**Mae Brechu yn achub bywydau**
**Vaccination saves lives**

# Protection against measles, mumps, rubella and chickenpox

Mae'r wybodaeth hon ar gael yn Gymraeg.
This information is available in Welsh.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Scan me for information on measles, mumps, rubella and chickenpox

SKU IMM194

# Key facts

## Vaccination is one of the best ways to help protect against serious illnesses.

**This guide provides information about MMRV and MMR vaccines and the diseases they protect against.**

The **MMRV** vaccine helps protect against measles, mumps, rubella and chickenpox.

The **MMR** vaccine helps protect against measles, mumps and rubella.

In January 2026, the MMRV vaccine replaced the MMR vaccine in the routine childhood immunisation schedule in Wales. The MMR vaccine is still available for some people who need it. This includes older children and adults who have not had two doses and who are not eligible for the MMRV vaccine.

| | |
|---|---|
| **Measles (M)** | Measles is caused by a virus that spreads very easily by coughs or sneezes. It can sometimes be very dangerous, and people can die from it. |
| **Mumps (M)** | Mumps is a viral illness that is spread by coughs and sneezes or close contact with someone who already has it. Mumps can cause serious problems, and rarely, death. |
| **Rubella (R)** | Rubella (also known as German measles) is a rare illness caused by a virus. It is spread in coughs and sneezes and produces a red spotty rash. |
| **Varicella (V)** | Chickenpox (also known as varicella) spreads very easily. It is very common in the UK and mostly affects children, but anyone can catch it.<br><br>Infection from chickenpox can lead to serious illnesses. |

## Vaccination is important.

**If you have not had a vaccine containing MMR, these diseases are still a threat to your health.**

**It is important to vaccinate to stop these diseases.**

# When to get the vaccines

## MMRV vaccine – measles, mumps, rubella and chickenpox (varicella)

The MMRV vaccine is offered **free of charge** by the NHS as part of the routine childhood vaccination programme.

Babies are offered the **MMRV vaccine** as part of their routine vaccinations.

- The **first dose** is offered at **12 months old**.
- The **second dose** is offered at **18 months old**.

It's important to have **two** doses of an MMR-containing vaccine for the best possible protection. Having both doses gives long-lasting protection against infection.

Some older children may be offered an MMRV vaccination as part of the chickenpox catch-up programme. This depends on their age and whether they have had chickenpox infection or two doses of chickenpox (varicella) in the past.

The MMRV vaccine has been used for many years in other countries such as Australia, Canada and New Zealand. In other countries, giving the MMRV vaccine has led to a big drop in cases of chickenpox in children.

For most routine vaccinations, your local health board will send you a letter when your child becomes eligible. Your child will then be invited to have their vaccine at their GP surgery or other venue. Before the appointment, let your doctor or practice nurse know if your child has recently had any other vaccines.

**NHS Wales recommends vaccinating your child as soon as they are invited. If you think your child may have missed the invitation or appointment, contact your GP surgery.**

For information about the MMRV vaccine and vaccination programme, go to:
**phw.nhs.wales/MMRV-MMR**

For more information about the immunisation schedule in Wales and when your child will be offered their vaccinations, visit:
**phw.nhs.wales/CompleteSchedule**

## MMR vaccine – measles, mumps and rubella

In January 2026, the MMRV vaccine replaced the **MMR vaccine** in the NHS routine childhood vaccination programme.

However, the MMR vaccine is still available for older children and adults who have not had two doses of an MMR-containing vaccine and are not eligible for MMRV.

If you have not had **two** doses of an MMR-containing vaccine, you are at risk of catching the diseases the vaccine helps protect against. Even if you think you have had MMR-containing vaccinations before but aren't sure or have no record of this, it is safe to have further doses.

You can catch up with missed MMR doses at any age. Contact your GP surgery as soon as possible to catch up on any missed MMR vaccinations.

For information about the MMR vaccine, go to:
**phw.nhs.wales/MMRV-MMR**

# About the diseases

## Measles

Measles is caused by a virus. It can spread easily through the coughs and sneezes of someone who has the virus. Measles can lead to serious illness. It can sometimes be very dangerous, and people can die from it.

Measles is one of the most infectious diseases. Even a small drop in the number of people getting the vaccine can lead to an increase in measles cases. In recent years there has been a rise in measles cases in Wales. It's important to have **both doses** of a measles-containing vaccine to help prevent further outbreaks.

Nearly everyone who catches measles will have a rash, a high temperature (fever) and feel very unwell. One in every 15 people gets complications, including infection of the lungs (pneumonia) and brain swelling (encephalitis).

A rash usually appears a few days after cold-like symptoms. Small white spots in the mouth may also appear. People can be infectious for a few days before and after the rash appears.

**Fact!**

**Measles vaccinations have saved millions of lives and greatly reduced the number of measles cases around the world. Between 2000 and 2023, measles vaccinations prevented more than 60 million deaths worldwide.**

## Mumps

Mumps is a viral infection that spreads easily. Mumps can lead to serious problems such as meningitis (an infection of the protective covering around the brain) and encephalitis (swelling of the brain). Very rarely, mumps can cause death.

Mumps is spread through infected droplets of saliva that can be inhaled or picked up from surfaces and transferred into the mouth or nose.

Some people with mumps do not show any symptoms, but they can still spread the disease to others. Common symptoms of mumps include painful swelling of two large glands on the side of the face and a fever.

**Fact!**

**When enough people are vaccinated, it helps protect those who can't have the vaccine, like babies and people with certain health conditions. This is called herd immunity.**

## Rubella

Rubella (also known as German measles) is a rare illness caused by a virus. It is spread through coughs and sneezes.

Symptoms can take two to three weeks to develop. People can pass the disease to others before they even know they have it. The main symptom of rubella is a spotty rash that starts on the face or behind the ears and spreads to the neck and body. Other symptoms include swollen glands and a high temperature (fever).

Catching rubella while pregnant can be very serious for the unborn baby. It can seriously damage their sight, hearing, heart and brain. This condition is called congenital rubella syndrome (CRS).

## Chickenpox

Chickenpox (also known as varicella zoster virus) spreads very easily. It is very common in the UK and mostly affects children, but anyone can catch it.

For most children, chickenpox is a mild illness that gets better on its own, but for some it can be very serious. The risk of serious illness from chickenpox is much higher than people used to think. Some people may need to be treated in hospital if they get problems from the infection.

Infection from chickenpox can lead to serious illnesses, such as severe bacterial infections of the skin, lung problems (such as pneumonia), fits (seizures), swelling in the brain (encephalitis) or stroke in children.

Once you've had chickenpox, it is unlikely you'll get it again. However, the virus can stay in your nerves and can cause shingles when you are older.

Symptoms of chickenpox include a rash of red, itchy spots that turn into fluid-filled blisters. The blisters then crust over to form scabs, which eventually drop off. Before the rash appears, you or your child may have some mild flu-like symptoms.

You can find more information about the symptoms of measles, mumps, rubella and chickenpox at **phw.nhs.wales/MMRV-MMR**

## Pregnancy

Rubella can be a very serious infection for unborn babies.

As the MMR vaccine is a live vaccine, you cannot have it when you are pregnant and you should avoid getting pregnant for one month after having the vaccination.

**If you are planning on becoming pregnant, are pregnant, or have just had a baby and are not sure if you've had two doses of the MMR vaccine, speak to your midwife or GP.**

You can find more information about the MMR vaccine in pregnancy at
**phw.nhs.wales/MMRV-MMR**

## If you are travelling, or have just moved to the UK

If you have moved to live in the UK, you may need two doses of an MMR-containing vaccine and other routine vaccinations. Different countries offer different vaccinations, and not all may have used the combined MMR vaccine.

If you are travelling to an area that is known to have had outbreaks of measles, mumps or rubella, you should have **two doses** of an MMR-containing vaccine before you travel. Your child may be able to be vaccinated earlier than normal if they are travelling to high-risk areas.

**If you have any questions, or you are not sure if you have had your vaccinations, discuss this with your GP or nurse.**

# Are there any reasons why MMRV or MMR vaccines should not be given?

MMR-containing vaccines (MMRV or MMR) **should not** be given to anyone who has had a serious (life-threatening) reaction to:

- a previous dose of the same vaccine, or
- any ingredient in the vaccine.

Speak to the person giving the vaccine if you or your child has had a serious allergic reaction to the vaccine or its ingredients in the past.

MMR-containing vaccines should not be given to anyone who:

- is pregnant
- has a weakened immune system (are immunosuppressed) due to treatment or a disease, or
- has an illness with a high fever.

If you or your child is unwell with a high temperature (fever) above 38.5 C, it is better to wait until you or they have recovered to have the vaccine. If you cannot go to your vaccination appointment, please cancel and make a new appointment as soon as possible. A cold or other minor illness is not a reason to delay the vaccine.

**Before** having an MMR-containing vaccine, you should tell the GP or practice nurse if you or your child has ever had fits (also called seizures), or if anyone in your family has had them, including fits caused by a fever.

You should tell the GP or practice nurse if you are pregnant.

# Is there pork gelatine in the MMRV and MMR vaccines?

Some people don't accept pork gelatine because of their faith. In Wales, there are options for MMRV and MMR vaccines that don't contain pork gelatine.

## MMRV vaccine

There are two MMRV vaccines currently available in Wales. ProQuad® contains pork gelatine, and Priorix-Tetra® does not contain pork gelatine.

## MMR vaccine

For those who are not eligible for the MMRV vaccine, two MMR vaccines are currently available in Wales. MMRvaxPro® contains pork gelatine, and Priorix® does not contain pork gelatine.

**If you or your child needs a vaccine that doesn't contain pork gelatine, contact your health visitor, practice nurse or GP surgery. They can help you find the right option.**

You can find more information about vaccines and pork gelatine at: **phw.nhs.wales/PorkGelatine**

# What are the side effects of MMR-containing vaccines?

The MMR-containing vaccines (MMRV and MMR) have weakened types of live viruses. All medicines and vaccines have passed strict safety standards for use in the UK and are very safe. As with all medicines and vaccines, any reports of side effects are closely monitored and reviewed.

Like all medicines, vaccines can cause side effects, but not everyone gets them. Most side effects are mild and may last a day or two. Side effects are usually less common after the second dose.

**The most common side effects include:**

- soreness, redness and swelling or bruising at the site of the injection
- a fever
- a rash, and
- irritability.

See '**What should I do if my child or I feel unwell after the vaccination?**' for how to treat symptoms of a fever.

The weakened viruses in the MMR-containing vaccines can act at different times. Side effects such as a fever and a rash are more common after the **first dose**. These can occur:

- About 6 – 11 days after the vaccine (from the measles part)
- About 2 – 3 weeks after the vaccine (from the mumps and rubella parts)
- About 3 – 4 weeks after the vaccine (from the chickenpox part)

A small chickenpox rash may appear near the injection site after the MMRV vaccine. Children can still go to school or childcare, but any spots should be covered as a precaution.

### Very rare side effects

Very rarely, children may develop a widespread chickenpox-like rash. If this happens, anyone with a weakened immune system who has had close contact with the child should get medical advice.

Fits (seizures) can happen when a child develops a high temperature caused by any common childhood illness, such as chickenpox. These usually do not last long and do not cause long-term health problems. After the **first dose** of the MMRV vaccine, children may have a brief fit caused by a fever. This is **rare** and happens in around one in 1,000 children. These fits are not usually harmful but need medical attention. For comparison, around one in 43 children who catch measles will have fits caused by a fever.

Swelling in the brain (encephalitis) has been reported extremely rarely after the MMRV vaccination (less than one child in a million). However, if a child who has not been vaccinated catches measles, the chance of having encephalitis is between one in 200 and one in 5,000.

Get medical help immediately if your child has had any of the following symptoms:

- Fits (seizures)
- Fainting
- Reduced alertness
- Loss of body control, along with a fever and headache

If you seek medical help, let them know that your child has had the MMRV vaccine.

Rarely, people can have a severe reaction soon after the vaccination, which causes breathing difficulties and may cause them to collapse. This is called an anaphylactic reaction, and it can also happen with other medicines and food. These reactions are extremely rare, affecting less than one in a million people. Staff who give vaccinations are trained to manage these reactions.

People who have an anaphylactic reaction can be successfully treated and usually recover within a few hours.

**! For most people, the benefits of getting vaccinated are much greater than the risks of being unprotected.**

### Find out more about side effects

All side effects are included in the patient information leaflet for the vaccine. See the back page of this leaflet for further details on:

- the vaccine, including possible side effects, and
- reporting suspected side effects through the Yellow Card scheme.

# During and after your appointment

## What happens at the appointment?

Your GP or nurse will explain about the vaccination and answer any questions you have.

The vaccine is usually given as an injection into the thigh of young children or the upper arm of older children and adults.

**Write down any questions you have and ask the health professional at the vaccination appointment.**

You should cancel an appointment beforehand if you can't make it. If you do miss the appointment or have to delay the vaccination, make a new appointment as soon as possible.

**If you or your child has missed any MMR-containing vaccinations, it's important to catch up as soon as possible. Talk to your GP or practice nurse.**

# What should I do if my child or I feel unwell after the vaccination?

If you or your child has a fever and feels unwell after the vaccination, you can take paracetamol. You should:

- read the instructions carefully, and
- take the correct dose for your or your child's age.

We don't recommend taking paracetamol before the vaccination to prevent a fever.

**Remember - children under 16 should not take medicines that contain aspirin.**

**If you have any concerns about yourself or your child after the vaccination, contact your health visitor, GP or practice nurse for advice and support.**

# Is it possible to get measles, mumps, rubella or chickenpox after being vaccinated?

Vaccination is one of the most effective ways to prevent severe illness from measles, mumps, rubella and chickenpox. No vaccine is 100% effective, so it is still important to know the signs and symptoms of these diseases, even if you or your child are vaccinated. For more information about measles, mumps, rubella and chickenpox, visit one of the following websites.

**NHS 111 Wales - Health A-Z : Measles** (external site)

**NHS 111 Wales - Health A-Z : Mumps** (external site)

**NHS 111 Wales - Health A-Z : Rubella (German measles)** (external site)

**NHS 111 Wales - Health A-Z : Chickenpox** (external site)

You can find the most up-to-date timetable for the routine childhood immunisation schedule on our website at **phw.nhs.wales/CompleteSchedule**

The information in this booklet is correct at the time of publication. For the most up-to-date information, please visit **phw.nhs.wales/vaccines**

# Further information

If you have any questions or want more information, you can go to **111.wales.nhs.uk** (external site), talk to your doctor or nurse, or contact NHS 111 Wales by calling **111**.

You can find out more information on vaccines offered in Wales at **phw.nhs.wales/vaccines**

To find out more about the vaccine, including its contents and possible side effects, go to **medicines.org.uk/emc** (external site). You will need to enter the name of the vaccine in the search box. You can also see the patient leaflet online.

You can find the name of the vaccine at **phw.nhs.wales/MMRV-MMR**

You should report suspected side effects online at **www.mhra.gov.uk/yellowcard** (external site), by downloading the Yellow Card app, or by calling **0800 731 6789** (Monday to Friday, 9am to 5pm).

To find out how the NHS uses your information, go to **111.wales.nhs.uk/AboutUs/Yourinformation** (external site).

**Scan me to go to the Public Health Wales website**

Crystal Mark 24426
Clarity approved by Plain English Campaign

Version 1 | December 2025
Public Health Wales is the national public health agency in Wales.
We work to protect and improve health and well-being and reduce health inequalities for the people of Wales.
© Public Health Wales NHS Trust
ISBN 978-1-83766-749-9

# Rhagor o wybodaeth

Os oes gennych gwestiynau neu os hoffech gael rhagor o wybodaeth, gallwch fynd i **111.wales.nhs.uk** (safle allanol), siaradwch â'ch meddyg neu nyrs, neu gysylltu â GIG 111 Cymru drwy ffonio **111**.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am frechlynnau a gynigir yng Nghymru o **icc.gig.cymru/brechlynnau**

I gael rhagor o wybodaeth am y brechlyn, ei gynnwys a'i sgil-effeithiau posibl, ewch i **medicines.org.uk/emc** (safle allanol, Saesneg yn unig). Bydd angen i chi nodi enw'r brechlyn yn y blwch chwilio. Gallwch hefyd weld y daflen i gleifion ar-lein.

Gallwch ddod o hyd i enw'r brechlyn yn **icc.gig.cymru/MMRV-MMR**

Dylech roi gwybod am sgil-effeithiau a amheuir ar-lein yn **www.mhra.gov.uk/yellowcard** (safle allanol, Saesneg yn unig), drwy lawrlwytho ap y Cerdyn Melyn, neu drwy ffonio **0800 731 6789** (Dydd Llun i Ddydd Gwener, 9yb i 5yh).

I gael gwybod sut mae'r GIG yn defnyddio'ch gwybodaeth, ewch i **111.wales.nhs.uk/amdanomni/eichgwybodaeth** (safle allanol).

**Sganiwch fi i fynd i wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru**

Fersiwn 1 | Rhagfyr 2025
Iechyd Cyhoeddus Cymru yw asiantaeth iechyd y cyhoedd cenedlaethol Cymru.
Rydym yn gweithio i amddiffyn a gwella iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau iechyd ar gyfer pobl Cymru.
© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru
ISBN 978-1-83766-749-9

Nid ydym yn argymell cymryd paracetamol i atal twymyn cyn cael y brechiad.

**! Cofiwch – ni ddylai plant o dan 16 oed gymryd meddyginiaethau sy'n cynnwys aspirin.**

**Os bydd gennych bryderon amdanoch chi eich hun neu eich plentyn ar ôl y brechiad, cysylltwch â'ch ymwelydd iechyd, meddyg teulu neu'r nyrs practis i gael cyngor a chymorth.**

## A yw'n bosibl cael y frech goch, clwy'r pennau, rwbela neu frech yr ieir ar ôl cael eich brechu?

Brechu yw un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o atal salwch difrifol o ganlyniad i'r frech goch, clwy'r pennau, rwbela a brech yr ieir. Nid yw unrhyw frechlyn 100% yn effeithiol, felly mae'n dal yn bwysig gwybod arwyddion a symptomau'r afiechydon hyn, hyd yn oed os ydych chi neu eich plentyn wedi cael eich brechu. Am ragor o wybodaeth am y frech goch, clwy'r pennau, rwbela a brech yr ieir, ewch i un o'r gwefannau canlynol.

**GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Y frech goch** (safle allanol)

**GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Clwy'r pennau** (safle allanol)

**GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Rwbela (y frech goch Almaenig)** (safle allanol)

**GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Brech yr ieir** (safle allanol)

Gallwch ddod o hyd i'r amserlen ddiweddaraf ar gyfer yr amserlen imiwneiddio reolaidd i blant ar ein gwefan yn **icc.gig.cymru/AmserlenGyflawn**

Mae'r wybodaeth yn y llyfryn hwn yn gywir ar adeg ei gyhoeddi. I gael yr wybodaeth ddiweddaraf, ewch i **icc.gig.cymru/brechlynnau**

### Dysgu rhagor am sgil-effeithiau

Mae'r holl sgil-effeithiau wedi'u cynnwys yn y daflen wybodaeth i gleifion ar gyfer y brechlyn. Gweler tudalen gefn y daflen hon am ragor o fanylion am:

- y brechlyn, yn cynnwys y sgil-effeithiau posibl, ac
- adrodd am sgil-effeithiau a amheuir trwy gynllun y Cerdyn Melyn.

# Yn ystod eich apwyntiad ac ar ôl eich apwyntiad

## Beth fydd yn digwydd yn yr apwyntiad?

Bydd eich meddyg teulu neu nyrs yn egluro am y brechiad ac yn ateb eich cwestiynau.

Fel arfer, rhoddir y brechlyn fel pigiad yn y glun i blant ifanc neu yn rhan uchaf y fraich yn achos plant hŷn ac oedolion.

**Ysgrifennwch unrhyw gwestiynau sydd gennych a gofynnwch nhw i'r gweithiwr iechyd proffesiynol yn yr apwyntiad brechu.**

Dylech ganslo apwyntiad ymlaen llaw os na allwch fynd iddo. Os byddwch yn colli'r apwyntiad neu'n gorfod gohirio'r brechiad, gwnewch apwyntiad newydd cyn gynted â phosibl.

**Os byddwch chi neu eich plentyn wedi methu unrhyw frechiadau sy'n cynnwys MMR, mae'n bwysig eich bod yn dal i fyny cyn gynted â phosibl. Siaradwch â'ch meddyg teulu neu'r nyrs practis.**

# Beth ddylwn ei wneud os byddaf i neu fy mhlentyn yn teimlo'n sâl ar ôl y brechiad?

Os bydd gennych chi neu eich plentyn dwymyn ac yn teimlo'n sâl ar ôl y brechiad, gallwch gymryd paracetamol. Dylech wneud y canlynol:

- darllen y cyfarwyddiadau'n ofalus, a
- chymryd y dos cywir ar gyfer eich oedran chi neu oedran eich plentyn.

## Sgil-effeithiau anghyffredin iawn

Gall brech debyg i frech yr ieir ymledu dros gorff plentyn mewn achosion anghyffredin iawn. Os bydd hyn yn digwydd, dylai unrhyw un sydd â system imiwnedd wan sydd wedi dod i gysylltiad agos â'r plentyn geisio cyngor meddygol.

Gall ffitiau (trawiadau) ddigwydd pan fydd plentyn yn datblygu tymheredd uchel wedi'i achosi gan afiechyd plentyndod cyffredin, fel brech yr ieir. Ni fydd y rhain yn para'n hir iawn fel arfer ac ni fyddant yn achosi problemau iechyd hirdymor. Gall plant gael ffit fer wedi'i hachosi gan dwymyn ar ôl y **dos cyntaf** o'r brechlyn MMRV. Mae hyn **yn anghyffredin** ac yn digwydd mewn tua un o bob 1,000 o blant. Nid yw'r ffitiau hyn yn niweidiol fel arfer ond bydd angen rhoi sylw meddygol iddynt. I gymharu, bydd tua un o bob 43 o blant sy'n dal y frech goch yn cael ffit wedi'i hachosi gan dwymyn.

Adroddwyd am chwydd yn yr ymennydd (enseffalitis) ar ôl cael brechiad MMRV mewn achosion anghyffredin iawn. Fodd bynnag, os bydd plentyn nad yw wedi cael ei frechu yn dal y frech goch, mae'r siawns o gael enseffalitis rhwng un mewn 200 ac un mewn 5,000.

Ceisiwch gymorth meddygol ar unwaith os bydd eich plentyn yn profi un o'r symptomau canlynol:

- Ffitiau (trawiadau)
- Llewygu
- Yn llai effro
- Colli rheolaeth ar y corff, ynghyd â thwymyn a chur pen/pen tost

Rhowch wybod i'r staff fod eich plentyn wedi cael y brechlyn MMRV os byddwch yn ceisio cymorth meddygol.

Yn anghyffredin iawn, gall pobl gael adwaith difrifol yn fuan ar ôl y brechiad, sy'n achosi anawsterau anadlu a gall beri iddynt lewygu. Gelwir hyn yn adwaith anaffylactig. Gall ddigwydd hefyd gyda meddyginiaethau eraill a bwyd. Mae'r adweithiau hyn yn hynod o anghyffredin, ac yn effeithio ar lai nag un mewn miliwn o bobl. Mae staff sy'n rhoi brechiadau wedi'u hyfforddi i reoli'r adweithiau hyn.

Gall pobl sy'n cael adwaith anaffylactig gael eu trin yn llwyddiannus ac fel arfer maent yn gwella o fewn ychydig oriau.

**! I'r rhan fwyaf o bobl, mae'r manteision o gael eu brechu yn llawer mwy na'r risgiau o fod heb amddiffyniad.**

# Beth yw sgil-effeithiau brechlynnau sy’n cynnwys MMR?

Mae brechlynnau sy’n cynnwys MMR (MMRV ac MMR) yn cynnwys mathau gwanedig o feirysau byw. Mae pob meddyginiaeth a brechlyn wedi bodloni safonau diogelwch llym i’w defnyddio yn y DU ac maent yn ddiogel iawn. Fel yn achos pob meddyginiaeth a brechlyn, bydd adroddiadau am sgil-effeithiau yn cael eu monitro a’u hadolygu’n agos.

Fel pob meddyginiaeth, gall brechlynnau achosi sgil-effeithiau, ond nid yw pawb yn eu profi. Mae’r rhan fwyaf o’r sgil-effeithiau yn ysgafn a byddant fel arfer yn gwella ar ôl diwrnod neu ddau. Mae sgil-effeithiau fel arfer yn llai cyffredin ar ôl yr ail ddos.

**Mae’r sgil-effeithiau mwyaf cyffredin yn cynnwys:**

- dolur, cochni a chwydd neu gleisio lle cafodd y pigiad ei roi
- twymyn
- brech, a
- thymer flin.

Er mwyn gweld sut mae trin symptomau twymyn, gweler **‘Beth ddylwn ei wneud os byddaf i neu fy mhlentyn yn teimlo’n sâl ar ôl y brechiad?’**

Gall y mathau gwanedig o feirysau yn y brechlynnau sy’n cynnwys MMR weithio ar adegau gwahanol. Mae sgil-effeithiau fel twymyn a brech yn fwy cyffredin ar ôl y **dos cyntaf**. Gall y rhain ddigwydd:

- Tua 6 – 11 diwrnod ar ôl y brechlyn (o ganlyniad i’r rhan sy’n cynnwys y frech goch)
- Tua 2 – 3 wythnos ar ôl y brechlyn (o ganlyniad i’r rhan sy’n cynnwys clwy’r pennau a rwbela)
- Tua 3 – 4 wythnos ar ôl y brechlyn (o ganlyniad i’r rhan sy’n cynnwys brech yr ieir)

Gall brech fach brech yr ieir ymddangos yn agos at y man lle rhoddir y pigiad ar ôl y brechlyn MMRV. Gall plant fynd i’r ysgol neu i leoliad gofal plant o hyd ond, dylid gorchuddio unrhyw smotiau, er mwyn bod yn ddiogel.

# A oes gelatin moch yn y brechlynnau MMRV ac MMR?

Nid yw rhai pobl yn derbyn gelatin moch oherwydd eu ffydd. Yng Nghymru, mae opsiynau ar gyfer brechlynnau MMRV ac MMR nad ydynt yn cynnwys gelatin moch.

## Brechlyn MMRV

Mae dau frechlyn MMRV ar gael yng Nghymru ar hyn o bryd. Mae ProQuad® yn cynnwys gelatin moch, ac nid yw Priorix-Tetra® yn cynnwys gelatin moch.

## Brechlyn MMR

Mae dau frechlyn MMR ar gael yng Nghymru ar hyn o bryd i'r rhai nad ydynt yn gymwys i gael y brechlyn MMRV. Mae MMRvaxPro® yn cynnwys gelatin moch, ac nid yw Priorix® yn cynnwys gelatin moch.

**Os oes angen brechlyn nad yw'n cynnwys gelatin moch arnoch chi neu eich plentyn, cysylltwch â'ch ymwelydd iechyd, nyrs practis neu'r practis meddygon teulu. Gallant eich helpu i ddod o hyd i'r opsiwn cywir.**

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am frechlynnau a gelatin moch yn: **icc.gig.cymru/GelatinPorc**

# A oes rheswm pam na ddylid rhoi brechlynnau MMRV neu MMR i rywrai?

**Ni ddylid** rhoi brechlynnau sy'n cynnwys MMR (MMRV neu MMR) i unrhyw un sydd wedi cael adwaith difrifol (sy'n peryglu bywyd) i'r canlynol:

- dos blaenorol o'r un brechlyn, neu
- gynhwysyn yn y brechlyn.

Siaradwch â'r person sy'n rhoi'r brechlyn os ydych chi neu eich plentyn wedi cael adwaith alergaidd difrifol i'r brechlyn neu ei gynhwysion yn y gorffennol.

Ni ddylid rhoi brechlynnau sy'n cynnwys MMR i unrhyw un sydd:

- yn feichiog
- â system imiwnedd wan (yn imiwnoataliedig) oherwydd triniaeth neu afiechyd, neu
- yn dioddef o salwch â thwymyn uchel.

Os ydych chi neu eich plentyn yn sâl a bod gennych dymheredd uchel (twymyn) dros 38.5 C, mae'n well aros hyd nes y byddwch chi neu eich plentyn wedi gwella cyn cael y brechlyn. Os na allwch fynd i'ch apwyntiad brechu, canslwch ef a gwnewch apwyntiad newydd cyn gynted â phosib. Nid yw annwyd neu fân anhwylder arall yn rheswm i ohirio'r brechlyn.

**Cyn** cael brechlyn sy'n cynnwys MMR, dylech ddweud wrth y meddyg teulu neu'r nyrs practis os ydych chi neu eich plentyn erioed wedi cael ffitiau (a elwir hefyd yn trawiadau), neu os oes unrhyw un yn eich teulu wedi'u cael, gan gynnwys ffitiau a achosir gan dwymyn.

Dylech ddweud wrth y meddyg teulu neu'r nyrs practis os ydych yn feichiog.

# Beichiogrwydd

Gall rwbela fod yn haint difrifol iawn i fabanod yn y groth.

Gan fod y brechlyn MMR yn frechlyn byw, ni allwch ei gael pan fyddwch yn feichiog a dylech osgoi beichiogi am fis ar ôl cael y brechiad.

**Os ydych yn bwriadu beichiogi, yn feichiog, neu newydd gael baban ac yn ansicr a ydych wedi cael dau ddos o'r brechlyn MMR, siaradwch â'ch bydwraig neu eich meddyg teulu.**

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am y brechlyn MMR yn ystod beichiogrwydd yn **icc.gig.cymru/MMRV-MMR**

# Os ydych yn teithio, neu newydd symud i'r DU

Os ydych wedi symud i fyw yn y DU, efallai y bydd angen dau ddos o frechlyn sy'n cynnwys MMR a brechiadau arferol eraill arnoch chi. Mae gwahanol wledydd yn cynnig gwahanol frechiadau, ac efallai nad yw pob un wedi defnyddio'r brechlyn MMR cyfun.

Os ydych yn teithio i ardal y gwyddys bod brigiadau o achosion o'r frech goch, clwy'r pennau neu rwbela wedi bod yno, dylech gael **dau ddos** o frechlyn sy'n cynnwys MMR cyn i chi deithio. Efallai y bydd modd brechu eich plentyn yn gynharach na'r arfer os bydd yn teithio i ardaloedd risg uchel.

**Os oes gennych gwestiynau neu os nad ydych yn siŵr a ydych wedi cael eich brechiadau, trafodwch hyn gyda'ch meddyg teulu neu nyrs.**

## Brech yr ieir

Mae’r frech goch (a elwir hefyd yn feirws varicella zoster) yn lledaenu’n hawdd iawn. Mae’n gyffredin iawn yn y DU ac yn effeithio ar blant yn bennaf, ond gall unrhyw un ei ddal.

Mae brech yr ieir yn salwch ysgafn sy’n gwella ar ei ben ei hun, ond gall fod yn ddifrifol iawn i rai pobl. Mae’r risg o salwch difrifol o ganlyniad i frech yr ieir yn llawer uwch nag yr oedd pobl yn arfer ei feddwl. Efallai y bydd angen triniaeth yn yr ysbyty ar rai pobl os cânt broblemau oherwydd yr haint.

Gall dal haint o frech yr ieir arwain at salwch difrifol, fel heintiau bacterol difrifol ar y croen, problemau ysgyfaint (fel niwmonia), ffitiau (trawiadau), chwydd yn yr ymennydd (enseffalitis) neu strôc ymhlith plant.

Ar ôl i chi ddal brech yr ieir, mae’n annhebygol y byddwch yn ei chael eto. Fodd bynnag, gall y feirws aros yn eich nerfau a gall achosi’r eryr pan fyddwch chi’n hŷn. Gallwch ddal brech yr ieir gan rywun sydd â’r eryr.

Mae symptomau brech yr ieir yn cynnwys brech o smotiau coch, coslyd sy’n troi’n bothelli llawn hylif. Yna bydd y pothelli’n cramennu i ffurfio crachennau a fydd yn disgyn i ffwrdd yn y pen draw. Efallai y bydd gennych chi neu eich plentyn rai symptomau ysgafn tebyg i’r ffliw cyn i’r frech ymddangos.

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am symptomau’r frech goch, clwy’r pennau, rwbela a’r frech goch yn **icc.gig.cymru/MMRV-MMR**

## Clwy'r pennau

Mae clwy'r pennau yn haint feirysol sy'n lledaenu'n hawdd. Gall clwy'r pennau arwain at broblemau difrifol fel llid yr ymennydd (haint yn y gorchudd amddiffynnol o amgylch yr ymennydd) ac enseffalitis (chwydd yn yr ymennydd). Mewn achosion anghyffredin iawn, gall clwy'r pennau achosi marwolaeth.

Mae clwy'r pennau yn lledaenu drwy ddiferion poer heintiedig y gellir eu hanadlu i mewn neu eu codi o arwynebau a'u trosglwyddo i'r geg neu'r trwyn.

Ni fydd rhai pobl â chlwy'r pennau yn dangos yr un symptom, ond gallant ledaenu'r afiechyd i eraill o hyd. Mae symptomau cyffredin clwy'r pennau'n cynnwys chwydd poenus mewn dwy chwarren fawr ar ochr yr wyneb, a thwymyn.

**Ffaith!**

**Pan fydd digon o bobl yn cael eu brechu, bydd yn helpu i amddiffyn y rhai na allant gael y brechlyn, fel babanod a phobl â chyflyrau iechyd penodol. Gelwir hyn yn imiwnedd torfol.**

## Rwbela

Mae rwbela (a elwir hefyd yn frech goch yr Almaen) yn salwch prin a achosir gan feirws. Mae'n cael ei ledaenu drwy besychu a thisian.

Gall symptomau gymryd pythefnos i dair wythnos i ddatblygu. Gall pobl drosglwyddo'r afiechyd i eraill cyn iddyn nhw wybod eu bod wedi'i ddal hyd yn oed. Prif symptom rwbela yw brech smotiog sy'n dechrau ar yr wyneb neu y tu ôl i'r clustiau ac yn lledaenu i'r gwddf a'r corff. Mae symptomau eraill yn cynnwys chwarennau chwyddedig a thymheredd uchel (twymyn).

Gall dal rwbela yn ystod beichiogrwydd fod yn ddifrifol iawn i'r baban yn y groth. Gall achosi niwed difrifol i'w golwg, clyw, calon a'u hymennydd. Gelwir y cyflwr hwn yn syndrom rwbela cynhenid (CRS).

# Ynglŷn â'r afiechydon

## Y frech goch

Feirws sy'n achosi'r frech goch. Gall ledaenu'n hawdd drwy besychu a thisian rhywun sydd â'r feirws. Gall y frech goch arwain at salwch difrifol. Gall fod yn beryglus iawn weithiau, a gall pobl farw ohoni.

Mae'r frech goch yn un o'r afiechydon mwyaf heintus. Gall hyd yn oed gostyngiad bach yn nifer y bobl sy'n cael y brechlyn arwain at gynnydd mewn achosion o'r frech goch. Bu cynnydd yn nifer yr achosion o'r frech goch yng Nghymru yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Mae'n bwysig cael **y ddau ddos** o frechlyn sy'n cynnwys y frech goch i helpu i atal rhagor o frigiadau o achosion.

Bydd bron pawb sy'n dal y frech goch yn cael brech, tymheredd uchel (twymyn) ac yn teimlo'n sâl iawn. Mae un o bob 15 o bobl yn cael cymhlethdodau, yn cynnwys haint ar yr ysgyfaint (niwmonia) a chwydd yn yr ymennydd (enseffalitis).

Fel arfer, mae brech yn ymddangos ychydig ddyddiau ar ôl symptomau tebyg i annwyd. Gall smotiau bach gwyn ymddangos yn y geg hefyd. Gall pobl fod yn heintus am ychydig ddiwrnodau cyn ac ar ôl i'r frech ymddangos.

**Ffaith!**

**Mae brechiadau rhag y frech goch wedi achub miliynau o fywydau ac wedi lleihau'n sylweddol nifer yr achosion o'r frech goch ledled y byd. Rhwng 2000 a 2023, bu brechiadau rhag y frech goch yn fodd o atal mwy na 60 miliwn o farwolaethau ledled y byd.**

Ar gyfer y rhan fwyaf o frechiadau rheolaidd, bydd eich bwrdd iechyd lleol yn anfon llythyr atoch pan fydd eich plentyn yn gymwys. Yna bydd eich plentyn yn cael gwahoddiad i gael ei frechlyn yn ei bractis meddyg teulu neu leoliad arall. Os yw eich plentyn wedi cael brechiadau eraill yn ddiweddar, rhowch wybod i'ch meddyg neu eich nyrs practis cyn yr apwyntiad.

**Mae GIG Cymru yn argymell brechu eich plentyn cyn gynted ag y bydd yn cael ei wahodd. Os ydych yn meddwl bod eich plentyn wedi methu'r gwahoddiad neu'r apwyntiad, cysylltwch â'ch practis meddyg teulu.**

I gael gwybodaeth am y brechlyn MMRV a'r rhaglen frechu, ewch i: **icc.gig.cymru/MMRV-MMR**

I gael rhagor o wybodaeth am yr amserlen imiwneiddio yng Nghymru a phryd y bydd brechiadau'n cael eu cynnig i'ch plentyn, ewch i: **icc.gig.cymru/AmserlenGyflawn**

## Brechlyn MMR – y frech goch, clwy'r pennau a rwbela

Ym mis Ionawr 2026, disodlodd y brechlyn MMRV y **brechlyn MMR** yn rhaglen frechu reolaidd i blant y GIG.

Fodd bynnag, mae'r brechlyn MMR ar gael o hyd i blant hŷn ac oedolion nad ydynt wedi cael dau ddos o frechlyn sy'n cynnwys MMR ac nad ydynt yn gymwys i gael MMRV.

Os nad ydych wedi cael **dau** ddos o frechlyn sy'n cynnwys MMR, rydych mewn perygl o ddal yr afiechydon y mae'r brechlyn yn helpu i amddiffyn rhagddynt. Hyd yn oed os ydych chi'n meddwl eich bod wedi cael brechiadau sy'n cynnwys MMR o'r blaen ond ddim yn siŵr neu os nad oes gennych gofnod o hyn, mae'n ddiogel cael dosau pellach.

Gallwch ddal i fyny â dosau MMR a fethwyd yn unrhyw oed. Cysylltwch â'ch practis meddyg teulu cyn gynted â phosibl i ddal i fyny ag unrhyw frechiadau MMR a fethwyd.

I gael gwybodaeth am y brechlyn MMR, ewch i: **icc.gig.cymru/MMRV-MMR**

# Pryd i gael y brechlyn

## Brechlyn MMRV – y frech goch, clwy'r pennau, rwbela a brech yr ieir (varicella)

Cynigir y brechlyn MMRV gan y GIG **am ddim** fel rhan o'r rhaglen frechu reolaidd i blant.

Cynigir y **brechlyn MMRV** i fabanod fel rhan o'u brechiadau rheolaidd.

- Cynigir y **dos cyntaf** pan fyddant yn **12 mis oed**.
- Cynigir yr **ail ddos** pan fyddant yn **18 mis oed**.

Mae'n bwysig cael **dau** ddos o frechlyn sy'n cynnwys MMR i gael yr amddiffyniad gorau posibl. Mae cael y ddau ddos yn rhoi amddiffyniad hirdymor rhag haint.

Efallai y bydd rhai plant hŷn yn cael cynnig brechiad MMRV fel rhan o'r rhaglen dal i fyny ar gyfer brech yr ieir. Mae hyn yn dibynnu ar eu hoedran ac a ydynt wedi cael haint y frech goch neu ddau ddos o frechlyn y frech goch (varicella) yn y gorffennol.

Mae'r brechlyn MMRV wedi cael ei ddefnyddio am nifer o flynyddoedd mewn gwledydd eraill fel Awstralia, Canada a Seland Newydd. Mewn gwledydd eraill, mae rhoi'r brechlyn MMRV wedi arwain at ostyngiad mawr mewn achosion o frech yr ieir ymhlith plant.

| | |
|---|---|
| **Y frech goch (M)** | Mae'r frech goch yn cael ei hachosi gan feirws sy'n lledaenu'n hawdd iawn drwy besychu neu disian. Weithiau, gall fod yn beryglus iawn a gall pobl farw ohoni. |
| **Clwy'r pennau (M)** | Mae clwy'r pennau yn salwch feirysol sy'n cael ei ledaenu drwy besychu a thisian neu gyswllt agos â rhywun sydd â'r salwch eisoes. Gall clwy'r pennau achosi problemau difrifol, ac mewn achosion prin, marwolaeth. |
| **Rwbela (R)** | Mae rwbela (a elwir hefyd yn frech goch yr Almaen) yn salwch anghyffredin a achosir gan feirws. Mae'n lledaenu drwy besychu a thisian ac mae brech goch smotiog yn ymddangos. |
| **Varicella (V)** | Mae brech yr ieir (a elwir hefyd yn varicella) yn lledaenu'n hawdd iawn. Mae'n gyffredin iawn yn y DU ac yn effeithio ar blant yn bennaf, ond gall unrhyw un ei ddal.<br><br>Gall dal haint o frech yr ieir arwain at salwch difrifol. |

## Mae brechu'n bwysig.

**Os nad ydych wedi cael brechlyn sy'n cynnwys MMR, mae'r clefydau hyn yn dal i fod yn fygythiad i'ch iechyd.**

**Mae'n bwysig brechu i atal yr afiechydon hyn rhag lledu.**

# Ffeithiau allweddol

## Brechu yw un o'r ffyrdd gorau o helpu i amddiffyn rhag salwch difrifol.

**Mae'r canllaw hwn yn rhoi gwybodaeth am frechlynnau MMRV a MMR a'r clefydau y maent yn amddiffyn yn eu herbyn.**

Mae'r brechlyn **MMRV** yn helpu i amddiffyn rhag y frech goch, clwy'r pennau, rwbela a brech yr ieir.

Mae'r brechlyn **MMR** yn helpu i amddiffyn rhag y frech goch, clwy'r pennau a rwbela.

Ym mis Ionawr 2026, disodlodd y brechlyn MMRV y brechlyn MMR yn yr amserlen imiwneiddio reolaidd i blant yng Nghymru. Mae'r brechlyn MMR yn dal i fod ar gael i rai pobl y mae ei angen arnynt. Mae hyn yn cynnwys plant hŷn ac oedolion nad ydynt wedi cael dau ddos ac nad ydynt yn gymwys i gael y brechlyn MMRV.

Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

# Amddiffyniad rhag y frech goch, clwy'r pennau, rwbela a brech yr ieir

Sganiwch fi am wybodaeth am y frech goch, clwy'r pennau, rwbela a brech yr ieir

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

SKU IMM194