NHS WALES GIG CYMRU

GWYBODAETH CLAF – TYMHEREDD UCHEL (PLENTYN)

Cymryd tymheredd eich plentyn/ Beth yw tymheredd uchel?
Gallwch gymryd tymheredd eich plentyn yn ei glust neu geg. Mae tymheredd normal fel arfer rhwng 36 ºC a 36.8ºC. Mae tymheredd uchel / twymyn yn cael ei gyfrif yn fwy na 37.5 °C mewn plentyn.

Beth sydd wedi'i achosi?
Gall tymheredd uchel cael ei achosi gan heintiau neu glefydau eraill megis y ffliw, heintiau ar y glust ac afiechydon plentyndod cyffredin er enghraifft brech yr ieir.

Sut i ofalu amdano
Os oes ar eich plentyn dymheredd, mae'n bwysig sicrhau ei fod mor gyfforddus â phosibl. Gall yr awgrymiadau canlynol fod o gymorth:

- Rhowch * barasetamol **NEU** ibwproffen iddo
- Rhowch ddigon i'w yfed
- Gwnewch yn siŵr ei fod yn gorffwys
- Cadwch ef/hi'n lled-oer, er enghraifft gorchuddiwch ef â lliain ysgafn, ond sicrhau ei fod wedi'i wisgo'n briodol ar gyfer yr amgylchiadau. Dylai'r ystafell cael ei chadw'n oeraidd hefyd. Mae 18 ° C (65 ° F) yn iawn (agorwch ffenestr os oes angen)

Pethau i sylwi arnynt:
Os oes tymheredd ar eich plentyn, cadwch lygad ar agor am unrhyw arwyddion o salwch difrifol neu ddiffyg hylif. Os bydd dadhydradu ar eich plentyn, efallai y byddwch yn sylwi ar arwyddion fel:

- ceg sych
- bod yn gysglyd
- dim dagrau a llygaid suddedig

- cewynnau sych / angen y tŷ bach yn llai nag arfer

Gall symptomau salwch mwy difrifol yn cynnwys:

- problemau anadlu
- bod yn gysglyd
- confylsiynau (ffitiau)
- poenau
- cur pen sy'n gwaethygu hyd yn oed ar ôl rhoi * parasetamol iddo.

Os ydych yn poeni am eich plentyn cysylltwch â'i feddyg teulu i gael cyngor. Gallwch hefyd ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 a siarad â chynghorydd o nyrs. Dylech gysylltu â'ch meddyg teulu ar frys os yw eich plentyn:

- Dan dri mis oed ac mae gydag ef dymheredd o 38ºC neu uwch
- Rhwng tri a chwe mis oed a gydag ef dymheredd o 39ºC neu uwch
- Dros chwe mis ac yn dangos arwyddion eraill o fod yn sâl - er enghraifft, mae yn llipa (floppy) ac yn gysglyd neu os ydych yn pryderu amdano.

*__Cyngor ar leddfu poen__

Mae hi’n debyg y cawsoch chi rywbeth i leddfu poen gan y gweithwyr iechyd proffesiynol yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys. Os daw hyn i ben, a bod angen poen laddwr pellach arnoch chi, fe allwch chi siarad â fferyllydd am gyngor. Gallwch brynu rhai poen laddwyr cyffredin dros y cownter, er enghraifft parasetamol neu ibwproffen. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn bob tro os byddwch yn cymryd y rhain, a gofynnwch am gyngor gan y fferyllydd os byddwch yn poeni am unrhyw beth, yn arbennig os bydd am blentyn.

Dewis doeth Choose well

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

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