



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cyngor ar Salwch Firaol

Mae'r daflen hon ar gyfer gofalwyr plant i'ch helpu yn ystod cyfnod gwella eich plentyn. Mae'n egluro sut i ofalu am blentyn â salwch firaol.

Beth yw symptomau salwch firaol?

- Trwyn yn llawn neu'n rhedeg
- Llwnc tost
- Pen tost
- Poenau yn y cyhyrau
- Peswch
- Tisian
- Tymheredd uchel
- Pwysedd yn y clustiau a'r wyneb
- Colli blas a'r gallu i aroglu
- Mae'n gyffredin i blant golli eu chwant am fwyd pan fo'r annwyd arnyn nhw am ychydig ddyddiau.

Sut i'w drin eich hun?

- Gorffwys a chysgu
- Cadw'n gynnes
- Yfed digon o ddŵr (mae sudd ffrwythau neu sgwas wedi ei gymysgu gyda dŵr yn iawn) er mwyn osgoi dadhydriad.
- Esmwythwch boenau a gostwng tymheredd drwy gymryd poenladdwyr fel paracetamol neu ibuprofen.
Cofiwch, os yw'ch plentyn yn anghyffyrddus, a chithau'n ystyried rhoi paracetamol neu ibuprofen plant iddo neu iddi, na ddylech roi'r ddau gyda'i gilydd. Ond os rhowch un ohonyn nhw i'ch plentyn, heb unrhyw welliant, mae'n iawn rhoi cynnig ar y llall cyn y dos nesaf.

Gall fferyllydd roi cyngor ar y canlynol:

Siaradwch â'ch fferyllydd am driniaethau/ meddyginiaethau eraill.

Fydd angen Gwrthfotigau?

Nid yw meddygon yn argymhell gwrthfotigau ar gyfer yr annwyd gan na fyddant yn gwella symptomau plant nac yn eu gwella'n gynt. Dim ond yn erbyn heintiadau bacteriol mae gwrthfotigau'n effeithiol. Dydyn nhw ddim yn gwella firysau.

Beth am frechlyn y Ffliw?

Mae'r brechlyn ffliw yn helpu i atal y ffliw, ond nid yw'n cael effaith ar yr annwyd.

Ewch at eich doctor neu'r Adran Frys yn yr amgylchiadau canlynol:

- Os nad yw symptomau eich plentyn yn gwella o fewn 5-7 diwrnod
- Os bydd y symptomau'n gwaethygu'n sydyn
- Os bydd tymheredd eich plentyn yn uchel, neu os yw'r plentyn yn teimlo'n boeth ac yn crynu
- Os ydych yn poeni am symptomau'ch plentyn
- Os yw anadlu'n anodd i'ch plentyn neu os yw'n cael poen yn y frest
- Os bydd llai nag arfer o gewynnau gwlyb

Sut i osgoi lledu'r annwyd:

Firysau sy'n achosi'r annwyd a gallant ledaenu'n hawdd ymhlith pobl eraill.

Mae'ch plentyn yn heintus tan i'r symptomau i gyd ddiflannu. Bydd angen wythnos neu ddwy ar gyfer hyn gan amlaf.

Mae'r annwyd yn cael ei ledu beswch a thisian germau. Gall y germau hyn fyw ar y dwylo neu arwynebau am 24 awr. I osgoi'r perygl o ledaenu'r annwyd:

- Golchwch eich dwylo a dwylo'ch plentyn yn aml gyda dŵr twym a sebon
- Peidiwch â rhannu tywelion

- Defnyddiwch hancesi papur i ddal germau pan fo'ch plentyn yn peswch a thisian
- Rhowch hancesi papur yn y bin cyn gynted â phosibl
- Peidiwch â rhannu teganau gyda phlentyn sydd â'r annwyd arno

Os ydych yn poeni am gynnydd eich plentyn, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 5-7 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu i ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau lle cawsoch sylw meddygol.

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

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073

Ysbyty Ystrad Fawr: 01443 802353 neu 802349

Uned Mân Anafiadau Ysbyty Aneurin Bevan: 01495 363318

Cyfeiriadau:

<https://www.nhs.uk/conditions/common-cold/>

<https://cks.nice.org.uk/common-cold#!scenario>

<https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/coughs-colds-ear-infections/#childrens-colds>

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