Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Y frech goch a'r rhaglen frechu MMR/MMRV



Dogfen friffio ar gyfer ysgolion, lleoliadau gofal plant, colegau a phrifysgolion

Mae'r ddogfen friffio hon yn rhoi gwybodaeth am y rhaglen frechu rhag y frech goch, clwy'r pennau a rwbela (MMR), ac ychwanegu brechiad brech yr ieir (farisela neu 'V') at yr amserlen frechu reolaidd yng Nghymru, fel brechlyn MMRV cyfun.

Gwnewch yn siŵr bod gan yr holl staff fynediad at yr wybodaeth hon.





Ffeithiau am y frech goch

1. Mae'r frech goch yn feirws heintus iawn sy'n lledaenu pan fydd unigolyn sydd wedi'i heintio yn anadlu, pesychu neu disian.

2. Mae'r frech goch yn heintus cyn i'r symptomau ddechrau. Am bob 100 o bobl nad ydynt wedi cael eu brechu yn erbyn y frech goch, bydd tua 90 yn dal y frech goch os byddant yn dod i gysylltiad â'r feirws.

3. Gall achosi salwch difrifol gan gynnwys heintiau ar y frest, trawiadau (ffitiau), chwyddo yn yr ymennydd, a niwed i'r ymennydd. Gall cymhlethdodau difrifol ddigwydd hyd yn oed flynyddoedd lawer ar ôl haint.

4. Gall y frech goch ladd.

5. Nid oes ffordd o drin y frech goch. Mae triniaeth yn cynnwys lleddfu symptomau ac atal cymhlethdodau.

6. Mae dau ddos o frechlyn sy'n cynnwys y frech goch yn darparu'r amddiffyniad gorau posibl.

7. Efallai y bydd gofyn i staff sydd heb gael eu brechu gymryd hyd at dair wythnos i ffwrdd os bydd brigiad o achosion o'r frech goch.

Symptomau'r frech goch



trwyn yn rhedeg



llygaid coch, poenus, llawn dagrau



peswch



twymyn (tymheredd uchel, 38°C neu uwch)



Ffynhonnell: www.nhs.uk/conditions/measles

brech sy'n dechrau ar yr wyneb a thu ôl i'r clustiau cyn lledaenu i weddill y corff. Mae'r frech fel arfer yn ymddangos ychydig ddyddiau ar ôl symptomau tebyg i annwyd (ond nid bob amser)



mae'r frech yn edrych yn frown neu'n goch ar groen gwyn. Efallai y bydd yn anoddach ei gweld ar groen brown a du



gall smotiau gwyn bach ddatblygu ar du mewn y bochau a'r gwefusau

Am ragor o wybodaeth am symptomau'r frech goch, ewch i **GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Y frech goch** (safle allanol)

Beth i'w wneud os ydych chi'n amau'r frech goch

Os ydych chi'n amau bod gennych chi neu gydweithiwr y frech goch, cysylltwch â GIG **111** neu gwnewch apwyntiad brys gyda meddyg teulu. Os ydych chi'n amau bod gan blentyn/person ifanc y frech goch, dylech chi hysbysu'r rhiant/gwarcheidwad yn ôl yr angen a sicrhau eu bod nhw'n cysylltu â GIG **111** neu'n gwneud apwyntiad brys gyda meddyg teulu.

Ni ddylai'r sawl yr amheuir fod ganddo'r frech goch fynd i unrhyw leoliad iechyd (e.e. practis meddyg teulu, ysbyty, neu fferyllfa) heb ffonio ymlaen llaw a rhoi gwybod am unrhyw symptomau posibl o'r frech goch.

Os yw meddyg yn amau'r frech goch, ni ddylai'r unigolyn fynd i feithrinfa, ysgol, coleg na'r gwaith tan o leiaf pedwar diwrnod ar ôl i'r frech ymddangos. Dyddiad cychwyn y frech yw diwrnod 0. Dylai hefyd osgoi bod mewn cysylltiad ag unrhyw un sydd:

- heb ei frechu'n llawn yn erbyn y frech goch
- yn feichiog
- yn imiwnoataliedig (â system imiwnedd wan) oherwydd cyflwr iechyd neu driniaeth

Beth yw'r risgiau o fod heb gael eich brechu yn erbyn y frech goch?

Gan fod y frech goch yn glefyd heintus iawn, mae'n lledaenu'n gyflym rhwng pobl nad ydynt wedi'u brechu.

Gostyngodd y nifer a gafodd y brechlyn MMR yn Ewrop yn ystod pandemig COVID-19. Mae hyn yn golygu ein bod bellach yn gweld cynnydd mewn achosion o'r frech goch ledled y DU ac yng Nghymru.

Cynghorir staff neu blant/pobl ifanc sydd heb gael eu brechu ac sydd wedi bod mewn cysylltiad ag achos wedi'i gadarnhau o'r frech goch i aros gartref hyd ddiwedd y cyfnod magu. Y cyfnod magu yw'r amser y mae'n ei gymryd i glefyd ddatblygu ar ôl dod i gysylltiad ag ef. Ar gyfer y frech goch, mae'r cyfnod hyd at **21 diwrnod (tair wythnos) ar ôl y cyswllt diwethaf â rhywun â'r frech goch**.

Clwy'r pennau

Mae clwy'r pennau yn haint feirysol sy'n lledaenu'n hawdd. Gall clwy'r pennau arwain at broblemau difrifol fel meningitis (haint yn y gorchudd amddiffynnol o amgylch yr ymennydd) ac enseffalitis (chwydd yn yr ymennydd). Mewn achosion prin iawn, gall clwy'r pennau achosi marwolaeth.

Mae clwy'r pennau yn lledaenu drwy ddiferion poer heintiedig y gellir eu hanadlu i mewn neu eu codi o arwynebau a'u trosglwyddo i'r geg neu'r trwyn.

Ni fydd rhai pobl â chlwy'r pennau yn dangos yr un symptom, ond gallant ledaenu'r clefyd i eraill o hyd. Mae symptomau cyffredin clwy'r pennau'n cynnwys chwydd poenus mewn dwy chwarren fawr ar ochr yr wyneb, a thwymyn.

Am ragor o wybodaeth am symptomau clwy'r pennau, ewch i **GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Clwy'r pennau** (safle allanol).

Rwbela

Mae rwbela (a elwir hefyd yn frech goch yr Almaen) yn salwch prin a achosir gan feirws. Mae'n cael ei ledaenu drwy besychu a thisian.

Gall symptomau gymryd pythefnos i dair wythnos i ddatblygu. Gall pobl drosglwyddo'r afiechyd i eraill cyn iddyn nhw wybod eu bod nhw wedi'i ddal hyd yn oed. Prif symptom rwbela yw brech smotiog sy'n dechrau ar yr wyneb neu y tu ôl i'r clustiau ac yn lledaenu i'r gwddf a'r corff. Mae symptomau eraill yn cynnwys chwarennau chwyddedig a thymheredd uchel (twymyn).

Gall dal rwbela yn ystod beichiogrwydd fod yn ddifrifol iawn i'r baban yn y groth. Gall achosi niwed difrifol i'w golwg, clyw, calon a'u hymennydd. Gelwir y cyflwr hwn yn syndrom rwbela cynhenid (CRS).

Am ragor o wybodaeth am symptomau rwbela, ewch i **GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Rwbela (brech goch yr Almaen)** (safle allanol)

Brech yr ieir (farisela)

Mae brech yr ieir (a elwir hefyd yn farisela) yn lledaenu'n hawdd iawn. Mae'n gyffredin iawn yn y DU ac yn effeithio ar blant yn bennaf, ond gall unrhyw un ei ddal. Os nad yw rhywun wedi cael brech yr ieir o'r blaen, mae risg uchel (hyd at 90%) y byddant yn dal brech yr ieir os ydynt yn agos at rywun sydd wedi'i heintio.

Yn y rhan fwyaf o achosion, mae brech yr ieir yn salwch ysgafn sy'n gwella heb driniaeth feddygol, ond gall fod yn ddifrifol iawn i rai pobl. Gall haint brech yr ieir arwain at afiechydon difrifol fel heintiau bacterol difrifol ar y croen, problemau gyda'r ysgyfaint, chwyddo yn yr ymennydd, neu strôc mewn plant.

Mae'r risg o salwch difrifol o ganlyniad i frech yr ieir yn llawer uwch nag y mae pobl yn ei sylweddoli.

Mae symptomau brech yr ieir fel arfer yn waeth mewn oedolion, yn enwedig menywod beichiog. Mae'r unigolion hyn yn fwy tebygol o ddatblygu problemau iechyd.

Mae symptomau brech yr ieir yn cynnwys brech o smotiau coch, coslyd sy'n troi'n bothelli llawn hylif.

Yna bydd y pothelli'n cramennu i ffurfio crachod a fydd yn disgyn i ffwrdd yn y pen draw. Efallai y bydd rhai symptomau ysgafn tebyg i'r ffliw cyn i'r frech ymddangos.

Am ragor o wybodaeth am symptomau brech yr ieir, ewch i **GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Brech yr ieir** (safle allanol)

Ynglŷn â'r brechlynnau MMR ac MMRV

Cyn bod brechiad yn erbyn y frech goch yn bodoli, roedd yn glefyd cyffredin iawn ac roedd y rhan fwyaf o bobl yn ei ddal. Yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd, bu farw tua 107,500 o bobl o'r frech goch ledled y byd yn 2023. Plant ifanc dan 5 oed oedd y rhan fwyaf ohonyn nhw.

Y pedwar brechlyn trwyddedig i'w defnyddio yn y DU i amddiffyn rhag y frech goch yw:

- Brechlyn MMR – mae **Priorix® ac MMRVaxPro®** yn amddiffyn rhag y frech goch, clwy'r pennau a rwbela
- Brechlyn MMRV – mae **Priorix Tetra® a ProQuad®** yn amddiffyn rhag y frech goch, clwy'r pennau, rwbela a farisela (brech yr ieir).

Mae pob un o'r pedwar brechlyn yn frechlynnau byw, sy'n golygu eu bod yn cynnwys fersiynau gwannach o'r feirysau ac yn frechlynnau cyfun diogel a hynod effeithiol.

Fel arfer, rhoddir y brechlynnau fel pigiad yn rhan uchaf y fraich mewn plant hŷn ac oedolion, er y gellir eu rhoi yn y glun mewn plant iau.

Mae rhestr lawn o gynhwysion y brechlynnau a'r sgil-effeithiau posibl ar gael yn **medicines.org.uk/emc** (safle allanol, Saesneg yn unig) drwy fewnbynnu Priorix®, MMRVaxPro®, Priorix Tetra® neu ProQuad® yn y blwch chwilio.

Mae MMRVaxPro® a ProQuad® yn cynnwys gelatin wedi'i buro'n dda sy'n dod o foch. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yma **icc.gig.cymru/GelatinPorc**

Gall pobl sy'n well ganddynt gael brechlyn MMR nad yw'n cynnwys gelatin ofyn am gael Priorix® a Priorix Tetra® (addas i'r oedran).

Weithiau rhoddir dosau o frechlyn sy'n cynnwys MMR yn gynharach na'r apwyntiadau arferol. Gall hyn fod oherwydd bod plentyn wedi'i eni mewn gwlad wahanol, neu mewn ymateb i frigiad o achosion o'r feirws. Pan fydd hyn yn digwydd, efallai y bydd angen dosau ychwanegol.

Mae'n ddiogel cael mwy na dau ddos o frechlyn sy'n cynnwys MMR pan fo angen.

Mae dau ddos o frechlyn sy'n cynnwys MMR yn rhoi amddiffyniad sy'n para'n hir. Os nad oes sicrwydd ynghylch hanes brechu unigolyn (os nad yw'n hysbys a ydyw wedi cael y ddau ddos), mae'n fwy diogel cael gormod o ddosau o'r brechlyn na dim digon ohonynt. Ni ddylid rhoi brechlynnau sy'n cynnwys MMR i rywrai sydd â system imiwnedd wan neu sy'n feichiog.

Mae rhagor o wybodaeth am y brechlynnau sy'n cynnwys MMR, cymhwysedd a dolenni i adnoddau ar gael yn **icc.gig.cymru/MMRV-MMR**

Cymhwysedd ar gyfer brechiadau MMR ac MMRV

Mae rhaglenni brechu yn cael eu hadolygu'n rheolaidd i wneud yn siŵr bod y boblogaeth yn cael yr amddiffyniad gorau rhag clefydau y gellir eu hatal drwy frechu. Gall y rhaglenni hyn newid o ganlyniad i waith ymchwil neu pan fydd brechlynnau newydd ar gael.

Cyn 1 Ionawr 2026, cynigiwyd dau ddos o'r brechlyn MMR yn rheolaidd i blant yn 12 mis oed ac yn 3 blwydd a 4 mis oed.

O 1 Ionawr 2026 ymlaen, disodlodd y brechlyn MMRV cyfun y brechlyn MMR ar gyfer y ddau ddos yn yr amserlen frechu reolaidd i roi amddiffyniad ychwanegol yn erbyn brech yr ieir. Newidiwyd yr oedran y mae plant yn derbyn eu hail frechlyn MMRV hefyd o 3 blwydd a 4 mis oed i 18 mis oed ac mae hyn yn rhoi amddiffyniad cynharach.

Rhwng 1 Tachwedd 2026 a 31 Mawrth 2028 bydd rhaglen dal i fyny hefyd yn cynnig y brechlyn MMRV i blant cymwys a aned rhwng 1 Ionawr 2020 a 31 Awst 2022, nad ydynt wedi dal haint brech yr ieir nac wedi cael dau ddos o frechlyn sy'n cynnwys farisela. Roedd y plant hyn yn rhy hen i gael cynnig y brechiad brech yr ieir rheolaidd pan gafodd ei gyflwyno i'r amserlen imiwneiddio i blant yn y DU. Bydd hwn yn cael ei gynnig drwy bractisiau meddygon teulu yng Nghymru.

Mae rhagor o fanylion am newidiadau i'r amserlen i blant ar gael yn **icc.gig.cymru/brechlynnau/ccs-gwybodaeth-ir-cyhoedd**

Sut allwch chi helpu?

Mae'r GIG eisiau cadw'r boblogaeth yn ddiogel ac yn iach. Defnyddiwch adnoddau Iechyd Cyhoeddus Cymru i rannu manteision cael eich amddiffyn a hyrwyddo'r rhaglen frechu MMR ac MMRV gyda chydweithwyr, rhieni a gwarcheidwaid, plant a phobl ifanc.

Mae'r GIG yn argymell brechu rhag y frech goch, a gall hyd yn oed gostyngiad bach yn nifer y bobl sy'n cael y brechiad arwain at fwy o achosion o'r frech goch. Gwnewch yn siŵr eich bod wedi cael yr holl frechiadau MMR/MMRV sydd eu hangen arnoch chi ac anogwch bobl eraill i wneud hynny hefyd.

Os ydych chi'n amau bod y frech goch yn eich lleoliad, chwiliwch am gyngor meddygol ar unwaith. Os bydd achos wedi'i gadarnhau o'r frech goch, brigiad o achosion o'r clefyd, neu os oes angen cynnal sesiwn frechu yn eich lleoliad, ymgysylltwch â'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol dan sylw a gweithiwch gyda hwy.

Mae gwybodaeth ac adnoddau ar gyfer ysgolion a lleoliadau addysgol i gefnogi'r rhaglenni brechu oedran ysgol ar gael o **icc.gig.cymru/brechlynnau/Plant-Poblifanc**

Sganiwch fi am wybodaeth am y frech goch, clwy'r pennau, rwbela a brech yr ieir

SKU IMM267

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

Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Fersiwn 3 | Tachwedd 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 ISBN 978-1-83766-966-0