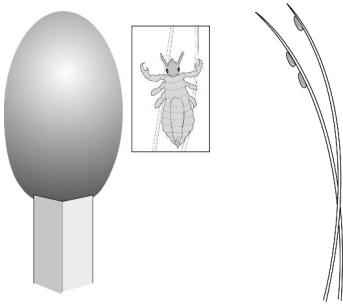


LLAU PEN



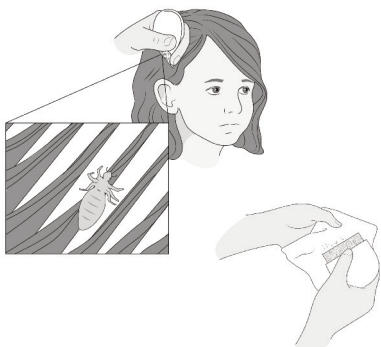
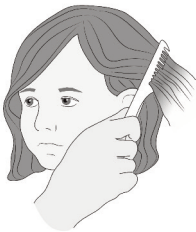
Pryfed gwyn neu llwydfrown bach iawn sy'n byw yn eich gwallt yw llau pen. Nedd yw plisgyn gwag yr wyau a adewir ar ôl pan fydd y llau wedi deor. Gall fod yn anodd gweld llau pen; maent yn llai na phen matsien. Mae nedd yn aros yn sownd i'r gwallt ac yn edrych yn debyg i gen.

Gall unrhyw un gael llau pen ond maent yn broblem gyffredin mewn plant ysgol rhwng 4 ac 11 oed.

Os oes gennych lau pen, efallai bydd croen eich pen yn cosi, y bydd gennych frech ar gefn eich gwddf, neu'n teimlo bod rhywbeth yn symud yn eich gwallt.

Dod o hyd i leuen fyw yw'r unig ffordd i wybod bod gennych lau pen. Gwiriwch am lau pen drwy gribo eich gwallt, neu wallt eich plentyn, gyda chrib canfod arbennig.

Sut ddylwn i wirio am lau pen?



Gwiriwch am lau drwy gribo canfod pan fydd eich gwallt yn wlyb neu'n sych. Mae cribo gwlyb yn fwy cywir oherwydd bod golchi gyda chyflyrydd yn atal y llau rhag symud.

Canfod a thrin drwy gribo gwlyb:

- Golchwch y gwallt gyda siampw arferol a rhowch ddigonedd o gyflyrydd gwallt arno
- Defnyddiwch grib dannedd llydan cyffredin yn gyntaf er mwyn datgylmu'r gwallt
- Pan fydd y crib yn symud yn rhwydd drwy'r gwallt, newidiwch i ddefnyddio'r crib canfod
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gosod y crib yn y gwallt yn dyner rhwng y blew wrth y gwraidd, gydag ymyl y dannedd yn cyffwrdd yn dyner â chroen y pen
- Tynnwch y crib canfod i lawr yn ofalus drwy'r gwallt, gan ddechrau wrth y gwreiddiau a gorffen ar ben allanol y gwallt
- Gwiriwch y crib am lau wedi pob cribiad
- Tynnwch unrhyw lai oddi ar y crib drwy ei sychu gyda hances bapur neu drwy redeg y crib dan ddŵr
- Gweithiwch eich ffordd drwy'r gwallt fesul adran nes bod y gwallt i gyd wedi ei gribo
- Gwnewch hyn o leiaf ddwywaith, er mwyn gwneud yn siŵr nad ydych wedi methu unrhyw ardaloedd a pharhewch hyd nes na fyddwch yn canfod mwy o lau

Cribo canfod sych:

- Defnyddiwch grib dannedd llydan cyffredin yn gyntaf er mwyn datglymu'r gwallt
- Pan fydd y crib yn symud yn rhwydd drwy'r gwallt, newidiwch i ddefnyddio'r crib canfod
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gosod y crib yn eich gwallt yn dyner rhwng y blew wrth y gwraidd, gydag ymyl y dannedd yn cyffwrdd yn dyner â chroen y pen
- Tynnwch y crib canfod i lawr yn ofalus drwy'r gwallt, gan ddechrau wrth y gwreiddiau a gorffen ar ben allanol y gwallt
- Chwiliwch am lau wrth i'r crib gael ei dynnu drwy'r gwallt
- Os gwelwch leuen, gwasgwch hi yn erbyn wyneb y crib gyda'ch bawd
- Cribwch bob adran o'r gwallt 3 neu 4 gwaith cyn symud i'r adran nesaf, nes bod y gwallt i gyd wedi ei gribo

Sut allaf drin llau pen?

Cribo gwallt gwlyb gan ddefnyddio crib canfod (gweler 'Sut ddylwn i wirio am lau pen?'). Gall y dull hwn o dynnu llau pen gyda chrib dannedd mân arbennig weithio'n dda ac efallai na fydd angen gwneud unrhyw beth arall. Mae gan NHS Choices fideo defnyddiol am gribo gwallt a elwir yn 'how do I check for and treat head lice'. Teipiwch 'head lice' ym mlwch chwilio gwefan NHS Choices (www.nhs.uk) neu gallwch weld y fideo [yma](#).

Os dewch o hyd i lau pen byw yn ystod y cribo canfod (gwlyb neu sych) gwiriwch walltiau gweddill aelodau eich cartref a thrin pawb sydd â llau pen byw ar yr un diwrnod. Nid oes yn rhaid i chi ei drin os dewch o hyd i nedd ond dim llau byw.

Cribwch y gwallt yn wlyb bob 4 diwrnod am o leiaf 4 tro. Fel hyn byddwch yn tynnu unrhyw lau sydd newydd ddeor. Pan fyddwch wedi cael 3 sesiwn yn olynol lle na chawsoch unrhyw lau, gallwch fod yn hyderus eich bod wedi cael gwared ar y llau pen.

Os oes gennych wallt Affro neu wallt gyda chwrls tynn, efallai na fydd cribo gwlyb yn gweithio'n dda iawn ar ei ben ei hun. Defnyddiwch driniaeth megis **golchdrwyth dimeticone 4% (Hedrin) neu hylif cyclomethicone isopropyl myristate (Full Marks)** yn ogystal. Hefyd rhowch gynnig ar ddefnyddio triniaethau os nad yw cribo gwlyb yn unig wedi gweithio.

Golchdrwyth Hedrin:

Peidiwch â defnyddio golchdrwyth Hedrin ar blant iau na 6 mis oed.

1. Rhwbiwch y golchdrwyth Hedrin i mewn i wallt sych a rhowch ddigon i orchuddio croen y pen i gyd. Yn aml bydd 50ml yn ddigon ar gyfer gwallt byr neu wallt hyd yr ysgwyddau a bydd 150ml yn ddigon ar gyfer gwallt trwchus hir
2. Gadewch i'r gwallt sychu ei hun a chadwch y gwallt oddi wrth dân a fflamau
3. Gadewch y golchdrwyth ymlaen am hyd at 8 awr (dros nos) ac yna golchwch y gwallt gyda siampŵ
4. Ar ôl wythnos, ailadroddwch gamau 1 i 3
5. Defnyddiwch gribo canfod i wirio'r gwallt am lau byw 2 neu 3 diwrnod wedi'r ail driniaeth (cam 4)
6. Gwiriwch eto 7 diwrnod ar ôl y gwiriad cyntaf

Full Marks:

Peidiwch â defnyddio Full Marks ar blant dan 2 oed, neu ar gyfer menywod sy'n feichiog neu'n bwydo ar y fron.

1. Rhwbiwch Full Marks i mewn i wallt sych. Yn aml bydd 50ml yn ddigon ar gyfer gwallt byr neu wallt hyd yr ysgwyddau a bydd 150ml yn ddigon ar gyfer gwallt trwchus hir. Cadwch y gwallt oddi wrth dân a fflamau
2. Arhoswch 10 munud ac yna cribwch y llau marw a'r wyau allan gyda chrib canfod
3. Golchwch y gwallt gyda siampŵ arferol
4. Ar ôl wythnos, ailadroddwch gamau 1 i 3
5. Defnyddiwch gribo canfod i wirio'r gwallt am lau byw 2 neu 3 diwrnod wedi'r ail driniaeth (cam 4)
6. Gwiriwch eto 7 diwrnod ar ôl y gwiriad cyntaf

Beth arall all helpu?

Os ydych chi'n poeni am gael llau pen, gwiriwch am lau unwaith yr wythnos gan ddefnyddio crib canfod. Bydd hyn yn eich helpu i'w trin yn gyflym os byddwch chi neu'ch teulu yn dod o hyd i rai. Bydd plethu neu fredio'r gwallt ei gwneud hi'n anodd i'r llau gydio yng ngwaelod y blewyn. Gall gadw gwallt Afro neu wallt cyrliog tyn yn fyr, ei wneud yn haws i'w drin.

Ni allaf gael gwared ar fy llau pen. Beth allaf wneud?

- Gwiriwch fod eich techneg cribo gwlyb yn gywir. Gwnewch yn siŵr ein bod yn cribo'n wlyb yn ddigon aml, am ddigon o amser a'ch bod yn cribo'r holl wallt o'r gwreiddiau i ben y blew ac mewn adrannau bach.
- Os yw eich techneg cribo yn dda ond eich bod yn dal i ganfod llau byw efallai eich bod wedi dal llau pen eto, efallai drwy fod mewn cysylltiad â rhywun sydd â llau pen. Os felly, parhewch i gribo'n wlyb fel cynt hyd nes eich bod wedi cael 3 sesiwn cribo gwlyb clir.
- Rhowch gynnig ar ddull trin arall. Os ydych wedi rhoi cynnig ar gribo'n wlyb a bod hynny ddim yn gweithio yna holwch eich fferyllydd ynglŷn â defnyddio Hedrin neu Full Marks. Bydd yn rhaid i chi ddangos llau pen i'r fferyllydd er mwyn cael un o'r triniaethau hyn. Tynnwch y llau o'r gwallt a rhowch ef ar ddarn o bapur gwyn gyda selotep.
- Os nad yw triniaeth gyda Hedron neu Full Marks wedi gweithio yna gwiriwch i weld a ydych wedi bod yn defnyddio digon o hylif neu wedi bod yn ei adael ymlaen am ddigon o amser. Rhowch gynnig ar ddefnyddio'r driniaeth eto gan wneud yn siŵr eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau'n ofalus. Holwch eich fferyllydd os nad yw'r cyfarwyddiadau yn glir

A oes angen i mi weld fy meddyg?

Na, dim fel arfer. Fodd bynnag, os byddwch yn crafu croen eich pen, gall y croen fynd yn heintus. Ewch i weld eich meddyg os ydych chi'n credu bod gennyh haint. Arwyddion o haint yw: tymheredd uchel, teimlo'n sâl a chroen wedi chwyddo a allai fod ag hylif yn rhedeg allan ohono, yn cramennu neu â chrawn.

A allaf i roi llau pen i bobl eraill?

Gallwch, mae'n hawdd trosglwyddo llau pen i unrhyw un y dowch i gysylltiad â hwy. Ni all llau pen neidio na hedfan, felly byddant yn cerdded ar hyd y blew o un pen i'r llall. Os oes gennych lau pen, dylai eich ffrindiau agos a'r holl bobl sy'n byw yn eich cartref hefyd wirio eu gwallt. Bydd angen triniaeth arnynt dim ond os dônt o hyd i lau byw yn eu gwallt.

Pan na fyddant ar ben person, bydd llau pen ond yn byw am 1 i 2 ddiwrnod. Felly rydych y annhebygol o gael llau pen drwy ddefnyddio gobenyddion, brwsys gwallt neu hetiau pobl sydd â llau pen. Hefyd, nid oes angen i chi olchi dillad neu ddillad gwely yn fwy aml nag arfer.

A oes angen i mi gadw fy mhlentyn o'r ysgol os oes ganddo/ganddi lau pen?

Nid oes angen i chi gadw eich plentyn o'r ysgol os oes ganddo/ganddi lau pen, ond dywedwch wrth yr ysgol os dowch o hyd i lau byw yng ngwallt eich plentyn.

Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Galw lechyd Cymru: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Galw lechyd Cymru, Ffôn: 0845 4647 (ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos)

Bydd galwadau o linellau tir a ffonau symudol yn costio 2c y funud, yn ychwanegol at dâl mynediad darparwr eich ffôn