

# Ynglŷn â chŵyr clustiau

Mae'r daflen hon ynglŷn â chŵyr clustiau a sut mae'n effeithio ar eich clyw a'ch cymorth clywed

## Beth yw cŵyr clustiau?



Mae cŵyr yn cael ei wneud yn naturiol yn eich clust.



Mae'n help i gadw'r glust yn ddiogel rhag baw, llwch a germau.

## Beth ddylwn i wneud pan fydd cŵyr yn cynyddu yn fy nghlust?



Os nad yw'r cŵyr yn achosi unrhyw broblemau, mae'n well gadael llonydd iddo.

Mae'r glust yn ei glanhau ei hun. Mae hyn yn meddwl y dylai'r cŵyr ddod allan heb bod angen gwneud unrhyw beth.

## Pryd y dylai rhywun gael gwared â chŵyr?



Weithiau gall llawer o gŵyr wneud eich clust yn anghyfforddus.



A gall cŵyr wneud i'ch cymhorthion clywed wneud sŵn chwibanu.



Gall gormod o gŵyr ei gwneud hi'n anodd gwneud profion clyw hefyd.

Pan fydd hyn yn digwydd efallai y bydd angen cael gwared â'r cŵyr.



PEIDIWCH Â cheisio cael y cŵyr allan eich hun. A PHEIDIWCH Â gwthio unrhyw beth yn eich clust.

Gallai hyn wneud niwed difrifol i'ch clust.

## Defnyddio olew olewydd



Gallwch roi olew olewydd o'r fferyllfa yn eich clustiau. Mae'n helpu i wneud y cŵyr yn feddal.



Os yw'r cŵyr yn feddal, mae'n haws i'ch nyrs gael gwared ohono.



Mae olew olewydd hefyd yn helpu'r glust i wthio cŵyr allan ar ei phen ei hun.

### **Pa mor aml y dylwn i ddefnyddio olew olewydd?**



Dwy waith y dydd os oes gennych chi lawer o gŵyr.



A gallwch chi wneud hynny unwaith yr wythnos hyd yn oed os nad oes gennych chi lawer o gŵyr. Bydd hyn yn helpu i rwystro'r cŵyr rhag cynyddu.



**PEIDIWCH** Â cheisio cael y cŵyr allan eich hun. **A PHEIDIWCH** Â gwthio unrhyw beth yn eich clust.  
Gallai hyn wneud niwed difrifol i'ch clust.

## Beth ydw i'n ei wneud?



Gallwch chi brynu olew olewydd o fferyllfa. Gall fod yn chwistrell neu gall fod yn ddiferion.



Gorweddwch ar eich ochr ar eich gwely neu ar eich sofffa.

Rhowch ddau neu dri chwistrelliad neu ddiferion yn eich clust. Gallwch chi ofyn i rywun eich helpu os oes angen.



Arhoswch ar eich ochr am ddeng munud.



Gwnewch hyn ar yr ochr arall hefyd os oes arnoch chi angen gwneud.



**PEIDIWCH** Â rhoi hances bapur neu wllân cotwm yn eich clust. Mae'n gwneud i'r cŵyr fynd yn galed.

### **Beth fydd yn digwydd?**



Efallai y bydd eich clust yn gwneud sŵn clecian. Neu efallai y bydd yn teimlo fel petai wedi cau i ddechrau. Mae hyn yn normal. Os byddwch chi'n teimlo poen **RHOWCH Y GORAU IDDI'N SYTH** a ffoniwch eich meddyg.