



Mae Brechu yn achub bywydau  
Vaccination saves lives



# Brechu HPV

Amddiffyn rhag haint HPV er mwyn  
helpu i leihau eich risg o ganser



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

**Ni allwch amddiffyn eich hun  
rhag popeth.**

**Ond gallwch gael eich brechu  
rhag y feirws papiloma dynol  
(HPV), sef feirws cyffredin  
sy'n gallu achosi llawer o  
wahanol fathau o ganser.**

## **Y rhaglen frechu HPV**

Mae dros 280 miliwn o ddosau o'r brechlyn HPV wedi'u rhoi ledled y byd, gan gynnwys 120 miliwn o ddosau yn yr UD a thros 10 miliwn yn y DU.

Mae'r brechlyn HPV wedi cael ei gynnig i bob merch ym mlwyddyn 8 yr ysgol ers mis Medi 2008. Ers mis Medi 2019, mae'r brechlyn hefyd wedi cael ei gynnig i fechgyn ym mlwyddyn 8. Mae hyn oherwydd bod y dystiolaeth yn glir bod y brechlyn HPV helpu i amddiffyn bechgyn a merched rhag mathau penodol o ganser.

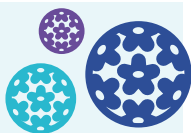






# Beth yw HPV a sut y mae'n lledaenu?

**Mae HPV yn feirws cyffredin iawn**, nad oes ganddo unrhyw symptomau fel arfer.



Mae'n debyg na fydd pobl hyd yn oed yn gwybod eu bod yn cario'r feirws, **ac yn y rhan fwyaf o bobl mae HPV yn clirio'n gyflym.**



Os nad ydych yn gwybod bod y feirws gennych, mae'n golygu **y gallwch ei drosglwyddo i eraill.**



**Bydd mwy na saith o bob 10 o bobl** nad ydynt wedi cael y brechiad HPV yn cael eu heintio.



**Mae HPV yn byw ar y croen yn ardal yr organau cenedlu** (eich rhannau preifat) ac o'i hamgylch ac mae fel arfer yn cael ei ledaenu drwy gyswllt rhywiol agos. Nid yw condomau'n darparu amddiffyniad llwyr rhag HPV. Mae cael y brechlyn bellach yn eich amddiffyn rhag risgiau yn y dyfodol.



Efallai na fydd symptomau ar unwaith, ond gall HPV arwain at ganserau fel:

- canser ceg y groth (mewn menywod);
- rhai canserau'r geg a'r gwddf; a
- rhai mathau o ganser yr anws ac ardal yr organau cenedlu.

Gall HPV hefyd achosi defaid gwenerol, sef un o'r mathau mwyaf cyffredin o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.

# Pa wahaniaeth y mae'r brechlyn HPV wedi'i wneud hyd yma?

- Disgwylir y bydd y brechlyn yn achub cannoedd o fywydau bob blwyddyn yn y DU. Mae astudiaeth ddiweddar yn Lloegr wedi dangos gostyngiad o 90% mewn HPV sy'n achosi cancer mewn menywod ifanc yn eu 20au a gafodd eu brechu pan oeddent yn 12-13 oed.
- Mae'r brechlyn HPV hefyd yn eich amddiffyn rhag dros 90% o heintiau defaid gwenerol.

## Cael y brechlyn HPV

Rhoddir y brechlyn yn eich braich ac fel arfer mae angen dau bigiad arnoch er mwyn cael eich amddiffyn yn llawn. Fel arfer rhoddir y pigiad cyntaf ym mlwyddyn 8 yr ysgol. Bydd nyrs yr ysgol neu'r tîm brechu yn rhoi gwybod i chi pan fydd angen i chi gael y ddau bigiad.

Er mwyn rhoi'r amddiffyniad gorau i chi, dylid rhoi'r brechlyn cyn i chi ddechrau cael rhyw. Os ydych yn cael rhyw dylech gael y brechlyn o hyd.

## Y brechlyn HPV

Ers 2012, Gardasil yw'r brechlyn HPV a ddefnyddir yn y DU. Rywbryd yn ystod blwyddyn academiaidd 2021 i 2022 bydd y brechlyn HPV yn newid i Gardasil 9. Os cawsoch Gardasil ar gyfer eich dos cyntaf gallwch gael Gardasil 9 ar gyfer yr ail ddos. Gall bechgyn a merched gael y brechlyn HPV.

**Gall unrhyw un ddal, cario a throsglwyddo HPV. Mae cael y brechlyn HPV pan fydd yn cael ei gynnig i chi yn sicrhau eich bod wedi'ch amddiffyn ar gyfer eich dyfodol.**

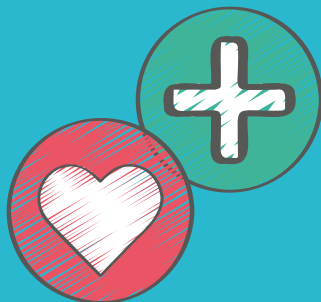


# Sgil-efeithiau'r brechlyn HPV

Mae'r sgil-efeithiau fel arfer yn ysgafn. Y sgil-ffaith fwyaf cyffredin yw braich ddolurus, chwyddedig neu goch lle cawsoch y pigiad. Mae hyn fel arfer yn diflannu o fewn ychydig ddyddiau. Mae'r sgil-efeithiau llai cyffredin yn cynnwys cur pen, cyfog a thwymyn. Mae sgil-efeithiau difrifol yn brin iawn.

Fel gyda phob brechlyn, mae adroddiadau am sgil-efeithiau yn cael eu monitro'n agos a'u hadolygu. Mae adolygiadau helaeth o ddiogelwch y brechlyn HPV wedi canfod nad yw tystiolaeth yn cefnogi cysylltiad rhwng y brechlyn a sawl salwch difrifol a chronig (hirdymor). I gael rhagor o wybodaeth, ewch i [who.int/groups/global-advisory-committee-on-vaccine-safety/topics/human-papillomavirus-vaccines/safety](https://www.who.int/groups/global-advisory-committee-on-vaccine-safety/topics/human-papillomavirus-vaccines/safety)

Gallwch chi neu eich rhiant neu ofalwr roi gwybod am unrhyw sgil-efeithiau tybiedig brechlynnau a meddyginiaethau drwy'r cynllun Cerdyn Melyn. Gallwch wneud hyn ar-lein yn [yellowcard.mhra.gov.uk](https://yellowcard.mhra.gov.uk) neu drwy ffonio'r llinell gymorth (am ddim) ar **0800 731 6789** (dydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 5pm).



# A oes unrhyw resymau pam na ddylwn gael fy mrechu?

Prin iawn yw'r bobl ifanc yn eu harddegau na allant gael eu brechlyn HPV. Ni ddylech gael y brechlyn os ydych wedi cael adwaith difrifol (sy'n peryglu bywyd) i unrhyw gynhwysyn yn y brechlyn neu i ddos blaenorol o'r brechlyn HPV. Gelwir yr adwaith difrifol hwn yn adwaith anaffylactig. Mae'r adweithiau hyn yn eithriadol o brin brin ac mae nyrsys wedi'u hyfforddi'n llawn i ddelio â nhw.

Os ydych wedi cael adwaith difrifol i frechiad yn y gorffennol, mae'n bwysig eich bod yn cynnwys y manylion am hyn ar eich ffurflen ganiatâd. Mae hefyd yn bwysig eich bod yn dweud wrth y person sy'n rhoi'r brechlyn i chi.

Os oes gennych fân salwch heb dymheredd, fel annwyd, dylech gael y brechiad o hyd. Os ydych yn sâl gyda thymheredd uchel, gohiriwch y brechiad nes eich bod yn well.

Hefyd, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs cyn cael y brechiad os yw'r canlynol yn wir:

- mae gennych anhwylder gwaedu; neu
- rydych wedi cael confylsiynau (ffitiau) nad ydynt yn gysylltiedig â thwymyn.

# Beth ddylwn ei wneud os byddaf yn teimlo'n sâl ar ôl y brechiad?

Os oes gennych dymheredd ac yn teimlo'n sâl ar ôl y brechiad, gallwch gymryd parasetamol i'ch helpu i deimlo'n well. Darllenwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn yn ofalus a chymryd y dos cywir ar gyfer eich oedran. Nid ydym yn argymhell eich bod yn cymryd y feddyginiaeth hon cyn cael y brechlyn i geisio atal tymheredd rhag datblygu.



**Cofiwch, os ydych o dan 16 oed ni ddylech gymryd meddyginiaeth sy'n cynnwys asbrin.**



# Gwybodaeth ychwanegol i ferched



Mae cael y brechiad HPV rhwng 12 a 14 oed, wedi'i ddilyn gan sgrinio serfigol rheolaidd pan fyddwch yn 25 oed, yn cynnig yr amddiffyniad gorau posibl rhag cancer ceg y groth.

## A oes angen i mi fynd i gael sgrinio serfigol os ydw i wedi cael y brechlyn?

Anyone aged 25 to 64 who lives in Wales and has a cervix is offered cervical screening (smear) tests.

Mae unrhyw un rhwng 25 a 64 oed sy'n byw yng Nghymru ac sydd â cheg y groth yn cael cynnig profion sgrinio serfigol (taeniad). Bydd y brechlyn yn atal tua saith o bob 10 o achosion o ganser ceg y groth, ond gall sgrinio ddod o hyd i haint HPV risg uchel arall nad yw'n cael ei gwmpasu gan y brechlyn. Drwy ddod o hyd i haint HPV neu newidiadau celloedd yn gynnar, gall sgrinio atal cancer ceg y groth rhag datblygu. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i [icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio/sgrinio-serfigol-cymru1](https://www.icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio/sgrinio-serfigol-cymru1)

## Beth am y canserau eraill?

Ar hyn o bryd, nid oes rhaglenni sgrinio ar gyfer canserau eraill sy'n gysylltiedig â HPV. Os ydych yn pryderu am unrhyw symptomau, siaradwch â'ch practis meddyg teulu.



**Pigiad bach?  
Mae'n werth  
chweil!**

# Unrhyw gwestiynau?

## Beth sydd angen i mi ei wneud?

Os byddwch yn cael ffurflen ganiatâd a thaflen wybodaeth gan yr ysgol, sicrhewch eich bod chi a'ch rhiant neu ofalwr yn darllen y wybodaeth am y brechiad, llofnodi'r ffurflen ganiatâd a'i dychwelyd i'r ysgol cyn gynted â phosibl. Mae'n well cynnwys eich rhiant neu ofalwr yn eich penderfyniad ynghylch cael y brechiad, ond mewn rhai amgylchiadau gallwch roi caniatâd ar gyfer y brechiad eich hun os ydych yn deall yn llawn beth sy'n cael ei gynnig.

## Beth os ydw i wedi colli fy ffurflen ganiatâd?

Gallwch gael un arall – siaradwch â nyrs eich ysgol cyn gynted â phosibl.

## Beth os nad wyf wedi cael fy mrechlyn HPV cyntaf pan fyddaf yn 15 oed?

Mae'r brechlyn HPV yn gweithio orau cyn i chi erioed ddod i gysylltiad â'r feirws. Os nad ydych wedi cael unrhyw frechlyn HPV cyn eich pen-blwydd yn 15 oed dylech ei drafod gyda'ch nyrs ysgol, y tîm brechu neu bractis meddyg teulu. Byddant yn rhoi gwybod i chi faint o ddsau y bydd eu hangen arnoch a ble y gallwch gael y brechiad.

## Collais fy mrechiad. A allaf ei gael o hyd?

Gallwch. Os ydych yn y grwpiau cymwys ac wedi colli unrhyw rai o'ch brechiadau HPV yn yr ysgol, gallwch eu cael hyd at eich pen-blwydd yn 25 oed. Dylech geisio dal i fyny cyn gynted â phosibl. Cysylltwch â nyrs eich ysgol, y tîm brechu neu bractis meddyg teulu a'i drafod gyda nhw i weld a allwch ei gael.

## A yw hyn yn golygu na allaf gael canser?

Nac ydy. Mae'r brechlyn HPV yn eich amddiffyn rhag y rhan fwyaf o fathau o HPV, ond nid pob un ohonynt. Gan y gall HPV arwain at ganser, mae'r brechlyn hwn yn ymwneud â lleihau eich risg.





## A fyddaf yn cael fy mrechu rhag clefydau eraill yn yr ysgol?

Byddwch, cewch gynnig brechiadau eraill cyn i chi adael yr ysgol fel:

- dos atgyfnerthu o'r brechlyn Td/IPV, sy'n helpu i amddiffyn yn erbyn tetanws, difftheria a pholio.
- brechlyn MenACWY, sy'n helpu i amddiffyn rhag llid yr ymennydd; a
- y brechlyn MMR sy'n amddiffyn rhag y frech goch, clwy'r pennau a rwbela (os nad ydych wedi cael y 2 ddos a argymhellir eto).

Mewn ardaloedd lle nad yw'r brechiadau hyn ar gael yn yr ysgol byddwch yn gallu eu cael gyda'ch practis meddyg teulu.

## A fyddaf yn cael cynnig y brechlyn COVID-19?

Mae rhai pobl ifanc bellach yn cael cynnig y brechlyn COVID-19. Os ydych yn gymwys, cewch wybod pryd a ble y gallwch ei gael. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i [icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/gwybodaeth-brechlyn-covid-19/cymhwystra-ar-gyfer-y-brechlyn](https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/gwybodaeth-brechlyn-covid-19/cymhwystra-ar-gyfer-y-brechlyn)

# Rhestr wirio brechlyn HPV

- ✓ Siaradwch â'ch rhiant neu ofalwr am gael y brechlyn HPV a gadewch iddynt ddarllen y ffurflen ganiatâd a'r daflen wybodaeth.
- ✓ Os oes gennych gwestiynau o hyd, siaradwch â nyrs eich ysgol - mae yno i helpu.
- ✓ Dychwelwch y ffurflen ganiatâd wedi'i llofnodi i'r ysgol.
- ✓ Sicrhewch eich bod yn mynd i'r ysgol ar y diwrnod brechu. Os byddwch yn ei gollu am ba reswm bynnag, dylech gael mwy o gyfleoedd i gael y brechlyn.
- ✓ Os ydych wedi gadael yr ysgol neu os nad ydych yn siŵr a ydych wedi colli unrhyw frechiadau, siaradwch â'ch practis meddyg teulu.



# I gael rhagor o wybodaeth

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os ydych am gael rhagor o wybodaeth, ewch i **111.wales.nhs.uk**, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs neu ffoniwch **GIG 111 Cymru**.

Os nad yw **111** ar gael yn eich ardal chi, ffoniwch **0845 46 47**. Mae galwadau o linellau tir a ffonau symudol yn costio 2c y funud (ynghyd â thâl arferol eich darparwr ffôn).

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am y brechlyn HPV yn: **111.wales.nhs.uk/livewell/vaccinations**

Mae gwybodaeth am ganser ceg y groth ar gael drwy fynd i wefan Ymddiriedolaeth Canser Ceg y Groth Jo yn: **jostrust.org.uk**

Mae rhestr gyflawn o gynhwysion a sgil-ffeithiau posibl ar gyfer y brechlyn Gardasil ar gael yn y daflen gwybodaeth i gleifion yn: **medicines.org.uk/emc/medicine/19033**

Mae rhestr gyflawn o gynhwysion a sgil-ffeithiau posibl ar gyfer y brechlyn Gardasil ar gael yn y daflen gwybodaeth i gleifion yn: **medicines.org.uk/emc/product/7330/pil**

Gallwch ddarllen y Crynodeb o Nodweddion Cynnyrch yn: **medicines.org.uk/emc/search?q=gardasil**

Mae'r amserlen frechu sy'n dangos i chi pa frechiadau a gynigir yn rheolaidd yng Nghymru ar gael yn: **111.wales.nhs.uk/CompleteSchedule**

Gallwch gael gwybod sut y mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth yn: **111.wales.nhs.uk/AboutUs/Yourinformation/?locale=cy**

I archebu rhagor o gopiâu o'r daflen hon, ewch i: **icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/adnoddau-gwybodaeth-iechyd**

Diwygiwyd Tachwedd 2021

© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru  
(gyda chydabyddiaeth i Iechyd Cyhoeddus yr Alban)  
ISBN 978-1-78986-154-109