am amgylchedd newydd.
- Braidd yn rhy agos atoch ac yn anfodlon gadael mam neu dad o gwbl.

Beth alla i ei wneud i drin fy mhlentyn gartref?

Ffyrdd o helpu plentyn gyda'i ymddygiad.

- Gall plant deimlo'n fwy diogel pan fydd ganddynt drefn, gall hyn wneud iddynt deimlo'n fwy diogel gan y byddant yn gwybod beth sy'n digwydd trwy'r dydd.
- Gall chwarae gyda phlant helpu i reoli eu straen a gwneud synnwyr o'r hyn sy'n digwydd o'u cwmpas. Chwarae llawr sydd orau ar gyfer hyn.
- Bydd sgwrsio, darllen a chanu caneuon yn diddori ac yn tawelu plentyn.
- Gall llawer o gyffyrddiad lleddfu helpu i dawelu plentyn.
- Gall esboniadau syml o'r hyn sy'n digwydd helpu, a hefyd gydnabod y gallai'r plentyn fod yn methu perthnasau neu anifeiliaid anwes neu'r cartref.

Pryd ddylwn i ofyn am gymorth meddygol?

Gall teuluoedd bob amser sgwrsio â'u Hymwelydd Iechyd ar gyfer plentyn dan 5 oed neu nyrs ysgol ar gyfer plentyn hŷn, os yw ymddygiad y plentyn yn fwy heriol neu'n gwaethygu.

Bydd gan bob teulu Ymwelydd Iechyd neu nyrs ysgol. Bydd gan eich practis meddyg teulu fanylion am sut i gysylltu â nhw.

Mae yna hefyd sefydliadau eraill y gallwn eich cyfeirio atynt am gymorth gyda materion ymddygiadol neu les plant.

Anawsterau Iechyd Meddwl

Mae Iechyd Meddwl yn rhywbeth sydd gennym ni i gyd, gan gynnwys plant, ac mae'n cyfeirio at eich lles ymddygiadol ac emosiynol. Gall profiadau straen neu drawmatig, fel newid sydyn yn yr amgylchedd neu weld digwyddiadau trawmatig sbarduno anawsterau iechyd meddwl.

Gall rhai plant a phobl ifanc sydd wedi bod yn ddioddefwyr rhyfel, trais, artaith, neu drawma arall ddioddef o straen ôl-drawmatig. Efallai y byddant yn profi mwy o ofn a phryder neu ail-chwarae'r trawma, weithiau trwy freuddwydion drwg a hunllefau. Efallai na fydd plant bob amser yn gallu cyfathrebu sut maen nhw'n teimlo, ac efallai nad ydynt yn siŵr â phwy y gallant siarad am eu problemau.

Gall teuluoedd sy'n ceisio lloches brofi straen sy'n gysylltiedig â cholli rhwydwaith teuluol ehangach, ffrindiau ac arferion. Gall straen bywyd allanol fel anawsterau teuluol, ansefydlogrwydd tai a phryderon am y broses ceisio lloches hefyd fod yn achos brwydrau iechyd meddwl i blant.

Os yw plentyn yn profi anawsterau gyda'i iechyd meddwl, mae'n bwysig bod cefnogaeth yn cael ei gynnig gan ei deulu cyn gynted â phosibl. Bydd y bennod hon yn rhoi rhai adnoddau ymarferol i chi i'ch helpu gyda hyn. Mae hefyd yn bwysig eich bod chi'n gofalu am eich iechyd meddwl eich hun.

Symptomau

Mae pob plentyn yn wahanol, a gall arddangos arwyddion amrywiol pan fydd yn cael trafferth gyda'i iechyd meddwl. Dyma rai o'r symptomau cyffredin, ond efallai y bydd eich plentyn hefyd yn dangos hyn mewn ffyrdd eraill.

- Teimlo tristwch.
- Gorbryder.
- Osgoi rhyngweithiadau cymdeithasol.
- Brifo ei hun neu siarad am frifo ei hun.
- Siarad am farwolaeth neu hunanladdiad.
- Strancio neu anniddigrwydd eithafol.
- Ymddygiad allan o reolaeth a all fod yn niweidiol.
- Newidiadau sylweddol mewn hwyliau, ymddygiad, neu bersonoliaeth.
- Newidiadau mewn arferion bwyta.
- Colli pwysau.
- Anawsterau cysgu.
- Cur pen neu boen bol rheolaidd.
- Anawsterau canolbwyntio
- Newidiadau mewn gwaith ysgol.
- Osgoi neu fethu'r ysgol.
- Ddim eisiau chwarae gyda phlant eraill.

Parhau >

Beth ddylwn i ei wneud os yw fy mhlentyn yn profi anawsterau iechyd meddwl?

Galwad i Weithredu

Gweler dolenni i atodiadau am adnoddau gyda rhagor o wybodaeth, mae rhai o'r rhain wedi'u cyfieithu i lawer o ieithoedd eraill ond os ydych chi'n cael trafferth deall y rhain, cysylltwch â'ch meddyg teulu / nyrs plant am gymorth.

Cyfieithiadau o'n gwybodaeth iechyd meddwl | Coleg Brenhinol y Seiciatryddion (rcpsych.ac.uk)

Young Minds

Mae Young Minds yn cynnig cyngor cyfrinachol ar-lein ac ar y ffôn a chymorth emosiynol am ddim i unrhyw un sy'n poeni am blentyn neu berson ifanc hyd at 25 oed.

Llinell gymorth rhieni am ddim ar:

0808 802 5544 o 9.30am i 4pm, dydd Llun i ddydd Gwener

parents@youngminds.org.uk

Bydd Young Minds yn ymateb o fewn 3 diwrnod gwaith.

Canllaw Iechyd Meddwl A-Y Rhieni | Cyngor Iechyd Meddwl | YoungMinds (youngminds.org)

Home Start Caerdydd

Mae Home Start Caerdydd yn elusen sy'n gweithio ledled Cymru. Gall gynnig cymorth i deuluoedd yn eich cartref, gan wirfoddolwr hyfforddedig. Siaradwch â'ch meddyg teulu neu nyrs plant os hoffech gael eich cyfeirio at y gwasanaeth hwn neu gallwch hefyd gysylltu â nhw drwy'r ddolen hon.

Cysylltu â Ni - Home Start Cymru (homestartcymru.org.uk)

The Hangout Caerdydd

Mae The Hangout Caerdydd yn ganolfan cymorth iechyd meddwl i blant 11-18 oed. Mae'n rhywle y gall pobl ifanc alw heibio heb apwyntiad a chael at wasanaethau cymorth a chymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp a chwrdd â phobl newydd (os ydyn nhw eisiau!).

Maent ar agor 3-9pm bob dydd yn 26-28 Ffordd Churchill, Caerdydd

Gallwch drin eich plentyn gartref os:

Mae yna lawer o ffyrdd y gallwch chi gefnogi'ch plentyn gartref. Gall fod yn syniad da dysgu mwy am sut mae'ch plentyn yn teimlo, fel y gallwch ddod o hyd i'r ffyrdd gorau i'w gefnogi neu ei helpu i ddod o hyd i gymorth ei hun.

Os oes gan eich plentyn broblemau cysgu oherwydd ei iechyd meddwl, sganiwch y cod i'r ddolen hon am syniadau a ffyrdd y gallwch gefnogi'ch plentyn.

Os yw'ch plentyn yn dioddef o straen, mae yna lawer o ffyrdd y gallwch chi gefnogi eich plentyn gartref:

Awgrymiadau ar Leddfu Straen, i Rieni a Phlant

Siarad â phlant am ryfel a gwrthdaro (beaconhouse.org.uk)

Gweithio gyda'ch gilydd ag ysgol eich plentyn. Mae nyrs ysgol ar gael ym mhob ysgol a fydd yn gallu helpu'ch plentyn gyda'i iechyd meddwl. Hyd yn oed os nad yw'ch plentyn yn yr ysgol eto, bydd nyrs ysgol ar gael i'ch helpu.

Os yw'ch plentyn yn 11-19 oed, gall anfon neges destun i'w nyrs ysgol ar 07520 615718 i gael cyngor a chymorth cyfrinachol (taflen wybodaeth ychwanegol ynghlwm).

Gallwch gael cymorth cynnar i'ch teulu trwy'r Porth Teuluoedd.

Gall y Tîm Porth Teuluoedd eich helpu i ddod o hyd i wasanaethau cymorth gan gynnwys cyngor ariannol, tai, ymddygiad plant, gofal plant, presenoldeb ysgol, iechyd a lles a chymorth rhieni. Cysylltwch â'r Porth Teuluoedd **ar 03000 133 133** neu e-bostiwch **CyswlltCChD@caerdydd.gov.uk**

Gwnewch apwyntiad i weld Meddyg yn eich meddygfa neu ffoniwch GIG 111 os:

Mae'n anodd gwybod pryd i gael cymorth proffesiynol i'ch plentyn.

Os yw'ch plentyn wedi bod yn teimlo'n isel neu'n bryderus am gyfnod hir o amser, neu os ydych chi'n poeni o ddifrif am eich plentyn, efallai yr hoffech ofyn am gymorth pellach.

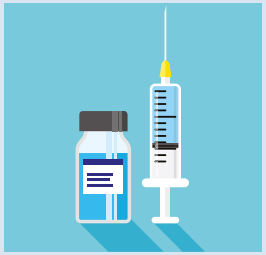
Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch 111 os:

- Oes angen help arnoch ar gyfer iechyd meddwl eich plentyn, ond nid yw'n argyfwng.
- Nid ydych chi'n siŵr beth i'w wneud i gefnogi'ch plentyn gyda'i iechyd meddwl.

Efallai y byddwch chi'n gallu siarad â nyrs, neu nyrs iechyd meddwl, dros y ffôn. Gall meddyg teulu eich cynghori ar driniaethau defnyddiol a'ch helpu i gael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl pellach os oes angen hyn.

Ffoniwch 999 neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys os:

- Mae bywyd eich plentyn mewn perygl, er enghraifft, mae wedi niweidio ei hun neu rywun arall neu wedi cymryd gorddos.
- Nid ydych chi'n teimlo y gallwch chi gadw'ch plentyn yn ddiogel.



Galwad i Weithredu

Mae straeon gwrth-frechu yn aml yn cael eu lledaenu ar-lein trwy'r cyfryngau cymdeithasol ac all-lein. Mynnwch eich brechlyn a'ch gwybodaeth iechyd o ffynonellau dibynadwy bob amser.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am frechiadau neu os nad ydych yn siŵr, gallwch bob amser drafod hyn gyda'ch meddyg neu nyrs a fydd yn hapus i ateb unrhyw gwestiynau.

Brechlynnau

Brechlynnau (neu imiwneiddio) yw'r peth pwysicaf y gallwn ni ei wneud i'n diogelu ni a'n plant rhag salwch. Maent yn atal miliynau o farwolaethau ledled y byd bob blwyddyn.

Mae brechlynnau'n dysgu eich system imiwnedd sut i greu gwrthgyrff i'ch amddiffyn rhag clefydau. Ar ôl i ni gael ein imiwneiddio mae ein cyrff yn gallu ymladd yn erbyn y clefydau hyn os ydym yn dod i gysylltiad â nhw.

Mae'n llawer mwy diogel i'ch system imiwnedd ddysgu hyn o frechlynnau nag o glefydau. Unwaith y bydd eich system imiwnedd yn gwybod sut i ymladd clefyd, gall yn aml roi amddiffyniad gydol oes i chi.

Mae brechlynnau hefyd yn helpu'r gymuned trwy 'imiwnedd torfol' - os yw digon o bobl yn cael eu brechu, mae'n anoddach i'r clefyd ledaenu trwy bobl nad ydynt yn gallu cael y brechlyn.

Pam maent yn bwysig?

- Mae brechlynnau yn helpu i'ch amddiffyn chi a'ch plentyn rhag llawer o glefydau difrifol a allai fod yn angheuol.
- Maent hefyd yn helpu pobl eraill yn eich cymuned trwy helpu i atal clefyd rhag lledaenu i bobl nad ydynt yn gallu cael brechlynnau (fel babanod sy'n rhy ifanc).
- Mae brechiadau yn lleihau neu hyd yn oed yn cael gwared ar rai afiechydon os yw digon o bobl yn cael eu brechu.

A oes sgil-effeithiau?

Mae'r rhan fwyaf o sgîl-effeithiau brechlynnau yn ysgafn ac nid ydynt yn para'n hir.

Y sgil-effeithiau mwyaf cyffredin yw:

- Yr ardal le rhoddwyd y brechlyn ychydig yn goch, chwyddedig, a dolurus am ychydig ddyddiau.
- Teimlo ychydig yn sâl ac yn datblygu tymheredd uchel am 1 neu 2 ddiwrnod.
- Teimlo'n flinedig.
- Cael cur pen am ychydig ddyddiau.

Gellir rheoli'r rhan fwyaf o'r sgîl-effeithiau hyn, gweler ein canllawiau ar dwymyn a phoen am fwy o wybodaeth.

Mae'n brin i unrhyw un gael adwaith alergaidd i frechiadau, fodd bynnag, bydd y person sy'n rhoi'ch brechlyn wedi cael ei hyfforddi i ddelio â hyn.

Mae pob brechlyn yn cael profion diogelwch trylwyr cyn cael eu cyflwyno ac yn cael eu monitro yn barhaus.

Beth os yw fy mhlentyn eisoes wedi cael brechiadau mewn gwlad arall?

Os cafodd eich plentyn ei eni y tu allan i'r DU ac wedi cael ei frechu mewn gwlad arall, gall ei feddyg teulu wirio unrhyw gofnodion, rhaid i chi weld a ydynt ar goll yn ôl amserlen y DU.

Os nad oes gennych gofnodion neu os nad ydych yn siŵr pa imiwneiddiadau a roddwyd i'ch plentyn, bydd eich meddyg yn argymell ail-imiwneiddio eich plentyn yn unol ag amserlen y DU yn seiliedig ar ei oedran.

Er y gall hyn olygu eu bod yn ailadrodd rhai imiwneiddiadau y mae eich plentyn eisoes wedi'u cael, nid oes unrhyw niwed wrth wneud hyn ac mae'n fwy diogel sicrhau bod eich plentyn wedi cael yr holl imiwneiddiadau na gadael iddynt golli rhai brechlynnau.

Cymorth Sydd Ar Gael:

Mae'n llawer haws rhoi'r gorau i ysmygu pan fyddwch chi'n cael y gefnogaeth gywir; mae miloedd o bobl yn cael mynediad at wasanaethau rhoi'r

gorau i ysmygu'r GIG am ddim yng Nghymru bob blwyddyn.

https://www.helpafiistopio.cymru/

Gall Helpa fi i Stopio Cymru gynnig cymorth cyfrinachol ac anfeirniadol am ddim gan arbenigwr cyfeillgar ar roi'r gorau i ysmygu.

Gallwch hunan-gyfeirio neu ofyn i'ch meddyg teulu neu nyrs am gymorth.

Rhoi'r gorau i ysmygu

Pan fyddwch chi'n rhoi'r gorau i ysmygu gallwch ddechrau gweld gwelliannau bron ar unwaith i'ch iechyd.

Po gynharaf y byddwch chi'n rhoi'r gorau i ysmygu, y mwyaf rydych chi'n debygol o elwa. Ond nid yw byth yn rhy hwyr - oherwydd bydd stopio yn gwella eich iechyd beth bynnag yw eich oedran ac ni waeth pa mor hir rydych chi wedi ysmygu.

I rai pobl, rheswm mawr dros roi'r gorau i ysmygu yw bod yno i'w teulu a'u ffrindiau.

Os ydych chi wedi rhoi'r gorau i ysmygu ac yn iach yn gorfforol ac yn feddyliol, rydych chi'n fwy tebygol o allu cefnogi eich anwyliaid - a bod yn rhan o'u bywyd yn y dyfodol.

Hefyd, mae dod yn fodel rôl di-fwg yn golygu bod eich plant yn llawer llai tebygol o ddechrau ysmygu.

Ysmygu ail-law neu 'goddefol'

- Mae mwg ail-law yn beryglus, yn enwedig i blant.
- Pan fyddwch chi'n ysmygu'r rhan fwyaf o'r mwg nid yw'n mynd i'ch ysgyfaint, mae'n mynd i'r awyr o'ch cwmpas lle gall unrhyw un gerllaw ei anadlu i mewn. Mae pobl sy'n anadlu mwg ail-law yn rheolaidd yn fwy tebygol o gael yr un afiechydon ag ysmygwyr, gan gynnwys canser yr ysgyfaint a chlefyd y galon. Mae ysmygu goddefol yn arbennig o niweidiol i blant.
- Mae plant sy'n byw mewn cartref lle mae o leiaf 1 person yn ysmygu yn fwy tebygol o ddatblygu:
- asthma
- heintiau ar y frest – fel niwmonia a broncitis
- meningitis
- heintiau clust
- peswch ac annwyd
- Os nad ydych yn gallu rhoi'r gorau i ysmygu, gwnewch yn siŵr eich bod yn ysmygu i ffwrdd o blant ac yn yr awyr agored lle bo hynny'n bosibl i gyfyngu ar yr effeithiau arnynt.

Pobl ifanc yn eu harddegau ac ysmygu

Mae llawer o ysmygwyr yn dechrau yn eu harddegau, felly er nad yw'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn eu harddegau yn ysmygu, mae'n amser cyffredin i ddechrau. Os yw'n ysmygu, yna mae'n bwysig cael sgwrs agored gyda nhw am y risgiau a'r cymorth sydd ar gael i stopio. Ceisiwch aros yn dawel ac yn barod i siarad gan y gall unrhyw ddadlau eu hatal rhag ceisio cymorth pellach.

Dyma rywfaint o gymorth wedi'i anelu'n benodol at bobl ifanc yn eu harddegau a phobl ifanc sydd eisiau rhoi'r gorau i ysmygu:

https://www.childline.org.uk/info-advice/you-your-body/drugs-alcohol-smoking/smoking/

Galw i Weithredu:

Nid yw bwyta'n iach yn ymwneud â'r bwyd y mae plant yn ei fwyta yn unig, mae hefyd yn ymwneud ag ymddygiad o gwmpas bwyta. Dylech gynnwys eich plant wrth baratoi bwyd a gwneud coginio yn hwyl!

Gwybodaeth ddefnyddiol arall:

https://nylo.co.uk/

https://www.nhs.uk/live-well/

https://www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/5-a-day/

https://www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-

Bwyta'n Iach

Beth yw deiet iach?

Ni waeth pa oedran ydych chi, mae bwyta'n iach yn bwysig i gynnal a gwella eich iechyd ac mae hyd yn oed yn bwysicach i blant a phobl ifanc sy'n dal i dyfu a datblygu.

Mae gan ddeiet iach, cytbwys lawer o fanteision gan gynnwys:

- Helpu gyda thwf a datblygiad.
- Rhoi'r egni i blant ddal ati drwy'r dydd.
- Helpu i wella canolbwyntio a hwyliau.
- Bod yn ffynhonnell o'r maetholion sydd eu hangen ar gyfer croen, dannedd, gwallt ac ewinedd iach.

Yn ogystal â bwyta'n iach, mae'n bwysig bod plant yn ymarfer corff yn rheolaidd; mae angen i blant fod yn egnïol yn gorfforol am 60 munud y dydd.

Ffyrdd eraill o helpu'ch plentyn:

- Helpwch ef i gael digon o fitaminau trwy roi diferion fitamin A, C a D i blant rhwng 6 mis a 5 oed bob dydd
- Anelwch at 5 dogn o ffrwythau a llysiau y dydd - mae'r rhain yn ffynhonnell wych o fitaminau, mwynau a ffibr.
- Gwnewch yn siŵr bod gan eich plentyn ddogn o faint priodol ac nad oes gan ei fwyd unrhyw halen ychwanegol

Pryd ddylwn i boeni am ddeiet fy mhlentyn?

- Os oes angen help a chymorth pellach arnoch gyda deiet eich plentyn, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu'ch nyrs practis.
- Dylech ofyn am gyngor gan feddyg teulu os yw'ch plentyn:
- Wedi colli swm sylweddol o bwysau dros gyfnod byr o amser.
- Wedi ennill swm sylweddol o bwysau yn gyflym.
- Yn gwrthod bwyta o gwbl
- Nid yw'n tyfu'n dalach
- Yn teimlo'n flinedig ac yn wan yn aml
- Yn ymddangos yn sâl, yn welw neu'n teimlo'n ysgafn neu'n cael pendro.

Am ragor o wybodaeth gweler ein tudalen ar Anemia diffyg haearn.

Plant ddim eisiau bwyta llawer

Gall newid yn yr amgylchedd, mwy o straen, a newid mewn deiet lleol / argaeledd bwyd i gyd effeithio ar gymeriant ac awydd plentyn i fwyta ac achosi pryder i rieni.

Dyma rai pethau y gallwch eu gwneud i helpu gyda hyn:

- Bwyta gyda'ch gilydd fel teulu a bwyta'r un pryd o fwyd.
- Cynnig bwydydd newydd ac mewn gwahanol ffyrdd e.e. cynnig moron wedi'u coginio, heb eu coginio, wedi'u gratio, wedi'u cymysgu mewn saws ac ati.
- Sicrhau bod byrbrydau ar gael os ydyn nhw'n llwglyd rhwng prydau – rhowch gynnig ar iogwrt, ffyn bara, a brechdanau bach – ceisiwch anelu at ddim mwy na dau fyrbryd y dydd.
- Annog agwedd iach at fwyta – ei gynnwys wrth baratoi bwyd a cheisio bwyta gyda'i gilydd.
- Cyflwyno bwydydd newydd yn raddol ac mewn dognau bach – os yw'n ffwslyd wrth fwyta bydd hyn yn ei helpu i ddod i arfer â bwydydd newydd.
- Canmol eich plentyn pan fydd yn rhoi cynnig ar rywbeth newydd.

Bwydo a diddyfnu babanod

Gyda babanod newydd bydd eich bydwraig neu'ch Ymwelydd Iechyd yn gallu eich cynghori, os ydych chi'n bwydo ar y fron mae yna hefyd weithwyr cymorth bwydo ar y fron arbenigol a all helpu os ydych chi'n cael trafferth. Y peth gorau i'w wneud yw trafod gydag un o'r gweithwyr proffesiynol.

Mae cyflwyno'ch babi i fwydydd solet ochr yn ochr â llaeth y fron neu fformiwla, a elwir hefyd yn diddyfnu, yn dechrau pan fydd eich babi tua 6 mis oed. Mae hyn yn rhoi amser iddo ddatblygu'n iawn, fel y gall ymdopi â bwyd solet.

Mae 3 phrif arwydd, sydd, gyda'i gilydd, yn dangos bod eich babi'n barod am ei fwyd solet cyntaf. Dylai'ch babi gallu:

- Aros yn y safle eistedd, gan ddal ei ben yn sefydlog
- Cydlynu'r llygaid, y dwylo a'r ceg fel bod modd iddo edrych ar fwyd, pigo'r bwyd i fyny a'i roi yn ei geg.
- Llyncu bwyd (yn hytrach na'i boeri yn ôl allan)

Bydd eich ymwelydd iechyd yn gallu helpu gyda mwy o wybodaeth a chymorth ynghylch pryd mae'ch plentyn yn barod i ddiddyfnu a pha fwydydd sydd orau.

Start For Life: Diddyfnu Babanod | GIG
https://www.nhs.uk/start-for-life/baby/weaning/

Bwydo'ch babi: Pryd i ddechrau gyda bwydydd solet | Rhianta UNICEF