Beth yw rwbela?
Haint feirws yw Rwbela neu frech goch yr Almaen, sy'n lledaenu'n hawdd o un person i'r llall. Salwch ysgafn ydyw fel arfer. Bydd rywun sydd â rwbela fel arfer yn cael brech ac yn teimlo'n anhwylus am tuag wythnos. Yn sgil llwyddiant brechiad y frech goch, clwy'r penau a rwbela (MMR), prin yw'r achosion o rwbela yn y DU erbyn hyn.

Fodd bynnag, os cewch rwbela yn ystod 12 wythnos gyntaf beichiogrwydd, gall achosi niwed difrifol i ymennydd, calon, llygaid a chlyw eich baban. Gelwir hyn yn syndrom rwbela cynhenid.

Sut y gallaf atal fy hun rhag cael rwbela?
Bydd y brechlyn MMR, sy'n ddiogel ac yn effeithiol, yn eich amddiffyn rhag rwbela. Mae am ddim a gallwch gael eich brechu ym meddygfa eich meddyg teulu. Cewch eich amddiffyn rhag rwbela os byddwch wedi cael dau ddos o'r brechlyn sy'n cynnwys rwbela. Bydd angen i chi gael dau ddos o'r brechlyn os nad ydych wedi cael (neu os nad ydych yn cofio cael) y brechlyn.

Ni allwch gael y brechlyn tra byddwch yn feichiog, felly os ydych yn ystyried cael babi mae'n syniad da sicrhau eich bod wedi cael y brechlynnau MMR.

Pam oedd sgrinio am rwbela yn ystod beichiogrwydd wedi dod i ben?
Datganodd Sefydliad Iechyd y Byd fod syndrom rwbela cynhenid bron â diflannu yn y DU. Ni chafwyd unrhyw achos yng Nghymru yn ystod y degawd diwethaf, gyda dim ond 12 achos yn Lloegr, ac ni allai'r rhaglen sgrinio fod wedi atal unrhyw un o'r achosion hynny.

Nid yw sgrinio ar gyfer rwbela yn rhoi unrhyw amddiffyniad yn ystod beichiogrwydd, ac os canfyddir bod gennych dueddiad i gael rwbela (yn debygol o gael rwbela), ni ellir rhoi'r brechlyn MMR i chi nes i'ch babi gael ei eni.

Beth os bydd rwbela'n dychwelyd?
Prin yw'r achosion o haint rwbela yn y DU ac ni ddisgwylir i gyfraddau'r haint godi, ond mae lefelau'r haint yn parhau i gael eu monitro. Awgryma'r dystiolaeth nad yw'n debygol iawn y bydd rhoi'r gorau i sgrinio cynenedigol ar gyfer rwbela yn cynyddu cyfraddau syndrom rwbela cynhenid.

Pam mae'n bwysig i mi gael y brechlyn MMR cyn beichiogi?
Dengys fod y brechlyn MMR yn ddiogel ac yn effeithiol. Bydd dau ddos o'r brechlyn MMR yn eich amddiffyn rhag rwbela, clwy'r penau a'r frech goch.

Information for Women

© Public Health Wales NHS Trust

Ni ellir rhoi'r brechlyn hwn yn ystod beichiogrwydd. Os ydych yn ystyried beichiogi mae'n bwysig sicrhau eich bod wedi cael dau ddos o'r brechlyn MMR o'r blaen. Os nad ydych wedi cael dau ddos o'r blaen dylech gael y brechiadau cyn beichiogi. **Bydd angen i chi osgoi beichiogi am o leiaf mis ar ôl yr ail ddos.**

Bydd eich bydwraig yn gofyn i chi am eich hanes brechu tra byddwch yn feichiog.

Sut y gallaf ganfod pa frechiadau rwyf wedi'u cael?
Os nad ydych yn sicr pa frechiadau a gawsoch, dylech ofyn i feddygfa eich meddyg teulu edrych ar eich hanes imiwneiddio, a all fod wedi'i gofnodi yng nghofnodion eich meddyg teulu.

Nid wyf yn sicr a wyf wedi cael dau ddos o'r brechlyn MMR. Beth ddylwn i ei wneud?
Dylech ofyn i feddygfa eich meddyg teulu – os nad oes cofnod eich bod wedi cael dau ddos, argymhellir y dylech gael dau ddos arall. Ond mae'n bwysig cofio na ellir rhoi'r brechlynnau hyn yn ystod beichiogrwydd.

Rwyf wedi cael dau ddos o MMR – beth arall sydd angen i mi ei wneud?
Os ydych wedi cael dau ddos o MMR nid oes angen i chi wneud dim.

Allaf i gael y prawf sgrinio am rwbela pan rydw i'n feichiog?
Na, fe ddaeth y rhaglen sgrinio i ben ar 3 Hydref 2016. Os byddwch yn trefnu gofal cynenedigol ar ôl y dyddiad hwnnw ni allwch gael eich sgrinio ar gyfer rwbela yn ystod beichiogrwydd. Os ydych eisoes yn feichiog gallwch gael eich imiwneiddio ar ôl i'ch babi gael ei eni. Dylech gael y brechiad cyntaf ychydig wythnosau ar ôl geni'r baban a'r ail ddos fis yn ddiweddarach.

Rwyf newydd symud i'r DU ac ni allaf weld fy hanes brechu
Pan fyddwch yn cofrestru gyda meddyg teulu, dylech chi a'ch teulu i gyd gael eich asesu a chael cynnig brechiad MMR a brechiadau eraill os bydd angen.

Pa frechiadau y dylwn i eu cael cyn beichiogi?
Dylech sicrhau eich bod wedi cael dau ddos o MMR cyn beichiogi.

Pa frechiadau y dylwn i eu cael yn ystod beichiogrwydd?
Yn ystod beichiogrwydd dylech gael brechlynnau rhag y pas (pertwsis) a'r ffliw i'ch amddiffyn chi a'ch babi rhag y mathau hyn o salwch difrifol.

© Public Health Wales NHS Trust

Beth sydd angen i mi ei wneud os ydw i'n feichiog ac wedi bod mewn cysylltiad â rhywun â brech, neu bod gennyf frech tra byddaf yn feichiog?
Dylech ffonio eich bydwraig neu feddyg teulu i gael cyngor cyn gynted â phosibl. Bydd angen iddynt ofyn cwestiynau i chi am y frech, er mwyn asesu a fydd angen unrhyw apwyntiad dilynol arnoch.

Gallwch hefyd gael cyngor a chanllawiau yn llyfryn Sgrinio Cyn Geni Cymru 'Heintiau a beichiogrwydd – Diogelu'ch babi' a'r daflen 'Pregnancy – how to help protect you and your baby', sy'n cael eu llunio ar hyn o bryd a byddant ar gael i'w lawrlwytho yn www.nhsdirect.wales.nhs.uk/doityourself/vaccinations/Leaflets/

Information for Women

© Public Health Wales NHS Trust