

BRECH YR IEIR mewn plant

Mae brech yr ieir yn salwch cyffredin ymhlith plant. Gwelir y symptomau 1 i 3 wythnos wedi iddynt gael eu heintio â firws brech yr ieir.



I ddechrau bydd plant yn teimlo'n wan. Efallai y bydd ganddynt dymheredd uchel, doluriau neu gur pen. Wedi tua diwrnod bydd smotiau bach coch yn ymddangos, gan ddechrau'n aml ar y wyneb neu'r frest ond gallant fod yn unrhyw le ar y corff. Bydd y smotiau yn ffurfio pothelli sy'n cosi dros yr ychydig oriau nesaf neu'r diwrnod nesaf. Ychydig ddyddiau wedyn bydd crachen yn ffurfio ar y bothell. Bydd y crachod yn disgyn i ffwrdd eu hunain wedi 1 neu 2 wythnos.

Efallai y bydd plant sydd â brech yr ieir yn teimlo'n weddol sâl am ychydig ddyddiau. Bydd y rhan fwyaf yn teimlo'n well o fewn wythnos.

Sut allaf drin brech yr ieir?

Mae brech yr ieir fel arfer yn fwyn ac yn gwella ei hun, ond gall gosi llawer. Gall crafu'r smotiau achosi creithio ac efallai y bydd y croen yn cael ei heintio gan bacteria. Gall triniaeth helpu i liniaru'r symptomau.

Os yw eich plentyn yn 3 mis oed neu'n hŷn, gallwch roi hylif **parasetamol** iddo. Gall hyn ostwng ei dymheredd a gwneud iddo deimlo'n fwy cyfforddus. Mae parasetamol i'w gael mewn amrywiaeth o gryfderau, felly defnyddiwch y ddyfais fesur sy'n dod gyda'r feddyginiaeth. Gwiriwch eich bod yn defnyddio'r ddos gywir ar gyfer oed eich plentyn ac arhoswch am 4 i 6 awr cyn rhoi dos arall. Peidiwch â rhoi mwy na 4 dos mewn cyfnod o 24 awr.

Peidiwch â rhoi hylif na thabledi ibuprofen i'ch plentyn oherwydd weithiau gall ibuprofen wneud pobl sydd â brech yr ieir yn sâl iawn.

Os yw eich plentyn yn 1 oed neu hŷn, gallwch roi hylif **chlorphenamine** iddo. Gall hyn ei helpu i gysgu os yw cosi yn broblem. Gan ddefnyddio'r ddos gywir ar gyfer oed eich plentyn rhowch ddos iddo cyn amser gwely. Cyn eich bod yn rhoi chlorphenamine i'ch plentyn rhowch wybod i'ch fferylllydd os yw eich plentyn yn defnyddio unrhyw feddyginiaethau eraill neu a oes ganddo/ganddi unrhyw broblemau iechyd eraill.

Efallai y bydd hufenau lleithio, geliau oeri a golchdrwyth calamin yn helpu gyda'r cosi.

Beth arall all helpu eich plentyn?

- yfed digon o ddŵr
- cadw ewinedd bysedd yn fyr a glân
- cael bath oer neu gynnes – sychwch y croen yn dyner wedyn, peidiwch â rhwbio

- gwisgo dillad sydd wedi'u gwneud o gotwm llyfn
- gwisgo dillad sy'n ddigon cynnes, ond ddim yn rhy boeth

A oes angen i mi weld meddyg?

Cysylltwch â'ch meddyg os nad ydych chi'n siŵr a oes brech yr ieir ar eich plentyn, neu:

- os yw eich plentyn yn 4 wythnos oed neu iau
- os oes gan eich plentyn symptomau sydd heb wella wedi 6 diwrnod
- os yw'n ymddangos fel petai eich plentyn yn sâl iawn ac yn gwaethygu
- os oes gan eich plentyn groen coch neu boenus o amgylch smotiau brech yr ieir
- os nad yw eich plentyn anadlu'n hawdd
- os yw eich plentyn yn wan ac yn ansad ar ei draed
- os yw eich plentyn yn gysglyd
- os yw eich plentyn yn methu yfed neu'n ddadhydredig (pasio llai o ddŵr, llai o egni nag arfer, anadlu'n gyflym, ymddangos yn ddryslud, dwylo neu draed oer, a chroen sydd ddim yn dychwelyd i'w siâp arferol yn gyflym pan gaiff ei binsio'n ysgafn a'i adael i fynd)

A all fy mhentyn roi brech yr ieir i bobl eraill?

Gall, mae'n bosibl i'ch plentyn heintio pobl eraill o 1 i 2 ddiwrnod cyn bod ei frech ei hun yn ymddangos hyd nes bod yr holl bothelli wedi cramennu, sydd fel arfer tua 5 i 6 diwrnod wedi i'r frech ymddangos gyntaf. Caiff brech yr ieir ei lledaenu drwy beswch a thisian a thrwy'r hylif a geir mewn pothelli brech yr ieir. Dylai eich plentyn aros o'r ysgol neu'r feithrinfa nes bod y bothell olaf yn grachen. Os yw eich plentyn i fod i deithio mewn awyren yn y dyfodol agos, cysylltwch â'r cwmni awyrennau i weld a fydd eich plentyn yn cael hedfan.

Gallwch ddal brech yr ieir drwy fod yn yr un ystafell â rhywun sydd â brech yr ieir am fwy na 15 munud, neu drwy siarad wyneb yn wyneb â nhw. Bydd y rhan fwyaf o bobl sydd wedi cael brech yr ieir unwaith ddim yn ei chael eto.

Gall brech yr ieir gael effeithiau difrifol mewn menywod beichiog a babanod iau na 4 wythnos oed, ac ymhlith pobl sydd â system imiwnedd wedi'i gwanhau o ganlyniad i therapi canser, therapi steroid, neu feddyginiaethau neu gyflyrau eraill. Dylai eich plentyn osgoi dod i gysylltiad ag unrhyw un a allai fod yn un o'r categorïau hyn.

A all rhywun ddal yr eryr gan blentyn sydd â brech yr ieir?

Na, ni allant ddal yr eryr gan blentyn sydd â brech yr ieir. Gallwch ddal brech yr ieir gan rywun sydd â'r eryr os nad ydych wedi cael brech yr ieir o'r blaen. Wedi i chi gael brech yr ieir bydd y firws yn aros yn eich corff. Os yw eich system imiwnedd yn isel yna gall hyn sbarduno achos o'r eryr.

Mae'r eryr yn boenus ac efallai y bydd gennych frech sy'n datblygu i fod yn bothelli sy'n cosi ac yn edrych fel brech yr ieir. Os ydych chi'n credu bod gennych chi neu'r plentyn yr eryr yna ewch i weld eich meddyg.

Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Galw lechyd Cymru: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Galw lechyd Cymru, Ffôn: 0845 4647 (ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos)

Bydd galwadau o linellau tir a ffonau symudol yn costio 2c y funud, yn ychwanegol at dâl mynediad darparwr eich ffôn