

## Mân Anafiadau i'r Pen (Plant) - Cyngor

Mae'r daflen hon ar gyfer gofalwyr plant i'ch helpu yn ystod cyfnod gwella eich plentyn.

Mae'ch plentyn wedi cael anaf i'w ben ond rydym yn credu ei bod yn ddiogel ichi fynd ag ef adref. Rydym wedi gwirio eu symptomau ac rydym yn credu y byddant yn gwella ac nad yw'n debygol iddynt gael problemau eraill. Cadwch olwg ar eich plentyn yn agos dros y 48 awr nesaf a pheidiwch â'i adael gartref ar ei ben ei hun.

### Beth gallaf ei wneud i helpu fy mhentyn i wella?

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicrhewch fod eich plentyn dan oruchwyliaeth am y 48 awr gyntaf a bod y plentyn yn agos at gymorth meddygol.</li> <li>• sicrhewch ei fod yn gorffwys llawer a'i fod yn osgoi sefyllfaoedd sy'n achosi straen neu lawer o gyffro</li> <li>• Rhowch foddion i leddfu'r poen iddo megis Paracetamol, ond dylech osgoi cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd ac aspirin</li> <li>• Os oes lwmp ar ei ben gallwch ddefnyddio clwtyn oer - rhowch gynnig ar fag o iâ neu fag pys wedi eu rhewi wedi ei lapio mewn lliain de</li> <li>• Rhowch fwyd ysgafn iddynt am un neu ddau ddiwrnod</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhoi meddyginiaethau a all wneud eich plentyn yn gysglyd – darllenwch label unrhyw feddyginiaeth yr ydych yn bwriadu ei rhoi iddo, neu trafodwch hyn â'ch meddyg</li> <li>• caniatáu iddo fynd yn ôl i'r ysgol, nes y byddwch yn teimlo ei fod wedi gwella'n llwyr</li> <li>• caniatáu iddo chwarae unrhyw chwaraeon cyswllt megis rygbi, pêl-rwyd neu bêl-droed am 3 wythnos o leiaf, neu nes y byddant unrhyw symptomau wedi diflannu, heb drafod hyn â'ch meddyg gyntaf</li> </ul>

Ar ôl cnoc, gwthiad neu drawiad ar y pen, bydd plant yn aml yn llefain ac yn drallodus. Gwnewch iddynt eistedd, cysurwch nhw a dylent ymdawelu wedyn.

Bydd yn hollol normal iddynt eisiau cysgu am sbel fach - mae hyn yn hollol iawn. Fodd bynnag, cwsg 'llonydd' ddylai hwn fod, a dylent ddiuno'n llwyr ar ôl y cwsg byr. Mae rhai rhieni yn poeni i adael eu plant gysgu os yw rhywbeth wedi digwydd yn syth cyn amser gwely - gadewch iddynt gysgu.

Ystyr cysglyd yw na allwch eu diuno'n llwyr. Os oes pryderon gennych, dihunwch y plentyn ar ôl tua awr. Gallent fod yn ddig am eich bod chi wedi eu codi, nod bydd hyn yn rhoi sicrwydd i chi. Gallwch wedyn gadael iddynt fynd yn ôl i gysgu eto. Gallwch wneud hyn sawl gwaith yn ystod y nos os oes pryderon penodol. Pan fyddant yn cysgu, gwiriwch eu bod yn anadlu'n arferol ac yn cysgu mewn safle arferol.

## **Yr hyn na ddylech boeni amdano**

Ar ôl cael cnoc ar y pen, mae'n bosib bod â phen tost, teimlo'n sâl (heb chwydu), neu fod ychydig yn benysgafn. Mae'n debygol i'r symptomau hyn fod yn waeth os yw eich plentyn yn weithgar iawn ac nad yw'n gorffwys, a dylent wella wrth orffwys.

Bydd rhai plant hefyd yn fwy crac, yn methu canolbwyntio cystal ag arfer, yn blino'n haws nag arfer ond methu cysgu na bwyta cystal ag arfer.

Os oes pryderon gennych chi am unrhyw un o'r symptomau hyn yn yr ychydig ddyddiau cyntaf ar ôl i'ch plentyn gael ei ryddhau o'r ysbyty, ewch ag ef at eich meddyg teulu.

Mae mân anafiadau a chnociau i'r pen yn gyffredin ymysg plant sy'n fwy tebygol o'u cael oherwydd eu bod yn actif iawn. Mae'n arferol bod â phen tost yn dilyn yr anaf, ond os yw eich plentyn yn ymwybodol (ar ddihun), ac nad oes toriad dwfn nac anaf difrifol i'r pen, bydd yn anarferol iawn cael unrhyw anaf i'r ymennydd. Fodd bynnag, gall cnoc ar y pen weithiau achosi niwed i'r ymennydd neu i lestr gwaed gyfagos yr ymennydd dros gyfnod byr. Mae hyn yn anghyffredin ond gall fod yn ddifrifol gan y gall gwaed gasglu ac achosi pwysedd ar yr ymennydd.

## Beth ddylwn i fod yn wylidwrus amdano?

<b>Pen tost</b>	Os bydd pen tost difrifol nad yw'n gwella gyda phoenladdwyr syml megis Paracetamol, neu os yw babi yn llefain yn gyson am ddim rheswm amlwg.
<b>Golwg aneglur</b>	Os oes ganddo broblemau ffocysu neu os yw'n dechrau gweld yn ddwbl.
<b>Cysgadwrwydd</b>	Os yw'n anodd iddo aros ar ddihun ac yn methu canolbwyntio.
<b>Penysgafn/ gwendid</b>	Os bydd yn mynd yn fwyfwy dryslyd a'i chael hi'n anodd cerdded yn syth, neu os yw'n cael problemau cadw cydbwysedd neu os sylwch fod gwendid mewn unrhyw un o'i aelodau.
<b>Cyfog/ chwydu</b>	Mae'n gyffredin teimlo'n sâl ac o bosib chwydu yn syth ar ôl anaf i'r pen. Fodd bynnag, os byddant yn chwydu ar ôl ichi gael eich rhyddhau o'r ysbyty, dylech fynd ag ef yn ôl.
<b>Dryswch</b>	Dechrau ymddwyn yn rhyfedd, cael unrhyw broblemau gyda deall neu siarad.
<b>Ffitiau</b>	Mae ffitiau yn brin ond gallant ddigwydd ar ôl anaf i'r pen.
<b>Anymwybyddiaeth</b>	Os bydd yn colli ymwybyddiaeth.
<b>Clustiau/trwyn</b>	Os yw unrhyw hylif clir yn dod allan o'r clust neu'r trwyn, yn dechrau gwaedu o glust neu'n cael problemau clywed.

**Os yw eich plentyn yn cael unrhyw rai o'r symptomau uchod (Baneri coch) dylech ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys ysbyty agosaf heb unrhyw oedi – peidiwch â mynd i Uned Mân Anafiadau gyda'r symptomau uchod.**

**Os oes pryderon gennych ynglŷn â'ch plentyn neu os nad yw wedi gwella ymhen 10 diwrnod, rydym yn eich cyngori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys agosaf (Nid Uned Mân Anafiadau) i gael ei asesu.**

**Os oes unrhyw bryderon gennych ynglŷn â'ch anaf, cysylltwch  
â'r Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau berthnasol:**

**Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056**

**Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073**

**Uned Mân Anafiadau Ysbyty Ystrad Fawr (YYF):  
01443 802353 neu 802349**

**Uned Mân Anafiadau Ysbyty Aneurin Bevan (YAB):  
01495 363318**

**Cyfeiriadau:** <http://cks.nice.org.uk/head-injury#!management>  
<https://www.nice.org.uk/guidance/cg176>

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