GWYBODAETH I’R CLAF – ANAF I’R PEN (PLENTYN)

Gall anafiadau i'r pen amrywio o rai ysgafn i rai difrifol ac mae ganddynt ystod o symptomau fel:

- cur pen ysgafn
- cyfog (teimlo'n sâl)
- pendro ysgafn
- golwg aneglur ysgafn
- cyfergyd – colled sydyn, ond byrhoedlog, o weithrediad y meddwl
- ffitiau neu drawiadau – symudiad sydyn ac afreolus o’r corff
- anhawster siarad neu aros yn effro
- problemau gyda'r synhwyrau, fel colli clyw neu olwg dwbl
- chwydu dro ar ôl tro
- gwaed neu hylif clir yn dod o'r clustiau neu'r trwyn
- colli cof (amnesia)

Sut cafodd anaf i ben fy mhlentyn ei ddosbarthu?

Bydd anaf i ben eich plentyn wedi cael ei asesu gan eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol gan ddefnyddio'r Raddfa Coma Glasgow (GCS). Mae hyn yn raddfa o 3 i 15 sy'n cael ei defnyddio i nodi pa mor ddifrifol yw'r anaf a pha mor ddifrifol mae’r ymennydd wedi cael ei newidio (gyda 3 y rhai mwyaf difrifol a 15 lleiaf difrifol).
Fel arfer bydd anaf i'r pen yn cael ei ystyried yn gymedrol os oes gan rywun sgôr GCS o 9-12 neu ddifrifol os oes ganddynt sgôr o wyth neu’n is.

Bydd angen cadw golwg manwl ar eich plentyn am 48 awr i fonitro a yw ei symptomau'n newid neu’n gwaethygu.

Efallai y bydd eich plentyn yn crio neu'n ofidus. Mae hyn yn normal ac, gyda sylw a chysuro, bydd y rhan fwyaf o blant yn tawelu. Fodd bynnag, ceisiwch gymorth meddygol os bydd eich plentyn yn parhau i fod yn ofidus.

Pethau i edrych amdanynt:

- bod eich plentyn yn anarferol o gysglyd neu fod yn gysglyd pan ddylent fel arfer fod yn effro
- chwydu fwy nag unwaith
- cur pen sy’n gwaethygu nad yw'r poenladdwyr yn lleddfu
- ffitiau neu drawiadau (confylsiynau)

- gwendid yn y breichiau neu'r coesau
- aniddigrwydd sy'n anarferol yn eich plentyn
- crio ni ellid ei gysuro
- golwg aneglur (byddwch yn ymwybodol y gall babanod ifanc edrych arnoch chi yn rhyfedd)
- bwydo gwael neu golli archwaeth
- gwaed neu hylif clir yn gollwng o'r glust neu'r trwyn
- ymddygiad od neu ei bod yn ymddangos bod eich plentyn yn ymddwyn yn rhyfedd
- neu oes gennych unrhyw bryder arall

Ceisiwch gyngor meddygol / help os unrhyw un o'r uchod yn digwydd neu os ydych yn pryderu.

Beth allaf i ei wneud i helpu?

Gallwch:

- rhoi poenladdwyr, fel parasetamol * iddo, os oes ganddo gur pen ysgafn (darllennwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr a pheidiwch byth rhoi aspirin i blant o dan 16 oed)
- osgoi peri iddo gynhyrfu
- peidiwch â chael gormod o ymwelwyr
- peidiwch â gadael iddo chwarae chwaraeon cyswllt, megis pêl-droed neu rygbi am o leiaf tair wythnos heb siarad â'i feddyg
- gwnewch yn siŵr ei fod yn osgoi chwarae garw am ychydig ddyddiau
- os ydy ef yn dal i gael symptomau bythefnos ar ôl yr anaf i'r pen, neu os ydych yn ansicr am eich plentyn yn dychwelyd i'r ysgol neu chwaraeon, ewch i weld eich meddyg teulu am gyngor.

Os yw eich plentyn yn gwella ar ôl anaf i'r pen difrifol, efallai y byddwch hefyd wedi cael eich cynghori i:

- roi prydau ysgafn am un neu ddau ddiwrnod
- osgoi mynd yn rhy gyffrous
- osgoi cael gormod o ymwelwyr pan fydd yn dychwelyd adref

Gwella o anaf i'r pen

Pryd gall fy mhlentyn yn dychwelyd i weithgareddau beunyddiol?

Dylech gysylltu â'ch meddyg teulu os nad ydych yn teimlo bod eich plentyn wedi dod yn ol at ei hunan arferol ar ôl wythnos, neu cyn hynny os oes gennych unrhyw bryderon.

Dylid dilyn y cyngor canlynol hefyd:

- peidiwch â gadael iddo chwarae chwaraeon hyd nes i’r meddyg eich cynghori ei bod yn ddiogel iddo wneud hynny
- peidiwch â gadael iddo chwarae yn fras am ychydig ddyddiau
- peidiwch â’i anfon i'r ysgol nes ei fod wedi gwella'n llwyr

Gwasanaethau Gwybodaeth Lleol

Mae gwefan Galw Iechyd Cymru yn eich galluogi i chwilio am wasanaethau lleol yn eich ardal, fel ysbytai a Fferylliaeth.
http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/localservices/default.aspx?locale=cy

Dewiswch y gwasanaeth yr ydych yn ei gwneud yn ofynnol ac yn dilyn y canllawiau ar sut i chwilio.

Mae anaf i'r pen eich plentyn wedi cael ei dosbarthu fel:

____

Cyngor/Cyfarwyddiadau pellach
Defnyddiwch yr adran hon i roi gwybodaeth sydd yn berthnasol i’r claf os gwelwch yn dda e.e. apwyntiadau pellach neu gyngor ôl-ofal

Dylech chi gael eich gweld mewn Adran Damweiniau ac Achosion Brys mewn _____ diwrnod

Dylech chi drefnu gweld eich meddyg teulu mewn________diwrnod

Os bydd angen yr wybodaeth hon arnoch chi mewn iaith neu ar ffurf arall gofynnwch i aelod o’r staff os gwelwch yn dda

Cyngor neu wybodaeth bellach
Galw Iechyd Cymru – 0845 46 47
www.galwiechydcymru.wales.nhs.uk

Last Checked: 10.09.15
Review date: October 2016

Os byddwch chi'n sâl, neu yn cael eich anafu, dewiswch y gwasanaeth cywir gan y GIG er mwyn sicrhau'r driniaeth orau. Mae ymgyrch Dewis Doeth yn esbonio beth mae pob gwasanaeth yn ei wneud a phryd y dylid ei ddefnyddio.

Bydd dewis yn ddoeth yn golygu eich bod chi a'ch teulu yn derbyn y driniaeth orau. Mae hefyd yn feddwl bod gwasanaethau prysur y GIG ar gael i gynorthwyo'r bobl sydd â'r angen mwyaf.

Os nad ydych yn sicr pa ddewis yw'r un cywir, a wnewch chi ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 os gwelwch yn dda neu ewch at wefan dewis doeth www.dewisdoethcymru.org.uk