

Twymyn mewn plant

Mae'r daflen hon yn eich helpu i wybod beth sy'n 'normal' a beth allwch ei ddisgwyl os yw'ch plentyn yn datblygu twymyn. Mae hefyd yn dweud wrthyhych pryd y dylech boeni a phryd y dylech geisio cyngor gan weithiwr iechyd proffesiynol.

Ffeithiau defnyddiol

- **Beth yw twymyn?** Twymyn yw codiad yn nhymeredd eich corff i dros 38°C, sydd fel arfer yn awgrymu haint.
- **Mae twymyn yn 'normal' yn aml** Mae salwch â thwymyn yn rhan normal o blentyndod - ymateb naturiol i helpu'r corff i frwydro yn erbyn haint.
- **Mae twymyn yn gyffredin** Mae rhwng 3 a 7 o bob 10 o blant cyn-ysgol yn datblygu un achos o dwymyn bob chwech i 14 mis.
- **Achosion cyffredin** Mae achosion cyffredin twymyn yn cynnwys annwyd cyffredin, heintiau'r glust, salwch y stumog (*gastro-enteritis*), heintiau'r llwnc a heintiau sy'n gysylltiedig â theithio.
- **Achosion difrifol** *Yn anaml*, heintiau difrifol, megis niwmonia neu lid yr ymennydd, yw prif achos twymyn.
- **Plant o dan chwe mis oed** Dylai unrhyw blant o dan chwe mis oed sydd â thwymyn gael eu hasesu gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Beth alla i ei ddisgwyl?

- ✓ **Mae twymyn yn gwella ar ei ben ei hun** Yn y rhan fwyaf o achosion, caiff twymyn ei achosi gan salwch cyffredin a diniwed sy'n gwella ar ei ben ei hun – ac ni fydd angen gwrthfotigau ar eich plentyn.
- ✓ **Hyd** Ni ddylai twymyn bara mwy na phum diwrnod.

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

- ✓ **Gwiriwch dymheredd eich plentyn** Gyda phlant rhwng pedair wythnos a phum mlwydd oed, defnyddiwch naill ai thermometr dot cemegol neu electronig o dan y gesail, neu thermometr tympanig is-goch yn y glust. Os nad oes thermometr gyda chi, rhaid barnu a yw eich plentyn yn teimlo'n annormal o gynnes.
- ✓ **Dillad** Dylech osgoi gôr- neu dan-wisgo plentyn â thwymyn.
- ✓ **Systemau gwresogi ac oeri** Cadwch eich gwres canolog i lawr. Erbyn hyn ni argymhellir i chi roi sbwng claeaf ar eich plentyn.

Trosodd



TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 4 (fersiwn 1.0.2.)

- ✓ **Hylifau** Dylech gynnig hylif i'ch plentyn yn rheolaidd. Os ydych chi'n fam sy'n bwydo ar y fron, cynigwch gymaint o laeth iddo/iddi ag y mae am ei gael.
- ✓ **Gwiriadau'r corff** Chwiliwch am arwyddion salwch difrifol yn eich plentyn (gweler isod).
- ✓ **Ysgolion/meithrinfeydd** Awgrymir i chi gadw plentyn â thwymyn i ffwrdd o'r feithrinfa neu'r ysgol tra bydd twymyn arno/i.
- ✓ **Meddyginiaethau** Gallwch roi *parasetamol* neu *ibiwproffen* os yw eich plentyn yn sâl neu os yw i'w weld mewn trallod. Ni ddylid rhoi'r naill na'r llall fel mater o drefn, dim ond i ddod â thymheredd y corff i lawr neu atal ffit. Peidiwch â rhoi parasetamol ac ibiwproffen i'ch plentyn ar yr un pryd oni bai bod eich gweithiwr iechyd proffesiynol yn eich cyngori i wneud hyn. Yn hytrach, rhowch y cyffur arall os nad yw'ch plentyn yn ymateb i'ch opsiwn cyntaf.

Pryd ddylwn i geisio help meddygol?

Yn anaml, gall problemau meddygol mwy difrifol achosi twymyn mewn plant. Siaradwch â meddyg teulu eich plentyn os yw iechyd eich plentyn yn gwaethygu neu os oes pryderon gennych ynglŷn â gofalu am eich plentyn gartref. Dylech hefyd geisio cyngor meddygol ar unwaith os sylwch ar unrhyw un/rai o'r canlynol:

- **Twymyn uchel** Tymheredd corff o dros 38°C mewn plant 0-3 mis oed a thros 39°C mewn plant 3-6 mis oed.
- **Chwydu** Os yw'ch plentyn yn chwydu mwy nag unwaith, neu 'n dod â chwŷd gwyrdd tywyll i fyny.
- **Lliw'r croen** Os yw'ch plentyn yn welw, yn llwydaidd, yn frith neu'n las.
- **Gweithgarwch** Nid yw'ch plentyn yn ymateb yn normal, mae'n ei chael hi'n anodd deffro, mae'n llai bywiog, nid yw'n gwenu, mae i'w (g)weld yn sâl neu mae'n crio mewn ffordd annormal.
- **Anadlu** Mae'ch plentyn yn anadlu llawer yn gyflymach nag arfer. Mae ffroenau'ch plentyn yn fflerio, mae'r croen rhwng yr asennau neu o dan y cawell asennau'n symud mewn ffordd annormal rhwng pobl anadl. Rydych yn sylwi ar rochian annormal.
- **Hydradu** Nid yw'ch plentyn yn bwyta nad yn yfed ac nid yw'n pasio llawer o wrin. Mae cewynnau'n aros yn sych, mae ei geg/cheg a'i (l)lygaid i'w gweld yn sych neu, mewn babanod, mae'n smotyn meddal ar y pen i'w weld yn suddedig neu mae'n chwyddo.
- **Hyd** Mae twymyn eich plentyn wedi parhau am bum diwrnod neu fwy.
- **Brech** Rydych yn sylwi ar frech newydd nad yw'n gwelwi o dan bwysau (pwyswch wydryn yn erbyn y frech i weld a yw'n diflannu).
- **Arwyddion eraill** Ni all eich plentyn gerdded am ryw reswm neu mae chwyddo neu lwmp newydd wedi datblygu ar fraich neu goes, neu ar gymal. Mae gwddf

TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 4 (fersiwn 1.0.2.)

anystwyth neu goesau/breichiau oer gan eich plentyn neu mae e/hi'n cael ffit. Rydych yn sylwi ar symptomau ac arwyddion anarferol eraill na allwch eu hegluro.

Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Ewch i wefan **NHS Choices**

(<http://www.nhs.uk/Conditions/feverchildren/Pages/Introduction.aspx>) i gael rhagor o wybodaeth am sut i reoli twymyn mewn plant. Cofiwch, gall eich fferylllydd helpu hefyd wrth asesu symptomau'ch plentyn.

