

## Cyngor ar Gastroenteritis i Blant

Mae'r daflen hon ar gyfer gofalwyr plant i'ch helpu yn ystod cyfnod gwella eich plentyn ac er mwyn esbonio sut i ymdopi gyda phlentyn sydd â gastro-enteritis.

### **Beth sy'n achos gastro-enteritis?**

Gall llawer o facteria a feirysau (bygs) achosi'r haint hwn. Gall gastro-enteritis gael ei ledaenu trwy ddŵr neu fwyd llygredig a thrwy hylendid dwylo gwael.

### **Atal**

Mae hylendid da yn helpu i atal gastro-enteritis. Mae golchi'r dwylo gyda sebon a dŵr yn fwy effeithio na defnyddio gel alcohol. Fodd bynnag, mae gel alcohol yn well na dim byd, e.e. ar ddiwrnodau allan!

- Sicrhewch y caiff dwylo eu golchi ar ôl defnyddio'r toiled a chyn paratoi bwyd.
- Dysgwch eich plant i olchi eu dwylo cyn bwyta ac ar ôl chwarae yn yr ardd neu gydag anifeiliaid anwes.
- Ar gyfer pob babi o dan flwydd oed, dylid diheintio poteli, tethi, cwpanau a phowlenni ar ôl eu golchi.
- Paratowch fwyd mewn ardal lân.
- Golchwch eich dwylo rhwng trin cig amrwd a bwyd sydd wedi'i goginio eisoes.
- Sicrhewch y caiff bwyd ei ddefnyddio neu ei daflu erbyn y dyddiad "defnyddiwch erbyn". Cynheswch fwyd yn drylwyr. Dylai bwyd dros ben gael ei oeri, wedyn ei orchuddio a'i storio yn yr oergell.
- Ni ddylid rhannu tywelion a ddefnyddiwyd gan blant heintiedig.

### **Symptomau**

- Bod â'r dolur rhydd, yn aml gyda theimlo'n gyfogyd a chwydu hefyd. Mae'r dolur rhydd yn golygu bod carthion (pŵ) yn rhydd ac yn aml, fwy na thair gwaith y diwrnod.
- Mae poenau fel cramp yn y bol yn gyffredin. Mae'n bosibl y bydd y poen yn gwella am ychydig pan fydd y dolur rhydd wedi digwydd.

- Twymyn, gyda thymheredd yn uwch 38°C.
- Teimlo'n ddiflas, yn gysglyd a heb ddi-ddordeb mewn gweithgareddau arferol.
- Mae'n bosibl na fydd eich plentyn yn gallu goddef unrhyw fwydydd solet a/neu hylifau. Gallai hyn arwain at ddadhydradu.

## **Dadhydradu**

Mae'n bosibl y bydd eich plant wedi dadhydradu os bydd ef/hi:

- ♦ Yn ymddangos i fynd yn fwy sâl.
- ♦ Yn cynhyrchu llai o wrin.
- ♦ Mae ei groen yn welw neu'n frith.
- ♦ Mae ei aelodau'n oer.

## **Cysylltwch â'ch meddyg os bydd eich plentyn yn dangos arwyddion dadhydradu**

### **Ni ddylai plant sydd â'r dolur rhydd neu chwydu a achosir gan gastro-enteritis:**

- Fynd i unrhyw ysgol neu i gyfleuster gofal plant arall.
- Mynd i nofio am bythefnos ar ôl y digwyddiad diwethaf o'r dolur rhydd.

## **Triniaeth**

Y driniaeth bwysicaf yw osgoi dadhydradu. Dylech annog eich plentyn i gael unrhyw hylif y mae'n fodlon ei gymryd mewn meintiau bach ac aml. Osgowch laeth buwch a diodydd pefriog.

Os bydd eich plentyn yn teimlo'n gyfogyd, dylech geisio ei berswadio o hyd i yfed llymeidiau bach yn rheolaidd, neu gynnig loli iâ. Os yw eich plentyn o dan flwydd oed, rhwch gynnig ar ddŵr berwedig wedi'i oeri. Peidiwch â rhoi'r gorau i fwydo ar y fron. Mae'n bosibl y byd plant hyn yn goddef dŵr, sudd cyrens duon neu lemonêd heb swigod.

Efallai bydd eich meddyg wedi eich cynghori i ddefnyddio diodydd y gellir eu defnyddio yn ogystal â, neu yn lle, diodydd arferol, sy'n helpu i adfer cydbwysedd halen a siwgr y corff. Ni fydd hyn yn atal y dolur rhydd, ond mae'n caniatáu i ddŵr gael ei amsugno'n haws ac i helpu atal dadhydradu.

Er mwyn gwneud y diodydd hyn, dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Peidiwch â cheisio gwneud eich diodydd siwgr neu halen eich hun oherwydd bod angen i'r cydbwysedd fod yn union gywir.

## **Adfer**

Yn aml bydd y dolur rhydd yn parhau am 5-7 o ddiwrnodau a gyda'r rhan fwyaf o blant bydd yn dod i ben o fewn pythefnos. Yn aml bydd chwydu yn parhau am 1-2 o ddiwrnodau a gyda'r rhan fwyaf o blant bydd yn dod i ben o fewn tridiau. Os bydd symptomau eich plentyn yn cymryd mwy o amser i wella, dylech chi gysylltu â gweithiwr iechyd proffesiynol. Mae'n bosibl y bydd eich meddyg yn gofyn am sampl o garthion eich plentyn i'w anfon i'r labordy a'i ddadansoddi ac adnabod y byg, ond cofiwch y gall gymryd hyd at bythefnos i'r carthion fynd yn ôl i normal.

**Cysylltwch â'ch meddyg os bydd eich plentyn yn gwrthod yfed hylifau a/neu'n mynd yn llesg (cysglyd, heb egni) neu os bydd eich plentyn yn parhau i chwydu.**

Cyhyd â nad yw eich plentyn yn gwaethygu, nid oes achos pryder.

## **Rhagor o arweiniad**

Bydd eich meddyg yn esbonio unrhyw hylif i'w roi wrth ryddhau'r plentyn i fynd adref.

**Hylifau i'w rhoi wrth ryddhau'r plentyn i fynd adref:**

**Hylif:** \_\_\_\_\_

**Maint pob awr:** \_\_\_\_\_

**Maint mewn 24 awr:** \_\_\_\_\_

**Os ydych yn poeni am eich anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys neu'r Uned Mân Anafiadau (UMA) berthnasol:**

**Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056**

**Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073**

**Ysbyty Ystrad Fawr: 01443 802353 neu 802349**

**Ysbyty Aneurin Bevan: 01495 363318**

## **Cyfeirnod:**

*Diarrhoea and vomiting caused by gastroenteritis in under 5s NICE 2009*

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