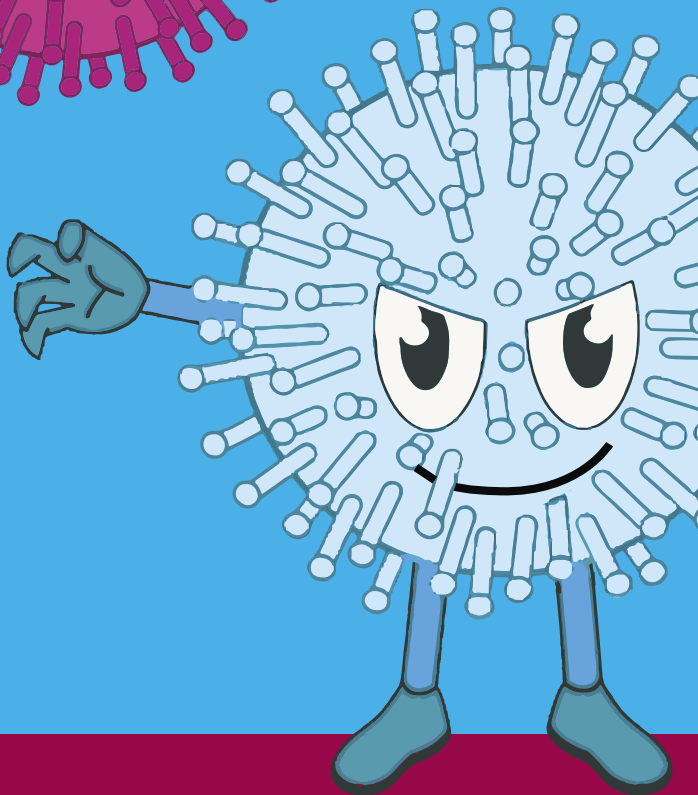


GIG
CYMRU
NHS
WALES



FFLIW

AMDDIFFYN EICH PLENTYN

Brechu plant rhag
y fflw yn 2017

Yn 2017, bydd pob plentyn 2 neu 3 blwydd oed ar 31 Awst, a'r rheini yn y dosbarth derbyn neu ym mlynnyddoedd 1, 2, 3 a 4 yn yr ysgol yn cael cynnig brechlyn drwy chwistrell trwyn (nasal spray) i'w helpu i'w hamddiffyn rhag y ffliw.

Bydd plant 6 mis oed a throsodd sydd mewn mwy o berygl na'r cyffredin o fod yn sâl iawn â'r ffliw oherwydd cyflwr iechyd yn dal i gael cynnig eu brechu rhag y ffliw bob blwyddyn.

Pam mae angen amddiffyn plant rhag y ffliw?

Mae'r ffliw'n cael ei achosi gan feirysau ac mae'n lledaenu'n hawdd. Gall unrhyw un gael y ffliw ond mae plant yn fwy tebygol o'i gael. Gall achosi gwres, teimlo'n oer, poenau yn y cyhyrau, pen tost/cur pen, blinder, trwyn llawn, peswch a llwnc tost/dolur gwddw sy'n para hyd at wythnos.

Yn aml, mae'r ffliw'n gwneud i blant deimlo'n anhwylyus iawn ac mae angen rhai dyddiau yn y gwely arnynt. Mae'n gallu achosi salwch difrifol i rai plant. Mae'r cymhlethdodau'n cynnwys bronchitis, niwmonia a heintiau yn y clustiau. Mae rhai plant mor sâl y bydd angen iddynt fynd i'r ysbyty.

Mae plant sydd mewn mwy o berygl o fod yn sâl iawn â'r ffliw, fel rhai sydd â chyflyrau iechyd fel diabetes, neu glefyd y galon neu'r ysgyfaint, wedi bod yn cael cynnig eu brechu rhag y ffliw bob blwyddyn ers blynnyddoedd.



Sut mae'r brechlyn fflw yn helpu?

Mae'r brechlyn fflw yn amddiffyn yn dda rhag y fflw yn y tymor y mae'n cael ei roi. Mae'n dechrau amddiffyn tua phythefnos ar ôl ei roi.

Mae rhai pobl yn cael y fflw er eu bod wedi'u brechu ond, yn aml, mae'r symptomau'n ysgafnach. Nid yw brechlynnau fflw yn amddiffyn rhag annwyd nac afiechydon eraill y gaeaf.

Pa fath o frechlyn fflw sy'n cael ei roi i blant?

Gall y rhan fwyaf o blant gael chwistrell trwyn. Mae'n cael ei chwistrellu i fyny'r trwyn. Mae nifer bach o blant yn methu cael y brechlyn hwn, felly gallant gael pigiad yn y fraich yn lle hynny.

Mae'n well peidio â rhoi'r brechlyn ar ffurf chwistrell trwyn i unrhyw un sydd:

- O dan 2 oed.
- Yn 18 oed neu'n hŷn.
- Yn feichiog.
- Yn cael triniaeth aspirin (salisylad) hirdymor.
- Yn cymryd tabledi steroid (ar hyn o bryd, neu yn y pythefnos diwethaf) neu anadlydd steroid dos uchel.
- Mewn cysylltiad agos â rhywun sydd â'i system imiwnedd wedi'i gwanhau (ee ar ôl cael trawsblaniad mêr esgyrn) ac sy'n cael ei nyrsio mewn amgylchedd gwarchodedig.

Neu unrhyw un sy'n cyfateb i'r canlynol:

- Wedi cael adwaith alergaidd difrifol, sy'n peryglu bywyd, i frechlyn ffliw (neu unrhyw gynhwysyn yn y brechlyn).
- System imiwnedd wedi'i gwanhau.
- Gwich ar y frest ar ddiwrnod y brechiad neu yn y 3 diwrnod cyn hynny.
- Wedi cynyddu'r defnydd o'i anadlydd asthma yn y 3 diwrnod cyn hynny.

Dylai plant sy'n anhwyllus â gwres uchel ohirio'r brechu nes byddant yn well.

A all fy mhlentyn gael y brechlyn os oes ganddo alergedd i wyau?

Gall, oni bai ei fod wedi bod angen gofal dwys ar gyfer alergedd difrifol i wyau yn y gorffennol. Dylai'r plant hyn gael eu cyfeirio at arbenigwr.

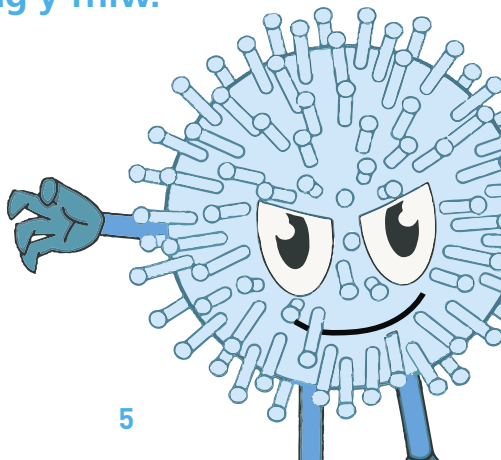
Pa mor aml mae angen brechu rhag y fflw?

Mae angen brechu rhag y fflw bob blwyddyn i roi'r amddiffyniad gorau. Gan fod feirysau'r fflw yn gallu newid bob blwyddyn, mae brechlynnau newydd yn cael eu cynhyrchu i'w trechu.

A all y brechlyn fflw gael ei roi yr un pryd â brechlynnau eraill?

Gall brechlynnau fflw gael eu rhoi yr un pryd â brechlynnau eraill. Os nad yw'ch plentyn wedi cael ei frechlyn fflw, gofynnwch i'r nyrs ysgol, ymwelydd iechyd, nyrs practis neu feddyg teulu pryd y gall gael y brechlyn.

Nid yw peswch, annwyd na mân salwch arall yn rheswm dros ohirio brechu rhag y fflw.



A oes gan y brechlyn ffliw unrhyw sgil-effeithiau?

Mae brechlynnau ffliw yn ddiogel iawn. Mae rhai plant yn cael gwres braidd yn uchel, blinder, pen tost/cur pen, poen yn y cyhyrau neu'n colli archwaeth bwyd am ddiwrnod neu ddau ar ôl cael eu brechu rhag y ffliw. Gall chwistrell trwyn wneud i'r trwyn redeg neu deimlo'n llawn. Gall pigiad wneud y fraich yn boenus. Mae adweithiau eraill yn llai cyffredin.

Ar ôl cael chwistrell trwyn, mae'n well peidio â dod i gysylltiad am 1-2 wythnos ag unrhyw un â system imiwnedd wan iawn, er enghraifft rhywun sydd newydd gael trawsblaniad mêt esgyrn. Mae'n well trafod hyn gyda'ch meddyg neu'ch nyrs cyn brechu.

Mae'r brechiad yn sydyn ac yn ddiogel, a gallai helpu i atal wythnosau o salwch difrifol.

A fydd y brechlyn ffliw yn achosi'r ffliw?

Na, ni fydd y brechlyn ffliw yn achosi'r ffliw.

A yw'r chwistrell trwyn yn cynnwys gelatin?

Ydy, mae'r brechiad ar ffurf chwistrell trwyn yn cynnwys y mymryn lleiaf o gelatin mochyn wedi'i buro'n dda, sydd hefyd yn cael ei ddefnyddio mewn amrywiaeth o feddyginiaethau hanfodol. Mae brechu ar ffurf chwistrell trwyn yn ffordd dda o amddiffyn rhag y ffliw ymysg plant. Mae pigiad y ffliw ar gael i blant sydd mewn grwpiau risg clinigol yn unig.

A oes angen i mi wneud rhywbeth?

Bydd plant sy'n 2 neu 3 blwydd oed ar 31 Awst 2017 yn cael eu gwahodd i fynd i'w meddygfa i gael eu brechu.

Bydd gwybodaeth a ffurflen ganiatâd yn cael eu hanfon at blant yn y dosbarth derbyn neu ym mlynnyddoedd 1, 2, 3 a 4 yn yr ysgol.

Bydd y plant hyn yn cael eu brechu rhag y ffliw yn yr ysgol. Gofynnir i chi ddarllen yr wybodaeth, llofnodi'r ffurflen a'i hanfon yn ôl i'r ysgol cyn gynted ag y bo modd.

Dylai rhieni plant sy'n 4 oed (ar 31 Awst) nad ydynt yn yr ysgol gysylltu â'u meddyg teulu.

Bydd plant mewn grwpiau oedran eraill sydd mewn perygl o gael cymhlethdodau oherwydd y ffliw yn gallu cael eu brechu yn eu meddygfa.

I sicrhau'r amddiffyniad gorau, dylid brechu rhag y ffliw ddechrau'r hydref, cyn i achosion o'r ffliw ddechrau. Mae modd brechu yn nes ymlaen yn y flwyddyn, ond dechrau'r hydref sydd orau.

Nid oes gorfodaeth i gael unrhyw frechiadau yn y DU, ond argymhellir bod eich plentyn yn cael ei frechu yn yr oedran cywir. Bydd hyn yn helpu i leihau'r perygl o'ch plentyn yn dal clefyd difrifol.

Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Ewch i www.curwchffliw.org

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y brechiad ffliw, gan gynnwys cynhwysion y brechlynnau a sgil-efeithiau posibl, yn www.medicines.org.uk/emc/ drwy roi enw'r brechlyn (Fluenz Tetra®) yn y blwch chwilio ac edrych ar y daflen gwybodaeth i gleifion.

Mae'r amserlen imiwneiddio yn dangos pa frechiadau sy'n cael eu cynnig yng Nghymru i'w chael o

www.nhsdirect.wales.nhs.uk/livewell/vaccinations/Leaflets/?locale=cy

Os oes gyda chi gwestiynau neu os hoffech ragor o wybodaeth, siaradwch â'ch meddyg, eich nyrs, eich ymwelydd iechyd neu nyrs yr ysgol. Neu, gallwch ffonio Galw Iechyd Cymru ar **0845 46 47** neu ewch i www.galwiechydymru.wales.nhs.uk

I archebu rhagor o gopiau o'r daflen hon, anfonwch e-bost: hplibrary@wales.nhs.uk neu ffoniwch **029 2010 4650**.

Cynhyrchwyd y daflen hon gan:

Is-adran Iechyd y Cyhoedd, Llywodraeth Cymru a'r Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy, Iechyd Cyhoeddus Cymru.



facebook.com/curwchffliw



twitter.com/curwchffliw

