

# Haint y glust ganol (otitis media aciwt)

Mae'r daflen ffeithiau hon yn eich helpu i wybod beth sy'n 'normal' a beth allwch ei ddisgwyl os yw'ch plentyn yn datblygu haint yn y gofod y tu ôl i dympan y glust ("ear drum"), a elwir yn haint y glust, neu *otitis media aciwt*. Mae hefyd yn dweud wrthyhch pryd y dylech boeni a cheisio cyngor meddygol gan weithiwr iechyd proffesiynol. Mae haint y glust ganol yn effeithio ar blant yn bennaf.

## Ffeithiau defnyddiol

- **Beth yw haint y glust ganol?** Tu ôl i dympan y glust mae gofod bach sydd fel arfer yn llawn o aer: y glust ganol. Er mwyn gadael yr aer i mewn ac allan, mae sianel o'r enw'r tiwb "*Eustachian*" yn cysylltu'r gofod hwn â'r llwnc. Pan fo germau (er enghraifft firysau neu facteria) yn mynd i mewn pan fydd annwyd ar y plentyn, gall haint y glust ddatblygu.
- **Pa mor beryglus yw hyn?** Yn y mwyafrif o blant, nid yw haint otitis media yn beryglus ac mae'n gwella ar ei ben ei hun heb unrhyw gymhlethdodau.
- **Pa mor gyffredin yw hyn?** Mae haint y glust ganol yn gyffredin iawn, gan effeithio'n bennaf ar blant rhwng chwech ac 18 mis. Mae dros hanner o blant yn dioddef o leiaf un haint y glust ganol erbyn iddynt droi'n saith oed.
- **Beth yw'r symptomau?** Fel arfer mae plant yn cwyno am glust dost, tra y bydd plant iau'n tynnu neu'n rhwbio'u clustiau. Mae symptomau eraill yn cynnwys trwyn yn diferu, tymheredd corff uwch (twymyn), bod yn anhwylyd, crio, problemau cysgu, peswch a bwydo gwael.
- **Pwy sy'n cael eu heffeithio?** Mae haint y glust ganol yn fwy cyffredin mewn plant sy'n anadlu mwg tybaco, yn mynd i feithrinfa ddydd, neu sy'n yfed llaeth fformiwla yn hytrach na llaeth y fron.
- **A oes angen gwrthfotigau ar fy mhlentyn?** Ni fydd gwrthfotigau yn gwneud lles i'r rhan fwyaf o blant â haint y glust ganol. Gall gwrthfotigau fod yn defnyddiol ar gyfer plant iau na 2 oed sydd â heintiau yn y ddwy glust, neu sydd â haint yn ogystal â chlust yn diferu.

Trosodd

**Beth alla i ei ddisgwyl iddo ddigwydd i'm mhlentyn?**



## TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 11 (fersiwn 1.0.1)

- **Symptomau:** Mae symptomau haint y glust ganol yn tueddu i ddatblygu'n gyflym ac yn para pedwar diwrnod ar gyfartaledd.
- **Hylif yn diferu o'r glust:** Gall twll ffurfio yn nhympan y glust ac achosi i hylif trwchus, heintus (crawn) ddiferu allan o'r glust. Mae hyn fel arfer yn lleddfu'r boen gan iddo leihau'r pwysau ar dympan y glust.

### Beth alla i ei wneud i helpu fy mhentyn – nawr ac yn y dyfodol?

- **Rhoi cyffuriau lladd poen:** Gallwch roi naill ai parasetamol neu ibiwproffen os yw'ch plentyn yn anhwylyd neu os yw i'w weld yn dioddef. Ni ddylid rhoi'r naill na'r llall fel mater o drefn er mwyn dim ond dod â thymheredd y corff i lawr. Ddylech chi ddim rhoi parasetamol ac ibiwproffen i'ch plentyn ar yr un pryd oni bai bod gweithiwr iechyd proffesiynol yn argymhell i chi wneud hynny. Yn hytrach na hyn, rhowch y feddyginiaeth arall os nad yw'ch plentyn yn ymateb i'r un cyntaf.
- **Cadw tymheredd cyson:** Peidiwch â gwisgo neu danwisgo'ch plentyn sydd â thwymyn. Cadwch eich gwres canolog i lawr. Erbyn hyn ni argymhellir sbwnjo gyda dŵr claeaf.
- **Hylifau:** Cynigwch hylifau i'ch plentyn yn rheolaidd. Os ydych yn bwydo ar y fron, cynigwch laeth i'ch plentyn gymaint ag y mae ei eisiau. Dylech osgoi dymis a bwyda wrth orwedd yn fflat.
- **Gwiriadau'r corff:** Gwiriwch eich plentyn gyda'r nos am arwyddion o salwch difrifol.

### Pryd ddylwn i geisio help meddygol?

Nid yw'r rhan fwyaf o heintiau'r glust yn ddifrifol ac maen nhw'n gwella ar eu pen eu hun fel arfer. Cysylltwch â'ch meddygfa deulu am gyngor frys os sylwch ar un neu fwy o'r canlynol:

- **Twymyn uchel:** Tymheredd corff dros 38°C mewn plant 0-3 mis a thros 39°C mewn plant 3-6 mis.
- **Nid yw'n gwella:** Mae'ch plentyn yn anhwylyd yn gyffredinol ac nid yw'n dechrau gwella ar ôl pedwar diwrnod.
- **Hylifau:** Hylif yn diferu o'r glust.
- **Symptomau eraill:** Mae symptomau eraill gan eich plentyn, megis chwydu dro ar ôl tro, teimlo'n benysgafn, gwddf anystwyth, brech, siarad yn aneglur, dryswch, trawiadau (ffitiau), a/neu fod yn sensitif i olau.

### Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Trosodd



Cynhyrchwyd gan y **Fforwm Hunanofal** ([www.selfcareforum.org](http://www.selfcareforum.org)). Diwygiwyd diwethaf ar 4 Mawrth 2014. Cysylltwch â Libby Whittaker 020 7421 9318 neu [libby.whittaker@selfcareforum.org](mailto:libby.whittaker@selfcareforum.org) gyda sylwadau neu awgrymiadau.

## TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 11 (fersiwn 1.0.1)

Ewch i **NHS Choices** (<http://www.nhs.uk/conditions/otitis-media/Pages/Introduction.aspx>) neu [www.patient.co.uk](http://www.patient.co.uk) i gael rhagor o wybodaeth am beth i'w wneud os oes gan eich plentyn symptomau haint y glust ganol. Cofiwch y gall eich fferylllydd helpu hefyd wrth asesu symptomau'ch plentyn.

