Llau pen

Taflen Wybodaeth i Gleifion

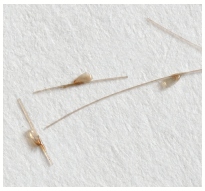
Common Ailments Service

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

Mae llau pen yn bryfed llwyd-frown bach sy'n byw yn y gwallt. Nedd yw'r plisg wyau melyn-gwyn sy'n cael eu gadael yn y gwallt ar ôl i'r llau ddeor. Mae llau pen yn cael eu lledaenu trwy gyswllt agos pen-i-ben ac maen nhw'n fwy cyffredin ymhlith plant ifanc. Nid yw llau pen yn arwydd o wallt budr. Nid oes angen cadw'ch plentyn o'r ysgol os oes ganddo lau pen.

Lleuen pen

Gall llau pen wneud i'r pen deimlo'n goslyd iawn neu fel bod rhywbeth yn symud yn y gwallt. Fodd bynnag, nid oes gan lawer o bobl â llau pen symptomau.



Nedd ynghlwm gyda gwallt

Chwilio am lau pen

Yr unig ffordd i sicrhau bod gan rywun lau pen yw drwy ddod o hyd i un (lleuen) fyw.Os gwelwch chi leuen, chwiliwch drwy wallt pawb yn y tŷ a thriniwch unrhyw un sydd â llau byw cyn gynted â phosibl. Chwiliwch y gwallt â chrib llau. Mae hwn yn grib fân sy'n gallu dod o hyd i lau byw mewn gwallt gwlyb neu sych.

Mae llau yn symud llai pan fyddan nhw'n wlyb felly mae cribo gwallt gwlyb ar ôl defnyddio cyflyrydd gwallt yn ffordd fwy dibynadwy o chwilio am lau na chribo gwallt sych. Mae cribo'r gwallt tra'i fod yn wlyb hefyd yn fath o driniaeth i lau pen. Bydd goleuadau da a chwyddwydr yn eich helpu i weld y llau yn well.

Cribo sych

I chwilio am lau pen mewn gwallt sych dylech chi:

1. Tacluso'r gwallt gyda chrib arferol.
2. Gwahanu'r gwallt rhannau yn bach.
3. Newid y grib arferol am grib fân.
4. Cribo'r gwallt o'r gwreiddiau (gan gyffwrdd â'r pen) i'r bennau'r gwallt, un rhan ar y tro.
5. Cribo bob rhan o wallt 3 i 4 gwaith, ac yna symudwch i'r rhan nesaf nes eich bod chi wedi cribo pob rhan o'r gwallt.
6. Chwilio am lau wrth i chi gribo trwy'r gwallt. Os ydych chi'n gweld lleuen, defnyddiwch eich bawd i'w ddal yn erbyn ochr y grib.

Mae eisiau cribo gwallt sych am 3 i 5 munud y pen, gan ddibynnu ar hyd a math y gwallt - i drin gwallt hir, crychiog, neu gyrliog bydd angen mwy o amser

Cribo gwlyb

I chwilio am lau pen mewn gwallt gwlyb dylech chi:

1. Olchi'r gwallt gyda siampŵ arferol.
2. Rhoi llawer o gyflyrydd yn y gwallt a'i adael ar y gwallt.
3. Tacluso'r gwallt gyda chrib arferol.
4. Cribo'r holl wallt gyda'r grib fân arbennig, o'r gwreiddiau (gan gyffwrdd â'r pen) i'r diwedd. Edrychwch a oes llau ar y grib bob tro.
5. Golchwch/sychwch y grib i gael gwared ag unrhyw lau.
6. Golchwch y gwallt â dŵr, ac yna cribwch y gwallt gwlyb eto.

Mae angen 10 munud fel arfer i gribo gwallt gwlyb, a hyd at 20 neu 30 munud os ydy'r gwallt yn hir, yn grychiog, neu'n gyrliog

Trin ac Atal

Cribo gwlyb

Gallwch chi drin llau pen trwy gribo gwallt gwlyb gyda chrib canfod llau. Defnyddiwch y dull cribo gwlyb uchod i gael gwared â'r llau a'r nedd. Gwlychwch a chribwch y gwallt ar diwrnod cyntaf i chi sylwi ar y llau, a 5, 9 ac 13 diwrnod ar ôl hynny, i ddal rhai sydd newydd ddeor.

Ar ddiwrnod 17, defnyddiwch grib llau i chwilio gwallt pawb yn yr aelwyd eto. Os ydych chi'n dal i weld llau byw, gofynnwch i'ch fferyllydd am gyngor ar ffyrdd eraill o drin llau pen.

Meddyginiaethau sy'n gallu helpu

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

Pryfladdwyr

Mae dau fath gwahanol o bryfladdwr: corfforol a chemegol. Mae'r ddau fath yn lladd llau pen. Gallwch chi ddefnyddio pryfladdwyr yn hytrach na chribo, neu os nad yw cribo wedi gweithio.

Pan fyddwch chi'n defnyddio pryfladdwr:

- rhowch driniaeth i bawb yn y tŷ sydd â llau byw ar yr un diwrnod (nid yw rhai cynhyrchion yn addas i blant ifanc iawn felly trafodwch gyda'ch fferyllydd neu darllenwch y label y cynnyrch)
- rhowch y driniaeth i bob rhan o groen y pen ac i'r holl wallt, o'r gwreiddiau i ben y gwallt.
- darllenwch y cyfarwyddiadau sy'n dod gyda'r driniaeth i sicrhau eich bod yn ei defnyddio'n ddiogel

Mae perygl o losgiadau difrifol os yw'r cynnyrch llau pen yn mynd ar dân. Peidiwch ag ysmygu o gwmpas gwallt sydd wedi'i drin. Hyd nes i chi olchi'r gwallt, cadwch draw oddi wrth fflamau, sigaréts, ac unrhyw beth a allai ddechrau tân.

Cribwch y gwallt gyda chrib llau ar ôl triniaeth i chwilio am lau byw. Ewch yn ôl at eich fferyllydd i gael mwy o gyngor os nad yw'r driniaeth wedi gweithio. Hyd yn oed ar ôl triniaeth lwyddiannus, efallai y byddwch chi'n dod o hyd i nedd (wyau llau gwag), a gall y pen barhau i fod yn goslyd am 2 i 3 wythnos.

Trin ac Atal

Pryfladdwyr corfforol

Efallai gya'ch fferyllydd y byddwch chi'n penderfynu defnyddio pryfladdwr corfforol fel **dimeticone** (e.e. Hedrin®), **isopropyl myristate** a **cyclomethicone** (e.e. Ateb® Marciau Llawn) neu **alcohol isopropyl** a **mwsse alcohol benzyl** (e.e. Vamousse®). Mae pryfleiddiaid corfforol yn gweithio trwy fygu'r llau.

Pryfladdwyr cemegol

Fel arall, efallai y bydd eich fferyllydd yn argymell pryfladdwr cemegol fel **malathion** (e.e. Derbac M®). Mae'r rhain yn gweithio drwy wenwyno'r llau pen.

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

Os ydych chi'n poeni am unrhyw sgîl-effeithiau o driniaeth, rhowch wybod i feddyg, nyrs neu fferyllydd. Gallwch hefyd adrodd am sgîl-effeithiau ar ap neu wefan Cerdyn Melyn.

Atal

Nid oes ffordd dda o atal llau pen, ond gall cribo sych neu wlyb rheolaidd helpu i ddal llau yn gynnar a'u hatal rhag lledaenu.

Pryd i chwilio am help

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

- dymheredd uchel a chroen coch, chwyddedig ar y pen ac efallai cramenni neu hylif yn gollwng – efallai bod y croen wedi'i heintio

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 lau pen neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:

Patient UK: https://patient.info/childrens-health/head-lice-and-nits

NHS website: https://www.nhs.uk/conditions/head-lice-and-nits/

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