



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Brechu COVID-19

Canllaw i bob menyw sy'n cynllunio beichiogrwydd, neu sy'n feichiog neu'n bwydo ar y fron

Rhagfyr 2021

Mae brechu COVID-19 yn cael ei argymhell yn gryf ar gyfer menywod beichiog a menywod sy'n bwydo ar y fron.

Dangoswyd bod y brechlynnau COVID-19 sydd ar gael yn y DU ar hyn o bryd yn effeithiol ac mae ganddynt record ddiogelwch dda. Mae'n bwysig bod menywod beichiog yn cael eu brechu'n llawn cyn gynted â phosibl i amddiffyn eu hunain a'u babanod.

Beth yw'r cyngor ar frechlynnau COVID-19 yn ystod beichiogrwydd?

Mae'r Cyd-bwyllgor ar Imiwneiddio a Brechu (JCVI), grŵp arbenigol annibynnol, wedi cyngori bod menywod beichiog yn wynebu risg uwch o ganlyniadau difrifol o glefyd COVID-19. Mae'n bwysig bod menywod beichiog yn cael eu brechu'n llawn cyn gynted â phosibl. Ni ddylent oedi brechu tan ar ôl iddynt roi genedigaeth. Mae hyn er mwyn eu hamddiffyn nhw a'u babanod.

Mae cannoedd ar filoedd o fenywod beichiog wedi'u brechu â brechlynnau Pfizer neu Moderna yn y DU ac nid oes unrhyw faterion diogelwch wedi'u nodi. Mae brechu yn effeithiol iawn o ran atal clefyd COVID-19 difrifol. Nid yw'r brechlynnau hyn yn cynnwys coronafeirws byw ac ni allant heintio menyw feichiog na'i babi yn y groth.

Dylai unrhyw un sydd eisoes wedi dechrau brechu ac sy'n cael cynnig ail ddos tra'n feichiog gael ail ddos gyda'r un brechlyn oni bai eu bod wedi cael sgil-ffaith ddifrifol ar ôl y dos cyntaf.

Beth yw risgiau clefyd COVID-19 yn ystod beichiogrwydd?

Os oes gennych glefyd COVID-19 yng nghanau diweddarach beichiogrwydd, rydych chi a'ch babi yn fwy tebygol o gael salwch difrifol ac angen triniaeth ysbyty a chymorth gofal dwys. Mae data'r DU wedi dangos nad oedd bron pob menyw feichiog â chlefyd COVID-19 yr oedd angen triniaeth ysbyty neu ofal dwys arni, wedi cael ei brechu.

Mae menywod beichiog sydd â'r cyflyrau meddygol sylfaenol canlynol yn wynebu risg uwch o ddioddef cymhlethdodau difrifol o glefyd COVID-19:

- problemau imiwnedd
- diabetes
- pwysedd gwaed uchel
- clefyd y galon
- asthma difrifol

Neu os ydych:

- dros bwysau
- dros 35 oed
- yn nhri mis olaf beichiogrwydd (dros 28 wythnos)



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

- cefndir ethnig leiafrifol Du neu Asiaidd
- heb eich brechu neu wedi'ch brechu'n rhannol

Mae'r risg gyffredinol o glefyd COVID-19 i chi a'ch babi newydd yn isel ond mae wedi cynyddu ers tonnau cyntaf COVID-19.

Beth mae hynny'n ei olygu i mi?

Os ydych yn feichiog, dylech gael eich brechu cyn gynted â phosibl. Mae angen dau ddos arnoch a roddir o leiaf 8 wythnos ar wahân. Os ydych eisoes wedi cael y ddau ddos cyntaf mae angen i chi gael dos atgyfnerthu o leiaf 3 mis ar ôl yr ail ddos.

Mae brechlynnau COVID-19 yn ystod beichiogrwydd yn rhoi lefelau uchel o amddiffyniad i chi yn erbyn clefyd.

Fe'ch anogir i ddarllen cymorth penderfynu Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynaecolegwyr yn y ddolen hon: www.rcog.org.uk/covid-vaccine. Gall y wybodaeth yn y cymorth hwn eich helpu i wneud penderfyniad gwybodus. Os oes gennych unrhyw gwestiynau pellach siaradwch â'ch bydwraig neu'ch meddyg teulu.

A allaf gael y brechlyn os ydw i'n bwydo ar y fron?

Mae manteision bwydo ar y fron yn hysbys iawn. Y cyngor arbenigol gan y JCVI a Sefydliad Iechyd y Byd yw y gellir rhoi'r brechlyn i fenywod sy'n bwydo ar y fron. Os ydych yn bwydo ar y fron, neu'n bwriadu bwydo ar y fron, gallwch barhau i fwydo ar y fron ar ôl cael eich brechu.

Y brechlyn a ffrwythlondeb

Nid oes angen i chi osgoi beichiogi ar ôl cael y brechiad COVID-19.

Nid oes tystiolaeth bod y brechlynnau COVID-19 yn cael unrhyw effaith ar eich ffrwythlondeb na'ch siawns o feichiogi.

A oes gan y brechlyn sgil-ffeithiau?

Fel pob meddyginiaeth, gall brechiadau achosi sgil-ffeithiau. Mae hyn oherwydd bod brechlynnau'n gweithio drwy ysgogi ymateb yn eich system imiwnedd. Mae'r rhan fwyaf o'r rhain yn ysgafn ac yn para ychydig ddyddiau yn unig, ac nid yw pawb yn eu cael.

Darllenwch y daflen 'Beth i'w ddisgwyl ar ôl eich brechiad COVID-19' sydd ar gael yma: <https://icc.gig.cymru/brechlyn-covid-beth-i-ddisgwyl>

Beth sydd angen i mi ei wneud?

Byddwch yn cael gwybod pryd a ble i gael eich brechu. Ar ddiwrnod yr apwyntiad, gwisgwch ddillad ymarferol fel ei bod yn hawdd cyrraedd rhan uchaf eich braich. Os oes gennych ofn nodwyddau neu os ydych yn teimlo'n bryderus, rhowch wybod i'r person sy'n rhoi'r brechiad i chi. Bydd yn deall ac yn eich cefnogi.



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Mae'n bwysig cael pob dos o'r brechlyn i roi'r amddiffyniad tymor hwy gorau i chi. Cadwch eich cerdyn yn ddiogel a sicrhewch eich bod yn cael eich ail ddos ac yna'r pigiad atgyfnerthu.

Beth ddylwn i ei wneud os byddaf yn sâl ar ddiwrnod fy apwyntiad?

Os ydych yn sâl, mae'n well aros nes y byddwch wedi gwella cyn cael eich brechlyn, ond dylech geisio ei gael cyn gynted â phosibl.

Ni ddylech fynd i apwyntiad brechu os ydych yn hunanyysu neu'n aros am brawf COVID-19 neu o fewn pedair wythnos i gael prawf COVID-19 positif.

A oes angen i mi ddilyn y canllawiau o hyd os ydw i wedi cael brechlyn?

Nid oes unrhyw frechlynnau yn gwbl effeithiol felly RHAID i chi barhau i ddilyn unrhyw gyfyngiadau cenedlaethol neu leol a:

- gwisgo masg wyneb pan gewch eich cyngori i wneud hynny
- golchi eich dwylo'n ofalus ac yn rheolaidd
- agor ffenestri i adael awyr iach i mewn
- dilyn y canllawiau presennol yn llyw.cymru/coronafeirws.

Cofiwch:

Mae COVID-19 yn cael ei ledaenu drwy ddafnau sy'n cael eu hanadlu allan o'r trwyn neu'r geg, yn enwedig wrth siarad neu besychu. Gellir ei ddal hefyd drwy gyffwrdd â'ch llygaid, eich trwyn a'ch ceg ar ôl cyffwrdd â gwrthrychau ac arwynebau wedi'u llygru.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os ydych am gael rhagor o wybodaeth, ewch i 111.wales.nhs.uk, siaradwch â'ch meddyg neu fydwaig 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).

Rhagor o wybodaeth

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am frechlynnau COVID-19, gan gynnwys eu cynnwys a sgil-ffeithiau posibl yn: coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation.

Ceir rhagor o wybodaeth a thafleuni i gleifion yn: icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/gwybodaeth-brechlyn-covid-19.

Gallwch roi gwybod am sgil-ffeithiau a amheuir ar-lein yn: coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk neu drwy lawrlwytho'r ap Cerdyn Melyn.

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



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

I gael y daflen hon mewn fformatau eraill ewch i: iechyscyhoedduscymru.org/adnoddau-gwybodaeth-iechyd

© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Rhagfyr 2021 (gyda chydabyddiaeth i Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU)
Fersiwn 3
ISBN 978-1-78986-154-569