



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cyngor ar Gastroenteritis

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 llwyr. 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 ogystal â theimlo'n sâl a chwydu gan amlaf. Mae'r dolur rhydd yn golygu carthion (pŵ) rhydd a fwy rheolaidd.
- Mae poenau sy'n teimlo fel cramp yn y bol yn gyffredin. Mae'n bosibl y bydd y poen yn gwella am ychydig ar ôl dolur rhydd.
- Twymyn, gyda thymheredd yn uwch 38°C.
- Teimlo'n ddiflas, yn gysglyd a heb ddiddordeb mewn gweithgareddau arferol.
- Mae'n bosibl na fydd eich plentyn yn gallu goddef unrhyw fwydydd solet a/neu hylifau. Gallai hyn arwain at ddadhydradu.

**Os ydych yn poeni am eich plentyn, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys:
Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287**

Diffyg hylif (*dehydration*)

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

- ♦ Yn ymddangos fel pe bai'n mynd yn fwy sâl.
- ♦ Yn cynhyrchu llai o wrin.
- ♦ Gyda chroen sy'n welw neu'n frith. ♦ Coesau a breichiau oer.

Cysylltwch â'ch meddyg os bydd eich plentyn yn dangos arwyddion o ddiffyg hylif

Ni ddylai plant sydd â dolur rhydd neu sy'n chwydu o herwydd gastro-enteritis:

- Fynd i unrhyw ysgol neu i gyfleuster gofal plant arall.
- Mynd i nofio am bythefnos ar ôl iddynt gael dolur rhydd ddiwethaf

Triniaeth

Y driniaeth bwysicaf yw osgoi dadhydradu. Dylech annog eich plentyn i gael unrhyw hylif y mae'n fodlon ei gymryd ychydig ar y tro ond yn aml. Ceisiwch osgoi llaeth buwch a diodydd pefriog.

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

Efallai bydd eich meddyg wedi eich cyngori i ddefnyddio diodydd ailhydradu y gellir eu hyfed yn ogystal â, neu yn lle, diodydd arferol. Mae'r rhain yn helpu i adfer cydbwysedd halen a siwgr y corff. Ni fydd hyn yn atal y dolur rhydd, ond mae'n sicrhau fod dŵr yn cael ei amsugno'n haws ac yn fodd o atal dadhydradu.

Er mwyn gwneud y diodydd yma, 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.

Gwella

Yn aml bydd y dolur rhydd yn parhau am 5-7 o ddiwrnodau a bydd yn dod i ben, gan amlaf, mewn plant 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 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 er mwyn dod i 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.

Os nad yw eich plentyn yn gwaethygu, nid oes angen poeni.

Rhagor o arweiniad

Bydd eich meddyg yn esbonio faint o hylif sydd angen ei gymryd pan fydd y plentyn yn cael ei ryddhau o'r ysbyty.

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

Hylif: _____

Maint pob awr: _____

Maint mewn 24 awr: _____

Cyfeiriadau: [Recommendations | Diarrhoea and vomiting caused by gastroenteritis in under 5s: diagnosis and management | Guidance | NICE](#)

[Surveillance decision | Evidence | Diarrhoea and vomiting caused by gastroenteritis in under 5s: diagnosis and management | Guidance | NICE](#)

**Os ydych yn poeni am eich plentyn, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys:
Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287**