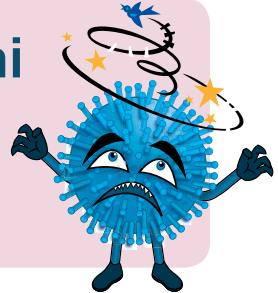


CURWCH FFLIW... CYN IDDO GURO CHI!



Gall dal y fflw olygu problemau **MAWR** i'ch rhai bach... Felly ydych chi yn barod i **GURO FFLIW** gyda'ch plentyn 2, 3 neu 4 oed y gaeaf hwn?



Beth yw fflw, ac yw e'n ddifrifol i'm plentyn?

Mae fflw yn salwch firsol heintus iawn sy'n cylchredeg bob blwyddyn, fel arfer yn y gaeaf. Mae rhai'n meddwl nad yw fflw yn ddim mwy nac annwyd cas, ond nid yw hynny'n wir; mae fflw yn waeth na hynny.

Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n ffit ac iach fel arfer yn gwella'n iawn o fflw, ond i rai pobl, rhai bach yn enwedig, gall fflw achosi salwch difrifol all arwain at orfod cael triniaeth ysbyty.

Mae fflw'n lledu'n hawdd – yn enwedig felly mewn sefyllfaoedd fel grwpiau chwarae – a gall fflw ladd.

Beth yw symptomau fflw?

Mae symptomau'n dechrau'n sydyn a gallant fod yn ddifrifol. Maen nhw fel arfer yn cynnwys twymyn, oerni, cur pen/pen tost a chyhyrau dolurus, ac yn aml peswch a dolur gwddw/gwddw tost.

Sut gallaf ddiogelu fy mhlentyn?

Mae plant 2, 3 a 4 oed (ar 31ain Awst 2014) yn gymwys i gael brechlyn fflw rhad ac am ddim, i helpu eu diogelu.

Y brechlyn gorau i blant 2 oed a throsodd yw brechlyn chwistrell trwyn, sef chwistrell mân sy'n cael ei roi yn y ffroenau. Ar gyfer nifer fach o blant ni fydd y brechlyn chwistrell trwyn yn addas. Cynigir pigiad fflw i'r plant hyn yn ei le.

Bydd plant 2, 3 a 4 oed yn cael eu brechu gan eu meddyg teulu, felly ffoiwch a gwnewch apwyntiad.

A yw'n bosib i blant o oedran gwahanol gael eu brechu?

Yn y dyfodol, mae disgwyl y caiff y brechlyn fflw ei gynig i bob plentyn 2 i 16 oed, ond mae hynny'n cael ei gyflwyno gam wrth gam. Ar gyfer y tymor fflw presennol (2014-15), nid yw'r brechlyn ond ar gael i blant oedd yn 2, 3 neu 4 oed ar 31ain Awst 2014, plant ym mlwyddyn ysgol 7, yn ogystal â phlant 6 mis oed neu drosodd sy'n wynebu mwy o risg o fynd yn sâl iawn gyda fflw oherwydd cyflwr meddygol neu driniaeth feddygol.

Pam mae plant yn cael cynnig chwistrell trwyn?

Mae'r brechlyn fflw trwyn (Fluenz® Tetra) yn fwy effeithiol na phigiad fflw er mwyn diogelu plant 2 oed a throsodd rhag fflw.



Fydd fy mhlentyn yn cael unrhyw sgîl effeithiau o'r brechlyn?

Mae brechlynnau fflw yn ddiogel iawn. Mae rhai plant yn cael ychydig o wres, yn teimlo'n flinedig, yn cael cur pen/pen tost neu gyhyrau dolurus am ddiwrnod neu ddau. Gall y chwistrell trwyn wneud i'r trwyn redeg neu fod yn llawn.

Mae sgîl effeithiau eraill yn brin iawn.

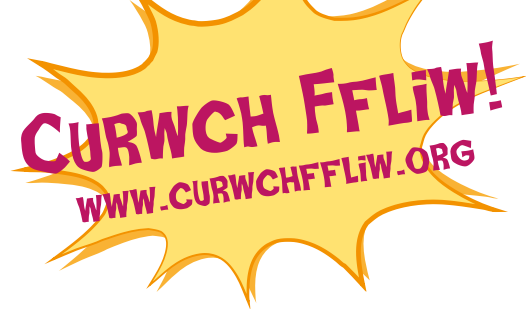
GWYBODAETH GYFLYM!

- Caiff plant, 2, 3 a 4 oed y brechlyn fflw am ddim gan eu meddyg teulu
- Dim pigiad cas!
- Cysylltwch â'ch meddygfa leol a gwnewch apwyntiad ar gyfer eich plentyn 2 – 4 oed heddiw



ASTUDIAETH ENGHREIFFTIOL

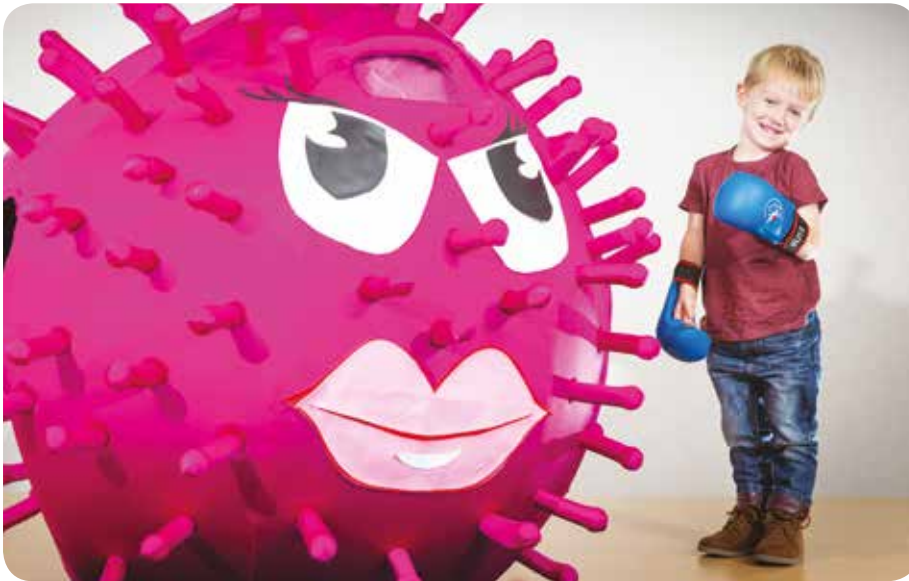
Rhys Watkins, 3 mlwydd oed



ddwy, gan olygu ei fod ymysg y criw cyntaf o blant oedd yn gymwys i gael y brechlyn yn rhad ac am ddim.

Eleni, mae'r rhaglen wedi ei hymestyn i gynnwys plant pedair oed, yn ogystal â'r rhai dwy a thair oed a disgyblion blwyddyn saith.

"Roedd Rhys yn hollol gyffyrddus gyda'r chwistrell trwyn – eiliadau'n unig oedd e'n cymryd, ac ni chafodd e unrhyw sgîl-ffeithiau," meddai Sarah. "Fe gefais innau'r brechiad pan oeddwn yn feichiog er mwyn amddiffyn Rhys a finnau, a byddwn yn annog pob mam, a darpar fam, i wneud yr un peth."



Mae Rhys Watkins, sydd yn dair oed ac o Riwbeina, Caerdydd am guro'r fflw eleni gyda'i fam Sarah. Mae ef a'i fam wedi bod at ei feddyg teulu er mwyn cael y brechiad fflw chwistrell trwyn. Dylai'r rhan fwyaf o blant dwy – bedair oed, rheiny sydd ym mlwyddyn ysgol saith neu blant dwy flwydd oed a throsodd sydd â chyflwr meddygol sydd yn cynyddu'r risg o fod yn sâl iawn o ganlyniad i fflw, gael hwn yn hytrach na'r 'brechiad' fflw traddodiadol.

Mae Sarah Watkins, mam Rhys, yn esbonio pam na wastraffodd amser wrth drefnu iddo gael ei warchod rhag y fflw: "Mae fflw yn ofnadwy ar gyfer oedolion, felly fyddwn i ddim am i Rhys ei gael gan y byddai mor ddiflas - ac felly fyddwn innau hefyd!"

"Mae plant yn dal cymaint o salwch o'r feithrinfa fel ag y mae, ac oherwydd fod fflw'n lledaenu'n hawdd, os allwn ni wneud rhywbeth i'w hamddiffyn rwy'n ei gefnogi gant y cant."

Cafodd Rhys frechlyn fflw chwistrell trwyn llynedd hefyd, pan oedd yn



OS ALLWN NI WNEUD RHYWBETH I'W HAMDDIFFYN RWY'N EI GEFNOGI GANT Y CANT



YDYCH CHI WEDI CHWARAE 'CURWCH FFLIW!'?

Beth am gael hwyl yn chwarae ein gêm ar-lein gyda'ch plant bach a dysgu ychydig rhagor am fflw ar yr un pryd? Lloriwch y lluched ar-lein, ac yna ewch draw i'ch meddygfa leol a llorio'r lluched go iawn trwy gael y brechiad chwistrell trwyn!

Gallwch ei chwarae ar **WWW.CURWCHFFLIW.ORG** a'n **TUDALEN FACEBOOK**.



CURWCH FFLIW CYN IDDO GURO CHI!



WWW.CURWCHFFLIW.ORG