

Ydych chi wedi cael eich gwarchod rhag y frech goch, clwy'r pennau a rwbela?

Naddo os nad ydych chi wedi cael y brechiad MMR



Mae'r daflen yma'n dweud wrthy ch chi am y frech goch, clwy'r pennau a rwbela a'r brechiad MMR sy'n helpu i warchod rhag y clefydau yma.



Pam mae'r brechiad MMR yn bwysig?

Mae'r brechiad MMR yn gwarchod rhag tri o glefydau difrifol: y frech goch, clwy'r pennau a rwbela. Mae tua 9 allan o bob 10 person ifanc yng Nghymru wedi cael y brechiad MMR. Ond mae'r clefydau hyn dal yn fygythiad.

Y Frech Goch

Mae'r frech goch yn cael ei hachosi gan firws heintus iawn sy'n gallu arwain at gymhlethdodau difrifol ac sy'n gallu peryglu bywyd. Mae bron pawb sy'n dal y clefyd yn dioddef o dymheredd uchel a brech ac yn teimlo'n sâl iawn. Mae un o bob 15 person yn cael cymhlethdodau, gan gynnwys haint ar y frest (niwmonia) a'r ymennydd (enseffalitis). Mae'r frech goch yn gallu lladd - yng Nghymru yn 2013 cofnodwyd dros 1,200 o achosion o'r frech goch, roedd rhaid i 88 o bobl gael triniaeth ysbyty a bu farw un person.

Y frech goch yw un o'r clefydau mwyaf heintus y gwyddom amdano felly mae'n debygol iawn y byddwch yn dal y frech goch rywbryd, os nad ydych wedi cael eich amddiffyn gan y brechiad.

Clwy'r Pennau

Mae firws clwy'r pennau'n achosi chwarennau chwyddedig a phoenus yn yr wyneb, y gwddw a'r ên a byddwch yn cael tymheredd uchel a chur pen hefyd. Mae'r cymhlethdodau'n cynnwys haint ar yr ymennydd (enseffalitis) ac ar orchudd yr ymennydd (llid yr ymennydd). Gall hefyd achosi i geilliau gwrywod chwyddo'n boenus a gall effeithio ar ofariau menywod. Mae ychydig llai na hanner yr holl wrywod sy'n cael poen a chwydd yn y ceilliau'n gysylltiedig â chlwy'r pennau'n sylwi ar rywfaint o grebachu ar eu ceilliau.

Rwbela

Mae rwbela (brech goch yr Almaen) yn glefyd sy'n cael ei achosi gan firws hefyd ac mae'n cael ei ledaenu drwy besychu a thisian. Dos ysgafn o'r clefyd fydd plant yn ei gael fel arfer ac, yn aml iawn, does neb yn sylweddoli eu bod yn dioddef ohono. Gall achosi brech am gyfnod byr, chwarennau chwyddedig a dolur gwddw. Ond mae dal rwbela yn ystod beichiogrwydd yn ddifrifol iawn i fabanod heb eu geni. Gall achosi difrod difrifol i'w golwg, eu clyw, eu calon a'u hymennydd. Enw'r cyflwr hwn yw syndrom rwbela cynhenid (CRS).

Os bydd y fam yn cael haint rwbela yn ystod tri mis cyntaf ei beichiogrwydd, mae'n achosi niwed i'r babi heb ei eni mewn naw o bob deg achos. Yn ystod y pum mlynedd cyn i'r brechiad MMR gael ei gyflwyno, roedd tua 43 o fabanod yn cael eu geni gyda syndrom rwbela cynhenid bob blwyddyn yn y DU.

Pryd mae'r brechiad MMR yn cael ei gynnig?

Mae'r dos cyntaf o'r brechiad MMR yn cael ei gynnig pan fydd babi rhwng 12 ac 13 mis oed. Erbyn yr oedran hwnnw bydd yr imiwnedd a gafodd babi gan ei fam wedi gwario. Mae'r ail ddos yn cael ei roi pan fydd plentyn yn 3 oed a 4 mis, cyn dechrau yn yr ysgol. Rhaid cael y ddau ddos i gael y warchodaeth orau.

Mae posib cael dosys MMR a gollwyd ar unrhyw adeg.

Sut byddaf yn gwybod ei bod yn amser imiwneiddio?

Bydd apwyntiad yn cael ei anfon i'r cyfeiriad cartref pan mae'n amser cael y brechiad. Mae'r rhan fwyaf o feddygfeydd a chanolfannau iechyd yn cynnal clinigau imiwneiddio ar gyfer plant. Os byddwch yn symud tŷ neu'n newid cyfeiriad, rhowch wybod i'ch meddygfa.

Gall unrhyw un sydd wedi'i eni ar ôl 1970 ac sydd heb gael dau ddos o'r brechiad MMR gael ei frechu yn ei feddygfa.

Pwy arall ddylai gael y brechiad?

Pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc

Os nad ydych chi wedi cael dau ddos o'r brechiad MMR, rydych chi'n wynebu risg. Cysylltwch â'ch meddygfa cyn gynted â phosib i drefnu i gael y dosys diweddaraf. Os ydych chi wedi cael un dos eisoes, dim ond un dos arall fydd raid i chi ei gael, dim ots pa mor bell yn ôl y cawsoch chi eich dos cyntaf. Os ydych chi angen dau ddos, mae posib eu rhoi fis ar wahân.

Merched a beichiogrwydd

Mae rwbela'n gallu bod yn haint difrifol iawn i fabanod heb eu geni. Os ydych chi'n bwriadu cael babi, dylech fod wedi cael dau ddos o'r brechiad MMR. Gan ei fod yn frechiad byw, nid oes posib i chi ei gael yn feichiog a dylech osgoi beichiogi am fis ar ôl y brechiad. Os nad ydych chi wedi cael dau ddos erioed, cysylltwch â'ch meddygfa nawr i drefnu i'w cael.

Os ydych chi'n feichiog neu newydd gael babi ac os nad ydych chi'n siŵr os ydych chi wedi cael dau ddos o MMR, siaradwch gyda'ch bydwraig, eich meddyg teulu neu nyrs eich practis yn ystod yr archwiliad ôl-eni 6 wythnos.

Oedolion hŷn

Mae oedolion sydd wedi'u geni yn y DU cyn 1970 yn debygol iawn o fod wedi cael y frech goch, clwy'r pennau a rwbela

yn blant, felly byddant wedi'u gwarchod eisoes. Os ydych chi'n ansicr ynghylch a ydych wedi cael yr heintiau hyn ac yn bryderus, trafodwch y mater gyda'ch meddyg teulu neu nyrs eich practis. Hyd yn oed os ydych chi wedi cael y brechiadau o'r blaen, mae'n ddiogel rhoi dosys ychwanegol.

Wedi symud i'r DU?

Os ydych chi wedi symud i fyw i'r DU, efallai y bydd rhaid i chi gael dau ddos o MMR. Mae gwahanol wledydd yn cynnig gwahanol frechiadau ac nid ydynt i gyd yn defnyddio'r brechiad MMR cyfun. Os nad oes gennych chi gofnod o'r brechiadau rydych chi wedi'u cael neu os ydych yn ansicr, trafodwch hyn gyda'ch meddyg teulu neu nyrs eich practis. Efallai y bydd arnoch angen brechiadau eraill hefyd.

Beth sy'n digwydd yn yr apwyntiad?

Bydd y meddyg neu'r nyrs yn rhoi esboniad am y brechiad ac yn ateb unrhyw gwestiynau. Fel arfer mae'r pigiad yn cael ei roi yn rhan uchaf y fraich.

Oes posib rhoi'r brechiad i rywun sydd ag alergedd?

Oes. Dydi asthma, ecsema, anoddefgarwch i fwyd ac alergeddau i wyau ddim yn rhwystro rhywun rhag cael y brechiad MMR.

Oes unrhyw resymau pam na ddylid rhoi'r brechiad?

Os ydych chi neu eich plentyn yn sâl gyda thymheredd uchel ar y diwrnod pryd mae'r brechiad i fod i gael ei roi, peidiwch â'i gael nes eich bod yn well. Os oes gennych chi neu eich plentyn fân salwch heb dymheredd uchel, fel annwyd, dylech gael y brechiad.

Ychydig iawn o resymau sydd dros beidio â rhoi'r brechiad MMR. Ni ddylid rhoi'r brechiad i unrhyw un sydd wedi cael adwaith difrifol (sy'n peryglu bywyd) i ddos blaenorol o'r brechiad neu i unrhyw gynhwysyn yn y brechiad.

Mae'r brechiad MMR yn cynnwys fersiynau gwan o firsau byw y frech goch, clwy'r pennau a rwbela. Ni ddylai unigolion sydd â system imiwnedd wan (gwrthimiwnedd) gael brechiadau byw.

Cyn cael y brechiad MMR, dylech roi gwybod i'r meddyg neu'r nyrs os oes gennych chi neu eich plentyn:

- gwrthimiwnedd oherwydd triniaeth ar gyfer cyflwr difrifol, fel trawsblaniad neu ganser, neu'n cymryd lefelau uchel o steroids neu feddyginiaethau sy'n gallu effeithio'n sylweddol ar eich system imiwnedd.
- cyflwr sy'n effeithio ar eich system imiwnedd.
- yn feichiog.

Beth os byddaf yn methu'r apwyntiad?

Dylech ganslo'r apwyntiad ymlaen llaw os na allwch fynd iddo. Os byddwch yn methu'r apwyntiad neu'n gorfod gohirio'r brechiad, gwnewch apwyntiad newydd cyn gynted â phosib.

Oes posib rhoi'r brechiad cyn 12 mis oed?

Nid yw hyn yn cael ei wneud fel rheol oherwydd gall yr imiwnedd sy'n cael ei drosglwyddo o'r fam leihau effeithiolrwydd y brechiad MMR. Weithiau caiff y brechiad ei gynnig i blant o 6 mis oed, er enghraifft, cyn teithio i ardaloedd lle mae'r frech goch yn bodoli neu yn ystod achosion o'r frech goch. Dylai unrhyw blentyn sy'n cael y brechiad MMR cyn bod yn 12 mis oed gael dau ddos pellach yr un fath.

Os ydych chi neu eich plentyn wedi colli unrhyw frechiad MMR, mae'n bwysig cael y dosys diweddaraf. Siaradwch gyda'ch meddyg neu eich nysr.

Beth yw sgil-effeithiau MMR?

Mae miliynau o ddosys o'r brechiad MMR wedi cael eu rhoi yn fyd-eang ers dros 30 o flynyddoedd. Mae gan y brechiad enw da am ddiogelwch.

Weithiau gall y fraich frifo braidd lle cafwyd y pigiad. Gall rhai ddatblygu lwmp bychan

Ile rhoddwyd y nodwydd i mewn a gall yr ardal o amgylch y pigiad fod ychydig yn goch a phoeth. Mae hyn yn normal a gall bara am rai wythnosau. Nid oes angen triniaeth.

Mae'r brechiad yn cynnwys mathau gwan o firysau byw y frech goch, clwy'r pennau a rwbela. Gan fod y firysau'n wan, **ni** all pobl sydd wedi cael y brechiad heintio pobl eraill. Mae'r tri gwahanol firws yn y brechiad yn gweithredu ar wahanol adegau a gallant achosi'r sgil-ffeithiau canlynol ar ôl y dos cyntaf:

- Tua chwe i ddeg diwrnod ar ôl y brechiad, wrth i'r rhan o'r brechiad sy'n amddiffyn rhag y frech goch ddechrau gweithio, mae'n bosib y bydd tua un o bob deg unigolyn yn datblygu tymheredd uchel a gall rhai ddatblygu brech debyg i'r frech goch a cholli'r awydd am fwyd.
- Gall tua un o bob 1,000 o blant sy'n cael eu himiwneiddio ddioddef ffit oherwydd y tymheredd uchel. Mae hyn yn cael ei alw'n 'ffit wres'. Fodd bynnag, os bydd plentyn ifanc sydd heb gael ei imiwneiddio'n dal y frech goch, mae ef neu hi bum gwaith yn fwy tebygol o gael ffit.
- Mewn achosion prin, gall unigolion gael symptomau tebyg i glwy'r pennau (tymheredd uchel a chwarennau chwyddedig) ryw dair wythnos ar ôl y brechiad, wrth i'r rhan o'r brechiad sy'n eu hamddiffyn rhag clwy'r pennau ddechrau gweithio.

- Mewn achosion prin iawn, gall unigolion gael brech sy'n ymddangos fel smotiau tebyg i gleisiau bach yn ystod y chwe wythnos ar ôl cael y brechiad. Os bydd hyn yn digwydd, ewch i gael cyngor gan y meddyg.

Mae'r sgil-efeithiau hyn yn ysgafn iawn fel rheol ac yn llai cyffredin ar ôl yr ail ddos.

Mae llai nag un o bob miliwn yn datblygu enseffalitis (yr ymennydd yn chwyddo) ar ôl cael y brechiad MMR, ac nid oes llawer o dystiolaeth bod hyn yn cael ei achosi gan y brechiad. Fodd bynnag, os bydd unigolyn yn dal y frech goch, mae'r risg o ddatblygu enseffalitis fwy na 100 yn uwch, rhwng un mewn 200 ac un mewn 5000.

Gall llai nag un o bob miliwn gael adwaith difrifol yn fuan ar ôl y brechiad, sy'n achosi anawsterau anadlu a gall achosi iddynt lewygu. Yr enw ar hyn yw adwaith anaffylactig a gall ddigwydd gyda meddyginiaethau eraill a bwyd. Mae adwaith o'r fath yn eithriadol brin ac mae nyrsys wedi'u hyfforddi i ddelio ag ef. Gall pobl sydd wedi cael adwaith anaffylactig gael eu trin yn llwyddiannus ac fel rheol maent yn dod at eu hunain o fewn ychydig oriau.

Os oes gennych chi neu eich plentyn dymheredd uchel ac os ydych yn edrych yn sâl, gellir cymryd paracetamol. Darllenwch y cyfarwyddiadau ar y botel yn ofalus a rhoi'r cryfder a'r dos cywir ar gyfer oedran eich plentyn. Cofiwch, peidiwch byth â rhoi

meddyginiaethau sy'n cynnwys aspirin i blant o dan 16 oed.

Mae posib rhoi gwybod am amheuaeth o sgil-ffeithiau brechiadau a meddyginiaethau drwy'r cynllun Cerdyn Melyn. Gallwch wneud hyn ar-lein yn <https://yellowcard.mhra.gov.uk> neu drwy ffonio llinell gymorth cynllun y Cerdyn Melyn ar 0808 100 3352 (o ddydd Llun i ddydd Gwener, 10am i 2pm).

A oes gelatin yn y brechiad MMR?

Mae gelatin yn sylwedd sy'n cael ei ddefnyddio mewn amrywiaeth eang o fwydydd a meddyginiaethau, gan gynnwys rhai capsïwlau a brechiadau. Yn y DU rydym yn defnyddio dau frechiad MMR ar hyn o bryd, sef MMRVAXPRO a Priorix. Mae gelatin moch mewn MMRVAXPRO. Nid oes gelatin mewn Priorix.



Ble mae cael rhagor o wybodaeth?

Mae rhagor o wybodaeth am y sgil-ffeithiau posib ac am gynnwys y brechiad ar gael yn y taflenni gwybodaeth i gleifion (PILs) neu'r crynodeb o nodweddion y cynnyrch (SPCs) sydd ar gael yn

www.medicines.org.uk/emc/ Bydd rhaid i chi roi enw'r brechiad (MMRVAXPRO neu Priorix) yn y bocs chwilio.

Mae atodlen sy'n dangos pa frechiadau a gynigir yn rheolaidd yng Nghymru ar gael o www.nhsdirect.wales.nhs.uk/livewell/vaccinations/Leaflets/

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, siaradwch gyda'ch meddyg neu eich nyrs neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 (neu 111 os yw'r gwasanaeth hwn ar gael yn eich ardal). Am fwy o wybodaeth, ewch i www.nhsdirect.wales.nhs.uk/

I archebu mwy o gopiau o'r daflen hon ewch i www.publichealthwales.org/HealthInformationResources

I gael gwybod sut mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth ewch i: www.nhsdirect.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights

Cyhoeddwyd ym mis Hydref 2018