

Haint y glust: a oes angen gwrthfotigau ar fy mhlentyn?

Mae haint y glust yn gyffredin ymhlith plant. Gall gael ei achosi gan haint feirysol neu bacterol ac mae symptomau'r ddau yn debyg iawn. Mae'r rhan fwyaf o heintiau'r glust yn gwella o fewn 3 diwrnod heb fod angen gwrthfotigau, er weithiau gall symptomau bara am hyd at wythnos.

Mae defnyddio gwrthfotigau pan nad oes eu hangen arnoch yn golygu efallai na fyddant yn gweithio cystal yn y dyfodol. Mae hwn yn risg iechyd difrifol, felly mae NICE wedi ysgrifennu cyngor ar bryd i gynnig gwrthfotigau ar gyfer rhai cyflyrau cyffredin.

Ni fydd y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn cael cynnig gwrthfotigau ar gyfer haint y glust oherwydd:

- Bydd haint y glust fel arfer yn gwella heb wrthfotigau, p'un a yw'n haint bacterol neu feirysol.
- Nid yw gwrthfotigau yn gwneud fawr ddim gwahaniaeth i symptomau, gan gynnwys poen.
- Gall gwrthfotigau achosi sgil-ffeithiau, megis dolur rhydd.

Mae'r diagramau isod yn dangos gwybodaeth o astudiaeth a ystyriodd yr hyn a oedd yn digwydd pan wnaeth plant a phobl ifanc gymryd gwrthfotigau ar gyfer haint y glust o gymharu â'r hyn a digwyddodd i blant a phobl ifanc na wnaeth eu cymryd.

Pa mor debygol ydw i o gael budd o wrthfotigau?



O bob 100 o blant â haint y glust sy'n cymryd gwrthfotig, ar ôl 2 neu 3 diwrnod, **ar gyfartaledd**:

- ni fydd gan 84 o blant boen mwyach, ond byddai hyn hefyd yn digwydd os na fyddant yn cymryd gwrthfotig.
- ni fydd gan 5 o blant boen mwyach am eu bod yn cymryd gwrthfotig.
- bydd gan 11 o blant boen o hyd, er eu bod yn cymryd gwrthfotig.

Nid yw'n bosibl dweud beth fydd yn digwydd i bob person yn unigol

Pa mor debygol ydw i o gael sgil-ffeithiau o wrthfotigau?



O bob 100 o blant â haint y glust sy'n cymryd gwrthfotig, **ar gyfartaledd**:

- ni fydd 73 o blant yn cael symptomau eraill.
- bydd 7 plentyn yn cael symptomau eraill (chwydu, dolur rhydd neu frech) am eu bod wedi cymryd gwrthfotig.
- bydd 20 o blant yn cael symptomau eraill (chwydu, dolur rhydd neu frech), ond byddent wedi gwneud hynny hyd yn oed os na fyddent wedi cymryd gwrthfotig.

Nid yw'n bosibl dweud beth fydd yn digwydd i bob person yn unigol

Ffynhonnell: Mae'r wybodaeth hon yn dod o astudiaeth gan [Venekamp et al. \(2015\)](#) a oedd wedi cyfuno canlyniadau o 13 o astudiaethau ar wahân o wrthfotigau mewn 3,401 o blant.

Dylai eich meddyg egluro ffyrdd eraill y gallwch helpu symptomau eich plentyn, megis defnyddio paracetamol neu ibuprofen yn rheolaidd i leddfu ei boen.

Gofynnwch i'ch meddyg neu fferylllydd os bydd angen mwy o gyngor arnoch ynglŷn â rhoi cyffuriau i ladd poen i'ch plentyn. Mae rhai pobl yn rhoi cynnig ar foddion llacio

neu wrth-histaminau, ond mae ymchwil yn dangos nad yw'r rhain fel arfer yn helpu haint y glust.

Ewch i weld eich meddyg eto os nad yw eich plentyn yn gwella ar ôl 3 diwrnod neu os yw'n sydyn yn ymddangos yn sâl iawn.

Pryd y gellid cynnig gwrthfotigau?

Rhagnodir gwrthfotigau i'ch plentyn os bydd eu hangen arno, megis os yw'n sâl iawn neu'n wynebu risg o gymhlethdodau. Efallai rhoddir gwrthfotigau iddo hefyd os bydd unrhyw hylif yn dod allan o'i glust neu os yw o dan 2 oed ac mae haint yn y ddwy glust.

Weithiau, gellir cynnig presgripsiwn gwrthfotigau wrth gefn i chi, a gallech ei ddefnyddio i gael gwrthfotig i'ch plentyn mewn rhai diwrnodau os na fydd yn teimlo'n well, neu'n sydyn yn teimlo'n waeth.

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithwyr iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Mae gan [NHS Choices](#) ragor o wybodaeth am:

- [heintiau'r glust](#) a
- [gwrthfotigau](#).

Rydym hefyd wedi ysgrifennu gwybodaeth am [pam y dylid defnyddio gwrthfotigau yn gall](#).

Gwnaethom ysgrifennu'r canllawiau hyn gyda gweithwyr iechyd proffesiynol ac aelodau o'r cyhoedd. Mae'r holl argymhellion yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN: 978-1-4731-2902-3