



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government



Llau Pen Y Ffeithiau



ISBN 978 0 7504 4709 6

© Hawlfraint y Goron 2008

CMK-22-02-224

G/755/07-08



Nodiadau ar gyfer teuluoedd
yw'r rhain a gellir eu
llungopïo i'w dosbarthu

Beth yw llau pen?

- Pryfed bach yw llau pen (dim mwy na hedyn sesame pan fyddant yn llawn maint) gyda choesau sy'n symud. Maent yn byw yn agos iawn at groen y pen.
- Nid yr un peth yw nedd â llau. Masglau wyau marw a gwag yw nedd, sy'n glynu wrth y gwallt ac yn edrych fel cen ar y pen.
- Dim ond os byddwch yn darganfod lleuen sy'n symud (nid nedden) y mae gennych lau pen. Nid oes yn rhaid i'ch pen gosi ichi fod â llau pen.

Sut rydych chi'n cael llau pen?

- Oherwydd bod plant yn chwarae ac yn aml yn agos iawn at ei gilydd, ar blant y ceir llau pen fel arfer, ond gallant hefyd ledaenu i oedolion.
- Mae heintiadau llau pen yn cael eu dal oddi wrth deulu a ffrindiau agos yn y cartref a'r gymuned, yn ogystal ag yn yr ysgol.



- Bydd llau pen yn byw mewn pob math o wallt - gwallt budr/ brwnt neu lân, byr neu hir.
- Bydd llau pen yn cerdded o'r naill ben i'r llall, pan fydd pennau'n agos at ei gilydd - nid ydynt yn hedfan, yn neidio nac yn nofio.

Sut gallwch chi rwystro llau pen?

- Bydd brwsio a chribo'r gwallt yn rheolaidd yn eich helpu i ddarganfod llau yn fuan.
- Y ffordd orau i rwystro llau pen rhag lledaenu yw i deuluoedd archwilio eu pennau trwy gribo'r gwallt gwlyb â chrib llau yn rheolaidd.
- Nid yw llau pen i'w cael ar anifeiliaid ac ni chânt eu trosglwyddo o anifeiliaid anwes i bobl.

Beth yw sgil-ffeithiau llau pen?

Gall ymateb unigolion i bigiadau llau amrywio'n fawr o berson i berson. Pan gewch lau pen am y tro cyntaf, mae'n debyg na fyddwch hyd yn oed yn sylweddoli eu bod yno. Ond ar ôl cyfnod byr (hyd at ychydig wythnosau), efallai y byddwch yn dechrau cosi, ac adweithio i'r pigiadau. Wedi ichi gael yr adwaith cyntaf hwn, bydd eich croen yn cosi ac yn goch o fewn 24-48 awr bob tro y cewch eich ailheintio. Er hynny, ni fydd rhai unigolion yn cael unrhyw symptomau byth. Gall cosi oherwydd nifer fawr o bigiadau wneud i'r unigolyn a heintiwyd deimlo'n flinedig, yn flin ac fel petai twymyn arno, a dyna darddiad yr ymadrodd Saesneg "feeling lousy".

Sut mae darganfod llau pen?

BYDD ARNOCH ANGEN: CRIB LLAU

(Gallwch brynu'r rhain gan eich fferyllydd - gofynnwch am help os nad oes rhai i'w gweld).



1. Golchwch y gwallt yn dda a'i sychu â lliain nes bydd yn llaith, ond nid yn diferu.
2. Gwnewch yn siŵr fod y **golau'n dda** - golau dydd yw'r gorau.
3. Gallech ddefnyddio lens llaw neu chwyddwydr (10x). Gall hynny eich helpu i weld nedd a llau.
4. Cribwch y gwallt â chrib arferol.
5. Gan ddefnyddio'r crib llau, dechreuwch ar y corun a chan wneud yn siŵr bod y crib yn cyffwrdd â'r croen, tynnwch y crib yn araf tuag at odrau'r gwallt. Gall defnyddio cyflyrydd gwallt esmwytho'r broses. Rhewch sylw arbennig i'r gwegil a'r tu ôl i'r clustiau.
6. Chwiliwch yn ofalus ar ôl pob cribiad i weld a oes llau ar ddannedd y crib. Sychwch y crib ar wlanen/lliain/papur cegin gwyn i'ch helpu i weld y llau.
7. Ewch drwy gamau (5) a (6) eto, gan weithio o gwmpas y pen o'r corun yr holl ffordd i odrau'r gwallt. Os oes llau pen, byddwch yn gweld un neu ragor ar ddannedd y crib. Ar ôl ichi orffen, glanhewch y crib o dan y tap â dŵr cynnes a sebon ynddo.
8. Os oes llau ar un aelod o'r teulu, archwiliwch weddill y teulu, gan gynnwys oedolion, gan ei bod yn bosibl iawn y bydd llau ar eraill hefyd.

Sut mae trin llau pen?

PEIDIWCH Â THRIN OS NAD YDYCH YN SIŴR EICH BOD WEDI DARGANFOD LLEUEN SY'N SYMUD.

1. Archwiliwch a thriniwch bob aelod o'r teulu sydd â llau.
2. Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu i'ch fferylllydd pa driniaeth llau pen i'w defnyddio. Peidiwch â defnyddio sebon gwallt ar gyfer llau pen. Gall y fferylllydd roi cyngor ichi am unrhyw dystiolaeth o ymwrthedd i driniaeth ac felly pa driniaeth fyddai orau i chi ei phrynu. Gall fferyllwyr hefyd roi cyngor am driniaethau sy'n addas i bobl y mae asthma a chyflyrau anadlol eraill arnynt.
3. Dylech bob amser ddarllen a dilyn y cyfarwyddiadau yn y pecyn triniaeth.
4. Defnyddiwch y driniaeth yn ofalus.

Y dulliau arferol yw: Golchdrwyth a Hylif

Mewn ystafell wedi'i hawyru'n dda (agorwch ffenestr), ac ymhell o bob ffynhonnell gwres (tanau, sigarêts, sychwyr gwallt neu fatsys):

- i. Defnyddiwch y golchdrwyth neu'r hylif ar wallt sych.
- ii. Rhannwch y gwallt yn agos i'r corun, rhowch ychydig ddiferion o'r golchdrwyth neu'r hylif ar y croen a'i rwbio i mewn. Rhannwch y gwallt eto ychydig yn is i lawr y pen a rhwbio ychydig o'r golchdrwyth neu'r hylif i mewn. Gwnewch hyn dro ar ôl tro nes

bydd croen y pen i gyd yn wlyb. Os ydych yn trin gwallt hir, gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi'r golchdrwyth neu'r hylif ar y gwallt hyd at y lle y byddai rhwymyn y "gynffon merlen", OS NAD ydych yn defnyddio Dimeticone (Hedrin) a ddylai orchuddio'r gwallt i gyd. Gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio digon o olchdrwyth - peidiwch â gwanedu (gwanhau) triniaethau llau pen. Gofalwch beidio â gadael i'r golchdrwyth neu'r hylif fynd i'r llygaid neu ar yr wyneb.

- iii. Gadewch i'r golchdrwyth neu'r hylif sychu'n naturiol ar y gwallt. Cadwch yn hollol glir o fflamau noeth, sigaréts neu bethau eraill sydd ynghyn.

PEIDIWCH â defnyddio peiriant sychu gwallt.

- iv. Gadewch ar y gwallt am yr amser a nodir yn y cyfarwyddiadau, yna golchwch a rinsiwch yn y ffordd arferol.
5. **EWCH DRWY BOB CAM O'R DRINIAETH ETO YMHEN SAITH DIWRNOD**, gan ddefnyddio ail botel o'r **un** golchdrwyth neu hylif. Dylai hyn ladd unrhyw lau a allai fod wedi deor ers y driniaeth gyntaf.
6. Archwiliwch y pen ddeuddydd ar ôl yr ail driniaeth. Os byddwch yn dal i ddarganfod llau sy'n symud gofynnwch i'ch fferylllydd neu eich meddyg teulu am gyngor.

Dylech ddefnyddio o leiaf un botel fach o olchdrwyth neu hylif ar bob pen, a mwy os yw'r gwallt yn drwchus.

Sut mae olrhain cysylltiadau?

Mae'n debygol y bydd llau pen wedi eu codi oddi wrth rywun agos, fel rheol aelod o'r teulu neu ffrind agos, nad yw'n gwybod, mae'n debyg, bod llau arno neu arni. Nid oes rheswm dros deimlo cywilydd, a'r peth gorau yw rhoi gwybod i gysylltiadau tebygol cyn gynted ag y bo modd er mwyn rhwystro unrhyw ledaenu pellach.

Beth os na fydd y broblem yn diflannu?


A wnaethoch chi...

- ddefnyddio digon o olchdrwyth/hylif?
- ei ddefnyddio'n gywir?
- gadael iddo sychu'n naturiol?
- ei adael ar y gwallt am yr amser cywir?
- defnyddio ail botel saith diwrnod ar ôl y gyntaf?
- archwilio pob un o'ch teulu a'ch ffrindiau?
- archwilio oedolion yn ogystal â phlant?
- trin yr holl gysylltiadau a oedd â llau yr un pryd?

Pam nad oes 'nyrsys nedd' erbyn hyn?

Sylweddolwyd bod archwiliadau cyson yn yr ysgol gan nyrs ysgol nid yn unig yn ffordd aneffeithiol o fynd i'r afael â llau pen yn yr hirdymor, ond y gallent hefyd arwain at deimlad o ffug ddiogelwch. Rhaid i'r cyfrifoldeb dros archwilio cyson fod yn eiddo i'r rhiant/rhieni/gwarcheidwad/aid (nhw sydd yn y sefyllfa orau i ddarganfod heintiad).

Er mwyn annog y dull hwn, bydd Cymdeithasau Rhieni ac Athrawon rhai ysgolion yn trefnu sesiynau hybu iechyd i'r teulu gyda gweithwyr iechyd



proffesiynol. Bydd llawer o ysgolion yn cymryd rhan mewn Dyddiau Difa Llau Cenedlaethol (31 Ionawr, 15 Mehefin a 31 Hydref). Nod y rhain yw sicrhau bod plant a rhieni yn gwybod sut i ddarganfod a thrin llau pen a'u rhwystro rhag lledaenu.

I ble y gallwch chi fynd i gael cymorth a chyngor pellach?

Cysylltwch â'r meddyg teulu, y fferylllydd neu'r Nyrs Gwarchod Iechyd yn lleol.

A oes angen i unigolion sydd â llau pen aros i mewn nes bydd y llau pen wedi mynd?

Nid oes angen cadw unigolion sydd â llau pen i mewn, na chadw plant rhag mynd i'r ysgol.

A ddylai plentyn gael ei wahardd o'r ysgol os oes llau pen arno?

Na ddylai. Cam disgyblu yw gwahardd y dylid ei ddefnyddio mewn amgylchiadau eithriadol a phan fydd popeth arall wedi methu, ac ni ddylid ei ddefnyddio i reoli heintiad o lau pen.

A ddylid rhoi gwybod i rieni eraill os oes plentyn â llau pen yn ysgol eu plant?

Yn groes i'r gred boblogaidd, nid yw llythyrau yn rhoi gwybod i rieni eraill am achosion o lau pen yn cael unrhyw effaith o ran rhwystro lledaeniad llau ymhlith plant. Serch hynny, mae llythyrau o'r fath yn aml yn cael effaith, sef achosi cosi a phryder fel ymateb seicolegol pur.

A all sebon gwallt llau pen fod yn beryglus?

Mae sgil-ffeithiau/perygion posibl i ddefnyddio siampŵ llau pen, ee i rai â chyflyrau anadlol fel asthma, epilepsi, merched beichiog ac ati. Dylid gofyn am gyngor eich meddyg teulu neu eich fferylllydd a fydd yn gallu dweud rhagor wrthyhch.

A oes angen imi chwistrellu dillad gwely a dodrefn/celfi?

Parasitiaid sy'n byw ar fodau dynol yw llau pen ac mae angen gwaed dynol arnynt i fyw. Nid pla amgylcheddol ydynt ac felly nid oes angen chwistrellu plaladdwyr ar gelfi a dillad gwely a gall gwneud hynny fod yn risg difrifol i iechyd. Defnyddio sugnwr llwch yw'r ffordd fwyaf diogel a gorau o gael gwared ar lau neu wallt â nedd arno oddi ar ddodrefn meddal, rygiau, anifeiliaid wedi'u stwffio ac o geir.

A yw anifeiliaid anwes yn cael llau pen?

Nid yw'n bosibl "dal" llau pen oddi wrth anifeiliaid anwes ac ni allant fyw ar anifeiliaid anwes. Parasitiaid sy'n byw ar **fodau dynol** ydyn nhw ac mae angen gwaed **dynol** arnynt i fyw.

A yw llau pen yn lledaenu clefydau?

Nac ydyn, hyd y gwyddom nid yw llau pen yn trosglwyddo unrhyw asiantau clefydau. Er hynny, os oes toriadau ar y croen o ganlyniad i lawer o grafu, gall heintiau eraill gael eu cyflwyno gan organebau o dan yr ewinedd, ond mae hyn yn eithriadol o anarferol.

COFIWCH

Does dim ots faint o nedd sydd gennych, na faint mae croen eich pen yn costi - os na allwch ddarganfod lleuen sy'n symud nid oes gennych lau.

Cyfeiriadau

Grŵp Amgylcheddol Meddygaeth Iechyd y Cyhoedd, (2008), Head Lice: Evidence-Based Guidelines Based on the Stafford Report 2008 Update. Llundiau drwy garedigrwydd yr elusen iechyd www.chc.org/bugbusting a www.headlice.org.uk