



Brechlynnau'r fflw i bobl sydd ag asthma

Mae cael brechlyn y fflw am ddim eleni yn bwysicach nag erioed.
Peidiwch â cholli'r cyfle!

[Dychwelwch i'r dudalen flaenorol.](#)

Ydw i'n gallu cael brechlyn y fflw am ddim os oes asthma arna i?

Os ydych wedi cael presgripsiwn am fewnanadlydd ataliol ynghyd â'ch mewnanadlydd glas, neu os ydych chi wedi cael eich derbyn i'r ysbyty oherwydd eich asthma, gallwch chi gael brechlyn y fflw am ddim.

Pam dylwn i gael brechlyn y fflw am ddim os oes asthma arna i?

Os ydych chi wedi cael y fflw erioed, byddwch chi'n gwybod ei fod yn gallu'ch cyfyngu chi i'r gwely am ddyddiau. Hyd yn oed os mai asthma ysgafn yn unig sydd arnoch chi, gall y fflw sbarduno symptomau a allai olygu eich bod yn cael trafferth anadlu.

“Mae 75% o bobl sydd ag asthma yn dweud bod y fflw yn sbarduno symptomau eu hasthma, gan gynyddu'r risg o bwl o asthma sy'n peryglu eu bywyd,”

Dr Andy, meddyg teulu mewnol Asthma UK

Eleni, mae'n bwysicach nag erioed i chi gael brechlyn y fflw am ddim os oes asthma arnoch chi, oherwydd y rhagolygon y bydd y fflw yn llawer mwy cyffredin yn nhymor 2021/22, o gymharu â 2020/21.

O ganlyniad i gadw pellter cymdeithasol, gwisgo gorchuddion wyneb a diffyg teithio rhyngwladol, roedd y nifer o bobl a gafodd y fflw yn ystod tymor 2020/21 yn eithriadol o isel o gwmpas y byd. O'r herwydd, mae'n debygol y bydd imiwnedd pobl i'r fflw yn llai nag arfer yn ystod tymor 2021/22.

Mae disgwyl hefyd mai dyma fydd y gaeaf cyntaf pan fydd y fflw yn cylchredeg ochr yn ochr â COVID-19 a feirysau resbiradol eraill, felly bydd y GIG yn wynebu pwysau difrifol dros y

gaeaf. Mae cael brechlyn y fflw yn lleihau niferoedd y bobl sydd angen gofal meddyg teulu neu ysbyty. Ceisiwch drefnu cael eich un chi yn ystod yr hydref, os gallwch chi.

Ac nid chi yn unig sy'n cael eich amddiffyn gan frechlyn y fflw. Mae'n helpu hefyd i atal lledaenu'r fflw ymhlith ffrindiau, y teulu ac unrhyw un y byddwch yn dod i gysylltiad â nhw.

Mae'n debygol y bydd galw mawr am frechlyn y fflw eleni, felly peidiwch â cholli'r cyfle!

Nid cael brechlyn y fflw ydy'r unig ffordd o leihau eich risg o ddal y fflw. Dysgwch beth arall gallwch chi ei wneud i'w gwneud hi'n llai tebygol y byddwch chi'n dal annwyd neu'r fflw.

Sut ydw i'n cael fy mrechlyn fflw am ddim?

Os ydych chi'n gymwys, dylai'ch meddyg teulu gysylltu â chi. Gallai hynny fod trwy lythyr, galwad ffôn, e-bost neu neges destun.

Os nad ydy'r GIG yn cysylltu â chi, does dim rhaid i chi aros am hynny cyn trefnu cael eich brechlyn.

Os nad ydych chi'n gallu cael brechlyn y fflw gan eich meddyg teulu, holwch yn eich fferyllfa leol.

Pwy sy'n gymwys i gael brechlyn y fflw am ddim eleni?

Eleni, mae mwy o bobl yn cael cynnig brechlyn y fflw am ddim gan y GIG. Edrychwch i gael gweld pwy sy'n gymwys i gael brechlyn y fflw am ddim yn Lloegr, Gogledd Iwerddon, Yr Alban a Chymru:

[Pwy sy'n gallu cael brechlyn y fflw yn Lloegr](#)

[Pwy sy'n gallu cael brechlyn y fflw yng Ngogledd Iwerddon](#)

[Pwy sy'n gallu cael brechlyn y fflw yn Yr Alban](#)

[Pwy sy'n gallu cael brechlyn y fflw yng Nghymru](#)

Os nad ydych yn gymwys i gael brechlyn y fflw am ddim, gallwch dalu i gael un gan fferyllfa. Efallai yr hoffech chi annog eich teulu a'ch ffrindiau i gael un, fel bod modd iddyn nhw amddiffyn eu hunain a phobl eraill.

Ddylwn i gael fy mrechlyn fflw os byddaf i'n teimlo'n sâl?

Ni ddylech chi fynd i'ch apwyntiad i gael eich brechlyn fflw os oes gennych unrhyw symptomau COVID-19. Dyma nhw:

- tymheredd uchel
- peswch parhaus newydd
- colli arogl neu golli blas.

Os ydych chi'n teimlo'n wael, ceisiwch aildrefnu eich apwyntiad ar gyfer amser pan rydych chi'n disgwyl y byddwch yn teimlo'n well. Mae hyn yn arbennig o bwysig os oes gwres arnoch chi, oherwydd y bydd hynny'n gwneud pigiad y fflw yn llai effeithiol.

Brechlyn y fflw a'ch plentyn

Caiff y brechlyn ei roi i blant fel chwistrell drwynol fel arfer, yn hytrach na phigiad. Fodd bynnag, nid yw'r chwistrell drwynol yn cael ei hargymell fel arfer ar gyfer plant sy'n cymryd steroidau trwy'r geg (tabledi neu hylif), neu sydd wedi bod mewn gofal dwys oherwydd eu hasthma. Os ydy eich plentyn yn un o'r grwpiau hyn, dylai gael cynnig pigiad yn lle chwistrell drwynol.

Os ydy asthma eich plentyn wedi gwaethygu yn ystod y 3 diwrnod cyn cael y brechiad, dywedwch wrth y gweithiwr gofal iechyd yn yr apwyntiad. Mae'n bosib na fydd eich plentyn yn gallu cael chwistrell drwynol y fflw, ond dylai gael cynnig pigiad yn lle hynny. Nid oes angen oedi rhag brechu eich plentyn.

Siaradwch â'ch meddygfa, tîm imiwneiddio'r ysgol neu ein nyrsys asthma os nad ydych yn siŵr a ddylai'ch plentyn gael y brechlyn.

Sut i gael brechlyn y fflw am ddim i'ch plentyn

Plant dros chwe mis oed ac o dan ddwy flwydd oed

Os oes asthma ar eich plentyn sydd rhwng chwe mis a dwy flwydd oed, dylai gael cynnig brechlyn y fflw ar ffurf pigiad. Mae hyn oherwydd nad ydy'r chwistrell drwynol wedi'i thrwyddedu ar gyfer plant o dan 2 oed. Os nad ydy'ch plentyn wedi cael brechlyn y fflw o'r blaen, dylai gael cynnig ail ddos o'r brechlyn, o leiaf bedair wythnos yn ddiweddarach.

Os ydy'ch plentyn rhwng chwe mis a dwy flwydd oed, a'ch bod yn meddwl y gallai fod asthma ar y plentyn, neu os yw'n cael prawf am asthma, siaradwch â'ch meddyg teulu i drafod a ddylai gael brechlyn y fflw.

Darllenwch fwy am adnabod arwyddion o asthma yn eich plentyn a phrofi ar gyfer asthma mewn plant.

Plant dros ddwy flwydd oed ac o dan 18 oed

Os oes asthma ar eich plentyn sydd dros ddwy flwydd oed ac o dan 18 oed, dylai gael cynnig brechlyn y fflw ar ffurf chwistrell drwynol. Mae'n bosib na fydd rhai plant yn gallu cael y chwistrell drwynol, ond bydd eich meddyg teulu yn gwneud y penderfyniad hwnnw.

Os ydy'ch plentyn dros ddwy flwydd oed ac o dan naw oed ac nad yw wedi cael brechlyn y fflw o'r blaen, dylai gael cynnig ail ddos o'r brechlyn. Dylai hwnnw gael ei roi o leiaf bedair wythnos ar ôl y dos cyntaf. Gallai hynny fod drwy chwistrell drwynol neu bigiad, gan ddibynnu beth sydd ar gael.

Os ydych chi'n meddwl y gallai fod asthma ar eich plentyn, neu os yw'n cael prawf am asthma, siaradwch â'ch meddyg teulu i drafod a ddylai gael brechlyn y fflw.

Darllenwch fwy am [adnabod arwyddion o asthma yn eich plentyn](#) a [phrofi ar gyfer asthma mewn plant](#).

Os ydy'ch plentyn o oedran cyn ysgol, bydd yn gallu cael y brechlyn yn y feddygfa. Mae'n bosib y bydd rhai meithrinfeydd a lleoliadau'r blynyddoedd cynnar yn cynnig rhoi'r brechlyn eu hunain, ond bydd angen i chi wirio a ydy hynny'n digwydd yn eich ardal chi. Gan fod pob disgybl ysgol uwchradd yn Lloegr a'r Alban yn cael cynnig brechlyn y fflw am ddim nawr, mae'n bosib y bydd plant sydd ag asthma yn gallu cael eu brechlyn yn yr ysgol.

Fodd bynnag, mae'n gallu cymryd cryn amser cyn y bydd brechlynnau'r fflw yn cael eu rhoi mewn ysgolion. Os cewch eich gadael yn aros a'ch bod yn pryderu y gallai'ch plentyn ddal y fflw, gofynnwch i'ch meddyg teulu a wnân nhw roi'r brechlyn yn eich meddygfa yn lle hynny. Os ydy'ch plentyn yn gymwys i gael brechlyn y fflw am ddim, dylai'ch meddygfa eu gwahodd i gael y brechlyn – ond peidiwch â bod ofn gofyn os nad oes gwahoddiad wedi dod.

Pa mor effeithiol ydy brechlyn y fflw?

Cael brechlyn y fflw ydy'r ffordd orau o amddiffyn eich hunan a phobl eraill o'ch cwmpas rhag y fflw.

Mae brechlynnau'r fflw yn helpu i roi amddiffyniad rhag y prif fathau o feirysau'r fflw, er bod siawns o hyd y gallech gael y fflw. Serch hynny, os byddwch chi'n dal y fflw ar ôl cael eich brechu, nid yw'n debygol o fod mor wael nac o bara mor hir.

Mae feirysau'r fflw yn newid drwy'r amser, felly mae'r brechlyn sy'n cael ei gynnig yn newid bob blwyddyn. Dyna pam yr argymhellir i chi gael eich brechu bob hydref.

Cofiwch, gall gymryd 10 i 14 diwrnod cyn bydd brechlyn y fflw yn gweithio.

Dw i'n poeni am sgil-ffeithiau brechlyn y fflw

Mae'n naturiol i chi boeni am sgil-ffeithiau. Dyma rai o'r ofnau cyffredin sydd gan bobl sydd ag asthma:

1) Dw i'n poeni y bydd y brechlyn yn rhoi'r fflw i mi

Nid yw cael brechlyn y fflw yn gallu rhoi'r fflw i chi. Y rheswm am hynny ydy nad oes unrhyw feirysau byw yn y brechlyn. Mae'r brechlyn chwistrell drwynol sy'n cael ei roi i blant fel arfer yn cynnwys ychydig bach o feirysau'r fflw wedi eu gwanhau. Dydyn nhw ddim yn achosi'r fflw mewn plant.

2) Dw i'n poeni ynglŷn â theimlo'n anhwylyd

Mae brechlynnau'r fflw yn ddiogel iawn. Ar ôl cael eich brechlyn, efallai y gwelwch chi bod gennych chi:

- dymheredd sydd wedi codi ychydig
- cyhyrau poenus
- poen yn y fraich ble'r aeth y nodwydd i mewn – mae hyn yn fwy tebygol o ddigwydd i bobl dros 65 oed.

Mae'r rhan fwyaf o sgil-ffeithiau brechlyn y fflw yn rhai ysgafn a dim ond am ddiwrnod neu ddau y dylen nhw bara.

Os byddwch chi'n teimlo eich bod mewn ychydig o boen ar ôl cael eich brechlyn fflw, ceisiwch symud eich braich yn aml. Efallai y gwelwch bod cymryd cyffur lleddfu poen, fel ibuprofen neu paracetamol yn helpu hefyd. Fodd bynnag, ni ddylai rhai pobl, gan gynnwys rhywun sy'n feichiog, gymryd ibuprofen oni bai bod meddyg yn ei argymhell.

3) Dw i'n poeni ynglŷn â chael adwaith alergaidd

Mae cael adwaith alergaidd difrifol i frechlyn y fflw yn beth prin iawn. Os bydd hyn yn digwydd, mae'n digwydd fel arfer o fewn ychydig funudau i gael y brechlyn. Bydd yr unigolyn sy'n eich brechu wedi cael ei hyfforddi i ddelio ag adweithiau alergaidd.

Mae rhai brechlynnau fflw yn cael eu gwneud gydag wyau. Mae hyn yn golygu y gall fod risg i chi gael adwaith alergaidd i bigiad brechlyn y fflw os oes gennych alergedd i wyau. Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu fferylllydd am frechlyn sydd â chynnwys wy isel neu sy'n ddi-wy.

Cael brechlyn y fflw os nad ydy'ch plentyn yn defnyddio cynnyrch porc

Mae mymryn bach o gelatin porc yn y brechlyn chwistrell drwynol. Trafodwch eich opsiynau gyda nyrs neu feddyg eich plentyn os nad yw hyn yn addas, oherwydd y gallai fod modd iddynt gael brechlyn drwy bigiad yn lle hynny, a does dim cynnyrch porc yn hwnnw.

Gyda phwy dylech chi siarad os oes gennych bryderon neu gwestiynau

Bydd yr holl wybodaeth ddiweddaraf ynglŷn â brechu rhag y fflw gan eich meddyg teulu, eich nyrs asthma neu'ch fferylllydd, neu gallwch siarad â nyrs asthma arbenigol ar linell gymorth Asthma UK (0300 222 5800, Llun-Gwener 9am-5pm) neu WhatsApp ar [07378 606728](https://www.asthmauk.org.uk/whatsapp)

Edrychwch ar ragor o gyngor gan Asthma UK ynglŷn ag [amddiffyn eich hunan rhag annwyd a'r fflw y gaeaf hwn](#).