Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Y brechlyn ffliw

Gwybodaeth i bobl sy'n cael y brechlyn ffliw trwy bigiad





Y ffliw



Mae’r ffliw yn salwch sy’n gallu gwneud i chi deimlo’n sâl iawn.



Mae llawer o bobl yn cael ffliw bob blwyddyn.
Mae’n gallu lledaenu'n hawdd i bobl eraill drwy besychu neu disian.

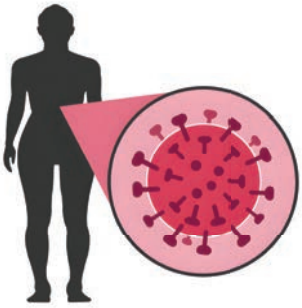


Mae’r ffliw yn gallu bod yn ddifrifol iawn.
Mae’n gallu gwneud rhai pobl yn sâl iawn a byddan nhw’n gorfod mynd i'r ysbyty.



Mae'n bwysig iawn trio amddiffyn eich hun rhag y ffliw.

Beth yw brechlyn



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



Ar ôl i chi gael y brechlyn, mae eich corff yn gwybod sut i ymladd y salwch os byddwch chi'n ei ddal yn y dyfodol.



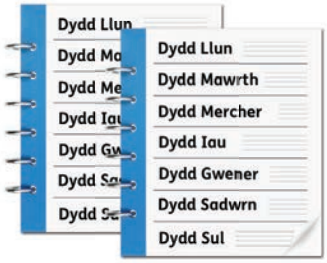
Mae brechlynnau fel arfer yn cael eu rhoi trwy bigiad yn rhan uchaf eich braich.



Mae babanod rhwng 6 a 12 mis oed yn cael y pigiad ym mhen uchaf eu coes.



Mae'r rhan fwyaf o blant rhwng 2 a 17 oed yn cael y brechlyn ffliw fel chwistrell i fyny eu trwyn.
Does dim angen iddyn nhw gael pigiad.



Mae'n gallu cymryd 2 wythnos i'r brechlyn ffliw ddechrau gweithio.



Mae'r brechlyn ffliw yn ddiogel iawn. Fydd y brechlyn ffliw ddim yn rhoi'r ffliw i chi.



Dydy'r brechlyn ffliw ddim bob amser yn atal pobl rhag dal ffliw.

Ond mae'r brechlyn yn gallu helpu i'ch gwneud chi yn llai sâl os byddwch chi'n dal y ffliw.



Mae'r brechlyn ffliw hefyd yn gallu helpu i'ch stopio chi rhag rhoi ffliw i bobl eraill.



Dylech chi gael y brechlyn ffliw bob blwyddyn i'ch amddiffyn chi rhag y ffliw.

Pwy sy'n gallu cael y brechlyn ffliw



Mae rhai pobl yn gallu mynd yn sâl iawn os ydynt yn dal y ffliw.



Dylech chi gael y brechlyn ffliw os:

- Ydych chi'n feichiog.



- Ydych chi'n 65 oed neu'n hŷn.



- Ydych chi rhwng 6 mis a 64 oed ac yn dioddef o **gyflwr iechyd hirdymor.**

  Mae **cyflwr iechyd hirdymor** yn rhywbeth sy'n effeithio ar eich corff am 12 mis neu fwy.

  Pethau fel problemau gyda'ch calon neu anadlu.



- Oes gennych chi anabledd dysgu.



- Oes gennych chi **broblem iechyd meddwl ddifrifol**.

  Iechyd meddwl yw pethau fel eich meddyliau, eich teimladau a sut rydych chi'n ymdopi â bywyd bob dydd.



Dylai rhai grwpiau eraill o bobl gael y brechlyn ffliw hefyd.



Dylech chi gael y brechlyn os ydych chi:

- Yn gofalu am bobl eraill.



- Yn byw neu'n gweithio gyda phobl sydd â mwy o siawns o fod yn sâl os ydyn nhw'n dal y ffliw.

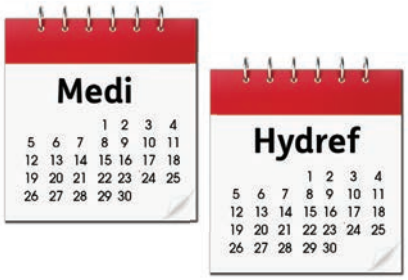


- Yn gweithio'n agos gydag ieir, buchod neu foch.

Cael eich brechlyn ffliw



Mae cael y brechlyn ffliw yn gyflym ac yn hawdd.



Fel arfer gallwch chi gael y brechlyn rhwng mis Medi a mis Hydref.



Dylech chi gael y brechlyn cyn gynted ag y bydd yn cael ei gynnig i chi.



Siaradwch â'ch meddygon lleol neu holwch yn y fferyllfa i gael gwybod ble y gallwch chi gael y brechlyn.



Gallwch chi gael y brechlyn ffliw ar yr un pryd â'r rhan fwyaf o frechlynnau eraill.



Bydd y meddyg neu'r nyrs yn siarad gyda chi am hyn yn eich apwyntiad.



Dywedwch wrth y person sy'n rhoi'r brechlyn i chi os ydych chi'n poeni am nodwyddau. Bydd yn eich cefnogi chi.

Beth i'w wneud os ydych chi'n sâl pan mae'n bryd i chi gael y brechlyn



Os ydych chi'n sâl, mae'n well aros nes eich bod chi'n teimlo'n well i gael y brechlyn.



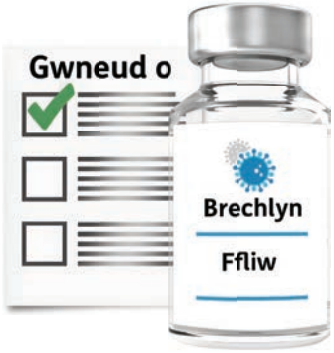
Dylech chi ganslo eich apwyntiad a threfnu apwyntiad newydd.

Ond dylech chi geisio cael y brechlyn cyn gynted â phosibl.

Pwy ddylai ddim cael y brechlyn



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



Ddylech chi ddim cael y brechlyn:

- os oes gennych chi alergedd i rywbeth sydd yn y brechlyn sy'n achosi i chi gael **adwaith difrifol**

neu



- os ydych chi wedi cael **adwaith difrifol** i'r brechlyn ffliw o'r blaen.



Mae **adwaith difrifol** yn meddwl:

- 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.



Rhowch wybod i'r 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'r pethau sy'n gallu digwydd i chi ar ôl i chi gael y brechlyn.

Dydy pawb ddim yn cael sgil-effeithiau.



Ddylai'r sgil-effeithiau ddim para mwy nag 1 neu 2 ddiwrnod.

Mae'n bosibl y byddwch chi'n teimlo'r pethau canlynol ar ôl i chi gael brechlyn ffliw:



- Braich boenus lle cawsoch chi'r pigiad.



- Cur pen/pen tost.



- Poenau yn eich corff.



- Teimlo’n flinedig.



- Ddim yn teimlo'n llwglyd.



- Mynd i’r tŷ bach i gael pŵ yn fwy aml neu gael mwy o pŵ rhydd neu feddal nag sy'n arferol i chi.



- Teimlo'n grynedig.

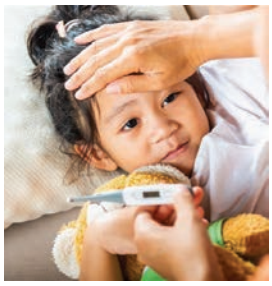


- Teimlo'n gyfoglyd.



Efallai bydd babanod a phlant bach hefyd:

- Yn chwydu.



- Yn cael tymheredd uchel o fwy na 38 gradd ar thermomedr.



- Ddim yn teimlo'n llwglyd iawn.



- Yn ofidus neu'n crio lot.



- Yn gysglyd iawn.



Siaradwch â'ch nyrs neu feddyg lleol os ydych chi'n poeni am sgil-effeithiau.

Rhagor o wybodaeth



Gallwch chi siarad â'ch meddyg os hoffech ragor o wybodaeth am y brechlyn.



Gallwch chi hefyd ffonio GIG 111 Cymru.

Ffonio 111

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



Gallwch chi edrych ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru:

icc.gig.cymru/brechlynnau



I gael gwybod sut mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth, ewch i:

111.wales.nhs.uk/AmdanomNi/Eichgwybodaeth

© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Gorffennaf 2026
ISBN 978-1-83766-974-5