Cyngor ar Dymheredd Uchel mewn Plant

Mae eich plentyn wedi'i asesu gan un o'n meddygon sy'n credu ei bod yn ddiogel ichi fynd â'ch plentyn adref. Mae'r daflen hon wedi'i hysgrifennu gan y meddygon a'r nyrsys sy'n gweithio yn yr Adran Achosion Brys Pediatrig i'ch atgoffa o rai o'r pethau y mae angen ichi eu gwybod er mwyn gofalu am eich plentyn yn y dyfodol. Gobeithio y bydd y daflen hon o ddefnydd i chi. Darllenwch y daflen yn ofalus.

Ystyrir bod gan blentyn dymheredd os yw ei dymheredd yn uwch na 38°C.

Oes gan fy mhlentyn dymheredd?

- Mae tymheredd yn gyffredin ymysg plant.
- Mae tymheredd yn un o'r ffyrdd y mae'r corff yn brwydro haint – nid yw gwres ynddo'i hun yn niweidiol.
- Mae gwres yn arwydd o haint yn y corff – bydd deall y math o haint yn dweud wrthym p'un a oes angen unrhyw driniaeth arall ar eich plentyn.
- Mae heintiau firaol yn fwy cyffredin ac nid oes angen gwrthfiotigau – caiff heintiau bacteriol eu trin â gwrthfiotigau.

Beth allaf ei wneud i sicrhau bod fy mhlentyn yn fwy cyffyrddus?

Er nad yw tymheredd yn niweidiol gallai wneud eich plentyn yn ddigalon. Gallwch helpu i leihau tymheredd eich plentyn drwy ei alluogi i golli gwres trwy ei groen.

- Os yw eich plentyn yn teimlo'n boeth, yna tynnwch y rhan fwyaf o'i ddillad i ffwrdd (ond dim pob dilledyn).   **Peidiwch** â rhoi mwy o ddillad amdano. Dylai wisgo'n briodol ar gyfer yr amgylchedd.
- Sicrhewch fod yr ystafell wedi'i hawyru'n dda.
- Bydd ffan drydan yn helpu i gadw'r ystafell yn oer, ond peidiwch â'i gosod fel ei bod yn chwythu'n uniongyrchol ar eich plentyn.

Sylwer: Ni argymhellir sbwngio nac ymolchi â dŵr claear.

Cadwch eich plentyn o'r feithrinfa neu'r ysgol tra bydd ganddynt dymheredd, a rhowch wybod i'r feithrinfa neu'r ysgol o'r salwch.

Rhoi hylifau

Cofiwch annog eich plentyn i yfed digon o hylifau clir (os ydych yn bwydo o'r fron, parhewch i wneud hyn yn ôl yr arfer) a'i annog i yfed mwy os yw'n dangos arwyddion o ddiffyg hylif. Mae arwyddion diffyg hylif yn cynnwys pasio ychydig neu ddim wrin, ceg sych, dim dagrau.

Rhoi meddyginiaeth
Os yw eich plentyn yn ymddangos yn iach ac yn hapus, nid oes angen trin y gwres â meddyginiaeth. Ond, os ydych yn meddwl bod y gwres yn gwneud eich plentyn yn ddigalon:

- Gellir defnyddio paracetamol neu ibuprofen i leihau ei dymheredd – byddem yn awgrymu defnyddio paracetamol yn y lle cyntaf.
- Os nad yw eich plentyn yn ymateb i'r paracetamol gellir defnyddio Ibuprofen.
- Rydym ni'n argymell i chi ddefnyddio'r feddyginiaeth y mae eich plentyn yn ymateb orau iddi, a chofiwch ond roi meddyginiaeth os yw'n teimlo'n sâl neu'n ddigalon.
- Cofiwch bob amser fesur y dos yn ôl y cyfarwyddiadau ar y botel neu'r paced, neu yn ôl cyfarwyddyd eich meddyg.

Sut ydw i'n gwybod os oes angen i mi geisio barn feddygol?

Mae angen i chi weld meddyg os oes gan eich plentyn unrhyw un o'r symptomau canlynol:	**Hefyd cofiwch fynd i weld meddyg yn y sefyllfaoedd canlynol:**
• Cwyno am wddf anystwyth neu olau'n brifo ei lygaid • Chwydu neu wrthod diod. • Arwyddion o ddadhydriad (ceg sych, llygaid suddedig, man maddwl suddedig ar dop pen babi, dim dagrau, edrych yn sâl, ddim yn pasio llawer o wrin). Mae angen osgoi defnyddio ibuprofen yn yr achos yma oherwydd y risg o anaf i'r arennau. • Brech – ddim yn gwynnu (defnyddiwch wydr clir a'i rolio dros y frech – os nad yw'n gwynnu ewch i'r adran achosion brys). • Yn fwy cysglyd nag arfer. • Problemau anadlu. • Mewn poen. • Dwylo a thraed oer • Ffit- maent yn mynd yn anymwybodol, anystwyth, ac mae eu breichiau neu eu coesau'n ysgytio.	• Mae eich plentyn yn iau na 3 mis oed ac mae ganddynt wres (tymheredd o 38°C neu uwch). • Mae'r gwres yn para am fwy na 48 awr • Rydych yn poeni am eich plentyn neu nid ydych yn gallu gofalu am eich plentyn

Confylsiynau gwres (confylsiynau)
Ffitiau yw confylsiynau gwres sydd weithiau'n digwydd ymysg plant (fel arfer rhwng 6 mis a 6 oed) sydd â thymheredd uchel. Gallant achosi llawer o bryder i rieni ond nid ydynt fel arfer yn achosi unrhyw effeithiau iechyd tymor hir. Fel arfer ni fydd angen unrhyw driniaeth reolaidd gyda thabledi neu feddyginiaeth arnynt yn dilyn confylsiwn. Bydd rhai plant yn cael ffit wres eto. Mae'r risg o gael un arall yn llawer llai ar ôl 3 oed. Nid oes unrhyw beth y gallwch ei wneud i ragweld neu atal confylsiwn gwres ond gall gwybod beth i'w wneud os bydd yn digwydd eto eich helpu chi a'ch plentyn:

- Mae'n bwysig peidio â chyffroi ac aros gyda'ch plentyn.
- Rhowch eich plentyn ar y llawr neu ar y gwely ar ei ochr.
- Sicrhewch nad ydych yn rhoi unrhyw beth yn ei geg na'u taro neu eu hysgwyd.
- Ceisiwch wylio'n union beth sy'n digwydd er mwyn i chi allu ei ddisgrifio'n hwyrach ymlaen.
- Cofiwch nodi pa mor hir mae'r confylsiwn yn para.

- Ceisiwch gyngor meddygol yn syth bin.
- Os yw’r ffit yn para mwy na 5 munud, **ffoniwch 999 am ambiwlans.**

Cofiwch edrych ar blentyn sydd â gwres yn rheolaidd, gan gynnwys yn ystod y nos (mae pa mor aml y dylech wneud hyn yn dibynnu ar y sefyllfa). Os ydych yn bryderus am eich plentyn rydym yn eich cynghori i gysylltu â’ch meddyg neu ddychwelyd i’r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor.

Cyfeiriadau:

- Recommendations | Fever in under 5s: assessment and initial management | Guidance | NICE
- Scenario: Feverish children - management | Management | Feverish children - management | CKS | NICE
- High temperature (fever) in children - NHS (www.nhs.uk)

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

Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English