



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



Cael eich brechu yn erbyn clefyd niwmococol

**Gwybodaeth i oedolion hŷn a
phobl sy'n wynebu risg**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



**Sganiwch fi am
ragor o wybodaeth
am glefyd
niwmococol**

IMM214A

Ffeithiau allweddol

Rydych chi'n ynganu niwmococol fel hyn: 'niw-mo-coc-ol'.

Mae heintiau niwmococol yn fwy cyffredin yn y gaeaf.

Ffaith!

Clefyd niwmococol yw'r enw ar grŵp o heintiau a achosir gan germ o'r enw niwmococws. Gall yr heintiau hyn fod yn ysgafn, fel heintiau sinws neu haint yn y glust, ond mae rhai yn ddifrifol iawn ac yn gallu arwain at:

- **Niwmonia** – haint yn eich ysgyfaint.
- **Sepsis** – ymateb i haint sy'n peryglu bywyd ac yn gallu niweidio'ch corff cyfan.
- **Llid yr ymennydd** – chwydd o amgylch eich ymennydd a llinyn asgwrn y cefn, sy'n gallu achosi problemau iechyd hirdymor neu farwolaeth.

Mae'n bosibl y byddwch chi neu'ch plentyn mewn mwy o berygl o fynd yn sâl iawn o glefyd niwmococol os ydych chi:

- Yn 65 oed neu hŷn.
- Yn ddwy oed neu'n hŷn ac â chyflwr iechyd hirdymor penodol.
- Yn dod i gysylltiad rheolaidd â mwg metel yn y gwaith.
- Yn profi digartrefedd.

Mae'r brechlyn niwmococol yn ddiogel. Mae'n bodloni'r holl safonau diogelwch. Unwaith y bydd brechlyn yn cael ei ddefnyddio, caiff ei fonitro'n barhaus o ran pa mor ddiogel ydyw.

Gallwch chi helpu i amddiffyn eich hun neu'ch plentyn trwy gael y brechlyn niwmococol. Cysylltwch â'ch meddyg teulu i wirio a ydych chi'n gymwys.



Sut mae heintiau niwmococol yn lledaenu?

Mae'r germau sy'n achosi heintiau niwmococol yn lledaenu'n hawdd trwy beswch a thisian. Gallant hefyd ledaenu trwy ddod i gysylltiad agos â phoer neu fwcws.

Pwy ddylai gael y brechlyn niwmococol?

Gall unrhyw un gael haint niwmococol, ond gall rhai pobl fynd yn sâl iawn os ydyn nhw'n ei gael.

Dylech chi neu'ch plentyn gael y brechlyn - hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n iach - os ydych chi o'r oed canlynol:

- 65 oed neu'n hŷn, neu'n
- Ddwy flwydd oed neu'n hŷn ac yn dioddef o gyflwr iechyd hirdymor, yn cynnwys:
 - Problem hirdymor gyda'r galon sydd angen meddyginiaeth neu driniaeth reolaidd. Er enghraifft, methiant y galon neu glefyd y galon.
 - Problem hirdymor gyda'r frest neu'r anadlu. Mae enghreifftiau'n cynnwys clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) neu asthma difrifol sydd angen steroidau rheolaidd.
 - Diabetes (os cymerir meddyginiaeth ar ei gyfer).

- Clefyd hirdymor yr arenau neu'r afu.
- System imiwnedd wan. Gall hyn fod oherwydd cyflwr genetig, anhwylder sy'n effeithio ar y system ategol, salwch fel HIV, neu driniaeth fel cemotherapi neu steroidau.
- Gollyngiad hylif serebro-sbinol (hylif o amgylch yr ymennydd a'r asgwrn cefn yn gollwng oherwydd anaf neu lawdriniaeth).
- Dim dueg, neu ddueg nad yw'n gweithio'n iawn. Mae hyn yn cynnwys pobl â chlefyd seliag sy'n effeithio ar y ddueg. Mae hefyd yn cynnwys y rhai sydd â chyflyrau gwaed fel clefyd y crymangelloedd.
- Mewnblaniad cochlear (math o ddyfais clyw)

Nid rhestr gyflawn mo hon. Os oes gennych gyflwr iechyd hirdymor ac nad ydych yn siŵr a ddylech chi neu'ch plentyn gael y brechlyn, cysylltwch â'ch meddyg teulu.

Rydych hefyd mewn mwy o berygl o fynd yn sâl iawn a dylech gael y brechlyn os nad oes gennych le parhaol i fyw. Er enghraifft, os ydych:

- yn cysgu ar y stryd
- yn aros mewn llety brys (e.e. hostel neu loches), neu
- wedi cael eich hun yn ddigartref yn ddiweddar ac mewn llety â chymorth.

Dylech hefyd gael y brechlyn os ydych chi'n gweithio mewn swydd lle rydych chi'n anadlu mwg metel yn rheolaidd. Er enghraifft, os ydych chi'n gweithio fel weldiwr. Cysylltwch â'ch cyflogwr neu bractis meddyg teulu.

Brechriad niwmococol i fabanod dan ddwy oed

Cynigir y brechlyn niwmococol i fabanod fel mater o drefn pan fyddant yn:



16 wythnos oed, ac yn



12 mis oed.

Rhoddir y brechlyn fel pigiad yng nglun eich babi.

Efallai y bydd angen brechlynnau niwmococol ychwanegol ar rai babanod sy'n wynebu mwy o risg. Er enghraifft, y rhai sydd â:

- Dim dueg, neu ddueg nad yw'n gweithio'n iawn.
- System imiwnedd wan iawn. Gall hyn fod oherwydd cyflwr genetig, anhwylder sy'n effeithio ar y system ategol, neu driniaeth fel cemotherapi neu steroidau.

Os nad ydych chi'n siŵr a oes angen y brechlynnau ychwanegol hyn ar eich babi, siaradwch â'i feddyg neu nyrs arbenigol.

Faint o ddosau sydd eu hangen arnaf?

Dim ond **un** dos o'r brechlyn sydd ei angen ar y rhan fwyaf o bobl dros 65 oed a phobl â chyflyrau iechyd penodol. Mae'r brechlyn yn cael ei roi fel pigiad yn rhan uchaf y fraich.

Efallai y bydd nifer fach o bobl sy'n wynebu risg angen dosau pellach. Mae hyn yn cynnwys pobl sydd â:

- Chlefyd yr arennau cronig (hirdymor).
- Dim dueg, neu ddueg nad yw'n gweithio'n iawn.
- System imiwnedd wan iawn. Gall hyn fod oherwydd cyflwr genetig, anhwylder sy'n effeithio ar y system ategol, neu driniaeth fel cemotherapi neu steroidau.

Gofynnwch i'ch meddyg neu nyrs os nad ydych chi'n siŵr faint o ddosau sydd eu hangen arnoch chi.





A ellir rhoi'r brechlyn niwmococol ar yr un pryd â brechlynnau eraill?

Gall. Gellir rhoi'r brechlyn niwmococol ar yr un pryd â'r rhan fwyaf o frechlynnau eraill. Bydd y person sy'n rhoi'r brechlyn i chi neu'ch plentyn yn rhoi gwybod i chi pa frechlynnau y gellir eu rhoi gyda'i gilydd.

Allwch chi ddal clefyd niwmococol ar ôl cael eich brechu?

Brechu yw un o'r ffyrdd gorau o helpu i atal salwch difrifol a achosir gan glefyd niwmococol. Nid yw'r un brechlyn yn 100% effeithiol. Felly, mae dal yn bwysig gwybod arwyddion a symptomau clefyd niwmococol, hyd yn oed os ydych chi neu'ch plentyn wedi cael eich brechu.

I gael rhagor o wybodaeth am symptomau niwmonia, sepsis a llid yr ymennydd, ewch i:

GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Niwmonia
(safle allanol)

GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Sepsis
(safle allanol)

GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Llid yr Ymennydd
(safle allanol)



Ni all y brechlyn niwmococol achosi na lledaenu clefyd niwmococol.

A oes unrhyw un na ddylai gael y brechlyn?

Ychydig iawn o bobl na all gael y brechiad niwmococol. Ni ddylech chi na'ch plentyn gael y brechlyn os ydych chi wedi cael adwaith difrifol (sy'n peryglu bywyd) i:

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

Siaradwch â'r person sy'n rhoi'r brechlyn i chi neu'ch plentyn os ydych chi wedi cael adwaith alergaidd difrifol i'r brechlyn neu ei gynhwysion yn y gorffennol.

Os ydw i'n sâl, a ddylwn i gael y brechlyn?

Nid yw annwyd neu fân salwch arall yn rheswm dros ohirio eich brechlyn.

Os oes gennych chi neu'ch plentyn dymheredd uchel (twymyn) yn uwch na 38.5C, arhoswch nes eich bod chi'n well cyn cael y brechlyn. Fodd bynnag, dylech chi geisio cael y brechlyn cyn gynted â phosibl. Os na allwch fynd i'ch apwyntiad brechu, canslwch ef a threfnwch un newydd.

Beth os oes ofn nodwyddau arna i?

Os oes gennych chi neu'ch plentyn ofn nodwyddau, rhowch wybod i'r sawl sy'n rhoi'r brechlyn. Bydd yn eich cefnogi chi.

A oes unrhyw sgil-ffeithiau yn gysylltiedig â'r brechlyn?

Fel pob meddyginiaeth, gall brechlynnau achosi sgil-ffeithiau, ond ni fydd pawb yn eu profi. Mae'r rhan fwyaf o'r sgil-ffeithiau yn ysgafn a byddant fel arfer yn gwella ar ôl diwrnod neu ddau. Mae'r sgil-ffeithiau mwyaf cyffredin yn cynnwys:

- Dolur, cochni, chwydd, cynhesrwydd neu galedu lle rhoddwyd y pigiad
- Twymyn
- Pen tost/cur pen
- Poenau yn y cymalau neu'r cyhyrau
- Blinder

Yn ogystal â hyn, gall sgil-ffeithiau mewn plant gynnwys:

- Newid mewn arferion bwyta
- Tymer flin
- Cysgadrwydd neu'n cysgu mwy nag arfer

Yn anaml, gall pobl gael adwaith difrifol yn fuan ar ôl cael y brechiad. Gall hyn achosi anawsterau anadlu a pheri i bobl lewygu. Gelwir hyn yn adwaith anaffylactig. Gall ddigwydd hefyd gyda meddyginiaethau eraill a bwyd. Mae'r adweithiau hyn yn hynod o anghyffredin, ac maen nhw'n effeithio ar lai nag un mewn miliwn o bobl. Mae'r staff sy'n rhoi brechiadau wedi'u hyfforddi i reoli'r adweithiau hyn.

Mae modd trin pobl sy'n cael adwaith anaffylactig yn llwyddiannus. Fel arfer, maen nhw'n gwella cyn pen ychydig oriau.

Gweler tudalen gefn y daflen hon i gael rhagor o fanylion am:

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

Os oes gennych gwestiynau am sgil-ffeithiau, gallwch chi ofyn i'r unigolyn sy'n rhoi'r brechlyn i chi neu'ch plentyn.



Sut y byddaf yn cael fy mrechlyn?

Dylai eich practis meddyg teulu gysylltu â chi i wneud apwyntiad pan fyddwch chi neu'ch plentyn yn gymwys. Os ydych chi'n meddwl eich bod chi wedi methu'r gwahoddiad, siaradwch â'ch practis meddyg teulu.

Ffaith!

Gallwch gael y brechlyn niwmococol ar unrhyw adeg o'r flwyddyn.

Defnyddiwch y tabl isod i gofnodi eich bod wedi cael brechlyn niwmococol.

Enw'r brechlyn	Dyddiad a roddwyd
Brechlyn niwmococol	

Mae'r wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ar adeg ei chyhoeddi. I gael yr wybodaeth ddiweddaraf, ewch i icc.gig.cymru/brechlynnau



Rhagor o wybodaeth

Os oes gennych gwestiynau, neu os ydych eisiau rhagor o wybodaeth, gallwch fynd i **111.wales.nhs.uk** (safle allanol). Gallwch hefyd siarad â'ch meddyg neu nyrs neu gysylltu â GIG 111 Cymru drwy ffonio **111**.

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

I gael rhagor o wybodaeth am y brechlyn, yr hyn sydd ynddo a'i sgil-ffeithiau posibl, ewch i **medicines.org.uk/emc** (safle allanol, Saesneg yn unig) neu **products.mhra.gov.uk** (safle allanol, Saesneg yn unig). Bydd angen i chi nodi enw'r brechlyn yn y blwch chwilio. Gallwch hefyd weld y daflen i gleifion ar-lein.

Gallwch ddod o hyd i enw'r brechlyn yn **icc.gig.cymru/niwmococol-oedolion-hyn-grwpiau-risg**

Dylech chi roi gwybod am sgil-ffeithiau a amheuir ar-lein yn **www.mhra.gov.uk/yellowcard** (safle allanol, Saesneg yn unig). Gallwch chi hefyd lawrlwytho ap y Cerdyn Melyn, neu ffonio **0800 731 6789** (dydd Llun i ddydd Gwener, 9yb i 5yh).

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



Sganiwch
fi i fynd i
wefan Iechyd
Cyhoeddus
Cymru

Fersiwn 3 | Medi 2026

Iechyd Cyhoeddus Cymru yw asiantaeth iechyd y cyhoedd cenedlaethol Cymru. Rydym yn gweithio i amddiffyn a gwella iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau iechyd ar gyfer pobl Cymru.

© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru
(gyda chydabyddiaeth i Iechyd Cyhoeddus yr Alban)
ISBN 978-1-83766-923-3