Llywodraeth Cymru
Welsh Government

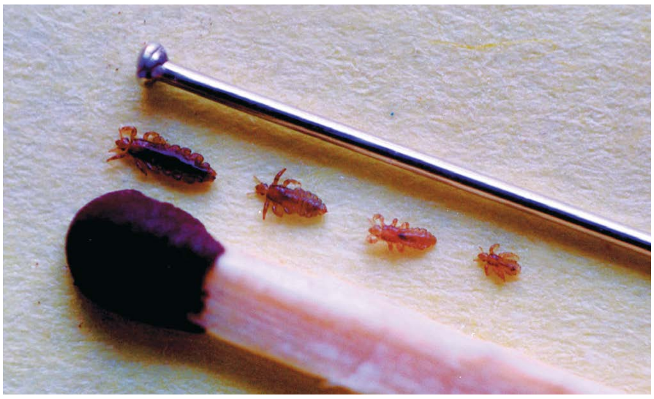
www.cymru.gov.uk

Llau Pen

Taflen Ffeithiau

Beth yw llau pen?

- Pryfed bach yw llau pen, gyda choesau sy'n symud. Dydyn nhw ddim yn tyfu'n fwy na maint hedyn sesame. Maen nhw'n byw yn agos iawn at groen y pen.
- Dyw nedd (*nits*) ddim yr peth â llau pen. Gweddilion wyau yw nedd. Maen nhw'n glynu wrth y gwallt ac yn edrych fel cen (*dandruff*).
- Os gwelwch chi leuen (nid nedden) sy'n symud, mae hynny'n dangos bod gennych chi lau pen. Dyw llau pen ddim bob amser yn gwneud i'ch pen gosi.



Sut rydych chi'n cael llau pen?

- Plant sy'n cael llau pen fel arfer, a hynny am eu bod yn chwarae ac yn dod i gysylltiad agos â'i gilydd. Ond maen nhw hefyd yn gallu lledaenu i oedolion.
- Mae llau pen yn gallu cael eu dal oddi wrth deulu a ffrindiau agos yn y cartref a'r gymuned, yn ogystal ag yn yr ysgol.
- Mae llau pen yn byw mewn pob math o wallt - gwallt budr neu lân, gwallt byr neu hir.
- Mae llau pen yn gallu cerdded o'r naill ben i'r llall pan fydd pennau'n agos at ei gilydd – dydyn nhw ddim yn hedfan, yn neidio nac yn nofio.

Sut gallwch chi rwystro llau pen?

- Bydd brwsio a chribo'r gwallt yn rheolaidd yn eich helpu i ddarganfod llau yn fuan.
- Y ffordd orau o rwystro llau pen rhag lledaenu yw i deuluoedd archwilio eu pennau drwy gribo'r gwallt gwlyb â chrib llau yn rheolaidd.
- Dyw'r llau sydd gan bobl ddim yr un fath â'r rhai sydd gan anifeiliaid. Dydyn nhw ddim yn cael eu trosglwyddo o anifeiliaid anwes i bobl.

Sut mae trin llau pen?

Peidiwch â thrin neb os nad ydych yn siŵr eich bod wedi darganfod lleuen sy'n symud.

1. Dylech archwilio a thrin pob aelod o'r teulu sydd â llau pen.
2. Holwch eich meddyg teulu neu'ch fferyllydd pa driniaeth fyddai orau ar gyfer llau. Dyw hufen pen neu siampŵ ddim yn cael eu hargymell, am nad ydyn nhw'n effeithiol. Bydd y fferyllydd yn gallu gweld a oes arwyddion bod y llau yn gwrthsefyll y driniaeth, a rhoi cyngor ichi ar y driniaeth fwyaf addas i'w phrynu. Bydd yn gallu dweud wrthych chi hefyd pa driniaeth sydd orau ar gyfer pobl sydd ag asthma a chyflyrau anadlol eraill.
3. Cofiwch ddilyn y cyfarwyddiadau yn y pecyn triniaeth bob amser.
4. Defnyddiwch y driniaeth yn ofalus.

Ble gallwch chi gael rhagor o gymorth a chyngor?

Cysylltwch â'r fferyllydd, y nyrs diogelu iechyd, y nyrs ysgol neu'r meddyg teulu lleol.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn:
http://cymru.gov.uk/topics/health/protection/communicabledisease/publications/headlice/?lang=cy

WG20593
© Hawlfraint y Goron 2014