Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Sut i amddiffyn eich hun a'ch babi

Gwybodaeth am frechiadau yn ystod beichiogrwydd

Yn ystod beichiogrwydd, mae eich system imiwnedd yn naturiol wannach nag arfer. Mae hyn yn golygu eich bod yn fwy tebygol o gael rhai heintiau a salwch sy'n gallu bod yn niweidiol i chi a'ch babi sy'n datblygu.
Brechu yw'r ffordd fwyaf diogel a mwyaf effeithiol o amddiffyn menywod beichiog a'u babanod rhag clefydau difrifol fel y coronafeirws, ffliw a'r pas.

Pam mae brechlynnau'n bwysig i fenywod beichiog?

Gall brechu yn ystod beichiogrwydd helpu i atal clefyd neu wneud salwch yn llai difrifol i chi a'ch babi. Mae hyn oherwydd bod y gwrthgyrff rydych yn eu datblygu'n 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 i amddiffyn yn erbyn clefydau sy'n gallu achosi salwch ynoch chi neu'ch babi heb ei eni.

Pa frechlynnau sy'n cael eu hargymell yn ystod beichiogrwydd?

- **Brechlyn COVID-19**
  - Mae'r brechlyn COVID-19 yn cael ei argymell yn gryf yn ystod beichiogrwydd oherwydd bod menywod beichiog yn wynebu risg uwch o'r coronafeirws. Mae rhai menywod beichiog wedi mynd yn ddifrifol sâl ac roedd angen triniaeth ysbyty arnynt. Mae menywod beichiog sydd â'r coronafeirws yn wynebu risg uwch o gael eu derbyn i ofal dwys na menywod o'r un oedran nad ydynt yn feichiog. Os byddwch yn cael coronafeirws gyda symptomau yn ystod beichiogrwydd, mae hi dair gwaith yn fwy tebygol y bydd eich babi'n cael ei eni'n gynnar.
- **Brechlyn ffliw**
  - Mae tystiolaeth dda bod gan fenywod beichiog siawns uwch o ddatblygu cymhlethdodau os byddant yn cael ffliw, yn enwedig yng nghamau diweddarach beichiogrwydd. Un o gymhlethdodau mwyaf cyffredin ffliw yw broncitis – haint ar y frest sy'n gallu mynd yn ddifrifol a datblygu i fod yn niwmonia. Os oes gennych ffliw pan fyddwch yn feichiog, gall achosi i'ch babi gael ei eni'n gynamserol neu fod â phwysau geni isel, a gall hyd yn oed arwain at farw-enedigaeth. Gall y ffliw fod yn ddifrifol iawn i fabanod. Pan fyddwch yn cael brechlyn ffliw pan fyddwch yn feichiog, mae'n parhau i helpu i amddiffyn eich babi am hyd at chwe mis ar ôl ei eni.
- **Brechlyn y pas**
  - Gall y pas fod yn haint difrifol iawn, yn enwedig i fabanod ifanc. Gall arwain at niwmonia a hyd yn oed marwolaeth. Mae cael y brechlyn yn ystod beichiogrwydd yn helpu i amddiffyn eich babi yn ystod wythnosau cyntaf bywyd. Yn y DU, mae astudiaethau a gyhoeddwyd wedi dangos bod y brechlyn yn fwy na 90% effeithiol o ran amddiffyn eich babi yn erbyn y pas tan ei frechiadau yn ddau fis.

Gall brechiadau COVID-19, ffliw a'r pas yn ystod beichiogrwydd helpu i'ch cadw chi a'ch babi'n ddiogel.

A oes gan y brechlynnau hyn sgil-effeithiau?

Mae'r brechlynnau hyn yn ddiogel yn ystod beichiogrwydd. Mae brechlynnau ffliw a'r pas wedi'u rhoi'n ddiogel i fenywod beichiog ers blynyddoedd lawer, ac mae mwy na 200,000 o fenywod beichiog bellach wedi cael brechlynnau COVID-19 heb unrhyw bryderon diogelwch.

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

Y sgil-effaith fwyaf cyffredin yw braich ddolurus lle cawsoch y pigiad. Mae sgil-effeithiau eraill yn cynnwys twymyn, teimlo'n flinedig, poenau cyffredinol, oerfel neu symptomau tebyg i ffliw, chwyddo'r fraich y cawsoch y brechiad ynddi, colli archwaeth, anniddigrwydd, a phen tost/cur pen. Mae sgil-effeithiau difrifol yn brin iawn.

Mae'r symptomau hyn fel arfer yn para llai nag wythnos. 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.

Gallwch hefyd roi gwybod am unrhyw sgil-effeithiau a amheuir brechlynnau a meddyginiaethau drwy'r **cynllun Yellow Card**. Gallwch wneud hyn ar-lein drwy chwilio am y cynllun Yellow Card, drwy lawrlwytho'r ap Yellow Card, neu drwy ffonio **0800 731 6789** (dydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 5pm).

Pryd y dylwn gael fy mrechu?

Gallwch gael y brechlyn ffliw ar unrhyw adeg yn ystod eich beichiogrwydd. Mae'r brechlyn ffliw yn cael ei argymell bob tro rydych yn feichiog, hyd yn oed os ydych wedi cael y brechlyn yn y gorffennol. Mae cael eich brechu bob tymor ffliw yn eich amddiffyn yn erbyn mathau newydd o'r feirws ac yn lleihau'r risg o ledaenu ffliw i'ch babi.

Mae'n bwysig bod menywod beichiog yn cael yr holl ddosau a argymhellir o'r brechiad COVID-19 cyn gynted â phosibl. Gellir rhoi'r brechlyn ar unrhyw adeg yn ystod beichiogrwydd. Mae adroddiadau o bob rhan o'r byd yn dangos bod brechlynnau Pfizer a Moderna yn ddiogel i'w defnyddio yn ystod beichiogrwydd.

Mae brechlyn y pas (Boostrix-IPV) yn ddiogel iawn, ac argymhellir ei roi rhwng 16 wythnos a hyd at 32 wythnos o feichiogrwydd. Mae hyn yn rhoi'r cyfle gorau i'r babi gael ei amddiffyn o'i enedigaeth, gan y byddwch wedi trosglwyddo eich gwrthgyrff iddo cyn iddo gael ei geni. Mae brechlyn y pas yn cael ei argymell bob tro rydych yn feichiog, hyd yn oed os ydych wedi cael y brechlyn yn y gorffennol.

Cyngor 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 gwneud yn dilyn brechu drosglwyddo i laeth eich bron. Efallai y bydd y rhain yn rhoi rhywfaint o amddiffyniad i'ch babi yn erbyn y clefydau hyn.

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

Y brechlyn COVID-19 a ffrwythlondeb

Nid oes tystiolaeth i awgrymu y bydd y brechlyn COVID-19 yn effeithio ar ffrwythlondeb mewn menywod neu ddynion. Os ydych yn ystyried beichiogi, y brechlyn yw'r ffordd orau o amddiffyn eich hun a'ch babi yn erbyn risgiau hysbys coronafeirws yn ystod beichiogrwydd. Nid oes angen i chi osgoi beichiogrwydd ar ôl cael brechiad coronafeirws.

Beth sydd angen i mi ei wneud?

Byddwch yn cael gwybodaeth gan y GIG 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. Mae'n ddiogel cael yr holl frechlynnau yn yr un apwyntiad os yw'n briodol.

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.

Brechlynnau eraill i'w trafod gyda'ch bydwraig

Mae brechlynnau eraill efallai y byddwch am eu trafod gyda'ch bydwraig. Mae'r rhain yn cynnwys Hepatitis B a BCG sy'n helpu i amddiffyn yn erbyn TB (twbercwlosis). Mae'r brechlynnau hyn yn cael eu hargymell ar gyfer rhai babanod yn fuan ar ôl iddynt gael eu geni.

Efallai y cewch gynnig y brechlyn MMR (sy'n amddiffyn yn erbyn y frech goch, clwy'r pennau a rwbela) yn fuan ar ôl i chi gael eich babi os nad ydych wedi cael dau ddos o'r brechlyn hwn yn flaenorol. Os nad ydych yn siŵr a ydych wedi cael dau ddos, gwiriwch gyda'ch meddyg teulu. Mae MMR yn frechlyn byw (wedi'i wanhau) felly nid yw'n cael ei roi yn ystod beichiogrwydd. Gallwch gael y brechlyn MMR hyd at fis cyn beichiogi, neu gallwch gael y brechiad ar ôl i'ch babi 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 bydwraig neu'ch ymwelydd iechyd yn gallu dweud wrthych am y rhain.

Rhagor o wybodaeth

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

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y brechlynnau hyn, gan gynnwys eu cynhwysion a sgil-effeithiau posibl, yn **www.medicines.org.uk/emc**
Bydd angen i chi roi enw'r brechlyn yn y blwch chwilio.

Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynecolegwyr: **www.rcog.org.uk/covid-vaccine**

Gallwch roi gwybod am sgil-effeithiau a amheuir yn **www.mhra.gov.uk/yellowcard** neu drwy lawrlwytho'r ap Yellow Card, neu drwy ffonio 0800 731 6789 (dydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 5pm).

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os ydych am gael rhagor o wybodaeth, ewch i **111.wales.nhs.uk**, siaradwch â'ch meddyg neu fydwraig neu ffoniwch GIG 111 Cymru.

I gael gwybod sut y mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth, ewch i:
111.wales.nhs.uk/amdanomni/eichgwybodaeth

I gael y daflen hon mewn fformatau eraill ewch i:
icc.gig.cymru/brechlynnau/adnoddau-hygyrch

© Iechyd Cyhoeddus Cymru, Awst 2022
Fersiwn 1
ISBN 978-1-83766-074-2

Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

How to protect you and your baby

Information about vaccinations in pregnancy

During pregnancy, your immune system is naturally weaker than usual. This means you are more likely to have certain infections and illnesses that can be harmful to you and your developing baby.

Vaccination is the safest and most effective way of protecting pregnant women and their babies against serious diseases such as coronavirus, flu and whooping cough.

Why are vaccines important for pregnant women?

Vaccination during pregnancy can help prevent disease or make illness less serious for you and your baby. This is because the antibodies you develop are passed to your unborn baby, helping to protect them in their first few weeks of life.

Before becoming pregnant, check that your vaccinations are up to date to protect against diseases that can cause illness in you or your unborn baby.

Which vaccines are recommended in pregnancy?

- **COVID-19 vaccine**
  - The COVID-19 vaccine is strongly recommended in pregnancy as pregnant women are at increased risk from coronavirus. Some pregnant women have become seriously unwell and needed hospital treatment. Pregnant women with coronavirus have a higher risk of being admitted to intensive care than women of the same age who are not pregnant. If you get coronavirus with symptoms in pregnancy, it's three times more likely that your baby will be born early.
- **Flu vaccine**
  - There is good evidence that pregnant women have a higher chance of developing complications if they get flu, particularly in the later stages of pregnancy. One of the most common complications of flu is bronchitis – a chest infection that can become serious and develop into pneumonia. If you have flu while you're pregnant, it could cause your baby to be born prematurely or have a low birthweight, and may even lead to stillbirth. Flu can be very serious for babies. When you have a flu vaccine while pregnant, it continues to help protect your baby for up to six months after they are born.
- **Whooping cough vaccine**
  - Whooping cough can be a very serious infection, especially for young babies. It can lead to pneumonia and even death. Having the vaccine in pregnancy helps protect your baby in the first few weeks of life. In the UK, published studies have shown that the vaccine is over 90% effective in protecting your baby from whooping cough until their vaccinations at two months.

COVID-19, flu and whooping cough vaccinations in pregnancy can help to keep you and your baby safe.

Do these vaccines have side effects?

These vaccines are safe in pregnancy. Flu and whooping cough vaccines have been given safely to pregnant women for many years, and more than 200,000 pregnant women have now had COVID-19 vaccines with no safety concerns.

However, like all medicines, vaccines can cause side effects. This is because they work by triggering a response in your immune system. Most of these side effects are mild and only last a few days, and not everyone gets them.

The most common side effect is a sore arm where you had the injection. Other side effects include fever, feeling tired, general aches, chills or flu-like symptoms, swelling of the arm you had the vaccination in, loss of appetite, irritability, and headache. Serious side effects are very rare.

These symptoms normally last less than a week. If your symptoms seem to get worse or if you are concerned, call NHS **111**. If you do get advice from a doctor or midwife, make sure you tell them about your vaccinations so that they can assess you properly.

You can also report suspected side effects of vaccines and medicines through the **Yellow Card scheme**. You can do this online by searching Yellow Card scheme, by downloading the Yellow Card app, or by calling **0800 731 6789** (Monday to Friday, 9am to 5pm).

When should I get vaccinated?

You can have the flu vaccine at any time during your pregnancy. The flu vaccine is recommended every time you're pregnant, even if you have had the vaccine before. Getting vaccinated each flu season protects you against new strains of the virus and reduces the risk of spreading flu to your baby.

It's important that pregnant women get all the recommended doses of the COVID-19 vaccine as soon as possible. The vaccine can be given at any stage during pregnancy. Reports from around the world show Pfizer and Moderna vaccines are safe to use in pregnancy.

The whooping cough vaccine (Boostrix-IPV) is very safe, and is recommended to be given from 16 weeks up to 32 weeks of pregnancy. This gives your baby the best chance of being protected from birth, as you will have transferred your antibodies to them before they are born. The whooping cough vaccine is recommended every time you're pregnant, even if you have had the vaccine before.

Breastfeeding advice

The benefits of breastfeeding are well known, and all these vaccines can safely be given to women who are breastfeeding. The antibodies you make following vaccination can pass into your breast milk. These may give your baby some protection against these diseases.

You should not stop breastfeeding before your vaccination and you can continue breastfeeding as normal afterwards.

The COVID-19 vaccine and fertility

There's no evidence to suggest that the COVID-19 vaccine will affect fertility in women or men. If you are thinking of getting pregnant, the vaccine is the best way to protect yourself and your baby against the known risks of coronavirus in pregnancy. You do not need to avoid pregnancy after having the coronavirus vaccination.

What do I need to do?

You will be given information by the NHS about when and where to get vaccinated. If you are not sure what is best for you, discuss this with your midwife, who will explain more about the vaccines and how they can help protect you and your baby. It is safe to have all the vaccines at the same appointment if appropriate.
If you are unwell when your appointment is due, it is better to wait until you have recovered to have your vaccines, but you should try to have them as soon as possible.

Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Other vaccines to discuss with your midwife

There are other vaccines you may want to discuss with your midwife. These include hepatitis B and BCG which helps protect against TB (tuberculosis). These vaccines are recommended for some babies soon after birth.

You may be offered the MMR vaccine (which protects against measles, mumps and rubella) soon after you have had your baby if you have not previously had two doses of this vaccine. If you are not sure whether you have had two doses, check with your GP.

MMR is a live (weakened) vaccine so is not given during pregnancy. You can have the MMR vaccine up to one month before becoming pregnant, or you can have the vaccination after your baby is born.

When your baby is born you will be invited to bring them for their routine vaccines, usually at your GP surgery or a baby clinic. Your midwife or health visitor will be able to tell you about these.

More information

You can find more information on vaccines offered in Wales at: **phw.nhs.wales/vaccines**

You can find out more information about these vaccines, including their contents and possible side effects, at **www.medicines.org.uk/emc**
You will need to enter the name of the vaccine in the search box.

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists: **www.rcog.org.uk/covid-vaccine**

You can report suspected side effects online at **www.mhra.gov.uk/yellowcard** or by downloading the Yellow Card app or calling 0800 731 6789 (Monday to Friday, 9am to 5pm).

If you have any questions or want more information, you can visit **111.wales.nhs.uk**, talk to your doctor or midwife or call NHS **111** Wales.

To find out how the NHS uses your information, visit:
111.wales.nhs.uk/AboutUs/Yourinformation

For other formats of this leaflet, visit:
phw.nhs.wales/vaccines/accessible-information

© Public Health Wales, August 2022
Version 1
ISBN 978-1-83766-074-2

Crystal Mark 23964
Clarity approved by Plain English Campaign