



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



HELPWCH NI | HELP US
I'CH HELPU CHI | HELP YOU

Feirws Syncytiol Anadlol (RSV) a Bronciolitis

RSV: Beth y mae angen i chi ei wybod

Mae'r Feirws Syncytiol Anadlol (RSV) yn feirws cyffredin sy'n achosi peswch ac annwyd, a dyma un o brif achosion bronciolitis mewn plant o dan 2 oed.

Nid yw'r rhan fwyaf o achosion yn ddifrifol a byddant yn gwella o fewn 2 i 3 wythnos.

Gall RSV fod yn fwy difrifol mewn:

- Babanod a annwyd yn gynnar.
- Babanod o dan 2 fis oed.
- Plant bychain agored i niwed gyda chyflyrau sy'n bodoli eisoes (e.e. wedi'u geni'n gynnar neu gyda chyflwr ar y galon neu'r ysgyfaint neu salwch anadlol) sy'n cynyddu'r perygl y byddant yn dioddef haint aciwt ar y system anadlu isaf.

Beth yw symptomau RSV?

Mae'r symptomau cynnar yn debyg i symptomau annwyd cyffredin, fel trwyn yn rhedeg a pheswch a thwymyn. Mae RSV yn aros yn system anadlu uchaf y rhan fwyaf o blant, fel unrhyw annwyd arall.

Ond mewn rhai plant, gall symptomau eraill ddatblygu dros y diwrnodau nesaf wrth i RSV ddatblygu i fod yn haint yn y system anadlu isaf, sef bronciolitis. Gall y symptomau hyn gynnwys:

- Gwres uchel.
- Anadlu cyflym neu swllyd (brest dynn a gwichian).
- Peswch gwlyb o'r frest.
- Trafferth wrth fwydo.

Fel arfer, bydd bronciolitis yn gwaethgu am 3 diwrnod, yn aros yr un fath am 3 diwrnod ac yna yn gwella yn raddol. Mae'n gyffredin i beswch neu frest dynn barhau am sawl wythnos ar ôl i'ch babi gael bronciolitis, hyd yn oed os yw'n teimlo'n well fel arall.

Nid oes angen i'r rhan fwyaf o blant gael eu trin gyda gwrthfotigau. Yn bur anaml y bydd gwrthfotigau'n cyflymu'r broses o wella a byddant yn aml yn achosi sgil effeithiau fel brech a dolur rhydd. Byddant hefyd yn hyrwyddo datblygiad bacteria sydd ag ymwrthedd i wrthfotigau yn eich plentyn.

Nid yw'r rhan fwyaf o achosion RSV yn ddifrifol, ond dylech gysylltu â'ch meddyg teulu:

- Os ydych chi'n poeni am eich plentyn,
- Os yw eich plentyn, wrth ichi ei fwydo y 2 neu'r 3 tro diwethaf, wedi cymryd llai na hanner yr hyn y mae'n arfer ei gymryd, neu os yw ei gewyn yn sych am 12 awr neu fwy,
- Os yw tymheredd eich plentyn yn gyson 38°C neu uwch,
- Os yw eich plentyn yn flinedig iawn neu'n flin.

Ffoniwch 999 a gofynnwch am ambiwlans:



Os yw eich babi'n cael trafferth anadlu.



Os yw gwefusau neu dafod eich babi yn las.



Os oes seibiau hir rhwng anadliadau.



Sut alla i leihau'r risg o haint?

Golchwch eich dwylo yn drylwyr

- Mae golchi eich dwylo yn aml yn bwysig iawn i atal heintiau.

Defnyddiwch hancesi papur

- Taflwch yr hancesi papur.
- Defnyddiwch hancesi papur newydd bob tro i sychu trwyn neu lygaid eich babi.
- Defnyddiwch hancesi papur newydd ar wahanol rannau o'r wyneb.
- Dylai pobl sydd yng nghwmni babanod ddal eu tisian a'u peswch mewn hancesi papur ac yna eu taflu.

Cadwch amgylchedd eich babi yn lân

- Glanhewch deganau, cadeiriau uchel ac arwynebau'n rheolaidd gan y gall germau fyw am hyd at 48 awr ar arwynebau.
- Cadwch unrhyw lanhawyr gwrthfacterol ymhell o gyrraedd plant.

Peidiwch â chymysgu â phobl sy'n sâl

- Os oes mwy o berygl i'ch babi yn sgil haint, ceisiwch osgoi dod i gysylltiad ag oedolion a phlant eraill sydd â symptomau annwyd (trwyn yn rhedeg, tisian) neu anhwylder stumog.
- Gall fod yn anodd os yw brodyr a chwiorydd yn mynd i'r ysgol, ond mae'n bwysig golchi eu dwylo'n drylwyr ar ôl iddynt ddod adref o'r feithrinfa a'r ysgol, sicrhau eu bod yn rhoi eu dwylo dros eu ceg wrth beswch, a dilyn cyngor hylendid da yn gyffredinol.
- Gall fod yn anodd, ond nid yw'n ddigywilydd i ofyn i rywun gadw draw os ydynt yn sâl; bydd pobl yn deall. Rydych yn helpu i ddiogelu iechyd eich plentyn.

Amgylchedd di-fwg

- Mae smygu'n ddrwg i'r sawl sy'n smygu a'r rhai sydd o'u hamgylch.
- Mae babanod a phlant yn fwy agored i niwed gan fwg.
- Gall mwg tybaco wneud symptomau nifer o afiechydon yn waeth o lawer i fabanod ifanc.
- Os oes mwy o berygl i'ch babi yn sgil haint, bydd rhoi'r gorau i smygu yn helpu i leihau ei risg o fynd yn sâl.
- Nid yw'n hawdd rhoi'r gorau iddi, ond gall helpu i'ch cadw chi a'ch babi yn iach.
- Os yw rhywun sy'n dod i gysylltiad â'ch babi'n smygu, gofynnwch iddynt beidio â smygu pan fydd eich babi'n bresennol.

Edrychwch, peidiwch â chyffwrdd

- Mae babanod a phlant yn denu llawer iawn o sylw.
- Os yw rhywun yn ceisio cyffwrdd eich babi neu'ch plentyn, neu'n gofyn am gael gwneud, ond eich bod chi'n bryderus am y risg o haint, peidiwch â bod ofn gofyn iddynt edrych heb gyffwrdd.
- Bydd hyn yn helpu i leihau nifer yr heintiau posibl y gall eich babi a'ch plentyn eu dal.
- Nid yw'n ddigywilydd i ddweud, "A fyddai ots gennych chi edrych yn unig? Mae hi newydd fod yn yr ysbyty felly mae hi'n codi heintiau'n hawdd".
- Os oes mwy o berygl i'ch babi neu'ch plentyn yn sgil haint, y peth gorau i'w wneud yw ei gadw draw oddi wrth fannau prysur neu fannau cyhoeddus.

Ffoniwch 999 a gofynnwch am ambiwlans:



Os yw eich babi'n cael trafferth anadlu.



Os yw gwefusau neu dafod eich babi yn las.



Os oes seibiau hir rhwng anadliadau.