



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



Hyd yn oed ar
ôl cael eich brechu
gydag un neu ddau
ddos, rhaid i chi barhau
i ddilyn canllawiau
amddiffynnol eraill yn
ôl yr angen

Brechiad COVID-19

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

Mai 2021



GIG
CYMRU
NHS
WALES



Dangoswyd bod y brechlynnau COVID-19 sydd ar gael yn y DU ar hyn o bryd yn effeithiol ac mae ganddynt record ddiogelwch dda.

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

Mae'r Cyd-bwyllgor ar Imiwneiddio a Brechu (JCVI), grŵp arbenigol annibynnol, wedi cynghori y dylid cynnig brechlynnau COVID-19 i fenywod beichiog ar yr un pryd â phobl o'r un grŵp oedran neu risg clinigol.

Nid yw'r brechlynnau hyd yma wedi'u profi mewn treialon clinigol ar fenywod beichiog neu fenywod sy'n bwydo ar y fron. Fodd bynnag, mae dros 110,000 o fenywod beichiog wedi'u brechu â brechlynnau Pfizer neu Moderna yn UDA ac nid oes unrhyw faterion diogelwch wedi'u nodi, felly mae'r ddau frechlyn hyn yn well yn ystod beichiogrwydd. Mae brechu yn effeithiol iawn o ran atal haint COVID-19.

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.



Mae brechlynnau eraill, er enghraifft brechlynnau ar gyfer y pas a'r ffliw, wedi'u rhoi i filiynau o fenywod beichiog a chanfuwyd eu bod yn ddiogel iddyn nhw a'u babanod.

Eich dewis chi yw penderfynu a ydych am gael y brechlyn. I rai menywod beichiog, mae manteision brechu COVID-19 yn arbennig o bwysig.

Beth yw risgiau haint COVID-19 yn ystod beichiogrwydd?

- Mae menywod beichiog yn fwy tebygol o gael eu derbyn i'r ysbyty neu gael salwch difrifol (o gymharu â'r rhai nad ydynt yn feichiog), yn enwedig yng nghamau diweddarach beichiogrwydd.
- Mae menywod beichiog â chyflyrau iechyd sylfaenol yn wynebu risg uwch o salwch difrifol.
- Mae tua dwy ran o dair o fenywod sy'n profi'n bositif ar gyfer COVID-19 yn ystod beichiogrwydd heb unrhyw symptomau o gwbl. Fodd bynnag, mae rhai menywod beichiog yn mynd yn ddifrifol wael ac yn cael eu derbyn i'r ysbyty gyda COVID-19, yn enwedig os oes ganddynt gyflyrau meddygol sylfaenol.
- Yng nghamau diweddarach beichiogrwydd, mae menywod yn wynebu risg uwch o fynd yn ddifrifol wael gyda COVID-19. Os yw hyn yn digwydd, mae tua thair gwaith yn fwy tebygol y bydd eich babi'n cael ei eni'n gynamserol, sy'n gallu effeithio ar ei iechyd hirdymor.

Beth mae hynny'n ei olygu i mi?

Os ydych yn feichiog, dylech ystyried cael eich brechu. Fe'ch anogir i ddarllen cymorth penderfynu Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynaecolegwyr yn y ddolen hon:

[icc.gig.cymru/rcog-brechlyn-covid-19](https://www.icc.gig.cymru/rcog-brechlyn-covid-19) cyn mynd i'ch apwyntiad brechu. 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.

Nid yw'r brechlynnau'n cynnwys organebau sy'n gallu lluosu yn y corff, felly ni allant heintio babi heb ei eni yn y groth. Ni allwch ddal COVID-19 o'r brechlynnau.

Mae brechlynnau COVID-19 wedi eu rhoi i nifer fawr o bobl i sicrhau eu bod yn cyrraedd safonau llym o ran effeithiolrwydd a diogelwch. Bydd astudiaethau yn y dyfodol yn darparu rhagor o wybodaeth.

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

Nid yw cael y brechiad COVID-19 yn cymryd lle'r asesiad risg yn y gweithle, y dylai staff beichiog sy'n gweithio ei gael.

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

Mae manteision bwydo ar y fron yn hysbys iawn, ac nid yw'n hysbys bod brechlynnau COVID-19 yn risg wrth fwydo ar y fron. Y cyngor arbenigol gan Sefydliad Iechyd y Byd yw y gellir rhoi'r brechlyn i fenywod sy'n bwydo ar y fron. Fodd bynnag, nid oes gennym lawer o wybodaeth am ddiogelwch eto ar y defnydd o frechlynnau COVID-19 wrth fwydo 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 tystiolaeth y bydd y brechlynnau COVID-19 yn effeithio ar eich ffrwythlondeb na'ch siawns o feichiogi.

A oes gan y brechlyn sgil- effeithiau?

Fel pob meddyginiaeth, gall brechiadau achosi sgil-
effeithiau. 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.

**Hyd yn oed os cewch symptomau ar ôl y dos
cyntaf, dylech barhau i gael yr ail ddos.**

Mae sgil-effeithiau cyffredin iawn yn cynnwys:

- teimlad poenus, trwm a thynerwch yn y
fraich y cawsoch y pigiad ynddi;
- teimlo'n flinedig;
- pen tost/cur pen;
- poenau cyffredinol, neu symptomau ysgafn
tebyg i fflw.

Efallai y cewch dwymyn ysgafn am ddau i dri
diwrnod ar ôl y brechiad, ond mae tymheredd
uchel yn anarferol a gall olygu bod gennych
haint COVID-19 neu haint arall. Gallwch orffwys
a chymryd parasetamol i'ch helpu i deimlo'n well.
Peidiwch â chymryd mwy na'r dos a argymhellir
o barasetamol (dilynwch y cyngor ar y pecyn).
Un sgil-ffaith anghyffredin yw chwarennau
chwyddedig yn y gesail neu'r gwddf ar yr un ochr
â'r fraich lle y cawsoch y brechlyn. Gall hyn bara
tua 10 diwrnod, ond os yw'n para'n hirach dylech
weld eich meddyg.

Cafwyd adroddiadau am gyflwr eithriadol o brin sy'n achosi clotiau gwaed a gwaedu anarferol yn dilyn brechlyn COVID-19 AstraZeneca. Mae hyn yn cael ei adolygu'n ofalus. Oherwydd y risg uchel o gymhlethdodau a marwolaeth o COVID-19, mae'r Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd a Sefydliad Iechyd y Byd yn dweud bod y cydbwysedd o blaid brechu. Os byddwch yn cael brechlyn AstraZeneca dylech ddarllen y wybodaeth am frechu COVID-19 a chlotiau gwaed yma:

icc.gig.cymru/gwybodaethigleifion



Beth ddylwn i ei wneud os ydw i'n pryderu am fy sgil-ffeithiau?

Mae sgil-ffeithiau cyffredin yn ar ôl y brechiad fel arfer yn para llai nag wythnos. Os yw'n ymddangos bod eich symptomau'n gwaethygu neu os ydych yn pryderu, ewch i **111.wales.nhs.uk** ar-lein, ac os oes angen, ffoniwch GIG 111 Cymru drwy ddeialu 111 neu eich meddygfa. Os nad yw 111 ar gael yn eich ardal chi, ffoniwch **0845 46 47**. Mae galwadau i GIG 111 Cymru am ddim o linellau tir a ffonau symudol. Mae galwadau i 0845 46 47 yn costio 2c y funud ynghyd â thâl arferol eich darparwr ffôn.



Os byddwch yn profi unrhyw rai o'r canlynol o tua phedwar diwrnod i bedair wythnos ar ôl brechiad, dylech gael cyngor meddygol brys.

- ◆ Pen tost/cur pen newydd, difrifol nad yw'n cael ei helpu gan boenladdwyr arferol neu sy'n gwaethygu
- ◆ Pen tost/cur pen anarferol sy'n ymddangos ei fod yn gwaethygu wrth orwedd i lawr neu blygu drosodd. Gyda'r pen tost/cur pen hwn efallai y byddwch yn profi'r canlynol hefyd:
 - golwg aneglur, cyfog a chwydu
 - anhawster gyda'ch lleferydd
 - gwendid, teimlo'n gysglyd neu ffitiau
- ◆ Cleisio neu waedu pigiad pin newydd, heb esboniad
- ◆ Diffyg anadl, poen yn y frest, chwyddo yn eich coes, neu boen cyson yn y stumog

Os oedd gennych unrhyw un o'r symptomau uchod ar ôl eich brechiad cyntaf, dylech siarad â'ch meddyg neu arbenigwr cyn cael yr ail ddos.

Os byddwch yn cael cyngor gan feddyg neu nyrs, sicrhewch eich bod yn dweud wrthynt am eich brechiad (dangoswch eich cerdyn brechu iddynt os oes modd) er mwyn iddynt allu eich asesu'n iawn.

Gallwch hefyd roi gwybod am unrhyw sgil-ffeithiau drwy'r cynllun Cerdyn Melyn (gweler '**Rhagor o wybodaeth**' isod).

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'n bwysig cael y ddau ddos 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.

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

Os ydych chi'n sâl gyda thwymyn, ffoniwch i ganslo'r apwyntiad ac aros nes eich bod wedi gwella cyn cael y brechiad. Ni ddylech fynd i apwyntiad brechlyn os ydych yn hunanynysu neu'n aros am brawf neu ganlyniad COVID-19.

A allaf roi COVID-19 i unrhyw un pan fyddaf wedi fy amddiffyn gan y brechlyn?

Bydd dau ddos yn lleihau'n sylweddol y siawns y byddwch yn mynd yn ddifrifol wael ond ni fyddant yn eich amddiffyn yn llwyr rhag dal COVID-19. Mae'r brechlynnau'n lleihau'r risg o drosglwyddo'r feirws, ond nid ydynt yn ei atal yn llwyr. Felly, mae'n dal yn bwysig eich bod yn parhau i ddilyn canllawiau COVID-19 i amddiffyn y rhai o'ch cwmpas.



Er mwyn diogelu eich hun a'ch teulu, eich ffrindiau a chydweithwyr mae angen i chi wneud y canlynol o hyd:

- cadw pellter cymdeithasol;
- gwisgo masg wyneb;
- golchi eich dwylo'n ofalus ac yn aml; a
- 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.

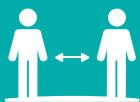
Tair rheol er mwyn DIOGELU CYMRU



**Golchi
dwylo**



**Gwisgo
gorchudd wyneb**



**Cadw
ar wahân**

Rhagor o Wybodaeth

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am frechlynnau COVID-19, gan gynnwys eu cynnwys a sgîl-ffeithiau posibl yn **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation**

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

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).

I gael gwybod sut y mae'r GIG yn defnyddio'ch gwybodaeth, ewch i **111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights?locale=cy**

Ar gyfer fformatau eraill o'r daflen hon gan gynnwys Hawdd ei Deall, print bras, fideo Iaith Arwyddion Prydain, meddalwedd hygrychedd Recite Me ac ieithoedd eraill ewch i:



icc.gig.cymru/brechlyn-covid-19/

Cyhoeddwyd Mai 2021

© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Fersiwn 1.

ISBN 978-1-78986-154-345

