

Tymheredd Uchel ymysg Plant Cyngor

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 wres os yw ei dymheredd yn uwch na 38°C.

Oes gan fy mhlentyn dymheredd?

- Mae gwres yn gyffredin ymysg plant.
- Mae gwres 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 gwrthfotigau – caiff heintiau bacteriol eu trin â gwrthfotigau.

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

Er nad yw haint yn niweidiol gallai wneud eich plentyn yn ddigalon. Gallwch helpu i leihau gwres 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 i'w 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 claeare.

Cadwch eich plentyn o'r feithrinfa neu'r ysgol tra bo'r gwres yn parhau, a rhowch wybod i'r feithrinfa neu'r ysgol o'r salwch.

Rhoi hylifau

Cofiwch annog eich plentyn i gymryd digon o hylifau clir (os ydych yn bwydo o'r fron, parhewch yn ôl yr arfer) a'i annog i gael mwy os yw arwyddion o ddadhydradiad yn datblygu. Mae arwyddion dadhydradiad yn cynnwys pasio ychydig neu ddim wrin, ceg sych, dim dagrau.

Rhoi meddyginiaeth

Os yw eich plentyn yn ymddangos yn iach a 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 – bydden ni'n awgrymu i chi ddefnyddio paracetamol yn y lle cyntaf.
- Os nad yw eich plentyn yn ymateb i'r paracetamol gellir defnyddio Ibuprofen.
- Rydym ni'n argymhell 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:
<ul style="list-style-type: none">• Cwyno am wddf anystwyth neu olau'n brifo ei lygaid• Chwydu neu wrthod diod.• Arwyddion o ddadhydradiad (ceg sych, llygaid suddedig, man meddwl suddedig ar dop pen babi, dim dagrau, edrych yn sâl, ddim yn pasio llawer o wrin)• Brech – ddim yn gwynnu (defnyddiwch wydr clir a'i rollo 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• Confylsiwn- maen nhw'n mynd yn anymwybodol, anystwyth, ac mae eu breichiau neu eu coesau'n ysgytio.	<ul style="list-style-type: none">• Mae eich plentyn dan 3 mis oed ac mae ganddo wres (tymheredd o 38°C neu uwch).• Mae'r gwres yn parhau ar ôl 48 awr• Rydych yn poeni am eich plentyn neu nid ydych yn gallu gofalu am eich plentyn

Confylsiynau twymyn

Ffitiau yw confylsiynau twymyn sydd weithiau'n digwydd ymysg plant (fel arfer rhwng 6 mis a 5 oed) sydd â gwres 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 twymyn 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 twymyn 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 neu ei daro neu ei ysgwyd.
- Ceisiwch wylïo'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 wirio plentyn â gwres yn rheolaidd, gan gynnwys yn ystod y nos (mae'n dibynnu ar y sefyllfa pa mor aml). Os ydych yn bryderus am eich plentyn rydym yn eich cyngori i gysylltu â'ch meddyg neu ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys / Adran UMA lle cawsoch eich gweld.

Os ydych yn poeni o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r Achosion Brys neu Uned Mân Anafiadau (UMA) berthnasol:

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073

Uned Mân Anafiadau Ysbyty Ystrad Fawr 01443 802353 neu 802349

UMA Ysbyty Aneurin Bevan: 01495 363318

Cyfeiriadau:

- <http://www.nice.org.uk/guidance/cg160/chapter/1-recommendations#clinical-assessment-of-children-with-fever>
- <http://cks.nice.org.uk/feverish-children-management#!scenario>
- <http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/encyclopaedia/f/article/feverinchildren/>

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