



Dolur rhydd

Taflen Wybodaeth i Gleifion



GIG
CYMRU
NHS
WALES



Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin

Dim ond os yw'ch fferyllydd wedi eich cynghori ynglŷn â'ch cyflwr chi neu gyflwr eich plentyn y dylech chi ddefnyddio'r ffurflen hon.

Mae dolur rhydd yn golygu mynd i'r tŷ bach a phasio carthion meddal neu ddyfrllyd o leiaf teirgwaith mewn 24 awr neu'n fwy aml nag sy'n arferol i chi. Fel arfer mae'n gwella o fewn 7 diwrnod.

Mae dolur rhydd yn aml yn cael ei achosi gan firysau neu facteria (bygiau stumog) sydd wedi dod o fwyd (gwenwyn bwyd), dŵr, neu berson arall. Mae hefyd yn cael ei achosi gan:

- alergedd bwyd
- meddyginiaethau fel gwrthfotigau
- gorbryder

Yn ogystal â pŵ dyfrllyd, efallai y byddwch chi'n:

- profi bola tost fel cramp
- chwydu
- nodi tymheredd uchel
- cael pen tost
- cael poenau yn y breichiau a'r coesau



Trin ac Atal

Mae sicrhau eich bod chi'n yfed ddigon (ac wedi'ch hydradu) yn bwysig pan fyddwch chi'n cael dolur rhydd.

Ceisiwch:

- yfed llawer o ddŵr neu sgwas – cymerwch sipiau bach os ydych chi'n teimlo'n sâl
- osgoi sudd ffrwythau a diodydd gyda swigod – gall y rhain wneud eich dolur rhydd yn waeth
- lleihau eich caffein a faint o alcohol rydych chi'n ei yfed
- bwyta pan fyddwch chi'n teimlo y gallwch chi - does dim angen osgoi bwydydd y byddech chi fel arfer yn eu bwyta

Os ydy eich babi yn cael dolur rhydd:

- parhewch i fwydo'r babi ar y fron neu gyda photel fel sy'n arferol i chi
- rhowch lai i'r babi adeg bwydo, gall hyn helpu os yw'n teimlo'n sâl hefyd
- os ydy'r babi yn cael fformiwla neu fwydydd solet, gallwch chi roi llymeidiau bach o ddŵr iddo/iddi rhwng amseroedd bwyta

Sut i adnabod dadhydradu

Efallai y bydd babanod a phlant ifanc sydd wedi'u dadhydradu yn gwlychu eu cewynau'n llai aml, ac yn gysglyd neu'n fyr eu tymer. Os ydy oedolion a phlant dros 5 mlwydd oed wedi'u dadhydradu, efallai y bydd eu pî-pî yn felyn dywyll ac yn aroglï'n gryf, byddan nhw'n mynd i'r tŷ bach yn llai aml, a byddan nhw'n sychedig, yn benysgafn, neu'n flinedig.



Trin ac Atal

Meddyginiaethau sy'n gallu helpu

Nid yw'r meddyginiaethau hyn yn addas i bawb. Gwnewch yn siŵr eich bod wedi gofyn i'ch fferylllydd am gyngor ynghylch pa driniaeth sydd orau i chi neu'ch plentyn.

Os oes gennych chi neu'ch plentyn (dros 5 oed) arwyddion o ddadhydradu, efallai y bydd eich fferylllydd yn eich cynghori i brynu **sachets ailhydradu yfadwy**.

Os oes angen i chi neu'ch plentyn (hŷn na 12 oed) stopio'r dolur rhydd am ychydig oriau, efallai y bydd eich fferylllydd yn argymhell **loperamide**.

Darllenwch y daflen wybodaeth i gleifion sy'n dod gyda'ch meddyginiaeth bob amser.

Os ydych yn poeni am unrhyw sgil-ffeithiau triniaeth, rhowch wybod i feddyg, nyrs neu fferylllydd. Gallwch hefyd adrodd am sgil-ffeithiau ar [ap](#) neu [wefan](#) y Cerdyn Melyn.

Lleihau lledaeniad dolur rhydd

Er mwyn osgoi rhoi'r byg stumog i bobl eraill:

- golchwch eich dwylo yn aml gyda sebon a dŵr
- glanhewch seddi toiled, handlenni fflysio, tapiau, arwynebau a handlenni drysau bob dydd
- peidiwch â pharatoi bwyd i bobl eraill os yn bosibl
- osgowch rannu tywelion corff, tywelion bach, cyllyll a ffyrnc neu offer gyda phobl eraill
- cadwch draw o'r gwaith, yr ysgol a chyfleusterau gofal plant nes nad ydych chi wedi cael dolur rhydd am o leiaf 2 ddiwrnod
- arhoswch gartref ac osgowch ddod i gysylltiad â phobl eraill nes eich bod yn teimlo'n well os oes gennych chi dymheredd uchel neu os nad ydych chi'n teimlo'n ddigon da i fynd o gwmpas eich bywyd fel arfer
- arhoswch 2 wythnos ar ôl i'ch dolur rhydd stopio cyn defnyddio pwll nofio cyhoeddus

Sgil-ffeithiau meddyginiaethau

Siaradwch â'ch fferylllydd neu ewch i weld eich meddyg teulu os ydych chi'n credu y gallai un neu fwy o'ch meddyginiaethau fod yn rhoi dolur rhydd i chi neu os ydych chi'n poeni am yr effaith y mae'r dolur rhydd yn ei chael ar eich meddyginiaethau. Er enghraifft:

- efallai na fydd y bilsen atal cenhedlu yn effeithiol os ydych chi'n cael dolur rhydd
- gall rhai meddyginiaethau fel tabledi dŵr (diwretigion) neu lithiwm gael sgil-ffeithiau difrifol os ydych chi'n cael dolur rhydd

Os nad ydych chi'n siŵr, siaradwch â'ch meddyg neu fferylllydd.

I weld sgil-ffeithiau cyffredin eich meddyginiaethau, edrychwch ar y taflenni a ddaeth gyda nhw neu ddod o hyd i wybodaeth am eich meddyginiaethau ar y Compendium Meddyginiaethau Electronig (<https://www.medicines.org.uk/emc>).



Pryd i Chwilio am Help

Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch 111 os ydy'ch plentyn:

- yn fabi dan 12 mis oed gyda dolur rhydd ac rydych chi'n poeni amdano/amdani
- yn stopio bwydo ar y fron neu drwy botel pan fydd yn sâl
- o dan 5 oed ac mae ganddo arwyddion o ddadhydradu, fel llai o gewynnau gwlyb

Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch 111 os ydych chi neu eich plentyn:

- wedi defnyddio sachets ailhydradu yfadwy (dim ond yn addas ar gyfer plant dros 5 oed) ond mae arwyddion o ddadhydradu yn parhau
- yn nodi tymheredd yn uchel
- yn cadw i chwydu dro ar ôl tro ac nid ydych chi'n gallu cadw dŵr i lawr
- yn cael poen difrifol yn y bola ac mae eich bola yn teimlo'n fregus
- yn gweld gwaed neu grawn (pus) yn eich carthion neu rydych chi'n gwaedu o'ch pen ôl
- yn cael dolur rhydd am fwy na 7 diwrnod neu'n chwydu am fwy na 2 ddiwrnod
- yn cael dolur rhydd yn y nos yn bennaf
- wedi colli llawer o bwysau heb wybod pam
- yn dioddef gyda system imiwnedd wan, er enghraifft yn sgil triniaeth canser neu therapi steroid
- wedi bod yn yr ysbyty yn y 12 wythnos ddiwethaf
- wedi bod dramor yn ddiweddar

Ffoniwch 999 neu ewch i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys os ydych chi neu eich plentyn:

- yn cael poen stumog sydyn, difrifol

Os ydych chi'n poeni nad yw cyflwr eich plentyn yn gwella, neu ei fod yn gwaethygu, siaradwch â'ch meddyg teulu.



Mwy o wybodaeth

I gael mwy o wybodaeth am ddolur rhydd neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferylllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:

GIG 111 Cymru: <https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/d/article/diarrhoeaandvomiting>

Patient UK: <https://patient.info/digestive-health/diarrhoea>

Medicines A-Z: <https://www.nhs.uk/medicines/>

Mae gwybodaeth o'r adnoddau uchod wedi'i chynnwys yn y daflen hon.



Mae'r daflen hon hefyd ar gael yn Saesneg. This leaflet is also available in English.

Fersiwn: 1 Cyhoeddwyd: Mai 2023
Pob delwedd o Getty Images a Canva Pro



GCFC | WMAS
Gwasanaeth Cyngor ar Feddyginiaethau Cymru
Welsh Medicines Advice Service