



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Sut i'ch amddiffyn chi a'ch babi

Mae'r daflen hon yn rhoi gwybodaeth
am y brechlynnau gallwch chi eu cael
pan fyddwch chi'n feichiog



Eich amddiffyn chi a'ch babi



Pan fyddwch chi'n feichiog mae'n rhaid i'ch corff weithio'n galed i'ch cadw chi a'ch babi yn iach.



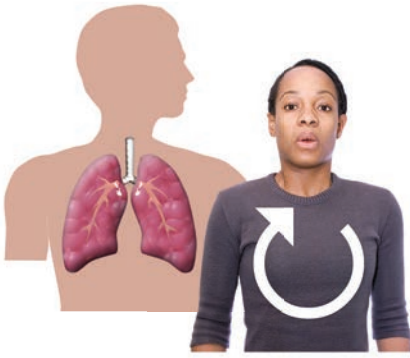
Os byddwch chi'n dal rhai afiechydon mae'n fwy anodd i'ch corff chi eu hymladd.

Mae hyn yn golygu bod gennych chi a'ch babi fwy o siawns o fod yn sâl iawn.



Dyma rai o'r afiechydon sy'n gallu eich gwneud chi a'ch babi yn sâl iawn:

- Y pas.
- Feirws Syncytiol Anadlol.
RSV yw'r enw arall ar gyfer hyn.
- Ffliw.



Mae pob un o'r afiechydon hyn yn gallu effeithio ar eich ysgyfaint a'ch anadlu.



Mae hyn yn gallu bod yn ddifrifol iawn. Efallai bydd angen i chi neu'ch babi fynd i'r ysbyty.



Mae'n bwysig iawn eich amddiffyn chi a'ch babi rhag yr afiechydon hyn.



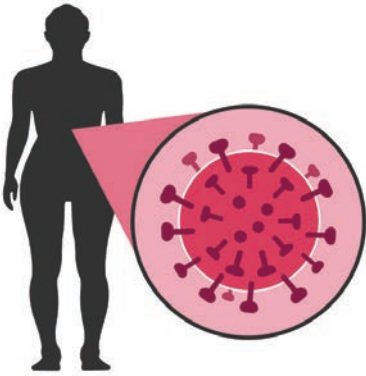
Rydych chi'n gallu cael rhai brechlynnau sy'n eich amddiffyn chi a'ch babi.

Mae'r brechlynnau yn rhad ac am ddim i bobl feichiog.



Mae'r daflen hon yn dweud mwy wrthoch chi am 3 brechlyn.

Beth yw brechlyn



Mae **brechlyn** yn feddyginiaeth sy'n helpu i'ch cadw chi'n ddiogel rhag dal afiechyd.



Mae brechlynnau fel arfer yn cael eu rhoi trwy bigiad yn rhan uchaf eich braich.



Yna mae eich corff yn gwybod sut i frwydro yn erbyn yr afiechyd os byddwch chi'n ei ddal yn y dyfodol.



Dydy brechlyn ddim yn gallu eich stopio chi rhag dal afiechyd ond mae'n gallu eich gwneud chi'n llai sâl os byddwch yn ei ddal.



Byddwch chi'n cael y brechlyn pan fyddwch chi'n feichiog er mwyn i chi allu rhoi ychydig o amddiffyniad i'ch babi.

Mae hyn yn golygu bod y babi yn cael ei amddiffyn pan fydd yn cael ei eni.



Mae'n ddiogel cael pob un o'r brechlynnau yn y daflen hon pan fyddwch chi'n feichiog.

Fyddan nhw ddim yn brifo chi na'ch babi.



Bydd eich bydwraig yn dweud mwy wrthoch chi am frechlynnau a sut i'w cael.



Dylech chi gael y brechlynnau hyn bob tro byddwch chi'n feichiog.



Os byddwch chi'n colli brechlyn pan fyddwch chi'n feichiog, efallai byddwch chi'n gallu ei gael ar ôl i'ch babi gael ei eni.



Siaradwch â'ch meddyg neu fydwraig. Byddan nhw'n dweud wrthoch chi os ydych chi'n gallu cael y brechlyn o hyd.

Pryd i gael eich brechlynnau

Brechlyn y pas



Mae'r pas yn dechrau'n debyg i annwyd.

Yna ar ôl rhyw wythnos rydych chi'n cael peswch gwael iawn.



Mae'r peswch yn gallu gwneud anadlu'n anodd.

Efallai byddwch chi'n teimlo na allwch chi anadlu chwaith.



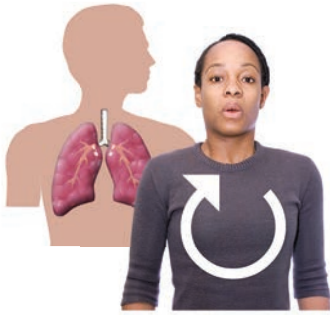
Yr amser gorau i gael y brechlyn hwn yw pan fyddwch chi wedi bod yn feichiog am rhwng 16 a 32 wythnos.



Rydych chi'n gallu ei gael ar ôl 32 wythnos ond efallai na fydd yn gweithio mor dda.

Brechlyn RSV

Mae RSV yn gallu effeithio ar eich ysgyfaint a'ch anadlu.



Os yw babanod yn cael trafferth anadlu maen nhw'n cael mwy o drafferth yfed llaeth hefyd.



Mae rhai babanod sydd ag RSV yn mynd yn sâl iawn ac yn gorfod mynd i'r ysbyty.



Yr amser gorau i gael y brechlyn hwn yw pan fyddwch chi wedi bod yn feichiog am rhwng 28 a 36 wythnos. Dylech chi gael y brechlyn cyn gynted ag y cewch ei gynnig.



Rydych chi'n gallu ei gael ar ôl 36 wythnos ond efallai na fydd yn gweithio mor dda.



Brechlyn y ffliw



Os ydych chi'n feichiog mae mwy o siawns o fynd yn sâl nag os nad ydych chi'n feichiog.

Mae'r ffliw yn gallu bod yn ddifrifol iawn i fabanod hefyd.



Rydych chi'n gallu cael y brechlyn unrhyw bryd rhwng mis Medi a mis Mawrth.

Does dim ots sawl wythnos rydych chi wedi bod yn feichiog.

Pwy na ddylai gael y Brechlyn



Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd ag alergedd i rywbeth yn gallu cael y brechlynnau heb broblem.

Ddylech chi ddim cael y brechlynnau os:



- Oes gyda chi alergedd i rywbeth sydd yn y brechlynnau ac mae'n achosi i chi gael **adwaith difrifol**

neu



- Os ydych chi wedi cael **adwaith difrifol** i'r brechlynnau o'r blaen.

Mae **adwaith difrifol** yn golygu:



- Eich bod chi'n cael trafferth anadlu.



- Eich bod chi'n teimlo'n ddryslyd, yn benysgafn a dydy hi ddim yn bosibl eich deffro chi.



- Bydd eich wyneb, gwddf neu dafod yn dechrau chwyddo.



Dywedwch wrth y person sy'n rhoi'r brechlyn i chi os ydych chi wedi cael adwaith difrifol i'r brechlyn o'r blaen.

Sgil-effeithiau



Sgil-effeithiau yw pethau a allai ddigwydd i chi ar ôl i chi gael brechlyn.

Dydy pawb ddim yn cael sgil-effeithiau.

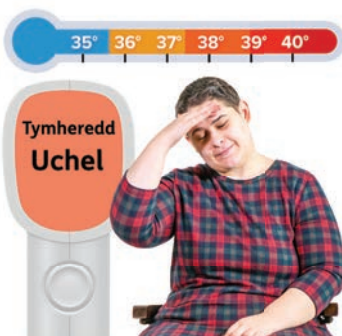


Fel arfer dim ond am hyd at 2 i 3 diwrnod bydd sgil-effeithiau yn para.

Mae'n bosibl y bydd y pethau canlynol yn digwydd i chi:



- Bydd eich braich yn boenus neu wedi chwyddo lle cawsoch chi'r pigiad.



- Bydd gennych chi wres. Mae hyn yn digwydd pan fydd gennych chi dymheredd uchel o 38 gradd neu'n uwch ar thermomedr.



- Byddwch chi'n teimlo'n flinedig iawn.



- Byddwch chi'n cael poenau yn eich corff.



- Bydd pen tost neu gur pen gennych.



- Byddwch chi'n gwneud pŵ yn aml neu bydd eich pŵ yn rhydd neu'n feddal.



Mae sgil-ffeithiau difrifol yn anghyffredin iawn.

Mae hyn yn golygu nad oes llawer o bobl yn cael sgil-ffeithiau.



Os ydych chi'n poeni neu os bydd eich sgil-ffeithiau'n mynd yn waeth, siaradwch â'ch meddyg neu'ch bydwraig

neu



ffoniwch **GIG 111**.

Bwydo ar y fron



Mae'n ddiogel cael y brechlynnau hyn os ydych chi'n bwydo ar y fron.

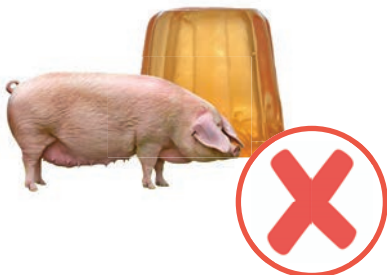
Does dim angen i chi stopio bwydo ar y fron cyn neu ar ôl i chi gael y brechlynnau.

Gelatin



Mae **gelatin** yn rhywbeth sydd mewn bwyd weithiau.

Mae'n cael ei wneud o rannau o anifeiliaid fel moch.



Mae'n bwysig i rai pobl eu bod nhw ddim yn bwyta porc na gelatin.



Does dim gelatin yn unrhyw un o'r brechlynnau.

Rhagor o wybodaeth



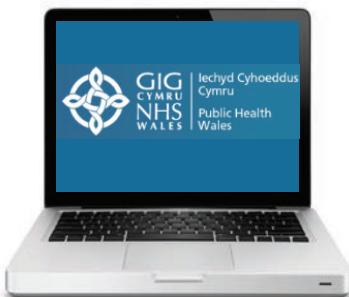
Os ydych chi eisiau mwy o wybodaeth am y brechlynnau, rydych chi'n gallu siarad â'ch bydwraig neu'ch meddyg lleol.



Rydych chi'n gallu ffonio GIG 111 Cymru hefyd.

Ffonio 111

Mae'n rhad ac am ddim i ffonio'r rhif hwn.



Rydych chi'n gallu edrych ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru:

icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/



Ewch i'r wefan hon i gael gwybod sut mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth chi:

111.wales.nhs.uk/amdanomni/eichgwybodaeth