

BRECH CEWYNNAU

Bydd y rhan fwyaf o fabanod yn datblygu brech cewynnau ar ryw adeg. Bydd y croen ar neu o amgylch pen-ôl eich babi yn chwyddo, bydd rhannau coch arno neu fe allai'r ardal gyfan fod yn goch. Efallai y bydd y croen yn edrych yn ddolurus ac yn teimlo'n boeth, ac efallai y gwelir smotiau neu bothelli.



Bydd babanod yn cael brech cewynnau os yw eu croen mewn cyffyrddiad ag wrin neu garthion am gyfnod hir, neu fod eu cewyn wedi bod yn rhwbio yn erbyn y croen, neu nad yw eu cewyn wedi cael ei newid yn ddigon aml. Gall sebonau, cynhyrchion glanhau, swigod bath a sychwyr babanod gyda sail alcohol iddynt achosi brech cewynnau. Gall hefyd ddatblygu os bydd eich babi wedi cymryd gwrthfotigau yn ddiweddar. Bydd rhai babanod yn cael brech cewynnau pan fyddant yn torri dannedd.

Gallai hyn fod oherwydd bod ganddynt fwy o boer yn eu carthion pan fyddant yn torri dannedd. Bydd y carthion sy'n wahanol o ganlyniad i hyn yn fwy tebygol o lidio eu croen.

Gall Candida (math o furum) heintio'r croen chwyddedig a choch ar ben-ôl eich plentyn a'i wneud yn waeth. Gall haint facterol hefyd wneud y frech yn fwy coch a dolurus.

Sut allaf drin brech cewynnau?

Bydd brech cewynnau yn aml yn ysgafn ac nid yw'n gwneud i'ch babi deimlo'n anghyfforddus. Bydd fel arfer yn gwella wedi tua 3 diwrnod os byddwch yn gofalu am groen eich babi (gweler yr adran 'Beth arall all helpu?')

Gallwch ddefnyddio hufen neu eli rhwystr megis **Metanium®** neu **hufen sinc gydag olew castor**. Gall y rhain helpu i atal croen eich babi rhag dod i cyffyrddiad ag wrin neu garthion. Bob tro y byddwch yn newid cewyn eich babi dylech daenu haen denau o hufen ar ei ben-ôl glân.

Os yw eich babi yn hŷn na 1 mis oed a bod y frech yn peri anesmwythder, efallai y bydd eich fferylllydd yn eich cynghori i ddefnyddio **hufen hydrocortisone 0.5%**. Gallai hyn leihau'r chwyddo. Taenwch haen denau o hufen hydrocortisone ar ben-ôl glân eich babi unwaith y dydd ac arhoswch am ychydig funudau cyn rhoi hufen rhwystr, yn ôl yr arfer. Peidiwch â defnyddio'r hufen hydrocortisone am fwy na 7 diwrnod.

Os ydych wedi defnyddio hufen hydrocortisone a bod yn dal gan eich babi frech cewynnau, efallai bod ei groen wedi'i heintio â Candida. Holwch i'ch fferyllydd ynglŷn â defnyddio **hufen clotrimazole 1%** i drin yr haint. Taenwch hufen clotrimazole 1% ar y frech 2 i 3 gwaith y dydd nes bod y frech wedi diflannu, a pharhewch i'w ddefnyddio am 2 wythnos arall er mwyn rhwystro'r haint rhag dychwelyd. Peidiwch â defnyddio hufen rhwystr tra eich bod yn defnyddio'r hufen clotrimazole.

Beth arall all helpu?

Gofalwch am groen eich babi:

- newidiwch gewynnau gwlyb neu fudr cyn gynted â phosibl
- glanhewch ben-ôl eich babi yn dyner ond yn drylwyr, gan sychu o'r blaen i'ch cefn
- defnyddiwch ddŵr neu sychwyr babi heb bersawr a heb alcohol
- gadewch eich babi heb gewyn am gyn hired â phosibl pan fyddwch yn ei newid
- defnyddiwch gewynnau amsugol iawn a fydd yn amsugno llawer mwy o wrin
- rhowch fath i'ch babi bob dydd, ond dim mwy na dwywaith y dydd
- sychwch eich babi'n dyner ar ôl ei olchi, patiwch ei ben-ôl yn sych a pheidiwch â defnyddio powdr talc
- peidiwch â defnyddio sebon, bath swigod na golchdrwythau yn y bath

A oes angen i mi weld fy meddyg?

Dywedwch wrth eich ymwelydd iechyd neu glinig babi os ydych chi'n credu bod y croen ar ben-ôl eich babi wedi'i heintio neu fod y driniaeth rydych wedi rhoi cynnig arni ddim yn gweithio neu fod y croen yn edrych yn waeth.

Ewch i weld eich meddyg:

- os oes gan eich babi dymheredd o 38°C neu uwch a'i fod yn iau na 3 mis oed neu dymheredd o 39°C neu uwch os yw rhwng 3 a 6 mis oed
- os yw eich babi fel petai'n anhwylyd
- os yw'r croen ar ben-ôl eich babi wedi chwyddo llawer ac yn ddolurus

Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

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

Galw Iechyd 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