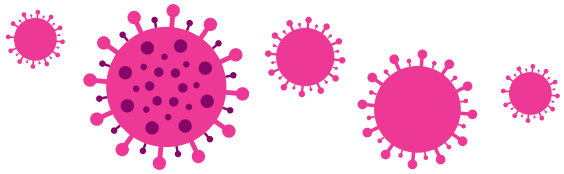
Helpwch i amddiffyn eich plentyn rhag y ffliw y gaeaf hwn



Bob gaeaf bydd paediatregwyr yn gweld llawer o achosion o ffliw ymysg plant a phobl ifanc. Mae'n bwysig cofio nad annwyd drwg yn unig yw ffliw, gall wneud i blant deimlo'n wael iawn ac arwain at gymhlethdodau difrifol.

Bob gaeaf yn y DU, mae miloedd o blant, hyd yn oed y rhai heb gyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes, angen gofal ysbyty oherwydd y ffliw.

Mae symptomau cyffredin yn cynnwys:

- Tymheredd uchel
- Cyhyrau a chymalau poenus
- Blinder ofnadwy
- Symptomau tebyg i annwyd fel peswch a dolur gwddf
- Mewn rhai achosion, gall ffliw arwain at broblemau mwy difrifol fel niwmonia neu orfod mynd i'r ysbyty.

Beth allwch chi ei wneud?

Y ffordd orau o helpu i amddiffyn eich plentyn yw eu brechu rhag y ffliw. Mae brechlynnau ffliw yn ddiogel, yn effeithiol, ac yn cael ei gynnig am ddim gan y GIG. Nid yn unig mae'n helpu i amddiffyn eich plentyn rhag mynd yn ddifrifol sâl ond mae hefyd yn helpu i leihau'r tebygolrwydd o ledaenu'r salwch i eraill a allai fod yn fwy agored i niwed, fel neiniau a theidiau, babanod, a'r rhai sydd â chyflyrau iechyd hirdymor.

RCPCH
Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant Cymru
Yn arwain y ffordd ar Iechyd Plant

Pwy all gael y brechlyn ffliw?

Mae GIG Cymru yn cynnig brechlyn ffliw am ddim i blant bob hydref neu ddechrau'r gaeaf i:

- Bob plentyn 2 neu 3 oed ar 31 Awst y flwyddyn honno. Fel arfer bydd plant yn cael gwahoddiad gan eu meddygfa i gael brechlyn ffliw. Mewn rhai ardaloedd efallai y bydd plant yn cael cynnig y brechlyn yn eu meithrinfeydd.
- Plant oedran ysgol o'r Dosbarth Derbyn i Flwyddyn 11. Mae plant fel arfer yn cael cynnig brechlyn ffliw drwy raglen frechu'r ysgolion. Bydd rhieni a gofalwyr yn cael gwybodaeth am y brechlyn, yn ogystal â ffurflen ganiatâd papur neu ddigidol.
- Plant oedran ysgol o'r Dosbarth Derbyn i Flwyddyn 11 nad ydynt mewn addysg prif ffrwd, gan gynnwys plant sy'n cael eu haddysgu gartref neu gan ddarparwyr addysg amgen. Fel arfer, bydd plant yn cael cynnig brechlyn ffliw gan eu meddygfa, oni bai bod trefniadau lleol eraill wedi'u gwneud, fel cael brechlyn mewn canolfan frechu gymunedol.
- Plant rhwng 6 mis oed a 17 oed sydd â chyflyrau iechyd hirdymor penodol sy'n golygu bod ffliw yn peri mwy o risg iddynt. Gall plant gael gwahoddiad i gael brechlyn gan eu meddygfa, neu gael cynnig brechlyn drwy wasanaethau lleol y GIG.

Gall y rhan fwyaf o blant sy'n gymwys i gael brechlyn ffliw gael chwistrell yn y trwyn, sy'n gyflym, yn ddi-boen ac yn effeithiol. Fodd bynnag, efallai y bydd rhai plant yn cael cynnig pigiad y brechlyn ffliw yn lle hynny, yn enwedig os yw un o'r canlynol yn berthnasol:

- Maen nhw rhwng 6 mis oed ac o dan ddwy oed ac yn gymwys i gael brechlyn ffliw
- Maen nhw wedi cael adwaith alergaidd difrifol i ddos flaenorol o'r brechlyn ar ffurf chwistrell trwyn, neu i un o'r cynhwysion
- Mae ganddynt system imiwnedd wan neu'n byw gyda rhywun sydd â system imiwnedd wan
- Mae ganddynt asthma, maent wedi profi symptomau gwaeth o asthma yn ddiweddar, neu mae eu brest wedi bod yn gwichian yn ystod y tri diwrnod diwethaf.
- Maen nhw'n feichiog, mae ganddynt gyflyrau meddygol penodol, neu maent yn cael triniaeth sy'n golygu nad yw brechlyn ar ffurf chwistrell yn y trwyn yn addas iddynt
- Maen nhw neu eu rhieni yn dymuno peidio â chael y brechlyn ar ffurf chwistrell yn y trwyn oherwydd ei fod yn cynnwys gelatin moch

Os nad ydych yn siŵr pa frechlyn sy'n addas ar gyfer eich plentyn, siaradwch â'ch meddyg teulu neu nyrs ysgol.

Os yw eich plentyn yn gymwys a dydych chi ddim wedi cael gwybodaeth am eu brechu, cysylltwch â'ch meddygfa neu'ch bwrdd iechyd lleol. Os bydd eich plentyn yn colli brechlyn ffliw, siaradwch â'u hymwelydd iechyd (os ydynt o dan 5 oed), nyrs ysgol neu feddygfa er mwyn trefnu apwyntiad arall ar eu cyfer.

Pa mor effeithiol yw'r brechlyn wrth atal y ffliw?

Er bod effeithiolrwydd y brechlyn ffliw yn amrywio o flwyddyn i flwyddyn, yn dibynnu pa mor agos y mae'r brechlyn yn cyd-fynd â'r straen ffliw sy'n cylchredeg, mae brechlynnau ffliw yn amddiffyn yn erbyn mwy nag un math o firws ffliw ac yn dal yn gallu cynnig amddiffyniad pwysig.
Gall hefyd leihau difrifoldeb y salwch os bydd eich plentyn yn cael y ffliw, gan helpu i leihau'r risg o gymhlethdodau, o orfod cael gofal yn yr ysbyty a gofal dwys, yn enwedig ymysg plant bach ac eraill sydd mewn mwy o berygl.

Ydi'r brechlyn yn achosi'r ffliw?

Nac ydi. Mae'r firysau ffliw yn y brechlyn sy'n cael ei roi ar ffurf pigiad wedi'u hanactifadu ac ni allant achosi ffliw. Mae'r brechlyn ar ffurf chwistrell yn y trwyn yn cynnwys firysau byw sydd wedi'u gwanhau ac ni allant achosi ffliw.

Oes sgileffeithiau?

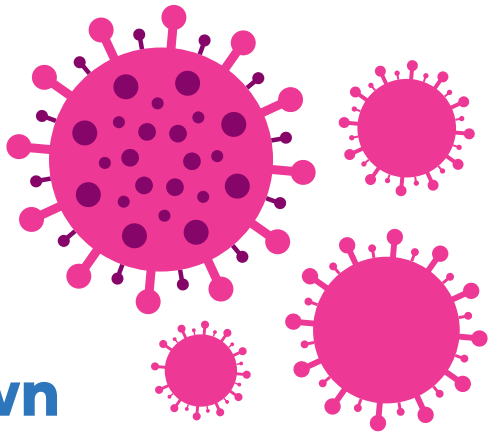
Gall sgileffeithiau'r brechlyn ar ffurf chwistrell yn y trwyn gynnwys trwyn sy'n rhedeg neu wedi'i flocio, cur pen a blinder, ond nid ffliw yw hyn. Gall y brechlyn ar ffurf pigiad hefyd achosi sgil-effeithiau ysgafn fel tymheredd uchel neu gyhyrau poenus, ond nid ffliw yw hyn. Fel arfer, mae sgileffeithiau'r brechlyn yn ysgafn, dydyn nhw ddim yn para'n hir ac maent yn llawer llai difrifol na chael y ffliw.

Os cafodd fy mhlentyn ei frechu y llynedd, oes angen i mi wneud hynny eto?

Oes. Mae angen i'ch plentyn gael ei frechu eto eleni, hyd yn oed os cawsant eu brechu y llynedd. Mae firysau ffliw yn newid bob blwyddyn, felly mae brechlyn newydd yn cael ei greu bob blwyddyn i amddiffyn rhag y straen mwyaf tebygol sy'n cylchredeg.

Angen mwy o wybodaeth?
https://icc.gig.cymru/gwybodaeth-erthygl/brechlyn-ffliw/

Helpwch i amddiffyn eich plentyn rhag y ffliw y gaeaf hwn



RCPCH
Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant Cymru
Yn arwain y ffordd ar Iechyd Plant

Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant.
Corfforir trwy Siarter Frenhinol ac yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr: 1057744 ac yn Yr Alban: SCO38299.
Swyddfa gofrestredig 5-11 Theobalds Road, Llundain WC1X 8SH.
Noddwr Ei Huchelder y Dywysoges Frenhinol.