



Nyrsio Ysgol | School Nursing
BIP Caerdydd a'r Fro | Cardiff & Vale UHB

Cysylltiadau Defnyddiol

Tim Nyrsio Ysgol DWYRAIN Caerdydd: 029 218 33114

Tim Nyrsio Ysgol GORLLEWIN Caerdydd: 029 218 32204

Tim Nyrsio Ysgol Y FRO: 014 467 04114

E-bost Tim Nyrsio Ysgol/imiwneiddio e-bost: Cavuhbschoolnursing@wales.nhs.uk

 iCAV_SNTEAM

Adolygiad Iechyd Mynediad i'r Ysgol

Gallai'r wybodaeth hon fod o gymorth nawr bod eich plentyn yn yr ysgol yn llawn amser.

A yw eich plentyn wedi cael yr holl frechiadau sydd eu hangen hyd yn hyn? Dylai eich cofnod iechyd plentyn personol (llyfr coch) gynnwys manylion y rhaglen imiwneiddio yn ystod plentyndod.

Am fwy o wybodaeth am imiwneiddio plentyndod, sganwch y cod QR isod neu ewch i nhs.uk/doiyourself/brechiadau/taflenni

Os oes angen unrhyw frechiadau ar eich plentyn, cysylltwch â'ch meddyg teulu i drefnu apwyntiad.



Cysylltwch â nyrs eich ysgol os hoffech drafod iechyd eich plentyn ymhellach.

A oes cyflwr meddygol gan eich plentyn e.e. Asthma, Diabetes, Ecsema, Epilepsi, neu alergedd difrifol - a allai fod angen pigiad brys?

Sicrhewch fod ysgol eich plentyn yn cael gwybod am gyflwr meddygol eich plentyn ac am unrhyw feddyginiaeth neu driniaeth sydd ei angen arno/i yn ystod y diwrnod ysgol. Gallai'r ysgol awgrymu bod cynllun gofal iechyd unigol ar waith er mwyn cefnogi eich plentyn, cyfrifoldeb rhiant ac un addysgol yw hwn. Gall Nyrs yr Ysgol gefnogi os oes angen. Am fwy o wybodaeth am y cyflyrau hyn ewch i www.nhs.uk a defnyddio'r blwch chwilio.

Ydych chi'n pryderu am olwg, clyw neu leferydd eich plentyn?

- Bydd y Gwasanaeth Nyrsio Ysgol yn cynnal sgrinio golwg o bell yn yr ysgol.
Dyma'r unig sgrinio golwg arferol yn yr ysgol. Argymhellir y dylai pob plentyn gael profion llygaid rheolaidd am ddim gyda'i optometrydd (optegydd) lleol, bob blwyddyn.
- Bydd prawf clyw yn cael ei gynnal yn yr ysgol gan dîm Awdioleg.
- Ysgol eich plentyn sy'n gwneud atgyfeiriadau ar gyfer therapi lleferydd. Trafodwch gydag athro eich plentyn os oes gennych unrhyw bryderon am leferydd eich plentyn.

Ydych chi'n pryderu am dwf eich plentyn e.e. byr neu dal, o dan neu dros bwysau?

Caiff twf eich plentyn (taldra, pwysau a BMI) ei fesur gan y Gwasanaeth Nyrsio Ysgol. Cewch wybod am y canlyniadau. I gael gwybodaeth am helpu plant i gadw'n heini ac yn iach ewch i www.pobplentyn.co.uk

Ydych chi'n pryderu am iechyd a lles emosiynol eich plentyn neu ei ymddygiad?

I gael awgrymiadau defnyddiol a chynghorion i rieni ar hyrwyddo ymddygiad cadarnhaol ewch i: llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo. Am fanylion gwasanaethau a sefydliadau lleol a all helpu ewch i www.dewis.cymru/hafan neu www.cavyoungwellbeing.wales

Ydych chi'n pryderu bod eich plentyn yn gwlychu yn ystod y dydd/nos neu ei fod yn rhwym?

Am wybodaeth ddefnyddiol ewch i www.eric.org.uk neu www.bbuk.org.uk neu drafod eich pryder ymhellach â'ch Nyrs Ysgol

A yw eich plentyn wedi'i gofrestru gyda deintydd?

Argymhellir y dylai plant weld deintydd o leiaf unwaith y flwyddyn. Am gyngor ar iechyd deintyddol ewch i www.wales.nhs.uk/ourservices/Findanhsdentist/designedtosome

A oes unrhyw un sy'n byw yng nghartref eich plentyn yn ysmegu?

Mae cymorth cyfeillgar am ddim i roi'r gorau i ysmegu ar gael gan www.helpafistopio.cymru Ffôn: 0800 085 2219



Nyrsio Ysgol | School Nursing
BIP Caerdydd a'r Fro | Cardiff & Vale UHB

Cysylltiadau Defnyddiol

Tim Nyrsio Ysgol DWYRAIN Caerdydd: 029 218 33114
Tim Nyrsio Ysgol GORLLEWIN Caerdydd: 029 218 32204
Tim Nyrsio Ysgol Y FRO: 014 467 04114

E-bost Tim Nyrsio Ysgol/imiwneiddio e-bost: Cavuhbschoolnursing@wales.nhs.uk



Adolygiad Iechyd Mynediad i'r Ysgol

Ydych chi'n poeni bod eich plentyn yn gwlychu yn ystod y dydd/nos neu â rhwymedd? Am wybodaeth ddefnyddiol ewch i www.eric.org.uk neu www.bbuk.org.uk neu trafodwch eich pryder ymhellach gyda'ch Nyrs Ysgol. Gweler gwytodaeth toiled ychwanegol.

Gall gwlychu yn ystod y dydd fod yn gyffredin ymhlith plant ifanc, gall hyn ddigwydd yn y ffyrdd canlynol:

- Brys - weithiau'n rhuthro i'r toiled
- Amllder - cael sawl pi-pi bach
- Cael damwain fach achlysurol.

Mae gwlychu'r gwely (enuresis) yn gyflwr meddygol, mae 15% o blant 7 oed yn gwlychu'r gwely, a gellir trin hyn o 5 oed ymlaen.

Y prif resymau dros wlychu'r gwely yw:

- Bod eu corff yn cynhyrchu gormod o bi-pi yn ystod y nos.
- Nid ydynt yn deffro yn ystod y nos pan fydd eu pledren yn anfon y signal iddynt.
- Nid yw eu pledren yn ymestyn ddigon i ddal y pi-pi y byddant yn ei wneud yn ystod y nos.

Nid oes achos seicolegol dros wlychu'r gwely. Nid yw'r plant hyn yn bod yn ddrwg nac yn ddiog. Gall gwlychu'r gwely wneud i blant deimlo embaras ac yn drist.

Sut y gallwch chi helpu:

- Siaradwch â'ch nyrs ysgol
- Ewch i weld eich meddyg teulu i ddiystyru rhwymedd neu haint y llwybr wrinol.
- Efallai y bydd nyrsys/meddygon yn eich annog i roi cynnig ar arfer a elwir yn 'double-voiding' - lle byddwch yn annog eich plentyn i wagio eu pledren 15-20 munud cyn amser gwely ac adeg amser gwely hefyd
- Ewch i wefan ERIC neu Bladder and Bowel UK, maent yn darparu taflenni ffeithiau, llinell gymorth, podlediadau a gweithdai i rieni/gofalwyr.
- Sicrhewch fod eich plentyn yn yfed digon o ddŵr:

Llinell rhieni

Tecstiwch eich nyrs ysgol ar

07312 263178

Am gyngor a chymorth cyfrinachol

bwyta'n iach
baeddu gwlychu
lles yn ystod
emosiynol y dydd
ymddygiad a'r nos
ymataliaeth
cydberthnasau

Oedran	Rhyw	Cyfanswm y Diodydd y Dydd
1-3 oed	Benyw Gwryw	900 – 1000ml 900 – 1000ml
4 - 8 oed	Benyw Gwryw	1000 – 1400ml 1000 – 1400ml
9 -13 oed	Benyw Gwryw	1200 – 2100ml 1400 – 2300ml
14 – 18 oed	Benyw Gwryw	1400 – 2500ml 2100 – 3200ml



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



Adolygiad Iechyd Mynediad i'r Ysgol

Mae rhwymedd yn broblem i 1 o bob 3 o blant, ni fydd rhwymedd yn mynd i ffwrdd ar ei hun. Mae yna lawer o resymau y gallai eich plentyn brofi rhwymedd sef:

- peidio ag yfed digon o hylifau dŵr
- peidio â bod yn ddigon actif yn ystod y dydd
- peidio â chael deiet cytbwys
- salwch neu gyflwr meddygol sy'n bodoli eisoes.

Arwyddion o rwymedd:

- Cael pŵ mwy na 3 gwaith y dydd
- Cael pŵ llai na 3 gwaith yr wythnos
- Poen bol
- Pŵ mawr y mae angen ei dorri i fyny yn y toiled
- Pŵ rhydd iawn sydd weithiau yn cael ei gamgymryd am ddolur rhydd
- Staeniau mewn dillad isaf sy'n eithaf anodd eu glanhau ac yn ddrewllyd.
- Gwynt drewllyd iawn/anadl ddrwg
- Bol wedi chwyddo
- Llai o chwant bwyd
- Baeddu - sef pan fydd plentyn yn cael pŵ yn rhywle heblaw am yn y toiled e.e. yn eu dillad isaf neu yn y bath. Gall fod yn broblem sydd wir yn achosi llawer o ofid i blant a'u rhieni.

Sut i helpu:

- Siaradwch â'ch nyrs ysgol.
- Sicrhewch fod eich plentyn yn yfed digon - edrychwch ar y siart hylif uchod.
- Cadwch ddyddiadur pŵ, gall eich nyrs ysgol egluro sut a pham mae'r rhain yn bwysig i'w cwblhau'n gywir dros gyfnod byr o amser.
- Ewch i weld eich meddyg teulu a rhannwch eich dyddiaduron.
- Ewch i wefan ERIC (eric.org.uk) a Bladder and Bowel UK (www.bbuk.org.uk/children-young-people).