

# Adlif, adchwydu a llosg cylla/dŵr poeth mewn babanod, plant a phobl ifanc

14 Ionawr 2015

## Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae canllawiau NICE yn rhoi cyngor ar y gofal a'r cymorth a ddylai gael eu cynnig i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal.

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r cyngor ar adlif, adchwydu a llosg cylla/dŵr poeth mewn plant o bob oedran a nodir yng nghanllaw NG1 NICE. Mae NICE hefyd wedi llunio gwybodaeth i'r cyhoedd ar [gamdreuliad, llosg cylla/dŵr poeth ac adlif mewn oedolion](#).

### ***A yw'r wybodaeth hon yn berthnasol i mi?***

Ydy, os ydych:

- yn blentyn neu'n berson ifanc (hyd at 18 oed) ag adlif, adchwydu a llosg cylla/dŵr poeth
- yn rhiant, gofalwr neu aelod o deulu baban, plentyn neu berson ifanc ag adlif, adchwydu a llosg cylla/dŵr poeth.

Ysgrifennwyd y wybodaeth hon ar gyfer plant a phobl ifanc, rhieni, gofalwyr ac aelodau'r teulu, er mwyn eu helpu i ddeall y gofal y dylid ei gynnig.

### **Beth a olygir wrth 'adlif, adchwydu a llosg cylla/dŵr poeth'?**

Adlif yw'r term meddygol am yr hyn sy'n digwydd pan fydd rhywfaint o gynnwys y stumog yn dychwelyd allan o'r stymog ac i fyny'r oesoffagws (y tiwb o'r geg i'r stumog).

Mae adlif yn gyffredin iawn, ac yn effeithio ar bobl o bob oedran. Mae'n dueddol o ddigwydd yn amlach ar ôl prydau bwyd, a gall y symptomau weithiau fod yn anghyfforddus.

Mae'r stumog yn cynnwys asid, sy'n helpu i dreulio bwyd. Pan geir adlif, gall swm bach o gynnwys asidig y stumog ddychwelyd yn ôl i fyny tuag at y gwddf. Gall hyn effeithio ar leinin yr oesoffagws, gan achosi anesmwythder neu boen.

Os bydd adlif yn achosi anesmwythder neu boen yn rheolaidd, neu os bydd yn achosi problemau eraill, er enghraifft, twf gwael mewn babanod, bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn cyfeirio ato fel adlif asid, afiechyd adlif gastro-oesoffagaid, neu gan ddefnyddio'r talfyriad GORD.

Gweler hefyd yr adran [ffynonellau cyngor a chymorth](#).

### ***Babanod***

Mae adlif yn arferol mewn babanod, ac yn effeithio ar bron i hanner i ryw raddau. Fe'i gelwir yn aml yn 'posedu' neu 'adchwydu' oherwydd gallwch fel arfer weld y llaeth yn dychwelyd yn ôl am i fyny ar ôl bwydo'r baban. Yr enw meddygol am hyn yw adlif. Efallai y bydd babanod yn adchwydu ychydig o'u bwyd, neu efallai y byddant yn cyfogi, gan chwydu rhywfaint o'u bwyd neu'r bwyd i gyd.

Efallai y bydd babanod ag adlif yn crio a gall fod yn anodd eu cysuro, efallai y byddant yn pontio eu cefn, efallai y byddant yn ffyslyd adeg bwydo neu'n gwrthod bwydo, neu efallai y byddant yn adchwydu eu bwyd yn ddidrafferth.

### ***Plant a phobl ifanc***

Gall plant a phobl ifanc hefyd gael adlif, ac efallai y byddant yn dweud ei fod yn teimlo fel bod 'ychydig o gyfog' wedi dod i fyny i'w gwddf.

Efallai y byddant yn teimlo llosg cylla/dŵr poeth - teimlad tebyg i losgi o ganlyniad i'r asid sydd wedi dod i fyny'r oesoffagws o'r stumog. Efallai y byddant yn teimlo poen neu anesmwythder yn y frest y tu ôl i asgrwn y frest, a gallai'r teimlad symud i fyny tuag at y gwddf. Mae symptomau eraill yn cynnwys blas amhleserus yn y geg ac adchwydu neu chwydu.

## Eich tîm gofal iechyd

Gall amrywiaeth o weithwyr proffesiynol sy'n arbenigo mewn meysydd triniaeth neu gymorth gwahanol fod yn rhan o'ch gofal. Gallai'r rhain gynnwys bydwragedd, ymwelwyr iechyd, nyrsys, meddygon teulu, fferyllwyr, nyrsys arbenigol, pediatregwyr neu arbenigwyr eraill. Bydd yr holl weithwyr proffesiynol hyn wedi cael hyfforddiant a phrofiad o ddarparu gwahanol driniaethau neu gymorth penodol.

### ***Gweithio gyda chi***

Os ydych yn rhiant neu'n ofalwr, dylai aelod o dîm gofal iechyd eich plentyn esbonio'r symptomau i chi a beth maent yn ei olygu, ac unrhyw brofion neu driniaethau y gellid eu cynnig, er mwyn i chi allu penderfynu gyda'ch gilydd beth sydd orau i'ch plentyn.

Os ydych yn berson ifanc ag adlif, adchwydu neu losg cylla / dŵr poeth, mae'n bosibl y bydd eich rhiant, gofalwr neu aelod arall o'ch teulu yn rhan o'r broses o helpu i wneud penderfyniadau, gan ddibynnu ar eich oedran.

Ceir [rhestr o gwestiynau](#) y gallwch eu defnyddio er mwyn eich helpu i siarad â'ch tîm gofal.

**Efallai na fydd rhai triniaethau neu ofal a nodir yma yn addas i chi. Os credwch nad yw eich triniaeth yn cyd-fynd â'r cyngor hwn, siaradwch â'ch tîm gofal.**

## Adlif mewn babanod

### ***Gwybodaeth am adlif***

Mae rhywfaint o adlif - adchwydu neu chwydu bwyd - yn arferol mewn babanod. Fel arfer, bydd yn gwella ar ei ben ei hun, ac yn aml nid oes angen unrhyw brofion neu driniaeth.

- Mae adlif yn gyffredin iawn. Mae'n effeithio ar bron i hanner (o leiaf 4 allan

o 10) o fabanod o dan flwydd oed.

- Fel arfer, nid oes angen unrhyw brofion neu driniaethau.
- Mae'n dueddol o ddechrau cyn y bydd y baban yn wyth wythnos oed.
- Gall ddigwydd yn aml - mae rhai babanod yn adchwydu llaeth chwe gwaith neu fwy bob dydd.
- Fel arfer, bydd yn digwydd yn llai aml wrth i'r baban fynd yn hŷn.
- Mae'n gwella ar ei ben ei hun yn y rhan fwyaf o fabanod (9 allan o 10) erbyn y byddant yn flwydd oed.

I gael rhagor o wybodaeth, gweler yr adran [beth a olygir gan 'adlif, adchwydu a llosg cylla/dŵr poeth'?](#)

### ***Gweld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol***

Os byddwch yn gweld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol oherwydd bod eich baban yn adchwydu neu'n chwydu, bydd yn trafod eich baban, ei symptomau a'i iechyd cyffredinol gyda chi, ac mae'n bosibl y bydd yn archwilio eich baban. Bydd yn gwneud hyn er mwyn sicrhau bod eich plentyn yn iach, ac er mwyn cadarnhau nad oes unrhyw beth arall a allai fod yn achosi'r broblem. Bydd hefyd yn helpu'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i benderfynu p'un a oes angen unrhyw brofion neu driniaethau neu p'un a fydd y broblem yn gwella ar ei phen ei hun.

Dylai'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol drafod adchwydu gyda chi a pha mor gyffredin ydyw, rhoi cyngor i chi a rhoi tawelwch meddwl i chi. Mae hyn oherwydd bod adlifo bwyd yn gwbl arferol yn achos y rhan fwyaf o fabanod ac y bydd yn diflannu wrth i'r baban fynd yn hŷn.

Os bydd y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol o'r farn y gallai fod rhywbeth arall yn achosi'r chwydu neu'r adchwydu, gall fod yn ddefnyddiol cynnal profion (i gael rhagor o wybodaeth, gweler yr adran [pa brofion y gallai fod eu hangen?](#), neu efallai y bydd yn atgyfeirio eich baban at arbenigwr.

Gall rhai o symptomau alergedd i brotein llaeth buwch fod yn debyg i symptomau adlif, yn enwedig mewn babanod ag ecsema neu asthma, neu

hanes teuluol o ecsema neu asthma. Gweler [canllawiau eraill NICE](#) i gael manylion am ein canllawiau ar alergedd bwyd.

## ***Pryd y dylid dychwelyd i weld y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gyda'ch baban***

Os bydd gan eich baban unrhyw rai o'r problemau canlynol, dylech ddychwelyd i weld y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

- Os bydd yr achosion o adchwydu yn dod yn fwy grymus. Gelwir hyn hefyd yn 'chwydu taflo!', sef pan fydd y cyfog yn cael ei alldaflu â chymaint o rym fel y bydd yn glanio gryn bellter i ffwrdd.
- Os bydd eich baban yn adchwydu llaeth sy'n wyrdd neu'n felynwyrdd (gallai fod yn fustl, sef hylif chwerw sy'n helpu'r broses dreulio), neu os bydd yn edrych fel bod gwaed ynddo.
- Os bydd gan eich baban unrhyw broblemau newydd neu os bydd pethau'n gwaethygu - er enghraifft, os bydd yn crio'n ddi-baid neu wedi cynhyrfu'n ddifrifol, os na fydd eich baban yn gallu bwydo, neu os na fydd yn magu pwysau, neu os bydd yr adlif yn broblem o hyd mewn baban dros flwydd oed.

## **Helpu babanod â symptomau**

### ***Babanod a gaiff eu bwydo ar y fron***

Yn achos babanod a gaiff eu bwydo ar y fron sy'n adlifo'n aml ac yn cynhyrfu'n ddifrifol, er enghraifft, os byddant yn crio ac na fydd modd eu cysuro a'i bod yn ymddangos eu bod yn amlwg mewn poen, dylai'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gynnig asesiad bwydo ar y fron i chi gydag unigolyn hyfforddedig. Gall yr unigolyn hwn drafod eich teimladau am fwydo ar y fron, a rhoi help, cyngor a chymorth i chi os bydd unrhyw broblemau.

Os byddwch wedi cael asesiad bwydo ar y fron ac na fydd adchwydu eich baban wedi gwella, efallai y bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn cynnig meddyginiaeth o'r enw alginad i chi roi cynnig arni am gyfnod prawf o un i ddwy wythnos. Gall alginadau helpu i leihau'r adlif. Os bydd yr alginad yn

gweithio, yna dylech barhau i'w ddefnyddio, ond dylech geisio roi'r gorau iddo o bryd i'w gilydd er mwyn gweld a yw adlif y baban wedi diflannu'n llwyr.

### ***Babanod sy'n cael eu bwydo â photel***

Yn achos babanod sy'n cael eu bwydo â photel sy'n adchwydu'n aml ac yn cynhyrfu'n ddifrifol, er enghraifft, os byddant yn crio ac na fydd modd eu cysuro a'i bod yn ymddangos eu bod yn amlwg mewn poen, dylai'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ofyn i chi sut mae eich baban yn bwydo. Gallai'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol awgrymu newid y swm o laeth, rhoi llai o laeth yn amlach (ond gan roi'r un cyfanswm o laeth), newid i laeth wedi'i dewychu neu ychwanegu tewychydd i'r llaeth am gyfnod prawf. Mae gwahanol gynhyrchion ar gael sy'n tewychu'r llaeth. Gall eich ymwelydd iechyd roi rhagor o gyngor i chi ar sut i roi llaeth wedi'i dewychu i'ch baban.

Os na fydd adlif eich baban wedi gwella ar ôl i chi roi cynnig ar yr opsiynau hyn, efallai y bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn cynnig meddyginiaeth o'r enw alginad i chi roi cynnig arni am gyfnod prawf o un wythnos i ddwy wythnos. Gall alginadau helpu i leihau'r adlif. Os bydd yr alginad yn gweithio, yna dylech barhau i'w ddefnyddio, ond dylech geisio roi'r gorau iddo o bryd i'w gilydd er mwyn gweld a yw adlif y baban wedi diflannu'n llwyr.

### ***Beth os na fydd y driniaeth yn gweithio?***

Gan ddibynnu ar symptomau eich baban, gallai'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol awgrymu rhoi cynnig ar feddyginiaeth i atal y stumog rhag cynhyrchu cymaint o asid. I gael rhagor o wybodaeth, gweler yr adran [meddyginiaethau i leihau'r asid a gynhyrchir](#).

### ***Cysgu***

Dylid gosod babanod ar wastad eu cefn bob amser i fynd i gysgu. Ni ddylid eu gosod ar eu bol nac ar eu hochr i fynd i gysgu.

## **Adlif a llosg cylla/dŵr poeth mewn plant a phobl ifanc**

### ***Gwybodaeth am adlif***

Gall adlif effeithio ar blant a phobl ifanc, yn ogystal ag oedolion, o bob oedran. Mae adlif yn digwydd i bob un ohonom o bryd i'w gilydd, ond pan fydd yn achosi symptomau poenus sy'n digwydd yn rheolaidd, neu broblemau ychwanegol, mae gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn cyfeirio ato fel adlif asid, clefyd adlif gastro-oesoffagaid, neu gan ddefnyddio'r talfyriad GORD. I gael rhagor o wybodaeth, gweler yr adran [beth a olygir gan 'adlif, adchwydu a llosg cylla/dŵr poeth'?](#)

Weithiau gall adlif effeithio ar blant a phobl ifanc â phroblemau â'u cyhyrau a'u system nerfol, megis parllys yr ymennydd. Gall hefyd effeithio ar blant ag asthma.

Gall bod dros bwysau waethygu symptomau adlif, felly os bydd plentyn neu berson ifanc dros bwysau, gall colli pwysau helpu. Gall y tîm gofal iechyd roi mwy o help a chynghor i chi am hyn. Gweler [canllawiau eraill NICE](#) i gael manylion am ein canllaw ar ordewdra.

### ***Gweld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol***

Os bydd gan blentyn neu berson ifanc adlif, bydd y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn gofyn cwestiynau er mwyn canfod cymaint â phosibl am y broblem, a bydd yn gofyn yn benodol am eu symptomau. Bydd y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol hefyd yn gofyn cwestiynau cyffredinol am y plentyn, a ph'un a oes unrhyw symptomau neu bryderon iechyd eraill. Gall ofyn cwestiynau am hanes meddygol blaenorol y plentyn a hanes eich teulu er mwyn canfod a oes risg benodol y bydd eich plentyn yn dioddef o adlif.

Os bydd y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol o'r farn y gallai fod rhywbeth arall yn achosi'r symptomau, gall fod yn ddefnyddiol cynnal profion, neu gall awgrymu y dylid gweld arbenigwr. I gael rhagor o wybodaeth, gweler yr adran [pa brofion y gallai fod eu hangen?](#)

## Meddyginiaethau i leihau'r asid a gynhyrchir

Ceir dau fath o feddyginiaeth sy'n lleihau'r asid a gynhyrchir yn y stumog. Fe'u gelwir yn atalyddion derbynnnydd H<sub>2</sub> (defnyddir y talfyriad Saesneg H<sub>2</sub>RA yn aml) ac atalyddion pwmp proton (defnyddir y talfyriad Saesneg PPI yn aml).

Os bydd babanod neu blant yn adchwydu llaeth neu brydau bwyd ond nad oes ganddynt unrhyw broblemau neu symptomau eraill (megis poen, crio a'r ffaith nad ydynt am fwydo), ni ddylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol gynnig meddyginiaethau i leihau'r asid a gynhyrchir.

Fodd bynnag, os bydd problemau neu symptomau eraill, weithiau gall y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol drafod rhoi cynnig ar un o'r meddyginiaethau am gyfnod o bedair wythnos i weld a fydd yn helpu'r symptomau. Bydd yn ystyried beth fyddai'r math a'r ffurfiant gorau ar gyfer oedran y plentyn, eich dewisiadau a/neu ddewisiadau eich plentyn, yn ogystal â chost y feddyginiaeth.

Ar ôl rhoi'r gorau i'r driniaeth ar ôl pedair wythnos, os na fydd y symptomau wedi diflannu, neu os byddant yn dychwelyd ar ôl rhoi'r gorau i'r driniaeth, yna gall y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol drafod cyfeirio'r plentyn i arbenigwr.

Weithiau gall adlif achosi anniddigrwydd a llid difrifol yn yr oesoffagws (yr enw meddygol am hyn yw oesoffagitis). Yr unig ffordd i wneud diagnosis sicr o oesoffagitis yw cynnal [endosgopi](#). Os oes gan eich plentyn oesoffagitis, dylai meddyg gynnig cwrs o driniaeth gan ddefnyddio PPI neu H<sub>2</sub>RA iddo er mwyn lleihau'r swm o asid yn y stumog. Mae'n bosibl y bydd angen endosgopi arall ar eich plentyn ar ôl y driniaeth.

Ni ddylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol gynnig y meddyginiaethau o'r enw metoclopramide na domperidone i drin adlif heb drafod hyn gydag arbenigwr a chan ystyried y gall y meddyginiaethau hyn achosi sgil-effeithiau annymunol difrifol.

## Pa brofion y gallai fod eu hangen?

Fel arfer, ni fydd angen unrhyw brofion.

Fodd bynnag, os bydd y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol o'r farn y gallai prawf fod yn ddefnyddiol, bydd yn trafod hyn yn fanylach, ac yn esbonio beth y gallwch ei ddisgwyl. Mae sawl prawf y gellir ei ddefnyddio, gan ddibynnu ar oedran, symptomau a hanes meddygol eich plentyn.

### ***Archwilio lefelau asid (monitro pH)***

Gwneir hyn drwy basio tiwb bach drwy'r trwyn ac i lawr y gwddf er mwyn gallu ei leoli yn yr oesoffagws a mesur faint o asid sy'n dychwelyd dros gyfnod o 24 awr. Fel arfer, bydd angen i'ch plentyn aros yn yr ysbyty i gael y prawf hwn. O bryd i'w gilydd, gellir cynnal prawf arall ar yr un pryd drwy'r un tiwb, er mwyn mesur newidiadau pwysedd yn yr oesoffagws.

### ***Endosgopi***

Defnyddir endosgop i gynnal y prawf hwn (tiwb cul, hyblyg gyda camera ar ei ben), er mwyn gweld drwy wddf person ac i mewn i'w stumog a rhan uchaf y coluddyn. Ar yr un pryd, mae'n bosibl y cymerir samplau maint briwsion o'r oesoffagws a leinin y stumog i'w harchwilio o dan feicrosgop er mwyn cael rhagor o wybodaeth. Bydd angen rhoi anestheteg cyffredinol i'ch plentyn ar gyfer y driniaeth hon.

### ***Astudiaeth gyferbynnu gan ddefnyddio pelydrau-X***

Gofynnir i'r plentyn yfed diod sy'n cynnwys cemegyn sy'n ymddangos ar belydrau-X. Ar ôl i'r plentyn lyncu'r ddiod, bydd arbenigwr pelydr-X yn cymryd ffilm o'r ddiod yn pasio drwy'r system dreulio. Ni ddefnyddir y prawf hwn i ddangos nac i asesu adlif, ond gall ddangos siâp a strwythur organau treulio'r plentyn.

## **Llawdriniaeth**

Ar gyfer nifer fach iawn o fabanod, plant neu bobl ifanc ag adlif difrifol, gall llawdriniaeth fod yn briodol. Os bydd y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol o'r farn y gallai llawdriniaeth helpu, gall drafod cyfeirio'r plentyn i arbenigwr.

## **Cwestiynau i'w gofyn am adlif, adchwydu a llosg cylla/dŵr poeth**

Gall y cwestiynau hyn eich helpu i drafod eich cyflwr neu'r triniaethau a gynigiwyd i chi gyda'ch tîm gofal iechyd.

### ***Adlif , adchwydu a llosg cylla/dŵr poeth***

- A allwch ddweud mwy wrthyf am adlif adchwydu a llosg cylla/dŵr poeth?
- Beth fydd yn digwydd i symptomau fy mhlentyn gydag amser? A allai fod unrhyw broblemau eraill?
- A allai rhywbeth arall fod yn achosi'r broblem?
- A oes angen profion?
- Beth y gallwn ni fel rhieni/gofalwyr ei wneud i helpu?
- A oes unrhyw gymorth ychwanegol y gallwn ni fel rhieni/gofalwyr gael budd ohono neu fod â hawl iddo?
- Nid wyf yn teimlo fel y gallaf ymdopi mwyach - beth y gallaf ei wneud a gyda phwy y gallaf siarad?

### ***Triniaeth***

- Pam rydych wedi penderfynu cynnig y driniaeth hon?
- Beth yw manteision ac anfanteision y driniaeth hon?
- Sut y gall helpu? Pa effaith a gaiff ar symptomau fy mhlentyn? Pa fath o welliannau y gellid eu disgwyl?
- Sut y cymerir y driniaeth?
- Faint o amser y bydd yn ei gymryd i'r driniaeth gael effaith?
- Beth os na fydd y driniaeth yn helpu?
- A oes unrhyw risgiau neu sgil-ffeithiau'n gysylltiedig â'r driniaeth hon?
- Am ba hyd y bydd y driniaeth yn para?
- Pa opsiynau triniaeth eraill sydd ar gael?
- A oes unrhyw wybodaeth arall (fel taflen, DVD neu wefan y gallaf edrych arni) i gael gwybod mwy?

## ***Ar ôl triniaeth***

- Pryd y dylai fy mhlentyn ddechrau teimlo'n well a beth os na fydd unrhyw welliant?
- Pa mor aml y bydd yr apwyntiadau dilynol?
- A oes triniaethau gwahanol y gallwn roi cynnig arnynt?

## **Ffynonellau cyngor a chymorth**

- Ymddiriedolaeth Genedlaethol Geni Plant (NCT), 0300 330 0700, [www.nct.org.uk](http://www.nct.org.uk)
- Bliss, 0500 618140, [www.bliss.org.uk](http://www.bliss.org.uk)
- Living with Reflux, [www.livingwithreflux.org](http://www.livingwithreflux.org)

Gallwch hefyd fynd i [NHS Choices](#) i gael rhagor o wybodaeth, er enghraifft, i weld diagram o'r [llwybr treulio a beth sy'n digwydd pan geir adlif](#), a chyngor ar [sut i dawelu baban sy'n crio](#).

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

## **Canllawiau eraill NICE**

- [Gordewdra](#) (2014) Canllaw NICE CG189
- [Alergedd bwyd mewn plant a phobl ifanc](#) (2011) Canllaw NICE CG116

ISBN: 978-1-4731-1191-2