Y Clefyd Crafu

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin

Defnyddiwch y daflen hon dim ond os yw eich fferyllydd wedi rhoi cyngor i chi am eich cyflwr neu gyflwr eich plentyn.

Mae'r clefyd crafu yn gyflwr croen cyffredin a achosir gan widdon bach. Mae'r gwiddon yn tyllu i'r croen i ddodwy wyau. Maen nhw'n gadael twneli bach o dan y croen a all edrych fel llinellau arian tenau. Mae'r llinellau hyn yn aml yn haws i'w gweld rhwng y bysedd.

Mae'r cyflwr crafu yn achosi cosi dwys. Mae'r cosi yn aml yn waeth yn y nos a gall ei gwneud hi'n anodd cysgu. Gall brech goch, lympiog ymddangos yn fuan ar ôl i'r cosi ddechrau. Gall y frech fod yn anodd ei gweld ar groen brown a du.

Gall y frech orchuddio'r rhan fwyaf o'r corff. Mewn plant ifanc a phobl hŷn, gall ledaenu i'r pen a'r gwddf. Gall crafu achosi i smotiau bach sy'n llawn crawn ddatblygu. Gall y clefyd crafu waethygu cyflyrau croen fel ecsema neu soriasis.

Nid yw'r clefyd crafu fel arfer yn ddifrifol, ond mae'n lledaenu'n hawdd trwy gyswllt croen i groen. Ar ôl cyswllt croen â pherson sydd â'r clefyd crafu, gall gymryd hyd at 6 wythnos i'r cosi ddechrau ac i'r frech ymddangos. Os ydych chi wedi cael y clefyd crafu o'r blaen, gall y symptomau ymddangos ar ôl dim ond 1 i 3 diwrnod.

Nid yw'r clefyd crafu yn cael ei achosi gan hylendid gwael.

Triniaeth ac Atal

Os oes gennych chi'r clefyd crafu, dylech chi ac unrhyw un rydych chi wedi cael cyswllt corfforol agos â nhw gael eu trin, hyd yn oed os nad oes ganddyn nhw symptomau.

Dylai unrhyw bartneriaid rhywiol sydd wedi bod gennych o fewn y mis diwethaf gael triniaeth.

Mae'n bwysig trin pob aelod o'ch aelwyd o fewn cyfnod o 24 awr. Ewch i weld eich meddyg os oes gennych blentyn o dan 2 oed.

Meddyginiaethau a all 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.

Ni fydd y clefyd crafu yn diflannu ar ei ben ei hun. Gellir ei drin â hufen neu hylif rydych chi'n ei daenu dros eich corff cyfan.

Fel arfer, rhoddir cynnig ar **hufen permethrin** yn gyntaf. Os nad yw hyn yn addas i chi, neu os ydych chi wedi rhoi cynnig arni ac nad yw wedi gweithio, efallai y bydd eich fferyllydd yn argymell eich bod chi'n rhoi cynnig ar **hylif malathion**.

Triniaeth ac Atal

Defnyddio hufen permethrin neu hylif malathion

1. Defnyddiwch y driniaeth gyda'r nos os yn bosibl.
2. Tynnwch eich holl ddillad ac unrhyw emwaith y gellir ei dynnu.
3. Golchwch â dŵr oer (nid poeth), gan gymryd gofal gyda chrychiadau croen a'r ardaloedd o dan eich ewinedd.
4. Gwnewch yn siŵr bod eich croen yn lân, yn oer ac yn sych cyn rhoi'r driniaeth.
5. Rhowch yr hufen neu'r hylif ar eich corff cyfan. Efallai y bydd gwybodaeth y cynnyrch yn dweud wrthych chi i beidio â thrin croen y pen a'r wyneb, ond fel arfer mae'n well trin yr ardaloedd hyn hefyd. Osgowch yr ardal o amgylch eich llygaid neu unrhyw groen sydd wedi torri.
6. Wrth rhoi'r driniaeth ar eich croen, canolbwyntiwch ar y canlynol:

    - croen rhwng eich bysedd a'ch traed
    - ardal o dan yr ewinedd (torrwch yr ewinedd yn fyr a cheisiwch ddefnyddio brws dannedd meddal i gyrraedd yr ardaloedd hyn)
    - arddyrnau
    - ceseiliau
    - organau cenhedlu (y tu allan i rannau'r corff)
    - bronnau
    - pen-ôl

7. Gadewch i'r hufen neu'r hylif sychu cyn gwisgo eto.

Os ydych chi'n bwydo ar y fron, golchwch yr hufen neu'r hylif oddi ar eich tethau cyn bwydo'ch babi a'i ail-roi wedyn.

I helpu'r cosi

Gall y cosi ei gwneud hi'n anodd cysgu. Efallai y bydd eich fferyllydd yn argymell gwrthhistamin o'r enw clorffenamin . Gall hyn eich helpu i gysgu a lleihau'r crafu. Daw clorffenamin ar ffurf tabledi ac fel hylif y gellir ei gymryd drwy'r geg.

Gall cosi barhau am hyd at 6 wythnos ar ôl i'r driniaeth weithio. Os yw'r cosi'n parhau, gall hufen crotamiton helpu i'w leddfu.

Gall dillad a dillad gwely sydd wedi bod mewn cysylltiad â hufenau permethrin neu crotamiton danio'n hawdd. Dylech osgoi smygu neu fynd yn agos at fflamau heb eu diogelu pan fyddwch chi'n eu defnyddio. Efallai na fydd golchi'ch dillad a'ch dillad gwely ar dymheredd uchel yn cael gwared ar yr hufen neu'r hylif yn llwyr.

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

Os ydych chi'n meddwl bod meddyginiaeth yn achosi sgil-effeithiau, dywedwch wrth feddyg, nyrs neu fferyllydd. Gallwch hefyd roi gwybod am sgil-effeithiau gan ddefnyddio ap y Cerdyn Melyn neu yn yellowcard.mhra.gov.uk

Triniaeth ac Atal

I atal y clefyd crafu rhag lledaenu

Tra byddwch chi'n cael eich trin:

- cynghorwch unrhyw un rydych chi wedi bod mewn cysylltiad agos â nhw dros y mis diwethaf i gael triniaeth, hyd yn oed os nad oes ganddyn nhw unrhyw symptomau
- golchwch yr holl ddillad gwely, tywelion a dillad ar 60°C (neu uwch)
- sychwch eich eitemau wedi'u golchi mewn sychwr dillad poeth
- seliwch unrhyw eitemau na ellir eu golchi mewn bag plastig am o leiaf 72 awr cyn eu defnyddio eto
- arhoswch i ffwrdd o'r gwaith neu'r ysgol am 24 awr ar ôl y driniaeth gyntaf
- dylech osgoi cyswllt corfforol agos nes i chi gwblhau'r cwrs triniaeth
- peidiwch â rhannu dillad gwely, dillad na thywelion

Pryd i Gael Cymorth

Gofynnwch am **apwyntiad gyda meddyg teulu** os ydych chi neu'ch plentyn:

- yn dal i fod â chroen coslyd 6 wythnos ar ôl i'r driniaeth ddod i ben
- wedi gorffen 2 gwrs o driniaeth ac nid ydyn nhw wedi gweithio

Gofynnwch am **apwyntiad brys gyda meddyg teulu** neu **ffoniwch 111** os ydych chi neu'ch plentyn yn:

- dechrau teimlo'n sâl iawn
- datblygu cramen ar y croen, neu mae crawn neu hylif yn gollwng o'r croen
- datblygu croen dolurus a chwyddedig iawn neu groen sy'n teimlo'n boethach nag arfer

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

Rhagor o wybodaeth

Am ragor o wybodaeth am y clefyd crafu neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:

Cymdeithas Dermatolegwyr Prydain: www.bad.org.uk/pils/scabies
GIG 111 Cymru: 111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/s/article/scabies/
Patient UK: patient.info/skin-conditions/skin-rashes/scabies
Medicines A-Z: www.nhs.uk/medicines/

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

Os ydych chi'n meddwl bod gennych chi haint a drosglwyddir yn rhywiol, gallwch chi gael pecyn profi cartref am ddim o Iechyd Rhywiol Cymru (icc.gig.cymru/pwnc/iechyd-rhywiol-ac-atgenhedlol/) . Mae rhai fferyllfeydd lleol hefyd yn darparu'r pecynnau hyn.

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

Fersiwn: 2 Cyhoeddwyd: Tachwedd 2026
Pob delwedd wedi'u cymryd o Getty Images a Canva Pro

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