



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



GIG
CYMRU
NHS
WALES | Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Sut i amddiffyn eich hun a'ch babi

Gwybodaeth am frechiadau yn ystod beichiogrwydd

Tudalen gynnwys

Pam mae brechlynnau'n bwysig i fenywod beichiog?	2
Pa frechlynnau sy'n cael eu hargymell yn ystod beichiogrwydd a phryd maent yn cael eu cynnig?	3
Fy nghofnod brechu yn ystod beichiogrwydd	4
Brechlynnau a gelatin porc	4
Brechlynnau a bwydo ar y fron	5
A yw brechlynnau'n ddiogel yn ystod beichiogrwydd?	5
Brechlyn y pas (pertwsis)	6
Brechlyn RSV (feirws syncytiol anadlol)	9
Brechlyn ffliw	14
Rhoi gwybod am sgil-effeithiau	17
Brechlynnau eraill i'w trafod gyda'ch bydwrraig	18
Brechlynnau ar ôl beichiogrwydd	18
Pa frechlynnau fydd yn cael eu cynnig i fy mabi ar ôl iddo gael ei eni?	19
Rhagor o wybodaeth	20



Sganiwch fi am ragor wybodaeth ar feichiogrwydd

Yn ystod beichiogrwydd, mae eich system imiwnedd yn naturiol wannach nag arfer. Mae hyn yn golygu eich bod yn llai tebygol o ymladd heintiau a all fod yn niweidiol i chi a'ch babi.

Brechu yw'r ffordd fwyaf diogel a mwyaf effeithiol o amddiffyn menywod beichiog a'u babanod yn erbyn clefydau difrifol, fel y pas (pertwsis), feirws syncytiol anadlol (RSV) affliw.

Pam mae brechlynnau'n bwysig i fenywod beichiog?

Gall brechu yn ystod beichiogrwydd helpu i atal afiechyd neu wneud salwch yn llai difrifol i chi a'ch babi. Mae hyn oherwydd bod gwrthgyrff (sylweddau naturiol y mae eich corff yn eu cynhyrchu i ymladd yn erbyn haint) yn cael eu trosglwyddo i'ch babi heb ei eni, gan helpu i'w amddiffyn yn ystod ei wythnosau cyntaf o fywyd.

Cyn beichiogi, gwiriwch fod eich brechiadau'n gyfoes er mwyn helpu i amddiffyn yn erbyn clefydau sy'n gallu achosi salwch ynoch chi neu'ch babi heb ei eni.

I gael rhagor o wybodaeth, gweler **Brechlynnau eraill i'w trafod gyda'ch bydwraig ar dudalen 18.**

Pa frechlynnau sy'n cael eu hargymell yn ystod beichiogrwydd a phryd maent yn cael eu cynnig?

Brechlyn	Pryd i gael y brechlyn
Y pas (pertwsis)	Cynnigir o 16 wythnos. Yr amser gorau i gael brechlyn y pas yw rhwng 16 a 32 wythnos o feichiogrwydd. Gallwch ei gael hyd nes y caiff eich babi ei eni, ond gall fod yn llai effeithiol yn ddiweddarach yn ystod beichiogrwydd.
RSV (feirws syncytiol anadlol)	Cynnigir o 28 wythnos. Yr amser gorau i gael y brechlyn RSV yw rhwng 28 a 36 wythnos o feichiogrwydd. Gallwch ei gael hyd nes y caiff eich babi ei eni, ond gall fod yn llai effeithiol yn ddiweddarach yn ystod beichiogrwydd.
Ffliw (feirws y ffliw)	Yn cael ei gynnig yn ystod tymor y ffliw, rhwng mis Medi a mis Mawrth (a allai fod ar unrhyw adeg yn ystod eich beichiogrwydd). Dylech gael y brechlyn ffliw cyn gynted ag y caiff ei gynnig i chi.

Mae'r brechlynnau hyn yn cael eu hargymell bob tro y byddwch yn feichiog.

Fel arfer, rhoddir pob brechlyn fel un pigiad i gyhyr eich braich uchaf.

Mae'n bwysig cael eich brechlynnau ar yr adeg iawn yn ystod beichiogrwydd. Bydd y GIG yn rhoi gwybodaeth i chi ynghylch pryd a ble i gael eich brechu. Os nad ydych yn siŵr beth sydd orau i chi, trafodwch hyn gyda'ch bydwraig, a fydd yn esbonio mwy ynghylch y brechlynnau a sut y gallant helpu i'ch amddiffyn chi a'ch babi.

Os ydych yn sâl ar adeg eich apwyntiad, mae'n well aros nes y byddwch wedi gwella cyn cael eich brechlynnau, ond dylech geisio eu cael cyn gynted â phosibl.

Fy nghofnod brechu yn ystod beichiogrwydd

Cofnodwch eich brechlynnau yn ystod beichiogrwydd isod i wneud yn siŵr nad ydych chi a'ch babi yn colli allan ar gael eich amddiffyn.

Brechlyn	Pryd i'w gael	Derbyniwyd ✓	Dyddiad a roddwyd
Y pas	0 16 wythnos		
Feirws Syncytiol Anadlol (RSV)	0 28 wythnos ymlaen		
Y Ffliw	Yn ystod tymor y ffliw (misoedd yr hydref a'r gaeaf) ar unrhyw gam o'ch beichiogrwydd		

I gael yr amddiffyniad gorau, gwnewch yn siŵr eich bod yn gyfredol o ran yr holl frechlynnau a argymhellir.

Ysgrifennwch unrhyw nodiadau a chwestiynau sydd gennych a gofynnwch nhw i'r gweithiwr iechyd proffesiynol yn yr apwyntiad brechu.

Brechlynnau a gelatin porc

Nid yw'r un o'r brechlynnau presennol a gynnigir yn ystod beichiogrwydd yn cynnwys gelatin porc. Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am frechlynnau a

gelatin porc yn:

icc.gig.cymru/GelatinPorc

Brechlynnau a bwydo ar y fron

Mae manteision bwydo ar y fron yn hysbys, a gellir rhoi'r holl frechlynnau hyn yn ddiogel i fenywod sy'n bwydo ar y fron. Gall y gwrthgyrff rydych yn eu creu ar ôl i chi gael eich brechu drosglwyddo i laeth eich bron. Efallai y bydd y rhain yn rhoi rhywfaint o amddiffyniad i'ch babi yn erbyn y pas, feirws syncytiol anadlol (RSV) a ffliw.

Ni ddylech roi'r gorau i fwydo ar y fron cyn eich brechiad a gallwch barhau i fwydo ar y fron fel arfer wedyn.

A yw brechlynnau'n ddiogel yn ystod beichiogrwydd?

Mae'r holl frechlynnau yn cyrraedd safonau diogelwch uchel y DU ac maent yn ddiogel yn ystod beichiogrwydd. Cyn cyflwyno brechlynnau, rhaid iddynt gael eu trwyddedu gan yr Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd (MHRA), sy'n asesu eu diogelwch ac a ydynt yn effeithiol.

Pan fydd y brechlynnau wedi'u cyflwyno i raglenni brechu, mae eu diogelwch yn parhau i gael ei fonitro'n gyson fel bod unrhyw sgil-effeithiau newydd yn cael eu nodi'n gyflym ac ymchwilio iddynt. Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am ddiogelwch brechlynnau, ewch i www.mhra.gov.uk (safle allanol, Saesneg yn unig).

Brechu yw un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o atal salwch o glefydau a all fod yn niweidiol. Nid oes unrhyw frechlyn 100% yn effeithiol, felly mae'n bwysig gwybod arwyddion a symptomau clefyd, hyd yn oed os ydych wedi cael eich brechu. Mae rhagor o wybodaeth am frechlynnau a'r clefydau y maent yn helpu i amddiffyn yn eu herbyn ar gael yn:

icc.gig.cymru/brechlynnau

Alergeddau

Mae'r rhan fwyaf o bobl ag alergeddau yn gallu cael y brechlynnau heb gael problemau.

Cyn i chi gael eich brechu, siaradwch â'r sawl sy'n rhoi'r brechlyn i chi os ydych wedi cael adwaith alergaidd difrifol i'r brechlyn neu ei gynhwysion yn y gorffennol.

Ni ddylid rhoi'r brechlyn i unigolyn sydd wedi cael adwaith difrifol (sy'n peryglu bywyd) i:

- ddos blaenorol o'r brechlyn, neu
- gynhwysyn yn y brechlyn.

Brechlyn y pas (pertwsis)

Beth yw'r pas?

Mae'r pas (a elwir hefyd yn bertwsis) yn haint bacterol sy'n effeithio ar yr ysgyfaint a'r llwybrau anadlu. Mae'r pas yn heintus iawn, sy'n golygu ei fod yn trosglwyddo'n hawdd o un person i'r llall. Mae'n lledaenu'n hawdd drwy anadlu defnynnau bach i mewn sy'n cael eu rhyddhau i'r aer pan fydd pobl â'r clefyd yn pesychu ac yn tisian.

Mae arwyddion cyntaf y pas yn debyg iannwyd ac yn cynnwys trwyn yn rhedeg a dolur gwddf.

Ar ôl tua wythnos, efallai y byddwch yn sylwi ar y canlynol:

- pyliau hir o besychu a thagu, sy'n ei gwneud hi'n anodd anadlu, a
- sŵn 'hwpian' sy'n cael ei achosi gan ymladd am anadl ar ôl pob cyfnod o beswch. Nid yw babanod ifanc bob amser yn gwneud hyn, a all ei gwneud yn anodd nodi'r clefyd.

Mae symptomau'r pas fel arfer yn para am ddau neu dri mis.

Pwy sy'n wynebu risg o'r pas?

Gall y pas effeithio ar bobl o bob oed. Mae babanod sy'n rhy ifanc i gael eu brechu yn erbyn y pas, yn enwedig y rhai na chafodd eu mamau eu brechu yn ystod beichiogrwydd, yn wynebu risg uwch o broblemau iechyd difrifol fel anhawster anadlu a heintiau difrifol ar yr ysgyfaint (niwmonia). Mewn achosion prin, gall babanod farw o'r pas.

Gwybodaeth am frechlyn y pas

Nid oes brechlyn sy'n atal rhag y pas yn unig. Mae'r brechlyn a roddir i chi yn frechlyn cyfun sydd hefyd yn amddiffyn yn erbyn tetanws a difftheria. Efallai y bydd rhai brechlynnau cyfun hefyd yn amddiffyn yn erbyn polio.

Nid yw brechlyn y pas yn frechlyn byw ac ni all achosi'r pas. Mae'r holl frechiadau sy'n cynnwys brechlyn y pas yn ddiogel i'w cael yn ystod beichiogrwydd.

Mae cael brechlyn y pas yn ystod beichiogrwydd yn helpu i amddiffyn eich babi yn ystod wythnosau cyntaf bywyd. Mae'r rhaglen frechu wedi bod ar waith ers 2012 ac mae'n effeithiol iawn wrth amddiffyn babanod yn erbyn y pas o'u genedigaeth.

Yr amser gorau i gael eich brechu er mwyn amddiffyn eich babi yw rhwng wythnosau 16 a 32 o'ch beichiogrwydd. Mae hyn yn rhoi'r cyfle gorau i'ch babi gael ei amddiffyn o adeg ei eni, gan y byddwch yn trosglwyddo'ch gwrthgyrff iddo cyn iddo gael ei eni. Argymhellir y brechlyn pas bob tro y byddwch yn feichiog, hyd yn oed os ydych wedi cael y brechlyn o'r blaen.

Gallwch gael y brechlyn ar ôl 32 wythnos o feichiogrwydd hyd at yr adeg y caiff eich babi ei eni. Fodd bynnag, gall fod yn llai effeithiol os byddwch yn ei gael yn ddiweddarach yn eich beichiogrwydd.

Os gwnaethoch chi fethu brechiad y pas yn ystod beichiogrwydd, siaradwch â'ch bydwraig gan y gall fod yn bosibl i chi ei gael yn yr wyth wythnos ar ôl y genedigaeth (nes bod eich babi yn cael ei ddos rheolaidd cyntaf). **Ni fydd hyn yn amddiffyn eich babi'n**

uniongyrchol, ond gallai eich amddiffyn a'ch atal rhag trosglwyddo'r pas i'ch babi o bosibl. Os ydych yn bwydo ar y fron, nid oes tystiolaeth o unrhyw risg i'ch baban o ganlyniad i gael y brechlyn.

Sgil-efeithiau

Mae brechlyn y pas yn ddiogel ac yn effeithiol ond, fel pob meddyginiaeth, gall achosi sgil-efeithiau. Efallai y byddwch yn cael rhai sgil-efeithiau cyffredin ac ysgafn o'r brechlyn, fel:

- chwyddo, cochni neu dynerwch ar safle'r pigiad.

Gall sgil-efeithiau eraill gynnwys:

- twymyn
- llid ar safle'r pigiad
- poenau cyffredinol
- dolur rhydd
- blinder, a
- phen tost/cur pen.

Mae sgil-efeithiau difrifol yn brin iawn, yn enwedig mewn oedolion.

A yw brechlyn y pas yn ddiogel yn ystod beichiogrwydd?

Mae astudiaethau'n dangos nad oes unrhyw risgiau i feichiogrwydd yn cael eu hachosi gan y brechlyn. Mae cyfraddau babanod normal, iach yr un peth ar gyfer menywod wedi'u brechu a heb eu brechu.

Nid oes tystiolaeth bod y brechlyn a gynigir yn ystod beichiogrwydd yn risg i fenywod beichiog, y beichiogrwydd na'r babi.

Mae'r brechlyn yn effeithiol iawn ac mae ganddo hanes diogelwch rhagorol. Rhoddir miliynau o ddosau ledled y byd.

I gael rhagor o wybodaeth am y pas, gan gynnwys arwyddion a symptomau'r clefyd, ewch i:

111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/w/article/whoopingcough (safle allanol)

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am frechlyn y pas yn: **icc.gig.cymru/brechiad-y-pas**

Brechlyn RSV (feirws syncytiol anadlol)

Beth yw RSV?

Mae RSV yn un o achosion cyffredin heintiau'r llwybr anadlol. I'r rhan fwyaf o oedolion a phlant, mae haint RSV yn achosi salwch ysgafn, fel peswch neu annwyd, sydd fel arfer yn gwella ar ei ben ei hun. Fodd bynnag, i rai, yn enwedig babanod o dan flwydd oed ac oedolion hŷn, gall RSV fod yn ddifrifol iawn. Mae o leiaf hanner yr holl blant yn cael haint RSV yn ystod blwyddyn gyntaf eu bywyd a bydd bron pob un wedi cael un pan fyddant yn ddwy oed.

Gall RSV ddigwydd drwy gydol y flwyddyn ond mae'n fwy cyffredin yn ystod yr hydref a'r gaeaf.

Bydd dros 1,000 o fabanod yng Nghymru yn gorfod mynd i'r ysbyty oherwydd y feirws. Mae nifer y bobl sy'n mynd i'r ysbyty oherwydd RSV wedi cynyddu yn ystod yr 20 mlynedd diwethaf.

Mae RSV yn cael ei ledaenu drwy gysylltiad agos â phobl sydd wedi'u heintio. Pan fydd pobl wedi'u heintio yn peswch neu'n tisian, maent yn rhyddhau defnynnau bach sy'n cynnwys y feirws i'r aer. Gall RSV hefyd gael ei ledaenu gan bobl sy'n cyffwrdd ag arwynebau neu

wrthrychau sydd â'r feirws arnynt. Bydd y rhan fwyaf o bobl wedi cael y feirws pan oeddent yn blentyn.

Os ydych wedi cael haint RSV yn y gorffennol, nid yw'n golygu na allwch gael RSV eto.

RSV yw achos mwyaf cyffredin bronciolitis mewn babanod ifanc. Mae bronciolitis yn haint ar yr ysgyfaint sy'n ei gwneud yn anodd anadlu a bwydo. Mae'n effeithio ar fabanod a phlant o dan ddwy oed ac fel arfer gellir ei drin gartref. Fodd bynnag, mewn rhai achosion gall fod yn ddifrifol ac efallai y bydd angen gofal dwys ar eich plentyn. Weithiau gall arwain at farwolaeth.

Mae brechiad RSV yn lleihau'r risg o fronciolitis difrifol 70% yn ystod chwe mis cyntaf bywyd.

Gall RSV hefyd achosi niwmonia, sy'n haint sy'n effeithio ar y sachau aer bach yn yr ysgyfaint, gan arwain at beswch a phroblemau anadlu.

Weithiau, gall bronciolitis a niwmonia fod yn ddifrifol a gall fod angen triniaeth yn yr ysbyty.

Mewn babanod, mae symptomau RSV yn cynnwys:

- trwyn yn rhedeg neu wedi'i rwystro
- twymyn
- anadlu cyflym neu swnllyd
- peswch sy'n swnio'n wlyb, ar y frest
- blinder
- methu setlo neu'n anodd ei gysuro, ac
- anhawster bwydo.

Mae babanod hefyd yn wynebu risg o gael heintiau ar ysgyfaint fel

- bronciolitis, a
- niwmonia.

Gall RSV hefyd achosi cyflyrau eraill mewn plant ifanc, er enghraifft:

- peswch cyfarth (crŵp), a
- haint poenus y mewn i'r glust (llid y glust ganol).

Pwy sy'n wynebu risg o salwch difrifol oherwydd RSV?

Mae babanod o dan flwydd oed ac oedolion hŷn yn wynebu risg o fynd yn sâl iawn oherwydd RSV. Mae pobl eraill yn wynebu risg uwch o glefyd RSV difrifol, fel babanod sy'n cael eu geni'n gynnar, pobl sydd â chlefyd difrifol ar yr ysgyfaint neu'r galon, a'r rhai sydd â system imiwnedd wan.

Efallai y bydd rhai babanod sydd â risg uwch o RSV yn cael cynnig pigiad gwrthgyrff o'u genedigaeth. Bydd y pigiad hwn yn rhoi amddiffyniad ychwanegol i'ch babi ar ben unrhyw wrthgyrff y gallai eu cael gennych chi. Os yw eich babi yn gymwys i gael pigiad gwrthgyrff, bydd eich meddyg neu'ch bydwraig yn trafod hyn gyda chi.

Gwybodaeth am y brechlyn RSV

Helpwch i amddiffyn eich babi yn erbyn RSV o'i enedigaeth drwy gael y brechiad RSV pan fyddwch yn feichiog.

Er mwyn rhoi'r amddiffyniad gorau i'ch babi, dylech gael eich brechlyn rhwng 28 a 36 wythnos o feichiogrwydd.

Dylech gael cynnig y brechlyn o amgylch adeg eich apwyntiad cyn geni 28 wythnos. Os nad ydych wedi cael clywed erbyn yr adeg hon, cysylltwch â'ch bydwraig neu'ch meddyg teulu i drefnu apwyntiad.

Mae'r brechlyn yn fwy effeithiol rhwng 28 a 36 wythnos o feichiogrwydd. Os byddwch yn methu eich brechlyn, gallwch ei gael hyd nes y bydd eich baban yn cael ei eni. Fodd bynnag, os byddwch yn ei gael yn ddiweddarach yn ystod eich beichiogrwydd, efallai na fydd mor effeithiol.

Os gwnaethoch golli eich brechiad RSV yn ystod eich beichiogrwydd, siaradwch â'ch bydwraig oherwydd efallai y byddwch yn dal i allu ei gael ar ôl i'ch babi gael ei eni. **Ni fydd hyn yn amddiffyn eich babi'n uniongyrchol**, ond gall eich amddiffyn chi a'ch atal rhag trosglwyddo RSV i'ch babi. Os ydych yn bwydo ar y fron, nid oes tystiolaeth o unrhyw risg i'r babi a achosir drwy gael y brechlyn.

Mae'r rhaglen frechu RSV ar gyfer menywod beichiog yn effeithiol iawn o ran amddiffyn babanod ifanc yn erbyn haint RSV o'u genedigaeth hyd at chwe mis oed ac ar ôl hynny.

! Bydd cael y brechlyn ym mhob beichiogrwydd yn rhoi'r amddiffyniad gorau i bob babi yn erbyn salwch RSV difrifol.

Sgil-effeithiau'r brechlyn RSV

Mae'r sgil-effeithiau fel arfer yn ysgafn. Maent yn cynnwys:

- cur pen/pen tost
- cyhyrau poenus, a
- tynerwch, cochni neu chwyddo ar safle'r pigiad.

Nid oes unrhyw sgil-effeithiau wedi'u nodi mewn babanod a anwyd i famau sydd wedi cael y brechlyn.

A yw'r brechlyn RSV yn ddiogel yn ystod beichiogrwydd?

Mae astudiaethau wedi dangos bod y brechlyn RSV yn ddiogel iawn i chi a'ch babi.

Mewn treial clinigol o bron 4,000 o fenywod, roedd gan y brechlyn RSV hanes diogelwch da. Mae'r brechlyn bellach wedi'i gymeradwyo gan reoleiddwyr meddyginiaethau yn y DU, Ewrop ac UDA. Ers hynny, mae miloedd o fenywod wedi cael y brechlyn mewn rhaglenni cenedlaethol, gan gynnwys mwy na 100,000 o fenywod yn UDA.

Yn y treial clinigol, cafodd ychydig yn fwy o fabanod eu geni'n gynnar yn y grŵp brechlyn nag yn y grŵp nad oeddent wedi cael brechlyn. Mae'n ymddangos bod y gwahaniaeth hwn oherwydd siawns, ond dyma pam mae'r brechlyn yn cael ei roi o 28 wythnos yn hytrach nag yn gynharach yn eich beichiogrwydd.

Nid yw'r brechlyn RSV yn frechlyn byw, felly ni all achosi RSV ynoch chi na'ch babi. Dyma'r ffordd fwyaf diogel a mwyaf effeithiol o helpu i amddiffyn eich babi heb ei eni yn erbyn RSV.

Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am arwyddion a symptomau salwch a achosir gan RSV yn:

111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/p/article/pneumonia (safle allanol)

111.wales.nhs.uk/Bronchiolitis (safle allanol, Saesneg yn unig)

111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/e/article/earinfection (safle allanol)

111.wales.nhs.uk/Encyclopaedia/c/article/croup (safle allanol, Saesneg yn unig)

More information about the RSV vaccine is available at:
phw.nhs.wales/RSV

Brechlyn ffliw

Beth yw ffliw?

Gall ffliw fod yn ddifrifol iawn. Fel RSV, mae'n cael ei achosi gan feirws, sy'n cael ei ledaenu gan beswch a thisian. Gall symptomau ffliw fod yn ysgafn ond gallant hefyd arwain at heintiau mwy difrifol ar yr ysgyfaint, a allai fod angen triniaeth yn yr ysbyty.

Mae ffliw yn heintus iawn, ac mae'r symptomau'n gallu datblygu'n gyflym iawn.

Mae'r symptomau'n cynnwys:

- trwyn wedi'i flocio
- dolur gwddf
- tymheredd uchel
- blinder a gwendid
- cur pen/pen tost
- poenau, a
- pheswch.

Pwy sy'n wynebu risg o ffliw?

Mae ffliw fel arfer yn gwella ar ei ben ei hun. Fodd bynnag, mae gan fenywod bechiog siawns uwch o fynd yn ddifrifol wael o ffliw, yn enwedig yng nghampau diweddarach bechiogrwydd. Yn ystod bechiogrwydd, mae eich system imiwnedd yn naturiol yn wannach

nag arfer. Mae hyn yn golygu eich bod yn llai tebygol o frwydro yn erbyn heintiau a all fod yn niweidiol i chi a'ch babi.

Weithiau gall fflw arwain at heintiau ar yr ysgyfaint fel bronchitis a niwmonia. Efallai y bydd angen triniaeth ysbyty ar yr heintiau hyn ac, mewn achosion prin, gall rhai pobl farw o fflw.

Os bydd gennych fflw pan fyddwch yn feichiog, gall achosi i'ch babi gael ei eni'n gynnar neu fod â phwysau geni isel, a gall hyd yn oed arwain at farw-enedigaeth. Gall y fflw fod yn ddifrifol iawn i fabanod. Pan fyddwch yn cael brechlyn fflw pan fyddwch yn feichiog, mae'n parhau i helpu i amddiffyn eich babi am hyd at chwe mis ar ôl ei eni.

Gwybodaeth am y brechlyn fflw

Mae'r brechlyn fflw ar gael yn ystod tymor y fflw rhwng mis Medi a mis Mawrth, a gallwch gael y brechlyn fflw unrhyw bryd yn ystod eich beichiogrwydd. Argymhellir y brechlyn bob tro y byddwch yn feichiog, hyd yn oed os ydych wedi cael y brechlyn o'r blaen.

Mae cael eich brechu bob tymor fflw yn eich amddiffyn yn erbyn mathau newydd o'r feirws ac yn lleihau'r risg o ledaenu fflw i'ch babi. Bydd yr imiwedd (amddiffyniad) a gewch o'r brechlyn yn trosglwyddo i'ch babi drwy'r brych. Mae'r brych ar y tu mewn i'ch croth ac yn cysylltu eich cyflenwad gwaed â'ch babi heb ei eni.

Yn y gaeaf, bydd miloedd o bobl yn marw o salwch sy'n gysylltiedig â fflw yn y DU. Cael brechlyn fflw bob blwyddyn yw un o'r ffyrdd gorau o helpu i'ch amddiffyn **chi a'ch babi** yn erbyn fflw.

Sgil-effeithiau

Mae sgîl-effeithiau'r brechlyn fflw yn ysgafn o'u cymharu â'r clefyd ei hun a gallant effeithio ar bawb, nid menywod beichiog yn unig. Fel arfer maen nhw'n para am ddiwrnod neu ddau ar ôl cael y brechiad wrth i'r brechlyn ddechrau gweithio.

Y sgil-effeithiau cyffredin yw:

- tynerwch a chochni ar safle'r pigiad
- cur pen/pen tost
- twymyn
- cyhyrau poenus, a
- blinder.

A yw'r brechlyn fflw yn ddiogel yn ystod beichiogrwydd?

Ers 2009, mae nifer o wledydd wedi cynnig y brechlyn fflw fel mater o drefn i bob menyw feichiog. Nid yw'r brechlyn sy'n cael ei gynnig i fenywod beichiog yn frechlyn byw, felly ni all achosi fflw.

Mae'r brechlyn fflw yn ddiogel i'r fam a'r babi, a gellir ei roi yn ystod pob cam o'r beichiogrwydd.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am fflw, gan gynnwys arwyddion a symptomau, yn:

111.wales.nhs.uk/flu (safle allanol)

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y brechlyn fflw yn:

icc.gig.cymru/brechlynfflw

! Gall brechiadau'r pas, RSV, a ffliw yn ystod beichiogrwydd helpu i'ch cadw chi a'ch babi'n ddiogel.

Er mwyn helpu i atal feirysau rhag lledaenu, cofiwch:

Ei ddal

Defnyddiwch hances bapur pan fyddwch yn tisian neu'n pesychu.

Ei daflu i'r bin

Rhowch yr hances bapur yn y bin cyn gynted â phosibl.

Ei ddifa

Drwy olchi eich dwylo neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo.

Rhoi gwybod am sgil-ffeithiau

Fel pob meddyginiaeth, gall brechiadau achosi sgil-ffeithiau. Mae hyn oherwydd eu bod yn gweithio drwy ysgogi ymateb yn eich system imiwnedd. Mae'r rhan fwyaf o sgil effeithiau yn ysgafn ac yn para ychydig ddyddiau yn unig, ac nid yw pawb yn eu cael.

Os yw eich symptomau fel pe baent yn gwaethygu neu os ydych yn bryderus, ffoniwch GIG **111**. Os byddwch yn cael cyngor gan feddyg neu fydwraig, sicrhewch eich bod yn dweud wrthynt am eich brechiadau er mwyn iddynt allu eich asesu'n iawn.

Darllenwch y daflen wybodaeth am y cynnyrch i gael rhagor o fanylion am eich brechlyn, gan gynnwys sgîl-ffeithiau posibl.

Gweler tudalen gefn y daflen hon am ragor o fanylion am:

- eich brechlyn, gan gynnwys sgil-ffeithiau posibl, ac
- adrodd am sgil-ffeithiau a amheuir trwy gynllun y Cerdyn Melyn.

Brechlynnau eraill i'w trafod gyda'ch bydwraig

Yn ystod beichiogrwydd, efallai y byddwch hefyd yn gymwys i gael brechlynnau eraill os oes gennych gyflwr iechyd sylfaenol.

Er enghraifft, os oes gennych system imiwedd wan, efallai y cynigir y brechlyn **COVID-19** i chi i helpu i leihau eich risg o salwch difrifol o haint COVID-19. Am ragor o wybodaeth, siaradwch â'ch bydwraig neu'ch meddyg teulu.

Brechlynnau ar ôl beichiogrwydd

Os na chawsoch chi rai brechlynnau cyn neu yn ystod beichiogrwydd, mae'n bwysig eu cael ar ôl i'ch babi gael ei eni i helpu i'ch amddiffyn chi a'ch babi.

Os gwnaethoch chi fethu cael eich brechlyn **pas** neu **RSV** yn ystod beichiogrwydd, siaradwch â'ch bydwraig, oherwydd efallai y byddwch chi'n dal i allu eu cael ar ôl i'ch babi gael ei eni.

Mae'n bwysig cael dau ddos o'r brechlyn rhag y **frech goch, clwy'r pennau a rwbela (MMR)** i gael yr amddiffyniad gorau. Brechlyn byw yw'r MMR, felly ni argymhellir ei ddefnyddio yn ystod beichiogrwydd. Gallwch gael y brechlyn MMR hyd at fis cyn beichiogi, neu gallwch ei gael ar ôl i'ch babi gael ei eni.

Os nad ydych chi'n siŵr a ydych chi wedi cael dau ddos o MMR, siaradwch â'ch bydwaig neu'ch practis meddygon teulu. Os oes angen brechlyn arnoch nad yw'n cynnwys gelatin porc, gofynnwch i'ch bydwaig neu'ch practis meddygon teulu.

Am ragor o wybodaeth am frechiad MMR, ewch i icc.gig.cymru/brechlynMMR

Pa frechlynnau fydd yn cael eu cynnig i fy mabi ar ôl iddo gael ei eni?

Pan fydd eich babi'n cael ei eni byddwch yn cael eich gwahodd i ddod ef i gael ei frechiadau rheolaidd, fel arfer yn eich meddygfa neu glinig babi. Bydd eich bydwaig neu'ch ymwelydd iechyd yn gallu dweud wrthyh am y rhain.

Mae'n bwysig bod eich babi yn cael y brechlynnau a argymhellir ar yr oedran cywir i'w helpu i'w amddiffyn rhag clefydau. Cynnigir y brechiadau rheolaidd cyntaf yn wyth wythnos oed.

Efallai y bydd angen brechlynnau ychwanegol ar rai babanod adeg eu geni, fel hepatitis B a BCG (sy'n helpu i amddiffyn rhag twbercwlosis). Os yw eich babi yn gymwys i gael y brechlynnau hyn, bydd eich bydwaig neu'ch meddyg teulu yn trafod hyn gyda chi.

I gael gwybodaeth am frechlynnau rheolaidd, ewch i: icc.gig.cymru/AmserlenGyflawn

Mae'r wybodaeth yn gywir ar adeg cyhoeddi. I gael y wybodaeth ddiweddaraf, ewch i icc.gig.cymru/brechlynnau

Rhagor o wybodaeth

Os oes gennych gwestiynau, neu os hoffech rhagor o wybodaeth, gallwch ymweld â: **111.wales.nhs.uk** (safle allanol), siaradwch â'ch meddyg neu nyrs, neu cysylltwch â GIG 111 Cymru drwy ffonio **111**.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y brechlynnau a gynigir yng Nghymru yn **icc.gig.cymru/brechlynnau**

I gael rhagor o wybodaeth am y brechlyn, gan gynnwys ei gynhwysion a sgil effeithiau posibl, ewch i **medicines.org.uk/emc** (safle allanol, Saesneg yn unig). Rhowch enw'r brechlyn yn y blwch chwilio. Gallwch hefyd weld y daflen cleifion ar-lein.

Dylech roi gwybod am sgil-effeithiau a amheuir ar-lein yn **www.mhra.gov.uk/yellowcard** (safle allanol, Saesneg yn unig), drwy lawrlwytho'r ap Yellow Card, neu drwy ffonio **0800 731 6789** (dydd Llun i ddydd Gwener, 9yb i 5yh).

I gael gwybod sut mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth chi, ewch i: **111.wales.nhs.uk/amdanomni/eichgwybodaeth** (safle allanol).



Sganiwch fi i fynd i wefan Iechyd
Cyhoeddus Cymru

Medi 2025

© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

ISBN 978-1-83766-462-7