Her Iechyd Cymru Health Challenge Wales

Y Frech Goch

Diogelu eich plant rhag y frech goch drwy'r brechiad MMR

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Mae nifer y plant sy'n dal y frech goch yn y DU ar ei uchaf ers dros ddeng mlynedd. Er mwyn i'ch plentyn gael ei ddiogelu, mae'n rhaid iddo gael dau ddos o'r brechiad MMR. Os nad yw'r plentyn wedi cael y brechiad MMR, gall gael y brechlyn ar unrhyw oed er mwyn ei ddiogelu rhag cael ei heintio gan y frech goch.

Pam mae nifer yr achosion o'r frech goch ar gynnydd?

Erbyn canol y 1990au roedd y frech goch wedi'i hatal rhag lledaenu yn y DU gan y nifer fawr a gymerodd y brechlyn MMR. O 1998 ymlaen cafodd honiadau nifer fach o ymchwilwyr am ddiogelwch y brechlyn sylw mawr yn y wasg a'r cyfryngau. Er y gwelwyd wedi hynny nad oedd unrhyw sail i'r honiadau hynny, mae plant nifer o rieni a benderfynodd yn erbyn cael y brechlyn MMR bryd hynny yn dal heb eu brechu. Bellach mae nifer y plant cyn-ysgol sy'n cael MMR yn debyg iawn i'r lefelau a welwyd ganol y 1990au. Ond tybir bod tua 80,000 o blant ysgol yng Nghymru sydd wedi colli un neu ddau ddos o MMR. Ymhlith y grwpiau hŷn hyn y mae'r frech goch yn lledaenu'n rhwydd.

A yw'r frech goch yn ddifrifol?

Ydy, mae'r frech goch yn gallu bod yn ddifrifol ac mae'n cael ei hachosi gan feirws heintus iawn. Mae bron pawb sy'n dal y frech goch yn mynd yn sâl ac yn cael twymyn a brech. Ar gyfartaledd, mae plentyn sy'n dal y frech goch yn gorfod treulio oddeutu pum niwrnod yn y gwely ac mae'n bosibl y bydd yn absennol o'r ysgol am ryw ddeng niwrnod. Mae oedolion yn debygol o fod yn sâl am gyfnod hirach.

Bydd oddeutu un o bob 15 o bobl sy'n dal y frech goch yn datblygu cymhlethdodau mwy difrifol. Gall y cymhlethdodau hyn gynnwys dolur rhydd, heintiau yn y glust, heintiau ar y frest, ffitiau, enceffalitis (llid/chwydd yn yr ymennydd) a niwed i'r ymennydd. Mae'r frech goch yn gallu lladd ac mae 200,000 o blant drwy'r byd yn dal i farw o'r frech goch bob blwyddyn.

A allai fy mhlentyn farw o'r frech goch?

Am bob 1,000 o unigolion sy'n dal y frech goch, mae astudiaethau'n dangos y gallai cynifer ag un i dri ohonynt farw oherwydd yr haint neu'r cymhlethdodau a ddaw yn ei sgil.

Yn y blynyddoedd diwethaf, mae dau berson ifanc wedi marw o'r frech goch yn y DU. Roedd gan y ddau a fu farw, un yn 2006 yn 13 oed ac un ym mis Mehefin 2008 yn 17 oed, broblemau gyda'u systemau imiwnedd felly nid oeddent wedi cael y brechiad MMR.

Trwy geisio sicrhau bod niferoedd da yn cael y brechlyn, bydd plant fel y rhain sy'n gallu dal heintiau'n hawdd yn cael eu diogelu'n well rhag y frech goch, clwy'r pennau a rwbela.

A yw fy mhlentyn mewn perygl?

Y frech goch yw un o'r clefydau mwyaf heintus sy'n bodoli. Mae tagu neu disian yn gallu lledaenu feirws y frech goch dros ardal fawr. Oherwydd ei bod mor heintus, bydd eich plentyn mewn perygl ar hyd ei oes o ddal y frech goch oni bai ei fod yn cael ei ddiogelu gan y brechlyn. Felly yn hwyr neu'n hwyrach, bydd eich plentyn chi yn dal y frech goch os bydd ef neu hi yn parhau i fod heb ei ddiogelu.

I blant sydd heb gael y brechlyn MMR y mae'r risg mwyaf. Os un brechiad yn unig y mae plant wedi'i gael, mae angen ail ddos o'r brechlyn arnynt er mwyn cwblhau'r cwrs a sicrhau eu bod wedi'u diogelu'n llawn. Nid yw'n bosibl i rai plant gael y brechlyn MMR oherwydd bod ganddynt gyflyrau sy'n gwanhau eu system imiwnedd, fel lewcemia. Yr unig ffordd o ddiogelu'r plant hyn yw sicrhau bod digon o'r plant iach wedi cael eu brechu er mwyn atal y frech goch rhag lledaenu.

Beth ddylwn i ei wneud?

Y ffordd fwyaf diogel ac effeithiol o atal y frech goch yw sicrhau bod eich plentyn wedi cael ei frechu'n llawn â'r brechlyn MMR. Y drefn yw bod eich plentyn yn cael ei frechu pan fydd yn 13 mis oed ac yna pan fydd yn dair oed a phedwar mis neu'n fuan wedi hynny. Os nad yw eich plentyn wedi cael un (neu'r ddau) o'r brechiadau hyn, yna dylech gysylltu â'ch meddygfa deulu i wneud apwyntiad i'ch plentyn gael y brechiad.

Mae'n bwysig bod eich plentyn yn cwblhau'r cwrs llawn o frechlynnau MMR a'i fod yn cael dau frechiad. Dyw hi byth yn rhy hwyr i'ch plentyn gael brechiad.

Nid wyf yn gallu cofio a yw fy mhlentyn wedi cael y brechiad MMR ai peidio

Edrychwch ar gofnod iechyd personol eich plentyn (y Llyfr Coch). Mae'n bosibl bod cofnod yn y llyfr o'r brechiadau y mae eich plentyn wedi'u cael. Os ydych chi'n parhau i fod yn ansicr, cysylltwch â'ch meddyg teulu i ofyn am gyngor.

Os oes gennych unrhyw amheuaeth, mae'n well i'ch plentyn gael y brechiad. Nid yw dos ychwanegol o'r brechlyn yn achosi unrhyw berygl difrifol i iechyd eich plentyn os yw eisoes wedi cael un neu hyd yn oed ddau frechiad MMR.

Mae fy mhlentyn wedi cael brechiadau ar wahân ar gyfer y frech goch, clwy'r pennau a rwbela. A all gael y brechiad MMR?

Gall. Pan fydd plentyn heb gael ei frechu yn erbyn unrhyw un o'r clefydau hyn, rydym yn argymell dau ddos o MMR. Os nad ydych yn siŵr a yw'ch plentyn wedi cael ei ddiogelu'n effeithiol gyda brechiadau sengl, gall ddal i gael y brechlyn MMR. Mae'n ddiogel i'ch plentyn gael dau ddos o MMR hyd yn oed os bydd wedi cael rhai brechiadau sengl. Gallwch drafod hyn gyda'r meddyg, eich ymwelydd iechyd neu nyrs y practis.

Rwy'n parhau i fod yn bryderus ynghylch rhoi tri brechlyn i fy mhlentyn gydag un pigiad.

Mae system imiwnedd eich plentyn, i bob golwg, wedi'i llunio yn y fath fodd fel y gall ymateb i amrywiaeth eang o germau a heintiau o'i enedigaeth ymlaen. Rhan fach iawn o'r gallu hwn i ymateb i her i'w imiwnedd a ddefnyddir i ymateb i frechiadau. Mae hyd yn oed cropian ar lawr glân yn llawer mwy o her i'w system imiwnedd na brechlynnau cyfun fel MMR.

Bydd cael dau ddos o'r brechlyn MMR yn diogelu'ch plentyn rhag y tri chlefyd, sef y frech goch, clwy'r pennau a rwbela. Gall y tri chlefyd hyn effeithio'n ddifrifol ar oedolion ifanc.

A oes gan y brechiad MMR unrhyw sgil-effeithiau?

Mae pob brechiad yn gallu achosi sgil-effeithiau ysgafn, fel llid yn y man lle cafwyd y pigiad. Mae'r tri feirws yn y brechlyn MMR yn gweithio ar adegau gwahanol ac mae'n bosibl y gallant achosi rhai o'r sgil-effeithiau canlynol ar ôl y dos cyntaf:

- rhwng chwech ac un diwrnod ar ddeg ar ôl cael y brechlyn, mae oddeutu un o bob deg o blant yn gallu datblygu twymyn ysgafn ac mae rhai plant yn datblygu brech debyg i'r frech goch ac yn colli'r awydd am fwyd. Mae hyn yn gallu digwydd pan fo'r rhan o'r brechlyn sy'n diogelu rhag y frech goch yn dechrau gweithio ac mae'n para rhwng un a thri diwrnod fel arfer;
- mae bosibl y gall oddeutu un o bob 1,000 o blant sy'n cael eu himiwneiddio ffit a achosir gan dwymyn. Gelwir y math hwn o ffit yn 'ffit wres' ac mae unrhyw fath o dwymyn yn gallu ei achosi. Fodd bynnag, os nad yw eich plentyn wedi cael ei imiwneiddio ac os yw'n dal y frech goch, mae bum gwaith yn fwy tebygol o gael ffit;
- weithiau ond yn anaml iawn, mae plant yn cael symptomau tebyg i glwy'r pennau (twymyn a chwarennau chwyddedig) rhwng pythefnos a thair wythnos ar ôl iddynt gael eu himiwneiddio wrth i'r rhan o'r brechlyn sy'n diogelu rhag clwy'r pennau ddechrau gweithio;
- er ei bod yn anarferol iawn, yn y chwe wythnos ar ôl y brechlyn, mae'n bosibl y bydd plant yn cael brech o smotiau sy'n debyg i gleisiau. Fel arfer mae'n gwella ohono'i hun. Os ydych chi'n gweld bod gan eich plentyn smotiau fel hyn, ewch a'ch plentyn at y meddyg. Bydd ef neu hi yn dweud wrthych sut i ymdrin â'r frech;

- mae llai nag un plentyn ym mhob miliwn yn datblygu enceffalitis (llid/chwydd yn yr ymennydd) ar ôl cael y brechiad ac mae'r dystiolaeth i brofi ei fod yn cael ei achosi'n benodol gan y brechlyn yn brin iawn. Fodd bynnag, mae'r risg o ddatblygu enceffalitis ar ôl dal y frech goch rhwng un o bob 200 ac un o bob 5,000.

Bydd eich meddyg, nyrs y practis neu'ch ymwelydd iechyd yn gallu trafod y materion hyn gyda chi'n fwy manwl.

Beth am yr ymateb ar ôl yr ail frechiad MMR?

Mae'n bosibl y byddwch yn gweld yr un effeithiau ag sydd wedi'u rhestru uchod ond maent yn llawer llai tebygol.

Rwyf yn dal i boeni bod y brechiad MMR yn gallu achosi awtistiaeth

Mae'r brechlyn MMR wedi cael ei ddefnyddio'n helaeth ac yn ddiogel ar hyd a lled y byd ers dros 30 o flynyddoedd. Mae dros 500 miliwn o ddosau wedi cael eu rhoi i blant mewn dros 100 o wledydd. Gwelwyd nad oedd unrhyw sail o gwbl i'r astudiaeth wreiddiol oedd yn awgrymu bod cyswllt rhwng MMR ac awtistiaeth. Gwnaed llawer iawn o ymchwil i'r cysylltiad honedig ac erbyn hyn mae tystiolaeth ysgubol sy'n dangos nad yw MMR yn achosi awtistiaeth. Mae MMR yr un mor ddiogel â'r holl frechlynnau eraill yr ydym yn eu rhoi i'n plant i'w diogelu rhag clefydau heintus difrifol.

Mae gan fy mhlentyn alergedd i wyau – a yw'n dal i allu cael y brechlyn MMR?

Mae'n ddiogel i blant gael y brechlyn MMR er bod ganddynt alergedd difrifol i wyau (ymateb anaffylactig). Os oes gennych unrhyw bryderon, siaradwch â nyrs y practis, eich ymwelydd iechyd neu'ch meddyg.

Y brechlyn MMR yw'r ffordd fwyaf diogel o ddiogelu eich plentyn rhag y frech goch a byddwch yn ei ddiogelu rhag clwy'r pennau a rwbela hefyd.

Sut galla i gael rhagor o wybodaeth?

Gallwch siarad â'ch meddyg, ymwelydd iechyd neu nyrs practis, neu ffoniwch

Galw Iechyd Cymru 0845 46 47.

Ewch i: **www.mmrthefacts.nhs.uk a www.immunisation.nhs.uk**
(i gael gwybodaeth fanwl am y brechlyn MMR sy'n cynnwys y frech goch.)

Mae'r daflen hon ar gael ar wefan imiwneiddio Llywodraeth Cynulliad Cymru:

http://new.wales.gov.uk/topics/health/protection/immunisation/leaflets/?lang=cy

yn yr ieithoedd canlynol:

Arabeg	Gujarati	Sbaeneg
Bengaleg	Hindi	Somalieg
Bwlgareg	Lingala	Swahili
Cwrdeg (Sorani)	Portiwgaleg	Tagalog
Fietnameg	Pwnjabeg	Tsieceg
Ffarsi	Pwyleg	Tsieineeg
Ffrangeg	Rwseg	Wrdw (Naskh)

Mae rhagor o gopïau o'r daflen hon ar gael o Ganolfan Gyhoeddiadau Llywodraeth Cynulliad Cymru trwy e-bost:

assembly-publications@wales.gsi.gov.uk

neu ffoniwch 029 2082 3683
(rhwng 08.00 a 17.00 Llun – Gwe)

Os oes gennych unrhyw ymholiadau mewn perthynas â'r daflen hon anfonwch hwy i:

Yr Is-adran Diogelu Iechyd
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ
Neu ffoniwch: 029 2082 5397
neu 029 2082 5410

© Hawlfraint y Goron 2009 CMK-22-02-291 D6480809