



Gwybodaeth am blwm

Ar gyfer rhieni a gwarcheidwaid plentyn â lefel uwch o blwm yn ei waed

Rydych yn cael y daflen hon oherwydd bod eich plentyn wedi cael prawf gwaed sydd wedi dangos ei fod wedi bod mewn cysylltiad â phlwm ar ryw adeg.

Os bydd rhywun yn dod i gysylltiad â phlwm gall niweidio ei iechyd. Gall hyn ddigwydd os ydynt wedi dod i gysylltiad â llawer o blwm neu ychydig bach dros gyfnod hir. Er na allwch chi weld yr effeithiau hyn bob amser, rydyn ni'n gwybod y gall plwm gael effaith ar ba un a yw plant yn tyfu ac yn datblygu'n iach.

Gall eich meddyg siarad â chi ynglŷn â pham y cymerwyd y prawf hwn, yr hyn y mae'r canlyniad yn ei ddangos ac unrhyw bryderon iechyd sydd gennych, ac a oes angen unrhyw driniaeth ar eich plentyn.

Mae'n bwysig iawn nawr ceisio atal eich plentyn rhag dod i gysylltiad â phlwm eto. Bydd yr wybodaeth hon yn eich helpu i ddeall sut y gallai eich plentyn fod wedi bod mewn cysylltiad â phlwm a'r hyn y gallwch chi ei wneud i geisio ei atal rhag digwydd eto.

Beth yw plwm?

Mae plwm yn fath o fetel sydd i'w gael mewn pridd, creigiau, a dŵr. Yn y gorffennol, defnyddiwyd plwm i greu llawer o bethau bob dydd, fel petrol, paent, pibellau a hyd yn oed teganau. Ond rydym bellach yn gwybod bod plwm yn niweidio iechyd, yn enwedig iechyd plant a menywod beichiog, felly dylem leihau faint o blwm y byddwn yn dod i gysylltiad ag ef.

Oherwydd hyn, nid yw plwm yn cael ei ddefnyddio mwyach i wneud y pethau hyn. Ond, weithiau, gallwn ddal i ddod i gysylltiad â phlwm yn ein cartrefi, yn enwedig os ydych yn byw mewn tŷ hŷn. Mae rhai pobl hefyd yn dal i ddefnyddio plwm wrth eu gwaith, e.e. ar gyfer toi, neu wrth wneud hobiau, e.e. pysgota. Mae plwm hefyd yn dal i gael ei ddefnyddio mewn rhannau eraill o'r byd. Felly gellid dod o hyd iddo weithiau mewn pethau sy'n cael eu mewnfurio i'r wlad hon.



Sut gallai fy mhlentyn fod wedi dod i gysylltiad â phlwm?

Gall plwm fynd i mewn i gorff unigolyn os bydd yn ei fwyta (neu ei lyfu / gwefuso / cnoi), ei yfed neu'n ei anadlu. Yn y DU, gall plentyn fod wedi dod i gysylltiad â phlwm trwy'r canlynol:

- Paent yn eich cartref - hyd at ganol y 1960au (ac mewn rhai achosion wedi hynny), defnyddiwyd plwm yn rheolaidd i wneud rhai mathau o baent. Gall cyswllt â hyn fod yn waeth os yw eich tŷ yn cael ei addurno, a all ryddhau hen baent neu llwch paent y gallai plentyn yna ei gael yn ei geg neu ei anadlu.
- Bwyta/cnoi pridd sy'n cynnwys plwm.
- Yfed dŵr tap sydd wedi dod trwy bibell blwm neu lle defnyddiwyd sodro plwm - dim ond mewn cartrefi hŷn y mae hyn yn digwydd fel arfer.
- Sugno/cnoi pethau sy'n cynnwys plwm – gallai'r rhain fod yn hen bethau, fel teganau, neu bethau sydd wedi'u gwneud dramor nad ydynt yn bodloni safonau'r DU na'r UE.
- Gwrthrychau, llwch neu fygdarthau yn ymwneud â gwaith neu hobiau oedolyn (fel ailgylchu batris, plymio, toi, saethu, gwneud a defnyddio pwysau pysgota a modelau bwrw, neu wneud gwydr lliw).
- Trwy fwyta rhai meddyginiaethau traddodiadol, sbeisys neu fwyd, fel y rhai a brynwyd mewn gwlad arall neu fwyd sydd wedi'i goginio mewn potiau sy'n cynnwys plwm.

Beth allaf ei wneud i geisio atal fy mhlentyn rhag dod i gysylltiad â phlwm?

- Golchwch ddwylo'ch plentyn gyda sebon a dŵr yn rheolaidd.
- Ceisiwch atal eich plentyn rhag rhoi eitemau nad ydynt yn fwyd (fel pridd) yn ei geg.
- Ceisiwch atal eich plentyn rhag pigo neu gnoi ardaloedd neu bethau sydd wedi'u paentio.
- Gwiriwch fod teganau eich plentyn yn ddiogel – edrychwch am y marciau diogelwch hyn: .
- Defnyddiwch ddŵr o'r tap oer yn unig ar gyfer yfed, coginio a gwneud fformiwla babi. Os hoffech i'ch cyflenwad dŵr gael ei brofi am blwm, gallwch siarad â'ch cwmni dŵr ynghylch sut i drefnu hyn, neu siaradwch â'ch awdurdod lleol os ydych yn defnyddio cyflenwad dŵr preifat.



- Gwnewch yn siŵr bod unrhyw feddyginiaethau, sbeisys, bwydydd neu offer coginio rydych chi'n eu defnyddio yn cael eu prynu yn y DU o siop neu gyflenwr dibynadwy.
- Byddwch yn ofalus os ydych chi'n gwneud gwaith DIY neu'n addurno. Y ffordd hawsaf o ymdrin â gwaith paent plwm – os yw mewn cyflwr da – yw paentio drosto â phaent modern. Os yw'r gwaith paent mewn cyflwr gwael a bod angen ei dynnu, dilynwch gyngor arbenigol e.e. gan yr [Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch \(HSE\)](#). Os nad ydych chi'n siŵr y gallwch chi ddelio â'r gwaith paent yn ddiogel eich hun, cysylltwch ag addurnwyr â chymwysterau proffesiynol.
- Dylai oedolion sy'n gweithio gyda phlwm neu'n ei ddefnyddio yn eu hobiau ddilyn cyngor iechyd a diogelwch a chymryd gofal i sicrhau nad yw eu teuluoedd yn dod i gysylltiad â phlwm, mygdarth plwm na llwch. Ceir rhagor o gyngor gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch ar ddefnyddio plwm yn y gwaith [yma](#).

Beth fydd yn digwydd nesaf?

- Trwy ddefnyddio'r wybodaeth hon, dylech allu ceisio atal eich plentyn, neu unrhyw aelod arall o'r teulu, rhag dod i gysylltiad â mwy o blwm.
- Bydd y meddyg sy'n gofalu am eich plentyn yn siarad â chi am yr hyn y dylid ei wneud nesaf ar gyfer iechyd eich plentyn, gan gynnwys a fydd angen rhagor o brofion gwaed arno. Siaradwch â'r meddyg os oes gennych unrhyw gwestiynau am yr wybodaeth hon.
- Yn dibynnu ar ganlyniadau prawf gwaed eich plentyn, efallai y bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cysylltu â chi. Byddant yn gallu gweithio gyda chi a'ch meddyg i ddeall mwy am sut y gallai eich plentyn fod wedi dod i gysylltiad â phlwm.



Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar y dolenni hyn:

[Iechyd Cyhoeddus Cymru: Dod i gysylltiad â phlwm](#)



[Partneriaeth Iechyd Dŵr Cymru: Taflen ffeithiau am blwm mewn dŵr yfed](#)



[Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch: Hen baent plwm](#)



[Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch: Gweithio'n ddiogel gyda phlwm](#)

