

# CYNGOR I BLANT SYDD Â RHWYMEDD

## SUT MAE'R COLUDDYN YN GWEITHIO?

- Mae'r bwyd a fwydawn yn cael ei gorddi yn y *stumog* a'i droi'n gymysgedd tebyg i gawl.
- Mae hwn yn symud i'r *coluddyn bach*, lle mae'r holl faetholion (y pethau da) yn cael eu tynnu a'u defnyddio gan y corff i'n cadw'n iach.
- Wrth iddo symud ar hyd y *coluddyn mawr*, mae dŵr yn cael ei amsugno ac mae'r pŵ yn troi'n siâp sosej lefn yn barod i'w ysgarthu.
- Mae'r pŵ yn y coluddyn mawr yn symud ymlaen bob tro y bydd cyhyrau'r perfeddion yn ymwasgu.
- Pan fydd y pŵ yn cyrraedd y *rectwm*, mae'r rectwm yn ymestyn gan anfon neges at yr ymennydd i ddweud bod angen pŵ arnom.

## BETH ALL FYND O'I LE?

- Os nad ydym yn ymateb i'r neges hon, mae'r pŵ yn aros yno.
- Mae cyhyrau'r perfeddion yn parhau i wasgu, felly mae mwy o pŵ yn cyrraedd, ac wrth i'r pŵ Gronni yn y coluddyn mawr, mae mwy o ddŵr yn cael ei amsugno, ac mae'r pŵ yn caledu ac yn mynd yn sownd.
- Nid oes negeseuon yn cael eu hanfon at yr ymennydd oni bai fod y rectwm yn ymestyn. Os yw'n parhau'n estynedig, ni chewch neges newydd yn dweud bod angen pŵ arnoch.
- Cyn hir bydd gennych dagfa pŵ, a elwir hefyd yn *rhwymedd*.

**\*\*Mae rhwymedd yn gyffredin iawn mewn plant, gan effeithio ar 1 o bob 3, hyd yn oed babanod. Peidiwch ag aros iddo wella ar ei ben ei hun. **GWNEWCH RYWBETH!****

# GWIRYDD PŴ - BETH MAE EICH PŴ YN DWEUD WRTHYCH?



## MATH 1

Lympiau bach caled fel tail cwningen.  
*Mae hyn yn awgrymu rhwymedd difrifol.*



## MATH 2

Siâp sosej, ond yn galed a lympiog.  
*Mae hyn yn awgrymu rhwymedd.*



## MATH 3

Siâp sosej, ond yn galed, gyda chraciau ar yr wyneb.  
*Mae hyn yn awgrymu rhwymedd.*



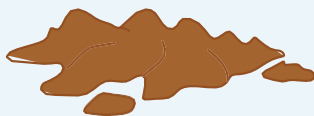
## MATH 4

Sosej feddal, lefn - Y PŴ DELFRYDOL!



## MATH 5

Talpiau meddal ar wahân  
*Yn iawn os yw'r plentyn yn iach ac mae rheswm am y pŵs meddalach e.e. cymeriant uwch o ffibr neu gymryd carthydd.*



## MATH 6

Carthion soeglyd  
*Yn iawn os yw'r plentyn yn iach ac mae rheswm am y pŵs meddalach e.e. cymeriant uwch o ffibr neu gymryd carthydd.*



## MATH 7

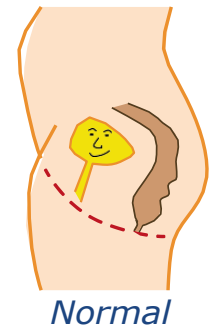
Carthion hylif  
*Gall hyn fod yn ddolur rhydd neu'n orlif.*

\*Ar sail Graddfa Mathau o Garthion Bryste a gynhyrchwyd gan Dr KW Heaton, Darlithydd mewn Meddygaeth ym Mhrifysgol Bryste.

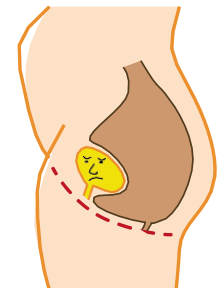
## SUT YDYCH CHI'N GWYBOD BOD PLENTYN YN RHWYM?

- Dylai plant basio pŵ meddal bob dydd, neu bob yn ail ddiwrnod o leiaf.
- Mae pasio mathau 1 - 3 yn golygu bod y pŵ yn eistedd mewn tagfa.
- Mae gwneud pŵ llai na 4 gwaith yr wythnos hefyd yn golygu tagfa pŵ.
- Mae gwneud pŵ mwy na 3 gwaith y dydd yn arwydd bod y coluddyn yn llawn, ac yn gollwng rhyw ychydig ar y tro.
- Baeddu – gall fod yn ddarnau caled, stwff meddal neu hyd yn oed hylif sy'n osgoi'r dagfa, gelwir hyn yn orlif. Ni all y plentyn reoli hyn.

- Pŵs mawr, neu lawer o pŵ ar unwaith.
- Poen yn y bol neu frifo wrth wneud pŵ.
- Bol estynedig/chwyddedig.
- Pŵ/gwynt drewllyd iawn, neu wynt drwg ar yr anadl.
- Dim chwant bwyd efallai, neu deimlo'n sâl hyd yn oed.
- Efallai bydd y coluddyn llawn yn gwasgu ar y bledren gan achosi pi-pis bach aml/brys/gwlychu yn ystod y dydd neu'r nos/heintiau'r llwybr wrinol.



Normal



Rhwym

Mae cael dim ond 2 o'r symptomau hyn yn golygu rhwymedd!

## SUT I DRIN RHWYMEDD

- Cadw [Dyddiadur Pŵ](#) am bythefnos: ei olwg, maint, i ble mae'n mynd.
- Gweld eich meddyg teulu:
  - Ewch â'r dyddiadur pŵ gyda chi ac esbonio holl symptomau eich plentyn
  - Dylai'r meddyg teulu archwilio eich plentyn a gofyn cwestiynau i wirio a yw'r rhwymedd yn ymgodi o gyflwr gwaelodol
  - Dylai'r meddyg teulu ragnodi carthydd macrogol fel Movicol, Laxido neu CosmoCol sy'n meddalu'r pŵ a helpu i'w symud yn ei flaen (yn unol â [Chanllawiau NICE](#))

## CYMRYD CARTHYDDION

- Rhaid cymysgu'r macrogol â'r maint cywir o ddŵr yn gyntaf, ac yna ychwanegu bwyd/diod arall – darllenwch: [How to use macrogol laxatives.](#)
- Mae'r rhan fwyaf o blant yn dechrau gyda datgywasgu, sef cymryd llawer o foddion i glirio'r ôl-groniad o pŵ – darllenwch: [A Parent's Guide to Disimpaction.](#)
- Pan fydd y coluddyn yn glir bydd angen iddyn nhw barhau i gymryd dos llai bob dydd i gadw eu pŵ yn feddal ac yn symud.
- Efallai bydd angen i'ch plentyn barhau â'r carthyddion am amser hir, ond peidiwch â phoeni, ni fydd y carthyddion yn eu niweidio. Fodd bynnag, yn y tymor hir, bydd peidio â thrin rhwymedd yn gywir yn niweidiol iawn.

## GWNEUD Y PŴ YN Y LŴ

- Cyrraedd ar yr amser cywir – 20 i 30 munud ar ôl prydau a chyn mynd i'r gwely.
- Eistedd yn gywir – traed yn wastad ac yn gadarn ar focs neu stôl, y pengliniau'n uwch na'r cluniau. Ystum eistedd saff – efallai bydd angen sedd toiled plentyn arnynt.
- YMLACIO i adael y pŵ allan. Cadwch deganau, gemau a llyfrau wrth ochr y toiled.



## CEISIWCH SICRHAU BOD POB SESIWN AR Y TOILED 'YN EGNÏOL' DRWY WNEUD GWEITHGAREDDAU CHWARAE AC YMARFERION BOB YN AIL:

- Gall tylino'r bol mewn cylchoedd clocwedd, a siglo nôl a blaen ar y toiled fod o help mawr.
- Mae chwerthin/pesychu/chwythu yn helpu i wthio i lawr gyda chyhyrau'r bol.
- Gwnewch hwn yn amser hwyliog! Darllenwch [Toileting Reward Chart](#) ERIC am ragor o syniadau i symbylu eich plentyn. Dylai eistedd ar y tŷ bach am 10 - 15 munud fod yn ddigon hir.

## HYRWYDDO COLUDDYN IACH

- Anogwch eich plentyn i yfed 6 - 8 diod seiliedig ar ddŵr bob dydd.
- Cynhwyswch ffrwythau a llysiau yn eu deiet.
- Ymarferwch a symudwch o gwmpas!

## GWYBODAETH YCHWANEGOL

- Gwylwch - [Pooper Highway animation](#)
- Darllenwch - [Flowchart – Constipation](#)
- Gwrandewch ar - [Helpline Podcasts](#)

---

[www.eric.org.uk](http://www.eric.org.uk) Llinell Gymorth 0808 801 0343  [eric\\_charity](#)  [ERIC.UK1](#)

Mae ERIC (Education and Resources for Improving Childhood Continence) yn elusen gofrestredig (rhif 1002424) Swyddfa gofrestredig: 36 Old School House, Britannia Road, Kingswood, Bryste BS15 8DB