Gwybodaeth i ferched sydd heb eu diogelu rhag cael rwbela (y frech Almaenig)

Mae'r daflen yma i ferched sydd wedi cael gwybod, ar ôl cael prawf sgrinio cyn-geni, nad ydyn nhw wedi'u diogelu rhag cael rwbela (sydd hefyd yn cael ei alw'n frech Almaenig).

Mae'r daflen yma'n esbonio'r canlyniad ac mae'n cynnig gwybodaeth am:

- haint rwbela yn ystod beichiogrwydd;
- a'r brechlyn rhag y frech goch, clwy'r pennau a rwbela (MMR) y bydd cyfle i chi ei gael ar ddiwedd eich beichiogrwydd.

Nid ydym yn argymell brechu rhag rwbela tra'r ydych chi'n feichiog.

Beth yw rwbela?

Clefyd sy'n cael ei achosi gan feirws yw rwbela. Mae'n glefyd ysgafn fel arfer mewn plant, ac mae hyd yn oed yn bosib peidio â sylwi arno. Mae'n achosi brech sydd ddim yn para'n hir, chwydd yn y chwarennau a llwnc tost. Ond mae haint rwbela'n fater difrifol iawn i fabanod sydd heb eu geni. Os yw merch feichiog yn dal rwbela yn ystod tri mis cyntaf ei beichiogrwydd, mae'r feirws yn gallu effeithio ar y babi mewn naw o bob 10 beichiogrwydd. Gall rwbela achosi niwed difrifol i olwg, clyw, calon ac ymennydd y babi.

Sut mae rwbela'n ymledu?

Mae rwbela tua'r un mor heintus â'r ffliw. Mae'n ymledu yn yr un ffordd â'r frech goch a chlwy'r pennau, wrth i bobl besychu a thisian. Mewn rhai achosion, mae merched beichiog yn dal rwbela gan eu plant eu hunain neu blant eu ffrindiau.

Os oedd eich prawf gwaed yn dangos nad ydych chi wedi'ch diogelu rhag cael rwbela, efallai:

- na chawsoch chi rwbela (y frech Almaenig) erioed;
- na chawsoch chi gwrs llawn o frechiadau rwbela (neu frechiad MMR) pan oeddech chi'n blentyn;
- neu fe gawsoch chi'r brechiad ond wnaeth eich corff ddim creu gwrthgyrff i'ch diogelu rhag cael rwbela. Mae hyn yn digwydd i hyd at 5% o ferched (un o bob 20) ar ôl cael un dos o'r brechlyn.

Beth os nad ydw i wedi fy niogelu rhag cael rwbela ac rwy'n feichiog yn barod?

Nid ydym yn argymell brechu rhag rwbela tra'r ydych chi'n feichiog. Bydd eich bydwraig neu'ch meddyg yn cynnig dau frechiad MMR i chi – dylech chi gael y brechiad cyntaf ar ôl i'r beichiogrwydd ddod i ben a'r ail bedair wythnos ar ôl y cyntaf.

Information for Women

© Public Health Wales

Sut bydd bod heb fy niogelu rhag cael rwbela'n effeithio ar fy meichiogrwydd?

Gallech chi ddal rwbela os dewch chi i gysylltiad â rhywun sydd â'r feirws. Os byddwch chi'n dal rwbela yn ystod 12 wythnos gyntaf eich beichiogrwydd, gallai niweidio'n ddifrifol ymennydd, calon, llygaid a chlyw'r babi.

Beth ddylwn i wneud nawr?

- Ceisiwch osgoi dod i gyswllt corfforol â phobl sydd â brech neu salwch, os nad ydych chi'n gwybod beth yw'r salwch.

- Os ydych chi'n credu eich bod wedi dod i gysylltiad â rhywun ag arwyddion o rwbela (brech er enghraifft) dywedwch wrth eich bydwraig neu'ch meddyg.

- Os cewch chi frech yn ystod eich beichiogrwydd, cysylltwch â'ch bydwraig neu'ch meddyg. Fe allan nhw awgrymu y dylech chi gael profion gwaed i weld ai haint rwbela a achosodd y frech. Os ydych chi wedi mynd heibio wythnos 20 o'r beichiogrwydd pan gewch chi rwbela, mae'n annhebygol iawn y bydd unrhyw effaith ar eich babi.

- Os byddwch chi'n dal rwbela cyn wythnos 20 o'r beichiogrwydd, byddwch chi'n cael cyfle i weld eich meddyg yn yr ysbyty (yr obstetregydd) i drafod y peryglon i'ch babi. Ar ôl trafod, gallwch chi benderfynu a fydd eich beichiogrwydd yn mynd yn ei flaen, neu a fyddwch chi'n ei derfynu.

Beth fydd yn digwydd pan ddaw fy meichiogrwydd i ben?

Dylai'ch bydwraig neu'ch meddyg gynnig neu drefnu i chi gael y brechiad MMR cyntaf (trwy bigiad) tra'r ydych chi'n dal yn yr ysbyty. Gofynnwch i'r staff am y brechiad MMR os nad ydyn nhw'n ei gynnig i chi. Dylech chi drefnu i fynd i feddygfa eich meddyg teulu i gael yr ail frechiad, bedair wythnos ar ôl yr un cyntaf. Ar ôl cael y ddau frechiad, bydd y rhan fwyaf o fenywod wedi'u diogelu yn unrhyw feichiogrwydd sy'n dilyn.

Os ydych chi wedi cael trallwysiad gwaed yn ystod y tri mis cyn geni'r babi neu ar ôl y geni, efallai y bydd eich meddyg teulu'n gwneud prawf gwaed i wirio fod y brechiadau wedi gweithio. Dylech chi osgoi mynd yn feichiog am fis ar ôl cael yr ail frechiad MMR.

Os ydych chi'n feichiog pan fyddwch chi'n cael y brechiad, siaradwch gyda'ch meddyg neu'ch bydwraig. Mae astudiaethau o gannoedd o fenywod a adawodd i'w beichiogrwydd fynd ymlaen ar ôl cael brechiad wedi dangos nad oedd y brechiad wedi niweidio unrhyw un o'r babanod.

Mae'n ddiogel i chi fwydo'ch babi o'r fron ar ôl cael y brechiadau MMR.

Information for Women

© Public Health Wales

Ble gallaf i gael mwy o wybodaeth?

Gallwch chi gael mwy o wybodaeth:

- gan fydwraig yr ysbyty sy'n arbenigo ar sgrinio cyn-geni, neu gan eich meddyg yn yr ysbyty (yr obstetregydd);
- drwy linell gymorth 24-awr Galw Iechyd Cymru – 0845 46 47;
- o wefan Galw Iechyd Cymru – www.nhsdirect.wales.nhs.uk/?locale=cy;
- o wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru – www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/4418
- ac o wefan NHS Choices – www.nhs.uk/Pages/HomePage.aspx

Cymraeg Clir®

© Hawlfraint Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru 2009. Mae pob hawl wedi'i chadw. Chewch chi ddim atgynhyrchu'r daflen gyfan neu ran ohoni heb ofyn am ganiatâd perchennog yr hawlfraint.

www.antenatalscreening.org
Gorfennaf 2010
RU Rhifyn 2

Information for Women

© Public Health Wales