

Cyngor ar Oofalu am Bwythau

Beth yw pwythau?

Mae pwythau, yn cael eu gwneud o ddeunyddiau fel sidan neu ffibrau artiffisial fel neilon. Maent yn dal y croen gyda'i gilydd nes ei fod yn gwella ei hun ac yna maent yn cael eu tynnu.

Dylai'r cyngor canlynol eich helpu i wella.

<p>A ddylwn i gadw'r pwythau wedi'u gorchuddio?</p>	<p>Mae hyn yn ddibynnol ar leoliad y clwyf. Fel arfer nid ydym yn rhoi gorchuddion dros glwyfau ar yr wyneb neu'r pen, yn enwedig os ydynt yn lân ac yn sych. Ceisiwch beidio ag aflonyddu ar eich dresin, ond os bydd yn mynd yn fudr neu'n rhydd, bydd angen i chi gael dresin newydd – gall eich nyrs practis wneud hyn.</p>
<p>A allaf wlychu'r pwythau?</p>	<p>Dylech geisio eu cadw'n lân ac yn sych. Ni fydd y croen yn gwella'n iawn os yw'n gwlychu dro ar ôl tro. Dabiwch eich pwythau'n sych gyda thywel glân ar ôl ymolchi, hyd yn oed os nad oedd ardal y clwyf yn wlyb, er mwyn sicrhau bod yr ardal yn hollol sych. Os bydd eich pwythau'n gwlychu'n ddamweiniol, sychwch yr ardal ar unwaith gyda thywel glân a gwnewch yn siŵr bod yr holl leithder o amgylch y pwythau wedi'i amsugno.</p>
<p>Alla i fynd i'r gwaith?</p>	<p>Mae hynny'n dibynnu ar beth yw eich swydd a ble mae'r pwythau. Os ydynt mewn man lle gallai gweithio eu niweidio, yna mae'n well aros gartref o'r gwaith nes bod y clwyf wedi gwella. Os ydych chi'n trin bwyd yn y gwaith, yna ni ddylech weithio nes bod eich clwyf wedi gwella'n llwyr.</p>
<p>Pryd fydd fy mhwythau'n cael eu tynnu?</p>	<p>Bydd faint o amser y bydd y pwythau'n aros yn dibynnu ar ble mae'r toriad a'r math o bwythau (edau) a ddefnyddiwyd. Byddwn wedi rhoi gwybod i chi am ba mor hir y dylid cadw'r pwythau ar y siart (gweler tudalen 2). Mae'n bwysig nad ydych yn mynd y tu hwnt i'r amser hwn oherwydd gall y pwythau ddechrau llidio'r croen os</p>

	cânt eu gadael i mewn yn rhy hir ac achosi haint. Peidiwch byth â cheisio tynnu'r pwythau eich hun.
Pwy fydd yn tynnu fy mhwythau?	Nyrs eich meddygfa (neu ganolfan galw i mewn leol) a byddem yn argymhell eich bod yn gwneud apwyntiad ymlaen llaw.
Beth os bydd y pwythau'n byrstio?	Os ydych ar unrhyw adeg yn pryderu bod y clwyf wedi ailagor, dychwelwch atom ni neu'ch Uned Mân Anafiadau (MIU) /Adran Argyfwng (ED) agosaf - gweler isod am rifau ffôn cyswllt. Mae'n bwysig peidio â chrafu'ch pwythau; er eu bod yn gryf, gall crafu eu niweidio.
A fydd gen i graith?	Bydd hyn yn dibynnu ar faint a lleoliad y clwyf. Mae toriadau sydd wedi gwella bob amser yn goch ac yn amlwg ar y dechrau, ond yn gyffredinol maent yn colli eu lliw gydag amser. Mae'n debyg y bydd gennych farc ond mae hyn yn amhosibl ei ragweld. Os gallwch gadw'ch pwythau'n lân, yn sych ac heb eu cyffwrdd, yna bydd llai o siawns o haint a llai o siawns o graith amlwg.
Gaf i fynd i nofio?	Ni ddylech ychwaith fynd i nofio nes bod eich clwyf wedi gwella a'ch pwythau wedi'u tynnu
Beth am golur?	Peidiwch â rhoi unrhyw golur na hufen ar y clwyf tra bod y pwythau yn eu lle.
Pryd mae angen i mi chwilio am gyngor?	Efallai y bydd y clwyf yn llifo ychydig ar y dechrau - mae hyn yn naturiol. Fodd bynnag, os byddwch yn gweld mwy o redlif - crawn neu waedu - o'ch clwyf, neu os oes arogl annymunol, mwy o gynhesrwydd, cochni neu boen neu os byddwch yn dechrau teimlo'n sâl (crynu neu'n ysgwyd) neu os oes gennych dymheredd uwch na 38°C, dylech weld eich meddyg teulu neu fynd i'r Uned Mân Anafiadau/ Adran Argyfwng ble cawsoch eich gweld gan y gallai hyn ddangos bod haint yn datblygu.
Alla i chwarae chwaraeon?	Dylech osgoi chwaraeon cyswllt, fel pêl-droed neu hoci, er mwyn rhoi'r cyfle gorau posibl i'ch clwyf wella. Efallai y cynghorir plant hefyd i osgoi Addysg Gorfforol yn yr ysgol nes bod eu clwyf wedi gwella.
A all fy mhlentyn chwarae fel arfer?	Os oes gan eich plentyn bwythau, peidiwch â gadael iddynt chwarae gyda dŵr, mwd, tywod na phaent. Gall chwarae gyda phethau fel hyn achosi i'r ardal o amgylch y clwyf fynd yn fudr neu ddolurus neu achosi haint.

Rhannau o'r corff / pwythau arbennig

Gall rhai pwythau gael eu hamsugno gan y corff ac nid oes angen eu tynnu. Fel arfer dim ond yn fewnol neu y tu mewn i'r geg y defnyddir y rhain - byddwch yn cael gwybod a yw'r rhain wedi'u defnyddio arnoch chi. Os oes gennych glwyf ar eich gwefus defnyddiwch welltyn i yfed ag ef.

Clwyfau ar groen y pen yn unig

Golchwch eich gwallt gyda siampw mwyn cyn gynted â phosibl ar ôl y driniaeth ac yna ni ddylid ei olchi eto nes y bydd y pwythau wedi'u tynnu. Sychwch eich gwallt yn ofalus a pheidiwch â chribo dros yr ardal honno.

Ar ôl i'r clwyf wella, dylech amddiffyn yr ardal rhag yr haul trwy ddefnyddio bloc haul am 6-12 mis

Mae'r rhestr isod yn ganllaw i'r amser y dylech gadw eich pwythau i mewn

Pen / Croen y pen / Wyneb	5-7 diwrnod
Breichiau/coesau/ Dwylo/bysedd	7-10 diwrnod
Dros gymalau	10-14 diwrnod
Cefn	10-14 diwrnod
Unrhyw ran arall o'r corff	7-10 diwrnod

Os ydych chi'n poeni o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r Uned Mân Anafiadau (MIU):

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073

Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353 neu 802349

Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363818

Neu Adran Achosion Brys: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287

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