

Cyngor ar Fân Anafiadau i'r Pen (Plant).

Mae'r daflen hon ar gyfer gofalwyr plant, a'i nod yw eich helpu gyda gwellhad eich plentyn.

Mae eich plentyn wedi cael anaf i'r pen ond rydym yn teimlo ei bod yn ddiogel i chi fynd â hwy adref. Rydym wedi adolygu eu symptomau ac rydym yn credu y byddant yn gwella a'i bod yn annhebygol y byddant yn cael unrhyw broblemau pellach. Bydd angen i chi gadw golwg fanwl ar eich plentyn yn ystod y 48 awr nesaf a pheidiwch â'i adael adref ar ei ben ei hun.

Beth allaf ei wneud i helpu fy mhlentyn i wella?

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> Sicrhau fod eich plentyn yn cael ei oruchwylioam y 48 awr gyntaf a bod y plentyn yn aros o fewn cyrraedd rhwydd i gymorth meddygol. Sicrhau eu bod yn cael digon o orffwys ac yn osgoi sefyllfaoedd llawn straen neu gyffro Rhoi meddyginiaeth lleddfdu poen syml iddynt fel Paracetamol Os oes ganddynt lwmp gallwch ddefnyddio cywasgiad oer – rhowch gynnig ar fag o rew neu bys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn lliain sychu llestri Rhoi prydau ysgafn iddynt am 1 neu 2 ddiwrnod 	<ul style="list-style-type: none"> Rhoi meddyginiaeth a allai wneud eich plentyn yn gysglyd. Darllenwch label unrhyw feddyginiaeth yr ydych yn ystyried ei rhoi, neu trafodwch y feddyginiaeth gyda'ch meddyg Gadael iddynt ddychwelyd i'r ysgol nes eich bod yn teimlo eu bod wedi gwella'n llwyr Caniatáu iddynt chwarae unrhyw chwaraeon cyswllt fel rygbi, pêl-rwyd neu bêl-droed am o leiaf 3 wythnos, neu hyd nes y bydd unrhyw symptomau wedi mynd, heb siarad â'ch meddyg yn gyntaf

Ar ôl taro eu pen, neu gael ergyd i'r pen, bydd plant yn aml yn crio, ac yn ofidus. Gofynnwch iddynt eistedd i lawr, ceisiwch eu cysuro ac fe ddylent dawelu. Yna mae'n eithaf cyffredin iddynt fod eisiau cysgu am gyfnod byr - mae hyn yn eithaf normal. Fodd bynnag, dylai fod yn gwsg 'heddychlon' arferol, a dylent deffro'n llwyr ar ôl cael nap. Mae gan rai rhieni ofn gadael i'w plant fynd i gysgu os yw'r ddamwain wedi digwydd ychydig cyn amser gwely - gadewch iddynt fynd i gysgu.

Mae syrthni'n golygu na ellir eu deffro. Os ydych chi'n bryderus, deffrwch y plentyn ar ôl rhyw awr. Efallai y byddant yn flin am eich bod wedi eu deffro, ond mae hyn yn rhywbeth calonogol. Yna gallwch adael iddynt fynd yn ôl i gysgu eto. Gallwch wneud hyn ychydig o weithiau yn ystod y nos os ydych chi'n pryderu am rhywbeth penodol

. Pan fyddant yn cysgu, gwnewch yn siŵr eu bod yn ymddangos fel eu bod yn anadlu'n normal a'u bod yn gorwedd yn normal.

Beth i beidio â phoeni amdano

Ar ôl ergyd i'r pen nid yw'n anarferol i'ch plentyn fod ag ychydig o gur pen, teimlo'n sâl (heb chwydu), neu fod ychydig yn benysgafn. Mae hyn yn debygol o fod yn waeth os yw'ch plentyn yn actif iawn ac nad ydynt yn gorffwys o gwbl. Fe ddylai'r symptomau yma gilio gyda gorffwys.

Bydd rhai plant hefyd ychydig yn flin, ni fyddant yn canolbwyntio cystal â'r arfer, byddant yn blino'n haws ond ni fyddant yn cysgu nac yn bwyta cystal â'r arfer.

Os ydych chi'n teimlo'n bryderus iawn am unrhyw un o'r symptomau yma yn ystod y dyddiau cyntaf ar ôl i'ch plentyn gael eu rhyddhau o'r ysbyty, ewch â'ch plentyn i weld eich meddyg teulu neu ewch i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (nid uned mân anafiadau).

Mae mân anafiadau i'r pen a tharo'r pen yn gyffredin ac mae plant yn fwy tebygol o gael mân anaf i'r pen oherwydd eu bod yn actif iawn. Mae'n normal cael ychydig o gur pen yn dilyn yr anaf, ond os yw'ch plentyn yn ymwybodol (effro), ac os nad oes toriad dwfn neu chwydd/cleisiau mawr, mae'n annhebygol fod unrhyw niwed wedi'i wneud i'r ymennydd. Fodd bynnag, weithiau gall taro eich pen achosi niwed i'r ymennydd neu i bibell waed wrth ymyl yr ymennydd dros gyfnod byr. Mae hyn yn anghyffredin ond gall fod yn ddifrifol oherwydd gall gwaed sy'n cronni roi pwysau ar yr ymennydd.

Beth ddylwn i edrych amdano?

Cur pen	Os bydd gan eich plentyn gur pen difrifol nad yw'n cael ei leddfu gan gyffuriau lleddfu poen syml fel Paracetamol, neu os yw babi'n crio'n ddi-baid heb unrhyw reswm amlwg
Golwg aneglur	Os ydynt yn cael problemau ffocysu neu'n dechrau gweld dwbl.
Syrthni	Os ydynt yn ei chael yn anodd aros yn effro ac yn methu â chanolbwyntio.
Pendro/ gwendid	Os byddant yn mynd yn benysgafn ac yn ei chael hi'n anodd cerdded yn ddi-sigl, yn cael problemau gyda'u cydbwysedd neu os byddwch yn sylwi ar wendid yn eu breichiau neu eu coesau
Cyfog/ chwydu	Mae teimlo'n sâl, ac o bosib bod yn sâl, yn gyffredin yn syth ar ôl anaf i'r pen. Fodd bynnag, os byddant yn chwydu ar ôl i chi gael eich rhyddhau o'r ysbyty, dylent ddychwelyd.
Dryswch	Dechrau ymddwyn yn rhyfedd, cael unrhyw broblemau o ran deall neu siarad.
Confylsiynau	Gelwir y rhain hefyd yn ffitiau - mae'r rhain yn brin ond gallant ddigwydd ar ôl anaf i'r pen.
Anymwybyddiaeth	Os byddant yn colli ymwybyddiaeth
Clustiau/trwyn	Os oes ganddynt unrhywhylif clir yn dod allan o'r glust neu'r trwyn, yn dechrau gwaedu o'r glust/ clustiau neu'n cael anhawster clywed.

Os bydd eich plentyn yn cael unrhyw un o'r symptomau uchod (Baneri Coch) dylech ddychwelyd i Adran Achosion Brys yr ysbyty agosaf yn ddi-oed – peidiwch â mynd i Uned Mân Anafiadau gyda'r symptomau uchod.

Os ydych yn pryderu am eich plentyn, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu fynd i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (nid i Uned Mân Anafiadau) er mwyn iddynt gael eu hasesu.

Cyfeiriadau: Head Injury :: [Healthier Together \(what0-18.nhs.uk\)](http://what0-18.nhs.uk)
<http://cks.nice.org.uk/head-injury#!management>
Overview | Head injury: assessment and early management |
Guidance | NICE

**Os ydych yn pryderu o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r
Adran Achosion Brys berthnasol:
Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287**

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