



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

# Cyngor ar ofalu am Bwythau

## Beth yw pwythau?

Mae pwythau, yn cael eu gwneud o ddeunyddiau fel sidan neu ffibrau artiffisial fel neilon. Maent yn dal y croen gyda'i gilydd nes ei fod yn gwella ei hun ac yna maent yn cael eu tynnu.

Dylai'r cyngor canlynol eich helpu i wella.

<b>A ddylwn i gadw'r pwythau wedi'u gorchuddio?</b>	Mae hyn yn ddibynnol ar leoliad y clwyf. Fel arfer nid ydym yn rhoi gorchuddion dros glwyfau ar yr wyneb neu'r pen, yn enwedig os ydynt yn lân ac yn sych. Ceisiwch beidio ag aflonyddu ar eich dresin, ond os bydd yr haen uchaf yn mynd yn fudr neu'n rhydd, bydd angen i chi gael dresin newydd – gall eich nyrs practis wneud hyn.
<b>A allaf wlychu'r pwythau?</b>	Dylech geisio eu cadw'n lân ac yn sych. Ni fydd y croen yn gwella'n iawn os yw'n gwlychu dro ar ôl tro. Dabiwch eich pwythau'n sych gyda thywel glân ar ôl ymolchi, hyd yn oed os nad oedd ardal y clwyf yn wlyb, er mwyn sicrhau bod yr ardal yn hollol sych. Os bydd eich pwythau'n gwlychu'n ddamweiniol, sychwch yr ardal ar unwaith gyda thywel glân a gwnewch yn siŵr bod yr holl leithder o amgylch y pwythau wedi'i amsugno.
<b>Alla i fynd i'r gwaith?</b>	Mae hynny'n dibynnu ar beth yw eich swydd a ble mae'r pwythau. Os ydynt mewn man lle gallai gweithio eu niweidio, yna mae'n well aros gartref o'r gwaith nes bod y clwyf wedi gwella. Os ydych chi'n trin bwyd yn y gwaith, yna <b>ni</b> ddylech weithio nes bod eich clwyf wedi gwella'n llwyr.
<b>Pryd fydd fy mhwythau'n cael eu tynnu?</b>	Bydd faint o amser y bydd y pwythau'n aros yn dibynnu ar ble mae'r toriad a'r math o bwythau (edau) a ddefnyddiwyd. Byddwn wedi rhoi gwybod i chi am ba mor hir y dylid cadw'r pwythau ar y siart (gweler tudalen 2). Mae'n bwysig nad ydych yn mynd y tu hwnt i'r amser hwn oherwydd gall y pwythau ddechrau llidio'r croen os cânt eu gadael i mewn yn rhy hir ac achosi haint. Peidiwch byth â cheisio tynnu'r pwythau eich hun.
<b>Pwy fydd yn</b>	Nyrs eich meddygfa (neu ganolfan galw i mewn leol)

<b>tynnu fy mhwythau?</b>	a byddem yn argymhell eich bod yn gwneud apwyntiad ymlaen llaw.
<b>Beth os bydd y pwythau'n byrstio?</b>	Os ydych ar unrhyw adeg yn pryderu bod y clwyf wedi ailagor, dychwelwch atom ni neu'ch Uned Mân Anafiadau (MIU) /Adran Argyfwng (ED) agosaf - gweler isod am rifau ffôn cyswllt. Mae'n bwysig peidio â chrafu'ch pwythau; er eu bod yn gryf, gall crafu eu niweidio.
<b>A fydd gen i graith?</b>	Bydd hyn yn dibynnu ar faint a lleoliad y clwyf. Mae toriadau sydd wedi gwella bob amser yn goch ac yn amlwg ar y dechrau, ond yn gyffredinol maent yn colli eu lliw gydag amser. Mae'n debyg y bydd gennych farc ond mae hyn yn amhosibl ei ragweld. Os gallwch gadw'ch pwythau'n lân, yn sych ac heb eu cyffwrdd, yna bydd llai o siawns o haint a llai o siawns o graith amlwg.
<b>Gaf i fynd i nofio?</b>	Ni ddylech ychwaith fynd i nofio nes bod eich clwyf wedi gwella a'ch pwythau wedi'u tynnu
<b>Beth am golur?</b>	Peidiwch â rhoi unrhyw golur na hufen ar y clwyf tra bod y pwythau yn eu lle.
<b>Pryd mae angen i mi chwilio am gyngor?</b>	Efallai y bydd y clwyf yn llifo ychydig ar y dechrau - mae hyn yn naturiol. Fodd bynnag, os byddwch yn gweld mwy o redlif - crawn neu waedu - o'ch clwyf, neu os oes arogl annymunol, mwy o gynhesrwydd, cochni neu boen neu os byddwch yn dechrau teimlo'n sâl gyda chwarennau chwyddedig neu dymheredd sy'n uwch na 38°C (a'ch bod yn crynu neu'n ysgwyd), dylech weld eich meddyg teulu gan y gallai hyn ddangos bod haint yn datblygu.
<b>Alla i chwarae chwaraeon?</b>	Dylech osgoi chwaraeon cyswllt, fel pêl-droed neu hoci, er mwyn rhoi'r cyfle gorau posibl i'ch clwyf wella. Efallai y cynghorir plant hefyd i osgoi Addysg Gorfforol yn yr ysgol nes bod eu clwyf wedi gwella.
<b>A all fy mhlentyn chwarae fel arfer?</b>	Os oes gan eich plentyn bwythau, peidiwch â gadael iddo chwarae gyda dŵr, mwd, tywod na phaent. Gallai chwarae gyda phethau fel hyn achosi i'r ardal o amgylch y clwyf fynd yn fudr neu ddolurus neu achosi haint.

## Rhannau arbennig o'r corff / pwythau:

Gall rhai pwythau gael eu hamsugno gan y corff ac nid oes angen eu tynnu. Fel arfer dim ond yn fewnol neu y tu mewn i'r geg y defnyddir y rhain - byddwch yn cael gwybod a yw'r rhain wedi'u defnyddio arnoch chi. Os oes gennych glwyf ar eich gwefus defnyddiwch welltyn i yfed ag ef.

## Clwyfau ar groen y pen yn unig

Golchwch eich gwallt gyda siampw̄ mwyn cyn gynted â phosibl ar ôl y driniaeth ac yna ni ddylid ei olchi eto nes y bydd y pwythau wedi'u tynnu.  
Sychwch eich gwallt yn ofalus a pheidiwch â chribo dros yr ardal honno.

**Ar ôl i'r clwyf wella, dylech amddiffyn yr ardal rhag yr haul trwy ddefnyddio bloc haul am 6-12 mis**

**Mae'r rhestr isod yn ganllaw i'r amser y dylech gadw eich pwythau i mewn**

Pen / Croen y pen / Wyneb	5-7 diwrnod
Breichiau/coesau/ Dwylo/bysedd	7-10 diwrnod
Dros gymalau	10-14 diwrnod
Cefn	10-14 diwrnod
Unrhyw ran arall o'r corff	7-10 diwrnod

**Cyfeiriadau:** <https://www.nhs.uk/common-health-questions/accidents-first-aid-and-treatments/how-should-i-care-for-my-stitches/>

**Os ydych chi'n poeni o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r Uned Mân Anafiadau (MIU):**

**Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056**

**Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073**

**Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353 or 802349**

**Ysbyty Anuerin Bevan (YAB): 01495 363818**

**Neu Adran Achosion Brys: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287**

**"Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /  
This document is available in English".**