

“ Mae eich babi'n tyfu mor gyflym yn y ddwy flynedd gyntaf – un funud mae gennych chi fabi newydd-anedig, a chyn i chi droi, mae gennych chi blentyn bach. ”

LLYFRYN

2

# Newydd- anedig hyd at 2 oed

Eich helpu chi a'ch plentyn i dyfu gyda'ch gilydd yn deulu hapus, iach.



# Croeso i gyfres Pob Plentyn o adnoddau iechyd a lles ar gyfer rhieni newydd

## Llyfryn 2: Newydd-anedig hyd at 2 oed

### Gyda chi bob cam o'r ffordd

Beth bynnag oedd natur eich taith tuag at fod yn rhiant, os ydych chi newydd ddod yn rhiant newydd, mae'r llyfryn hwn i chi. Mae'n cynnwys yr holl wybodaeth allweddol sydd ei hangen arnoch chi i'ch helpu i fod yn rhiant o'r math yr hoffech fod wrth i'ch plentyn dyfu a datblygu o fod yn fabi newydd-anedig i fod yn blentyn dwy flwydd oed.

Mae dod yn rhiant am y tro cyntaf yn newid eich bywyd. Mae'n gallu bod yn amser cyffrous a llawn llawenydd, ond mae'n gallu teimlo fel cyfrifoldeb mawr hefyd. Mae llawer o rieni newydd yn canfod y gall gymryd tipyn o amser i ddod i arfer â hyn.

Mae delio â'r newid yn eich trefn ddyddiol, dysgu gofalu am eich babi newydd-anedig, a'r nosweithiau digwsg yn gallu eich blino yn gorfforol, yn feddyliol ac yn emosiynol – yn enwedig yn y cyfnodau cynnar. Mae'n gallu gofyn

am lawer iawn o amynedd, a bydd adegau pan fyddwch chi'n ansicr ynglŷn â beth i'w wneud. Ond cofiwch, dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Mae'r un fath i bob rhiant newydd, p'un ai ydyn nhw'n cyfaddef hynny ai peidio!

Mae rhieni'n dweud yn aml bod addasu i fod yn rhiant yn fater o brofi a methu. Dydy eich babi ddim yn gallu dweud wrthoch chi beth sydd ei angen arnynt, ac mae'n bosib iawn na fydd rhywbeth

“ Mae'n gallu cymryd amser i chi gael eich traed tanoch a dod i deimlo'n hyderus a chyfforddus yn eich rôl newydd – ond fe ddaw. ”



sy'n gweithio i'w tawelu, eu cysuro neu eu diddanu heddiw yn gweithio yfory! Byddwch chi'n cael dyddiau da gyda'ch gilydd, yn ogystal ag ambell ddiwrnod sydd ddim cystal.

Yn fwy na dim, mae pob rhiant eisiau i'w plant fod yn hapus ac yn iach, ac mae cyfres llyfrynnau '*Pob Plentyn*' wedi'u cynllunio i'ch helpu chi i ddatblygu'ch hyder fel rhiant, fel bod modd i chi roi'r dechrau gorau mewn bywyd i'ch plentyn a'u helpu i ddatblygu arferion iach a fydd yn para am oes.

Maen nhw wedi cael eu hysgrifennu gyda chymorth rhieni a gweithwyr ieuchyd proffesiynol ac maen nhw'n llawn gwybodaeth ddefnyddiol a chynghorion ymarferol. Byddwch chi hefyd yn gweld dolenni i wybodaeth sydd ar gael ar-lein a manylion sefydliadau eraill sy'n darparu cymorth a chefnogaeth os oes angen hynny arnoch chi. Byddwch chi'n derbyn y llyfrynnau eraill yn y gyfres wrth i'ch plentyn dyfu a datblygu.



# Beth sydd yn y canllaw hwn

Mae'r ail lyfryn hwn yn cwmpasu'r camau nesaf ar eich taith fel rhiant, gan ddelio â'r cyfnod o'r geni hyd at ddwy flwydd oed.

Yn ystod y cyfnod hwn, bydd eich plentyn yn newid o fod yn fabi newydd-anedig sydd fel petai'n gwneud dim ond bwyta, cysgu a llefain, i fod yn blentyn bach sy'n cerdded ac yn siarad.

Mae rhieni wedi dweud wrthon ni y bydden nhw wedi hoffi cael gwybodaeth am y ffyrdd gorau i helpu eu plant i fod yn iach ac i ddatblygu fel y dylent. Roedden nhw'n teimlo hefyd bod angen gwybodaeth 'realistig' ar rieni newydd ynglŷn â pha mor heriol ydy bod yn rhiant ar adegau, a ble i gael cefnogaeth.

Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys y wybodaeth hanfodol – y pethau y mae angen i chi eu gwybod – er mwyn eich cadw chi a'ch babi yn iach ac yn ddiogel, ac i ddarparu'r amgylchedd diogel a'r fagwraeth a fydd yn rhoi'r cychwyn gorau mewn bywyd iddyn nhw.



## **Addasu i fod yn rhiant**

Byddwch chi'n darllen am sut mae dod yn rhiant yn gallu cael effaith arnoch chi yn gorfforol ac yn emosiynol, a sut mae'ch perthynas gyda'ch partner, eich teulu a'ch ffrindiau yn gallu newid. Mae yma wybodaeth hefyd ynglŷn â sut y gall y bobl agosaf atoch chi helpu i'ch cefnogi chi fel rhiant, yn ogystal â chanllawiau ar ganfod cefnogaeth mewn perthynas â phethau ymarferol fel materion ariannol, cartref a budd-daliadau.

## **Eich perthnasoedd a'ch rhwydweithiau cymorth**

Mae'r llyfryn hwn yn egluro pwysigrwydd magu eich babi mewn amgylchedd cariadus, digynnwrf, lle mae pobl yn parchu ei gilydd a pham mae hynny'n bwysig ar gyfer datblygiad eich babi.

Mae gwrthdaro cyson a dwys, defnyddio cyffuriau ac alcohol, trais domestig a phroblemau iechyd meddwl oll yn bethau sy'n gallu cael effaith negyddol ar eich lles chi a'ch babi, hyd yn oed mewn oedran ifanc iawn. Mae yna wybodaeth ynglŷn â ble gallwch chi gael cymorth neu gyngor os ydych chi neu'ch partner yn delio ag unrhyw un o'r pethau hyn.

## **Cadw eich babi a'ch plentyn bach yn ddiogel**

Mae yma wybodaeth bwysig ynglŷn â lleihau'r risg o niwed i'ch babi a'ch plentyn bach, gan gynnwys:

- Cysgu diogel
- Pa fwydydd a diodydd i'w hosgoi wrth gyflwyno bwydydd solet
- Sut i adnabod arwyddion salwch
- Eu cadw'n ddiogel rhag perygl yn y cartref ac wrth fynd allan
- Eu diogelu rhag heintiau.

## **Eich iechyd a'ch lles chi**

*Chi* ydy'r unigolyn pwysicaf ym mywyd eich plentyn, ac os na fyddwch chi'n iach yn gorfforol, yn feddyliol ac yn emosiynol, gall fod yn anodd darparu'r gofal sydd ei angen ar eich plentyn er mwyn hyrwyddo eu hiechyd, eu lles a'u datblygiad nhw eu hunain.

Byddwch chi'n darllen am uchafbwyntiau ac iselfannau arferol bod yn rhiant, ond yn bwysicach, pryd a ble i gael help os byddwch chi'n teimlo eich bod yn cael eich llethu. Mae yna gynghorion defnyddiol ar gyfer gofalu am eich lles eich hunan a datblygu eich rhwydweithiau cymorth, er mwyn i chi allu ymdopi'n well, a bod yn rhiant o'r math yr hoffech fod i'ch plentyn.

Mae yna wybodaeth hefyd ynglŷn â manteision gwneud gweithgaredd corfforol yn rhan o'ch diwrnod, hyd yn oed os mai'r cyfan yw hynny ydy mynd â'ch babi am dro mewn pram, sling neu gludydd, neu gerdded i'r parc gyda'ch plentyn bach, yn ogystal â phwysigrwydd gwneud dewsiadau deiet iach.

“Mae bod yn rhieni wedi agor ein llygaid i weld pa mor gyflym mae babi'n datblygu, ac rydyn ni'n gwerthfawrogi pob carreg filltir ar y daith.”

Os ydych chi neu unrhyw un yn eich cartref yn ysmygwr, mae yma wybodaeth am fanteision rhoi'r gorau i ysmegu a pham bod hyn yn un o'r pethau gorau y gallwch ei wneud er mwyn eich iechyd chi a'ch babi, yn ogystal â manylion Helpa Fi i Stopio, gwasanaeth gan y GIG sy'n gallu'ch cynorthwyo chi, eich partner neu aelodau o'ch teulu i roi'r gorau i ysmegu.

Mae gwybodaeth am y gwasanaeth ar dudalen 24.

### **Ffurio perthynas â'ch babi**

Yn Llyfryn 1: Eich Beichiogrwydd a'r Enedigaeth, gwnaethon ni rannu gwybodaeth am bwysigrwydd ffurfio perthynas â'ch babi pan roeddent yn dal yn y groth ac yn syth ar ôl yr enedigaeth.

Mae cymaint mwy o gyfleoedd i gryfhau'r berthynas honno nawr gyda'ch babi wedi cyrraedd, ac yn y llyfryn hwn, gallwch ddarllen am y ffordd y bydd cwlwm cariadus o fudd iddyn nhw ac i ddatblygiad eu hymennydd wrth iddynt dyfu.

Peidiwch â phoeni os byddwch yn teimlo nad yw'r berthynas honno'n ffurfio fel roeddech chi'n disgwyl iddi wneud. Mae'r sefyllfa honno'n fwy cyffredin nag y byddech yn ei ddisgwyl ac mae gwybodaeth yn y llyfryn hwn a fydd yn helpu.

### **Gofalu am eich babi**

Byddwch chi'n dod i adnabod yn fuan pam mae eich babi'n llefain a beth i'w

wneud i fodloni eu hanghenion, ond weithiau, bydd babanod yn dal i lefain.

Mae'r llyfryn hwn yn cynnig awgrymiadau ar gyfer setlo babi sy'n llefain a sut i ymdopi â'r straen a'r blinder y gallech chi eu profi fel rhiant newydd, yn ogystal â gwybodaeth ymarferol am fwydo, cwsg diogel, atal salwch, diogelwch plant, datblygiad corfforol ac emosiynol, torri dannedd a strancio.

### **Tadau a phartneriaid**

Pan fydd y llyfryn hwn yn sôn am 'rieni', mae hynny'n golygu tadau a phartneriaid hefyd ac mae'r holl wybodaeth yn berthnasol i chi ac i'ch partner. Fe welwch chi awgrymiadau ynglŷn â sut i gefnogi eich partner wrth iddyn nhw ymadfer wedi'r geni, cynghorion ymarferol ynglŷn â sut y gallwch chi ddatblygu perthynas gref gyda'ch babi newydd, a gweithgareddau hwyliog sy'n addas i'w hoedran y gallwch chi a'ch babi eu gwneud gyda'ch gilydd wrth iddyn nhw dyfu, gan eu helpu i adeiladu sylfeini cadarn ar gyfer eu hiechyd a'u hapusrwydd nawr ac yn y dyfodol.

Mae pob un o dudalennau'r llyfryn yn cynnwys gwybodaeth sy'n berthnasol i chi, eich partner neu'ch ffrindiau a'ch teulu a all fod yn eich cefnogi.

Mae llawer o ddolenni ym mhob rhan o'r llyfryn i'ch arwain chi at wybodaeth bellach. Rydym wedi darparu dolenni i adnoddau Cymraeg oni bai mai yn Saesneg yn unig y maent ar gael. I'w cyrraedd, gallwch naill ai deipio'r dolenni yn syth i mewn i'ch ffôn neu ddyfeisiau symudol eraill, neu i'w cyrraedd yn gyflym, sganiwch y cod QR isod.



Mae'r wybodaeth a roddir yn y llyfryn hwn yn gywir wrth iddo gael ei argraffu – mis Tachwedd 2023.





# Beth sydd wedi'i gynnwys

Dyma'r testunau allweddol sydd wedi'u cynnwys yn y llyfryn hwn:

<b>1. Gofalu am eich hun, fel y gallwch ofalu amdanyn nhw</b>	<b>9</b>
Addasu i fod yn rhiant	11
Eich perthnasoedd a'ch rhwydweithiau cefnogi	12
Eich iechyd a'ch lles	18
<b>2. Rhoi'r cychwyn gorau i'ch babi</b>	<b>27</b>
Ymennydd eich babi wrth iddo dyfu	30
Ffurio perthynas â'ch babi	31
Gwneud amser i chwarae	34
Maeth da	37
Cadw eich babi'n ddiogel ac yn iach	50
Cadw'n iach	59
<b>3. Eich 6 mis cyntaf gyda'ch gilydd</b>	<b>77</b>
Datblygiad eich babi – 0 i 6 mis	79
Ymdopi â babi sy'n llefain	82
Hawliau eich plentyn	84
Dymis	85
Colig	86
Pwysigrwydd cwsg	88
Sefydlu trefn amser gwely	90
Cwsg diogel	92
<b>4. Eich babi'n dod yn blentyn bach</b>	<b>97</b>
Datblygiad eich babi – 6 i 12 mis	99
Torri dannedd a gofal deintyddol	102
Cyflwyno bwydydd solet	106
Dychwelyd i'r gwaith	118
<b>5. Magu plentyn bach hapus, iach</b>	<b>123</b>
Datblygiad eich plentyn bach – 12 mis i 2 flwydd oed	125
Bwydo eich plentyn bach	130
Hyfforddiant i ddefnyddio'r poti	135
Dagrau a strancio	136
<b>Y camau nesaf</b>	<b>139</b>
Cynllunio beichiogrwydd arall?	140

# Gofalu am eich hun, fel y gallwch ofalu amdany'n nhw

Yn yr adran hon:

- Addasu i fod yn rhiant
- Eich perthnasoedd a'ch rhwydweithiau cefnogi
- Eich iechyd a'ch lles



# Gofalu am eich hun, fel y gallwch ofalu amdany'n nhw

Fel rhiant, mae'n naturiol i chi fod eisiau rhoi'ch plentyn yn gyntaf. Ond er mwyn i chi fod y rhiant gorau y gallwch chi fod a rhoi'r cychwyn gorau i'ch plentyn, mae'n bwysig i chi ofalu am eich iechyd a'ch lles eich hun hefyd.

## Angen gwybod

### Teimlo'n isel ar ôl yr enedigaeth?

Mae'r teimladau hyn yn cilio'n eithaf cyflym fel arfer, ond mae'n bwysig sylweddoli pryd mae angen ceisio cymorth. (Gweler tudalen 20 am fwy o wybodaeth am iechyd meddwl ôl-enedigol).

# Addasu i fod yn rhiant

**Mae dod yn rhiant am y tro cyntaf yn rhoi boddhad aruthrol, ond mae'n gallu bod yn heriol hefyd, yn enwedig ar y dechrau. Mae rhieni'n dweud wrthon ni nad oes unrhyw beth yn gallu'ch paratoi chi'n llawn at y profiad ac mae rhaid i chi ddysgu llawer wrth i chi fynd yn eich blaen!**

I lawer o rieni, mae babi newydd yn cynrychioli popeth y maen nhw wedi gobeithio a breuddwydio ei gael. Efallai y byddant wrth eu boddau yn cydio yn eu babi newydd-anedig ac yn eu cyffwrdd, gwyllo ac arogleuo (ie, arogleuo!) ac yn teimlo synnwyr dwfn o gariad a chysylltiad â'u babi a'u partner. Fodd bynnag, nid fel hyn y mae hi bob amser i bawb, ac mae'n gallu cymryd ychydig o amser cyn i'r teimladau hynny ddatblygu.

O deimlo eich bod yn colli eich hunaniaeth i bryderu a ydych chi'n gwneud pethau'n iawn ai peidio; pryderon am arian; diffyg amser heb y babi a chyfrifoldebau eraill; a diffyg cwsg yn goron ar y cyfan, does dim rhyfedd bod cymaint o rieni yn dweud bod dod yn rhiant am y tro cyntaf yn anoddach, yn fwy anniben ac yn fwy blinedig o bell ffordd nag oedden nhw'n ei ddisgwyl!

Mae'r amheuan a'r meddyliau negyddol hyn yn gallu peri teimladau o euogrwydd mewn rhieni newydd sy'n gallu bod yn anodd eu diystyru, ond mae'n bwysig cofio bod y teimladau a'r profiadau hyn yn gwbl arferol ac yn gyffredin iawn. Rhan o'r broses o drawsnewid i fod yn rhiant ydyn nhw, nid arwydd nad ydych chi eisiau neu nad ydych chi'n caru eich babi!

Mae gofyn am neu dderbyn cynigion o gymorth yn gallu'ch helpu chi i roi'r cychwyn gorau mewn bywyd i'ch plentyn. Gallai'r cymorth hwn ddod gan y teulu a ffrindiau, neu gan rwydweithiau cymorth eraill, a gall fod nifer o resymau pam y gall fod angen help llaw arnoch, gan gynnwys:

- Er mwyn eich iechyd a'ch lles eich hunan
- Cymorth ymarferol mewn perthynas â materion ariannol neu gartref
- Cymorth i allu derbyn budd-daliadau y gall fod gennyh hawl iddynt
- Cael digon o amser i'w dreulio gyda'ch babi
- Cael amser i chi'ch hun
- Cael amser i chi a'ch partner
- Cymorth i ymgymryd â chyfrifoldebau eraill

Mae'n bwysig sylweddoli pryd mae angen cymorth a chefnogaeth arnoch chi, a gofyn amdano. Mae cael cymorth yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr.

“Mae'r newid sydyn... yn andros o sioc, y babi ydy popeth erbyn hyn a dydych chi fel unigolyn ddim yn bodoli.”

# Eich perthnasoedd a'ch rhwydweithiau cefnogi

Mae dod yn rhiant newydd yn garreg filltir enfawr mewn bywyd ac yn aml mae'n gallu peri newidiadau yn y berthynas sydd gennym gyda'n partner, ein teulu a'n ffrindiau.

Os oes gennych chi a'ch partner berthynas agos, gariadus, gallai dyfodiad babi ddod â chi'n agosach fyth wrth i chi brofi'r uchafbwyntiau a'r iselfannau gyda'ch gilydd.

Mae babi newydd yn gallu dod â llawenydd mawr, ond gall fod adegau hefyd pan fydd hyd yn oed y perthnasoedd cryfaf yn cael eu rhoi ar brawf. Mae gofalu am fabi newydd yn gallu peri straen mawr ac yn aml, mae'n flinedig a gallai diffyg cwsg achosi i rywun golli eu tymer weithiau. Ceisiwch fod yn amyneddgar a deall eich gilydd, gweithiwch fel tîm a pheidiwch ag ofni gofyn am help gan y teulu a ffrindiau.

“Ar adegau, dw i'n meddwl bod y ddau ohonon ni'n teimlo dan straen ac wedi'n llethu a bydden ni'n beio'n gilydd yn ein rhwystredigaeth. Ond pan oedd hi'n cysgu, bydden ni'n cael cwtsh gyda'n gilydd ar y sofa a'i gwyllo hi'n cysgu ac roedd popeth yn iawn yn y byd.”



## Gwrthdaro perthynas

Mae gwrthdaro rhwng rhieni yn rhan arferol o berthynas a bydd y rhan fwyaf o blant yn cael profiad o hynny ar ryw adeg yn eu bywydau heb iddynt brofi unrhyw effeithiau niweidiol o anghenraid.

Fodd bynag, mae gwrthdaro mynych, dwys a gwrthdaro nad yw'n cael ei ddatrys yn gallu bod yn niweidiol, ac yn gallu cael effaith negyddol ar les eich babi, hyd yn oed mor ifanc â hyn.

Mae profiadau niweidiol a rhai sy'n peri straen yn ystod plentyndod, fel cael eu magu mewn cartref lle mae'r oedolion yn profi salwch meddwl, problemau alcohol a chyffuriau, perthynas yn chwalu neu gam-drin domestig, yn gallu effeithio ar ddatblygiad ymennydd plentyn. Mae'r profiadau niweidiol hyn yn gallu cael effaith gydol-oes, drwy ddylanwadu ar eu datblygiad corfforol, meddyliol ac emosiynol.

## Ble i ganfod cymorth a chefnogaeth

**Os bydd eich perthynas yn neilltuol o anodd** ac y byddech yn hoffi cael cefnogaeth ychwanegol, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu ewch i [www.relate.org.uk](http://www.relate.org.uk)

**Mae menywod sy'n profi trais neu gam-drin domestig** yn gallu cael cyngor a chefnogaeth gan y sefydliadau canlynol.

Refuge – Ewch i [www.refuge.org.uk](http://www.refuge.org.uk) neu ffoniwch eu Llinell Gymorth Cam-drin Domestig Genedlaethol am ddim ar **0808 2000 247**.

Cymorth i Ferched Cymru – Ewch i [www.welshwomensaid.org.uk/cy/](http://www.welshwomensaid.org.uk/cy/) neu ffoniwch eu Llinell Gymorth Byw Heb Ofn am ddim ar **0808 8010 800**.

**Mae dynion sy'n profi trais neu gam-drin domestig** yn gallu cael cyngor a chefnogaeth gan y sefydliadau canlynol.

Gallwch chi ffonio'r Men's Advice Line ar **0808 8010 327** (ar agor ddydd Llun i ddydd Gwener 10am i 5pm), neu defnyddiwch eu gwe-sgwrs yn [mensadvice.org.uk](http://mensadvice.org.uk) (ar agor ddydd Mercher 10am i 11.30am a 2.00pm i 4pm).

Gallwch ffonio **ManKind** hefyd ar **0182 3334 244** neu ewch i'w gwefan yn [www.mankind.org.uk](http://www.mankind.org.uk)

Os oes gennych **hunaniaeth LHDT+** a'ch bod yn profi trais neu gam-drin domestig, gallwch ffonio Galop **0800 999 5428** (ar agor ddydd Llun i ddydd Iau 10am i 8.30pm a dydd Gwener, 10am i 4.30pm) i gael cefnogaeth ymarferol neu emosiynol, neu ewch i'w gwefan yn [Galop.org.uk](http://Galop.org.uk) i ddefnyddio eu gwe-sgwrs.

**Os ydych chi, neu unrhyw un yn eich cartref yn gaeth i unrhyw beth**, gan gynnwys gamblo, defnydd problematig o alcohol neu gyffuriau, ewch i [www.dan247.org.uk/cy/hafan/](http://www.dan247.org.uk/cy/hafan/) i gael help, cefnogaeth ac arweiniad ynglŷn â'r defnydd o alcohol neu sylweddau, neu [www.gamcare.org.uk/welsh/](http://www.gamcare.org.uk/welsh/) i gael help gyda phroblemau gamblo.

**Os ydych chi neu'ch partner yn dioddef o salwch meddwl** ewch i [www.mind.org.uk/cy/mind-cymru/](http://www.mind.org.uk/cy/mind-cymru/) i gael gwybodaeth a chymorth pellach.



## Datblygu eich rhwydwaith cymorth teuluol

Mae angen ychydig o gymorth a chefnogaeth ychwanegol gan y teulu a ffrindiau ar y rhan fwyaf o rieni, yn enwedig yn yr ychydig wythnosau cyntaf pan maen nhw'n dal i ymadfer ar ôl y geni, ac ar yr un pryd, yn ceisio addasu i'w trefn newydd a'r nosweithiau di-gwsg.

Gallai'r cymorth ychwanegol hwn gynnwys pethau ymarferol fel help o gwmpas y tŷ, cefnogaeth emosiynol neu rywbeth bach fel cadw llygad ar y babi tra byddwch chi'n cael cawod fach gyflym ac ychydig bach o amser haeddiannol i chi'ch hun rhwng cyfnodau o fwydo!

Peidiwch â phoeni am ofyn am gymorth pan fydd angen hynny arnoch. Mae'r teulu a'ch ffrindiau yn hapus i helpu yn aml, dim ond eisiau gwybod sut i helpu maen nhw! Derbyniwch help pan fydd yn cael ei gynnig, ond os nad yw'n dod,

meddyliwch beth fyddai o fwyaf o help i chi a dwedwch wrth y bobl sydd o'ch cwmpas.

Os ydych chi'n bryderus ynglŷn â gofyn i'r bobl sydd o'ch cwmpas chi am help, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd.

“Dw i'n meddwl mai'r peth pwysig ofnadwy i'w ddweud wrth famau a thadau ydy y dylen nhw dderbyn help, unrhyw help o unrhyw le, fel y teulu a ffrindiau.”

## Bod yn rhiant ar eich pen eich hun

Dydy'r rhan fwyaf ohonon ni ddim yn bwriadu magu plant ar ein pennau ein hunain, ond mae amgylchiadau'n gallu newid mewn bywyd teuluol.

Mae dod yn rhiant sengl yn gallu bod yn gyfnod o straen ac mae dod i delerau â gwahanu neu dor-perthynas, yn ogystal â cheisio dal ati gyda threfniadau teuluol dydd-i-ddydd, yn golygu y gallai eich teimladau a'ch lles emosiynol eich hun gael eu gwthio i waelod eich rhestr o flaenoriaethau.

Mae cael rhwydwaith cymorth da o ffrindiau ac aelodau'r teulu y gallwch

ymddiried ynddynt o'ch cwmpas yn gallu bod yn hollbwysig, yn enwedig os nad ydy'ch babi yn gweld eu rhiant arall. Efallai y byddwch chi'n teimlo ei bod hi'n anodd i chi dderbyn unrhyw gymorth ac y byddwch yn teimlo'n euog yn meddwl am gael bywyd cymdeithasol eich hun ond, er ei bod hi'n haws dweud na gwneud, mae'n dda gallu diosg eich pen rhianta nawr ac yn y man, a chadw cysylltiad gyda ffrindiau a'r teulu, yn ogystal â chael rhywfaint o amser i chi'ch hun heb y babi.

I gael rhagor o wybodaeth a chefnogaeth, ewch i:

**[www.gingerbread.org.uk](http://www.gingerbread.org.uk)** neu  
**[www.familylives.org.uk](http://www.familylives.org.uk)**

“Mae angen help ar bob un ohonon ni ar ryw adeg - mae'n iawn i chi ofyn am help. Weithiau, dydych chi ddim eisiau mynd at eich meddyg, dim ond angen sgwrs gyda rhywun, gyda mam arall hyd yn oed.”

### Angen gwneud

**Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael gwybod beth mae gennych hawl iddynt fel rhiant sengl** gan gynnwys budd-daliadau, credydau treth a thaliadau cynhaliaeth plant. Gallwch chi gael cyngor gan Gyngor ar Bopeth - dewch o hyd i'ch cangen leol yn **[www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/](http://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/)**, neu gan elusennau fel Gingerbread, **[www.gingerbread.org.uk](http://www.gingerbread.org.uk)**

## Eich ymwelydd iechyd - yma i'ch cefnogi chi!

Bydd eich ymwelydd iechyd yn cymryd y cyfrifoldeb dros eich cefnogi chi a'ch teulu drosodd pan fydd eich babi rhwng 10 ac 14 diwrnod oed a bydd yn eich helpu wrth i chi drawsnewid i fod yn rhiant. Byddan nhw'n cynnig cyswllt mewn trefn arferol (apwyntiadau) i chi nes bydd eich plentyn tua phum mlwydd oed.

Byddan nhw yno i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych ac i'ch cefnogi gydag agweddau ymarferol bod yn rhiant fel bwydo a gofalu am eich babi newydd-anedig.

Byddan nhw hefyd yn monitro iechyd a datblygiad eich babi, yn rhoi gwybod i chi pa frechiadau sydd ar gael i'ch babi, yn rhoi gwybodaeth am eu cerrig milltir datblygiadol a sut i'w cadw'n ddiogel rhag niwed.

Maen nhw yno hefyd i'ch cefnogi chi a'ch partner, a byddan nhw'n holi am eich iechyd a'ch lles.

Byddan nhw'n rhoi rhif i chi ei alw os bydd angen unrhyw gyngor neu wybodaeth arnoch unrhyw bryd ynglŷn â iechyd neu les eich teulu.

Mae'r llinell amser isod yn dangos pryd bydd eich apwyntiadau gyda'ch ymwelydd iechyd a beth fydd yn cael ei drafod ym mhob un.

### Apwyntiad babi newydd

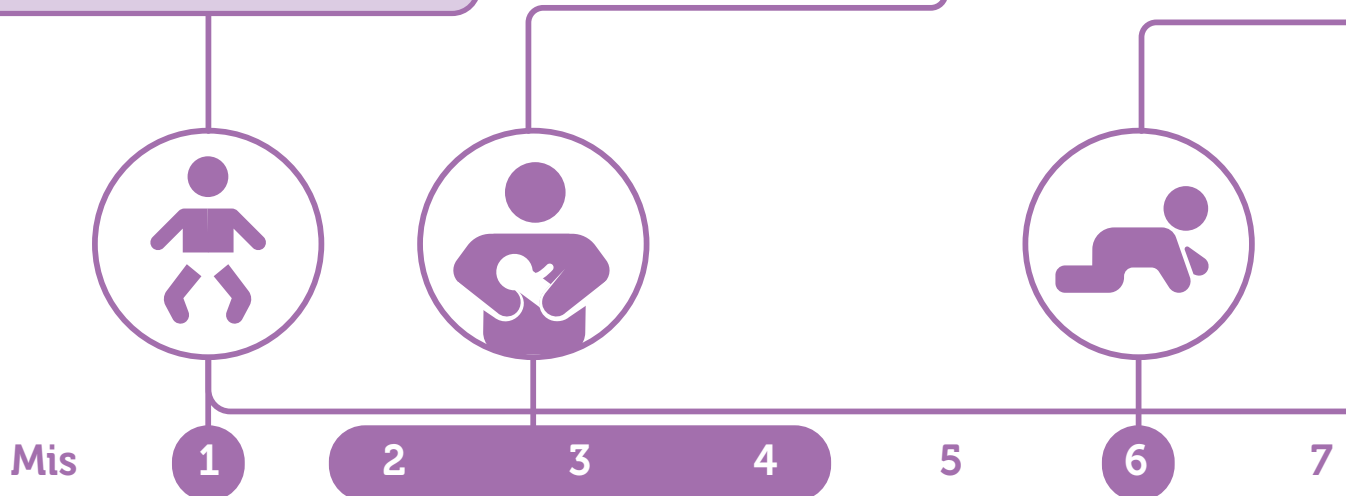
Bydd eich ymwelydd iechyd yn:

- Holi sut rydych chi'n addasu i'ch bywyd fel rhiant
- Cynnig cefnogaeth gyda bwydo'ch babi os bydd angen
- Rhoi gwybodaeth am hybu datblygiad ymennydd y babi
- Rhoi gwybodaeth am gwsg mwy diogel
- Rhoi gwybod i chi pa frechiadau fydd yn cael eu cynnig i'ch babi a rhag beth maen nhw'n eu hamddiffyn.

### Apwyntiadau 8, 12 ac 16 wythnos

Bydd eich ymwelydd iechyd yn:

- Cynnig cefnogaeth gyda bwydo'ch babi os bydd angen
- Gwirio datblygiad a iechyd cyffredinol eich babi
- Rhoi cyngor ar gwsg diogel ac osgoi damweiniau
- Rhoi cyngor ynglŷn â'r hyn gallwch chi ei wneud i gefnogi datblygiad ymennydd eich babi
- Trafod brechiadau eich babi.



## Gwiriad iechyd chwe wythnos

Yn chwe wythnos oed, bydd eich babi'n cael gwahoddiad i archwiliad corfforol trylwyr. Fel arfer, bydd hyn yn cael ei

wneud gan feddyg teulu. Bydd llygaid, calon, cluniau ac – i fechgyn – ceilliau eich babi'n cael eu gwirio.

### Clinigau iechyd plant

Yn ychwanegol at yr adolygiadau sydd yn yr amserlen gyda'ch ymwelydd iechyd, gallwch chi fynd â'ch babi i'ch clinig iechyd plant lleol. Mae'r rhain yn tueddu i fod yn glinigau galw-i-mewn ac yn cael eu cynnal ar yr un dydd bob wythnos, a hynny dan ofal ymwelwyr iechyd a meddygon teulu.

Maen nhw'n rhoi cyfle i rieni siarad â gweithwyr iechyd proffesiynol am unrhyw bryderon sydd ganddynt ynglŷn â iechyd neu ddatblygiad eu plentyn.

Mae rhai clinigau iechyd plant yn cynnal grwpiau cymorth rhieni a babanod, bwydo ar y fron a chefnogaeth cymheiriaid.

### Apwyntiad 6 mis

Bydd eich ymwelydd iechyd yn:

- Rhoi cyngor ynglŷn â chyflwyno bwydydd solet i'ch babi
- Holi am iechyd eich babi
- Asesu datblygiad eich babi, a thrafod beth gallwch chi ei wneud i hybu datblygiad corfforol, meddyliol a chymdeithasol
- Rhoi gwybodaeth ynglŷn ag osgoi damweiniau yn y cartref ac wrth fynd allan.

### Apwyntiad 15 mis

Bydd eich ymwelydd iechyd yn:

- Gwirio iechyd a datblygiad eich babi
- Rhoi cyngor ynglŷn â'r hyn gallwch chi ei wneud i annog datblygiad iaith, lleferydd a gallu cyfathrebu eich plentyn
- Rhoi cyngor deietegol ar gyfer y teulu oll
- Trafod brechiadau eich babi
- Rhoi gwybodaeth ynglŷn ag osgoi damweiniau yn y cartref ac wrth fynd allan.



8

9

10

11

12

13

14

15

# Eich iechyd a'ch lles

Mae bod yn rhiant yn waith hynod bwysig, ond mae'n waith sy'n gofyn llawer hefyd. Mae'n cymryd llawer o egni corfforol ac emosiynol ac, o ganlyniad, mae rhieni yn dweud wrthon ni y gall fod yn hawdd colli golwg ar bwysigrwydd gofalu am eich hun.

Fel rhiant, mae eich plentyn yn gwbl ddibynol arnoch chi, a chi yw'r person pwysicaf yn eu bywyd. Yn naturiol, rydych chi eisiau gwneud yr hyn sydd orau i gadw'ch plentyn yn ddiogel, yn ffit ac yn iach. Ond er mwyn bodloni eu hanghenion, mae'n bwysig eich bod chi'n gofalu hefyd am eich iechyd a'ch lles eich hun.

Mae lles yn golygu mwy na iechyd corfforol – mae'n cynnwys eich iechyd emosiynol, cymdeithasol a meddyliol hefyd! Mae lles da yn gallu cynnwys:

- Teimlo eich bod yn gallu ymdopi â straen dyddiol
- Bod â synnwyr o bwrpas a mwynhau bywyd yn gyffredinol
- Teimlo eich bod yn gallu ymdopi ag emosiynau negyddol ac ymadfer ar ôl cael ergydion emosiynol
- Teimlo cysylltiad â chymuned neu berthyn i grŵp – gallai hyn fod yn grŵp o rieni newydd eraill y gallwch chi rannu profiadau â nhw
- Bod â pherthnasoedd cefnogol
- Gallu gwneud a mwynhau pethau sy'n bwysig i chi.

“Os nad ydych chi mewn cyflwr ffit yn feddyliol, sut byddwch chi'n gofalu amdany'n nhw?”

## Angen gwneud

Mae rhai rhieni – gan gynnwys tadau a phartneriaid – yn gallu teimlo eu bod yn cael eu llethu neu deimlo'n isel ar ôl genedigaeth babi.

Mae'n bwysig iawn eich bod yn siarad â'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu os byddwch chi neu'ch partner yn teimlo fel hyn. Mae'n llawer mwy cyffredin nag y byddech yn meddwl ac mae'n gallu effeithio ar unrhyw un. Byddwch chi'n cael gwrandawriad a chefnogaeth.

“Ro'n i'n teimlo mai fi oedd yr unig un oedd yn mynd trwy hyn ac ro'n i'n teimlo'n unig ac wedyn dwedodd rhieni eraill bod eu plant yn mynd ar eu nerfau, meddyliais i o, dw i ddim yn teimlo mor wael nawr.”



## Angen gwybod

Cadwch lygad am grwpiau babanod a phlant bach yn eich ardal, mae'n debyg y bydd llawer ohonyn nhw, gan gynnwys grwpiau i bartneriaid.

Mae llawer o rieni yn gweld bod y cyfle i gwrdd â phobl eraill sydd yn yr un cwch yn hynod ddefnyddiol, yn enwedig yn nyddiau cynnar bod yn rhiant.

Does dim rhaid i ofalu am eich hun gymryd llawer o amser na golygu newidiadau mawr. Dyma rai camau bychain y gallwch eu cymryd i wella eich lles:

- Datblygwch rwydwaith o gefnogaeth i chi a'ch teulu
- Gofynnwch am gymorth pan fydd ei angen arnoch a derbyniwch gymorth pan fydd yn cael ei gynnig
- Siaradwch yn agored am y ffordd rydych chi'n teimlo gydag aelodau'r teulu a ffrindiau yr ydych yn ymddiried ynddynt
- Ceisiwch beidio â chymharu'ch hun â rhieni eraill
- Cynlluniwch amser i'ch hun fel cwpl neu unigolyn
- Manteisiwch ar unrhyw gyfle i gael gorffwys
- Bwytwch brydau bwyd rheolaidd, iachus a daliwch ati i fod yn egniol
- Mwynhewch amser gyda'ch plentyn – sylwch ar yr hyn sy'n arbennig amdanynt
- Gwerthfawrogwch eich hunan a'r gwaith rydych chi'n ei wneud fel rhiant.

Mae bod yn rhiant newydd yn gallu bod yn anodd, yn gorfforol ac yn emosiynol, yn enwedig os yw'n teimlo fel petai'ch babi yn llefain drwy'r amser neu os byddwch chi'n delio â llawer o stranciau plentyn bach! Ceisiwch gofio mai ceisio cyfathrebu â chi yn y ffordd orau y gallant y mae'r bychan ac mai dyna eu ffordd nhw o ddweud wrthoch chi eu bod yn oer, yn boeth, yn llwglyd, wedi blino, mewn ofn, yn drist, wedi cael digon, neu angen cwts h gan un o'r bobl bwysicaf yn eu byd, sef chi!

Os byddwch chi'n teimlo'n flinedig, dan straen neu wedi llwyr ymlâdd, mae'n anoddach bod yn rhiant o'r math yr hoffech fod. Fodd bynnag, pan fyddwch chi'n teimlo'n hapus ac yn iach, byddwch chi'n gallu ymdopi'n well â straen, cynnal perthnasoedd a mwynhau bod yn rhiant.

Ceisiwch beidio â bod yn rhy galed ar eich hun a chymerwch bethau un cam ar y tro. Mae'n cymryd amser i addasu i fod yn rhiant, felly peidiwch â rhoi gormod o bwysau ar eich hun os nad ydy pethau fel petaen nhw'n cadw at y cynllun.

## Sylweddoli pryd nad ydych chi'n ymdopi

Er bod teimlo'n flinedig, dan straen ac yn bryderus yn weddol gyffredin ymhlith rhieni plant ifanc, gall fod adegau pan fydd y teimladau hyn yn eich llethu ac yn dechrau effeithio ar eich ieched a'ch lles eich hunan.

Mae'n beth arferol i gael ambell i 'ddiwrnod gwael', ond pan fydd diwrnodau gwael yn dod yn wythnosau gwael, mae'n bwysig ceisio cymorth – yn enwedig os nad ydych chi'n teimlo fel chi'ch hunan mwyach.

Mae llawer o rieni yn profi symptomau iselder ôl-enedigol, iselder neu orbryder. Gallai hynny gynnwys:

- Ei chael hi'n anodd ymdopi o un dydd i'r llall
- Teimlo'n drist neu'n anobeithiol, poeni neu bryderu y rhan fwyaf o'r amser
- Newidiadau yn eich arferion bwyta, cysgu a lefelau egni
- Cael meddyliau negyddol neu feddyliau nad ydych yn dymuno eu cael
- Teimlo'n anniddig neu'n bigog tuag at eich partner neu'ch babi.

Os ydych chi'n gallu uniaethu ag unrhyw rai o'r arwyddion hyn, p'un ai ydych chi'n rhiant neu'n ofalwr, ceisiwch gymorth cyn gynted ag y gallwch gan eich ymwelydd ieched neu'ch meddy teulu.

### Angen gwybod

Peidiwch â phoeni os ydych chi wedi colli eich copi caled o lyfryn 'Eich Bechiogrwydd a'r Enedigaeth', gallwch chi weld fersiwn ar-lein drwy sganio'r cod QR.



## Ymadfer yn gorfforol wedi'r geni

### Cadw llygad ar eich adferiad

Yn Llyfryn 1: Eich Bechiogrwydd a'r Enedigaeth, disgrifiwyd y materion ieched mwyaf cyffredin a geir yn dilyn genedigaeth. Ewch yn ôl at y canllawiau hynny neu ewch i [www.tommys.org/pregnancy-information/after-birth/your-body-after-birth](http://www.tommys.org/pregnancy-information/after-birth/your-body-after-birth) i gael rhagor o wybodaeth, ac os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â'ch adferiad, siaradwch â'ch ymwelydd ieched.

### Gofalu am lawr y pelfis

Roedd Llyfryn 1 yn cynnwys gwybodaeth oedd yn egluro pam mae gwneud ymarferion llawr y pelfis rheolaidd i gryfhau cyhyrau llawr y pelfis, yn ystod ac ar ôl bechiogrwydd, yn bwysig.

Ceisiwch sicrhau amser i wneud eich ymarferion llawr y pelfis bob dydd – mae'n gallu helpu os dewiswch chi amser penodol, er enghraifft ar ôl pryd bwyd, er mwyn helpu i wneud hyn yn rhan o'ch trefn ddyddiol.

Dyma ganllawiau ychwanegol ynglŷn ag ymarferion llawr y pelfis ar ôl geni, [111.wales.nhs.uk/doityourself/pregnancy/newmumspostbody/?locale=cy&term=A](http://111.wales.nhs.uk/doityourself/pregnancy/newmumspostbody/?locale=cy&term=A)

## Bwyta'n iach

Â'ch babi yma nawr, mae'n bwysig iawn i chi gofio bwyta prydau rheolaidd, iachus er mwyn cadw'ch hun yn iach. Bwyta prydau cytbwys sy'n cynnwys bwyd startsh sy'n uchel mewn ffeibr, fel bara, pasta, reis neu datws, ynghyd â digon o lysiau neu salad, a ffynhonnell dda o brotein ydy'r ffordd orau i gael yr holl faeth sydd ei angen arnoch. Mae ffrwythau wastad yn ddewis da ar gyfer pwddin iachus, maethlon neu damaid i'w fwyta rhwng prydau. I gael rhagor o wybodaeth am fwyta'n dda i famau newydd, ewch i [www.firststepsnutrition.org/eating-well-infants-new-mums](http://www.firststepsnutrition.org/eating-well-infants-new-mums), ac i gael rhagor o ryseitiau iachus, ewch i [sgiliaumaethamoes.com/ryseitiau-iachus/](http://sgiliaumaethamoes.com/ryseitiau-iachus/)

Cofiwch yn y cam hwn, mae bwyta'n dda yn golygu cadw'n iach, nid rhuthro i fynd yn ôl at eich pwysau cyn beichiogi. Fodd bynnag, pan fyddwch chi'n barod i ystyried colli unrhyw 'bwysau babi' y gallech chi fod wedi'i ennill, trafodwch sut i wneud hynny mewn ffordd iach gyda'ch ymwelydd iechyd.

## Angen gwneud



Os nad ydych chi wedi gwneud hynny eisoes, lawrlwythwch ap NHS Squeezy, a fydd yn anfon negeseuon atgoffa i chi ac yn rhoi llawer o wybodaeth a chynghorion i chi hefyd.

## Angen gwybod

Os ydych chi wedi geni plentyn yn ddiweddar, mae'n bosib y bydd angen fitaminau a mineralau atodol arnoch chi. I gael rhagor o wybodaeth am hynny, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd.

Mae llawer o wybodaeth ddefnyddiol ar wefan Pwysau Iach Byw'n Iach yn [pwysauiach.cymru](http://pwysauiach.cymru). Mae'r safle'n llawn gwybodaeth ddefnyddiol i bawb, gan gynnwys partneriaid.

“Tra ro'n i'n feichiog, gwnes i ymdrech o ddifri i fwyta'n fwy iachus ac i edrych ar ôl fy hun. Gwnaeth hynny i mi feddwl mwy am fy iechyd fy hun a dw i wedi ceisio dal ati gyda bwyta'n iach ac ymarfer corff, er ei bod ychydig yn anoddach gwneud hynny â'r babi yma nawr.”

## Bod yn egnïol

Pan fyddwch chi'n teimlo'n flinedig, efallai y byddwch yn teimlo mai ymarfer corff ydy'r peth diwethaf rydych chi eisiau ei wneud a gallai dal i fyny â phennod nesaf eich hoff focs set apelio llawer mwy. Ond mae ymarfer corff yn gallu helpu'ch corff i ymadfer ar ôl geni a gwella'r ffordd rydych chi'n teimlo. Mae bod yn egnïol hefyd yn gallu'ch helpu chi i ymlacio, cadw'n heini a theimlo bod gennych fwy o egni.

Yn dilyn genedigaeth arferol, mae ymarfer corff ysgafn – fel cerdded neu ymarferion llawr y pelfis yn iawn fel arfer cyn gynted ag y byddwch chi'n teimlo'n barod i fynd amdani.

Mae'n syniad da i chi aros tan ar ôl eich gwiriad ôl-enedigaeth 6 wythnos cyn i chi ddechrau ar unrhyw weithgareddau lle nad oes llawer o ardrawiadau megis yoga, pilates neu weithgareddau dŵr fel nofio. Dylech chi aros hefyd nes bydd eich pwythau wedi gwella a'ch gwaedu ôl-enedigol wedi dod i ben (yn ddelfrydol, arhoswch am 7 diwrnod wedi iddo ddod i ben) cyn mynd i nofio, gan y bydd hynny'n lleihau'r risg o gael haint.

Dylid osgoi gweithgareddau sydd â llawer o ardrawiadau, fel aerobeg neu redeg, am o leiaf 3-6 mis ar ôl geni plentyn.

Os cawsoch chi enedigaeth fwy cymhleth neu doriad Cesaraidd, bydd eich cyfnod ymadfer yn hirach. Siaradwch â'ch bydwraig, eich ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu cyn dechrau gwneud unrhyw beth sy'n rhoi straen arnoch chi.

Mae'r ffeithlun ar y dudalen gyferbyn, a grëwyd gan Brif Swyddogion Meddygol y DU, yn rhoi gwybodaeth am ailddechrau ymarfer corff ar ôl beichiogrwydd.

Dylech chi siarad â'ch meddyg teulu neu'ch ymwelydd iechyd hefyd os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw boen neu broblemau gyda llawr y pelfis, fel anymataliaeth wrinol (gollwng dŵr), yn ystod neu ar ôl ymarfer corff.

I gael rhagor o wybodaeth am ymarfer corff ar ôl beichiogrwydd, ewch i [thepogp.co.uk/patient\\_information/womens\\_health/advice\\_guidance\\_for\\_exercise\\_in\\_the\\_childbearing\\_years.aspx](http://thepogp.co.uk/patient_information/womens_health/advice_guidance_for_exercise_in_the_childbearing_years.aspx) neu [111.wales.nhs.uk/LiveWell/Pregnancy/newmumspostbody/?locale=cy&term=A](http://111.wales.nhs.uk/LiveWell/Pregnancy/newmumspostbody/?locale=cy&term=A)

“ Mae bod yn egnïol yn bwysig ar gyfer eich iechyd meddwl hefyd, mae mynd am dro a mentro allan wir yn helpu. ”

### Angen gwybod

Mae ymarfer corff yn wych am hybu'r hwyliau ac mae'n gallu helpu rhieni newydd i ymdopi â heriau dyddiau cynnar bod yn rhieni. Bydd y ddau riant yn elwa o fod yn egnïol, felly beth am gynnwys amser yn eich trefn wythnosol ar gyfer ffurfiau ar ymarfer corff rydych chi'n eu mwynhau, bydd yn gwneud byd o les i chi.

# Gweithgarwch corfforol i fenywod ar ôl genedigaeth (rhwng geni a 12 mis)



Amser i chi eich hunain – mae'n lleihau gofidiau ac iselder



Mae'n helpu i reoli pwysau a chyrraedd yr un pwysau â chyn y beichiogrwydd



Mae'n gwella tyndra a chryfder cyhyrau'r bol



Mae'n gwella ffitrwydd



Hwyliau gwell



Gwella cwsg

**Ddim yn egnïol?**

Dechreuwch yn raddol

**Hwnt ac yma**



**Wedi bod yn egnïol o'r blaen?**

Ailddechreuwch yn raddol

**Hamdden**

anelwch at  
o leiaf  
**150**  
munudau  
o weithgarwch dwyster cymedrol  
pob wythnos

Dechreuwch ymarferion llawr y pelfis cyn gynted ag y gallwch a daliwch i'w gwneud yn ddyddiol



Gweithiwch yn ôl bob yn dipyn at wneud gweithgareddau cryfhau'r cyhyrau ddwywaith yr wythnos

**Gartref**

Mae'n ddiogel bod yn egnïol. Nid oes unrhyw dystiolaeth o niwed ar gyfer menywod ôl-enedigol

Gan ddibynnu ar eich profiad esgor gwrandewch ar eich corff a dechreuwch yn ysgafn



Gallwch fod yn egnïol wrth fwydo ar y fron

Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU 2019

## Rhowch y gorau i ysmysgu er eich mwyn chi a'ch babi

Os ydych chi, eich partner neu unrhyw un arall yn y cartref yn ysmysgwyr, rhoi'r gorau i ysmysgu ydy'r peth gorau i'w wneud er lles iechyd eich babi newydd, yn ogystal â'ch iechyd eich hun a iechyd aelodau eraill o'ch aelwyd.

Mae ysmysgu goddefol (y mwg sy'n cael ei anadlu i mewn pan fydd rhywun gerllaw yn ysmysgu), yn arbennig o niweidiol i fabanod gan fod ganddynt lwybrau aer, ysgyfaint a systemau imiwnedd sydd heb ddatblygu cymaint. Dydy pethau ddim yn dod i ben pan fydd y sigarét yn cael ei diffodd, gan fod dros 80% o fwg sigarét yn anweledig ac yn aros yn yr aer, ar ddillad ac ar ddefnyddiau eraill am nifer o oriau wedi i rywun ddiffodd y sigarét.

Mae bod mewn amgylchedd myglyd a rhannu gwely gyda rhiant neu rieni sy'n ysmysgu, hyd yn oed os nad ydyn nhw wedi ysmysgu yn yr ystafell wely, wedi cael ei gysylltu â risg uwch i fabanod o Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod (SMSB a elwir hefyd yn farwolaeth yn y crud), heintiau ar y frest ac yn y glust, ac asthma. Os ydych chi neu aelodau eraill o'r aelwyd yn methu â rhoi'r gorau iddi, neu os byddwch chi'n cael ymwelwyr i'r tŷ sy'n ysmysgwyr, yna bydd ysmysgu y tu allan, i ffwrdd o'r tŷ, yn gallu lleihau'r risg i'ch babi.

Fel rhieni, rydyn ni i gyd eisiau i'n plant fwynhau bywydau hir, hapus a iach, ond mae plant i rieni sy'n ysmysgu dair gwaith yn fwy tebygol o ddod yn ysmysgwyr eu hunain, a bydd hynny'n eu gosod dan risg o ddatblygu llawer o'r afiechydon sy'n gysylltiedig ag ysmysgu tybaco.

Os ydych chi neu aelodau eraill o'ch aelwyd yn meddwl am roi'r gorau iddi, rydych chi bedair gwaith yn fwy tebygol o lwyddo i roi'r gorau i ysmysgu os

gwnewch chi hynny gyda chefnogaeth *Helpa Fi i Stopio* y GIG o gymharu â rhoi'r gorau iddi ar eich pen eich hun.

### Angen gwneud

Ffoniwch wasanaeth rhad ac am ddim y GIG, **Helpa Fi i Stopio** ar **0800 085 2219** i gael help i roi'r gorau iddi neu ewch i [www.helpafiistopio.cymru](http://www.helpafiistopio.cymru)

HELPA FI  
STOPIO  
HELP ME  
QUIT

## Defnyddio alcohol a chyffuriau

Unwaith y bydd eich babi wedi cael eu geni, mae'n bosib y byddwch yn awyddus i gael ambell wydraid o win neu ddiodydd alcoholaidd eraill. Mae'n iawn cael diod alcohol yn achlysurol, ond os byddwch chi neu'ch partner yn teimlo bod angen diod arnoch er mwyn ymlacio, yn yfed bob dydd neu fwy na 14 uned yr wythnos, siaradwch â'ch meddyg teulu neu'ch ymwelydd iechyd neu ffoniwch **DAN 24/7** ar **0808 808 2234** i gael cyngor a chefnogaeth. Gallwch chi ffonio'r rhif hwn hefyd neu siarad â'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu os byddwch chi neu'ch partner yn awyddus i gael cymorth i reoli unrhyw ddefnydd o gyffuriau.

Os byddwch chi neu'ch partner wedi cael diod, wedi cymryd unrhyw feddyginiaeth neu ddefnyddio unrhyw gyffuriau anghyfreithlon neu gyffuriau'r stryd, mae'n bwysig na fyddwch chi byth yn dod â'ch babi i'ch gwely oherwydd y gallech chi roi iechyd eich babi dan risg. Gweler cwsg diogel i'ch babi ar dudalennau 94-95. Os ydych chi'n bwydo ar y fron, gweler tudalen 43 am wybodaeth am alcohol a bwydo ar y fron.

## Materion ariannol – cyllid eich teulu

Mae cael babi yn newid pob agwedd ar eich bywyd, gan gynnwys eich gallu i weithio, ac mae hynny'n gallu cael effaith ar eich sefyllfa ariannol.

Gall fod mwy o effaith ar eich sefyllfa ariannol os ydych chi'n weithiwr sydd ar gontract dim oriau. Ewch i Maternity Action i gael gwybodaeth am eich hawliau [maternityaction.org.uk/advice/zero-hours-contracts-maternity-and-parental-rights/](https://maternityaction.org.uk/advice/zero-hours-contracts-maternity-and-parental-rights/)

### Creu cyllideb i'r cartref

P'un ai ydych chi'n gweithio, yn ddi-waith neu mewn hyfforddiant neu addysg, ceisiwch gynllunio ymlaen nawr er mwyn gwneud yn siŵr na fydd y newidiadau i gyllideb eich teulu yn achosi problemau yn ddiweddarach.

Mae babanod yn gallu bod yn fusnes drud, felly mae'n syniad da i chi weithio allan beth ydy'ch sefyllfa ariannol fel y byddwch chi'n gwybod yn union faint o incwm fydd gennych chi o'i gymharu â'r arian sy'n mynd allan – pethau fel eich

taliadau morgais neu rent, biliau eraill y cartref fel bwyd, nwy a thrydan, ad-dalu benthyciadau, biliau cardiau credyd, costau ffonau symudol, a chostau wythnosol eraill.

Os ydy'r arian sy'n mynd allan yn fwy na'ch incwm, neu os ydych chi eisïau help gyda chyllidebu fel bod modd i chi ddechrau cynilo ar gyfer dyfodol eich plentyn, mae llawer o gymorth a chynghor ar gael.

### Angen gwybod

Peidiwch â theimlo bod angen i chi brynu llwythi o declynnau neu deganau i'ch babi.

Y cwbl sydd ei angen arnynt, yn enwedig yn y dyddiau cynnar, ydy'r pethau sylfaenol: cewynnau, dillad glân, cynnes, llaeth o'r fron (neu fformiwla), lle diogel i gysgu, amgylchedd tawel ac yn bwysicaf oll – **chi!**

### Angen gwybod

Os oes angen cymorth neu gyngor arnoch ynglŷn â materion ariannol gan gynnwys dyledion, cysylltwch â Chyngor ar Bopeth yn [www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/Dyled-ac-arian/](http://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/Dyled-ac-arian/) neu ewch i wefan yr Helpwr Ariannol i gael rhagor o wybodaeth:

[www.moneyhelper.org.uk/cy](http://www.moneyhelper.org.uk/cy)



## Cyllidebu ar gyfer cartref

Mae cyllidebau cartrefi yn gallu bod mor dynn fel mai bil bach annisgwyl ydy'r cyfan sydd ei angen i gael effaith ddifrifol ar yr hyn y gallwch ei fforddio, gan gynnwys hanfodion fel bwyd.

Os oes angen cymorth a chyngor ariannol ar frys neu gefnogaeth banc bwyd arnoch, cysylltwch â'ch cangen leol o Gyngor ar Bopeth. Byddan nhw'n gallu cynnig cyngor a chefnogaeth.

Ewch i [www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/](http://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/)

Efallai y byddwch chi hefyd yn gymwys i gael cymorth ychwanegol tuag at gostau llaeth, ffrwythau a llysiau ffres, llaeth fformiwla a fitaminau drwy'r Cynllun Cychwyn Iach.

Siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu ewch i [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk) i gael gwybod mwy.

## Pa fudd-daliadau gaf fi eu hawlio nawr bod gen i fabi?

Mae yna lawer o fudd-daliadau a hawliau ar gael pan fyddwch chi wedi cael babi, gan gynnwys budd-daliadau mamolaeth, Grant Mamolaeth Cychwyn Cadarn, yn ogystal â budd-daliadau y gallwch eu hawlio os ydych chi'n ddi-waith neu ar incwm isel.

### Angen gwneud

Ewch i [111.wales.nhs.uk/localservices/default.aspx?s=Dentist&locale=cy&term=A](http://111.wales.nhs.uk/localservices/default.aspx?s=Dentist&locale=cy&term=A) i ddod o hyd i ddeintyddion y GIG yn agos atoch chi sy'n derbyn cleifion GIG newydd ar hyn o bryd.

## Budd-dal Plant

Taliad misol ydy Budd-dal Plant sy'n gallu'ch helpu chi gyda chostau eich plant.

Os ydych chi'n gymwys, gallwch chi hawlio £24.00 yr wythnos am eich plentyn cyntaf a £15.90 yr wythnos am unrhyw blant eraill wedyn.\*

Os nad ydych chi wedi dechrau hawlio Budd-dal Plant eisoes, ewch i [www.gov.uk/budd-dal-plant](http://www.gov.uk/budd-dal-plant) i gael rhagor o wybodaeth ac i lawrlwytho ffurflen.

\* Ffigyrau'n gywir adeg eu cyhoeddi

I gael gwybod beth gallech chi fod yn gymwys i'w gael, ewch i [www.gov.uk](http://www.gov.uk) a chwiliwch am '*Financial help if you have children*'.

“Efallai na fyddwch yn gwybod a ydych chi'n cael y budd-daliadau iawn neu hyd yn oed yn gwybod beth mae gennych hawl i wneud cais amdano.”

## Gofal deintyddol

Mae triniaethau deintyddol y GIG yn ddi-dâl tra byddwch chi'n feichiog ac am 12 mis ar ôl geni eich babi. Os nad ydych chi wedi gweld eich deintydd ers tro, neu os nad oes gennych ddeintydd, dylech chi drefnu archwiliad deintyddol cyn gynted â phosib.

# Rhoi'r cychwyn gorau i'ch babi

Yn yr adran hon:

- Ymennydd eich babi yn tyfu
- Ffurio perthynas â'ch babi
- Gwneud amser i chwarae
- Maeth da
- Cadw eich babi'n ddiogel ac yn iach
- Cadw'n iach



# Rhoi'r cychwyn gorau i'ch babi

**Mae dwy flynedd gyntaf bywyd eich babi yn amser hynod bwysig pan fyddwch chi'n dod i nabod eich babi ac yn eu helpu i ddechrau dysgu am y byd o'u cwmpas. Mae'r profiadau cynnar hyn yn gallu siapio eu hiechyd a'u hapusrwydd nawr ac yn y dyfodol.**

Er y gall fod adegau yn ystod eu hychydig fisoedd cyntaf pan fydd hi'n teimlo fel *yr un hen gân* i chi, gyda chylch diddiwedd o nosweithiau di-gwsg a newid cewynnau, mae llawer o rieni yn dweud eu bod wedi edrych yn ôl ar ben-blwydd eu plant yn ddwy oed a methu a deall sut roedd y ddwy flynedd gyntaf hynny wedi mynd heibio mor gyflym!

Mae eich plentyn yn tyfu ac yn datblygu ar raddfa anhygoel, yn newid o fod yn fabi newydd-anedig sy'n treulio llawer o'u hamser yn cysgu, i fod yn blentyn bach sy'n dysgu cerdded, siarad a darganfod y byd o'u cwmpas.

Er bod y newidiadau corfforol yn amlwg, mae'r holl newidiadau hyn yn ymddygiad eich plentyn yn digwydd oherwydd bod ymennydd eich babi yn tyfu hefyd.

Bob dydd yn y blynyddoedd cynnar hyn ym mywyd eich plentyn, mae cysylltiadau newydd hollbwysig yn cael eu ffurfio yn yr ymennydd sy'n effeithio ar y ffordd maen nhw'n meddwl, a'u gallu i ddysgu sgiliau – popeth o wenu a siarad i gropian a cherdded! Mae'n wybyddus bod helpu eich babi i deimlo'n saff a diogel yn eu hamgylchedd newydd, ar ôl treulio misoedd yn y groth, yn gallu helpu datblygiad cynnar eu hymennydd.

Yn ystod y dyddiau cynnar hyn o fod yn rhiant, ceisiwch gadw'ch babi yn agos atoch chi er mwyn i chi ddechrau dod i adnabod yr arwyddion maen nhw'n eu gwneud i ddweud wrthoch chi eu bod yn llwglyd neu eisiau cwtsh. Bydd ymateb i'r arwyddion hyn yn eu cysuro ac yn helpu i ddatblygu cwlwm arbennig rhyngoch chi.

Po fwyaf y gallwch chi wneud iddyn nhw deimlo'n saff ac yn ddiogel, a bodloni eu hangen am gariad a chysur, po fwyaf cysurus a hapus y byddan nhw. Mae cydio yn eich babi a siarad a gwenu arnyn nhw yn rhyddhau ocsitocin hefyd – yr '*hormon cariad*' – ynddoch chi, gan eich helpu chi i deimlo'n fwy cysurus a hapus hefyd!

## Angen gwybod

Mae ymateb i arwyddion eich babi ar gyfer bwydo a chysuro yn gwneud iddyn nhw deimlo'n ddiogel, felly maen nhw'n llefain llai, gan roi babi mwy bodlon a pheri i chi fod yn hapusach a dan lai o straen.

Mae rhieni wedi dweud wrthon ni mai'r peth pwysicaf iddyn nhw ydy bod eu plant yn hapus ac yn iach. Mae'r amgylchedd byddwch chi'n ei greu i'ch babi, nawr a thros y ddwy flynedd nesaf, yn gallu eu helpu i fod yn hapus ac yn hyderus wrth iddynt dyfu. Bydd arferion iachus gyda bwyd a gweithgaredd a gaiff eu ffurfio yn ystod eu plentyndod yn rhoi'r cyfle gorau iddyn nhw fod yn iach ac yn hapus drwy gydol eu bywyd fel oedolion.

“Yn fwy na dim, mae rhieni eisiau i'w plant fod yn iach ac yn hapus.”



# Ymennydd eich babi yn tyfu

Yn y blynyddoedd diweddar, mae llawer mwy o wybodaeth wedi dod i'r amlwg ynglŷn â sut mae ymennydd babanod yn datblygu a sut mae eu profiadau cynnar yn gosod y sylfeini ar gyfer eu hiechyd, eu lles a'u dysgu yn y dyfodol.

Yr ymennydd ydy'r ganolfan reoli ar gyfer popeth, mae'n golygu mwy na bod yn glyfar. Mae gwahanol rannau o'r ymennydd yn gyfrifol am wahanol bethau, megis symud, iaith ac emosiynau, ac mae'r rhannau hyn yn datblygu ar raddfeydd gwahanol. Mae babanod yn datblygu'r pethau sylfaenol yn gyntaf, fel dysgu gwenu, ac wedyn maen nhw'n adeiladu ar y sylfeini hyn i feistroli sgiliau mwy cymhleth fel baldorddi (gwneud sŵn clebran), ac yn y pen draw, siarad.

Mae eich babi newydd-anedig yn gwbl ddiybnnol arnoch chi a'r oedolion eraill

yn eu bywyd, ond dydy hynny ddim yn golygu nad oes llawer yn digwydd y tu ôl i'r llenni. Erbyn iddyn nhw gael eu geni, bydd gan eich babi biliynau o gelloedd ymennydd, ond prin ydy'r cysylltiadau rhyngddyn nhw. O'r diwrnod cyntaf un, bydd cysylltiadau'n dechrau ffurfio fel eu bod yn gallu dechrau gwneud synnwyr o'u byd newydd.

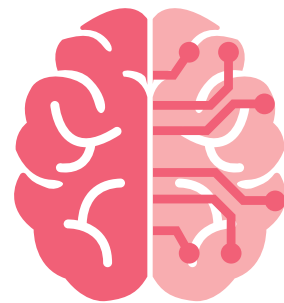
Er ein bod ni'n dysgu ac yn datblygu drwy gydol ein bywydau, mae plentyndod cynnar yn eithriadol bwysig oherwydd mai dyma pryd mae babanod yn dysgu'r sylfeini ar gyfer popeth sydd i ddilyn. Drwy ryngweithiadau cadarnhaol a meithringar gyda'u rhieni a phobl eraill, mae babanod yn datblygu'r cysylltiadau hollbwysig yn yr ymennydd y mae eu hangen arnynt er mwyn tyfu, dysgu a dod yn oedolion hapus, iach.



Mae gallu bodau dynol i addasu yn rhyfeddol a'r rheswm am hynny ydy'r ffordd mae ein hymennydd yn datblygu mewn ymateb i'n profiad o'r byd.



Mae ein profiadau yn sbarduno cysylltiadau rhwng celloedd ein hymennydd a'r cysylltiadau hyn sydd wir yn gwneud i'n hymennydd weithio.



Mae'r cysylltiadau allweddol hyn yn ein hymennydd yn cryfhau ac yn cyflymu po fwyaf y byddwn yn eu defnyddio, gan helpu'n hymennydd i gynnal ein datblygiad corfforol, emosiynol a chymdeithasol.

# Ffurio perthynas â'ch babi

**Ffurio perthynas, neu 'bondio' ydy datblygiad y cwlwm agos sy'n ffurfio rhwng rhieni a'u plant. Mae'n peri i ni fod eisiau amddiffyn a gofalu am ein teulu yn reddfol. Efallai y bydd eich ymwelydd iechyd yn cyfeirio at hyn fel 'datblygu perthynas rhiant-plentyn gadarnhaol gyda'ch babi'.**

Rydych chi eisoes wedi profi bod dod yn rhiant am y tro cyntaf yn newid eich bywyd ac nad oes dim byd yn gallu'ch paratoi chi at yr holl ystod o emosiynau y gallwch eu teimlo pan fydd eich babi'n cyrraedd.

I rai, mae cwlwm arbennig yn cael ei ffurfio yr eiliad y byddan nhw'n dal eu babi yn eu breichiau am y tro cyntaf. I eraill, mae'n gallu cymryd ychydig mwy o amser. Peidiwch â mynd i banig os mai dyna sut rydych chi'n teimlo, dydy hynny ddim yn anarferol.

Yn ogystal â'ch helpu chi i ddod i nabod eich babi, mae'r gweithgareddau bob dydd hyn hefyd yn helpu ymennydd eich babi i dyfu ac i ddysgu am y byd. Pan fydd eich babi'n edrych ar bobl a hwythau'n ymateb gyda gwên, er enghraifft, mae'n eu cysuro bod y byd yn lle diogel a chyfeillgar i fod ynddo.

## **Beth os nad ydw i'n ffurfio perthynas gyda fy mabi ar unwaith?**

Does dim fformiwla hudol ar gyfer ffurfio perthynas a does dim modd gorfodi'r broses. Mae'n brofiad personol sy'n cymryd amser. Cyn belled â bod anghenion sylfaenol y babi'n cael eu bodloni, fyddan nhw ddim yn dioddef os nad ydy'r cwlwm perthynas yn un cryf ar unwaith.

Mae bod â babi newydd-anedig yn gallu bod yn flinedig ac yn llethol, ond os nad ydych chi'n teimlo eich bod yn ffurfio perthynas â'ch babi ar ôl ychydig wythnosau, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd. Maen nhw wedi arfer â chefnogi rhieni sy'n teimlo fel hyn ac yn gallu'ch helpu chi os bydd problem yn cael ei chanfod.

I lawer o rieni, mae ffurfio perthynas yn sgîl-effaith darparu gofal bob dydd ac mae'n digwydd yn naturiol fel arfer. Efallai na fyddwch yn sylweddoli bod hyn yn digwydd nes i chi weld gwên gyntaf eich babi, neu glywed eu chwerthiniad cyntaf, a theimlo cariad a llawenydd angerddol.



# Ffurio perthynas – helpu eich babi i deimlo eu bod yn ddiogel ac yn cael eu caru

**Pan fyddwch chi'n rhiant newydd, mae'n gallu cymryd tipyn o amser i ddod i ddeall eich babi newydd-anedig a'r holl ffyrdd y gallwch chi ryngweithio. Dyma rai pethau y gallwch roi cynnig arnyn nhw gyda'ch babi i gael gweld pa rai maen nhw'n eu mwynhau:**

## Cyffwrdd

Mae babanod wrth eu bodd â *chyswllt croen*! Mae'n siŵr eich bod wedi clywed pobl eraill yn sôn am *gyswllt croen*, sef dal eich babi yn erbyn eich croen eich hun wrth i chi eu bwydo neu eu magu yn eich breichiau. Mae'n rhywbeth y gall y ddau riant ei wneud. Mae'n rhoi cysur i chi ac i'ch babi ac yn hybu twf a datblygiad iach eich babi ar yr un pryd.

## Cyswllt llygad

Mae syllu ar lygaid yn un o'r pethau cyntaf y mae babanod yn dysgu ei wneud, ac mae'n rhan bwysig o'u datblygiad cymdeithasol a'u cyfathrebu di-eiriau. Fydd dim byd yn well gan eich babi newydd-anedig nag edrych ar eich wyneb neu wyneb unrhyw aelod agos arall o'r teulu!

## Siarad

Bydd eich babi wrth eu bodd yn clywed eich llais! Rhowch gynnig ar ddarllen, canu a disgrifio'r hyn rydych chi'n ei wneud gyda'ch gilydd neu'r hyn y gallwch ei weld. Efallai y byddan nhw'n ceisio ymuno yn y sgwrs hyd yn oed drwy gŵan neu wneud synau eraill – dyma eu hymgais gyntaf i siarad â chi!

## Dynwared

O ddyddiau cynnar iawn, bydd eich babi yn ceisio dynwared mynegiant eich wyneb, eich ystumiau a'ch seiniau. Gwnewch gêm o hyn a threuliwch amser yn mwynhau cyfnewid y seiniau a'r ystumiau hyn gyda'ch gilydd.

Mae'n anodd dychmygu beth all fod yn digwydd y tu mewn i ben eich babi wrth iddyn nhw gael profiad o gymaint o bethau am y tro cyntaf, ond y gweithgareddau hwyliog, syml hyn ydy'r union beth sydd eu hangen arnynt i helpu eu hymennydd i dyfu ac i'w paratoi ar gyfer dysgu sut i symud, siarad a mynegi eu teimladau. Mae'r sgiliau hyn yn cymryd amser i'w datblygu, ond mae angen i bob babi ddechrau gyda'r pethau sylfaenol, fel dysgu gwenu. Cyn i chi droi, gyda'ch cymorth chi, byddan nhw'n datblygu sgiliau cyfathrebu newydd ac yn dechrau giglan, baldorddi ac, yn y pen draw, yn siarad!



“ Mae pawb yn meddwl bod y berthynas yn ffurfio ar unwaith a bob amser os llwyddwch chi i gael cyswllt croen. Mae'n beth normal i beidio â theimlo bod perthynas wedi ffurfio ar unwaith... Do'n i ddim yn gallu ffurfio perthynas gyda fy mabi am wythnosau. Wir i chi, mae'n andros o sioc pan fyddwch chi'n sylweddoli nad ydych chi'n teimlo fel y dylech chi a phetawn i'n gwybod mai fy hormonau neu beth bynnag oedd wrthi ac na fyddai'n para'n hir, byddwn i wedi teimlo'n well. ”

# Gwneud amser i chwarae

Mae chwarae yn dod â phob math o fanteision i'ch babi – corfforol, meddyliol, emosiynol a chymdeithasol! Dros ddwy flynedd gyntaf eu bywyd, bydd eich babi yn tyfu o fod yn gwbl ddbynnol arnoch chi i fod yn blentyn bach sy'n cerdded a siarad – a chwarae sy'n eu helpu i gyflawni hynny.

Drwy chwarae y mae eich babi yn dysgu gwneud synnwyr o'r byd o'u cwmpas!

Bob tro bydd eich babi yn teimlo, yn clywed neu'n gweld rhywbeth newydd, mae eu hymennydd yn ymateb, gan ddatblygu cysylltiadau newydd wrth iddyn nhw ddechrau gwneud synnwyr o'r byd o'u cwmpas. Wrth i'ch plentyn dyfu, mae pob profiad newydd yn helpu rhagor eto o'r cysylltiadau hyn yn eu hymennydd i ffurfio.

Er nad ydych chi'n gallu gweld beth sy'n digwydd tu ôl i'r llenni, byddwch chi'n gwybod bod yr ymennydd yn datblygu

fel hyn wrth iddyn nhw ddechrau dysgu sgiliau newydd, fel pwyntio a chodi pethau a, mewn dim o dro, cropian a cherdded. Ond dydy pob babi ddim yn cropian cyn cerdded, mae rhai yn canfod ffyrdd eraill o symud o gwmpas, fel ymlusgo ar eu pen-ôl!

Drwy chwarae gyda'ch babi ac annog eu diddordeb a'u chwilfrydedd, gallwch chi helpu i siapio'u hymennydd sy'n datblygu'n gyflym at y dyfodol. Pan fyddwch chi'n treulio amser yn chwarae gyda'ch plentyn, rydych chi hefyd yn eu dysgu eu bod yn deilwng o amser a sylw rhywun ac yn haeddu cariad a sylw yn eu perthnasoedd nawr ac yn y dyfodol.

Wrth iddyn nhw dyfu, bydd rhoi cymysgedd dda o chwarae, gan gynnwys darganfod pethau allan yn yr awyr iach, yn eu helpu i ddatblygu meddwl iach a hapus, yn ogystal â sgiliau cydsymud, canolbwyntio, dychymyg a iaith!



Mae chwarae yn ffordd wych i blant ddysgu mwynhau ymarfer corff a dechrau datblygu arferion iachus ar gyfer y dyfodol. Mae'r ffeithlun (ar y dudalen nesaf) a ddatblygwyd gan Brif Swyddogion Meddygol y Deyrnas Unedig yn rhoi enghreifftiau o ffyrdd y gallwch chi ymgorffori ymarfer corff ym mywyd eich plentyn dros y blynyddoedd sydd i ddod.

Am ragor o enghreifftiau o weithgareddau addas ar gyfer oedrannau gwahanol y gallwch chi roi cynnig arnynt gyda'ch babi, cymerwch olwg ar ddechrau Adrannau 3, 4 a 5 y llyfryn hwn a fydd yn egluro rhai o'r ffyrdd y bydd eich babi yn datblygu dros y 2 flynedd nesaf a beth gallwch chi ei wneud i'w cefnogi nhw!



“ Hoffwn i chwarae mwy gyda fy un bach yn hytrach na dim ond rhoi tegan iddyn nhw, ond dw i eisiau gwneud yn siŵr bod pa bynnag gêm fyddwn ni'n ei chwarae yn eu helpu nhw i ddatblygu. ”

### Cadwch lygad ar amser sgrîn

Mae ymchwil wedi arwain at gyhoeddi canllawiau diweddar sy'n argymhell na ddylai plant dan ddwy oed gael unrhyw amser sgrîn o gwbl. Y rheswm am hynny ydy ei fod yn gallu cael effaith negyddol ar eu datblygiad cymdeithasol ac emosiynol yn ogystal â lleihau amser a brwdfrydedd ar gyfer chwarae bywiog.

Gallwch chi helpu eich babi neu'ch plentyn bach i ddysgu arferion iachus drwy osod yr esiampl iawn a chyfyngu eich defnydd o ddyfeisiau electronig pan fydd eich plentyn gyda chi. Byddan nhw hefyd yn elwa o gael eich sylw yn llwyr!

# Gweithgaredd corfforol i'r blynyddoedd cynnar (geni – 5 oed)

Mae plant gweithgar yn iach, yn hapus, yn barod am yr ysgol ac yn cysgu'n well



MEITHRIN  
PERTHNASOEDD A  
SGILIAU CYMDEITHASOL



CYNNAL  
IECHYD A  
PHWYSAU IACH



CYFRANNUAT  
DDATBLYGU'R  
YMENNYDD A DYSGU



GWELLA  
CWSG

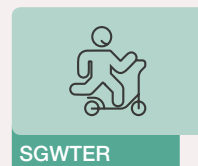
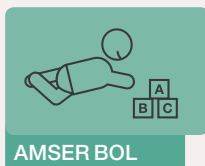
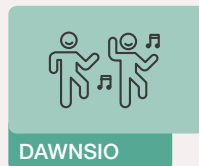


DATBLYGU  
CYHYRAU AC ESGYRN



ANNOG  
SYMUDIAD A  
CHYDSYMU

## Mae pob symudiad yn cyfri



**Symudwch fwy. Eisteddwch lai.  
Chwaraewch gyda'ch gilydd.**

Canllawiau Prif Swyddogion Meddygol y Deyrnas Unedig 2011 **Dechrau egnïol, dyfodol egnïol:**  
[www.bit.ly/startactive](http://www.bit.ly/startactive)

UGL © Hawlfraint y Goron 2016 WG29363 Addaswyd gan Lywodraeth Cymru oddi wrth y fersiwn Saesneg gyda chaniatâd yr Adran Iechyd.

# Maeth da

Mae'n bwysig, hyd yn oed yn ystod y blynyddoedd cynnar, dechrau meddwl ynglŷn â sut gallwch chi helpu'ch plentyn i gynnal pwysau iach wrth iddyn nhw dyfu a datblygu.

Pan fydd pwysau plant yn iach, maen nhw'n teimlo'n well am eu hunain, yn ei chael hi'n haws chwarae a dysgu, ac yn fwy tebygol o fod yn iachach yn eu bywyd fel oedolion.

Dyna pam mae eu helpu nhw i fod â phwysau iach, o'r dechrau'n deg, yn un o'r pethau pwysicaf y gallwch chi eu gwneud i roi'r cychwyn gorau mewn bywyd iddyn nhw.

Mae yna sawl *myth* a llawer o gamwybodaeth allan yno ynglŷn â phwysau plant. I helpu rhieni i ddeall y ffeithiau ac i'w cynorthwyo i gyflawni a chadw pwysau iach ar gyfer eu plentyn eu hunain, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi creu 10 Cam i Bwysau Iach, sy'n darparu gwybodaeth, cynghorion ymarferol syml ac offer sy'n gallu helpu.

I gael gwybod mwy am y 10 Cam, ewch i [www.everychildwales.co.uk/?lang=cy](http://www.everychildwales.co.uk/?lang=cy)

## Angen gwybod

I gael rhagor o wybodaeth i'ch helpu chi i ddeall sut bydd eich babi yn tyfu dros amser, ewch i [111.wales.nhs.uk/doityourself/pregnancy/babyhealthweightheight/?locale=cy&term=A](http://111.wales.nhs.uk/doityourself/pregnancy/babyhealthweightheight/?locale=cy&term=A)



## Helpu eich plentyn i dyfu'n dda

Mae rhagor o wybodaeth ym mhob rhan o'r llyfryn hwn ynglŷn â sut gallwch chi helpu eich babi i dyfu'n dda a'r pethau pwysig y gallwch chi eu gwneud nawr a thros y ddwy flynedd nesaf i'w helpu nhw i dyfu'n gyson. Mae'r rhain yn cynnwys:

### Bwydo'ch babi ar y fron

Mae babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron yn fwy tebygol o fod â phwysau iach erbyn oedran ysgol. Gweler tudalen 39.



### Helpu eich plentyn i dyfu'n gyson

Mae babanod sy'n tyfu'n gyson yn ystod eu blwyddyn gyntaf yn fwy tebygol o fod â phwysau iach pan fyddan nhw'n dechrau yn yr ysgol. Gallwch chi wneud hyn drwy fwydo eich babi ar y fron, aros nes eu bod tua chwe mis oed cyn cyflwyno bwydydd solet a chadw cofnod o'u pwysau yn y 'Llyfr Coch'.



### Cyfyngu amser sgrîn

Mae plant sy'n treulio llai na dwy awr y dydd yn defnyddio sgrîn, gan gynnwys ffôn, dyfais tabled, cyfrifiadur neu deledu, yn fwy tebygol o fod â phwysau iach. Ar gyfer plant dan ddwy oed, osgowch amser sgrîn yn gyfan gwbl.



### Cofio mai dŵr a llaeth ydy'r unig ddiodydd sydd eu hangen ar eich plentyn

Dydy'r diodydd hyn ddim yn cynnwys unrhyw siwgr wedi'i ychwanegu, felly bydd eich plentyn yn llai tebygol o roi pwysau ymlaen nad yw'n iach neu gael pydredd dannedd. Rhowch y math o ddiod sy'n addas ar gyfer oed eich plentyn. Gweler tudalen 113.



### Aros nes bydd eich babi tua chwe mis oed cyn rhoi bwydydd solet

Hyd at chwe mis oed, mae llaeth y fron neu laeth fformiwla yn cynnwys yr holl ddaioni a maeth sydd eu hangen ar eich babi. Gweler tudalen 106.



### Rhoi cyfleoedd i'ch plentyn i chwarae yn yr awyr iach bob dydd

Mae plant sy'n chwarae yn yr awyr iach yn fwy tebygol o fod â phwysau iach. Gweler y ffeithlun Ymarfer Corff y Blynyddoedd Cynnar ar dudalen 36 am rai o'r ffyrdd y gall eich plentyn fod yn fywiog wrth iddyn nhw dyfu.



### Rhoi ffrwythau a llysiau i blant sydd wedi symud ymlaen at fwydydd solet bob dydd

Mae ffrwythau a llysiau yn llawn ffeibr, fitaminau a mineralau sydd oll yn helpu i gadw'ch plentyn yn iach. Gweler tudalen 108.



### Helpu eich plant i gael digon o gwsg

Bydd cael digon o gwsg yn rheolaidd yn helpu eich plentyn i fod â phwysau iach. Gweler tudalen 90.



## Bwydo'ch babi newydd-anedig

Mae'n debyg eich bod wedi sylweddoli eisoes y gall hi deimlo fel mai'r unig bethau mae babanod newydd-anedig yn ei wneud ydy bwydo a chysgu!

Yn yr ychydig wythnosau cyntaf, bydd yn arferol i'ch babi fwydo wyth i ddeuddeg gwaith y dydd. Wrth i'ch babi dyfu, byddan nhw'n gallu mynd am fwy o amser rhwng sesiynau bwydo.

Mae mwy i fwydo eich babi na rhoi maeth yn unig, p'un ai ydych chi'n bwydo ar y fron neu'n defnyddio llaeth fformiwla, dyma'r cyfle perffaith i chi ffurfio cwlwm â'ch babi hefyd – i gryfhau'r berthynas a'r cysylltiad rhwng y ddau ohonoch, sy'n helpu ymennydd eich babi i dyfu a datblygu. Peidiwch ag anghofio, os ydych chi'n bwydo â llaeth fformiwla, neu'n bwydo'r babi â photel o laeth a dynnwyd o'r fron, peidiwch â gadael i neb ond y bobl bwysicaf ym mywyd eich babi eu bwydo.

### Angen gwybod

Argymhellir eich bod yn bwydo ar y fron yn unig am chwe mis ac yn parhau i roi llaeth y fron i'ch babi fel rhan o'u deiet tan o leiaf eu pen-blwydd cyntaf, ac am fwy o amser os mai dyna rydych chi a'ch babi eisiau ei wneud.

## Bwydo ar y fron

Efallai y byddwch wedi darllen yn Llyfryn 1: Eich Beichiogrwydd a'r Enedigaeth bod rheswm pam mae gweithwyr ieuchyd proffesiynol a bydwagedd yn annog bwydo ar y fron. A dweud y gwir, mae nifer o resymau!

Dyma'ch atgoffa chi'n gyflym:

- Mae eich llaeth o'r fron yn cynnwys popeth sydd ei angen ar eich babi er mwyn tyfu a datblygu am o leiaf chwe mis cyntaf eu bywyd, yn ogystal â'r gwrthgyrff ac elfennau hanfodol eraill a fydd yn amddiffyn eich babi rhag heintiau ac afiechydon drwy gydol eu bywyd
- Mae bwydo ar y fron yn dda i chi hefyd – mae'n lleihau'r risg o ddatblygu canser y fron a'r ofari, clefyd y galon, osteoporosis (esgyrn brau) a gordewdra. Po hiraf y byddwch chi'n bwydo ar y fron, po fwyaf fydd yr amddiffyniad
- Pan fyddwch chi'n bwydo ar y fron, rydych chi a'ch babi'n rhyddhau hormonau sy'n eich helpu i ffurfio cwlwm a datblygu perthynas arbennig rhyngoch chi
- Cofiwch fod bwydo ar y fron yn gymaint mwy na throsglwyddo llaeth yn unig - mae'ch babi'n cael cysur, sicrwydd a chariad wrth eu magu, allwch chi ddim 'gorfwydo' babi sy'n bwydo ar y fron.

Bwydo ar y fron ydy'r ffordd fwyaf iach i fwydo'ch babi. Os na wnaethoch chi fwydo ar y fron o'r dechrau neu os ydych chi wedi rhoi'r gorau iddi, mae modd ailgychwyn.

Gofynnwch i'ch ymwelydd ieuchyd os ydych chi'n awyddus i gael help i fwydo ar y fron. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan Cymdeithas Mamau sy'n Bwydo ar y Fron [abm.me.uk/breastfeeding-information/relactation/](http://abm.me.uk/breastfeeding-information/relactation/)

Mae llawer o'r rhai sy'n bwydo ar y fron yn gweld ei fod yn brofiad arbennig sy'n rhoi boddhad mawr, gan eu bod yn teimlo gwir synnwyr bod eu corff yn cynhyrchu'r llaeth sy'n darparu popeth sydd ei angen ar eu babi i dyfu.

Mae rhai'n gweld bod bwydo ar y fron yn gallu bod yn waith caled i ddechrau a'i bod yn gallu cymryd amser i ddod i deimlo'n gwbl gyfforddus a naturiol, ond mae'n dod yn haws, ac mae modd goresgyn unrhyw broblemau'n gyflym fel arfer gyda'r gefnogaeth iawn.

Os ydych chi'n cael anhawster bwydo ar y fron nawr, gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd am help neu rhowch gynnig ar eich grŵp cymorth bwydo ar y fron lleol. Cofiwch y bydd pob diferyn o laeth y fron y bydd eich babi'n ei gael yn eu helpu i dyfu a datblygu fel y dylent, ac mae'n llesol i'ch iechyd chi hefyd.



“ Rydyn ni'n cael gwybod drwy'r amser am fanteision iechyd bwydo ar y fron, ond mae'n fater o ddatblygu cwlwm perthynas agos â'r babi hefyd, sy'n helpu gyda datblygiad eu hymennydd. Mae angen rhoi mwy o sylw i hynny. ”

### Angen gwneud

Os ydych chi'n draws neu'n anneauidd ac yn dymuno bwydo ar y frest, ewch i [111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/Chestfeeding%20if%20you're%20trans%20or%20non-binary/?locale=cy&term=A](https://111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/Chestfeeding%20if%20you're%20trans%20or%20non-binary/?locale=cy&term=A) i gael rhagor o wybodaeth.

Dyma rai ofnau a phryderon cyffredin a rannwyd â ni gan rai oedd yn newydd i fwydo ar y fron:

### **Mae fy nhethau'n ddolurus**

Gall eich tethau deimlo'n dyner neu'n anghyfforddus yn nyddiau cyntaf bwydo ar y fron. Mae'n bwysig gwybod, os bydd eich babi wedi cydio'n dda ar y fron, ni ddylai bwydo ar y fron fod yn boenus.

Peidiwch ag anghofio eich bod chi a'ch babi yn dysgu sgil newydd. Yn aml, gall newidiadau bach i safle a'r cydio wneud gwahaniaeth mawr i'ch profiad o fwydo ar y fron – siaradwch â'ch ymwelydd iechyd, byddan nhw'n gallu rhoi cymorth a chynghor i chi, neu'n gallu eich cyfeirio at wasanaeth mwy arbenigol os bydd angen mwy o gefnogaeth arnoch chi.

### **Mae fy mronnau'n ddolurus**

Os bydd rhan o'ch bron yn mynd yn goch, yn boenus ac yn boeth wrth ei gyffwrdd, neu os byddwch chi'n teimlo lwmpyn siâp lletem, gallech chi fod yn dioddef o fastitis.

Mae hwn yn gyflwr eithaf cyffredin wrth fwydo ar y fron ac mae modd ei leddfu'n weddol rhwydd.

Siaradwch â'ch ymwelydd iechyd i gael cynghor neu am wybodaeth bellach, ewch i [111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/m/article/mastitis?locale=cy&term=A](http://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/m/article/mastitis?locale=cy&term=A)

### **Dw i'n poeni nad ydy fy mabi'n cael digon o laeth**

Gall fod adegau pan mae hi'n teimlo fel petai'r babi eisiau bwydo'n barhaus. Caiff hyn ei alw'n '*fwydo mewn clwstwr*'. Mae'n beth normal ac yn fwy cyffredin gyda'r nos.

Mae rhieni'n dweud wrthon ni eu bod nhw'n aml yn poeni tybed ydy eu babi'n cael digon o laeth neu a oes rhywbeth o'i le, ond mae bwydo mewn clwstwr yn rhan normal o batrwm bwydo babi ifanc, ac mae'n aml yn fater o gael cysur lawn gymaint â chael bwyd.

Y peth gorau ydy ymddiried yn eich babi – byddan nhw'n dweud wrthoch chi pryd maen nhw'n llwglyd, a byddan nhw'n rhoi'r gorau i fwydo pan fyddan nhw wedi cael digon. Os ydych chi'n bwydo'n aml pan fydd eich babi eisiau bwydo ar y fron ac mewn ymateb i arwyddion eich babi, os ydy'ch babi yn ennill pwysau, yn fodlon rhwng cyfnodau bwydo ac yn cael digon o gewynnau gwlyb a budr, yna mae'n debygol eu bod yn cael digon o laeth.

## **Cewynnau gwlyb babanod newydd-anedig**

Yn yr ychydig ddyddiau cyntaf, dim ond dau neu dri chewyn gwlyb y dydd bydd eich babi'n eu cael. Byddan nhw'n dod yn fwy aml, ac erbyn y chweched dydd, dylen nhw gael o leiaf chwe chewyn gwlyb bob dydd (24 awr).

Erbyn diwedd yr wythnos gyntaf, dylai'ch babi gael o leiaf ddau gewyn budr y dydd a dylai'r pw fod yn felyn ac yn hylifol.

Wedi'r wythnosau cyntaf, gall fod yn arferol i fabanod fynd am sawl diwrnod heb wneud pw. Does dim angen i chi boeni cyn belled â bod eich babi'n bwydo fel arfer, a phan fyddan nhw'n gwneud pw, ei fod yn felyn, yn hylifol a bod llawer ohono. Dylen nhw hefyd fod yn creu llawer o gewynnau gwlyb ac i weld fel petaen nhw'n hapus!

Os byddwch chi'n bryderus, gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu.

## Dw i'n poeni am fwydo ar y fron yn gyhoeddus

Mae llawer o rieni newydd yn dweud wrthon ni eu bod yn poeni am fwydo ar y fron yn gyhoeddus. Maen nhw'n meddwl y byddan nhw'n teimlo'n hunan-ymwybodol ac yn bryderus ynglŷn â phobl eraill yn gweld eu bronau, y gallai pobl wneud sylwadau am eu bwydo ar y fron, neu ofyn iddyn nhw adael.

Mewn gwirionedd, anaml iawn y mae hyn yn digwydd. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn y Deyrnas Unedig yn gefnogol i fwydo ar y fron ac mae'r rhan fwyaf o'r rhai sy'n bwydo ar y fron yn gyhoeddus yn gwneud hynny heb i unrhyw un ddod atyn nhw neu eu herio nhw byth. Mae'r gyfraith yn diogelu eich hawl chi a'ch babi i fwydo ar y fron yn gyhoeddus.

Rhowch gynnig ar fynd i grŵp cymorth bwydo ar y fron yn lleol neu siaradwch â'ch ymwelydd iechyd os ydych chi'n awyddus i gael cynghorion ynglŷn â bwydo ar y fron yn gyhoeddus.

## Mae fy mronnau'n teimlo'n llawn ac yn anghyfforddus

Mae methu sesiwn fwydo, neu roi potel neu ddymi i'ch babi, yn gallu achosi i'ch bronau fod yn llawn ac yn anghyfforddus.

Gwnewch yn siŵr fod eich babi wedi cydio'n dda ar y fron fel bod modd iddyn nhw wagio eich bron wrth fwydo bob tro. Mae newid safleoedd wrth fwydo yn gallu helpu i wagio'r fron yn dda.

Os byddwch chi'n gweld bod eich bronau'n llawn ac yn anghyfforddus, efallai yr hoffech chi dynnu llaeth o'r fron. Gallwch chi dynnu llaeth i'w gadw fel bod modd i chi neu'ch partner fwydo'ch babi o gwpan, potel neu chwistrell. Bydd cadw llaeth y fron mewn mesurau bach yn helpu i osgoi gwastraff.



Mae modd tynnu llaeth o'r fron â llaw neu drwy ddefnyddio pwmp bron llaw neu drydan. Bydd y dull a ddewiswch a pha mor aml y byddwch yn gwneud hyn yn dibynnu ar eich rheswm dros dynnu llaeth o'r fron. Cofiwch y bydd angen diheintio pob potel, teth, cynhwysydd a phob rhan o'r pwmp bron. Gweler Tudalen 47 am fanylion.

I gael rhagor o wybodaeth, gan gynnwys sut i gadw llaeth o'r fron yn ddiogel, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd, ewch i **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/breastfeedingexpressing/?locale=cy&term=A** neu gwyliwch y fideo yn **www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/hand-expression-video**

## Alla i yfed alcohol os ydw i'n bwydo ar y fron?

Pan fyddwch chi'n bwydo ar y fron, bydd ychydig o'r hyn rydych chi'n ei fwyta a'i yfed yn pasio trwodd i'ch llaeth yn y fron, gan gynnwys alcohol.

Er ei bod hi'n fwy diogel i beidio ag yfed alcohol, mae'n annhebygol y bydd diod achlysurol (megis un neu ddau o unedau, unwaith neu ddwy yr wythnos) yn niweidio babi normal iach. Fodd bynnag, efallai y bydd angen i chi ystyried yr effaith os ydy'ch babi yn newydd-anedig, wedi'i eni'n gynamserol neu os oes ganddynt broblemau iechyd eraill. Ar gyfartaledd, mae'n cymryd tua dwy i dair awr i wydraid o win neu gwrwadael eich system, felly mae'n well aros am ychydig oriau ar ôl yfed alcohol cyn bwydo ar y fron.

Neu fel dewis arall, gallwch chi dynnu llaeth o'r fron cyn i chi fwriadu yfed alcohol, a bwydo'r llaeth hwnnw i'ch babi.

Os byddwch chi'n teimlo bod eich bronau'n anghyfforddus ac yn llawn ar ôl i chi orffen yfed alcohol a'ch bod yn teimlo na allwch chi aros dwy neu dair awr cyn y gallwch chi fwydo ar y fron eto, yna tynnwch y llaeth hwn o'r fron a'i daflu. Cofiwch, os byddwch chi neu'ch partner wedi yfed alcohol, peidiwch â dod â'ch babi i'ch gwely.

I gael rhagor o wybodaeth am yfed alcohol tra byddwch chi'n bwydo ar y fron, ewch i [www.breastfeedingnetwork.org.uk/alcohol/](http://www.breastfeedingnetwork.org.uk/alcohol/)

## Mae fy mhartner yn teimlo eu bod wedi'u cau allan

Mae'n naturiol i chi a'ch babi gael perthynas agos iawn, ond weithiau gall hyn beri i bartneriaid deimlo ychydig yn genfigennus neu eu bod yn cael eu cau allan. Mae gan rieni rolau gwahanol i'w

chwarae, ond mae'n bwysig bod tadau a phartneriaid yn ymwneud â phob agwedd ar fod yn rhiant, gan gynnwys eich cefnogi chi gyda bwydo ar y fron a rhoi digon o anogaeth.

Mae'n bwysig cofio hefyd mai dim ond un agwedd ar ofalu am eich babi ydy bwydo ar y fron; mae gan bartneriaid lawer o gyfleoedd i ffurfio perthynas â'r babi o hyd, fel cael cyswllt croen, cwtshio, lleddfu, codi gwynt, chwarae, darllen, canu, newid cewynnau, tyllino'r babi ac ymolchi. A thra bydd eich partner a'r babi yn gwneud hyn, mae'n rhoi cyfle i chi gael gorffwys a dal i fyny â thipyn o gwsg mawr ei angen!



## Fitaminau

Mae fitaminau a maetholion yn hanfodol ar gyfer datblygiad normal eich babi. Bydd angen fitaminau atodol ar fabanod sy'n cael eu bwydo ar y fron a rhai sy'n cael eu bwydo â llaeth fformiwla wrth iddyn nhw dyfu. Bydd angen fitamin D atodol ar fabanod sy'n cael eu bwydo ar y fron o'r enedigaeth ymlaen, a fitaminau A ac C atodol o 6 mis ymlaen. Dylid rhoi'r fitaminau hyn iddyn nhw nes eu bod yn 5 mlwydd oed.

Does dim angen rhoi'r fitaminau atodol hyn i fabanod sy'n cael eu bwydo â llaeth fformiwla ac sy'n cael mwy na 500ml o laeth fformiwla y dydd gan fod y fitaminau hyn wedi cael eu hychwanegu at y fformiwla yn barod. Unwaith y daw bwydo â llaeth fformiwla i ben, bydd angen rhoi fitaminau A, D ac C atodol iddyn nhw nes byddan nhw'n 5 oed.

I gael gwybod mwy am y fitaminau a'r maetholion sydd eu hangen ar eich babi a pham maent yn bwysig, ewch i **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/weaningvitamins/?locale=cy&term=A**



### Angen gwybod

Gallech chi fod yn gymwys i gael fitaminau atodol am ddim i'ch babi drwy'r cynllun Cychwyn Iach. Mae rhagor o wybodaeth yn **www.healthystart.nhs.uk**. Neu gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd am ragor o wybodaeth.

## Bwydo â llaeth fformiwla

Mae rhai rhieni yn dewis peidio â bwydo ar y fron am resymau corfforol neu rai personol.

Hefyd, os ydych chi'n bwydo ar y fron ac yn penderfynu rhoi rhywfaint o laeth fformiwla i'ch babi, does dim rhaid i hynny olygu diwedd i'ch taith yn bwydo ar y fron. Llaeth o'r fron sydd orau i'ch babi, ond os oes rhaid i chi ddefnyddio llaeth fformiwla o bryd i'w gilydd, mae hynny'n iawn.

Oherwydd bod amserau bwydo yn arbennig o ran helpu i ddatblygu'r berthynas rhwng y rhieni a'r babi, dim ond rhieni ddylai fwydo llaeth fformiwla. Peidiwch ag anghofio bod cyswllt croen yr un mor bwysig i fabanod sy'n cael eu bwydo â llaeth fformiwla ag i fabanod sy'n cael eu bwydo ar y fron.

Y ffordd orau i fwydo â photel:

- Pan fydd y botel yn barod, cwtshiwch eich babi yn eich breichiau, daliwch nhw ar i fyny'n rhannol fel eu bod yn cael eu cynnal yn gadarn, eich bod chi'n gallu gweld eu hwyneb, a'u bod yn ddigon agos i chi allu cusanu eu corun
- Gwenwch ac edrychwch i'w llygaid a siarad â nhw tra byddwch chi'n bwydo, er mwyn iddyn nhw deimlo cariad a sicrwydd
- Symudwch ben y deth yn ysgafn ar wefus uchaf eich babi ac wrth iddyn nhw agor eu ceg, rhowch y deth i mewn yn ysgafn
- Daliwch y botel yn wastad (wedi'i throï i fyny fymryn yn unig). Bydd hyn yn caniatáu i'r llaeth lifo'n gyson ac yn helpu i atal eich babi rhag cymryd aer i mewn.
- Os bydd eich babi'n dechrau llyncu'n gyflym, neu os oes llaeth yn gollwng o ochr eu ceg neu fod eu bysedd/bysedd traed ar led, neu eu bod yn

ceisio tynnu i ffwrdd, gallai'r rhain oll fod yn arwydd o fraw neu drallod a bod y llaeth yn llifo'n rhy gyflym.

- Cadwch lygad am arwyddion y gallai'ch babi fod eisiau hoe neu orffen bwydo. Efallai y byddant yn dechrau tynnu i ffwrdd o'r deth, yn llygadrythu neu'n edrych i ffwrdd oddi wrthoch, neu'n troi eu pen i ffwrdd
- Yn ystod egwyl neu unwaith y byddan nhw wedi gorffen bwydo, daliwch eich babi ar i fyny, a rhwbiwch neu darwch eu cefn yn ysgafn i godi unrhyw wynt
- I osgoi gorfwydo eich babi, peidiwch byth â'u gorfodi i orffen y llaeth sydd ar ôl yn y botel.

Yn Llyfryn 1: Eich Beichiogrwydd a'r Enedigaeth, y byddwch chi wedi'i gael gan eich bydwraig yn eich apwyntiad cyn-geni cyntaf, byddwch chi wedi darllen am y ffordd i wneud llaeth fformiwla a bwydo â photel yn ddiogel. Dyma'ch atgoffa chi'n gyflym o'r pwyntiau allweddol:

- I leihau'r risg bod eich babi'n cael haint, mae'n bwysig bod y poteli a'r tethi yn lân ac yn ddiogel i'w defnyddio
- Nes bydd eich babi yn 12 mis oed, mae angen glanhau a diheintio'r cyfarpar y byddwch chi'n eu defnyddio i fwydo'ch babi cyn pob defnydd. Mae hynny'n cynnwys poteli, tethi, caeadau a phympiau bron. (Gweler y canllawiau am ddiheintio ar dudalen 47)
- Dylai sgwpiâu llaeth fformiwla gael eu diheintio, ac ni ddylid eu cadw yn y powdwr oherwydd y gall hynny ei heintio. Cofiwch ddefnyddio'r sgwâp

Yn y Deyrnas Unedig, mae gennym reoliadau penodol ynglŷn â chyfansoddiad llaeth fformiwla babanod y mae rhaid i bob brand gadw atynt, yn frandiau drud ac yn rhai rhatach.

sy'n dod gyda'r tun bob tro gan eu bod yn amrywio o ran maint rhwng brandiau gwahanol

- Dilynwch ganllawiau'r gwneuthurwyr bob tro ynglŷn â faint o bowdwr a dŵr dylech chi eu defnyddio, gan eu bod yn amrywio o un gwneuthurwr i'r llall. (Gweler y ffeithlun am baratoi llaeth fformiwla ar dudalen 48-49)
- Ar gyfer y rhan fwyaf o fabanod sy'n cael eu bwydo â fformiwla neu drwy fwydo cymysg, dylid rhoi llaeth cyntaf babanod (a elwir weithiau yn *laeth cam cyntaf* neu *gam un*) drwy gydol y flwyddyn gyntaf
- Nid yw powdwr llaeth fformiwla yn ddi-haint, ac yn ystod y broses gynhyrchu, mae'n gallu cael ei halogi â bacteria. Dyma pam y dylid ei wneud drwy ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwyr bob tro
- Peidiwch â gwanedu llaeth fformiwla gyda mwy o ddŵr nag a nodir yn y cyfarwyddiadau er mwyn gwneud iddo bara'n hirach – gallai hyn wneud eich babi'n sâl
- Dylid taflu unrhyw laeth fformiwla sydd ar ôl yn y botel ar ôl bwydo.

### Angen gwybod

Os ydy hi'n anodd i chi dalu am laeth fformiwla, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd i weld a oes gennych hawl i gerdyn Cychwyn Iach i helpu tuag at y costau.

## Alla i ddefnyddio dŵr potel i wneud llaeth fformiwla?

Nid yw dŵr potel yn cael ei argymhell ar gyfer gwneud llaeth fformiwla oherwydd y gallai gynnwys gormod o halen (sodiwm) neu sylffad.

Os bydd rhaid i chi ddefnyddio dŵr potel i wneud llaeth fformiwla, er enghraifft os byddwch chi'n mynd i wersylla neu'n mynd dramor, edrychwch ar y label i wneud yn siŵr bod lefel y sodiwm (a nodir hefyd fel Na) yn llai na 200 miligram (mg) y litr. Ni ddylai'r cynnwys sylffad (a nodir hefyd fel SO neu SO<sub>4</sub>) fod yn fwy na 250mg y litr.

Fel dŵr tap, dydy dŵr potel ddim yn ddi-haint, felly bydd angen ei ferwi cyn i chi ei ddefnyddio i baratoi llaeth fformiwla.

## Angen gwybod

Mae cyflwyno llaeth fformiwla yn gallu effeithio ar faint o laeth y fron rydych chi'n ei gynhyrchu, ond mae digon o bethau y gallwch chi eu gwneud i gynnal eich cyflenwad llaeth. I gael rhagor o wybodaeth, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu ewch i [www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/combine-breast-and-bottle](http://www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/combine-breast-and-bottle)



## Peiriannau paratoi fformiwla

Nid yw peiriannau paratoi fformiwla yn cael eu hargymell oherwydd nad ydynt yn cynnig y safonau uchaf o ddiogelwch paratoi laeth fformiwla. Fodd bynnag, os byddwch chi'n defnyddio peiriant laeth fformiwla, gwnewch yn siŵr bod y dŵr sy'n dod allan o'r peiriant o leiaf 70°C pan fydd yn cael ei gyfuno â'r fformiwla, er mwyn lladd unrhyw facteria a allai fod yn bresennol yn y fformiwla. Gallwch chi wirio hyn drwy ddefnyddio thermomedr bwyd syml. Os yw'r dŵr yn llai na 70°C, rhowch y gorau i ddefnyddio'r peiriant a defnyddiwch y dull tegell a ddisgrifir ar dudalennau 48-49.

Unwaith y bydd wedi'i baratoi, dylid defnyddio laeth fformiwla o fewn dwy awr os caiff ei gadw ar dymheredd ystafell (er enghraifft, os byddwch chi allan o'ch cartref). Os byddwch chi allan am fwy o amser, gallwch chi brynu cartonau o laeth fformiwla parod, ac unwaith y bydd hwn wedi'i agor, rhaid ei gadw yng nghefn yr oergell a'i ddefnyddio o fewn 24 awr.

## Diheintio

Dyma rai camau syml er mwyn sicrhau bod poteli'ch babi yn lân ac yn ddiogel i'w defnyddio:

- 1. Golchwch** – tynnwch y botel neu'r pwmp bron yn ddarnau bob tro a golchwch *bopeth* (y botel, y deth a'r caead mewnol sy'n sgriwio) mewn dŵr cynnes sebonllyd. Bydd defnyddio brws poteli'n helpu i gael gwared ag unrhyw ddarnau o laeth sydd wedi mynd yn sownd yn y botel. Gallwch chi olchi llawer o'r eitemau hyn mewn peiriant golchi llestri hefyd ond cofiwch, er bod hyn yn eu glanhau, nid yw'n diheintio'r cyfarpar!
- 2. Rhowch ddŵr drostynt** – dŵr tap.
- 3. Diheintiwch** – gan ddefnyddio un o'r tri dull yma: hylif neu dabledi diheintio dŵr oer; diheintio â stêm gyda diheintydd trydan (neu un sy'n gallu mynd i'r microdon); neu drwy eu berwi mewn sosban fawr o ddŵr (dylech chi wneud yn siŵr bod eich poteli a thethi yn addas ar gyfer hyn).

**Golchwch eich dwylo bob tro cyn cydio yn y cyfarpar sydd wedi'u diheintio, rhag i chi gyflwyno bacteria newydd.**

## Paratoi fformiwla

**Cam 1:**

Llenwch y tegell ag o leiaf 1 litr o ddŵr tap ffres (peidiwch â defnyddio dŵr sydd wedi cael ei ferwi o'r blaen)

**Cam 2:**

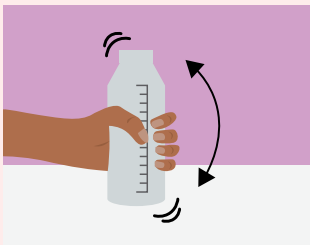
Berwch y dŵr. Yna gadewch i'r dŵr oeri am ddim mwy na 30 munud, fel ei fod yn aros ar dymheredd o 70°C o leiaf, er mwyn lladd unrhyw facteria sydd yn y powdwr fformiwla.

**Cam 3:**

Glanhewch a diheintiwch yr arwyneb rydych am ei ddefnyddio

**Cam 4:**

Golchwch eich dwylo

**Cam 5:**

Os ydych chi'n defnyddio diheintydd dŵr oer, ysgwydwch unrhyw hydoddiant oddi ar y botel a'r deth, neu rhwch ddŵr sydd wedi'i ferwi a'i oeri o'r tegell drostynt (nid dŵr tap)

**Cam 6:**

Gosodwch y botel ar yr arwyneb glân di-haint

## Paratoi fformiwla

**Cam 7:**

Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr a thywalltwch y swm cywir o ddŵr sydd ei angen arnoch i'r botel. Gwiriwch eto fod lefel y dŵr yn iawn. Rhowch y dŵr yn y botel yn gyntaf bob tro, tra bydd yn dal yn boeth, cyn ychwanegu'r powdwr fformiwla

**Cam 8:**

Llenwch y sgŵp a ddaeth gyda'r tin gyda phowdwr fformiwla rhydd, a lefelwch naill ai gydag ymyl wastad cylllell lân, sych, neu gyda'r lefelydd a ddarperir. Rhowch y powdwr fformiwla a fesurwyd mewn potel

**Cam 9:**

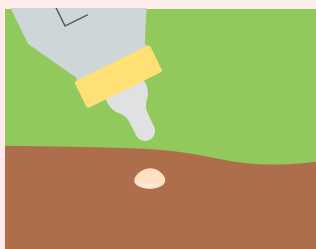
Gan gydio yn ochr y deth, rhowch hi ar y botel, yna sgriwioch y cap cynnal ar y botel

**Cam 10:**

Rhowch y caead dros y deth ac ysgwydwch y botel nes bydd y powdwr fformiwla wedi toddi'n llwyr

**Cam 11:**

Mae'n bwysig oeri'r fformiwla fel nad yw'n rhy boeth i'w yfed. Gwnewch hyn drwy ddal y botel (gyda'r caead arni) dan ddŵr oer sy'n llifo

**Cam 12:**

Profwch dymheredd y fformiwla ar ochr fewnol eich arddwrn cyn ei roi i'ch babi. Dylai fod ar dymheredd y corff, sy'n golygu y dylai deimlo'n gynnes, ond ddim yn boeth.

*Os oes unrhyw fformiwla wedi'i baratoi ar ôl wedi sesiwn fwydo, taflwch hwnnw. Cofiwch beidio â rhoi'r sgŵp yn ôl yn y tun gan y gallai hynny heintio'r cynnwys. Diheintiowch sgwpiaw bob tro cyn eu defnyddio.*

# Cadw eich babi'n ddiogel ac yn iach

Bydd creu amgylchedd diogel a chariadus i'ch babi newydd yn helpu eu datblygiad, ond mae'n bwysig hefyd i'w cadw nhw'n ddiogel rhag niwed, a hynny yn y cartref a phan fyddwch chi'n mentro allan.

## Diogelwch plant

### O gwmpas y cartref

Wrth i'ch babi ddysgu cropian, a dod yn fwy hyderus ar eu traed yn y pen draw, byddwch chi'n dechrau teimlo na fyddwch chi'n gallu troi eich cefn arny'n nhw am eiliad!

Gyda'r sgiliau newydd sydd gan eich plentyn, eu hegni sydd fel petai'n ddi-ben-draw a'u natur chwilfrydig, gallech chi ddechrau meddwl eu bod yn eich troi chi'r tu chwith allan! Mae'n anorffod y byddan nhw'n cwmpo weithiau a bydd ambell gnoc a chlais yn eu helpu i ddysgu am risg.

Fodd bynnag, drwy feddwl am y peryglon a geir yn y cartref ac wrth i chi fentro allan, cynllunio ymlaen a chadw llygad gofalus, gallwch chi atal y mathau o ddamweiniau sy'n gallu arwain at anafiadau difrifol.

Mae babanod a phlant bach yn aml yn rhoi pethau y byddan nhw'n eu darganfod yn eu cegau. Mae'n bwysig eich bod yn cadw eitemau bach y gallen nhw dagu arnynt, neu a allai beri anaf, allan o'u cyrraedd.

### Batris botwm

Dylid cadw batris botwm allan o gyrraedd plant. Maen nhw'n hawdd eu llyncu ac yn hynod beryglus, yn enwedig os byddan nhw'n mynd yn sownd ym mhiben fwyd plentyn. Mae adwaith cemegol yn gallu digwydd hefyd sy'n gallu achosi gwaedu mewnol a marwolaeth bosib.



### Angen gwybod

Os byddwch chi'n amau bod eich plentyn wedi llyncu batri botwm, galwch ambiwlans neu ewch â nhw i'r Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys agosaf ar unwaith.

I gael gwybodaeth am risgiau diogelwch batris botwm, ewch i [www.capt.org.uk/button-battery-safety](http://www.capt.org.uk/button-battery-safety)

## Rhoi bath i'ch babi yn ddiogel

Mae amser bath yn gallu rhoi llawer o gyfleoedd i ffurfio perthynas glos a chael hwyl gyda'ch babi, ond mae damweiniau'n gallu digwydd serch hynny. Dilynwch y camau syml hyn i sicrhau diogelwch eich babi bob amser.

- Gwnewch yn siŵr fod popeth sydd ei angen gennych chi cyn rhoi'ch babi yn y bath fel bod dim rhaid i chi adael yr ystafell e.e. tywelion, cadach ymolchi neu wllân cotwm, eli glanhau (dŵr plaen sydd orau i groen eich babi am y mis cyntaf), cewyn newydd a dillad glân.
- Wrth lenwi bath (dim ond hyd at ryw 4 – 6cm y bydd angen i chi ei lenwi), rhedwch ddŵr oer i ddechrau ac ychwanegwch ddŵr poeth wedyn, gan eu cymysgu'n dda i osgoi unrhyw fannau poeth rhag llosgi'ch babi.
- Gwiriwch dymheredd dŵr y bath cyn rhoi'ch babi i mewn, ni ddylai fod yn rhy oer nac yn rhy boeth. I wneud hyn, gosodwch eich penelin yn nŵr y bath a dylai deimlo yr un fath â thymheredd eich corff.
- Peidiwch byth â gadael eich babi ar eu pen eu hun yn y bath, hyd yn oed am eiliad, gan fod babanod yn gallu boddi mewn 5cm o ddŵr, heb unrhyw sŵn na ffwdan. Peidiwch byth â'u gadael yng ngofal plentyn hŷn chwaith gan ei bod yn bosib na fyddant yn gwybod beth i'w wneud os aiff rhywbeth o'i le.

## Seddi bath

Mae cyngor diweddaraf y GIG yn argymhell na ddylid defnyddio seddi bath gan eu bod wedi eu cysylltu â nifer o farwolaethau trwy foddï mewn plant dan ddwy flwydd oed. Os byddwch chi'n dal i ddewis defnyddio sedd bath, cynghorir chi i:

- Wneud yn siŵr bod eich sedd bath yn sounnd yn gadarn i waelod y bath
- Cadw'r babi o fewn hyd braich bob amser
- Peidiwch â gadael i seddi bath roi camagraff o ddiogelwch (nid dyfeisiau diogelwch ydyn nhw)
- Peidiwch byth â gadael eich plentyn ar eu pen eu hun.

I gael rhagor o wybodaeth am gadw'ch babi'n ddiogel yn y bath, ewch i [www.rosipa.com/resources/hubs/keeping-kids-safe/bath-time](http://www.rosipa.com/resources/hubs/keeping-kids-safe/bath-time), ac am fwy o gyngor cyffredinol ynglŷn â golchi eich babi, [111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/newbornessentialswashing?locale=cy&term=A](http://111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/newbornessentialswashing?locale=cy&term=A)



## Cadw eich plentyn yn ddiogel gartref

Defnyddiwch y canllaw cryno hwn i'ch helpu chi i feddwl beth gallwch chi ei wneud i gadw'ch plentyn yn ddiogel.

**Cofiwch** dydy pob plentyn ddim yn gwneud pethau ar yr un oed, ond dyma ganllaw ar yr hyn y gallan nhw ei wneud, ac yn fras, pryd maen nhw'n dechrau ei wneud, i'ch helpu chi i osgoi damweiniau.

### Geni – 3 mis

- Dw i'n gallu codi fy mhen
- Dw i'n gallu gwingo a chicio.

### 5 – 8 mis

- Dw i'n gallu rowlio ac estyn am bethau a rhoi pethau yn fy ngheg
- Dw i'n gallu cropian, agor a chau pethau ac eistedd i fyny ar fy mhen fy hun.

### 9 – 10 mis

- Dw i'n gallu codi pethau bach a thynnu fy hun i fyny i sefyll
- Dw i'n gallu cerdded nawr os bydda i'n cydio mewn dodrefn ac mae'n bosib y galla i ddringo.

### 11 – 13 mis

- Os byddwch chi'n cuddio rhywbeth oddi wrtha i, bydda i'n gwybod ei fod yn dal yno
- Dw i'n gallu cerdded ar fy mhen fy hun.

### 18 – 24 mis

- Dw i'n hoffi bod fel ti a gwneud beth bynnag byddi di'n ei wneud
- Dw i'n gallu dadsgriwio caeau nawr.

### Gallwn i Gwmpo

#### 0 – 3 mis

pan fyddwch chi'n fy nghario fi.

**Cliriwch deganau er mwyn osgoi baglu.**

#### 0 – 9 mis

os gwnaf fi rowlio oddi ar y gwely neu'r bwrdd newid.

**Newidiwch fy nghewyn ar y llawr.**

#### 6 – 24 mis+

o fy nghadair uchel neu fy mhram.

**Defnyddiwch harnais 5-pwynt.**

**os gwnaf fi ddringo'r grisiau.** Defnyddiwch gât ddiogelwch **allan o'r ffenest.** Symudwch bethau y gallwn i ddringo arnynt o'r ffordd.

**allan o fy nghot** os gwnaf fi ddringo ar fy nheganau yn y cot. Tynnwch fy nheganau mawr allan o'r cot.

### Gallwn i Fygu neu gael fy Nhagu

#### 0 – 12 mis

mewn duvets neu obenyddion.

**Peidiwch â'u defnyddio yn fy masged Moses na fy nghot** (gweler tudalennau 94-95 am ragor o ganllawiau ar gwsg diogel).

#### 10 – 18 mis+

mewn llinynnau bleinds a llenni. **Clymchwch llinynnau bleinds a llenni fel nad oes dolen yn hongian.**

### Gallwn i gael fy Ngwenwyno

#### 7 – 24 mis+

os gwnaf fi roi meddyginiaethau yn fy ngheg. **Cadwch nhw allan o fy nghyrraedd a fy ngolwg, ac yn ddelfrydol, dan glo.**

#### 18 – 24 mis+

os gwnaf fi yfed cynnyrch glanhau. **Cadwch nhw allan o fy nghyrraedd a fy ngolwg, ac yn ddelfrydol, dan glo.**

Gallwn i **Foddi****0 – 24 mis+**

mewn dim ond 5cm o ddŵr. **Peidiwch â fy ngadael ar fy mhen fy hun yn y bath** neu mewn pwll, neu mewn neu gerllaw unrhyw beth sydd â llawer o ddŵr ynddo.

Gallwn i **Dagu****0 – 8 mis**

fy ngosod i eistedd i fwydo. **Daliwch fi bob amser wrth fy mwydo.**

**6 – 24 mis+**

ar fwyd sy'n rhy fawr neu'n siâp rhyfedd. **Torrwch fy mwyd.** Ar wrthrychau bach fel darnau arian. **Cadwch nhw allan o fy nghyrraedd.**

Gallwn i **Losgi****0 – 18 mis+**

ar ddiodydd poeth. **Rhowch fi i lawr cyn i chi godi eich diod.**

**0 – 24 mis+**

os rhowch chi ddŵr poeth yn y bath yn gyntaf. **Rhowch ddŵr oer i mewn yn gyntaf bob tro.**

**4 – 24 mis+**

os gwnaf fi gyffwrdd â'ch sythwr gwallt neu'r haearn smwddio. **Cadwch nhw allan o fy nghyrraedd.**

**7 – 24 mis+**

os gwnaf fi gydio mewn diod boeth, sosban neu degell. **Cadwch nhw allan o fy nghyrraedd.**

Gallwn i **Losgi fy nhu mewn****5 – 24 mis+**

os gwnaf fi lyncu batri botwm neu gael un yn sownd yn fy nghlust neu fy nhrwyn, gallai ollwng a llosgi fy nhu mewn. Gallwn i dagu hefyd os gwnaf fi lyncu un. **Cadwch fatris botwm allan o fy nghyrraedd bob amser.**

Gallwn i **gael fy Mrathu****0 – 24 mis+**

os caf fy ngadael ar fy mhen fy hun gydag unrhyw gi. **Peidiwch byth â fy ngadael ar fy mhen fy hun gydag unrhyw gi**, does dim ots pa mor dda rydych chi'n ei nabod.

Gallen ni gael **Tân**

**Gwnewch yn siŵr eich bod yn** gwirio bod ein larymau tân yn gweithio ac yn cynllunio sut dylen ni ddianc mewn tân. **Gallen ni ymarfer beth dylen ni ei wneud os bydd tân.**

Gallen ni gael **Gwenwyn Carbon Monocsid**

**Gwnewch yn siŵr eich bod yn** gosod dyfeisiau monitro carbon monocsid ym mhob ystafell ble mae cyfarpar sy'n llosgi tanwydd, **felffwrn, tân nwy neu bren neu foeler.**

I gael rhagor o wybodaeth am gadw'ch plentyn yn ddiogel, ewch i **capt.org.uk**

## Plant ac anifeiliaid

Mae gan lawer o deuluoedd anifeiliaid anwes, ac er bod llawer o anifeiliaid yn gallu bod yn oddefgar iawn tuag at fabanod a phlant ifanc a dangos dim mwy na mymryn o chwilfrydedd am y bod dynol bach newydd sy'n rhannu eu cartref nawr, mae hi'n dal yn bwysig bod yn ymwybodol o beryglon posib anifeiliaid i blant ifanc.

Mae cŵn, cathod ac anifeiliaid anwes eraill yn gallu lledaenu bacteria a allai fod yn niweidiol i'ch babi ac mae hyd yn oed yr anifail anwes mwyaf ffyddlon yn gallu colli ei amynedd os caiff broc yn ei lygad gan fabi neu blentyn bach.

Lle bo modd, defnyddiwch gatiâu babi i gadw'ch ci oddi wrth eich babi a pheidiwch â chaniatáu iddyn nhw fod yn yr un ystafell gyda'i gilydd oni bai bod hynny dan eich goruchwyliaeth agos chi.

Peidiwch byth â gadael babi neu blentyn ifanc heb oruchwyliaeth gydag unrhyw gi, dim ots pa mor dda rydych chi'n nabod y ci hwnnw.

## Pan fyddwch chi allan

### Seddi car

Yn ôl y gyfraith, rhaid i bob plentyn ddefnyddio sedd car sy'n addas ar gyfer eu pwysau a'u maint, ac wedi ei gosod yn iawn, ar gyfer pob taith yn y car, dim ots pa mor fyr fo'r daith honno. Argymhellir na ddylech chi brynu na defnyddio sedd car ail-law oherwydd nad ydych yn gallu bod yn siŵr o'i hanes. Gallai fod wedi bod mewn damwain ac nad oes modd gweld y difrod.

Mae seddi car wedi cael eu cynllunio ar gyfer cadw plant yn ddiogel yn ystod teithiau yn y car. Fodd bynnag, mae'n well osgoi teithio mewn car gyda

babanod cynamserol a babanod ifanc am bellterau hir heb gael toriad. Y rheswm am hyn ydy bod ymchwil wedi'i wneud sy'n awgrymu y gallai babanod cynamserol a babanod ifanc fod dan risg o gael anawsterau anadlu os byddan nhw'n teithio mewn safle ar i fyny mewn sedd car am gyfnod hir. Er nad yw'n anghyffredin i fabanod fynd i gysgu yn ystod taith car, mae'n well symud y babi i arwyneb gwastad (e.e. bassinette neu got cario ar y pram, neu eu basged Moses gartref) cyn gynted ag y daw'r siwrnai i ben am yr un rheswm.

Dyma rai cynghorion syml ar gyfer defnyddio seddi car yn ddiogel:

- **Peidiwch â theithio am gyfnodau hir**

Os oes modd, peidiwch â theithio am gyfnodau hir gyda'ch babi yn y car. Mae hyn yn arbennig o bwysig os oes gennych fabi cynamserol neu fabi ifanc. Os nad oes modd osgoi hynny, gwnewch yn siŵr eich bod yn cael egwyl yn rheolaidd er mwyn tynnu eich babi allan o'u sedd

### Angen gwneud

Cadwch at y rheol dwy awr mewn sedd car.

Mae hyn yn lleihau'r risg o gael anawsterau anadlu petai'ch babi'n mynd i gysgu gyda'u pen yn disgyn ymlaen, ac mae'n helpu i leihau'r straen ar asgwrn cefn eich babi wrth iddo ddatblygu.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i [www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/car-seats-and-sids/](http://www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/car-seats-and-sids/)

### • Caewch y strapiau'n iawn

Sicrhewch fod y strapiau wedi'u cau'n iawn, yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwyr, i leihau'r risg y bydd eich babi'n llithro i lawr neu'n cwmanu, ac i gadw'ch plentyn yn ddiogel os bydd damwain

### • Peidiwch â gadael babanod heb eu goruchwyllo

Os gallwch chi, mae'n fwy diogel i oedolyn arall deithio yng nghefn y car gyda'ch babi i'w hatal rhag llithro i lawr yn eu sedd. Os byddwch chi'n teithio ar eich pen eich hun, defnyddiwch ddrych fel bod modd i chi weld eich babi tra byddan nhw'n wynebu tuag yn ôl

### • Peidiwch â gadael i fabanod orboethi

Mae babanod sy'n mynd yn rhy boeth dan fwy o risg o SMSB. Ein cyngor ni ydy y dylid tynnu unrhyw hetiau neu ddillad awyr agored fel siwtiau eira a chotiau unwaith y bydd eich babi yn y car. Y ffordd orau i wirio nad yw eich babi'n mynd yn rhy boeth ydy teimlo eu bol neu gefn eu gwddf. Os bydd eu croen yn teimlo'n llaith neu'n chwyslyd, maen nhw'n rhy boeth, felly tynnwch haen o ddillad.

### Angen gwybod

Mae cotiau neu siwtiau corff trwchus yn gallu rhwystro'r harnais rhag cael ei rhoi'n sownd yn dynn o gwmpas eich plentyn felly gwnewch yn siŵr eich bod yn eu tynnu pan fyddwch chi'n eu rhoi yn eu sedd car.

### Slingiau neu gludwyr babanod

Mae slingiau neu gludwyr babanod yn ddefnyddiol ar gyfer dal babanod pan fyddwch chi'n mynd allan, gan eu bod yn darparu cysur a chynhaliaeth i'r babi a chaniatáu i chi gadw'ch dwylo'n rhydd i wneud eich tasgau beunyddiol.

Wrth ddewis sling neu gludydd, mae'n hollbwysig eich bod yn ymwybodol o'r canllawiau diogelwch ac yn dod o hyd i un sy'n cynnal datblygiad asgwrn cefn, gwddf a chluniau'r babi. Dilynwch gyngor y gwneuthurwyr ar gyfer defnyddio cludwyr a slingiau'n ddiogel bob amser. Mae slingiau neu gludwyr o ansawdd da yn well i'r rhieni hefyd, gan eu bod wedi'u cynllunio i sicrhau bod pwysau'r plentyn yn cael ei ddsbarthu'n gyfartal ar draws eich ysgwyddau, eich cluniau a'ch cefn. Dylai'r sling neu'r cludydd gadw eich babi yn agos at eich corff, mewn safle ar i fyny, a dylai gên y babi fod oddi ar eu brest, fel nad yw eu llwybr aer yn cael ei rwystro.

Os ydych chi'n awyddus i logi cludydd babi neu sling, efallai y bydd modd i chi wneud hynny drwy lyfrgell slingiau neu gludwyr. Holwch eich ymwelydd iechyd am un yn eich ardal chi. Gall fod ffi fach am eu llogi.



## Defnyddio sling neu gludydd babi yn ddiogel

Defnyddiwch y canllawiau canlynol wrth ddefnyddo slingiau a chludyddion babi er mwyn eu cadw'n agos ac yn ddiogel.



- ✓ Tynn
- ✓ Yn y golwg bob amser
- ✓ Digon agos i'w cusanu
- ✓ Cadwch eu gên oddi ar eu brest
- ✓ Cefn yn cael ei gynnal



**Tynn** – dylai slingiau a chludyddion fod yn ddigon tynn i gofleidio eich babi'n agos atoch chi gan mai dyma beth fydd fwyaf cyfforddus i'r ddau ohonoch. Bydd unrhyw ddefnydd llac/rhydd yn caniatáu i'ch babi lithro i lawr yn y cludydd a gall hynny amharu ar eu hanadlu a thynnu ar eich cefn chi.



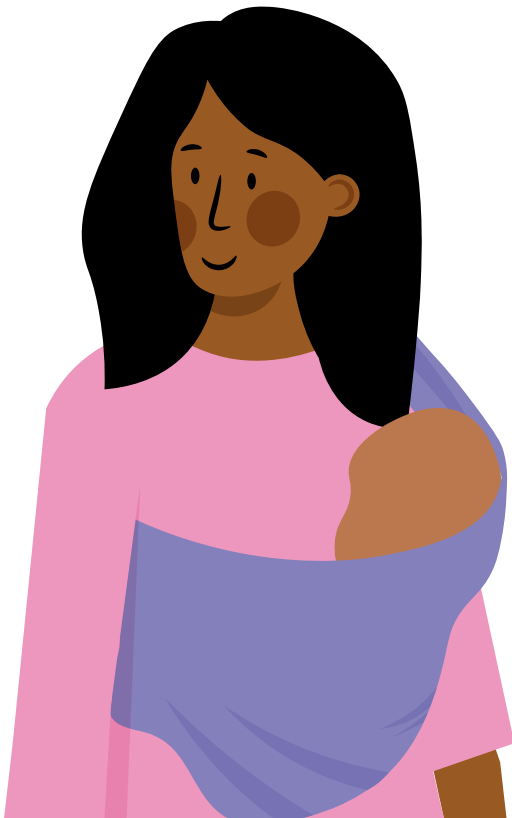
**Yn y golwg bob amser** – dylech chi allu gweld wyneb eich babi bob amser drwy gael cip i lawr. Ni ddylai defnydd sling neu gludydd gau amdanyn nhw mewn ffordd sy'n golygu bod rhaid i chi ei agor i gael golwg arnyn nhw. Mewn safle crud, dylai'ch babi wynebu ar i fyny, nid bod wedi'u troi i mewn tuag at eich corff.



**Digon agos i'w cusanu** – dylai pen eich babi fod mor agos at eich gê'n ag sy'n gyfforddus. Drwy wyro eich pen ymlaen, dylech chi allu cusanu eich babi ar y pen neu'r talcen.



**Cadwch eu gên oddi ar eu brest** – ddylai eich babi fyth fod wedi cyrluo mewn ffordd sy'n gwasgu eu gên ar eu brest oherwydd y gall hyn gyfyngu ar eu hanadlu. Gwnewch yn siŵr fod gofod maint trwch bys ar y lleiaf o dan ên eich babi.



**Cefn yn cael ei gynnal** – mewn cludydd lle maent ar i fyny, dylai babi gael ei ddal yn gyfforddus o agos at yr un sy'n gwisgo'r cludydd fel bod eu cefn yn cael ei gynnal yn ei safle naturiol a'u bol a'u brest yn eich erbyn chi. Os byddwch chi'n defnyddio sling a'i fod yn rhy llac, maen nhw'n gallu llithro i lawr a gall hynny gau eu llwybr aer yn rhannol.

Dylai babi mewn safle crud mewn sling gael eu gosod yn ofalus gyda'u pen-ôl yn y rhan ddyfnaf fel nad yw'r sling yn eu plygu yn eu hanner gan wasgu eu gên at eu brest.

Hoffem ddiolch i'r Lullaby Trust am roi caniatâd i ddefnyddio eu gwybodaeth fel ffynhonnell ar gyfer y ffeithlun hwn.

I gael rhagor o wybodaeth am slingiau neu gludyddion babi, ewch i [www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/swaddling-slings/](http://www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/swaddling-slings/)

# Cadw'n iach

Fel rhiant, gallwch chi osod y sylfeini ar gyfer dyfodol hapus a iach i'ch plentyn drwy eu helpu i dyfu'n gyson, gan gynnal pwysau iach, a'u diogelu rhag afiechydon sy'n peryglu bywyd y gellir eu hatal drwy wneud yn siŵr eu bod yn cael yr imiwneiddiadau sydd eu hangen arnynt ar yr adeg iawn.

## Imiwneiddio'ch plentyn

Mae gan fabanod newydd-anedig rywfaint o 'imiwnedd' (ymwrthedd rhag afiechydon) o'r 'gwrthgyrff' (sylweddau sy'n cael eu cynhyrchu gan y corff i ymladd afiechydon), sy'n trosglwyddo o'ch corff chi i'w corff nhw yn ystod beichiogrwydd. Dydy'r imiwnedd hwn ddim yn para'n hir, a dyna pam mae hi'n bwysig i'ch babi gael y cyntaf o'u himiwneiddiadau plentyndod pan fyddan nhw'n wyth wythnos oed.

Mae 'imiwneiddio' yn cyfeirio at y broses o gael brechiad, sy'n cael ei roi trwy bigiad neu ddiferion i'r geg, a'r corff yn dod yn imiwn rhag yr afiechyd.

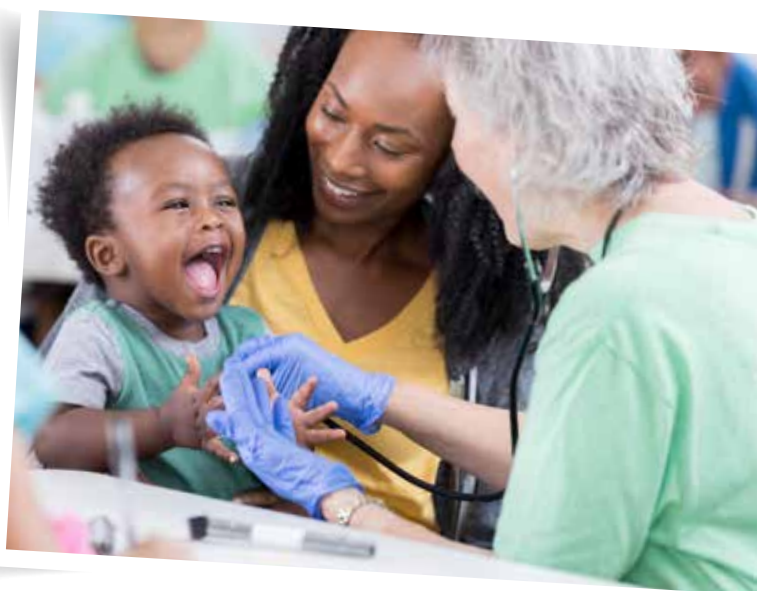
Mae imiwneiddiadau'n hynod bwysig, oherwydd unwaith y bydd eich babi wedi'i imiwneiddio, bydd eu corff yn well am ymladd afiechydon y gallan nhw ddod i gyswllt â nhw.

Dydy hi byth yn rhy hwyr i imiwneiddio'ch plentyn. Hyd yn oed os bydd eich plentyn wedi colli imiwneiddiad a'u bod yn hŷn na'r oedrannau a argymhellir, siaradwch â'ch meddyg, nyrs practis neu ymwelydd iechyd i drefnu i'ch plentyn gael eu himiwneiddio.

Mae'r rhan fwyaf o rieni yn sicrhau bod eu babanod yn cael eu himiwneiddio yn unol â'r rhaglen frechu arferol. Drwy wneud hyn, mae rhieni yn amddiffyn eu babi rhag nifer o afiechydon difrifol.

I gael rhestr gyflawn o'r imiwneiddiadau a roddir i'ch plentyn yn ystod eu dwy flynedd gyntaf, ewch i **icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/brechu/**

I gael rhagor o wybodaeth am frechiadau, ewch i **111.wales.nhs.uk/livewell/vaccinations/top10questionsaboutchildhoodvaccinations/?locale=cy&term=A**



Fel rhiant, efallai na fyddwch yn hoff o weld eich babi neu'ch plentyn yn cael pigiad. Efallai y bydd deigrin neu ddau (weithiau, nid y babi'n unig sy'n llefain!) ond fyddan nhw ddim yn para'n hir, ar y llaw arall, bydd y brechiadau hyn yn rhoi blynyddoedd lawer o amddiffyniad i'ch plentyn rhag nifer o afiechydon difrifol a allai fod yn rhai marwol.

Mae tri rheswm da dros frechu eich plentyn:

- Mae brechiadau yn gyflym, yn ddiogel ac yn eithriadol o effeithiol
- Unwaith y bydd eich plentyn wedi cael eu brechu rhag afiechyd, os byddan nhw'n dal yr afiechyd hwnnw, bydd eu corff yn gallu ei ymladd yn well
- Os na fydd plentyn wedi cael eu brechu, byddan nhw dan risg uwch o ddal y salwch a mynd yn sâl iawn gydag e.

Mae'r rhan fwyaf o rieni yng Nghymru yn sicrhau bod eu plant yn cael eu brechu. Mae hynny'n helpu i amddiffyn rhagor o blant rhag salwch ac yn lleihau lledaeniad afiechydon fel y frech goch.

### Angen gwybod

Efallai y byddwch wedi gweld straeon negyddol am frechiadau yn lledu ar-lein drwy'r cyfryngau cymdeithasol, ond fel arfer, dydyn nhw ddim yn seiliedig ar unrhyw dystiolaeth wyddonol.

Gallai peidio â brechu eich plentyn eu rhoi dan risg o gael salwch difrifol.

Siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu nys practis os ydych chi'n poeni neu'n ansicr ynglŷn â rhoi brechlyn i'ch plentyn neu os oes gennych chi unrhyw bryderon ynghylch imiwneiddiadau eich babi. Gallwch chi ganfod rhagor o wybodaeth am y brechlynnau a gynigir yng Nghymru yn: **icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/**

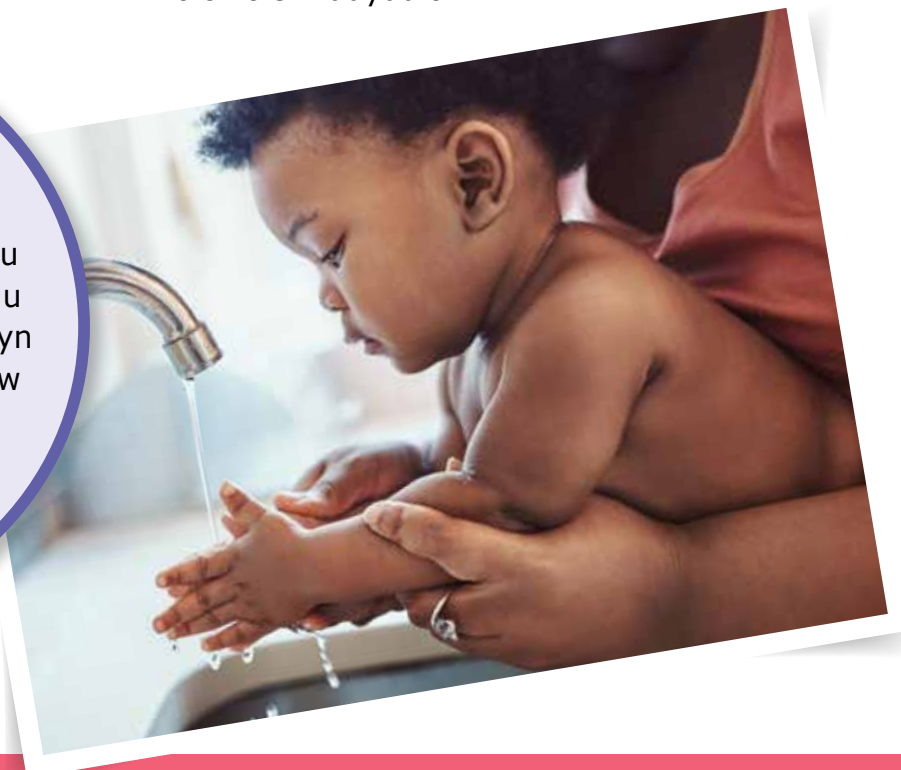
### Atal salwch

Mae babanod a phlant bach yn tueddu i ddal salwch ysgafn yn rhwydd ac mae peswch ac annwyd yn gallu lledu'n gyflym ymhlith plant ifanc, gan fod eu systemau imiwneidd yn dal i ddatblygu.

Mae plant yn mynd yn sâl weithiau. Dyma rai pethau y gallwch eu gwneud i atal hynny ac i gadw'ch plentyn yn iach:

### Cymerwch olwg o'r newydd ar hylendid

Hyd yn oed os buoch chi'n eithaf da erioed gyda hylendid personol ac yn y cartref, pan fydd gennych fabi, mae angen i hylendid sylfaenol fod yn rhan o'ch trefn ddyddiol.



## **Golchwch eich dwylo yn aml – a dwylo eich plentyn hefyd**

Cofiwch olchi teganau eich babi hefyd! Er nad oes llawer y gallwch ei wneud ynglŷn â theganau mewn grwpiau chwarae, golchwch y rhai sydd gennych gartref yn rheolaidd. Mae'r rhan fwyaf o deganau meddal yn gallu mynd i'r peiriant golchi ac mae modd golchi'r gweddill yn yr un ffordd â'ch llestri, gyda hylif golchi llestri a chadach.

## **Peidiwch â chyflwyno eich babi i risg o gael heintiau**

Mae babanod newydd-anedig, yn enwedig os cawsant eu geni'n gynamserol, dan risg neilltuol o gael salwch ac mae'n well iddynt beidio â bod o gwmpas pobl sydd ddim yn iach.

Pan fydd gennych fabi bach, mae'n gwbl dderbyniol i chi ganslo trefniadau gyda phobl sydd â salwch – bydd ffrindiau ac aelodau'r teulu wastad yn deall.

## **Datblygwch imiwnedd eich babi drwy fwydo ar y fron**

Os byddwch chi'n bwydo ar y fron, bydd eich babi yn cael gwrthgyrff naturiol sy'n lladd germau drwy eich llaeth. Bydd y gwrthgyrff hyn yn helpu eich babi i ymladd heintiau fel salwch stumog, dolur rhydd, annwyd, a heintiau'r frest a'r glust.

Mae bwydo eich babi ar y fron yn unig am y chwe mis cyntaf yn rhoi amddiffyniad gwych, ond mae unrhyw faint o laeth y fron yn llesol.

## **Rhowch flaenoriaeth i gwsg eich babi**

Mae cwsg yn allweddol ar gyfer iechyd da. Mae'n helpu ein cyrff i gynnal eu himiwnedd naturiol ac i ymladd salwch a heintiau.

Mae angen eu cwsg ar blant hefyd er mwyn tyfu ac mae'n beth da helpu'ch plentyn i ffurfio trefn gysgu dda ble byddan nhw'n cael cyntun, yn mynd i'r gwely ac yn deffro yr un amser bob dydd. Dysgwch fwy am bwysigrwydd cwsg a threfn amser gwely ar dudalen 88.

## **Gofalwch am eich lles eich hunan hefyd**

Bwytwch ddeiet iach a chytbwys, gwnewch ymarfer corff pan fyddwch chi'n teimlo'n barod i wneud, darllenwch a gwnewch yn siŵr eich bod yn mwynhau rhywfaint o amser haeddiannol i chi'ch hun neu amser o ansawdd gyda'ch partner. Cofiwch, er mwyn gallu gofalu am eich babi sy'n dibynnu arnoch chi a'ch angen chi, mae angen i chi ofalu am eich hun hefyd! Gweler tudalennau 18- 23.

## **Hylendid amser bwyd (pan fyddan nhw wedi dechrau bwyta bwydydd solet).**

Pan fydd eich plentyn wedi dechrau bwyta bwydydd solet, golchwch eu holl bowlenni a llwyau gyda dŵr poeth sebonllyd, gan gymryd gofal ychwanegol i'w sychu'n drylwyr cyn eu defnyddio i fwydo. Coginiwch unrhyw fwyd yn drylwyr a'i oeri cyn gynted â phosib i dymheredd claeor cyn ei roi i'ch babi, a pheidiwch ag aildwymo bwyd sydd wedi'i goginio fwy nag unwaith.

I gael rhagor o wybodaeth am hylendid amser bwyd, ewch i **[everychildwales.co.uk/gweithwyr-proffesiynol/?lang=cy](http://everychildwales.co.uk/gweithwyr-proffesiynol/?lang=cy)** a lawrlwythwch y '*Llyfryn Bwydydd Solet*' (sydd yn yr adran 'Adnoddau').

## Rhieni sy'n gwybod orau

**Mae'n debyg y byddwch wedi clywed dywediadau am 'reddf mam', ond p'un ai ydych chi'n rhiant, yn bartner i riant neu'n ofalwr, pan fyddwch chi'n treulio llawer o amser gyda phlentyn, gallwch chi weld pan na fyddan nhw'n nhw eu hunain.**

Weithiau bydd eu salwch yn amlwg, efallai y bydd ganddynt symptomau gweladwy fel trwyn sy'n rhedeg neu beswch, ond dro arall, dydy hi ddim mor hawdd. Chi sy'n nabod eich plentyn orau a byddwch chi'n gwybod os oes rhywbeth yn anarferol.

Mae'n naturiol i chi bryderu, ond ceisiwch gofio bod y rhan fwyaf o anhwylderau yn gwella eu hunain – ac maen nhw'n helpu'ch plentyn i ddatblygu gwrthgyrff i'w hamddiffyn rhag salwch tebyg yn y dyfodol.

Mae modd trin y rhan fwyaf o anhwylderau gartref, ond mae'n bwysig ymddiried yn eich greddf a cheisio cyngor os byddwch chi'n bryderus.

Ymhlith yr arwyddion allai ddangos bod eich plentyn yn sâl, mae:

- Tymheredd uchel (dros 38°C)
- Llesgedd
- Brech
- Anniddigrwydd neu lefain mwy nag arfer
- Peidio â bwyta neu yfed cymaint
- Chwydu
- Dolur Rhydd
- Bochau gwritgoch neu welw
- Peswch
- Trwyn neu lygaid yn rhedeg.

“Bydda i wastad yn gwybod pryd mae fy un bach yn mynd yn sâl gyda rhywbeth. Bydd e'n dechrau trwy beidio â bwyta cystal a bod ychydig yn biwis. Mae'n cael annwyd a pheswch yn weddol aml ond mae fel petai'n dod drostyn nhw ymhen diwrnod neu ddau. Mae plant fel petaen nhw'n bownsio'n ôl yn gyflym.”



## Beth i'w wneud mewn argyfwng – cymorth cyntaf sylfaenol ar gyfer babanod a phlant ifanc

### Gallai gwybod beth i'w wneud mewn argyfwng wneud gwahaniaeth mawr.

Byddwch yn hyderus o allu helpu babi neu blentyn ifanc mewn argyfwng drwy ddysgu'r sgiliau sylfaenol hyn.

Gallwch chi ddysgu mwy a gweld fideos defnyddiol yn [www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children](http://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children) neu ewch i [www.redcross.org.uk/first-aid/first-aid-apps](http://www.redcross.org.uk/first-aid/first-aid-apps) i gael apiau sy'n lawrlwytho'n syth i'ch ffôn.

Mae The Resuscitation Council UK yn darparu canllawiau defnyddiol hefyd [www.resus.org.uk/library/2021-resuscitation-guidelines/paediatric-basic-life-support-guidelines](http://www.resus.org.uk/library/2021-resuscitation-guidelines/paediatric-basic-life-support-guidelines)

Os oes gan eich plentyn dwymyn (38°C neu fwy), a'u bod dan 3 mis oed, ceisiwch sylw meddygol ar unwaith gan y gallai hyn fod yn arwydd o salwch difrifol. Os ydyn nhw dros 3 mis oed a bod ganddyn nhw dwymyn (38°C neu fwy), helpwch nhw i gadw wedi'u hydradu drwy roi digon o ddŵr iddyn nhw. Os ydyn nhw'n anhwylyd gyda'r dwymyn, rhwch paracetamol neu ibuprofen plant iddyn nhw, gan wneud yn siŵr eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau sydd ar y pecyn ynglŷn â'r ddos a sut i'w defnyddio.

Os ydyn nhw'n yfed digon ond ddim yn pasio dŵr, neu fod gwres arnynt o hyd ar ôl cael paracetamol, ceisiwch gyngor meddygol.

### Angen gwybod

PEIDIWCH â rhoi paracetamol i fabanod iau na 2 fis oed, oni bai ei fod yn dod ar bresgripsiwn gan feddyg. Gallwch chi roi ibuprofen i blant sy'n 3 mis oed neu'n hŷn ac sy'n pwysu mwy na 5kg (11lb).

Ewch i [111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/f/article/feverinchildren?locale=cy&term=A](http://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/f/article/feverinchildren?locale=cy&term=A) i gael rhagor o wybodaeth am beth i'w wneud os oes gan eich plentyn dymheredd uchel.

### Sut i adnabod heintiau difrifol yn gynnar

Mae meningitis a sepsis yn anhwylderau difrifol sy'n gallu effeithio ar unrhyw un yn gyflym iawn. Mae'r ddau yn brin, ond mae'n bwysig gwybod beth ydy'r arwyddion a'r symptomau a chael cymorth meddygol yn gyflym.

Mae meningitis yn cael ei achosi gan haint yn y leinin o amgylch yr ymennydd (y meninges) sy'n gallu achosi chwyddo peryglus.

Adwaith eithafol a pheryglus iawn i haint a achosir gan facteria yn y llif gwaed ydy sepsis.

Mae yna nifer o fathau o facteria sy'n gallu achosi meningitis neu sepsis. Mae rhai bacteria yn gallu creu'r ddau ar yr un pryd. Mae pobl yn gallu profi'r ddau gyflwr ar yr un pryd.

Mae sepsis yn gallu digwydd fel adwaith i unrhyw fath o haint.

## Arwyddion a symptomau cyffredin o feningitis a sepsis

### Ymhlith symptomau meningitis a sepsis mewn plant, mae:

- Tymheredd uchel
- Dwylo a thraed oer
- Chwydu
- Dryswch
- Anadlu'n gyflym
- Poen yn y cyhyrau a'r cymalau
- Smotiau neu frech sydd ddim yn pylu pan fyddwch chi'n rhoio gwydryn drosto
- Croen, gwefusau neu dafod glas, gwelw neu flotiog. Ar groen brown neu ddu, gall fod yn haws gweld glesni ar y gwefusau, y tafod neu'r deintgig, dan yr ewinedd, ar wadnau'r traed neu gledrau'r dwylo neu o gwmpas y llygaid
- Cur Pen
- Gwddf stiff
- Methu goddef golau llachar
- Bod yn gysglyd iawn neu'n anodd eu deffro
- Ffitiau.

### Mae'n bosib y bydd babanod hefyd:

- Yn gwrthod cael eu bwydo
- Yn anniddig
- Yn llefain â chri fain
- Â chorff stiff neu'n llipa neu ddiymateb
- Â smotyn meddal chwyddedig ar eu corun.

Os bydd eich babi neu'ch plentyn yn dangos unrhyw rai o'r symptomau uchod, yn enwedig brech sydd ddim yn pylu pan fyddwch chi'n rhoio gwydryn drosto, galwch **999** ar unwaith.

Dylech ymddiried yn eich greddf; mae rhieni'n gwybod pan fydd eu plentyn yn sâl.

Os oes gan eich plentyn dymheredd uchel (twymyn), rhwch baracetamol/ ibuprofen plant bach iddyn nhw. Os na fydd y gwres yn dod i lawr ymhen 30 munud, cysylltwch â'ch **meddyg teulu** neu **111**.

I gael rhagor o wybodaeth am feningitis a sepsis, ewch i: **111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/m/article/meningitis/?locale=cy&term=A** neu **www.meningitis.org/meningitis/check-symptoms**

### Angen gwneud

Beth am lungopio'r tudalennau hyn a'u cadw mewn man hwylus, fel drws eich oergell, neu dynnu llun ohonyn nhw ar eich ffôn fel bod modd i chi ddod o hyd iddyn nhw'n gyflym os bydd argyfwng.

## Pryd dylech chi alw ambiwlans

Mae'n gallu bod yn anodd dweud pryd mae babi neu blentyn bach yn ddifrifol wael, ond y prif beth ydy ymddiried yn eich greddf. Rydych chi'n gwybod yn well na neb sut mae eich plentyn fel arfer, felly byddwch chi'n gwybod pryd bydd rhywbeth mawr o'i le.

Ffoniwch 999 i gael ambiwlans os bydd eich plentyn:

- Yn stopio anadlu neu'n cael anhawster difrifol i anadlu
- Ddim yn gallu cael eu deffro
- Â brech smotiog, porffor-goch unrhyw le ar y corff sydd ddim yn pylu pan fyddwch chi'n gwasgu gwydr yn ei erbyn.
- Dan 8 wythnos oed a'ch bod yn poeni'n ofnadwy amdany'n nhw
- Yn cael ffit am y tro cyntaf, hyd yn oed os yw'n ymddangos fel petaen nhw'n ymadfer
- Yn cael adwaith alergaidd ddifrifol (anaffylacsis)
- Os byddwch chi'n meddwl bod eich babi neu'ch plentyn wedi'u hanafu'n ddifrifol.

## Os bydd eich babi (plentyn dan flwydd oed) yn dechrau tagu

Os bydd eich babi'n dechrau tagu ac yn methu ag anadlu'n iawn, dylech chi:

1. Eu dal â'u hwyneb i lawr ar eich clun, gyda'u pen yn is na'u pen-ôl, gan gynnal eu pen a'u gêrn ag un llaw
2. Rhowch bum curiad llym rhwng yr ysgwyddau gyda sawdl eich llaw arall. Gwiriwch y geg am unrhyw wrthrych a ryddhawyd



### Angen gwybod

Ni fydd babi sy'n tagu yn gallu llefain, pesychu, gwneud unrhyw sŵn nac anadlu.

3. Os nad yw hynny'n gweithio, trowch nhw drosodd i wynebu ar i fyny. Gosodwch ddau fys yng nghanol eu brest ychydig o dan linell eu tethi. Gwthiwch yn sydyn ar i lawr hyd at bum gwaith
4. Os nad yw'r rhwystr yn dod yn rhydd neu os bydd eich babi'n parhau i gael anawsterau anadlu, ffoniwch 999 ar unwaith, neu os nad ydych chi'n gallu gwneud yr alwad ffôn, gofynnwch i rywun arall wneud
5. Parhewch i gylchu rhwng curiadau ar y cefn a gwthiadau ar y frest nes bydd y rhwystr yn dod yn rhydd, cymorth yn cyrraedd neu'r babi'n mynd yn ddiymateb.



## Os bydd eich babi (plentyn dan flwydd oed) yn ddiymateb

Os na fydd eich babi'n ymateb pan fyddwch chi'n eu galw neu'n tapio eu troed, maen nhw'n ddiymateb. Yn y sefyllfa hon, dylech chi:

- 1.** Gwyrwch eu pen yn ôl drwy godi eu gên yn ysgafn, a gwiriwch am anadl. Gwnewch hynny am ddim mwy na 10 eiliad. Peidiwch â gwthio ar y meinwe meddal o dan yr ên gan y gallai hynny rwystro'r llwybr aer



### Os ydyn nhw'n anadlu:

- 2.** Daliwch eich babi ar eu hochr gyda'u gên wedi'i chodi a'u pen yn cael ei gynnal ac yn is na'u pen-ôl. Mae hynny'n helpu i gadw'r llwybr aer yn agored fel bod modd iddyn nhw barhau i anadlu
- 3.** Ffoniwch 999 ar unwaith neu gofynnwch i rywun arall ffonio ar eich rhan.



## Os bydd eich babi (plentyn dan flwydd oed) yn ddiymateb

### Os nad ydyn nhw'n anadlu:

1. Sicrhewch fod y pen mewn safle niwtral a chodwch yr ên yn ysgafn
2. Cymerwch anadl a gorchuddiwch geg a thrwyn eich babi gyda'ch ceg, gan wneud yn siŵr ei fod wedi'i selio. Os nad ydych chi'n gallu gorchuddio'r geg a'r trwyn ar yr un pryd, seliwch un ohonyn nhw gyda'ch ceg. Os byddwch chi'n dewis y trwyn, caewch y gwefusau i atal aer rhag dianc.
3. Chwythwch anadl yn raddol i geg a thrwyn y babi dros un eiliad. Dylai fod yn ddigon i chi allu gweld y frest yn codi



4. Gan gadw eu gêen wedi'i chodi, tynnwch eich ceg i ffwrdd a gwylwch am y frest yn cwmpo wrth i aer ddod allan
5. Cymerwch anadl arall ac ailadroddwch y dilyniant hwn bedair gwaith



## Os bydd eich babi (plentyn dan flwydd oed) yn ddiymateb

- 6.** Os na fyddan nhw wedi dechrau anadlu, dechreuwch gywasgiadau ar y frest drwy ddefnyddio dau fys i wthio i lawr ger gwaelod asgwrn y fron yng nghanol y frest. Cywasgwch yn gyflym hyd at tua phedwar centimetr dri deg o weithiau, gan adael i'r frest ddychwelyd i'w safle arferol bob tro



- 7.** Daliwch i roi dwy anadl ar gyfer pob tri deg o gywasgiadau, nes bydd eich babi'n gallu anadlu neu y bydd cymorth meddygol yn cyrraedd
- 8.** Ffoniwch 999 ar unwaith a gadewch eich ffôn ar yr uchelseinydd fel bod modd i'r swyddog ar y ffôn ddal i siarad â chi neu gofynnwch i rywun arall ffonio ar eich rhan.



## Os bydd eich plentyn (blwydd oed neu hŷn) yn dechrau tagu

Os bydd eich plentyn yn dechrau tagu ac yn methu ag anadlu'n iawn, dylech chi:

1. Gosodwch nhw i eistedd neu sefyll ar i fyny a rhowch bum curiad llym rhwng yr ysgwyddau gyda sawdl eich llaw arall i helpu i ryddhau'r gwrthrych sy'n rhwystro eu llwnc
2. Os na fydd hyn yn gweithio, rhowch bum hyrddiad abdomenol drwy ddal y plentyn o gylch ei wasg a thynnu i mewn ac ar i fyny uwchben eu botwm bol, caiff hyn ei alw'n symudiad Heimlich weithiau

**Nodwch fod yr hyrddiadau abdomenol hyn yn cael eu defnyddio i helpu plant neu oedolion sy'n tagu yn unig. Gallai defnyddio hyrddiadau abdomenol ar fabi niweidio eu horganau mewnol, sy'n fregus ac yn dal i ddatblygu. Gweler tudalen 66 am ganllawiau ynglŷn â helpu babi sy'n tagu.**

3. Os nad yw'r rhwystr yn dod yn rhydd neu os bydd y babi neu blentyn yn parhau i gael anawsterau anadlu, ffoniwch 999 ar unwaith a gadewch eich ffôn ar yr uchelseinydd fel bod modd i'r swyddog ar y ffôn ddal i siarad â chi, neu os nad ydych chi'n gallu gwneud yr alwad ffôn, gofynnwch i rywun arall wneud.
4. Parhewch i gylchu rhwng curiadau ar y cefn a gwithiadau ar y frest nes bydd y rhwystr yn dod yn rhydd, cymorth yn cyrraedd neu'r plentyn yn mynd yn ddiymateb.



## Os bydd eich plentyn (blwydd oed neu hŷn) yn ddiymateb

Os bydd eich plentyn yn ddiymateb, dylech chi:

Wirio eu hanadlu drwy wyro eu pen yn ôl ac edrych a theimlo am anadl – mae gwro eu pen yn ôl yn agor y llwybr aer (peidiwch â gwneud hyn am fwy na 10 eiliad)



### Os ydyn nhw'n anadlu:

1. Trowch nhw ar eu hochr a symudwch eu pen yn ôl
2. Gwiriwch fod yr anadlu'n parhau
3. Ffoniwch 999 ar unwaith neu gofynnwch i rywun arall ffonio ar eich rhan



### Angen gwybod

Efallai y bydd plentyn sy'n tagu yn cydio yn eu brest neu eu gwddf ac ni fyddant yn gallu siarad, anadlu na phesyachu.

## Os bydd eich plentyn (blwydd oed neu hŷn) yn ddiymateb

### Os nad ydyn nhw'n anadlu:

4. Gwyrwch y pen yn ôl a chodwch yr ên
5. Caewch ran feddal eu trwyn gan ddefnyddio'r mynegfys (bys cyntaf ar y llaw) a bawd y llaw sydd ar eu talcen
6. Agorwch ychydig ar eu ceg, ond cadwch yr ên yn pwyntio ar i fyny
7. Cymerwch anadl, wedyn gosodwch eich gwefusau o amgylch eu ceg, gan wneud yn siŵr ei fod wedi'i selio
8. Chwythwch anadl yn raddol i'w ceg dros tuag un eiliad, gan wyllo am y frest yn codi
9. Gan gadw eu pen wedi'i wyro a'u gênn wedi'i chodi, tynnwch eich ceg i ffwrdd a gwylwch am y frest yn cwmpo wrth i aer ddod allan
10. Cymerwch anadl arall ac ailadroddwch y dilyniant hwn bedair gwaith. Gwiriwch fod brest eich plentyn yn codi a gostwng fel petaen nhw'n anadlu'n arferol



## Os bydd eich plentyn (blwydd oed neu hŷn) yn ddiymateb

- 11.** Os na fyddan nhw wedi dechrau anadlu, dechreuwch gywasgiadau ar y frest:
- Sawdl eich llaw wedi'i gosod dros draean isaf asgwrn y fron
  - Codwch y bysedd er mwyn sicrhau na fydd pwysau'n cael ei roi dros yr asennau
  - Gosodwch eich hun yn fertigol uwchben y frest a, gyda'ch braich yn syth, cywasgwch asgwrn y fron i'w wthio i lawr bum centimetr, sef tua thraean diamedr y frest, ac ailadroddwch hyn dri deg o weithiau
- Gwiriwch am anadlu
  - Daliwch i roi dwy anadl ar gyfer pob tri deg o gywasgiadau, nes bydd eich plentyn yn gallu anadlu neu y bydd cymorth meddygol yn cyrraedd.
- 12.** Ffoniwch 999 ar unwaith neu gofynnwch i rywun arall ffonio ar eich rhan.



## Os bydd eich babi neu'ch plentyn yn cael ffit

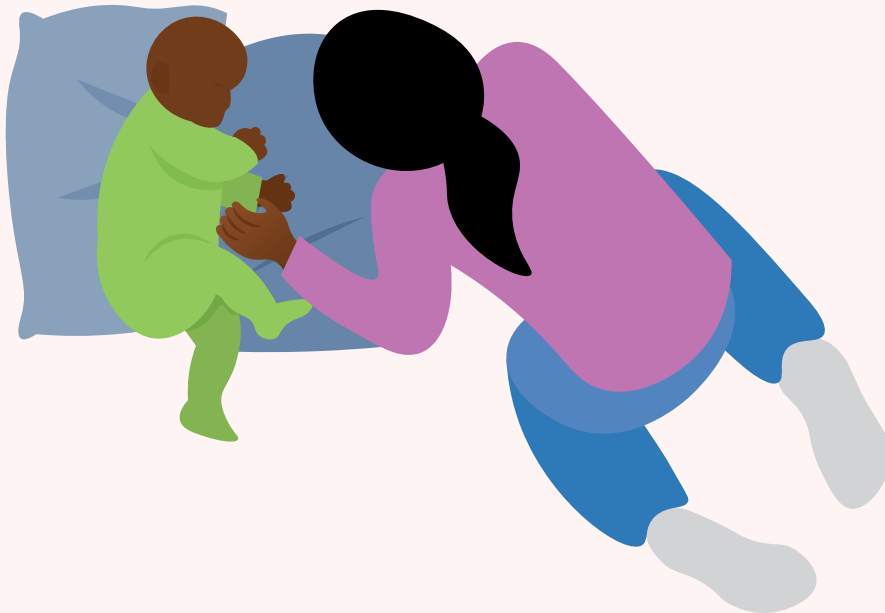
Os bydd eich babi neu'ch plentyn wedi cwmpo a'u bod yn gwneud symudiadau sydyn, ysgytyd a/neu fod ewyn yn dod o'u ceg, mae'n debyg eu bod yn cael ffit epileptig a dylech chi:

1. Eu gwneud yn ddiogel ac atal anafiadau drwy symud unrhyw wrthrychau caled oddi wrthynt. Defnyddio blanced neu liain i amddiffyn eu pen, ond peidiwch â rhwystro neu orchuddio eu ceg na rhwystro eu symudiadau
2. Gadewch i'r ffit ddirwyn i ben. Unwaith y bydd wedi dod i ben, helpwch nhw i orffwys ar eu hochr gyda'u pen wedi'i wro'n ôl
3. Ffoniwch 999 os oes angen, neu gofynnwch i rywun arall wneud ar eich rhan.

### Mae angen sylw meddygol brys ar y babi neu'r plentyn os:

- Mai dyma eu ffit gyntaf
- Bydd y ffit yn para mwy na phum munud (nodwch pryd mae'n dechrau)
- Byddan nhw wedi clwyfo eu hunain
- Nad ydych chi'n siŵr beth ydy achos y ffit.

Os ydy'ch plentyn yn cael ffit ond nad oes ewyn yn dod o'r geg, mae'n bosib eu bod yn cael confylsiwn twymyn sy'n cael ei achosi gan dwymyn neu wres uchel.



## Os bydd eich babi neu'ch plentyn yn cael ffit

Mae babanod sy'n cael ffitiau o'r math yma yn gallu bod yn ddiymateb neu'n llai ymatebol nag arfer, efallai y byddant yn crymu eu cefn, yn cau eu dyrnau'n dynn, yn tynhau eu corff a/neu yn ysgwyd yn gyflym. Mae'n bosib y bydd golwg goch ar eu hwyneb a'u bod yn boeth i'w cyffwrdd ac yn chwyslyd. Os bydd eich babi'n cael confylsiwn twymyn, dylech chi:

- 1.** Eu hamddiffyn rhag anaf, ond peidiwch â rhwystro eu symudiadau. Symud pethau a allai anafu'r babi neu'r plentyn tra byddan nhw'n cael ffit. Defnyddio gobenyddion neu rywbeth meddal, fel blanced neu ddillad, i amddiffyn eu pen
- 2.** Tynnu eu dillad allanol i helpu i'w hoeri. Os ydy'r ystafell yn boeth, agorwch y drysau a'r ffenestri er mwyn sicrhau llif o awyr iach



## Os bydd eich babi neu'ch plentyn yn cael ffit

3. Pan fydd y ffit wedi dod i ben, helpwch nhw i orffwys ar eu hochr gyda'u pen wedi'i wro'n ôl. Ffoniwch 999 i gael cymorth brys. Bydd eu helpu i orwedd ar eu hochr gyda'u pen yn ôl yn eu helpu i ddal ati i anadlu. Cadwch olwg arnyn nhw a'u cysuro nes bydd cymorth yn cyrraedd.



Mae'r holl wybodaeth a ddangosir uchod yn deillio o [www.redcross.org.uk/first-aid](http://www.redcross.org.uk/first-aid) a [www.sja.org.uk/get-advice/first-aid-advice/paediatric-first-aid/](http://www.sja.org.uk/get-advice/first-aid-advice/paediatric-first-aid/)

### Dewch i wybod mwy

Gallai gwneud cwrs cymorth cyntaf sylfaenol ar gyfer babanod a phlant helpu i achub bywyd mewn argyfwng.

I gael gwybod am gyrsiau sydd ar gael yn eich ardal chi, gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd neu ewch i wefan y Groes Goch Brydeinig [www.redcross.org.uk/first-aid](http://www.redcross.org.uk/first-aid) i gael rhagor o wybodaeth.

# Eich 6 mis cyntaf gyda'ch gilydd

Yn yr adran hon:

- Datblygiad eich babi – 0 i 6 mis
- Ymdopi â babi sy'n llefain
- Hawliau eich plentyn
- Dymis
- Colig
- Pwysigrwydd cwsg
- Sefydlu trefn amser gwely
- Cwsg diogel



# Eich 6 mis cyntaf gyda'ch gilydd

Yn y chwe mis cyntaf, bydd eich babi'n tyfu ac yn datblygu'n gyflym, gan newid o fod yn fabi newydd-anedig cysglyd i fod yn fabi bach effro, bywiog. Fydd hi ddim yn hir cyn i chi weld gwên gyntaf eich babi a'u clywed nhw'n gwneud eu synau cyntaf!

“ Mae'n dda gwybod beth sy'n eu symbylu ac yn eu helpu i ddatblygu. ”



# Datblygiad eich babi - 0 i 6 mis

O'r eiliad y cânt eu geni, mae babanod yn amsugno popeth – yn dysgu ac yn ymateb i'r byd o'u cwmpas drwy eu synhwyrâu.

Mae misoedd a blynyddoedd cyntaf eich babi yn gyfnod allweddol ar gyfer datblygiad yr ymennydd ac fel rhiant, gallwch chi chwarae rôl bwysig yn helpu ymennydd eich babi i dyfu. Drwy greu amgylchedd digynnwrf sy'n eu cysuro yn ystod y cyfnod hwn, a rhoi amser i ffurfio perthynas agos, i ryngweithio a chwarae gyda'ch babi wrth iddyn nhw

dyfu, gallwch chi helpu eu hymennydd i ddatblygu seiliau cadarn.

Heb i chi sylweddoli, byddan nhw'n dysgu gennych chi ac yn fuan iawn, byddan nhw'n dechrau dangos arwyddion cynnar o gyfathrebu, drwy syllu, gwenu a gwneud synau.

Yn ystod y cyfnod hwn yn natblygiad eich babi, bydd eu cyhyrau'n cryfhau hefyd a byddwch chi'n gweld hyn pan fyddan nhw'n dechrau cynnal eu pen eu hunan a, tuag at chwe mis fel arfer, eu corff hefyd.

## Angen gwybod

Dydy hi byth yn rhy gynnar i gychwyn taith ddwyieithog eich plentyn!

*Mae Cymraeg i Blant yn cynnig cymorth ymarferol i chi a'ch plentyn ddefnyddio'r Gymraeg.*

Ewch i **[llyw.cymru/cymraeg-i-blant](http://llyw.cymru/cymraeg-i-blant)** i gael gwybod mwy.



Pethau y gallwch chi eu gwneud i gefnogi datblygiad eich babi:

- Mae digonedd o ryngweithio ac ysgogi gweledol yn cyfareddu unrhyw fabi – bydd yn eu helpu i wella eu dealltwriaeth o’u byd newydd
- Siaradwch â nhw gymaint ag y gallwch chi, gan sicrhau cyswllt llygad wrth i chi wneud hynny. Mae cyswllt llygad a sŵn eich llais wrth i chi siarad, canu a bwydo’r babi yn ffordd wych o ddatblygu’r berthynas bersonol rhyngoch chi’ch dau. Mae’n helpu eich babi i’ch adnabod chi ac yn hybu teimladau o ddiogelwch a chysur
- Copiwch y synau y bydd eich babi’n eu gwneud, yna arhoswch i roi amser iddyn nhw ymuno yn y ‘sgwrs’. Gallwch ddysgu mwy am fanteision siarad â’ch babi yn [www.llyw.cymru/siarad-gyda-fi](http://www.llyw.cymru/siarad-gyda-fi)
- Mae cyswllt corfforol, fel cwtsio, yn chwarae rhan bwysig yn gwneud i’ch plentyn deimlo gofal a chariad a theimlo’n ddiogel. Allwch chi ddim sbwylio babi neu blentyn gyda gormod o gariad a sylw!
- Bydd ‘*amser bol*’ dyddiol, ble byddwch chi’n gosod eich babi ar eu bol, yn annog datblygiad cyhyrau eich babi er mwyn datblygu’r nerth a’r sgiliau cydsymud sydd eu hangen ar gyfer rholio drosodd, cropian, ymestyn a chwarae. Dylai eich babi fod yn effro bob amser yn ystod yr amser hwn, a chithau’n eu gwyllo’n ofalus
- Gwnewch amser i chwarae bob dydd! Mae chwarae gyda drychau, gwrthrychau sy’n symud a synau gwahanol oll yn annog babi i godi eu pen, sy’n helpu i gryfhau cyhyrau’r gwddf. Cymerwch olwg ar [111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/learningplayideas/?locale=cy&term=A](http://111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/learningplayideas/?locale=cy&term=A) i gael gwybod mwy am bwysigrwydd chwarae
- Sicrhewch fod edrych ar lyfrau, a darllen gyda’ch plentyn yn rhan o’ch trefn ddyddiol. Gallwch chi ddechrau edrych ar lyfrau hyd yn oed gyda babi newydd-anedig, gan y bydd yn eu helpu gyda’u dysgu yn y dyfodol. Mae’r amser rydych chi’n ei dreulio yn darllen gyda’ch babi yn eich galluogi i gryfhau’ch perthynas gyda nhw hefyd ac mae’n dda ar gyfer lles emosiynol
- Mae gwrando ar gerddoriaeth neu ddawnsio i’r curiad gyda’ch babi yn gallu helpu i’w tawelu. Mae’n dda i chi hefyd
- Ewch allan i’r awyr iach! Os ydy hi’n ddiwrnod sych, ewch â’ch babi allan am dro neu gadewch iddyn nhw chwarae allan yn yr awyr iach. Y cwbl sydd ei angen arnoch chi ydy carthen neu flanced ac yn bwysicaf oll, chi!

### Angen gwybod

Byddwch chi’n derbyn nifer o becynnau Dechrau Da gan eich ymwelydd iechyd o nawr hyd at bumed pen-blwydd eich plentyn, yn cynnwys llyfrau i helpu i ddatblygu hoffter eich plentyn o ddarllen. Ewch i [www.booktrust.org.uk/cy-gb/what-we-do/programmes-and-campaigns/bookstart/families/bookstart-in-wales/](http://www.booktrust.org.uk/cy-gb/what-we-do/programmes-and-campaigns/bookstart/families/bookstart-in-wales/)

## Angen gwybod

Mae llawer o syniadau ar gyfer gweithgareddau hwyliog fydd yn helpu datblygiad ymennydd eich babi yn [www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/look-say-sing-play/](http://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/look-say-sing-play/)



# Ymdopi â babi sy'n llefain

Mae pob babi'n llefain, dyna eu ffordd nhw o roi gwybod i chi eu bod yn anghyfforddus, neu fod angen rhywbeth arnynt.

Pan fydd eich babi'n llefain, gall fod adegau pan fydd hynny'n peri straen i chi fel rhiant, ond mae teimlo felly yn beth arferol ac mae'n bwysig cofio mai dim ond ceisio cyfathrebu maen nhw. Yn aml, mae'n amlwg beth sydd ei angen arny'n nhw, a gallwch chi gasglu p'un ai ydyn nhw'n llwglyd, angen newid eu cewyn, neu ddim ond eisiau ychydig o gwmni! Mae'r rhan fwyaf o fabanod yn stopio llefain unwaith bydd eu hanghenion wedi'u diwallu.

Wrth i chi a'ch partner ddod i nabod eich babi, byddwch chi'n dechrau dysgu beth mae'r gwahanol fathau o lefain yn ei olygu. Pan fydd eich babi'n llefain, gallwch chi geisio:

- Canu neu siarad yn dawel â'ch babi tra'n siglo'n ôl ac ymlaen, patio neu rwbio eu cefn, stumog neu draed yn ysgafn
- Rhoi'ch babi i lawr ar ôl bwydo
- Tynnu eu sylw gyda thegan, ysgwyd ratl
- Newid eu cewyn. Cofiwch beidio â gadael sachau cewynnau o fewn cyrraedd i'ch babi unrhyw bryd, ddydd neu nos, oherwydd y gallant fynd dros eu hwyneb ac achosi iddynt fygu
- Cyswllt croen – mae'n gallu helpu i setlo'ch babi ar unrhyw oed, nid rhywbeth ar gyfer yr oriau cyntaf wedi'r geni'n unig ydy hyn
- Gadael i'ch babi sugno ar eich bron (os ydych chi'n bwydo ar y fron)
- Rhoi dymi i'ch babi (os ydy'ch babi'n cael eu bwydo ar y fron, gwnewch yn

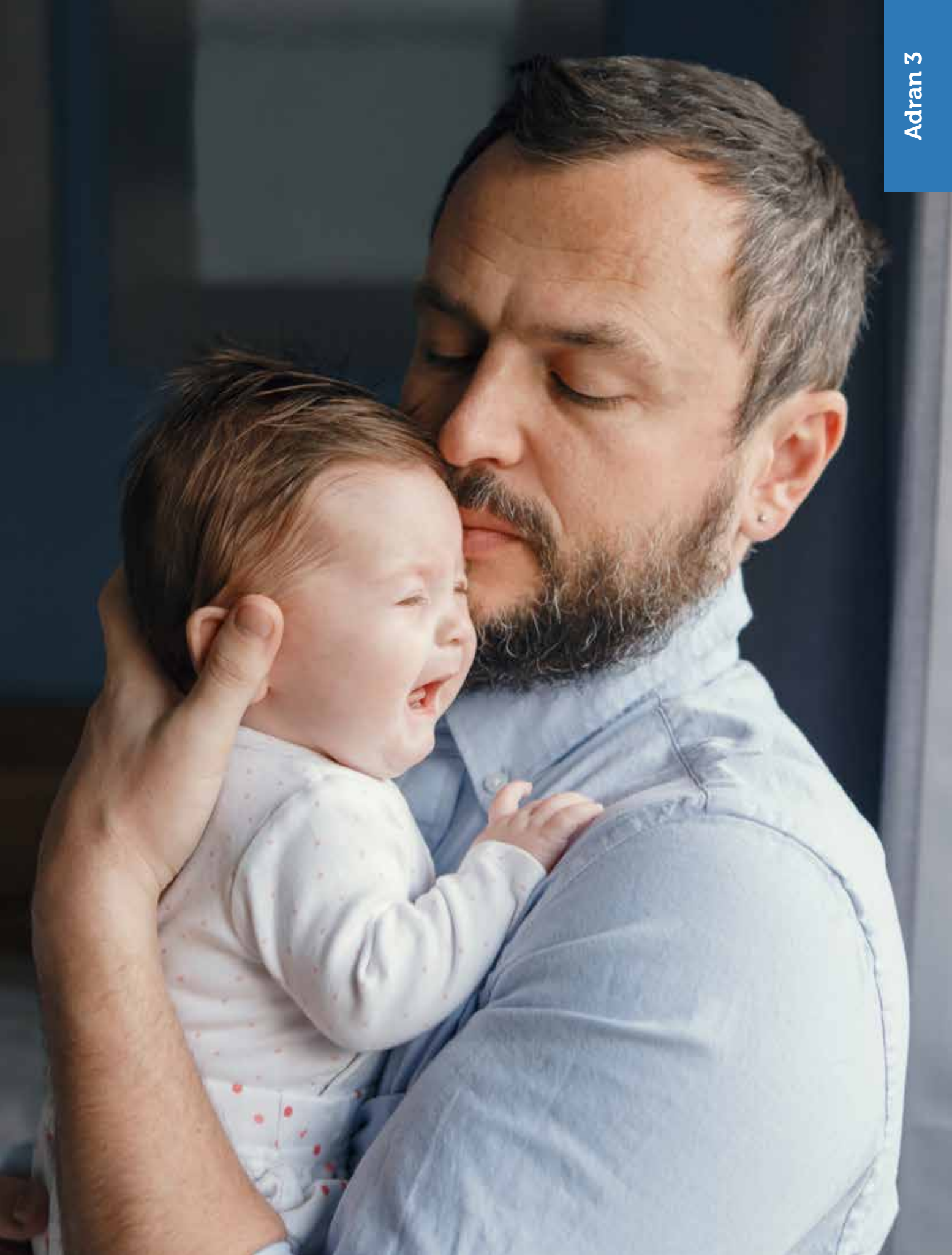
siŵr eu bod yn gallu bwydo'n dda cyn cynnig dymi). Cofiwch fod dymis yn gallu cuddio'r ffaith bod babanod yn llwglyd. (Edrychwch yn ôl ar Lyfryn 1, tudalennau 98-99 ar gyfer arwyddion bod eich babi'n llwglyd.) Sicrhewch bob amser eich bod yn diheintio dymis yn yr un modd â photeli

- Cario'ch babi mewn sling (gweler adran Slingiau neu gludwyr babanod ar dudalennu 55-58 am ragor o wybodaeth)
- Rhoi bath cynnes iddyn nhw
- Cael newid, drwy fynd am dro neu am daith yn y car.

Os byddwch chi'n teimlo unrhyw bryd nad ydych chi'n gallu ymdopi â llefain eich babi, neu'n teimlo loes neu bryder, rhowch eich babi i lawr yn rhywle diogel neu gofynnwch i rywun arall gydio ynddyn nhw, i roi cyfle i chi adael yr ystafell am ychydig i roi hoe i chi'ch hunan.

Cofiwch, PEIDIWCH BYTH AG YSGWYD BABI, dim ots pa mor rhwystredig fyddwch chi. Mae hynny'n gallu achosi anafiadau difrifol i'w hymennydd bregus.

Gallwch chi siarad â'ch ymwelwyr iechyd i gael cymorth ymarferol ynglŷn â setlo'ch babi, neu ewch i [www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/canllawiau-a-chyngor/cyfnodau-anodd-a-cyffredin/ymdopia-babi-syn-crio](http://www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/canllawiau-a-chyngor/cyfnodau-anodd-a-cyffredin/ymdopia-babi-syn-crio)



# Hawliau eich plentyn

## Cosbi corfforol

Does dim rhaid dweud na ddylai babanod a phlant fyth gael eu cam-drin yn gorfforol. Mae ymchwil yn awgrymu y gallai unrhyw fath o gosb gorfforol fod yn niweidiol i blant. Nid oes modd rhoi rhestr benodol o'r hyn sy'n cyfateb i gosbi corfforol oherwydd fe all fod yn unrhyw beth ble bydd plentyn yn cael eu cosbi drwy ddefnyddio grym corfforol e.e. curo, bwrw, slapio, ac ysgwyd.

Dydy cosbi plant yn gorfforol ddim yn effeithiol o ran gwella ymddygiad plant ac nid yw'n helpu plant i ddysgu am hunanreolaeth nac ymddygiad priodol.

Mae cosbi corfforol yn gallu:

- Clwyfo plentyn
- Gwneud i blentyn deimlo ofn, dicter, tristwch, a dryswch
- Rhoi'r neges i blant bod trais yn iawn ac yn ymateb priodol i deimladau cryfion
- Bod yn gysylltiedig â chanlyniadau negyddol i blant.

## Cosbi corfforol a'r gyfraith

Yng Nghymru, mae cyfraith ar gosbi corfforol sydd â'r bwriad o amddiffyn plant a'u hawl i deimlo'n ddiogel ac yn rhydd rhag niwed a chamdriniaeth.

Nodwch:

- Mae pob cosb gorfforol yn anghyfreithlon yng Nghymru
- Mae gan blant yr un amddiffyniad rhag ymosodiad ag sydd gan oedolion.

Mae hynny'n golygu bod y gyfraith yn eglur – yn hawdd i blant, rhieni, gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd ei deall.

Bydd unrhyw un sy'n cosbi plentyn yn gorfforol yn torri'r gyfraith ac yn rhoi eu hun dan risg o gael eu harestio neu eu cyhuddo o ymosod. Mae'r gyfraith hon yn berthnasol i bawb – rhieni neu unrhyw un sy'n gyfrifol am blentyn tra bydd y rhiant yn absennol. Ac fel sy'n wir gyda chyfreithiau eraill, mae'n berthnasol i ymwelwyr i Gymru hefyd.

Am ragor o wybodaeth, ewch i:

**[llyw.cymru/stopio-cosbi-corfforol-i-blant](http://llyw.cymru/stopio-cosbi-corfforol-i-blant)**

### Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)

Mae gan bob plentyn set o hawliau dan CCUHP sydd yn berthnasol nes byddant yn 18 oed. Mae'r rhain yn ychwanegol at yr hawliau dynol sydd gan bawb, ac maent yn amlinellu beth sydd ei angen ar blant i roi'r cyfle gorau iddyn nhw dyfu yn hapus, iach a diogel a ffynnu fel oedolion. Mae rhieni, ysgolion a'r Llywodraeth yn gyfrifol am sicrhau bod yr hawliau hyn yn cael eu cynnal.

Gallwch ddysgu mwy am yr hawliau hyn drwy fynd i **[www.complantcymru.org.uk/confensiwn-y-cenhedloedd-unedig-ar-hawliau-plentyn-gwybodaeth-i-rieni/](http://www.complantcymru.org.uk/confensiwn-y-cenhedloedd-unedig-ar-hawliau-plentyn-gwybodaeth-i-rieni/)**

# Dymis

Mae 'dymis' yn gallu helpu i leddfu'ch babi, ond mae babanod sydd â dymis yn aml yn gallu dod yn ddibynol arnyn nhw ac mae'n gallu dod yn arfer sy'n anodd ei newid yn ddiweddarach! Dyna pam mae rhai rhieni'n dewis peidio â rhoi dymi i'w babi.

Os byddwch chi'n penderfynu rhoi dymi i'ch babi, gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n gadael iddyn nhw ei ddefnyddio am gyfnodau hir, a pheidiwch byth â rhoi haen o rywbeth melys ar y dymi, gan fod unrhyw siwgr ar eu deintgig a'u dannedd sy'n datblygu yn gallu achosi pydredd yn y dannedd.

Mae Cymdeithas Ddeintyddol Prydain yn argymhell y dylech chi geisio rhoi'r gorau i ddefnydd eich babi o ddymi erbyn iddyn nhw fod yn 12 mis oed, gan fod defnydd am amser hir yn gallu effeithio ar ddatblygiad normal y dannedd a'r genau.

O'r dechrau, hyd yn oed o'r enedigaeth, dylech chi wneud yn siŵr bod dymi eich babi yn cael ei dynnu bob tro cyn i chi siarad a rhyngweithio â'ch gilydd, gan fod dymis yn gallu effeithio ar ddatblygiad iaith a lleferydd.

Os byddwch chi'n defnyddio dymi, po gyntaf y dechreuwch chi dynnu'r dymi oddi ar eich babi, po hawsaf y bydd hynny. Rhwch gynnig ar y cynghorion canlynol i helpu'ch babi i roi'r gorau i'r dymi:

- **Cyflwynwch gysur arall**

Mae llawer o fabanod yn defnyddio dymi i gysuro eu hunain, yn enwedig pan fyddan nhw'n flinedig, yn ofidus neu'n anhwylyd. Yn lle'r angen hwn, cyflwynwch wrthrych arall i'w cysuro, megis sgwaryn o flanced feddal neu dedi i'w gwtshio – ond peidiwch â'u rhoi yn y cot gyda'ch babi nes byddant yn 12 mis oed ac yn gallu rhoio drosodd ac eistedd i fyny, a symudwch unrhyw wrthrychau oddi wrth eu hwyneb

- **Dewiswch eich amser**

Mae'n debyg na fyddai cyfnod o straen i chi neu'ch babi yn adeg dda i roi'r gorau i'r dymi

- **Cadwch y dymis at amser gwely**

Dechreuwch drwy gyfyngu'r dymi i adegau a llefydd penodol, fel amser gwely. Bydd hyn yn rhoi amser i'ch babi ddod i arfer â bod heb y dymi

- **Dewiswch ddyddiad a chadwch ato**

Unwaith bydd eich babi'n ymdopi am gyfnodau heb y dymi, penderfynwch ar ddyddiad ar gyfer cael gwared ar y dymi yn gyfan gwbl a chadwch ato! Byddwch yn barod am gwynion i ddechrau, ond cadwch yn gryf a bydd yn werth y drafferth yn y pen draw

- **Peidiwch â chadw un sbâr 'rhag ofn'**

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael gwared ar bob dymi o'r tŷ, fel na fyddwch chi'n cael eich temptio i roi'r dymi 'argyfwng' i'ch babi.



# Colig

Mae pob babi'n llefain, ond os byddan nhw'n llefain heb unrhyw achos amlwg am fwy na tair awr y dydd, dri diwrnod yr wythnos, am o leiaf un wythnos, ac fel arfer yn fwy aml yn y prynhawn a gyda'r nos, mae'n bosib bod 'colig' ar eich babi.

Mae colig yn gallu dechrau pan fydd babi yn ychydig wythnosau oed ac fel arfer, mae'n dod i ben erbyn iddyn nhw fod yn chwe mis oed.

Mae'n broblem gyffredin a ddylai wella ohono'i hun, ond mae'n gallu bod yn anodd ymdopi â cholig ac ar y pryd, mae'n gallu teimlo fel bod y llefain am bara am byth. Mae rhai rhieni yn dweud eu bod wedi mynd mor bell â theimlo fel ymuno yn y llefain eu hunain!

Does dim angen i'ch babi weld meddyg fel arfer os oes colig arnyn nhw, ond gallwch chi roi cynnig ar rai o'r awgrymiadau a wnaed yn gynharach ar gyfer lleddfu babanod sy'n llefain.

## Angen gwybod

Does **dim** tystiolaeth wyddonol sy'n awgrymu bod dŵr codi-gwynt na diferion gwrth-colig yn gweithio i atal neu leddfu colig. I gael rhagor o wybodaeth am golig, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu ewch i [111.wales.nhs.uk/colic/?locale=cy&term=A](http://111.wales.nhs.uk/colic/?locale=cy&term=A)

Os ydych chi'n meddwl y gall fod colig ar eich babi a bod angen help arnoch, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd i gael cyngor a chefnogaeth bellach.

“Am y tri mis cyntaf, byddai hi'n llefain o tua chwech tan naw o'r gloch bob nos fel wats. Doedd dim byd yn ei setlo hi, ac roedd hi'n ofnadwy o anodd yn emosiynol, ond roedd yr ymwelydd iechyd yn dda iawn ac wedi awgrymu rhai pethau oedd yn helpu.”

## Dilynwch eich greddf

Rydych chi'n gwybod yn well na neb sut mae eich plentyn fel arfer, felly dilynwch eich greddf os byddwch chi'n meddwl bod rhywbeth mawr o'i le gyda'ch babi, yn enwedig os oes ganddynt symptomau eraill sy'n peri pryder, megis:

- Twymyn
- Llai o gewynnau gwlyb nag arfer
- Bwydo'n wael
- Brech heb esboniad (gweler tudalennau 62- 65)
- Cri wan neu fain nad yw'n swnio fel eu cri arferol.



# Pwysigrwydd cwsg

**Mae tyfu yn defnyddio llawer o egni, felly yn ogystal â chael y maeth iawn, mae angen llawer o gwsg ar fabanod. Yn yr ychydig wythnosau cyntaf, mae eich babi'n tyfu ac yn datblygu'n gyflym, felly byddan nhw'n treulio mwy o amser yn cysgu nag yn effro.**

Tra bydd eich babi yn debygol o fod yn cysgu hyd at 18 awr y dydd ar hyn o bryd, mae'n debyg eich bod chithau ar y llaw arall yn teimlo eich bod yn cael eich amddifadu o gwsg!

Mae eich babi angen cael eu bwydo'n aml a dydyn nhw ddim wedi dysgu'r gwahaniaeth rhwng nos a dydd eto – felly er bod oriau'r nos yn golygu eich bod chi wedi blino ac eisiau cysgu, dydy'r un peth ddim yn wir am eich babi!

Y newyddion da ydy y bydd eich babi yn symud trwy'r cam hwn yn fuan, ac na fydd yn para'n hir, er y gall deimlo fel oes pan fyddwch chi'n cael eich amddifadu o gwsg.

Bydd rhieni'n aml yn cael eu cynghori i "gysgu pan fydd y babi'n cysgu" ac mae hyn yn ffordd dda o'i gwneud hi. Os byddwch chi gartref a'ch babi yn cysgu, gorweddwch i lawr eich hun – hyd yn oed os ydy hynny'n golygu anwybyddu sinc yn llawn llestri budron neu fasedg o ddillad i'w golchi. Dylai eich cwsg fod yn flaenoriaeth yn y dyddiau cynnar hyn a gall hyd yn oed cysgu am amser byr wneud i chi deimlo'n hapusach, yn fwy effro ac fwy parod i ofalu am eich babi.

Fel y rhan fwyaf o rieni newydd, mae'n debyg nad ydych chi'n gallu aros am y


diwrnod pan fydd eich babi'n dechrau cysgu drwy'r nos. Gall hyn ddigwydd o tua chwe mis oed, pan na fydd angen eu bwydo yn ystod y nos, o bosib, er y gall rhai babanod gymryd llawer mwy o amser i gyrraedd y cam hwn. Ond cofiwch, mae pyliau o dyfu, torri dannedd ac anhwylderau i gyd yn gallu effeithio ar y ffordd mae eich babi'n cysgu.

Bydd sefydlu arferion cysgu da yn gynnar o help mawr i chi ac i'ch babi wrth iddyn nhw dyfu. Dyma rai syniadau ymarferol i helpu i'ch rhoi chi ar ben ffordd.

## Dechreuwch helpu eich babi i ddweud y gwahaniaeth rhwng nos a dydd

Gan fod diuno yn arferol i fabanod ifanc, bydd tipyn o amser nes byddan nhw'n cysgu drwy'r nos. Ond byddan nhw'n dysgu yn y pen draw mai amser cysgu ydy'r nos.

Yn ystod y dydd, agorwch y llenni, chwaraewch gemau a pheidiwch â phoeni gormod am synau pob-dydd pan fyddan nhw'n cysgu – mae'n helpu os gallwch chi gael eich babi i arfer â chysgu trwy rywfaint o sŵn.



“ Mae’n iawn i chi eistedd i lawr ac anwybyddu’r llanast, oherwydd nid superwoman ydych chi ac mae angen gorffwys arnoch chi, hyd yn oed os na allwch chi gysgu. ”

### Angen gwybod

Mae’n hanfodol eich bod yn dilyn y canllawiau cwsg diogel ar gyfer holl gyfnodau cysgu eich babi, hyn yn oed yn ystod y dydd. Gweler tudalennau 92- 95.

# Sefydlwch drefn amser gwely

Efallai y byddwch yn barod i gyflwyno trefn amser gwely pan fydd eich babi tua thri mis oed. Mae eu cael nhw i arfer â threfn syml, dawel amser gwely yn gallu bod o gymorth i bawb a helpu i atal problemau cysgu yn ddiweddarach. Mae'n gyfle gwych hefyd i gael amser un-i-un gyda'ch babi, sy'n wych ar gyfer cryfhau eich perthynas.

Gallai'r drefn gynnwys:

- Cael bath
- Newid i byjamas a chewyn glân
- Pylu'r goleuadau yn yr ystafell i greu awyrgylch llonydd tra byddwch chi'n bwydo
- Eu rhoi nhw i lawr i gysgu cyn gynted ag y byddan nhw wedi cael eu bwydo a'u newid
- Darllen stori amser gwely
- Rhoi cusan a chwtsh nos da.

## Angen gwybod

Wrth i'ch babi fynd yn hŷn, mae cadw at drefn debyg bob amser gwely yn gallu helpu. Mae gormod o gyffro a symbyliad ychydig cyn amser gwely yn gallu deffro eich plentyn eto. Treuliwch ychydig o amser yn llonyddu pethau ac yn gwneud gweithgareddau tawelach, fel darllen.

Os na fydd eich babi yn mynd i gysgu wrth fwydo ar y fron neu â llaeth fformiwla, rhowch gynnig ar eu rhoi i lawr yn eu cot pan fyddan nhw'n gysglyd ond heb fynd i gysgu, fel eu bod yn gallu ymarfer setlo yn barod i gysgu eu hunain. Mae'n bosib y bydd angen rhagor o gysuro ar rai babanod i'w helpu i setlo. Gallwch chi eu dal yn agos atoch a...

- Eu siglo'n ysgafn o ochr i ochr
- Eu patio'n ysgafn ar eu cefn
- Cerdded o gwmpas yr ystafell
- Canu'n dawel iddyn nhw.

Dydy babanod dan 6 mis oed ddim yn ymateb i dechnegau 'Llefain Trwyddo' neu 'Llefain dan Reolaeth' ac ni ddylid eu gadael yn llefain.

I gael cyngor ynglŷn â helpu eich babi i setlo a chysgu, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd.

I gael cyngor pellach ynglŷn â helpu eich babi i setlo yn y nos wrth iddyn nhw dyfu, ewch i **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/babyhealthsleepproblems/?locale=cy&term=A**



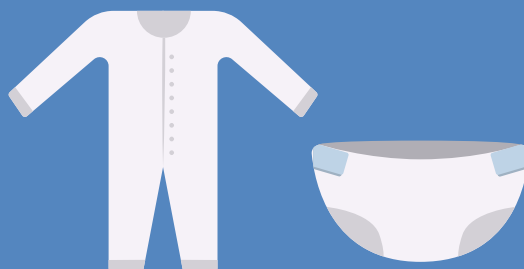
## Cyflwyno trefn amser gwely

Mae cael trefn arferol amser gwely yn gallu helpu eich babi i fynd i gysgu.

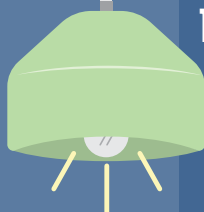
1 . Cael bath. Peidiwch byth â fy ngadael i yn y bath ar fy mhen fy hun.



2 .Newid i byjamas a chewyn glân.



3 . Pylu'r goleuadau yn yr ystafell i greu awyrgylch llonydd tra byddwch chi'n bwydo.



4 .Eu rhoi nhw i lawr i gysgu cyn gynted ag y byddan nhw wedi cael eu bwydo a'u newid.



5 . Darllen stori amser gwely.



6 . Rhoi cusan a chwts h nos da.



# Cwsg diogel

## Mae ymarfer 'cwsg diogel' yn bwysig iawn, gan ei fod yn lleihau'r risg o Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod (SMSB).

Rheol aur cwsg diogel ydy gosod eich babi ar eu cefn i gysgu bob amser mewn cot neu fasedg Moses, hyd yn oed ar gyfer cyfnodau o gwsg yn ystod y dydd.

Dylech chi gadw eu cot yn glir hefyd, gan gymryd gofal i osgoi unrhyw beth allai beri i'ch babi dagu neu fygu, fel gobenyddion, dillad gwely llac neu fymperi cot, a dylech chi osgoi caniatáu i'ch babi fynd yn rhy boeth neu'n rhy oer.

Dylid dilyn y camau hyn bob tro y byddwch chi'n rhoi eich plentyn i lawr i gysgu nes byddan nhw'n flwydd oed.

Mae'r rhan fwyaf o fabanod yn dechrau rholio drosodd i fod ar eu bol neu eu hochr ac yn canfod eu safle cysgu eu hunain o tua 5 – 6 mis.

Cynghorir rhieni i ddal i'w setlo i gysgu ar eu cefnau wrth eu rhoi yn y gwely i ddechrau, hyd yn oed os byddan nhw'n rholio.

Os byddan nhw'n rholio yn syth ar ôl i chi eu rhoi nhw yn y gwely, gallwch chi eu rholio'n ôl i'w safle y tro neu ddau cyntaf, ond does dim angen i chi aros yn effro i'w rholio'n ôl na'u gwyllo drwy'r nos, oherwydd unwaith y byddan nhw'n gallu rholio o'u cefnau i'w boliau ac yn ôl eto, eu hunain, gellir gadael iddyn nhw ganfod eu safle eu hunain.

I gael rhagor o wybodaeth am gwsg diogel, ewch i [www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)

## Cyd-gysgu (rhannu gwely neu fan cysgu gyda'ch babi)

Am eu chwe mis cyntaf, y lle mwyaf diogel i'ch babi gysgu ydy cot neu fasedg Moses ar wahân yn yr un ystafell â chi. Fodd bynnag, rydyn ni'n gwybod bod rhai teuluoedd yn rhannu gwely gyda'u babanod.

Os byddwch chi'n dewis i'ch babi gysgu yn yr un gwely â chi, neu os oes risg y gallech chi syrthio i gysgu'n ddamweiniol ar ôl dod â'ch babi i'ch gwely ar gyfer bwydo yn ystod y nos, mae yna gamau y mae RHAID i chi eu cymryd er mwyn cadw eich babi'n ddiogel. (Gweler tudalen 95.)

I gael rhagor o wybodaeth am gyd-gysgu, ewch i [www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/co-sleeping/](http://www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/co-sleeping/)

### Angen gwybod

Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod (SMSB ydy marwolaeth sydyn ac annisgwyl babi heb unrhyw r eswm amlwg.

I leihau'r tebygrwydd y bydd hyn yn digwydd yn sylweddol, dilynwch ganllawiau cwsg diogel y Lullaby Trust, [www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)

## Sachau cysgu babanod

Os byddwch chi'n rhoi eich babi i lawr mewn sach gysgu babi, i gadw'ch babi ar y tymheredd iawn, mae'n bosib y bydd angen i chi ddefnyddio sachau cysgu â TOG (graddfa thermol gyffredinol) gwahanol gan ddibynnu ar dymheredd yr ystafell, a allai amrywio gyda'r tywydd ac wrth i'r tymhorau newid.

Mae'r raddfa TOG yn rhoi gwybod i chi pa mor gynnes bydd y sach gysgu yn cadw'ch babi. Mewn tywydd poeth, efallai y bydd angen sach gysgu gyda TOG o 0.5, ond mewn tywydd oerach neu yn ystod y gaeaf mewn cartref nad yw'n cael ei wresogi'n dda, mae'n bosib y bydd angen i chi ddefnyddio sach gysgu gyda TOG o 3.0.

Mae sachau cysgu babanod yn dod mewn meintiau gwahanol hefyd, yn ddibynnol ar oed eich babi. Mae'n bwysig bod y sach gysgu'n ffitio'n dda o gwmpas yr ysgwyddau fel na fydd pen eich babi'n llithro i lawr i mewn i'r sach.

Ewch i [www.lullabytrust.org.uk/wp-content/uploads/The-Lullaby-Trust-Product-Guide-Web.pdf](http://www.lullabytrust.org.uk/wp-content/uploads/The-Lullaby-Trust-Product-Guide-Web.pdf) i gael rhagor o wybodaeth am sachau cysgu a hanfodion eraill ar gyfer cwsg mwy diogel.

“Dw i'n meddwl bod gwir angen y wybodaeth yma ar bob rhiant, ond mae angen i ni wybod pam hefyd, er mwyn iddo wneud synnwyr i bawb.”

### Angen gwybod

Os byddwch chi'n dewis lapio'ch babi, dilynwch y canllawiau diogelwch er mwyn lleihau'r risg o SMSB. Peidiwch byth â lapio'ch babi os ydych chi'n rhannu gwely.

I gael rhagor o wybodaeth am lapio'ch babi, ewch i [www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/swaddling-slings/](http://www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/swaddling-slings/)

## Amgylcheddau cysgu eraill

Er mai'r lle mwyaf diogel i'ch babi gysgu ydy ar eu cefn mewn cot neu fasedg Moses, gall fod adegau pan fydd eich babi'n syrthio i gysgu yn eu sedd car neu'n cael cyntyn bach tra byddan nhw yn y bygi neu'n cael eu cario mewn cludydd babi neu sling. Mae cynghorion ar gyfer defnyddio seddau car, slingiau neu gludyddion babanod yn ddiogel ar dudalennau 54-58.

I gael canllawiau ynglŷn â chreu amgylchedd cysgu diogel tra byddwch chi'n aros oddi cartref, ewch i [www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/safer-sleep-for-babies-away-from-home-or-in-emergency-situations/](http://www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/safer-sleep-for-babies-away-from-home-or-in-emergency-situations/)

## Cwsg diogel

Dilynwch y canllaw a ddangosir isod ar gyfer pob amser cysgu.



### Dylech chi BOB AMSER...

Osod eich babi i gysgu mewn **cot neu fased Moses ar wahân** yn yr **un ystafell** â chi am y 6 mis cyntaf.

Defnyddio **matres gadarn, wastad, sy'n dal dŵr**, gorau oll os yw'n newydd, ond os nad yw, un sydd mewn cyflwr da, sy'n ffitio'r fased Moses neu'r cot yn iawn.

**Cadwch got neu fased Moses eich babi'n glir.** Peidiwch â defnyddio bymperi cot a gwnewch yn siŵr bod unrhyw gynfasau neu flancedi wedi'u lapio i mewn yn iawn ac nad ydyn nhw'n uwch na'r ysgwydd. Gellir defnyddio sach gysgu babi\* yn eu lle. Cadwch deganau neu bethau meddal eraill allan o'u man cysgu.

**Gosodwch eich babi ar eu cefn i gysgu** gyda'u traed ar waelod y cot neu'r fased.

**Sicrhewch fod eich babi ar dymheredd cyfforddus** – ddim yn rhy boeth nac yn rhy oer. Mae'r siawns o SIDS yn fwy mewn babanod sy'n mynd yn rhy boeth.

**Mae tymheredd ystafell rhwng 16 a 20°C, gyda dillad gwely ysgafn neu sach gysgu babi ysgafn sy'n ffitio'n dda**, yn gyfforddus ac yn ddiogel ar gyfer babanod sy'n cysgu.



### Ddylech chi BYTH...

- **gysgu ar soffa neu mewn cadair freichiau gyda'ch babi, mae hyn yn gallu cynyddu'r risg o SMSB hyd at bum deg gwaith**
- gadael i'ch babi fynd yn rhy boeth neu'n rhy oer
- gorchuddio wyneb neu ben eich babi tra bydd yn cysgu
- defnyddio croen dafad mewn cot neu fased Moses neu fan cysgu arall. Mae'n bwysig bod man cysgu'r babi yn gadarn, yn wastad a bod gorchudd sy'n dal dŵr arno. Mae ychwanegu croen dafad yn gallu lleihau'r cadernid a chreu risg o orboethi.

I gael rhagor o wybodaeth am gwsg diogel, rhannu gwely'n fwy diogel a chanllaw i brynu hanfodion cwsg mwy diogel, ewch i [www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)

## Rhannu gwely neu gyd-gysgu'n fwy diogel

Dilynwch y canllaw isod os ydych chi'n rhannu gwely neu gyd-gysgu er mwyn lleihau unrhyw risgiau.

### Dylech chi BOB AMSER...

Osod eich babi ar eu cefn i gysgu, ar fatres wastad gadarn (efallai bydd rhaid i chi feddwl am orchudd addas i'ch matres sy'n dal dŵr os ydych yn rhannu gwely).

Gwneud yn siŵr nad yw'ch babi'n gallu cwmpo allan o'r gwely na mynd yn sownd rhwng y fatres a'r wal.

Cadw'r gofod o gwmpas eich babi'n glir rhag gobenyddion, duvets, blancedi neu unrhyw eitemau eraill a allai rwystro anadlu'ch babi neu achosi iddyn nhw orboethi. Er mwyn osgoi cael dillad gwely llac, fe'ch cynghorir i ddefnyddio sach gysgu\*.



### Ddylech chi BYTH...

- gysgu yn yr un gwely â'ch babi os ydych chi'n ysmegu (hyd yn oed os nad ydych chi'n ysmegu yn yr un ystafell â'r babi)
- cysgu yn yr un gwely â'ch babi os ydych chi'n yfed alcohol
- cysgu yn yr un gwely â'ch babi os ydych chi'n cymryd cyffuriau (gan gynnwys meddyginiaethau allai'ch gwneud chi'n gysglyd).

Mae'r uchod oll yn berthnasol hefyd ar gyfer eich partner neu unrhyw un arall sy'n rhannu gwely gyda'ch babi.

- cysgu yn yr un gwely â'ch babi os oedd eu pwysau geni'n isel (2.5kg neu 5½ pwys neu lai)
- Gadael i'ch babi fynd yn rhy boeth neu'n rhy oer. Ceisiwch gadw tymheredd yr ystafell rhwng 16 a 20°C
- gorchuddio wyneb neu ben eich babi tra bydd yn cysgu
- lapio'ch babi os ydych chi'n rhannu gwely
- gadael eich babi ar eu pen eu hunain yn y gwely
- gadael i anifeiliaid anwes neu blant eraill fynd i mewn i'r gwely pan fydd eich babi ynddo.
- cysgu yn yr un gwely â'ch babi os cawsant eu geni'n gynnar (37 wythnos neu lai)

\*Gallwch chi ddewis gwerthoedd tog gwahanol ar gyfer tymhorau gwahanol er mwyn helpu i gadw'ch babi ar y tymheredd cywir. Gallwch chi hefyd ddewis meintiau gwahanol yn ddibynnol ar oed eich babi. Mae'n bwysig bod y sach gysgu'n ffitio'n dda o gwmpas yr ysgwyddau fel na fydd pen eich babi'n llithro i lawr i mewn i'r sach.



# Eich babi'n dod yn blentyn bach

Yn yr adran hon:

- Datblygiad eich babi – 6 i 12 mis
- Dannedd a gofal deintyddol
- Cyflwyno bwydydd solet
- Dychwelyd i'r gwaith



# Eich babi'n dod yn blentyn bach

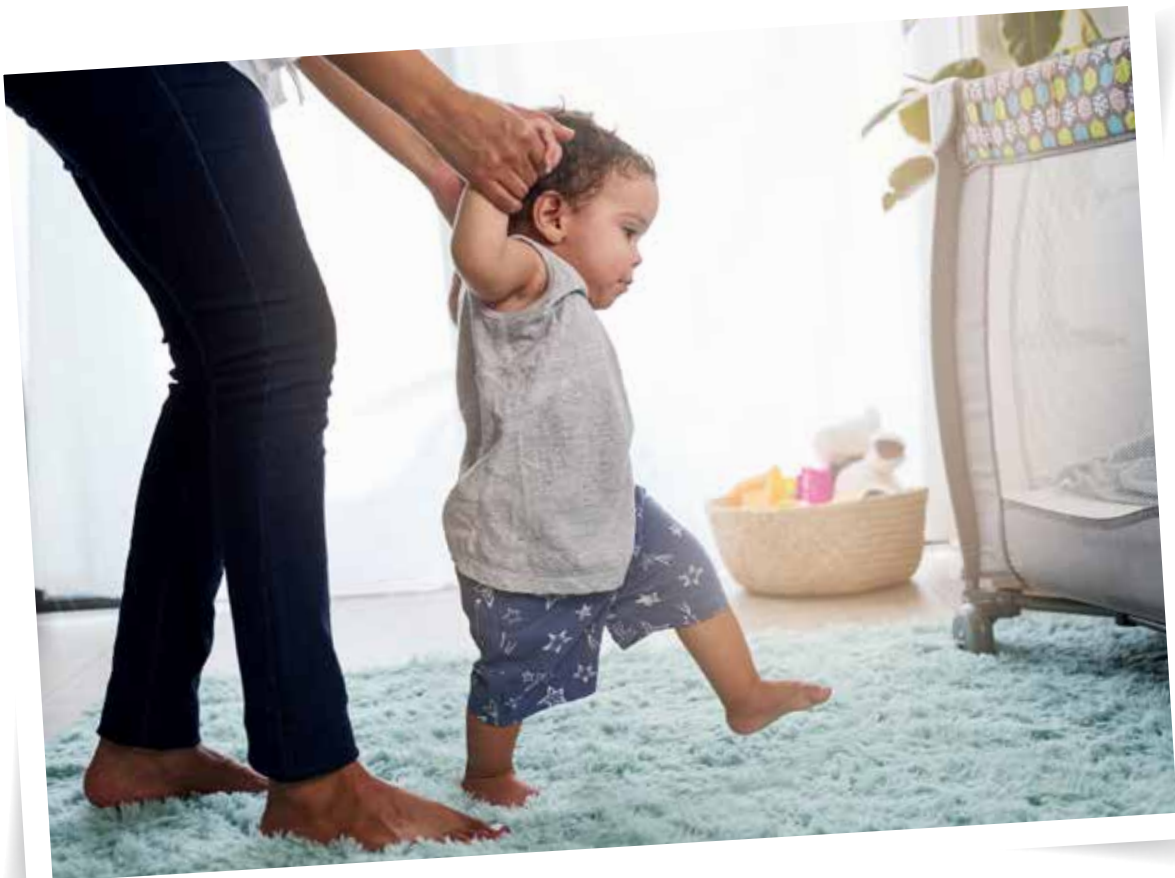
## Mae eich babi'n chwe mis oed nawr. On'd ydy amser yn hedfan?

Erbyn hyn, mae'n debyg eich bod yn dechrau teimlo ychydig yn fwy hyderus yn eich rôl fel rhiant a byddwch chi wedi gweld llawer o newidiadau yn eich babi wrth iddyn nhw dyfu'n gyflym yn ystod eu chwe mis cyntaf.

O fod yn fabi newydd-anedig oedd yn treulio'r rhan fwyaf o'r diwrnod yn cysgu, bwydo a chael llawer o gewynnau glân, erbyn iddynt fod yn chwe mis oed, bydd ymennydd eich babi wedi dechrau ffurfio miliynau o

gysylltiadau, felly byddan nhw'n fwy effro a sylwgar, yn gallu adnabod pobl, lleisiau a synau, a byddan nhw'n mynd yn fwyfwy chwilfrydig i ddarganfod y byd o'u cwmpas.

Yn ystod y cam nesaf hwn yn natblygiad eich plentyn, mae yna lawer o bethau newydd y gallwch chi eu gwneud i'w helpu i barhau i dyfu'n blentyn hapus, iach, ac i ffurfio arferion iachus a fydd gyda nhw am oes.



# Datblygiad eich babi – 6 i 12 mis

Erbyn hyn, mae eu cyhyrau'n cryfhau a bydd eich babi'n dechrau eistedd, cropian a sefyll cyn bo hir. Efallai y byddan nhw hyd yn oed yn cymryd eu camau cyntaf rhwng hyn a'u pen-blwydd cyntaf!

Mae'n bryd dechrau meddwl nawr am yr holl bethau yn eich cartref a allai achosi niwed i'ch plentyn a beth gallwch chi ei wneud i atal unrhyw ddamweiniau, yn enwedig wrth i'ch plentyn ddod yn fwy symudol. Gallwch chi gael gwybod mwy am hyn ar dudalennau 50-53.

Yn ogystal â'r newidiadau corfforol, mae ymennydd eich babi wedi bod yn tyfu'n gyflym ac mae eu gallu i feddwl a dysgu wedi bod yn datblygu wrth i chi eu cwtsio a siarad, ymateb a chwarae â nhw.

Erbyn hyn, bydd eich babi'n dangos diddordeb yn eu hamgylchedd newydd ac yn dod i adnabod pobl. Byddan nhw wedi dechrau datblygu perthynas glos gyda chi a'ch partner neu ofalwyr eraill, a bydd hyder eich babi'n tyfu'n gyflym, er y gallai'r cwlwm sy'n datblygu gyda'r berthynas hon ei gwneud yn anoddach iddynt fod heboch chi pan fydd pob eraill yn gofalu amdanynt.

## Angen gwneud

Gwnewch yn siŵr eich bod yn dal ati i siarad a darllen gyda'ch plentyn fel rhan o'ch trefn ddyddiol!

Pethau y gallwch chi eu gwneud i gefnogi datblygiad eich babi:

- Mae babanod yn dechrau arbrofi o gwmpas yr oedran hwn ac wrth eu bodd yn cael ymateb i rywbeth maen nhw wedi'i wneud. Mae adeiladu tŵr o frics iddyn nhw gael ei daro drosodd yn dod â gwên bob tro!
- Bydd eich babi'n dechrau gwenu arnoch chi a phobl eraill, a byddan nhw wrth eu bodd yn cael ymateb yn ôl, gan eu hannog i wneud hynny eto ac eto – maen nhw hefyd wrth eu bodd yn edrych ar eu hunain mewn drychau ac yn sylwi ar fynegiant ar wynebau pobl eraill. Mae gemau fel 'Pi-po' a gwneud wynebau doniol wastad yn boblogaidd!
- Rhowch gynnig ar wneud synau a symudiadau gwahanol gyda'ch gilydd – byddai hynny'n eu diddanu nhw'n dda. Mae hwn yn oedran gwych i siarad â'ch babi oherwydd, drwy wrando ar eich iaith a'r synau rydych yn eu gwneud, cyn hir bydd eich babi'n dod yn gyfarwydd â'r seiniau ac yn gwneud eu gorau i'ch copïo chi
- Mae sgiliau cydsymud llaw a llygad eich plentyn yn datblygu – mae dod o hyd i'w dwylo a'u traed wastad yn weithgaredd poblogaidd!
- Edrychwch ar lyfr lluniau sydd â fflapiau y gall eich plentyn eu codi a siaradwch â nhw am y lluniau, neu lyfr teimlo sydd â rhannau sy'n teimlo'n wahanol a siaradwch am y ffordd mae'n teimlo neu'r synau mae'n eu gwneud. Mae ymweliad â'ch llyfrgell leol yn ffordd wych o lenwi prynhawn!



- Gwnewch iddyn nhw symud! Os ydyn nhw'n dechrau cerdded, rhowch rywbeth bach i'w hysgogi – gosodwch degan ychydig y tu hwnt i'w cyrraedd a'u hannog i gerdded er mwyn ei godi. Os ydyn nhw'n dal i gydio mewn dodrefn neu rywbeth cadarn wrth symud ar eu traed, rhowch y tegan yn rhywle y gallan nhw ei gyrraedd wrth symud fel hyn
- Anogwch eich babi i chwarae mewn safleoedd gwahanol, gan gynnwys ar eu heistedd, ar eu bol, ar eu cefn ac wrth sefyll (lle bo hynny'n briodol), ac mewn amgylcheddau gwahanol (does dim rhaid i chwarae fod dan do yn unig). Gallwch chi weld llawer o syniadau ar gyfer chwarae mewn unrhyw amgylchedd, yn ogystal â gwybodaeth am bwysigrwydd chwarae yn **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/learningkidsactive/?locale=cy&term=A** neu **www.plentyndodchwareus.cymru**

Yn bwysicaf oll, treuliwch amser o ansawdd gyda'ch babi. Eich amser a'ch sylw ydy'r pethau pwysicaf y gallwch eu rhoi i'ch plentyn i helpu eu datblygiad, felly ar yr adegau hyn, ceisiwch beidio â chael eich sylw wedi'i ddargyfeirio gan y teledu neu'r ffôn.

## Angen gwybod

Os byddwch chi'n defnyddio cerddwr babi, bownsiwr, neu sedd babi, peidiwch â'u defnyddio am fwy nag 20 munud ar y tro, oherwydd y gallen nhw gyfyngu ar symudiadau eich babi a thros amser, gallen nhw effeithio ar ddatblygiad eich babi. Er mwyn atal damweiniau, peidiwch BYTH â gadael eich plentyn ar eu pen eu hun pan fyddan nhw'n defnyddio'r cymhorthion hyn.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i **[apcp.csp.org.uk/system/files/documents/2023-03/Babywalker%20v2.pdf](https://apcp.csp.org.uk/system/files/documents/2023-03/Babywalker%20v2.pdf)**



# Dannedd a gofal deintyddol

I'r rhan fwyaf o fabanod, bydd eu dannedd cyntaf yn dechrau ymddangos pan fyddan nhw tua chwe mis oed.

Mae ychydig o fabanod yn cael eu geni â dant ac, mewn achos o'r fath, bydd eich tîm bydwreigiaeth yn rhoi cyngor.

Mae'n bwysig gofalu am ddannedd eich babi a'u helpu i sefydlu arferion gofal deintyddol da o oedran cynnar.

## Torri Dannedd

'*Torri dannedd*' ydy'r adeg pan fydd dannedd babi yn dechrau torri trwodd.

Mae rhai babanod yn hwylio'n llyfn trwy'r broses hon ac yn dangos eu dannedd cyntaf cyn i chi sylweddoli eu bod ar y ffordd. I rai eraill, mae'n gallu bod yn amser anghyfforddus, a allai effeithio ar eu gallu i gysgu'r nos – sy'n golygu ei bod yn bosib na fyddwch chi'n cael llawer o gwsg chwaith!

Dyma rai arwyddion bod babi yn torri dannedd:

- Glafoerio mwy nag arfer
- Bochau gwritgoch
- Deintgig dolurus, coch
- Colli archwaeth
- Bod yn anniddig a methu cysgu'n esmwyth
- Cnoi a brathu popeth

## Cyflwynwch eich babi i'r deintydd!

Gallwch chi fynd â'ch plentyn i weld y deintydd cyn gynted ag y bydd eu dannedd yn ymddangos a mynd yn rheolaidd – cyn amled ag y bydd eich deintydd yn ei argymell.

Mae gwiriadau a thriniaethau deintyddol y GIG yn rhad ac am ddim i blant dan 18 oed. I ddod o hyd i'ch deintydd GIG agosaf, ewch i [111.wales.nhs.uk/localservices/default.aspx?s=Dentist&locale=cy&term=A](http://111.wales.nhs.uk/localservices/default.aspx?s=Dentist&locale=cy&term=A)

## Angen gwneud

Os ydy'ch babi'n anhwylyd neu fod gwres arnyn nhw, peidiwch â chymryd mai torri dannedd sy'n gyfrifol. Gofynnwch am gyngor gan eich meddyg neu'ch ymwelydd iechyd.

## Dewch i wybod mwy

I gael rhagor o wybodaeth ynglŷn â lleddfu poen torri dannedd a gofalu am ddannedd eich babi, ewch i [www.nhs.uk/conditions/baby/babys-development/teething/tips-for-helping-your-teething-baby/](http://www.nhs.uk/conditions/baby/babys-development/teething/tips-for-helping-your-teething-baby/)

## Lleddfu trafferthion torri dannedd

Mae sawl ffordd y gallwch chi helpu eich babi i deimlo'n well pan fyddan nhw'n torri dannedd:

- Rhowch gwtsh iddyn nhw! Bydd cwtshio a chofleidio yn helpu i gysuro'ch babi os byddan nhw'n ofidus neu'n anniddig
- Tylinwch ddeintgig eich babi'n ysgafn i helpu i leddfu'r boen, ond gwnewch yn siŵr eich bod yn golchi'ch dwylo'n dda yn gyntaf
- Mae babanod yn hoffi cnoi a brathu pan fyddan nhw'n torri dannedd, felly mae cylchoedd cnoi yn gallu helpu. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwyllo'ch babi pan fyddan nhw'n brathu'r cylch a chadwch gylchoedd cnoi yn lân drwy eu golchi'n aml mewn dŵr cynnes, sebonllyd.
- Mae cysuro neu chwarae gyda'ch babi yn gallu tynnu eu sylw oddi ar unrhyw boen yn eu deintgig



- Os bydd eich babi mewn poen, efallai yr hoffech chi roi moddion lladd poen di-siwgr iddyn nhw. Gellir rhoi paracetamol i leddfu symptomau torri dannedd mewn babanod a phlant ifanc o 2 fis oed ymlaen, neu ibuprofen i blant 3 mis oed a hŷn. Ni ddylai plant dan 16 oed gael aspirin. Dilynwch y cyfarwyddiadau ynglŷn â'r ddos sy'n dod gyda'r feddyginiaeth. Os na fyddwch chi'n siŵr, gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd, meddyg teulu neu fferyllydd am gyngor.
- Os ydy'ch babi'n 6 mis oed neu'n hŷn, gallwch chi roi pethau iachus iddyn nhw eu cnoi, fel ffrwythau a llysiau amrwd. Mae ffrwythau meddal fel melonau yn gallu lleddfu poen yn y deintgig. Gallech chi roi crystyn bara neu ffon fara i'ch babi hefyd
- Mae'n bosib y bydd rhai babanod yn glaferio llawer ac yn rhoi dolur i'w hunain ar eu gên, gwddf neu frest, felly ceisiwch gadw eu gên mor sych â phosib a newid unrhyw ddillad gwlyb. Bydd eli rhwystrol syml yn gallu helpu i gadw'r croen yn feddal ac yn llyfn, a gallai leddfu croen toredig.

### Angen gwybod

Dylid osgoi 'geliau torri dannedd'. Dydyn nhw ddim yn gweithio, a gallai rhai brandiau fod yn niweidiol.

Ddylech chi fyth rwbio brandi ar ddeintgig eich babi na rhoi unrhyw fath o alcohol i fabi neu blentyn.

## Gofalu am ddannedd eich babi

O'r foment y bydd y dant cyntaf yn ymddangos, dylech chi geisio golchi dannedd eich babi ddwywaith y dydd – yn y bore a'r peth olaf gyda'r nos.

Mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod y dannedd yn cael eu brwsio'n iawn bob tro. Mae gwahanol ffyrdd o osod eich babi pan fyddwch chi'n golchi eu dannedd – rhowch gynnig ar eu rhoi i eistedd ar fat newid ar y llawr, yn eich côl, neu mewn sedd babi.

Prif gynghorion ar gyfer diogelu dannedd eich babi:

- Defnyddiwch frws dannedd gyda phen bach a blew meddal
- Ar gyfer plant dan 3 oed, defnyddiwch haen denau o bast dannedd fflworid sy'n cynnwys dim llai na 1000 rhan ym mhob miliwn (ppm) o fflworid. Mae fflworid yn helpu i gryfhau dannedd ac atal pydredd dannedd. Mae modd gweld faint o fflworid sydd yn y past dannedd ar ochr y tiwb
- Cyflwynwch y dasg o olchi dannedd fel rhan hwyliog o drefn ddyddiol eich babi. Efallai y gwelwch chi fod amser bath yn amser da i olchi'r dannedd ond symudwch tuag at drefn o olchi'r dannedd yn y bore a'r peth olaf cyn mynd i'r gwely
- Goruchwyliwch y dasg o olchi dannedd bob tro a pheidiwch byth â gadael plentyn bach ar eu pen eu hun gyda brws dannedd na phast dannedd
- Mae'n bwysig diogelu dannedd eich babi cyn gynted ag y byddan nhw'n torri trwodd
- Peidiwch byth â chynnig unrhyw beth heblaw am laeth neu ddŵr mewn potel
- Cyflwynwch gwpan yfed agored o chwe mis ymlaen
- Peidiwch byth â dipio dymis mewn rhywbeth melys na thawelu plant gyda bwydydd melys
- Peidiwch â rhoi bwydydd na diodydd sydd â lefel uchel o siwgr.



### Angen gwybod

Mae gan GIG Cymru raglen genedlaethol ar iechyd y geg i blant o'r enw 'Cynllun Gwên'. I gael gwybodaeth a chynghorion ymarferol, ewch i

[www.cynllungwen.cymru](http://www.cynllungwen.cymru)

## Gwahanol ffyrdd o frwsio dannedd eich babi



Wrth eistedd



Wrth sefyll



Wrth orwedd

Defnyddiwch obennydd neu daliwch  
ben y babi i fyny.



Yn y bath

Hoffem ddiolch i Raglen Cynllun Gwên [www.cynllungwen.cymru](http://www.cynllungwen.cymru) am roi caniatâd i addasu ac atgynhyrchu eu cyngor am y gwahanol ffyrdd o frwsio dannedd babi.

# Cyflwyno bwydydd solet

Mae cyflwyno eich babi i fwydydd solet (a elwir weithiau'n 'ddiddefnu') yn llawer o hwyl wrth iddyn nhw arbrofi gyda blasau a gwadau newydd. Mae'n gam pwysig yn natblygiad eich babi.

Mae perthynas eich plentyn â bwyd yn dechrau nawr ac fel rhiant, mae llawer y gallwch ei wneud, nid yn unig i'w helpu i gael y maeth iawn nawr, ond i ffurfio arferion iachus fydd yn para am oes.

Bydd yr adran hon yn eich helpu i gychwyn ar daith eich plentyn bach yn darganfod bwyd, gan gynnwys dewis pa fwydydd i'w cyflwyno gyntaf.

## Sut byddaf fi'n gwybod bod fy mabi yn barod?

Yn chwe mis cyntaf eu bywyd y tu allan i'r groth, mae eich babi'n cael yr holl faeth sydd ei angen arnynt o laeth y fron neu laeth fformiwla cam un.

Hyd yn oed os byddwch chi'n meddwl bod eich babi'n barod am fwyd solet yn gynharach, mae'n bwysig aros nes byddan nhw tua chwe mis oed cyn ei gyflwyno er mwyn bod yn siŵr bod eu system treulio wedi datblygu'n llawn.

Mae pob babi'n wahanol, ond mae tri phrif arwydd y gallwch chi gadw llygad amdanynt i weld a ydy'ch babi chi'n barod am fwydydd solet:

- Maen nhw'n gallu dal eu pen i fyny ac eistedd yn dda gyda chynhaliaeth



- Maen nhw'n edrych ar wrthrych, yn ei godi a dod ag ef at eu ceg eu hunain



- Maen nhw'n gallu llyncu bwyd heb wthio'r bwyd yn ôl allan gyda'u tafod



Os ydy'ch babi chi'n gallu gwneud y tri pheth yma, maen nhw'n barod i roi cynnig ar fwydydd solet ynghyd â llaeth. I gael gwybodaeth bellach, ewch i **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/Weaningsolidfoods/?locale=cy&term=A**

Os nad ydyn nhw'n gallu gwneud un neu fwy o'r rhain eto – dydy eich babi ddim yn barod eto i roi cynnig ar fwydydd solet. Mae'n anarferol i'r arwyddion hyn gael eu gweld gyda'i gilydd cyn i'r babi fod yn chwe mis oed, ond os byddwch chi'n meddwl bod eich babi'n barod am fwydydd solet cyn chwe mis, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd yn gyntaf i gael cyngor.

Pan fyddwch chi'n dechrau cyflwyno bwyd solet, llaeth fydd y ffynhonnell maeth bwysicaf o hyd, felly daliwch ati i fwydo llaeth o'r fron neu laeth fformiwla cam un yn ogystal â bwydydd solet. Wrth i'ch babi ddechrau bwyta mwy o fwydydd solet, byddan nhw'n cymryd llai o laeth.

## Angen gwneud

Arhoswch nes bydd eich babi tua chwe mis oed cyn rhoi bwydydd solet.

Mae cyflwyno bwydydd solet yn rhy fuan yn gallu achosi stumog wael a chynyddu'r risg o gael rhai cyflyrau, megis asthma ac ecsema, a chynyddu'r risg o gael alergeddau bwyd.

## Angen gwybod

PEIDIWCH BYTH â gadael eich babi ar eu pen eu hun pan fyddan nhw'n bwyta rhag ofn iddyn nhw dagu. Edrychwch ar y wybodaeth ar dudalen 66 fel y byddwch yn gwybod beth i'w wneud os bydd hyn yn digwydd.

Peidiwch â rhoi llaeth buwch fel diod nes bydd eich babi'n flwydd oed. Llaeth buwch cyflawn ddylai hwnnw fod, nid llaeth sgim na hanner-sgim.

Gellir defnyddio llaeth buwch cyflawn wrth goginio neu wedi'i gymysgu gyda bwyd o chwe mis ymlaen.

Os ydy'ch teulu chi'n cadw at ddeiet figan neu os oes gan eich plentyn alergedd i laeth buwch, o flwydd oed ymlaen, gallwch chi roi dewisiadau amgen yn lle llaeth sydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm ac heb eu melysu, fel diodydd soia, almwn a cheirch, fel rhan o ddeiet iach, gytbwys. Mae llawer o'r diodydd llaeth amgen hyn wedi'u cyfnerthu ag iodid hefyd nawr, ac mae iodid yn faetholyn pwysig i blant ifanc sydd yn gyffredin mewn llaeth a chynnyrch llaeth. **NI DDYLID rhoi llaeth reis i blant dan bum mlwydd oed.**

Os ydych chi'n bwydo ar y fron, gallwch chi ddal ati cyn hired ag y dymunwch. Mae rhai rhieni'n parhau i fwydo o'r fron am dair blynedd a mwy.

## Bwydydd o tua chwe mis oed ymlaen

Mae'n well cyflwyno bwydydd solet yn raddol gan fod cnoi yn sgil nad ydy eich babi wedi'i dysgu eto, ac mae eu system treulio yn dal i ddatblygu. Dyna pam y dylech chi ddechrau gyda bwydydd meddal sy'n hawdd eu llyncu a'u treulio.

Mae pob babi'n wahanol a byddant yn datblygu yn ôl eu pwysau eu hunain. Bydd rhai babanod yn barod ac yn awyddus i gydio mewn bwyd, bwydo'u hunain (gelwir hyn weithiau'n ddiddyfnu dan arweiniad y babi) a mwynhau amrywiaeth o fwydydd o wahanol weadau o 6 mis oed ymlaen. Gall fod angen mwy o anogaeth ar rai babanod i ddechrau ar fwyd solet a gallai cynnig bwyd llyfn neu wedi'i stwnsio ar lwy fod yn ddefnyddiol o ran eu cael nhw i arfer â gweadau a blasau newydd.

Gall bwydydd cyntaf eich babi gynnwys:

### Llysiau

Llysiau wedi'u coginio a'u meddalu fel tatws, brocoli, neu sbigoglys i gychwyn, ac wedyn cyflwynwch llysiau melysach fel pannas, tatws melys, a moron.

Mae cyflwyno llysiau fel hyn yn caniatáu i'ch babi ddod i arfer â blas llysiau gweddol ddi-flas a chwerw i ddechrau cyn blas melys y llysiau eraill sydd yn well ganddynt yn aml. Bydd hyn yn eu helpu i fwynhau amrywiaeth eang o flasau a'u hatal rhag bod yn ddeholgar gyda'u bwydydd neu'n 'fwytawyr ffyslyd' wrth iddyn nhw fynd yn hŷn. Gallwch chi hefyd ddefnyddio unrhyw lysiau tun (heb halen wedi'i ychwanegu) neu rai rhewedig wedi'u stwnsio.

### Ffrwythau

Mae'n well cyflwyno ffrwythau i'ch babi ar ôl iddyn nhw dderbyn blasau sawrus fel llysiau. Mae modd stwnsio ffrwythau meddal, fel bananas, neu gellir coginio ffrwythau i'w meddalu, gan dynnu unrhyw hadau neu groen. Gellir defnyddio unrhyw fath o ffrwyth – ffrwythau tun yn eu sudd eu hunain (ond nid surop), rhai wedi'u rhewi neu rai ffres.

### Angen gwybod

PEIDIWCH BYTH ag ychwanegu siwgr neu halen i unrhyw fwyd y byddwch chi'n ei baratoi neu'n ei rannu gyda'ch plentyn neu'ch babi.



## Bwydydd o tua chwe mis oed ymlaen

Llysiau wedi'u coginio'n feddal naill ai fel bwyd bys a bawd neu wedi'u stwnsio e.e.

Tatws



Tatws melys



Brocoli



Blodfresych



Pannas



Moron



Ffrwythau meddal naill ai fel bwyd bys a bawd neu wedi'u stwnsio e.e.

Banana



Eirin Gwlanog



Afalau neu gellyg wedi'u coginio'n feddal



**Gadewch i unrhyw fwyd sydd wedi'i goginio oeri BOB TRO** a phrofwch y tymheredd cyn ei roi i'ch babi neu'ch plentyn er mwyn gwneud yn siŵr nad yw'n rhy boeth.

Hoffem ddiolch i First Steps Nutrition am roi caniatâd i ddefnyddio eu ffotograffau yn y ffeithlun hwn.

“Dw i'n gwybod beth sydd ei angen arnyn nhw, ond dw i byth yn siŵr faint o bopeth, wyddoch chi, faint o brotein, faint o lysiau.”

## Bwydo'ch babi â bwyd solet

Gellir bwydo ffrwythau a llysiau wedi'u stwnsio neu eu gwneud yn burée i'ch babi â llwy. Rhowch lwy i'ch babi a gadewch iddyn nhw geisio bwydo'u hunain – ond cofiwch y gall pethau fynd yn anniben iawn!

Fel y dywedwyd yn gynharach, mae rhai babanod yn hoffi dechrau bwyta ffrwythau a llysiau fel bwydydd bys a bawd. Ar y dechrau, dylai darnau o fwyd bys a bawd fod yn feddal ac yn hawdd eu trin, tua maint dwrn eich babi, er mwyn iddi fod yn hawdd iddyn nhw gydio ynddyn nhw a'u codi. Dylid osgoi talpiau o afalau neu ffrwythau a llysiau caled neu ffeibrog ar y cam cynnar hwn.

Unwaith y bydd eich babi wedi arfer ag amrywiaeth o ffrwythau a llysiau, ceisiwch roi'r canlynol iddyn nhw:

- Cig meddal, wedi'i goginio, gan gynnwys cyw iâr, cig eidion, porc, cig oen, twrci, neu bysgod wedi'u stwnsio (ond edrychwch yn ofalus am unrhyw esgyrn), ffa neu gorbys wedi'u stwnsio
- Pasta, nŵdls neu reis meddal wedi'u coginio
- Bara, tost neu ddarnau o chapatti
- Wyau wedi'u berwi'n galed a'u stwnshio, wyau wedi'u sgramblo a chynnyrch llaeth braster-llawn fel iogwrt plaen, cwstard heb ei felysu wedi'i wneud â llaeth cyflawn, caws wedi'i gratio a chaws y bwthyn
- Menyn cnau llyfn, â chynnwys halen isel
- Tofu

Datblygwch yn raddol o fwydo â bwyd solet unwaith y dydd i gael brecwast, cinio a the. Does dim angen tameidiau rhwng prydau bwyd ar fabanod dan 12 mis oed.

I helpu'ch babi i ddod i arfer â gweadau a blasau gwahanol, ceisiwch symud ymlaen o fwydydd purée i fwydydd wedi'u stwnsio a bwydydd bys a bawd cyn gynted ag y byddant yn barod. Mae hyn yn eu helpu i ddysgu sut i gnoi, symud bwydydd solet o gwmpas eu ceg a'u llyncu.

Gallwch chi hefyd ddechrau rhoi'r un prydau bwyd â gweddill y teulu i'ch babi, ond cofiwch wneud yn siŵr eich bod yn tynnu cyfran y babi allan cyn ychwanegu halen, stoc neu sesnin arall.

Ewch i **[everychildwales.co.uk/bwyd-teulu/ryseitiau/?lang=cy](http://everychildwales.co.uk/bwyd-teulu/ryseitiau/?lang=cy)** i gael syniadau am ryseitiau bwyd i'r teulu.

Mae babanod yn cymryd gwahanol gyfnodau o amser i ddod i arfer â lympliau, ond mae'n sgil pwysig i'w ddysgu. Daliwch ati i gynnig bwydydd lympiog iddyn nhw o tua chwech i saith mis oed ac arhoswch gyda nhw er mwyn i chi allu sicrhau eu bod yn llyncu'n ddiogel.

### Angen gwybod

I gael rhagor o wybodaeth ynglŷn â chyflwyno bwydydd solet i'ch babi, gan gynnwys deietau llysieuol a figan, ewch i **[www.firststepsnutrition.org/eating-well-infants-new-mums](http://www.firststepsnutrition.org/eating-well-infants-new-mums)** a chwiliwch am '*Eating well: the first year*'.

Tra bo bwydydd bys a bawd yn eu helpu i ddod i arfer â gwadau gwahanol, a'u bod wrth eu boddau yn codi darnau o fwyd ac yn bwydo eu hunain, mae hyn hyn yn dda hefyd ar gyfer datblygu eu sgiliau cydsymud llaw a llygad.

Os oes gennych unrhyw bryderon neu broblemau gyda chyflwyno bwydydd solet, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd.

## Pwysigrwydd haearn yn neiet eich babi

Erbyn tua chwe mis oed, bydd y storfeydd haearn sydd gan fabanod wrth gael eu geni yn cael eu defnyddio i gyd, felly mae'n bwysig ailgyflenwi'r haearn drwy eu bwyd. Mae haearn yn bwysig ar gyfer iechyd da a datblygu. Ymhlith y bwydydd sy'n cynnwys llawer o haearn, mae cig coch, pysgod olewog ffres, wedi'u rhewi neu mewn tun (e.e. macrell, eog heb eu cochi), wyau, tofu, corbys, pys, a llysiau deiliog (e.e. sbigoglys, bresych gwyrdd, brocoli).

## Alergeddau Bwyd

Dydy alergeddau bwyd ddim yn gyffredin iawn, ond gall rhai plant bach ddatblygu alergedd i rai bwydydd pobdydd fel **llaeth, wyau, soia, pysgod, pysgod cregyn, a hadau, cnau daear neu gnau coed wedi'u malu**. Gallan nhw hefyd ddatblygu alergedd i fwydydd sy'n cynnwys **glwten** sydd mewn **gwenith, barlys a rhyg** ac yn cael ei ddefnyddio mewn llawer o fwydydd gan gynnwys **grawnfwydydd, bara, pasta a chracys**.

Dylech chi gyflwyno'r bwydydd hyn i'ch babi pan fyddan nhw **oddeutu chwe mis oed**. Mae rhai rhieni'n dweud wrthon ni eu bod nhw'n bryderus ynglŷn â rhoi'r mathau hyn o fwydydd i'w babi, ond gallai peidio â gwneud hynny gynyddu'r risg y byddant yn datblygu alergedd bwyd mewn gwirionedd.

Dylid cyflwyno'r bwydydd hyn *un ar y tro*, gyda *bwllch o dri diwrnod* rhwng pob bwyd newydd, fel ei bod yn rhwyddach adnabod unrhyw fwyd sy'n peri adwaith.

Os nad oes adwaith, daliwch ati i gynnig y bwydydd hyn fel rhan o ddeiet arferol eich plentyn er mwyn cadw'r risg o alergedd mor fach â phosib.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: [www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/food-allergies-in-babies-and-young-children/](http://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/food-allergies-in-babies-and-young-children/)

“Ro'n i'n ofnus hefyd ynglŷn ag adweithiau, wyddoch chi, rhag ofn bod alergedd i ryw beth ganddyn nhw achos dydych chi ddim yn gwybod beth i'w wneud pan maen nhw'n dechrau bwyta.”

## Bwydydd a diodydd na ddylech eu rhoi i'ch plentyn

Â chithau wedi dechrau ar y daith gyffrous o gyflwyno bwydydd solet i'ch babi, byddwch chi'n siŵr o fod yn awyddus i roi cynnig ar gymaint o bethau â phosib. Fodd bynnag, mae yna rai bwydydd, diodydd a sesnin sydd yn anaddas ac na ddylech fyth eu rhoi i'ch plentyn bach. Gweler isod am restr o'r rhain.

### Ciwbiau jeli amrwd

Gallant greu perygl tagu.

### Wyau (heb stamp)

Wyau amrwd neu wedi'u coginio'n ysgafn sydd heb farc y Llew Coch, oherwydd y gallant gynnwys salmonella.

### Diodydd reis

Gallant gynnwys arsenic sydd yn niweidiol i fabanod.

### Rhai pysgod

Siarc, cleddbysgodyn neu farlin gan eu bod yn cynnwys mercwri a allai effeithio ar ddatblygiad eich babi.

### Pysgod mwg

Gallant gynnwys llawer o halen a bacteria allai wneud babanod yn sâl.

### Pysgod cregyn amrwd

Gallant gynnwys bacteria allai wneud babanod yn sâl.

### Rhai cawsiau

Cawsiau heb eu pasteurieddio neu wedi'u haeddfedu gan lwydni (fel gorgonzola) gan eu bod yn gallu cynnwys listeria.

### Rhai diodydd

Te, coffi a diodydd ysgafn gan eu bod yn cynnwys caffeine, sy'n niweidiol i blant, mae diodydd ysgafn yn aml yn cynnwys llawer o siwgr hefyd.

### Bwydydd hallt a siwgraidd

Dydy halen neu fwydydd sy'n cynnwys llawer o halen ddim yn dda i arenau babanod. Mae siwgr neu fwydydd sy'n cynnwys llawer o siwgr yn gallu achosi pydredd dannedd.

### Braster dirlawn

Bwydydd gyda braster dirlawn fel creision, selsig, byrgers, bisgedi, gan fod deiet uchel o ran braster yn gallu arwain at fod dros bwysau a gordewdra.

### Mêl

Peidiwch â'i roi nes byddan nhw'n flwydd oed gan ei fod yn cynnwys bacteria sy'n niweidiol i fabanod ac yn cynnwys llawer o siwgr.

### Cnau

Cnau cyfan neu gnau wedi'u torri, gan eu bod yn gallu achosi tagu.

### Alcohol

Mae'n niweidiol i fabanod.

## Rhowch gyn lleied â phosib o fwydydd wedi'u prosesu

I helpu'ch plentyn i dyfu a datblygu'n iach, mae'n bwysig rhoi cyn lleied â phosib o fwydydd wedi'u prosesu. Mae hyn yn golygu mwy na dim ond bwydydd fel creision, cacennau a bisgedi, sydd yn aml â lefelau uchel o fraster dirlawn, siwgr a halen. Mae rhai bwydydd babi mewn jariau neu bacedi, fel fromage frais neu iogwrt babanod wedi'u melysu, yn gallu cynnwys llawer o siwgr hefyd a dylid eu defnyddio cyn lleied â phosib.

Os byddwch chi'n defnyddio bwydydd babanod sydd wedi'u paratoi ymlaen llaw ar adegau, peidiwch â gadael i'ch babi eu sugno'n uniongyrchol o'r pecyn os oes ffroenell arnynt, gan fod pryder bod eu sugno yn niweidiol i ddannedd sy'n datblygu. Defnyddiwch lwy i'w bwydo yn lle hynny.

## Cyflwyno bicer a chwpan

Mae yfed o gwpan neu ficer yn sgil pwysig arall i'ch babi ei ddysgu!

O tua chwe mis oed, dechreuwch ddefnyddio cwpan agored neu gwpan â llif rhydd heb falf a chynigiwch sipiau o ddŵr gyda phrydau bwyd. Gellir defnyddio dŵr yn syth o'r tap unwaith y byddan nhw'n chwe mis oed, oherwydd nad oes angen defnyddio dŵr sydd wedi'i ferwi a'i oeri mwyach.

Gall fod yn flêr i ddechrau, ond byddwch yn amyneddgar, bydd eich babi'n dysgu'n raddol sut i yfed o gwpan agored. Mae'n well i'w dannedd na defnyddio potel babi gyda theth. Bydd hefyd yn helpu gyda datblygiad eu lleferydd a'u cnoi.

O flwydd oed ymlaen, dylid ceisio peidio â gadael iddynt yfed o botel babi.

## Gagio a thagu

Cofiwch ei bod yn gwbl normal i'ch babi gagio pan fydd bwydydd solet yn cael eu cyflwyno, gan eu bod wrthi'n dysgu faint o fwyd maen nhw'n gallu ei gnoi a'i lyncu ar yr un pryd. Pan fyddan nhw'n gagio, mae'n bosib y bydd llygaid eich babi'n dyfrio, a byddan nhw'n ceisio gwthio bwyd allan o'u ceg gyda'u tafod, efallai y byddan nhw'n chwydu hyd yn oed. I weld sut mae gagio yn swnio ac yn edrych, ewch i fideo'r BabyCentre yn [www.youtube.com/watch?v=uRrbZuP-pjk](https://www.youtube.com/watch?v=uRrbZuP-pjk)

Mae gagio yn gwneud sŵn uchel, ond mae tagu ar y llaw arall yn dawel, a bydd eich babi'n cael trafferth anadlu. Mae'n bosib y byddan nhw'n chwifio'u breichiau ac yn ymddangos yn ofidus. I fabanod gyda chroen gwyn, gallai eu croen a'u gwefusau edrych yn las, i'r rhai â chroen brown neu ddu, mae'n bosib y gwelwch chi arlliw o las ar du mewn eu gwefusau neu ar eu hewinedd. I gael gwybodaeth ynglŷn â sut i helpu'ch babi os byddan nhw'n tagu, ewch i dudalen 66.



## Bwydo yn saith i naw mis oed

Erbyn y byddant yn saith i naw mis oed, bydd eich babi'n magu mwy o archwaeth ac yn barod, fwy na thebyg, i fwyta tri phryd bwyd y dydd, yn ogystal â llaeth y fron neu laeth fformiwla.

Gall prydau bwyd fod yn gymysgedd o fwydydd bys a bawd, bwydydd wedi'u stwnsio a rhai wedi'u torri. Cofiwch gadw deiet eich babi yn amrywiol hefyd.

Wrth gynllunio prydau bwyd i'ch plentyn, cynhwyswch amrywiaeth eang o fwydydd o'r pedwar prif grŵp o fwydydd:

- Carbohydradau startshlyd, gan gynnwys bara, grawnfwydydd, pasta a thatws
- Ffrwythau a llysiau

- Bwydydd llaeth, gan gynnwys llaeth a iogwrt heb ei felysu, caws neu fwydydd amgen yn lle bwydydd llaeth
- Bwydydd llawn protein, gan gynnwys cig, pysgod, wyau, tofu, codlyisiau (pys a ffa), cnau a hadau.

Os ydych chi'n rhiant mabwysiedig neu riant maeth neu'n ofalwr sy'n berthynas, mae'n bosib nad oeddech chi yno pan oedd bwydydd solet yn cael eu cyflwyno i'ch plentyn gyntaf, felly gallai eu profiadau fod yn wahanol i'r hyn a ddisgrifir yn y llyfryn hwn. Os felly, a'ch bod yn ei chael hi'n anodd dilyn rhywfaint o'r cyngor a roddir yma, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd.



## Bwydo yn ddeg i ddeuddeg mis oed

Wrth i'ch babi ddod at eu pen-blwydd cyntaf, dylen nhw fod yn llowcio eu ffordd drwy dri phryd bwyd y dydd.

Torrwch eu bwyd os oes angen i'w wneud yn haws i'w gnoi a'i lyncu. Yn dibynnu ar archwaeth eich babi, rhowch ddau neu dri o fyrbrydau iach iddyn nhw, fel tost, teisennau reis, ffyn o lysiau caletach neu ffrwythau. Peidiwch â defnyddio ffrwythau wedi'u sychu fel cyrens fel byrbryd, oherwydd pan gânt eu bwyta'n gyfan, maent yn creu perygl tagu. Maen nhw hefyd yn cynnwys llawer o siwgr sy'n gallu achosi pydredd dannedd. Mae'n well eu defnyddio wedi'u torri'n fân a'u bwyta fel rhan o brif bryd bwyd.

Os ydych chi'n bwydo ar y fron, gallwch chi ddal ati cyn hired ag y byddwch chi a'ch babi eisiau gwneud. O 12 mis oed ymlaen, does dim angen llaeth fformiwla mwyach ar fabanod sydd wedi'u bwydo â llaeth fformiwla. Mae pob babi o 12 mis oed ymlaen yn gallu yfed llaeth buwch cyflawn yn ogystal â llaeth amgen (ac eithrio llaeth reis). Os na fydd eich plentyn eisiau yfed llaeth buwch, ceisiwch gynnig iogwrt braster llawn a chaws iddyn nhw.

Yn ystod blynyddoedd cynnar eu plentyn, gall fod yn demtasiwn i rai rhieni orffen bwyta bwyd sy'n cael ei adael ar ôl gan eu plentyn. Gallen nhw wneud hyn yn fwriadol i osgoi gwastraffu bwyd, neu ei wneud heb sylweddoli, wrth glirio. Os byddwch chi'n canfod eich hun yn gwneud hyn a bod y bwyd ychwanegol wedi peri i chi ennill pwysau, gallwch chi gael cyngor am ei golli neu gynnwys eich pwysau presennol yn **[pwysauiach.cymru](http://pwysauiach.cymru)**





## Cynghorion bwyd i'r teulu

- I arbed amser, ceisiwch goginio mwy nag sydd ei angen arnoch a rhewi un neu ddau o ddognau ar gyfer diwrnod arall.
- Mae ffrwythau tun yn eu sudd eu hunain, llyisiau mewn dŵr heb ei halltu a ffrwythau a llyisiau wedi'u rhewi yn gallu cael eu paratoi yn gyflym ac yn dal i gyfrif tuag at eu pump-y-dydd.
- Mae modd cynnwys ffrwythau a llyisiau fel byrbrydau iach, ynghyd â charbohydradau startshlyd fel teisennau reis, brechdanau a ffyn bara, gyda dogn o gynnyrch llaeth fel iogwrt plaen heb ei felysu, caws neu gaws y bwthyn.
- Mae stemio yn ffordd iach a chyflym o goginio llyisiau a physgod.
- Os ydy'ch ffrindiau neu'r teulu yn awyddus i helpu, derbyniwch eu cynnig o bryd o fwyd cartref iachus bob hyn a hyn. Bydd bwyd wastad yn blasu'n well os na fyddwch chi wedi gorfod ei goginio eich hun!

## Bwyd cartref sydd orau

Bwyd wedi'i wneud gartref ydy'r gorau yn sicr, gan eich bod yn gwybod pa gynhwysion rydych chi wedi'u defnyddio ac mae'n caniatáu i'ch plentyn gael yr un prydau â gweddill y teulu, neu rai tebyg wrth iddyn nhw dyfu, gan eu helpu i ddod i arfer â gweadau a blasau gwahanol. Cofiwch wneud yn siŵr eich bod yn tynnu cyfran y babi allan cyn ychwanegu halen, stoc neu sesnin arall.

Gall fod adegau, er enghraifft os byddwch chi'n teithio neu allan o'r cartref, lle nad oes dewis ond prynu bwyd wedi'i baratoi'n barod o siop. Mae hynny'n iawn nawr ac yn y man, ac er bod llawer o botiau a phacedi o fwyd babi ar gael, maen nhw'n gallu bod yn ddrud ac yn gallu cynnwys siwgr neu halen wedi'i ychwanegu, felly gwiriwch y label bob tro. Os byddwch chi'n defnyddio potiau neu bacedi yn rheolaidd, osgowch y rhai sydd â mwy na llond llaw o gynhwysion ar y label, neu sydd â llawer o siwgr, gan y gallai hyn roi blas ar bethau melys i'ch babi ac effeithio ar eu dewisiadau o ran blas yn y dyfodol. Mae bwydydd sy'n cynnwys llawer o siwgr yn cynyddu'r risg o bydredd dannedd hefyd.

Gallwch chi ganfod syniadau gwych ar gyfer prydau bwyd yn yr *'Eating well recipe book: Simple, cost-effective ideas for the whole family'*.

Mae hwn ar gael ar wefan First Steps Nutrition:

**[www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years](http://www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years)**



# Dychwelyd i'r gwaith

Mae llawer o rieni yn gweld bod mynd yn ôl i'w swydd ar ôl cael babi yn garreg filltir sylweddol. Er bod rhai yn edrych ymlaen at yr her o fod yn rhiant sy'n gweithio, gall deimlo'n llethol i rai.

Mae llawer o rieni sydd â phlant yn llwyddo i jyglo gwaith a bod yn rhiant.

Ond wedi i chi dreulio'r misoedd diwethaf yn meddwl yn bennaf am anghenion eich babi, mae angen i chi feddwl am holl heriau ymarferol a threfniadol mynd i'r gwaith nawr hefyd. Mae'n gallu teimlo fel petai angen i chi fod yn gynllunydd a rheolwr prosiectau arbenigol yn sydyn iawn!

Mae llawer o bobl yn gweld ei bod yn ddefnyddiol iddynt siarad â rhieni eraill i gael cynghorion ynglŷn â chydbwyso'r gwaith, bywyd ac anghenion babi neu blentyn bach. Mae'r hyn gallwch chi ei ddysgu gan bobl eraill sydd wedi bod yn eich sefyllfa chi yn gallu bod yn hynod werthfawr ac mae'n bosib y byddan nhw'n gallu'ch helpu chi gyda phethau fel canfod darparwr gofal plant dibynadwy.

Ond cofiwch fod pob teulu'n wahanol ac er y gall fod yn anodd i ddechrau, byddwch chi'n sefydlu eich trefn eich hun ymhen amser.

Pan fyddwch chi'n gofyn am absenoldeb mamolaeth yn y lle cyntaf, bydd eich cyflogwr yn rhoi dyddiad i chi ar gyfer dychwelyd i'r gwaith. Byddan nhw'n cymryd yn ganiataol y byddwch chi i ffwrdd am flwyddyn oni bai y byddwch chi'n dweud wrthyn nhw eich bod eisiau dychwelyd i'r gwaith yn gynharach.

Peidiwch â phoeni os byddwch chi'n newid eich meddwl ynglŷn â phryd i ddychwelyd i'r gwaith. Ysgrifennwch at eich cyflogwr gyda'ch dyddiadau newydd, a rhowch ddigon o amser iddyn nhw.

Er mwyn dod â'ch absenoldeb i ben yn gynharach nag y mae'ch cyflogwr yn ei ddisgwyl, rhowch wybod iddyn nhw o leiaf 8 wythnos cyn y dyddiad yr hoffech chi fynd yn ôl.

Er mwyn dod â'ch absenoldeb i ben yn hwyrach, rhowch wybod i'ch cyflogwr o leiaf 8 wythnos cyn y dyddiad gorffen oedd wedi'i osod.

Os byddwch chi'n penderfynu peidio â dychwelyd i'r gwaith, bydd eich cytundeb yn dweud wrthoch chi faint o rybudd i'w roi – os nad oes unrhyw beth yn eich cytundeb, mae angen i chi roi o leiaf un wythnos o rybudd. Ond gwnewch yn siŵr eich bod yn gwirio'ch cytundeb oherwydd y gall fod rhaid i chi ddychwelyd i'r gwaith am gyfnod penodol o amser er mwyn cadw eich hawliau i dâl mamolaeth.

I gael rhagor o wybodaeth am ddychwelyd i'r gwaith ar ôl absenoldeb mamolaeth, ewch i **[www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/](http://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/)** a chwiliwch am 'absenoldeb mamolaeth', neu ewch i **[www.yourrights.org.uk/parental-rights/maternity-leave-is-ending-what-are-your-options](http://www.yourrights.org.uk/parental-rights/maternity-leave-is-ending-what-are-your-options)**

## Bwydo ar y fron ar ôl dychwelyd i'r gwaith

Siaradwch â'ch cyflogwr os ydych chi eisiau parhau i fwydo ar y fron. Os ydy'ch cyfleuster gofal plant yn agos i'r gwaith, ceisiwch drefnu eich egwylliau fel bod modd i chi bicio draw i fwydo'ch babi.

Gallwch chi hefyd ddarparu llaeth wedi'i dynnu o'r fron i'ch meithrinfa neu warchodwr plant ei ddefnyddio. Mae'n bosib y bydd angen i chi dynnu llaeth o'r fron yn y gwaith, ei roi mewn oergell ac yna ei gludo mewn cynhwysydd wedi'i ddiheintio mewn bag oer. Dylai'ch cyflogwr ddarparu ystafell neu ofod ble gallwch chi dynnu llaeth o'r fron ac oergell ble gallwch chi ei gadw.

Os byddwch chi'n tynnu llaeth o'r fron yn ystod y dydd tra byddwch chi yn y gwaith, byddwch chi'n dal yn gallu bwydo ar y fron gyda'r nos ac ar benwythnosau pan fyddwch chi a'ch babi gartref gyda'ch gilydd. Bydd eich corff yn addasu'n fuan.

O chwe mis oed ymlaen, gall eich babi gael llaeth wedi'i dynnu o'r fron o gwpan, felly does dim angen cyflwyno potel.

“Dw i'n mynd yn ôl i'r gwaith y mis nesaf a dw i'n teimlo braidd yn bryderus am hynny, fel poeni a oes llawer wedi newid ers y tro diwethaf i fi weithio a dod i nabod pobl newydd a ffyrdd newydd neu wahanol o weithio. Efallai mai fi ydy un o'r rhai hynaf, ond fi fydd yr un newydd serch hynny.”

### Angen gwybod

Gallwch chi gael gwybod mwy am hawliau mamolaeth a bwydo ar y fron wrth dychwelyd i'r gwaith yn [maternityaction.org.uk/advice/continuing-to-breastfeed-when-you-return-to-work/](https://maternityaction.org.uk/advice/continuing-to-breastfeed-when-you-return-to-work/)



## Gofal plant

P'un ai meithrinfa, perthynas ynteu warchodwr plant fydd eich dewis ar gyfer cefnogi eich anghenion gofal plant, mae angen iddo fod yn ddewis dibynadwy a diogel i'ch plentyn ac yn un rydych chi'n hapus ag ef hefyd.

Yn ogystal â gofyn i'ch ffrindiau a'r teulu am awgrymiadau, mae'r Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd (GGD) yn ffynhonnell ddibynadwy o gyngor a gwybodaeth am wasanaethau gofal plant lleol i deuluoedd yng Nghymru. Mae gan bob Awdurdod Lleol yng Nghymru wasanaeth. Gallwch ganfod y manylion cysylltu ar gyfer eich GGD lleol drwy: [www.gwybodaethgofalplant.cymru](http://www.gwybodaethgofalplant.cymru)

## Gweithio hyblyg

Fel rhiant newydd sy'n dychwelyd i'r gwaith, efallai y byddwch eisieu ystyried

gofyn i'ch cyflogwr am drefniadau gweithio hyblyg er mwyn gwella eich cydbwysedd gwaith-bywyd.

Gallai hyn gynnwys:

- Rhannu swydd
- Gweithio gartref
- Oriau cyfnodol
- Gweithio rhan-amser

Er mwyn gwneud cais am drefniadau gweithio hyblyg, bydd angen i chi fod wedi gweithio i'ch cyflogwr am o leiaf 26 wythnos (yn cynnwys absenoldeb mamolaeth). Er bod gennych hawl i ofyn am gael gweithio'n hyblyg, does dim gwarant y byddwch yn cael gwneud hynny – ond mae dyletswydd ar eich cyflogwr i ystyried eich cais.

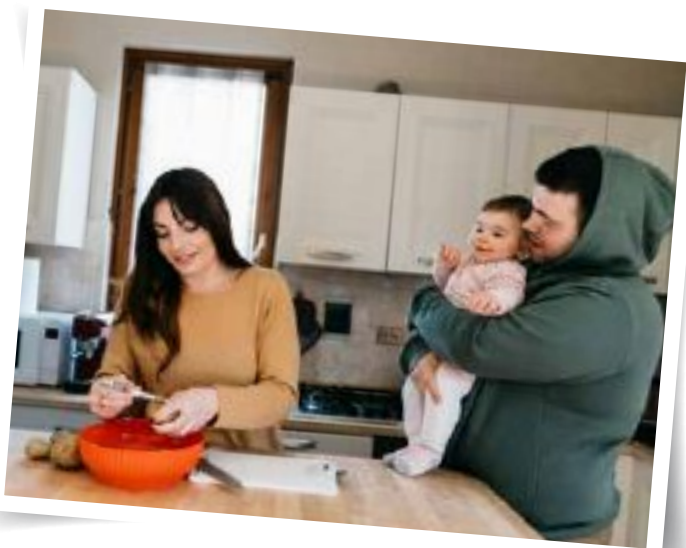
I gael rhagor o wybodaeth am eich hawliau fel rhiant wrth i chi dychwelyd i'r gwaith, ewch i [www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/](http://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/)

## Cynllunio

Does neb eisiau dod adref ar ôl diwrnod hir yn y gwaith a gorfod meddwl beth i'w wneud i swper. Eisteddwch i lawr gyda'ch partner i gytuno ar dasgau beunyddiol fel siopa, coginio, glanhau a gofalu am eich plentyn.

Os gallwch chi fforddio hynny, efallai yr hoffech chi fuddsoddi mewn coginiwr araf, neu goginio llawer o brydau dros y penwythnos, fel bod eich prydau 'parod' ffres a iachus yn aros amdanoch chi pan fyddwch chi'n cyrraedd adref, gan roi mwy o amser i chi ei dreulio gyda'ch plentyn ar ôl treulio'r diwrnod ar wahân.

Mae modd rhewi lasagne, spaghetti bolognese, cyri a chaserol er mwyn sicrhau bod bwyta pryd maethlon ar ddiwedd diwrnod caled o waith yn llai o strach. Ac mae yna ddigonedd o syniadau ar gyfer prydau gwych, rhwydd ar-lein. Ewch i First Steps Nutrition [www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years](http://www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years) neu [sgiliaumaethamoes.com/ryseitiau-iachus/](http://sgiliaumaethamoes.com/ryseitiau-iachus/) i gael ryseitiau at ddant pawb.



## Gofal Plant Di-dreth

Gallwch chi gael hyd at £500 bob tri mis (£2,000 y flwyddyn\*) ar gyfer pob un o'ch plant i helpu gyda chostau gofal plant.

Os byddwch chi'n cael Gofal Plant Di-dreth, bydd y llywodraeth yn talu £2 am bob £8\* y byddwch chi'n ei dalu i'ch darparwr gofal plant. Caiff hyn ei dalu drwy gyfrif gofal plant ar-lein y gallwch chi ei sefydlu ar gyfer eich plentyn. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i [www.gov.uk/help-gyda-chostau-gofal-plant](http://www.gov.uk/help-gyda-chostau-gofal-plant) a [www.gov.uk/gofal-plant-syn-rhydd-o-dreth](http://www.gov.uk/gofal-plant-syn-rhydd-o-dreth)

“ Rhaid i chi addasu mewn cymaint o ffyrdd pan fyddwch chi'n mynd yn ôl i'r gwaith, mae'n fwy na mater o ddod i arfer â'r swydd, mae angen sicrhau bod popeth yn iawn gartref – bod y siopa'n cael ei wneud, coginio a beth i'w fwyta a phopeth. Mae rhaid i chi addasu'n emosiynol hefyd. ”



# Magu plentyn bach hapus, iach

Yn yr adran hon:

- Datblygiad eich plentyn bach – 12 mis i 2 flwydd oed
- Bwydo eich plentyn bach
- Hyfforddiant i ddefnyddio'r poti
- Dagrau a strancio



# Magu plentyn bach hapus, iach

Mae eich bywyd yn cael ei droi â'i ben i waered pan fydd babi'n cyrraedd – yn y ffordd orau posib! Mae rhai rhieni'n dweud na fyddai unrhyw beth wedi gallu eu paratoi ar gyfer y cyfan maen nhw'n ei ddysgu yn ystod y flwyddyn gyntaf. Ond cyn gynted ag y byddwch chi'n dechrau meddwl eich bod wedi meistrolï'r busnes babi yma, byddwch chi'n sylweddoli bod eich babi'n dod yn blentyn bach nawr!

Bydd eich plentyn bach yn eithriadol o brysur, bywiog a chwilfrydig ynglŷn â'r byd o'u cwmpas. Unwaith y byddan nhw'n dechrau cerdded, mae pethau'n mynd yn brysurach fyth – bydd angen i chi gael llygaid yng nghefn eich pen! Teclyn rheoli'r teledu fydd eu hoff degan newydd ac mae'n bryd rhoi hwnnw – ac unrhyw beth toradwy – ymhell allan o'u cyrraedd.

Byddan nhw'n dechrau adnabod geiriau ac enwau pobl a gwrthrychau. I gychwyn, byddan nhw'n cyfathrebu drwy wneud llawer o synau baldorddi, ond fydd hi ddim yn hir cyn iddyn nhw ddweud eu geiriau cyntaf sydd, fel rhiant, yn foment arbennig na fyddwch chi fyth yn ei hanghofio!

Ynghyd â'r holl chwilfrydedd llawen, byddwch yn barod am eu stranciau cyntaf – bydd pob plentyn yn eu cael nhw rywbryd neu'i gilydd! Wrth i ddatblygiad eu hymennydd barhau, byddan nhw'n dechrau profi tonnau o emosiynau. Mae'n bosib y gwelwch chi nhw'n cwtshio un o'u hoff deganau un funud i gael cefnogaeth emosiynol ac yn waldio rhywbeth mewn rhwystredigaeth y funud nesaf!

Bydd yn dal i gymryd tipyn o amser cyn iddyn nhw ddysgu sut i ddelio â'u teimladau a'u mynegi mewn geiriau, ac mae'n werth cofio hynny pan fyddan nhw'n cael eu trydydd pwl o strancio yn yr archfarchnad a chithau ar frys! Bydd bod yn bwyllog ac yn amyneddgar, a chynnig cwtsh iddyn nhw, yn rhoi gwybod iddyn nhw y byddwch chi wastad yno iddyn nhw pryd bynnag y bydd bywyd yn mynd ychydig yn "ormod". Pan fydd plant (o unrhyw oed!) yn mynegi eu hemosiynau, mae'n gallu effeithio ar y ffordd byddwch chi'n teimlo hefyd! Ceisiwch beidio â chynhyrfu eich hun cyn i chi geisio eu helpu nhw i reoli eu hemosiynau – mae cymryd ambell i anadl ddofn yn gallu helpu. Mae plant yn sylwi ar eich emosiynau chi, felly bydd cael dulliau i'ch helpu chi i reoli eich teimladau yn eu helpu nhw, gan y byddan nhw'n dysgu sut i reoli eu hemosiynau gennych chi.

I gael rhagor o wybodaeth am hyn a rhagor o gynghorion ar gyfer deall teimladau ac ymddygiadau eich plentyn, ewch i [www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/plant-0-4-oed/ymddygiad-plant-0-4-oed](http://www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/plant-0-4-oed/ymddygiad-plant-0-4-oed)

# Datblygiad eich plentyn bach – 12 mis i 2 flwydd oed

O 12 mis hyd at 2 flwydd oed, bydd eich plentyn yn parhau i dyfu a datblygu yn anhygoel o gyflym, ac o fewn y flwyddyn honno'n unig, byddwch chi'n gweld llawer o newidiadau.

Maen nhw'n dod yn llawer mwy symudol, maen nhw'n dechrau siarad mwy ac yn ceisio bod yn fwy annibynnol.

Maen nhw hefyd yn dechrau dod i wybod beth maen nhw eisiau a beth nad ydyn nhw eisiau, a byddan nhw'n gallu mynegi beth maen nhw'n ei hoffi a ddim yn ei hoffi. Efallai y byddan nhw'n gwingo i ddianc pan fyddwch chi'n newid eu cewyn, neu'n taflu eu cinio ar y llawr. Mae'r ymddygiad hwn yn gwbl normal – mae eich plentyn bach yn dod yn fwy annibynnol ac yn dysgu sut i reoli eu teimladau.

Am bob moment heriol, bydd llwyth o adegau bendigedig hefyd. Ceisiwch eu mwynhau a chanolbwyntio ar ddathlu sgiliau newydd eich plentyn bach.

Mae'r adran ganlynol yn rhoi gwybodaeth am gamau datblygiad eich plentyn bach a rhywfaint o gynghorion am beth gallwch chi ei wneud i'w cefnogi. Mae'n bosib y bydd eich plentyn chi yn gwneud rhai pethau yn gynharach neu'n hwyrach nag sy'n cael ei nodi yma. Ceisiwch beidio â chymharu eu cerrig milltir gyda phlant eraill rydych chi'n eu hadnabod, gan fod pob plentyn yn datblygu sgiliau ar adegau ychydig yn wahanol, ond os byddwch chi'n poeni, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd – maen nhw yno i helpu!

## Datblygu yn 12 i 18 mis oed

Rhwng 12 a 18 mis oed, mae eich plentyn bach yn dechrau deall eu hamgylchedd a dod i arfer â'u trefniadau beunyddiol. Byddan nhw hefyd yn dechrau chwarae'n fwy annibynnol wrth i'w hyder a'u gallu dyfu.

Erbyn yr oedran hwn, bydd y rhan fwyaf o blant bach wedi datblygu'r nerth a'r sgiliau cydsymud i ddechrau cymryd eu camau cyntaf. Mae'n debyg y byddan nhw'n cwmpo tipyn, ond byddan nhw'n canfod eu cydbwysedd yn ddigon buan ac yn dod yn fwy hyderus ar eu traed.

Bydd eich plentyn bach yn eithriadol o brysur, bywiog a chwilfrydig ynglŷn â'r byd o'u cwmpas ac yn dysgu llawer am bethau drwy eu hysgwyr a'u taro, a thrwy adeiladu tyrau a'u taro i lawr eto.

### Angen gwneud

Os nad ydy'ch plentyn yn dangos unrhyw ddiddordeb mewn cerdded erbyn iddynt fod yn 18 mis oed, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd, oherwydd ei bod yn bosib y byddan nhw'n meddwl y bydd yn helpu i'w cyfeirio at ffisiotherapydd neu baediatrydd.

Yn ystod y cam hwn, bydd eich plentyn yn datblygu eu 'sgiliau echddygol bras', sef defnyddio cyhyrau mawr y corff i symud y corff cyfan, fel sefyll, cerdded, rhedeg, neidio ac eistedd. Anogwch nhw i symud ar bob cyfle er mwyn helpu'r datblygiad yma a helpu i ddatblygu sgiliau cydsymud, cydbwysedd a stamina.

Bydd eich plentyn yn dechrau defnyddio eu llais i gyfathrebu, gan ddefnyddio geiriau byr i ddechrau, fel pwyntio at gwpan a dweud "llaeth" i ofyn am ddiod. Anogwch nhw i ddysgu iaith drwy ailadrodd eu cais yn ôl iddyn nhw mewn brawddegau, fel "dw i eisiau llaeth". Yr oedran hwn, mae gan blant ychydig o hoff eiriau fel arfer – weithiau gallech deimlo bod "Na!" yn un poblogaidd!

Mae mynd i'r arfer o ddisgrifio ble byddwch chi'ch dau yn mynd am y dydd a beth fyddwch chi'n ei wneud yn ffordd wych o'u helpu nhw i ddysgu, deall a defnyddio geiriau wrth iddyn nhw ddysgu siarad.

Bydd edrych ar lyfrau a'u darllen gyda'ch gilydd yn helpu i ddatblygu gallu eich plentyn i siarad, tra bydd hefyd yn helpu i ddatblygu sgiliau gwranddo a chanolbwyntio da, a hoffter o lyfrau.

Pethau y gallwch chi eu gwneud i gefnogi datblygiad eich plentyn:

- Gallwch roi cynnig ar chwarae cuddio gyda'ch gilydd drwy guddio tegau meddal a'u helpu i ddod o hyd iddo. Mae'n bosib y bydd plant blwydd oed yn gallu rhoi cynnig ar deganau ffitio siapiau, gan gryfhau eu sgiliau meddwl rhesymegol
- Bydd eich plentyn bach eisiau efelychu eu modelau rôl (h.y. chi!) a byddan nhw'n mwynhau chwarae gyda gwrthrychau'r cartref fel allweddi a ffonau
- Bydd chwerthin yn llawer mwy cyffredin nawr – ceisiwch oglais eich plentyn i beri iddyn nhw gael pwl o chwerthin!
- Er mwyn dal i gryfhau'r cyhyrau, mae unrhyw weithgaredd sy'n defnyddio'r coesau a'r breichiau yn ddelfrydol
- Bydd tynnu lluniau a gwneud marciau yn helpu i ddatblygu eu 'sgiliau echddygol manwl' – ble maen nhw'n dysgu defnyddio cyhyrau bach wrth symud eu llygaid, dwylo a bysedd
- Bydd edrych ar lyfrau gyda'ch gilydd a siarad amdanyn nhw, neu ganu gyda'ch gilydd yn helpu eich plentyn i ddysgu siarad, yn enwedig os byddwch chi'n ailadrodd caneuon fel eu bod yn clywed yr un eiriau drosodd a throsodd
- Bydd babanod ar y cam hwn yn dod yn ymwybodol o rythm ac mae'n bosib y byddan nhw'n dechrau dawnio i guriad hyd yn oed. Mae teganau cerddorol fel siglwyr neu ddrymiau neu hyd yn oed sosbanau a llwy bren yn ffordd dda o annog creadigrwydd cerddorol.

## Angen gwneud

I gael rhagor o syniadau ar gyfer helpu eich plentyn i siarad a gweithgareddau i ddatblygu'r ymennydd, ewch i **[www.llyw.cymru/siarad-gyda-fi](http://www.llyw.cymru/siarad-gyda-fi)** neu **[www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/look-say-sing-play/](http://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/look-say-sing-play/)**?

## Datblygu rhwng 18 mis a dwy flwydd oed

Wrth i blant dyfu'n gryfach yn gorfforol, mae eu synnwyr o antur a'u hawydd i fentro yn datblygu hefyd.

Yn ystod y cam hwn, maen nhw'n dod yn fwy annibynnol ac yn gallu gwneud mwy o bethau drostynt eu hunain.

Byddan nhw hefyd eisiau gwneud eu penderfyniadau eu hunain, er na fydd hynny'n ymarferol bob tro, a gall hyn arwain at stranciau.

Bydd eu nerth a'u sgiliau cydsymud yn datblygu, ac wrth iddyn nhw nesáu at eu hail ben-blwydd, dylen nhw fod yn gallu cerdded, rhedeg neu hyd yn oed gicio pêl. Ewch i **[everychildwales.co.uk/ewch-i-chwarae-yn-yr-awyr-agodred-bob-dydd/?lang=cy](http://everychildwales.co.uk/ewch-i-chwarae-yn-yr-awyr-agodred-bob-dydd/?lang=cy)** i gael syniadau ynglŷn â chwarae egnïol.

Bydd eu dychymyg yn datblygu hefyd a byddan nhw'n dechrau chwarae dychmygu a chanfod mwynhad mewn chwarae creadigol fel peintio a lliwio.

Bydd nifer y geiriau y byddan nhw'n eu defnyddio yn dechrau tyfu wrth i'w hiaith ddechrau ymffurfio a byddan nhw'n ffurfio brawddegau yn fuan iawn.

### Angen gwneud

Cymerwch olwg ar [www.plentyndodchwareus.cymru](http://www.plentyndodchwareus.cymru) i gael gwybod mwy am bwysigrwydd chwarae.



Pethau y gallwch chi eu gwneud i gefnogi datblygiad eich plentyn:

- Daliwch ati i siarad! Mae eich plentyn yn dysgu iaith gennych chi – eu hathro cyntaf, a’r gorau. Po fwyaf y byddwch chi’n siarad â’ch plentyn, po fwyaf o eiriau y byddan nhw’n eu dysgu
- Rhowch yr amser i wrando ar eich plentyn. Yr oedran hwn, gall eu lleferydd fod yn anodd ei ddeall, ond mae’n bwysig bod yn amyneddgar, a cheisio deall o ddirif beth maen nhw’n ei ddweud
- Byddwch yn fodel rôl da – bydd eich plentyn yn dysgu sut i ymddwyn drwy’ch copïo chi ac oedolion pwysig eraill yn eu bywyd. Bydd dangos iddyn nhw sut i fod yn amyneddgar a gweithio’ch ffordd drwy dasg heriol yn eu helpu nhw i wneud yr un peth
- Rhowch brofiadau ymarferol iddyn nhw, gan gynnwys pethau fel chwarae blêr, clai, paent bysedd ac yn y blaen
- Rhowch ddewisiadau i’ch plentyn, fel eu bod nhw’n gallu dewis gyda pha eitem maen nhw am chwarae neu pa weithgaredd i’w wneud
- Darparwch bropiau sy’n annog chwarae dychmygol, gan ddefnyddio pethau fel ffonau tegau, bwyd, hetiau a dillad gwisgo-i-fyny
- Chwaraewch gemau rhannu a chymryd tro fel rholio pêl yn ôl ac ymlaen i’ch gilydd a chymryd eich tro i ychwanegu bloc at y tŵr
- Cynigiwch gyfleoedd i dynnu lluniau a pheintio gyda phennau ffelt golchadwy, pensiliau neu greonau
- Darparwch ddigonedd o gyfleoedd i gerdded, rhedeg, dringo, ac ymchwilio, dan do ac yn yr awyr agored.

Wrth i’ch plentyn dyfu a dod yn fwy symudol, gallech chi ddechrau meddwl pryd fyddai’r amser gorau i’w symud o’r cot i wely. Mae’r rhan fwyaf o blant yn gwneud y symudiad hwnnw rywbryd rhwng 18 mis a 3 blwydd oed.

Ond bydd hyn yn wahanol i bob teulu. Mae llawer o rieni’n gwneud y newid pan fydd eu plentyn yn gallu dringo allan o’r cot neu os byddan nhw’n mynd yn rhy fawr i allu cysgu’n gyfforddus yn eu cot. Yr anfantais o symud eich plentyn bach i wely ydy y byddan nhw’n gallu codi’n annibynnol ac y gallen nhw symud o gwmpas yn ystod y nos! Felly, mae’n bwysig gwneud yn siŵr eu bod yn ddiogel yn eu hystafell, drwy:

- Sicrhau nad ydyn nhw’n gallu cyrraedd unrhyw geblau trydan neu socedi
- Gosod y gwely yn erbyn wal fel bod eich plentyn yn llai tebygol o gwmpo allan
- Clirio tegau neu wrthrychau bach o’r llawr gyda’r nos
- Gwneud yn siŵr bod unrhyw linyddau bleinds yn ddiogel ac allan o gyrraedd eich plentyn bach
- Rhoi gât ddiogelwch ar ddrws yr ystafell wely i’w hatal rhag crwydro yn y nos. Fodd bynnag, os byddan nhw’n dechrau ei dringo, tynnwch hi oddi yno ar unwaith, oherwydd y gallen nhw gwmpo oddi arni
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn dilyn cyfarwyddiadau’r gwneuthurwyr os oes angen rhoi dodrefn megis silffoedd, cypyrddau neu wardrobau yn sownd i wal, oherwydd y gallen nhw glwyfo eich plentyn os byddan nhw’n syrthio arny nhw
- Gosodwch gliciedau diogelwch, cloeon neu declynnau cyfyngu agoriad ar ffenestri
- Cadwch y dodrefn draw o’r ffenestri, er mwyn rhwystro’ch plentyn bach rhag dringo a chwmpo.

# Bwydo eich plentyn bach

Erbyn i'ch plentyn gyrraedd eu pen-blwydd cyntaf, byddan nhw'n tyfu'n gyflym! Bydd eu patrymau bwyta yn newid, a bydd angen prydau bwyd a byrbrydau bach, rheolaidd a iachus er mwyn cael yr holl egni a maeth sydd eu hangen arnyn nhw.

Mae hwn yn gyfnod pwysig hefyd i blant ddysgu am fwyd a bwyta. Bydd bwyta deiet iach, amrywiol yn helpu eu tŵf a'u datblygiad drwy gydol eu plentynodod, a bydd yn helpu eu system imiwnedd i wneud ei waith yn brwydro yn erbyn salwch.

Bydd dysgu mwynhau amrywiaeth eang o fwydydd yn blentyn bach yn golygu hefyd y bydd eich plentyn yn llai tebygol o ddod yn fwytawr ffyslyd, ac yn fuan iawn, byddan nhw'n gallu mwynhau'r un prydau bwyd â chi, a bydd hynny'n gwneud pethau'n haws i chi fel rhiant prysur hefyd! I gael syniadau am ryseitiau ar gyfer prydau bwyd teuluol, ewch i [everychildwales.co.uk/bwyd-teulu/?lang=cy](http://everychildwales.co.uk/bwyd-teulu/?lang=cy)

Yn fwy na dim, mae'n bwysig cofio bod perthynas gadarnhaol gyda bwyd yn effeithio ar ein hiechyd a'n hapusrwydd drwy gydol ein bywyd, ac fel rhiant, gallwch chi helpu'ch plentyn bach i ddatblygu arferion iachus fydd yn para am oes.

## Amser teulu

Mae bwyta gyda'ch gilydd fel teulu yn helpu i ddatblygu sgiliau cymdeithasol pwysig, fel rhannu, cymryd eich tro ac eistedd gyda phobl eraill.

Treuliwch amser yn siarad gyda'ch plentyn amser bwyd a helpwch nhw i fod yn annibynnol a gwneud dewisiadau.

## Ychydig yn aml

Mae rhieni'n dweud wrthon ni y gall fod yn anodd gwybod yn union beth ddylai plant bach fod yn ei fwyta a faint ohono.


Bob dydd, mae angen tri phryd bwyd a 2-3 o fyrbrydau iachus ar blant bach, yn cynnwys amrywiaeth eang o fwydydd o'r pedwar prif grŵp o fwydydd isod.

- Carbohydradau startshlyd, gan gynnwys bara, grawnfwydydd, pasta a thatws
- Ffrwythau a llysiau
- Bwydydd llaeth, gan gynnwys llaeth a iogwrt heb ei felysu, caws neu fwydydd amgen yn lle bwydydd llaeth
- Bwydydd llawn protein, gan gynnwys cig, pysgod, wyau, tofu, codlysiâu (pys a ffa), cnau a hadau.

I gael rhagor o wybodaeth ynglŷn â bwydo eich plentyn bach, ewch i [www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years](http://www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years)

Cofiwch y gallwch chi fwydo ar y fron am gyn hired ag y byddwch chi a'ch plentyn eisiau gwneud, ond gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnig 3 dogn o fwydydd llaeth neu ddewisiadau amgen yn seiliedig ar blanhigion sydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm y dydd, gan nad yw llaeth y fron yn cynnwys digon i fodloni holl anghenion plentyn sy'n tyfu.

## Grwpiau bwyd a dognau

Grŵp bwyd	Dognau
<p><b>Carbohydradau startshlyd</b></p> <p>Tua 4-5 dogn y dydd, dylai hyn fod yn ddogyn gyda phob pryd bwyd ac o leiaf un byrbryd bob dydd.</p>	<p>1 tafell o fara</p> <p>1 teisen reis neu 2 ddarn o fara ceirch</p> <p>3-5 llond llwy fwrdd o uwd</p> <p>2-4 llond llwy fwrdd o basta/reis wedi'i goginio</p> <p>2-4 o datws wedi'u rhostio</p> <p>2-4 llond llwy fwrdd o datws melys</p> <p>½-1 chapati</p> 
<p><b>Ffrwythau a llysiau</b></p> <p>5 dogn neu fwy y dydd</p>	<p>¼-1 banana</p> <p>3-8 o rawnwin</p> <p>½-2 llond llwy fwrdd o bys</p> <p>½-2 llond llwy fwrdd o frocoli</p> <p>¼-½ afal canolig</p> <p>1-3 o domatos ceirios</p> <p>2-6 ffon llysiau</p> <p>2-4 llond llwy fwrdd o ffrwythau tun heb siwgr wedi'i ychwanegu</p> 
<p><b>Bwydydd Ilaeth neu ddewisiadau amgen yn seiliedig ar blanhigion sydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm a fitamin D</b></p> <p>tua 3 dogn y dydd</p>	<p>1 cwpanaid o laeth cyflawn (100ml)</p> <p>1 potyn o iogwrt plaen (125ml)</p> <p>2 llond llwy fwrdd o gaws wedi'i gratio</p> <p>1 modfedd ciwb o gaws</p> 
<p><b>Protein</b></p> <p>tua 2 ddogyn y dydd, neu tua 3 ddogyn y dydd ar gyfer deiet llysieuol neu figan</p>	<p>2-3 llond llwy fwrdd o ffacbys, ffa coch, dhal, corbys neu ffa</p> <p>2-4 llond llwy fwrdd o friwrig wedi'i goginio</p> <p>2-4 llond llwy fwrdd o tofu</p> <p>2-4 llond llwy fwrdd o gyw iâr</p> <p>1-2 o fysedd pysgod neu 1-2 llond llwy fwrdd o bysgod ffres, rhewedig neu dun wedi'u coginio</p> <p>2-3 llond llwy fwrdd o ffa pob</p> <p>½-1 wŷ wedi'i ferwi neu ei botsio</p> <p>menyn cnau daear llyfn ar fara neu dost</p> 

## Arferion cyfnewidiol

Mae faint y bydd plant bach yn ei fwyta ar y cam hwn yn amrywio hefyd. Weithiau, yn enwedig os bydd eich plentyn yn cael pwl o dyfu, mae hi fel petaen nhw eisiau bwyta drwy'r amser! Ar adegau eraill, efallai y bydd ganddynt lai o ddiddordeb mewn bwyd a gallech chi ddechrau poeni nad ydyn nhw'n cael digon.

Mae stumogau plant bach yn fach (tua maint eu dwrn yn fras), felly mae angen iddyn nhw fwyta bob rhyw dair awr. Maen nhw'n fwy tebygol o fwynhau prydau bwyd bach, fel na fyddan nhw'n cael eu llethu gan faint y dognau, ond bydd faint bydd eich plentyn bach yn ei fwyta yn dibynnu ar eu maint a faint o egni maen nhw'n ei ddefnyddio drwy fod yn egniol.

Efallai y gwelwch chi fod bwyd y byddan nhw'n ei fwyta un wythnos yn fwyd y byddan nhw'n ei wrthod yn ystod wythnos arall. Fel rhiant, mae'n gallu bod yn rhwystredig ac yn gallu peri straen. Os bydd hyn yn digwydd, cadwch yn bwylllog a pheidiwch â cheisio'u gorfodi nhw i'w fwyta, ond daliwch i'w gynnig gyda phrydau bwyd yn y dyfodol fel eu bod yn cael mwy nag un cyfle i roi cynnig ar bethau.

Cyn belled â bod y bychan yn tyfu'n dda ac yn iach, ceisiwch beidio â phoeni am eu patrymau cyfnewidiol. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnig amrywiaeth o fwydydd iach yn rheolaidd ac yn eu hannog i gymryd rhan pan fydd y teulu'n cael pryd o fwyd.

Peidiwch byth â gadael plentyn bach ar eu pen eu hun pan fyddan nhw'n bwyta oherwydd y gallen nhw dagu.

Maen nhw'n dal i ddysgu sut i gnoi'n iawn, felly eisteddwch gyda nhw. Byddwch chi yno i helpu os byddan nhw'n mynd i drafferth.

## Helpu eich plentyn bach i fwyta ac yfed yn dda

Dyma gynghorion gan rieni eraill a gweithwyr proffesiynol er mwyn helpu eich plentyn bach i fwyta'n dda:

- Rhowch amrywiaeth o fwydydd i'ch plentyn bach. Mae'n bosib y bydd rhaid i chi ei gynnig dros nifer o ddyddiau neu wythnosau cyn iddyn nhw ei dderbyn, ond yn y pen draw, byddan nhw'n derbyn amrywiaeth fwy eang o fwydydd i'w bwyta ac yn rhoi'r gorau i wneud sioe amser bwyd
- Peidiwch â digalonni os na fyddan nhw'n bwyta popeth y byddwch chi'n ei roi ar eu plât.
- Mae cael ychydig o wahanol bethau ar blât yn gallu eu hannog nhw i roi cynnig ar bethau newydd
- Bydd bwyd lliwgar ar blât yn temptio plant. Rhowch gynnig ar wahanol weadau hefyd, fel llysiau a ffrwythau amrwd a rhai wedi'u coginio
- Os bydd eich plentyn bach yn llwglyd rhwng prydau bwyd, rhowch fyrbrydau iachus iddyn nhw fel darnau bach o ffrwythau, ffyn llysiau neu frechdanau bach
- Mae plant bach wrth eu boddau yn efelychu oedolion. Eisteddwch gyda'ch plentyn bach amser bwyd a bwytwch rywfaint o'r un bwyd â nhw – bydd eich gweld chi'n ei fwynhau yn eu hannog i fwyta'r un bwydydd â chi
- Peidiwch byth â defnyddio bwyd fel gwobr neu gosb oherwydd y gall hynny arwain at arferion bwyta afiach yn ddiweddarach yn eu bywyd
- Dysgwch sut i wybod bod eich plentyn yn llawn e.e. troi eu ceg i ffwrdd oddi wrth lwy, gwthio bwyd i ffwrdd neu ddweud na, a pheidiwch â cheisio gwneud iddyn nhw fwyta rhagor.

**Pethau i'w hosgoi:**

- Peidiwch byth ag ychwanegu halen at fwydydd neu brydau bwyd i fabanod a phlant ifanc oherwydd nad yw'n dda i'w harenau
- Peidiwch ag ychwanegu siwgr at fwydydd, gan ei fod yn gallu niweidio dannedd sy'n tyfu, a gall plant sydd wedi arfer â llawer o bethau melys ei chael hi'n anodd mwynhau blasau eraill
- Osgowch bethau fel prydau parod, bwydydd 'take-away', a bwydydd wedi'u halltu'n fawr fel byrbrydau sawrus
- Peidiwch byth â gorfodi eich plentyn i fwyta a cheisiwch beidio â digalonni neu wylltio os byddan nhw'n gwrthod bwyd. Bydd archwaeth, a hoffterau yn amrywio o ddydd i ddydd – mae'r cyfan yn rhan o'r broses ddysgu. Os byddwch chi'n dal ati i gynnig amrywiaeth o fwydydd amser bwyd, bydd eich plentyn yn setlo i mewn i arferion bwyta da ymhen amser.

**Angen gwybod**

Does dim angen bwydydd snacio fel bisgedi, creision, losin a hufen iâ ar blant bach rhwng prydau bwyd. Bydd y bwydydd hyn yn eu llenwi heb ddarparu'r maetholion iawn sydd eu hangen arnyn nhw, a byddan nhw'n cynyddu'r risg o bydredd dannedd.



### Cynghorion gorau ar gyfer diodydd:

- Wedi i'ch plentyn bach ddod yn flwydd oed, dylid rhoi diodydd mewn cwpan agored, nid mewn potel. Mae hyn yn eu helpu i ddysgu sipian a llyncu, yn hytrach na sugno pob diod trwy deth neu ffroenell
- Mae plant wrth eu bodd â dŵr – mae'n torri eu syched, a dyna'r rheswm dros fod eisiau diod
- Bydd llaeth yn dal i fod yn ddiodydd bwysig i'ch plentyn bach, felly os ydych chi'n bwydo ar y fron, daliwch ati. Ar ôl 12 mis, does dim angen rhoi unrhyw fath o laeth fformiwla i'ch plentyn. Yn hytrach, gallwch chi roi tua hanner pint (300ml-350ml) o laeth buwch cyflawn i'ch plentyn bob dydd. Gallai hynny fod yn gwpanaid o laeth adeg un o'u byrbrydau a chwpanaid o laeth gyda'r nos

Dewiswch laeth cyflawn i blant blwydd i ddwy flwydd oed gan fod angen yr egni ychwanegol arnyn nhw. O ddwy flwydd ymlaen, maen nhw'n gallu cael llaeth hanner-sgim cyn belled â'u bod yn bwyta ac yn tyfu'n dda. Os oes gan eich plentyn alergedd i laeth buwch neu os nad ydych chi eisiau rhoi unrhyw gynnyrch llaeth i'ch plentyn, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd am y dewis amgen di-laeth gorau.

Peidiwch â rhoi llaeth reis i blant dan bum mlwydd oed. Maen nhw'n cynnwys lefelau anniogel o arsenic.

### Angen gwybod

Mae diodydd melys fel sgwash, diodydd pefriog, ysgytlaeth a sudd ffrwythau yn gallu cynnwys llawer o siwgr. Mae hyd yn oed diodydd babanod a phlant bach yn gallu bod yn siwgraid.

Bydd osgoi'r diodydd hyn yn helpu i atal pydredd dannedd.



# Hyfforddiant i ddefnyddio'r poti

Mae pob plentyn yn wahanol – maen nhw'n dysgu cerdded a siarad ar adegau gwahanol, ac maen nhw'n dysgu sut i ddefnyddio'r toiled ar adegau gwahanol hefyd.

Mae'r rhan fwyaf o blant yn barod i gael hyfforddiant i ddefnyddio'r poti ryw bryd yn ystod eu hail flwyddyn. I helpu'ch plentyn i ddysgu'r sgiliau sydd eu hangen arnyn nhw i wneud hyfforddiant i ddefnyddio'r poti yn haws, ewch i [www.eric.org.uk/potty-training/](http://www.eric.org.uk/potty-training/)



# Dagrau a strancio

**Mae stranciau yn gyffredin mewn plant bach. Fel y bydd unrhyw riant yn dweud wrthoch chi, mae'r 'dwyflwydd dychrynlyd' yn ffenomen real iawn!**

Mae hyn yn gam normal (ond rhwystredig yn aml!) yn natblygiad plant. Erbyn iddyn nhw fod yn flwydd oed, mae plant bach yn dechrau deall ychydig mwy am achos ac effaith. Efallai y bydd eich plentyn yn gwneud rhywbeth weithiau er mwyn cael adwaith – er enghraifft, taflu bwyd neu strancio.

Fel arfer, mae plant bach yn strancio oherwydd eu bod yn dechrau cael llawer o deimladau, ond nad ydyn nhw bob amser yn gwybod sut i'w mynegi. Dydy deall y rhesymau a'r emosiynau sydd tu ôl i ymddygiad heriol eich plentyn ddim yn golygu y gallwch chi ei anwybyddu, ond mae'n eich helpu chi i benderfynu sut i ymateb. Hefyd, bydd gwybod beth sy'n cael ei ystyried yn 'ymddygiad normal' ar wahanol gamau ac mewn gwahanol amgylchiadau yn eich helpu i wybod a oes angen cymorth ychwanegol arnoch chi.

Eich rôl fel riant yn y cam hwn o ddatblygiad eich plentyn ydy eu helpu i ddysgu sut i ymddwyn – yn ogystal â sut i *beidio* ag ymddwyn. Mae'n gweithio orau pan fydd gennych chi berthynas gynnes a chariadus gyda'ch plentyn, ac amgylchedd cefnogol a chadarnhaol gartref. Os bydd eich plentyn yn teimlo sicrwydd a chariad, bydd yn eu helpu i ddysgu sut i reoli rhwystredigaethau a pheidio â chynhyrfu, yn union fel chi.

Dyma ambell beth i roi cynnig arnynt:

## **Dysgwch eich plentyn pa ymddygiad a ddisgwylir**

Mae plant yn dysgu drwy wyllo'r hyn rydych chi'n ei wneud. Bydd gosod esiamp dda yn helpu'ch plentyn i ddysgu. Er enghraifft, os ydych chi eisiau i'ch plentyn eistedd i lawr i fwyta, mae eistedd i lawr gyda'ch gilydd i fwyta prydau bwyd teuluol yn gallu helpu plant i ddysgu'r ymddygiad hwn.

## **Canmolwch eich plentyn am ymddygiad da**

Canmoliaeth ydy pan fyddwch chi'n dweud wrth eich plentyn beth rydych chi'n ei hoffi amdanyn nhw neu eu hymddygiad. Pan fydd eich plentyn yn cael canmoliaeth am ymddwyn yn dda, yn enwedig os yw hynny'n dod gyda chwstsh, byddan nhw eisiau ailadrodd yr ymddygiad da hwnnw yn y dyfodol.

## **Gosodwch derfynau eglur**

Mae rhan o ddisgyblaeth ddigynnwrf, deg yn ymwneud â gosod ffiniau a therfynau eglur ar ymddygiad plant. Pan fyddwch chi'n defnyddio ffiniau yn yr un ffordd ac ar gyfer yr un ymddygiad bob tro, bydd eich plentyn yn gwybod beth i'w ddisgwyl.

## Cynlluniwch ymlaen

Ceisiwch ragweld y sefyllfaoedd lle gallai'ch plentyn ymddwyn mewn ffyrdd heriol. Er enghraifft, os yw'ch plentyn dwyflwydd oed yn diflasu yn yr archfarchnad bob tro ac yn gwrthod eistedd yn y troli, gallech chi gynllunio ffyrdd i'w diddanu. Ceisiwch eu cael i gyfri'r ffrwythau wrth i chi eu dewis neu ewch â hoff lyfr eich plentyn gyda chi iddyn nhw gael edrych arno tra byddan nhw'n eistedd yn y troli.

## Cynlluniwch o gwmpas eu hamserau bwyd a chysgu

Mae plant yn gallu cael eu llethu'n rhwydd pan fyddan nhw'n flinedig neu'n llwglyd (neu'r ddau), felly ceisiwch sicrhau eu bod yn cadw at eu hamserau bwyta a chysgu rheolaidd gymaint ag y gallwch, a cheisiwch beidio â'u gorgyffroi cyn eu hamserau bwyd neu gysgu.

## Helpu eich plentyn i ddeall eu hemosiynau

I blant hŷn, bydd cydnabod a siarad am eu teimladau yn eu helpu i ddysgu'r geiriau ar gyfer yr emosiynau y maen nhw'n eu teimlo, yn ogystal â datblygu eu *deallusrwydd emosiynol*. Term ydy hwn sy'n disgrifio gallu unigolyn i ddeall a chyfleu eu hemosiynau eu hunain, sut mae eu gweithredoedd yn effeithio ar bobl eraill, yn ogystal ag adnabod cyflwr emosiynol pobl eraill. Mae hwn yn sgil cymdeithasol cadarnhaol iawn i'w ddysgu, a bydd yn eu helpu trwy gydol eu dyddiau ysgol a phan fyddan nhw'n oedolion.

### Angen gwybod

I ddysgu mwy am stranciau a ffurfiau eraill ar ymddygiad heriol (e.e. brathu neu swnian) a sut gallwch chi lywio ymddygiad eich plentyn, ewch i *Magu Plant*. Rhowch amser iddo yn [llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo](http://llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo)



## Rheoli eich teimladau eich hunan

Mae hyn yn rhan bwysig o'r broses o greu amgylchedd teuluol cynnes a chariadus. Mae rhieni'n dweud wrthon ni y gall fod yn anodd iawn pan fydd plant yn ymddwyn mewn ffyrdd heriol. Mae teimlo'n rhwystredig, dan straen ac yn flin yn beth normal.

Os gallwch chi reoli eich teimladau eich hunan mewn ffyrdd cadarnhaol a iach – er enghraifft drwy beidio â chynhyrfu, cymryd ambell anadl ddofn neu hyd yn oed gymryd egwyl os oes angen i chi – byddwch chi'n rhoi esiampl wych i'ch plentyn o sut i ymddwyn.

## Cymerwch egwyl

Os byddwch chi'n canfod eich hunan yn teimlo straen a dicter, ac heb wybod sut i leddfu eich teimladau, rhowch eich plentyn mewn man diogel a chymerwch amser i ffwrdd nes byddwch chi'n teimlo'n llai cynhyrfus.

### Angen gwneud

Os ydych chi'n teimlo straen a dicter lawer o'r amser, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu feddyg teulu a byddan nhw'n eich rhoi mewn cyswllt â chymorth a chefnogaeth ychwanegol.

### Angen gwybod

Cofiwch beidio byth â defnyddio cosb gorfforol ar blentyn.

Nid yw'n effeithiol, mae'n gallu achosi niwed arhosol ac mae'n anghyfreithlon yng Nghymru.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: [llyw.cymru/stopio-cosbi-corfforol-i-blant](http://llyw.cymru/stopio-cosbi-corfforol-i-blant)



# Y camau nesaf

Llongyfarchiadau ar fagu'ch plentyn o fod yn fabi bach newydd-anedig, oedd yn dibynnu arnoch chi am bopeth, i fod yn blentyn bach chwilfrydig ac anturus!

## Beth sydd nesaf?

***Bydd Llyfryn 3 Pob Plentyn: 2 oed hyd at ddechrau yn yr ysgol yno i'ch helpu chi gyda'r cam nesaf yn nhwf a datblygiad eich plentyn.***

Gan gwmpasu'r cyfnod rhwng dwy a phedair oed, mae'r llyfryn nesaf hwn yn cynnwys llawer o wybodaeth hanfodol i'ch helpu chi wrth i'ch plentyn

bach barhau â'u siwrnai tuag at fod yn blentyn oed meithrin hapus a iach! Byddwch chi'n darllen am uchafbwyntiau ac iselfannau hyfforddiant i ddefnyddio'r poti, stranciau (byddan nhw'n siŵr o fod yn dal yno!), mynd i feithrinfa, eu cerrig milltir datblygu nesaf, a sut i sicrhau bod eich plentyn yn barod i ddechrau yn yr ysgol!



# Cynllunio beichiogrwydd arall?

Os ydych chi'n meddwl am fabi arall, gallwch chi gynyddu'ch siawns o feichiogi os bydd gennych chi a'ch partner iechyd da.

Mae deiet gwael, ysmegu, yfed ac amodau gwaith afiach oll yn gallu effeithio ar eich ffrwythlondeb. Dylai'r ddau ohonoch chi wneud yn siŵr eich bod mor iach â phosib cyn ceisio cenhedlu.

## Asid ffolig

Mae'n bwysig cymryd tabled 400 microgram (mcg) o asid ffolig bob dydd am ddau i dri mis cyn ceisio beichiogi, ac unwaith byddwch chi'n feichiog hyd at ddeuddegfed wythnos eich beichiogrwydd. Mae rhai pobl yn cael eu cynghori i gymryd dos fwy a gallwch chi siarad â'ch meddyg teulu, ymwelydd iechyd neu feddyg ymgynghorol os byddwch chi eisiau cyngor am hyn os yw'n berthnasol i chi.

Mae asid ffolig yn lleihau'r risg o gael babi wedi'u geni â namau ar yr ymennydd, yr asgwrn cefn neu fadruddyn y cefn, megis spina bifida. Mae asid ffolig atodol ar gael yn y rhan fwyaf o archfarchnadoedd a fferyllfeydd.

Yn ogystal â chymryd tabledi atodol, mae'n syniad da i chi fwyta bwydydd sy'n cynnwys llawer o ffolad (ffurf naturiol asid ffolig) fel llysiau gwyrdd deiliog, yn ogystal â bwyta bwydydd sydd ag asid ffolig wedi'i ychwanegu, fel grawnfwydydd a bara.

## Eich pwysau a ffrwythlondeb

Mae bod â phwysau iach yn gallu gwella'ch ffrwythlondeb a'ch siawns o feichiogi. Os enilloch chi bwysau yn ystod eich beichiogrwydd diwethaf, byddai'n beth da i chi gyrraedd pwysau iach os gallwch chi.

I gael rhagor o wybodaeth a chefnogaeth ynghylch cyflawni neu gynnal pwysau iach, ewch i **pwysauiach.cymru**

## Meddyginiaethau a chyffuriau tra byddwch chi'n ceisio beichiogi

Mae rhai meddyginiaethau a chyffuriau yn gallu niweidio eich babi os byddwch chi'n eu cymryd tra byddwch chi'n feichiog. Os ydych chi neu'ch partner yn cymryd meddyginiaeth yn rheolaidd, siaradwch â'ch meddyg am unrhyw effeithiau posib ar ffrwythlondeb neu feichiogrwydd cyn i chi ddechrau ceisio cael babi, neu cyn gynted ag y cewch chi wybod eich bod yn feichiog. Hefyd, gwiriwch gyda'ch meddyg teulu, bydwaig neu fferylllydd cyn cymryd unrhyw feddyginiaethau dros-y-cownter.

Rydyn ni'n gobeithio bod y llyfryn hwn wedi bod o gymorth ac wedi rhoi gwybodaeth ddefnyddiol yn ystod y blynyddoedd cynnar allweddol hyn, wrth i'ch plentyn dyfu o fod yn fabi newydd-anedig i fod yn blentyn bach sy'n cerdded ac yn siarad!

## Angen gwneud

Ddim yn meddwl am ychwanegu at eich teulu ar hyn o bryd? Os nad ydych chi wedi gwneud hynny eisoes, siaradwch â'ch meddyg teulu am eich opsiynau atal cenhedlu.

Am ragor o wybodaeth, ewch i **111.wales.nhs.uk/contraception/?locale=cy&term=A**

Os oes gennych unrhyw adborth, byddem yn falch iawn o'i dderbyn. Ewch i [everychildwales.co.uk/rydym-yn-gwerthfawrogi-eich-adborth/?lang=cy](https://everychildwales.co.uk/rydym-yn-gwerthfawrogi-eich-adborth/?lang=cy) a rhowch wybod i ni beth roeddech chi'n ei hoffi neu sut gallwn ni wella cyhoeddiadau yn y dyfodol ar gyfer rhieni tro cyntaf yng Nghymru.

Mae fersiwn Saesneg o'r llyfryn hwn ar gael hefyd, os ydych chi'n dymuno cael copi, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd.

Mae fersiynau Cymraeg a Saesneg y llyfryn ar gael hefyd ar-lein yn [everychildwales.co.uk/parent-information-page-welsh/?lang=cy](https://everychildwales.co.uk/parent-information-page-welsh/?lang=cy) a [everychildwales.co.uk/parent-information/](https://everychildwales.co.uk/parent-information/)

## Angen gwybod

Os ydy eich mynegai mäs corff (BMI) chi neu'ch partner yn 30 neu fwy, gall hynny arwain at lefelau is o ffrwythlondeb a lleihau eich siawns o feichiogi.

I gael gwybodaeth ynglŷn â chyflawni a chynnal pwysau iach, ewch i [pwysauiach.cymru](https://pwysauiach.cymru)



# POB PLENTYN EVERY CHILD

Gellir atgynhychu deunydd Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru a gynhwysir yn y ddogfen hon heb ganiatâd rhag blaen ar yr amod bod hynny'n cael ei wneud yn gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Rhaid nodi cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cyhoeddwyd ym mis Tachwedd 2023

Rhif ISBN: 978-1-3999-5224-8