



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Naw Mis a Mwy

Eich plentyn bach



Cynnwys

Eich plentyn bach	3
Cipolwg ar eich plentyn bach	4
Chi a'ch plentyn	6
Cael y pethau sylfaenol yn iawn	7
Bwyta'n dda i blant bach	11
Gofal plant	17
Dysgu sut i siarad	20
Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 12-24	24
Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 25-36	26
Ryn ni'n deulu	28

Heriau cyffredin	30
Pyliau o dymer ddrwg	31
Pan fydd brwydr amser prydau bwyd	33
Dysgu sut i fynd i'r toiled	35
Noson dda o gwsG	38
Pryderon ynghylch ymddygiad rhywioledig	40
Eu cadw'n iach ac yn ddiogel	42
Gofal iechyd bob dydd	43
Mân afiechyd	46
Afiechyd mwy difrifol	49
Os bydd eich plentyn yn dechrau tagu	50
Anghenion iechyd arbenigol	51
Gwneud eich cartref yn ddiogel	52
Eich gwasanaeth iechyd	57

Eich plentyn bach

Dysgwch am y newidiadau mawr y bydd eich plentyn yn eu hwynebu wrth iddo dyfu o fod yn fabi i fod yn blentyn bach. Mae'n amser o newid i rieni hefyd.

Cipolwg ar eich plentyn bach Mae'n helpu i wneud yr ymdrech i ddeall y byd o safbwynt eich plentyn bach.

Deall beth mae ei eisiau

Mae'n helpu i gofio mai eich amser a'ch sylw chi yw'r pethau pwysicaf i'ch plentyn, felly os bydd yn dysgu cael llawer o'ch amser a'ch sylw drwy gael pwl o dymer ddrwg, bydd yn parhau ar hyd y llwybr hwnnw. Yn hytrach, dylech gadarnhau ymddygiad da pryd bynnag y byddwch chi'n ei weld drwy ei ganmol a rhoi cwtsys a chusanau iddo. Pan fyddwch chi'n canmol beth mae'n ei wneud bydd yn ymateb drwy ei wneud dro ar ôl tro.

Mae angen iddo deimlo'n ddiogel, ac un o'r ffyrdd y byddwch chi'n gwneud hyn yw drwy roi strwythur a ffiniau iddo – ond bydd yn eu gwthio a bydd hyn yn anodd arnoch chi.

Deall sut mae'n teimlo

Mae plant bach yn dysgu drwy gopïo, felly dangoswch gariad a hoffter tuag ato, gan ei drin ef – ac eraill – yn ystyriol.

Mae plant bach yn dysgu drwy chwarae y tu mewn a'r tu allan. Chi yw ei hoff ffrind chwarae, felly ymunwch yn yr hwyl.

Bydd yn dysgu sut i siarad drwy eich clywed chi'n siarad ag ef – bydd yn dysgu'n gyflymach os byddwch chi'n siarad ag ef ac yn darllen llyfrau gyda'ch gilydd.

Cofio'r pethau sylfaenol

Er mwyn tyfu'n iach ac yn gryf mae angen iddo gael bwyd iach a da. Os byddwch chi'n bwyta'n dda fel teulu, cyn hir bydd yn dysgu sut i gael pleser o fwyd ac amser bwyd.

Mae hefyd angen llawer o weithgarwch arno, felly ewch allan gyda'ch gilydd. Mae'n bwysig iddo ef (ac i chi hefyd) eich bod chi'n cymryd rhan mewn gweithgareddau llawn hwyl i rieni a phlant bach yn lleol – holwch yn eich gwasanaeth gwybodaeth i deuluoedd.

Dylech frwsio ei ddannedd yn y bore a'r peth olaf gyda'r nos gyda phast dannedd sy'n cynnwys fflworid.

Gofalu amdanoch chi eich hun

Mae eich iechyd a'ch hapusrwydd chi yn bwysig iawn, felly os nad ydych chi'n iawn bydd eich plant yn gwybod hynny. Mae'n iawn rhoi eich hun gyntaf weithiau.

Edrychwch ar dudalennau 12 a 13 am ragor o wybodaeth am les

Barn Seicotherapydd plant:

“Mae'r blynyddoedd pan fydd plant yn fach yn llawn newid a datblygiad. Bydd eich babi yn llai dibynnol arnoch chi ac mae'n datblygu i fod yn blentyn bach chwilfrydig gyda'i feddwl ei hun. Wrth iddo ddysgu sut i gerdded a siarad, bydd yn gwthio'i rieni i'r pen a hefyd yn gwneud iddyn nhw deimlo'n falch. Mae pob plentyn yn wahanol a bydd yn datblygu ar ei gyflymder ei hun - gydag anogaeth rhieni - felly ceisiwch beidio â'i gymharu â brodyr a chwiorydd hyn neu blant bach eraill. Bydd dysgu i ddeall pethau o safbwynt eich plentyn yn helpu.”

Julie, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Chi a'ch plentyn

Bydd y blynyddoedd pan fydd eich plentyn yn fach yn llawn newidiadau i chi a'ch plentyn. Bydd yn tyfu o fod yn fabi sydd angen eich gofal a'ch sylw parhaus i fod yn berson bach a fydd yn ffynnu ac yn datblygu gyda'ch cariad, eich amynedd a'ch anwyldeb.

Ceisiwch ddeall y byd o safbwynt eich plentyn bach. Bydd hyn yn ei gwneud yn haws i chi fod yn amyneddgar ac i osgoi problemau.

Yn yr adran hon byddwn yn ystyried y canlynol:

- Cael y pethau sylfaenol yn iawn
- Bwyta'n dda i blant bach
- Gofal plant
- Dysgu sut i siarad
- Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 12-24
- Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 25-36
- Ryn ni'n deulu: Pan na fydd mam a dad gyda'i gilydd

Cael y pethau sylfaenol yn iawn

Gall yr amser rhwng pen-blwydd cyntaf eich plentyn a'i drydydd pen-blwydd fod yn anodd iawn. Wynebwn yr heriau mewn ffordd ymarferol.

Bod yn gadarnhaol

- Rhowch ganmoliaeth iddo er mwyn ei annog i ymddwyn yn dda
- Dylech chi ei barchu ef, ei feddyliau, ei anghenion a'i ddymuniadau. Dyw hyn ddim yn golygu rhoi popeth iddo, ond ceisiwch roi dewisiadau cyfyngedig fel pa liw top i'w wisgo
- Ceisiwch weld y byd drwy ei lygaid ef. Dylech gydnabod pan fydd yn teimlo'n anhapus, yn flin, yn flinedig, neu pan fydd wedi diflasu neu pan fydd eisiau bwyd arno. Gall y pethau hyn effeithio ar ei ymddygiad
- Byddwch yn gyson a phennwch reolau sylfaenol sy'n briodol ar gyfer ei oedran. Dylech wneud yn siŵr fod pawb sy'n gofalu amdano yn gwybod beth yw'r rheolau hyn

Gweld y byd drwy lygaid eich plentyn bach

Mae'r byd yn lle cyffrous i'ch plentyn bach, ond gall hefyd fod yn ddryslyd. Bydd y ffordd y bydd yn gweld pethau'n dibynnu ar ei bersonoliaeth yn ogystal â pha mor bell y mae ei ymennydd wedi datblygu. Gallwch chi helpu drwy wneud ymdrech go iawn i weld pethau o'i safbwynt ef wrth iddo ddod i arfer â bod yn fwy annibynnol.

Arwain y ffordd

Mae plant yn dysgu drwy gopiö felly dylech ddangos cariad ac anwyldeb tuag atynt. Dylech eu trin nhw – ac eraill – yn ystyriol. Gwrandewch ar ei safbwyntiau a pharchwch ei deimladau. Does dim pwynt dweud wrtho na ddylai daro neu weiddi os byddwch chi'n gwneud hynny.

Pennu rheolau sylfaenol

Bydd eich plentyn bach yn naturiol am eich plesio, ond mae angen iddo wybod beth rydych chi'n ei ddisgwyl ganddo. Pennwch reolau clir a syml y gall eu deall ac sy'n briodol ar gyfer ei oedran.

Bod yn gyson

Gall gwrthdaro godi pan fydd rhieni ac eraill sy'n gofalu am eich plentyn yn dilyn rheolau gwahanol. Gwnewch yn siŵr bod gofalywyr eraill yn gwybod beth yw'r rheolau. Byddwch chi'n drysu eich plentyn bach os byddwch chi'n gadael iddo wneud un peth un diwrnod ac yna'n rhoi ffrae/stwr iddo am wneud yr un peth drannoeth. Pan fyddwch chi'n dweud 'na' gwnewch yn siŵr eich bod yn ei feddwl.

Dangos i'ch plentyn bach eich bod chi'n disgwyl iddo ymddwyn yn dda

Er nad yw'n ymddangos felly o hyd, mae plant wrth eu boddau yn plesio eu rhieni. Os byddwch chi'n disgwyl i'ch plentyn bach ymddwyn yn wael, mae siawns dda y bydd yn gwneud hynny.

Bod yn realistig

Peidiwch â disgwyl i'ch plentyn bach wybod na ddylai daro addurn ar y llawr fel petai'n degan. Rhowch bethau nad ydych chi eisiau iddo eu cyffwrdd o'r neilltu.

Gwobrwyo ymddygiad da

- Mae canmoliaeth a sylw yn gweithio'n llawer gwell na beirniadaeth neu gosb. Dangoswch i'ch plentyn bach eich bod chi'n falch pan fydd yn ymddwyn yn dda
- Gadewch iddo eich clywed chi'n dweud pethau da amdano wrth bobl eraill
- Peidiwch â defnyddio losin i wobrwyo ymddygiad da ond rhowch ddigon o gwtsys, cusanau a sylw ychwanegol iddo

Ystyried ei deimladau

Pan fydd eich plentyn bach yn camymddwyn, yn aml bydd hyn am fod eisiau bwyd arno, pan fydd wedi diflasu, wedi blino neu pan na fydd yn gwybod sut i ymdopi â'i deimladau. Efallai fod rhywbeth yn ei fywyd yn peri gofid iddo. Gallwch helpu drwy roi gwybod iddo y gall ddangos ei emosiynau a thrwy roi enw i'w deimladau fel y gall eu cyfleu. Er enghraifft, dywedwch, 'mae'n edrych i mi fel dy fod yn drist'. Peidiwch â phoeni os nad ydych chi wedi dyfalu'n gywir – bydd yn eich cywiro os bydd angen.

Dweud wrtho pan fyddwch chi'n falch

Mae eich sylw chi yn bwysicach nag unrhyw beth i'ch plentyn bach. Pan fyddwch chi'n canmol beth mae'n ei wneud, bydd yn ymateb drwy ei wneud dro ar ôl tro. Eglurwch beth rydych chi'n ei feddwl. Dywedwch, 'diolch am roi dy flociau i gadw' yn lle sylw cyffredinol fel 'dyna fachgen da'.

Mae'r cyfan yn gwbl normal

Does dim dwywaith amdani, mae bod yn rhiant i blentyn bach yn gallu bod yn hynod fuddiol ond, ar adegau, mae'n anhygoel o heriol hefyd.

Maen nhw'n tyfu i fyny'n gyflym, yn datblygu ymdeimlad o'u hunain ac am gael mwy o reolaeth dros eu bywyd eu hunain. Maen nhw'n mynd yn rhwystredig ac yn cynhyrfu'n hawdd pan nad ydynt yn cael eu ffordd eu hunain, a gall eu hemosiynau eu hunain fynd yn ormod iddynt, a all arwain at strancio neu bwl o dymer.

Mae hyn i gyd yn normal, nid yw'n golygu bod eich plentyn yn ymddwyn yn wael na'ch bod chi'n rhiant gwael. Y peth pwysig yw peidio â gweiddi ar y plentyn na rhegi arno, bydd hynny'n codi ofn arno. Peidiwch fyth â defnyddio cosb gorfforol, dim ots pa mor heriol y gall fod.

Rydym ni'n dysgu mwy yn gyson am y ffordd mae ymennydd plant yn datblygu a sut mae profiadau plentyndod, yn enwedig rhai trawmatig fel cael cosb gorfforol, yn gallu cael effaith negyddol ar ddatblygiad yr ymennydd, sy'n gallu arwain at iechyd a lles gwael yn nes ymlaen mewn bywyd.

Dysgwch ragor am ddatblygiad ymennydd babanod a phlant trwy ymweld â Magu Plant. Rhowch amser iddo ar [llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo](http://www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo) ac edrych ar y Cyfnodau Datblygiad.

Deall eu hymddygiad a chanolbwyntio ar atebion

Yr hyn sy'n allweddol i reoli ymddygiad plant bach yw deall pam mae'r ymddygiad yn digwydd, beth allwch ei wneud i atal neu reoli'r ymddygiad, a beth allwch ei wneud i dawelu a chysuro'ch plentyn.

Mae adnoddau magu plant, gyda chyingor ac arweiniad ar y pwnc hwn, ar gael yn helaeth, ond mae'n bosibl nad ydynt bob amser yn rhoi gwybodaeth gyfredol a chywir. I gael awgrymiadau am fagu plant a chyingor y gallwch ymddiried ynddo, ewch i wefan Magu Plant. Rhowch amser iddo ar [llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo](http://www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo). Mae'r holl wybodaeth yno'n cael ei diweddarau'n rheolaidd a chafodd ei datblygu gan seicolegwyr plant ac arbenigwyr eraill ar sail y meddwl gwyddonol diweddaraf ar reoli ymddygiad ymhlith plant.

Beth am gosb gorfforol, fel smacio?

Mae defnyddio cosb gorfforol e.e. smacio, taro, slapio, neu ysgwyd i ddisgyblu plentyn yn niweidiol. Nid yw'n ffordd effeithiol o wella ymddygiad plentyn na'i helpu i ddysgu hunanreolaeth. Yn ogystal â brifo'r plentyn gall wneud iddo deimlo ofn, dicter, tristwch a dryswch a rhoi'r neges iddo fod trais yn iawn, pan nad yw.

Cosb gorfforol a'r Gyfraith

Yng Nghymru, mae'n anghyfreithlon defnyddio cosb gorfforol o unrhyw fath yn erbyn plant. Bydd unrhyw un sy'n gwneud hynny – gan gynnwys rhieni neu unrhyw un sy'n gyfrifol am blentyn pan fo'r rhiant yn absennol – yn torri'r gyfraith ac mewn perygl o gael ei arestio neu ei gyhuddo o ymosod. Mae'r gyfraith yn berthnasol i ymwelwyr â Chymru hefyd.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

www.llyw.cymru/stopio-cosbi-corrfforol-i-blant

Os yw pethau braidd yn anodd

Mae pob rhiant yn cael cyfnodau pan fyddan nhw'n ei chael hi'n anodd bod yn fam neu'n dad. I rai, mae'r cyfnod pan fydd y plentyn yn fach yn arbennig o anodd. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd, mae llawer o gymorth ar gael. Efallai y byddwch chi'n gweld llai ar eich ymwelydd iechyd ar ôl i'ch babi gael ei ben-blwydd cyntaf, ond bydd bob amser yno i'ch cefnogi. Dywedwch wrthi os bydd pethau'n anodd i chi, neu os bydd angen sicrwydd neu gymorth arnoch chi. Mae wedi'i hyfforddi i roi cymorth i rieni yn ogystal â materion iechyd a bydd yn gwybod gyda phwy y gallwch siarad yn lleol os bydd angen help ychwanegol arnoch chi.

Rhagor o wybodaeth

Cysylltwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd ar **0300 123 7777** i ganfod gwasanaethau yn eich ardal chi

Cyngor call!

Dewiswch un peth y byddech chi'n hoffi ei wneud i'ch hun a gwnewch amser ar ei gyfer. Gallai fod yn sgwrs gyda ffrind, darllen llyfr da, neu gael bath i ymlacio.

Cofio gofalu amdanoch chi eich hun

Mae eich iechyd a'ch hapusrwydd eich hun yn bwysig iawn wrth fagu plant bodlon a hyderus. Rhowch eich hun gyntaf weithiau.

Chi y mae eich plentyn ei angen fwyaf

Mae'n fwy tebygol y byddwch chi'n brwydro â'ch plentyn bach pan fyddwch chi'n teimlo nad ydych chi'n cael eich gwerthfawrogi, eich bod chi'n gweithio'n rhy galed neu pan fydd pethau'n mynd yn ormod. Felly mae'n rhaid i chi ddysgu rhoi eich hun gyntaf weithiau.

Teimlo'n dda a gweithredu'n dda

Cofiwch y 'Pum Ffordd at Les.' Mae'r rhain yn bwysig iawn nawr. Os byddwch chi'n gofalu amdanoch chi eich hun ac yn gwneud amser rheolaidd ar gyfer y 'pum peth', byddwch chi'n iach yn gorfforol ac yn emosiynol hyd yn oed ar ddiwrnod anodd.

Pan fydd yn fwy na dim ond diwrnod drwg

Siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu feddyg os ydych chi:

- Yn cael trafferth ymdopi bob dydd
- Yn teimlo'n isel eich ysbryd, yn bryderus neu'n flinedig iawn drwy'r amser, hyd yn oed pan fyddwch chi'n cael digon o gwsg
- Yn methu mwynhau bywyd bellach, neu'n cael teimladau hunanladdol

Bwyta'n dda i blant bach

Ar ôl i'ch plentyn gael ei ben-blwydd cyntaf bydd yn dechrau tyfu'n gyflym iawn. Bydd angen iddo gael prydau a byrbrydau iach bach a rheolaidd er mwyn ei helpu i gael yr holl faeth sydd ei angen arno.

Bydd deiet da yn helpu eich plentyn i dyfu, i ddysgu ac i gael yr egni i fod yn egniol ac i atal salwch a heintiau. Bydd deiet da hefyd yn rhoi cyfle iddo ddefnyddio ei ddwylo, ei geg a'i synhwyrâu.

Treuliwch amser yn siarad ag ef ar adeg prydau bwyd a'i helpu i fod yn annibynnol ac i wneud dewisiadau. Bydd bwyta gyda'ch gilydd hefyd yn rhoi cyfle iddo ddatblygu sgiliau cymdeithasol, fel rhannu, cymryd ei dro ac eistedd gydag eraill.

Cofiwch: Bydd arferion da nawr yn para oes.

Cyngor call i helpu plant bach i fwyta'n dda

- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n rhoi bwyd amrywiol i'ch plentyn bach. Peidiwch â phoeni os na fydd yn bwyta popeth a gaiff ei gynnig iddo. Parhewch i gynnig bwyd a chewch eich synnu gan y pethau y bydd yn dechrau eu hoffi.
- Gall rhoi pethau gwahanol ar blât ei annog i roi cynnig ar bethau newydd
- Bydd bwyd sy'n edrych yn lliwgar ar blât yn temptio plant. Rhowch gynnig ar weadau gwahanol hefyd, fel llysiau a ffrwythau amrwd ac wedi'u coginio
- Mae plant bach wrth eu bodd yn copïo oedolion. Eisteddwch gyda'ch plentyn bach ar adeg prydau bwyd a bwytwch yr un pethau ag ef. Bydd dangos faint rydych chi'n ei fwynhau yn ei annog yntau i wneud yr un fath

- Peidiwch byth â'i orfodi i fwyta a pheidiwch â phoeni na gwylltio os bydd yn gwrthod bwyta. Bydd awydd am fwyd, hoffterau a chas bethau yn amrywio o ddydd i ddydd. Os byddwch chi'n cynnig bwydydd amrywiol ar adeg prydau bwyd bydd yn setlo i arferion bwyta da

Cynigion call ar gyfer diodydd!

- Ar ôl pen-blwydd cyntaf eich plentyn bach, dylech roi diodydd mewn cwpan agored, nid mewn potel. Mae hyn er mwyn iddo ddysgu llyncu a pheidio â sugno diodydd drwy deth neu big.
- Yr unig ddiodydd y mae angen i chi eu rhoi i'ch plentyn rhwng prydau bwyd yw dŵr neu laeth. Gall unrhyw ddiodydd eraill niweidio dannedd, hyd yn oed os nad oes siwgr ynddyn nhw. Mae'r rhan fwyaf o ddiodydd meddal yn asidig a gallan nhw niweidio enamel dannedd.
- Gall plant gael sudd ffrwythau ffres wedi'i wanhau gyda'r un faint o ddŵr, os byddan nhw'n ei yfed mewn cwpan adeg prydau bwyd.
- Dylech osgoi melysyddion artiffisial ar gyfer plant o dan bump oed – pethau fel sacarin ac aspartame. Mae'r rhain i'w gweld mewn bron pob diod ffrwythau a diod pefriog.
- Mae plant wrth eu bodd â dŵr. Mae'n torri eu syched, sef y rheswm pam eu bod eisiau diod.

Diodydd a dannedd

Bydd llaeth yn dal yn ddiod bwysig i'ch plentyn bach yn ystod pedair blynedd gyntaf ei fywyd. Dylid cynnig tua hanner pint (300 mls) o laeth i blant bob diwrnod. Gall hyn fod yn gwpanaid o laeth adeg un o'u byrbrydau a chwpanaid o laeth gyda'r nos.

Pa laeth i'w ddewis

Plant 1-2 oed: Llaeth cyflawn, neu laeth soia â chalsiwm heb ei felysu os ydych chi'n osgoi cynnyrch llaeth.

Plant 2-4 oed: Os bydd eich plentyn yn bwyta'n dda, yna gallwch roi llaeth hanner sgim neu laeth soia heb ei felysu â chalsiwm fel ei brif ddiod llaeth. Os ydych chi'n poeni nad yw eich plentyn yn bwyta'n dda, gallwch geisio rhoi llaeth cyflawn iddo.

Llaeth i'w osgoi: Does dim angen llaeth cadarn (fortified), fel llaeth tyfu neu laeth i blant bach ar blant dros flwydd oed, oni fydd eich meddyg teulu yn argymhell hynny. Dylai pob plentyn ifanc osgoi llaeth reis, llaeth tun, llaeth wedi'i flasau, neu laeth braster isel fel llaeth ag 1% o fraster neu laeth sgim.

Bydd bwydo ar y fron o fudd i chi a'ch plentyn am faint bynnag y byddwch chi'n dewis gwneud hynny. Daliwch ati am faint bynnag a fynnoch!

Ychydig yn aml

Mae angen tri phryd o fwyd a thri 'phryd bach o fwyd' bob dydd ar y rhan fwyaf o blant. Stumogau bach sydd gan blant bach, felly mae angen iddyn nhw fwyta bob tua thair awr. Maen nhw'n fwy tebygol o fwynhau prydau bach fel nad yw maint y prydau yn ormod iddyn nhw. Does dim angen i blant bach gael byrbrydau fel bisgedi, creision, losin a hufen iâ rhwng prydau. Bydd y bwydydd hyn yn eu llenwi heb roi llawer o faeth iddyn nhw, felly dylech chi eu cadw ar gyfer achlysuron arbennig. Gweler enghreifftiau o fyrbrydau y gallwch chi eu rhoi i blant bach rhwng prydau.

Rhagor o wybodaeth

Ewch i wefan Newid am Oes i gael syniadau ar gyfer byrbrydau iach:

www.firststepsnutrition.org

Peidiwch byth â gadael plentyn bach ar ei ben ei hun pan fydd yn bwyta, oherwydd gallai dagu*. Mae'n dal i ddysgu sut i gnoi'n iawn, felly eisteddwch i lawr gydag ef. Byddwch yno i'w helpu os bydd yn cael trafferth.

*Am ragor o wybodaeth am beth i'w wneud os bydd eich plentyn yn tagu, ewch i dudalen 50

Byrbrydau

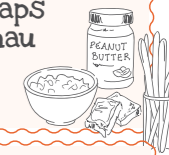
Taflwch y creision a rhowch gynnig ar rai o'r byrbrydau hyn:

Darnau bach o afal neu ellygen neu ddarnau o satswma heb hadau.



Ffyn moron, pupur, ciwcymbyr, courgette gyda dip hummus neu ddarnau o domato bach.

Sgwariau o dost, rholiau bara, baps gyda menyn, past neu fenyn cnau daear neu ffyn bara, gyda dip tomato neu gaws meddal.

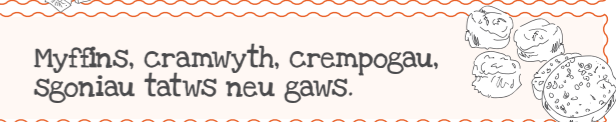


Brechdanau bach gyda rhin burum, tiwna, caws neu fanana wedi'i stwnsio neu hyd yn oed drionglau pizza bach.

Cacennau ceirch isel mewn halen, cacennau reis, craceri, bara crimp neu bopgorn plaen heb halen.



Iogwrt naturiol a fromage frais, gyda neu heb ffrwythau wedi'u torri'n fân.

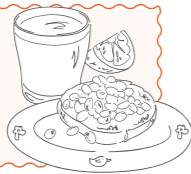


Myffins, cramwyth, cremogau, Sgoniau tatws neu gaws.

Dylai maint y pryd bwyd amrywio yn ôl oedran.

Bwydlen 1: Lewis, 18 mis

Brecwast: Sudd oren heb ei felysu, wedi'i wanhau â'r un faint o ddŵr. Ffa pob a hanner myffin wedi'i dostio.



Byrbryd bore: Cwpanaid o laeth. BySedd tost a chaws meddal a thanjerin.

Cinio: Brest cyw iâr a thatws stwnsh gyda phys. Bananas a chwstard. Cwpanaid o ddŵr.



Byrbryd prynhawn: Cwpanaid o ddŵr. Darnau o afal mewn iogwrt naturiol.

Te: Caws ar dost gyda thomatos. Cwpanaid o ddŵr.



Cyn mynd i'r gwely: Cwpanaid o laeth*



Bwydlen 2: Ellie, 26 mis

Brecwast: Sudd oren heb ei felysu, wedi'i wanhau gyda'r un faint o ddŵr. Uwd.



Byrbryd bore: Cwpanaid o ddŵr. Ffyn bara, Sgwariau o gaws, a grawnwin.

Cinio: Spaghetti bolognaise, caws wedi'i gratio a brocoli. Pwdin reis tun gyda bricyll wedi'u sychu. Cwpanaid o ddŵr.



Byrbryd prynhawn: Cwpanaid o laeth. BySedd tost gyda menynganau daear ac afal.

Te: Wy wedi'i sgramblo, gyda thomatos wedi'u torri'n fân. Cwpanaid o ddŵr.



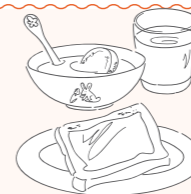
Cyn mynd i'r gwely: Cwpanaid o laeth*



Dilynwch awydd eich plentyn bach am fwyd.

Bwydlen 3: Saanvi, 36 mis

Brecwast: Gwydraid bach o sudd afal heb ei felysu, wedi'i wanhau gyda'r un faint o ddŵr. Grawnfwyd grawn cyflawn gyda llaeth. Darn o dost gyda phast.



Byrbryd bore: Darnau o oren gyda leicecs bach. Cwpanaid o laeth.

Cinio: Pilau llysiau cymysg. Ffyn moron. Cwpanaid o ddŵr.



Byrbryd prynhawn: Cwpanaid o laeth. Pinafal mewn sudd, gyda iogwrt naturiol.

Te: Channa aloo, maSoor dahl a chapati. Afal wedi'i stiwiw gyda chwstard. Cwpanaid o ddŵr.



Bwydlen 4: Tom, 12 mis

Brecwast: Sudd oren heb ei felysu, wedi'i wanhau gyda'r un faint o ddŵr. Wy wedi'i sgramblo gyda bySedd tost.



Byrbryd bore: Darnau o fanana a chwpanaid o laeth.

Cinio: Pastai'r bwthyn gyda moron. Darnau o felon a grawnwin. Cwpanaid o ddŵr.



Byrbryd prynhawn: Cwpanaid o laeth. Ffyn ciwcymbyr a dip iogwrt.

Te: Pasta tiwna ac india-corn. Cacen afan. Cwpanaid o ddŵr.



Cyn mynd i'r gwely: Cwpanaid o laeth*



Eich cwestiynau:

Faint ddylai fy mhlentyn bach ei fwyta?

Bydd faint y bydd eich plentyn bach yn ei fwyta yn dibynnu ar ei faint ac ar faint y mae'n rhedeg o gwmpas. Mae plant bach yn cael pyliau o dyfu. Mae'r rhain yn digwydd bob tua chwe mis yn ystod yr ychydig flynyddoedd cyntaf. Efallai y bydd eich plentyn bach am fwyta llawer pan fydd yn cael pwl o dyfu. Ar adegau eraill, efallai y bydd ganddo lai o ddiddordeb mewn bwyd a gallech boeni nad yw'n cael digon. Ar yr amod ei fod yn tyfu'n dda a'i fod yn iach, ceisiwch beidio â phoeni am y newid yn ei batrymau. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnig bwydydd iach iddo'n rheolaidd a'i annog i gymryd rhan adeg prydau bwyd y teulu.

Beth am fitaminau?

Dylai pob plentyn bach 1–4 oed gael diferion o fitaminau A, C a D bob dydd. Mae fitaminau Cychwyn lach yn ddelfrydol. Gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu sut i gael y rhain.

Cyngor Call!

Peidiwch byth ag ychwanegu halen i fwyd neu brydau babis a phlant bach.

Peidiwch â defnyddio llawer o siwgr. Mae siwgr yn niweidio dannedd a gall plant sydd wedi arfer cael llawer o bethau melys ei chael hi'n anodd mwynhau blasau eraill.

Peidiwch â gweini bwyd a diod sydd wedi'u bwriadu ar gyfer oedolion i blant bach. Dylech osgoi pethau fel prydau parod i oedolion, cludfwyd, diodydd sy'n cynnwys caffeine, diodydd meddal, alcohol, bwydydd sy'n cynnwys melysyddion a lliwiau artiffisial a bwydydd hallt iawn fel byrbrydau sawrus.

Coffwch:

Golchwch eich dwylo a dwylo plant bach bob amser cyn amser bwyd ac os byddwch chi'n paratoi bwyd.

Gofal plant

Gall fod yn anodd gadael eich plentyn bach yng ngofal rhywun arall. Os byddwch chi'n dewis yn ofalus pwy sy'n gofalu amdano, gall y profiad fod o fudd i'r ddau ohonoch chi.

Mae angen i blant bach gael diogelwch a threfn, ond does dim rhaid mai chi yw'r unig un sy'n gofalu amdano. Efallai y bydd angen i chi fynd allan i weithio neu efallai y byddwch chi'n teimlo y bydd amser ar wahân yn ei helpu i ddysgu sgiliau newydd a'i annog i fod yn annibynnol.

Beth sydd ei angen arnoch chi

Gall fod yn anodd dod o hyd i ofal plant gan fod cymaint o fathau gwahanol ac mae rhai ohonyn nhw'n ddrud iawn. Maen nhw'n amrywio o warchodwyr plant, meithrinfeydd a nanis, i ffrindiau a theulu. Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd yw'r pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer cyngor a gwybodaeth am wasanaethau lleol i deuluoedd a gofalwyr.

Rhagor o wybodaeth

Mae Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd ar gael mewn awdurdodau lleol ledled Cymru. Porwch am fanylion o'ch gwasanaeth lleol ar wefan eich Awdurdod Lleol.

Cyngor call! Os bydd eich plentyn bach yn cael gofal allan o'ch cartref, gadewch iddo fynd â rhywbeth cyfarwydd gydag ef.

Beth i edrych amdano

Pan fyddwch chi'n trosglwyddo gofal eich plentyn bach i rywun arall mae'n bwysig ystyried ei anghenion emosiynol yn ogystal â'i anghenion corfforol. Mae hefyd angen i chi wneud yn siŵr bod eich gofalwr yn gwybod beth yw eich barn ar faterion fel ymddygiad, losin a'r teledu. Cyn gwneud eich dewis, cymerwch amser i drafod y meysydd hyn yn fanwl er mwyn osgoi gwrthdaro yn nes ymlaen. Bydd plant bach yn aml yn drysu os oes gwahaniaeth mawr yn y ffordd y gofelir amdany'n nhw gartref ac mewn llefydd eraill, a dyna pam ei bod mor bwysig eich bod yn cytuno ar reolau sylfaenol gyda gofalwr eich plentyn bach. Bydd mân wahaniaethau yn y ffordd y caiff pethau eu gwneud.

Diogelwch yn gyntaf

Pan fydd eich plentyn bach rhwng un a thair oed bydd yn llawn antur. Diogelwch yw un o'r prif bethau y dylech chi eu hystyried wrth ddewis gofalwr neu warchodwr. Bydd gofalwyr cofrestredig fel gwarchodwyr plant a meithrinfeidd yn hollol ymwybodol o faterion diogelwch. Ond os bydd perthynas neu rywun heb blant bach ei hun yn gofalu am eich plentyn, efallai na fydd ei gartref yn addas ar gyfer plant. Bydd angen i chi weithio gydag ef i wneud yn siŵr ei fod yn ddiogel.

Cymryd amser

I ddechrau, efallai y bydd eich plentyn bach yn crio ac yn gafael ynddoch chi pan fyddwch chi'n gadael. Gall fod yn flin neu'n ddig gyda chi pan fyddwch chi'n dod yn ôl ac yn ymddwyn yn fabiaidd am gyfnod. Dyma ei ffordd ef o ddangos i chi sut mae'n teimlo am fod wedi'i wahanu oddi wrthyh chi. Byddwch yn amyneddgar a dangoswch eich bod chi'n deall ei deimladau.

Gwarchod

Byddwch chi a'ch partner am fwynhau rhywfaint o amser gyda'ch gilydd, felly efallai y byddwch chi'n chwilio am warchodwr plant. Mewn rhai ardaloedd, ceir grwpiau gwarchod plant lle mae mamau'n dod at ei gilydd ac yn cymryd eu tro i ofalu am blant ei gilydd. Eto, bydd eich ymwelydd iechyd yn gallu dweud wrthyh beth sydd ar gael yn lleol.

Treuliwch rywfaint o amser gyda'ch gwarchodwr plant newydd cyn i chi fynd allan i roi cyfle i chi a'ch plentyn ddod i'w adnabod. Tynnwch sylw at unrhyw risgiau neu beryglon penodol yn eich cartref. Weithiau, bydd rhieni'n gofyn i'w plant yn eu harddegau ofalu am frawd neu chwaer iau. Os byddwch chi'n gwneud hyn, gwnewch yn siŵr eu bod yn gwybod sut i gysylltu â chi a'u bod yn ymwybodol am bethau sylfaenol fel sut i ffonio'r gwasanaethau brys.

Rhagor o wybodaeth

Am restr o ddarparwyr gofal plant cofrestredig ewch i wefan yr Arolygiaeth Gofal, sy'n cynnwys rhestr o ddarparwyr gofal plant cofrestredig y gallwch gysylltu â nhw www.careinspectorate.wales

Barn ymwelydd iechyd:

“Mae llawer o famau'n teimlo'n euog am adael eu babi neu blentyn bach mewn gofal plant. Gall fod yn anodd ei adael ond gall gofal plant da fod o fudd i'ch plentyn bach. Bydd yn dysgu chwarae gyda phlant eraill, yn gwneud ffrindiau, yn cael cyfle i wneud pethau nad oes gennych y lle na'r amser i'w gwneud gartref o bosibl. Bydd yr holl bethau hyn yn ei helpu i ddysgu a thyfu.”

Angela, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Bydd y math o ofal plant y byddwch chi'n ei ddewis yn dibynnu ar eich amgylchiadau, faint o arian sydd gennych ar gael a pha fath o wasanaethau sydd yn eich ardal.

Gwnewch yn siŵr fod unrhyw un rydych chi'n gadael eich plentyn gydag ef yn gyfrifol, yn gwybod ble rydych chi, pryd y byddwch chi'n dod nôl a sut i gysylltu â chi. Hefyd, gadewch restr o rifau brys fel eich meddyg teulu a gwnewch yn siŵr fod y gwarchodwr plant yn gwybod ble mae'r blwch cymorth cyntaf a sut i adael y tŷ yn ddiogel os bydd tân.

Gwarchod plant a'r gyfraith

Nid yw'r gyfraith yn glir ynghylch gyda phwy y gallwch adael eich plentyn. Eich cyfrifoldeb chi yw gwneud yn siŵr fod eich plentyn yn ddiogel ac yn cael gofal da.

Nid yw'r gyfraith yn nodi oedran ar gyfer pryd y dylid gadael plentyn ar ei ben ei hun, na beth ddylai oedran gwarchodwr plant fod. Os byddwch chi'n talu rhywun i warchod eich plentyn, dylech ystyried y gall wneud hynny. Os yw o dan 16 oed, gallech chi fel rhiant gael eich erlyn os bydd eich plentyn yn cael niwed. Os bydd eich gwarchodwr plant yn 16 neu drosodd, byddai llys yn tybio y gall ofalu am blant. Os bydd yn gwarchod plant, mae'n cymryd gofal o'ch plentyn dros dro a chyfrifoldeb cyffredinol i ddiogelu ei iechyd, ei ddatblygiad a'i les. Ond cofiwch, dim ond os yw eich gwarchodwr plant yn 16 neu drosodd y mae'r cyfrifoldeb hwn yn berthnasol.

Dysgu sut i siarad

Mae eich plentyn bach wedi bod yn dysgu am synau ers iddo gael ei eni. Ac yn ystod ei flwyddyn gyntaf mae wedi bod yn meithrin y sgiliau sydd eu hangen arno i siarad. Nawr mae popeth yn dechrau dod at ei gilydd.

Ar ôl tua 12 i 18 mis mae'n siŵr y bydd eich plentyn bach yn gallu dweud dau neu dri gair. Dros y chwe mis canlynol bydd yn ychwanegu at y rhain. Bydd yn pwyntio at wrthrychau pan fyddwch chi'n gofyn iddo wneud hynny, yn codi llaw pan fydd rhywun yn gadael ac yn dweud 'ta-ta'. Ar hyn o bryd mae geiriau'n tueddu i fod yn gyffredinol. Gall 'cath' neu 'ci' gyfeirio at bob anifail â phedair coes, a gall 'mama' neu 'dada' olygu unrhyw beth o 'mae'n dda dy weld' i 'dwi wedi blino', 'dwi eisiau bwyd' neu 'dwi eisiau cwtsh', yn dibynnu ar sut y caiff ei ddweud. Bydd ymadroddion syml fel 'eisiau diod' neu 'wedi gorffen' yn dod allan fel un gair.

Sut y gallwch chi helpu

- Daliwch i siarad. Bydd angen i'ch plentyn bach glywed gair tua 500 o weithiau cyn iddo dechrau ei ddefnyddio
- Tynnwch sylw at bethau pan fyddwch allan ('bws yw hwnna'). Wrth iddo fynd yn hŷn, ychwanegwch fwy o fanylion ('bws coch yw hwnna')
- Actiwch bethau. Helpwch ef i wneud cysylltiadau rhwng gweithredoedd a geiriau drwy egluro beth rydych chi'n ei wneud. Er enghraifft, 'gwisga dy gôt nawr i fynd allan. Rho un fraich yn y llawes. A nawr y fraich arall'

Cyn bo hir, bydd yn dweud ei eiriau cyntaf, fel arfer rhwng 9 a 15 mis. Ar ôl hynny, bydd yn dechrau siarad yn ei amser ei hun.

Ystyriwch fanteision y Gymraeg

Ydych am fagu plentyn dwyieithog? Gall ddefnyddio'r Gymraeg o enedigaeth fod yn help i ddod yn rhugl ddwyieithog.

Mae **Cymraeg i Blant** yn cefnogi rhieni gyda chymorth o'r cychwyn cyntaf. Ymunwch â'u grwpiau ioga, tylino neu stori a chân di-dâl, neu eu sesiynau ar-lein. <https://meithrin.cymru/cymraeg-i-blant/>

Syniadau eraill ar sut i gyflwyno Cymraeg i'ch babi:

- Os oes un ohonoch yn siarad Cymraeg, mae'n bwysig eich bod yn siarad yr iaith gyda'ch plentyn drwy'r amser. Mae hyn yn cynnwys perthnasau fel mam-gu a thad-cu, gan mai rhodd gwerthfawr yw iaith.
- Os ydych yn chwilio am ofal plentyn, ystyriwch feithrinfa neu warchodwr all siarad Cymraeg.
- Ymunwch â grŵp **'Ti a Fi'**, i chwarae gyda'ch plentyn ac i gwrdd â rhieni eraill.
- Mwynhewch lyfrau Cymraeg a chanu gyda'ch gilydd. Mae apiau fel **Magi Ann** a **Selog** yn cefnogi rhieni di-Gymraeg.
- Mwynhewch wyllo S4C, fel rhaglenni plant poblogaidd **'Cyw'**.

Rhagor o wybodaeth

Am fwy o gyngor ar sut i gyflwyno'r Gymraeg, ewch i www.llyw.cymru/cymraeg-i-blant

Tua 19 i 24 mis oed

Pan fydd eich plentyn bach yn tua 19 mis oed, fel arfer bydd yn gallu dweud rhai geiriau. Efallai y bydd ganddo eirfa weithredol o 50 i 70 o eiriau ac y bydd yn gallu deall cymaint â 200. Bydd yn dysgu geiriau ar gyfradd o 10 neu fwy y dydd a bydd yn dechrau cysylltu geiriau fel 'caria fi'.

Erbyn iddo fod yn ddwy oed, fel arfer, bydd yn gallu llunio brawddegau o ddau neu dri gair a chanu alawon syml. Bydd y rhan fwyaf o blant yn gallu dilyn cyfarwyddiadau syml fel, 'rho dy esgidiau i Dadi', neu 'ble mae dy het di?'

Efallai y gall adnabod lluniau a phwyntio at weithredoedd fel rhedeg, neidio neu grio. Bydd hefyd yn dechrau siarad am beth mae'n ei hoffi a'i gasáu. Efallai mai 'na' fydd ei hoff air newydd. Bydd yn dal i ddefnyddio enwau yn lle dweud 'fi' neu 'dwi'. Er enghraifft, 'Tami taflu pêl', neu 'dadi nôl e'.

Sut y gallwch chi helpu

- Siaradwch am beth sy'n digwydd wrth i chi wneud pethau o ddydd i ddydd. Fel, 'Ryn ni'n rhoi'r teganau yn y bocs teganau. Pasia'r blociau i fi, Gwen, galli di fy helpu i'w rhoi yn y bocs'
- Helpwch eich plentyn bach i ddysgu'r enwau am ei deimladau. Fel, 'rwyd ti'n hapus i weld Dad-cu', 'rwyd ti'n flin am ei bod hi'n amser stopio chwarae'
- Defnyddiwch gwestiynau ac atebion i'w helpu i ddeall bod cyfathrebu'n gweithio'r ddwy ffordd
- Os bydd rhywbeth yn digwydd gofynnwch 'beth?' neu 'ble?' Os byddwch chi'n edrych ar lyfr gyda'ch gilydd, gofynnwch beth sy'n digwydd yn y lluniau

Tua 25 i 36 mis oed

Bydd geirfa eich plentyn bach yn tyfu'n gyflym nawr. Erbyn iddo fod tua thair oed, mae'n siŵr y bydd ganddo eirfa weithredol o tua 300 o eiriau a bydd yn deall llawer mwy. Bydd yn dod i arfer â 'fi', 'dwi', 'ti' a geiriau lluosog fel 'cathod'.

Erbyn hyn, bydd y rhan fwyaf o blant bach yn gallu cysylltu geiriau i ffurfio brawddeg syml. Mae'n siŵr y bydd eich plentyn bach yn gallu cynnal sgwrs a newid ei dôn yn dibynnu gyda phwy y mae'n siarad. Bydd yn gallu dweud ei enw, ei oedran, ei fod yn fachgen, a bydd yn gallu enwi prif rannau'r corff. Dylai pobl eraill allu deall y rhan fwyaf o'r pethau y mae'n eu dweud.

Ffyrdd o helpu eich plentyn bach i gael y gorau o wyllo'r teledu

- Helpwch ef i ddeall beth sydd ar y sgrin. Eglurwch unrhyw beth a allai fod yn anodd ei ddeall a gofynnwch gwestiynau. 'Beth wyt ti'n meddwl fydd yn digwydd nesaf?', 'Beth oedd dy hoff ran di o'r stori?'
- Dylech ei annog os bydd yn chwarae gemau yn seiliedig ar beth mae wedi'i weld. Rhowch bropiau iddo, fel lliain sychu llestri yn lle clogyn, neu gwnewch goron o gardfwrdd
- Trowch y teledu i ffwrdd adeg prydau bwyd a pheidiwch â rhoi un yn ystafell wely eich plentyn bach
- Peidiwch â defnyddio'r teledu i'w wobrwyo neu ei gosbi.
- Peidiwch â gadael i'r teledu fod yn bresenoldeb parhaus yn y gornel. Trowch y teledu i ffwrdd pan na fyddwch chi'n ei wyllo gan chwarae gêm yn lle hynny. Trowch y teledu i ffwrdd o leiaf awr cyn amser gwely

Os byddwch chi'n poeni

Mae plant yn dysgu sut i gyfathrebu wrth eu pwysau. Ond gall datblygiad iaith araf fod yn arwydd o anawsterau clyw neu anawsterau eraill. Os byddwch chi'n meddwl bod problem, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd a all eich atgyfeirio at therapydd lleferydd ac iaith os bydd angen. Mae'n siŵr nad oes angen poeni, ond gorau po gyntaf y byddwch chi'n archwilio i'r mater.

Sut y gallwch chi helpu

- Ymunwch yn y gemau dychmygus. Gofynnwch beth mae'n ei wneud, ble mae'n mynd, ble mae'n byw a beth mae'n hoffi ei fwyta
- Anogwch ef i ddefnyddio geiriau i ddisgrifio pethau, fel y bêl 'goch' neu'r flanced 'feddal'
- Defnyddiwch bob cyfle posibl i siarad ag ef. Wrth edrych ar lyfr neu deledu, dylech ei annog i ddweud wrthyh chi beth sy'n digwydd ac i egluro pam mae pethau'n digwydd yn ei farn ef
- Dylech ei annog i'ch helpu ac i enwi pethau. Dylech ei ddysgu fod gan weithgareddau gwahanol eiriau gwahanol. Er enghraifft, wrth goginio, dysgwch eiriau fel torri, cymysgu, curo, plicio, poeth iddo
- Mwynhewch storïau, rhigymau a chaneuon gyda'ch gilydd

Rheoli'r teledu

Mae rhai rhaglenni teledu gwych i blant y dyddiau hyn, ond peidiwch â gadael i'r teledu gymryd drosodd. Gall teledu ddifyrru ac ysbrydoli eich plentyn – a rhoi seibiant bach i rieni. Ond gall gormod o deledu arwain at broblemau pwysau ac atal plant rhag rhoi eu sylw llawn i bethau pwysicach, fel dysgu sut i siarad. Y ffordd orau i'ch plentyn bach wyllo'r teledu yw gyda chi – ac ychydig ar y tro.

Cyngor call! Byddwch yn gadarn ynghylch faint o amser sydd gan eich plentyn bach i wyllo'r teledu. Ni ddylai plant bach gael mwy na dwy awr y dydd.



Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 12-24

Mae plant bach yn dysgu llawer mewn amser byr. Gadewch i'ch plentyn bach osod y cyflymder. Bydd yn dysgu sut i brosesu'r wybodaeth a gaiff o'i synhwyrau drwy feddwl, cofio, dychmygu a datrys problemau. Bydd yn gallu deall ei emosiynau ac emosiynau pobl o'i amgylch. Mae hon yn sgil hanfodol ar gyfer ffurfio cydberthnasau.

Cofiwch: wrth i'ch plentyn bach fynd yn fwy egniol mae'n bwysig eich bod yn gwneud yn siŵr fod eich cartref yn lle diogel iddo*.

Er mwyn helpu i ddeall datblygiad eich plentyn bach, darllenwch y canllawiau ar y dudalen gyferbyn ar sut y dylai eich plentyn bach fod yn datblygu yn ystod misoedd 12 a 24.

Fodd bynnag, mae'n bwysig deall bod pob plentyn bach yn datblygu ar gyflymder gwahanol. Os oes gennych unrhyw bryderon, siaradwch â'ch meddyg teulu neu ymwelydd iechyd am ragor o gyngor, cymorth ac arweiniad.

*Am ragor o wybodaeth am gadw eich cartref yn ddiogel, ewch i dudalen 52

Mae'n dysgu sut i symud mewn ffyrdd newydd

Helpwch ei ddatblygiad drwy:

- Wneud yn siŵr bod ei amgylchedd yn ddiogel gan nad yw'n deall perygl eto
- Sylweddoli bod mynd i'r siop yn antur fawr. Efallai y bydd am ddringo'r grisiau neu'r wal
- Ei helpu i ddatblygu sgiliau corfforol – er enghraifft, drwy ei helpu i ddod i lawr o rywle y mae wedi dringo iddo

Mae'n dysgu sut i reoli ei ddwylo a'i fysedd

Helpwch ei ddatblygiad drwy:

- Roi llawer o fwyd bys a bawd iach iddo, fel y gall fwydo ei hun
- Cymryd amser wrth ei wisgo fel y gall roi ei freichiau yn y llewys ei hun
- Gadael iddo ymuno adeg prydau bwyd y teulu. Rhoi llwy iddo afael ynddi, ond byddwch yn amyneddgar os bydd yn araf neu'n creu llanast
- Gadael iddo gael blociau fel y gall geisio adeiladu tŵr a theganau a gwrthrychau eraill sy'n caniatáu iddo ymarfer ei fedrusrwydd
- Gadael iddo yfed o gwpan
- Peidio â rhoi ffrae iddo os bydd yn tynnu llun ar y wal. Dyw'r wal yn ddim gwahanol i ddarn o bapur iddo. Dangoswch iddo ble y gall dynnu llun
- Ei helpu gan ei fod yn dysgu'n gyflym ond bydd yn dal am i chi chwarae gydag ef a'i helpu i wneud pethau anodd
- Bod yn amyneddgar, oherwydd bydd eisiau dysgu sut mae pethau'n gweithio, felly rhowch gyfle iddo ganfod pethau ei hun

Mae'n dysgu mwy amdano'i hun ac am bobl eraill

Helpwch ei ddatblygiad drwy:

- Adael iddo eich helpu o amgylch y tŷ drwy roi tasgau go iawn syml iddo eu gwneud
- Gadael iddo eich helpu pan fyddwch chi'n ei wisgo a'i ddadwisgo
- Chwarae gemau dychmygus, ond heb gymryd drosodd
- Gadael iddo fod o'ch cwmpas pan fyddwch chi'n gwneud pethau a gosod esiampl dda
- Deall os bydd yn crio pan fydd yn mynd i ffwrdd. Bydd yn ofni na fyddwch chi'n dod nôl. Dywedwch wrtho pryd y byddwch chi'n dod nôl.
- Dangos lluniau o'i hun a'r teulu iddo a siarad amdanynt
- Gadael i blant eraill ddod draw i chwarae neu fynd i'w tai nhw, ond peidiwch â disgwyl iddo chwarae 'gyda' nhw eto
- Peidio â disgwyl iddo wybod am rannu. Helpwch drwy roi dau degan
- Deall os bydd yn gwylltio fod hyn am fod ganddo deimladau cryf. Dangoswch ffyrdd eraill iddo allu cael beth mae ei eisiau



Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 25-36

Bydd profiadau plant bach o'r byd yn llywio eu datblygiad. Gallwch helpu eich plentyn bach i ddysgu drwy wneud pethau gyda'ch gilydd.

Pethau pwysig i'w cofio

Mae eich cydberthynas chi â'ch plentyn yn bwysig er mwyn ei helpu i ddatblygu mewn ffordd iach. Mae cysylltiad rhwng ei dwf corfforol, meddyliol ac emosiynol ac maen nhw'n dibynnu ar ei gilydd.

Mae'r oedran y bydd plant bach yn dysgu sut i wneud pethau yn amrywio, felly peidiwch â phoeni os bydd yn ymddangos bod eich plentyn yn cymryd mwy o amser i ddysgu rhai pethau. Os bydd yn amlwg bod eich plentyn bach yn wahanol i blant eraill, neu os byddwch chi'n meddwl bod rhywbeth o'i le, gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd am help.

Mae'n dysgu sut i reoli ei ddwylo a'i fysedd yn well

Helpwch ei ddatblygiad drwy:

- Ddarllen iddo gymaint ag y gallwch a gadael iddo droi'r tudalennau
- Rhoi blociau iddo chwarae â nhw a phapur i dynnu llun
- Dal i roi bwyd bys a bawd iddo, ond gadewch iddo ddefnyddio llwy a fforc os bydd eisiau
- Gadael iddo eich helpu i baratoi ei fwyd. Gall olchi ffrwythau, torri ffa â'i ddwylo, a chymysgu pethau hefyd.
- Gadael iddo eich helpu i osod y bwrdd cyn eich prydau bwyd
- Gadael iddo arllwys y llaeth dros ei rawnfwyd brecwast
- Defnyddio jariau gyda chaeadau diogelwch os oes unrhyw beth peryglus ynddyn nhw na ddylai gyffwrdd â nhw
- Peidio â gwneud iddo ddefnyddio ei law dde os yw'n well ganddo ddefnyddio ei law chwith

Mae'n dysgu symud mewn sawl ffordd newydd, wahanol

Helpwch ei ddatblygiad drwy:

- Wneud eich cartref yn lle diogel fel y gall archwilio ac ymarfer pethau newydd
- Mynd ag ef allan fel y gall redeg, neidio a dringo
- Bod yn barod iddo ailadrodd sgiliau newydd
- Mynd ag ef am dro ac i nofio a gadael iddo ymuno mewn gemau teuluol fel pêl-droed
- Gafael yn ei law pan fydd yn dringo'r grisiau a'i atgoffa i afael yn y rheiliau
- Gadael iddo fynd i fyny ac i lawr y grisiau pan fyddwch chi allan
- Rhoi cerddoriaeth ymlaen a dawnsio gydag ef
- Pan fyddwch chi allan, siaradwch ag ef am beth rydych chi'n ei wneud fel y gall ddysgu geiriau newydd
- Ei helpu i ddeall syniadau, fel bach a mawr, uchel ac isel, gwlyb a sych
- Cael treisicl neu degan arall ag olwynion iddo. Mae un ail law yn iawn

Mae'n dysgu hyd yn oed mwy amdano'i hun ac am bobl eraill

Helpwch ei ddatblygiad drwy:

- Ddeall mai drwy chwarae dychmygus y mae'n dysgu am y byd
- Gosod esiampl dda fel ei fod yn gwybod sut i ymddwyn
- Peidio â phoeni os bydd eich plentyn bach yn copïo pethau rydych chi'n eu gwneud, fel gwisgo colur os mai bachgen sydd gennych neu gopiïo dad yn eillio os mai merch sydd gennych
- Deall os bydd yn copïo ymddygiad nad ydych chi'n ei hoffi ac egluro pam yn hytrach na rhoi ffrae/stwr iddo
- Gadael iddo dreulio amser gyda phobl eraill fel y gall ddysgu sut i wneud ffrindiau
- Deall pan fydd yn cael pwl o dymer ddrwg y gall ei deimladau fod yn codi ofn arno
- Gadael iddo chwarae gyda phlant eraill gartref, yn eu tai nhw neu yn y feithrinfa, fel y gall ddysgu mwy am aros am ei dro a rhannu
- Gadael iddo ymuno adeg prydau bwyd y teulu fel y gall ddysgu sut i fwynhau bwyta gyda phobl eraill. Gwahodd plant eraill draw i gael te weithiau, neu adael iddo fynd i'w tai nhw
- Cael hwyl gydag ef

Cofiwch: wrth i'ch plentyn bach fynd yn fwy egniol mae'n bwysig eich bod yn gwneud yn siŵr fod eich cartref yn lle diogel iddo*.

*Am ragor o wybodaeth am gadw eich cartref yn ddiogel, ewch i dudalen 52

Ryn ni'n deulu

Mae pob teulu'n wahanol ac nid strwythur y teulu sydd bwysicaf. Rhianta cyfrifol, ymroddedig a sefydlog gan bobl sy'n gofalu am blentyn fydd yn rhoi'r cychwyn gorau iddo mewn bywyd.

Fel rhieni, os byddwch chi'n ysgaru neu'n gwahanu, bydd y newid yn cael effaith ar eich plentyn bach. Ond os byddwch chi'n trin y gwahanu mewn modd sensitif, bydd yn ymdopi.

Siaradwch ag ef am y gwahanu mewn geiriau y bydd yn eu deall. Mae angen iddo wybod bod y ddau ohonoch chi'n dal i'w garu ac y byddwch chi'n dal i fod yn rhan o'i fywyd.

Os byddwch chi'n ysgaru

Cyn i chi wahanu, gwnewch gynlluniau ar gyfer rhannu cyfrifoldebau rhianta yn y dyfodol. Mae'n bwysig bod gan y rhiant sy'n gadael rôl glir ac amlwg. Os na allwch chi siarad â'ch gilydd, mae'n syniad da cael help allanol i ddatrys problemau ymarferol. Cadwch mewn cysylltiad â'r ddau set o neiniau a theidiau. Gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrth feithrinfa eich plentyn bach a grwpiau eraill.

Ceisiwch gadw bywyd bob dydd eich plentyn bach mor gyfarwydd a sefydlog â phosibl. Dilynwch ei drefn arferol a chadwch at ddull cyson o'i ddisgyblu a'i wobrwyo. Byddwch yn barod iddo ymddwyn yn fwy babïaidd am gyfnod.

Un i un

Gall fod yn flinedig iawn pan na fydd unrhyw un i rannu cyfrifoldebau rhianta. Mae'n bwysig eich bod yn gwneud amser i chi eich hun a chael y cymorth emosiynol sydd ei angen arnoch, yn ogystal â'r cymorth ymarferol, ariannol y gallech fod yn gymwys iddo.

Cyngor call i rieni unigol

- Peidiwch â bod ofn gofyn am help os bydd ei angen arnoch chi
- Ceisiwch fynd allan o'r tŷ yn rheolaidd
- Gwnewch yn siŵr fod eich plentyn yn dod i arfer â chael ei warchod gan bobl eraill fel na fydd yn mynd yn rhy ddibynnol arnoch chi yn unig

Bod yn llys riant

Mae'n cymryd amser i feithrin cydberthynas â phlentyn. Os ydych chi'n llys riant, chwiliwch am weithgareddau y gallwch chi eu rhannu er mwyn dod i adnabod eich gilydd.

Rhagor o wybodaeth

Am gymorth ac arweiniad ar gyfer amgylchiadau teuluol sy'n newid ewch i:
www.gingerbread.org.uk

Barn Seicotherapydd plant:

"Mae'n anodd bod yn rhiant, yn enwedig os ydych chi ar eich pen eich hun. Ceisiwch wneud amser i chi eich hun yn ystod y dydd. Gall hyd yn oed 30 munud wneud gwahaniaeth. Ceisiwch gwrdd â rhieni eraill er mwyn rhannu'r gofal a chael cwmni oedolion. Ceisiwch fynd allan o'r tŷ. Gall mynd am dro roi lle i anadlu i chi a'ch plentyn, yn ogystal â lleihau lefelau straen."

Julie, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Mae llawer o sefydliadau a all roi cymorth ac arweiniad i amgylchiadau teuluol newidiol.

Heriau cyffredin

Mae eich plentyn bach yn datblygu'n gyflym mewn llawer o ffyrdd gwahanol. Felly, nid yw'n Syndod y gallwch deimlo eich bod yn cael eich llethu ar adegau ac nad ydych chi'n siŵr sut i ymdopi mewn rhai sefyllfaoedd. Bydd angen i'ch plentyn bach gael strwythur a ffiniau i wneud iddo deimlo'n ddiogel, ond bydd yn eu gwthio a bydd hyn yn anodd arnoch chi.

Peidiwch â digalonni. Canfyddwch yr heriau cyffredin rydych chi'n debygol o ddod ar eu traws a'r camau y gallwch chi eu cymryd i wneud pethau ychydig yn haws.

Yn yr adran hon byddwn yn ystyried y canlynol:

- Pylliau o dymer ddrwg
- Pan fydd brwydr amser prydau bwyd
- Dysgu sut i fynd i'r toiled
- Noson dda o gwsg
- Pryderon ynghylch ymddygiad rhywioledig

Pylliau o dymer ddrwg

Ceisiwch anwybyddu pan fydd eich plentyn bach yn cael pwl o dymer ddrwg, fydd hyn ddim yn para am byth. Dyma sut i beidio â chynhyrfu.

Mae plant bach yn dda iawn am gael pwl o dymer ddrwg. Pan fyddan nhw tua dwy oed y bydd hyn ar ei waethaf. Gyda ffiniau cadarn a theg bydd y pylliau o dymer ddrwg yn dechrau lleihau erbyn i'ch plentyn fod yn dair oed. Erbyn iddyn nhw gael eu pen-blwydd yn bedair oed bydd y rhan fwyaf o blant bach wedi gweithio allan bod ffyrdd gwell o gael yr hyn maen nhw ei eisiau.

Bydd pylliau o dymer ddrwg yn anodd i chi ac yn codi ofn ar eich plentyn. Y newyddion da yw y bydd ychydig o strategaethau syml yn atal neu'n rheoli'r rhan fwyaf o bylliau o dymer ddrwg eich plentyn.

Pam mae pylliau o dymer ddrwg yn digwydd

Gall ymddangos fel petai eich plentyn bach yn cael pwl o dymer ddrwg o ran malais, er mwyn tynnu sylw, neu dim ond i'ch gwylltio. Mae pylliau o dymer ddrwg yn digwydd am fod bod yn blentyn bach yn codi ofn arno.

Pan fydd wedi cyrraedd yr oedran hwn, bydd yn dysgu sut i wneud llawer o bethau, ond bydd y pethau na all eu gwneud eto yn ei wneud yn rhwystredig. Bydd yn ceisio dysgu rheolau'r byd a'r ffaith nad yw rhai pethau yn cael eu caniatáu.

Am na all ddweud wrthyhych chi sut mae'n teimlo efallai y bydd yn dechrau sgrechian ac yn taflu ei hun o gwmpas. Cofiwch y gall nerth ei ddieter godi ofn arno.

Fodd bynnag, hyd yn oed os byddwch chi'n teimlo nad oes dim y gallwch chi ei wneud, chi yw'r un mewn rheolaeth. Mae angen i chi wneud popeth posibl i gyfleu'r neges honno. Dyw hynny ddim yn golygu cael pwl o dymer ddrwg eich hun, gweiddi na tharo eich plentyn. Bydd hyn yn dangos eich bod wedi colli rheolaeth. Yn hytrach, dylech baratoi ar gyfer pylliau o dymer ddrwg a llunio strategaeth ymlaen llaw ar gyfer delio â nhw.

Rheoli pyliau o dymer ddrwg

Ceisiwch atal pyliau o dymer ddrwg drwy roi canmoliaeth. Eich amser a'ch sylw chi yw'r pethau pwysicaf i'ch plentyn. Os bydd yn dysgu y gall gael eich sylw drwy gael pwl o dymer ddrwg, bydd yn gwneud hyn dro ar ôl tro.

Dylech gadarnhau ymddygiad da pryd bynnag y byddwch chi'n ei weld drwy ei ganmol a rhoi cwtsys a chusanau iddo. Adnabod arwyddion cynnar pwl o dymer ddrwg yw'r ffordd orau o'u hatal rhag mynd allan o reolaeth.

Ceisiwch fod yn fwy ymwybodol o ffactorau sy'n ysgogi pyliau o dymer ddrwg fel blinder, bod eisiau bwyd, yn rhy boeth neu'n rhy oer. Lle y bo'n bosibl, ceisiwch osgoi sefyllfaoedd rydych chi'n gwybod fydd yn arwain at bwl o dymer ddrwg, fel ciw i dalu mewn archfarchnad a chanolfannau siopa prysur.

Tynnwch sylw eich plentyn os byddwch chi'n gweld fod pwl o dymer ddrwg ar y ffordd. Canwch gân ddoniol, awgrymwch ei fod yn eich helpu chi i chwilio am degan, neu ewch ag ef i ystafell arall – unrhyw beth fydd yn tynnu ei sylw.

Gall rhoi dewis iddo mewn rhai agweddau ar ei fywyd helpu i atal tensiwn rhag cronni. Gallech adael iddo wneud rhai penderfyniadau, fel pa esgidiau i'w gwisgo, neu a fyddai'n hoffi brwsio ei ddannedd cyn neu ar ôl cael bath.

Pedwar cwestiwn i'w gofyn

Os bydd eich plentyn yn cael llawer o byliau o dymer ddrwg, gall helpu i geisio canfod pam. Gall hyn eich helpu chi i adnabod pan fydd un yn digwydd yn y dyfodol. Gallech ofyn i chi eich hun:

1. Beth sbardunodd y pwl o dymer ddrwg?
2. Beth a wnaeth yn ystod y pwl o dymer ddrwg?
3. Sut gwnaethoch chi ymateb?
4. Beth oedd y canlyniad?

Cofiwch

- Dylech ei ganmol pan fyddwch chi'n ei weld yn gwneud rhywbeth yn dda
- Byddwch yn glir ac yn ddigyffro am beth rydych chi'n ei ddisgwyl
- Peidiwch â theimlo cywilydd, mae pyliau o dymer ddrwg yn digwydd i bob rhiant
- Byddwch yn gadarn ac anwybyddwch yr ymddygiad. Peidiwch â dadlau na rhesymu
- Gwnewch yn siŵr fod eich plentyn yn ddiogel
- Pan fydd y pwl o dymer ddrwg yn pylu, tawelwch feddwl eich plentyn a chariwch ymlaen gyda'r hyn roeddech chi'n ei wneud ynghynt

Barn mam:

“Edrychwch o'ch amgylch a byddwch chi'n sylweddoli bod 10 o blant bach eraill yn cael pyliau o dymer ddrwg ar yr un pryd!!”

Carlien, mam Joshua 3 a Luke 1

Pan fydd brwydr amSer prydau bwyd AmSer prydau bwyd yw un o'r ychydig lefydd y gall eich plentyn bach ddangoŵ ei fod yn fwy annibynnol ac y gall gymryd rheolaeth. Dylai amSer prydau bwyd fod yn llawn hwyl, felly ceisiwch osgoi gwrthdaro pan fydd yn amSer bwyta.

Ceisiwch drafod bwyd, darllen am fwyd a chwarae gyda bwydydd newydd. Pan fyddwch chi'n rhoi bwyd newydd i'ch plentyn bach, bydd yn fwy parod i roi cynnig arno os bydd yn gwybod beth ydyw.

Meddwl yn fach

Dyw plant bach ddim yn hoffi prydau mawr o fwyd. Rhwch ychydig o fwyd iddo fel nad yw bwyta'n ymddangos fel tasg fawr. Torrwch fwydydd bys a bawd yn ddarnau bach y mae'n hawdd i ddwylo bach eu pigo i fyny.

Peidio â chynhyrfu

Os bydd eich plentyn bach yn gwrthod bwyd, cofiwch mai'r bwyd mae'n ei wrthod, nid chi. Os nad yw eisiau bwyta, ewch â'r bwyd i ffwrdd heb ffwdan.

Bod yn amyneddgar

Mae plant bach yn tueddu i fod yn amharod i fentro. Efallai y bydd angen iddo weld bwyd newydd 5 i 15 o weithiau cyn y bydd yn barod i'w fwyta. Os bydd yn dweud na i rywbeth newydd, ewch ag ef i ffwrdd. Gallwch geisio'i gyflwyno rywbryd eto.

Peidio ag addo pethau

Peidiwch ag addo pethau, ei orfodi na'i wobrwyo am fwyta. Os byddwch chi'n addo rhoi bisged iddo am fwyta ei ginio, byddwch chi'n ei ddysgu mai cosb yw'r cinio ac mai gwobr yw'r fisged.

Mae'n normal i blant bach fod yn ansicr ynghylch blasau ac ansawdd newydd.

Gadael iddo helpu

Gadewch i'ch plentyn eich helpu chi i baratoi bwyd, oherwydd bydd yn ei helpu i deimlo ei fod yn rhan o bethau. Gall hyd yn oed plant bach rwygo letys ar gyfer salad, neu olchi ffrwythau. Gall plant hŷn helpu gyda'r cymysgu, neu osod y bwrdd.

Ei wneud yn arbennig

Mae plant yn hoffi bod yn annibynnol ac maen nhw wrth eu bodd yn cael powlenni bach o'u bwyd bys a bawd eu hunain. Rhowch gynnig ar stribedi o gaws, bysedd tost, rhesins a ffyn llysiau.

Cadw pethau'n syml

Peidiwch â gwastraffu amser ac egni yn creu pryddau cymhleth. Bwyd ffres sy'n blasu ac yn edrych yn dda sydd orau.

Gosod esiamp l dda

Bydd plant yn dysgu drwy eich gwylio chi. Os ydych chi'n fwytawr ffyslyd, gall eich plentyn ddatblygu i fod yn un hefyd. Bydd cyd-fwyta wrth fwrdd yn helpu eich plentyn i ddysgu.

Peidio â disgwyl cwrteisi

Peidiwch â disgwyl i blant bach wybod sut i fod yn gwrtais wrth y bwrdd bwyd. Mae'n naturiol i blentyn bach fod am fathru ei fwyd a chwarae ag ef gyda'i fisedd. Mae chwarae yn rhan o ddeall. Rhowch fib arno, a lliain bwrdd plastig ar y llawr a pheidiwch â phoeni am y llanast. Bydd yn mynd yn fwy taclus wrth iddo dyfu i fyny.

Gwybod pryd i roi'r gorau iddi

Os bydd eich plentyn yn rhoi'r gorau i fwyta, yn troi i ffwrdd neu'n rhoi arwyddion eraill i chi ei fod wedi cael digon, mae'n amser rhoi'r gorau iddi. Bydd ceisio gorfodi eich plentyn bach i barhau i fwyta pan fydd wedi cael digon yn golygu y bydd pawb yn flin a gallai achosi iddo orfwyta neu wrthod bwyd yn gyfan gwbl. Ddylai amser pryddau bwyd ddim para mwy na 30 munud fel arfer.

Barn ymwelydd iechyd:

“Mae llawer o blant bach yn fwytawr ffyslyd, am eu bod yn bwyta bwydydd nad ydyn nhw erioed wedi'i weld o'r blaen a byddan nhw eisïau mwy o fwyd ar rai diwrnodau. Dyw plant bach ddim yn gallu canolbwyntio am gyfnodau hir ac mae eu meddwl yn crwydro'n hawdd. Mae'n bwysig eich bod chi'n cyd-fwyta fel teulu, oherwydd bydd llygaid bach yn gwylio a byddan nhw'n copio popeth y byddwch chi'n ei wneud a'r wynebâu y byddwch chi'n eu gwneud wrth fwyta. Hefyd, cofiwch mai maint dwrn yw ei stumog, felly does dim angen llawer o fwyd i'w lenwi.”

Angela, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Dysgu sut i fynd i'r toiled

Ar ôl blwyddyn neu ddwy o brynu cewynnau tafladwy neu o olchi cewynnau lliain, mae'n siŵr y byddwch chi'n barod i'ch plentyn bach ddysgu sut i ddefnyddio'r poti. Ond peidiwch â brysio gormod.

Peidiwch â phoeni os bydd plant eraill yn dysgu sut i ddefnyddio'r poti cyn eich plentyn chi. Bydd llawer o blant yn dechrau defnyddio'r poti pan fyddan nhw tua dwy oed, ond mae pob plentyn yn wahanol. Peidiwch â chynhyrfu a pheidiwch â'i ruthro i wneud hyn.

Dechrau arni

Pan fydd ganddo syniad bras o beth sy'n mynd ymlaen, dylech gael poti neu sedd toiled i blant bach a gris a gadael iddo ddod i arfer â nhw. I ddechrau, mae'n siŵr y bydd yn ei ddefnyddio fel tegan. Gallwch ei annog i weld beth yw ei bwrpas drwy chwarae gan roi doli neu dedi arno. Mae plant yr oedran hwn wrth eu bodd yn eich copio chi, felly gadewch iddo ddod gyda chi pan fyddwch chi'n mynd i'r toiled. Siaradwch am beth rydych chi'n ei wneud mewn ffordd syml a gallech adael iddo dynnu'r dŵr os na fydd y sŵn yn codi ofn arno. Dylech osgoi geiriau fel 'budr' a all achosi iddo deimlo'n aflan. Byddwch yn amyneddgar a cheisiwch beidio â disgwyl gormod yn rhy fuan. Efallai y bydd eich plentyn bach yn llwyddo i feistrolï ei bledren cyn ei goluddyn, neu'r gwrthwyneb. Bydd popeth yn iawn gydag amser.

Tri chliw bod eich plentyn yn barod i ddysgu sut i ddefnyddio'r poti:

1. Bydd yn dweud wrthyh ei fod eisiau pi-pi neu pŵ. I ddechrau, gall hyn fod ar ôl y weithred yn hytrach na chyn hynny! Ond o leiaf mae'n dechrau dod yn ymwybodol o symudiadau ei bledren a'i goluddyn
2. Bydd mwy o amser rhwng cewynnau gwlyb. Bydd yn cael cewyn gwlyb neu fudr ar ôl cael bwyd neu ddiod ac yna gall fod yn sych am rai oriau
3. Mae'n dangos ei fod yn ymwybodol o weithrediad y corff. Mae'n eich copïo chi'n mynd i'r toiled neu'n dangos arwydd arall ei fod yn ymwybodol o beth sy'n mynd ymlaen y tu mewn i'w gorff

Barn Seicotherapydd plant:

"Byddwch yn barod i gymryd camau yn ôl, fel arfer yn ystod cyfnodau o newid."

Julie, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Dysgu sut i ddefnyddio'r poti heb ddagrau

Amseru pethau'n iawn

Dewiswch adeg pan fydd gennych chi ddigon o amser. Os yw ar fin dechrau yn y feithrinfa, neu os ydych chi wedi trefnu gwyliau, mae'n well gadael hyn hyd nes y bydd pethau wedi tawelu. Byddwch yn gyson unwaith y byddwch chi wedi dechrau. Peidiwch â newid yn ôl ac ymlaen rhwng cewynnau a dillad isaf mewn un diwrnod.

Bod yn barod

Os ydych chi'n byw mewn tŷ, cadwch un poti i fyny'r grisiau ac un arall i lawr y grisiau. Gwnewch yn siŵr fod gennych chi boti gyda chi pan fyddwch chi allan. Mae'n syniad da cadw un yn y car hefyd a mynd â dillad glân gyda chi.

Cyngor call!

Gwnewch yn siŵr fod pawb sy'n gofalu am eich plentyn yn gwybod ei fod yn dysgu sut i ddefnyddio'r poti. Dywedwch wrthynt beth yw'r geiriau rydych chi a'ch plentyn yn eu defnyddio ar gyfer y toiled.

Peidio â gwastraffu amser

Peidiwch â'i anwybyddu pan fydd yn dweud ei fod angen mynd. I ddechrau, pan fydd angen iddo fynd, bydd angen mynd ar unwaith. Wrth iddo fynd yn hŷn gall aros ychydig yn hirach.

Gall misoedd yr haf fod yn adeg haws i roi cynnig ar ddysgu sut i ddefnyddio'r poti, oherwydd gall eich plentyn bach redeg o gwmpas heb gewyn. Mae amser bath yn adeg dda arall i gyflwyno'r poti. Gwnewch nodyn o batrwm gweithio corff eich plentyn fel y gallwch ddewis yr adeg orau o'r diwrnod i roi cynnig arni.

Dewis y dillad cywir

Fyddwch chi ddim am dreulio llawer o amser yn newid dillad eich plentyn bach. Gwnewch yn siŵr fod beth mae'n ei wisgo yn hawdd i'w dynnu.

Gadael iddo amseru pethau ei hun

Os byddwch chi'n gwybod pryd mae'n debygol o fod eisiau defnyddio'r poti, dylech ei annog i eistedd arno. Gwnewch yn siŵr ei fod yn teimlo mai ei ddewis ef ydyw. Bydd yn teimlo ei fod mewn rheolaeth.

Bod yn barod am ddamweiniau

Mae'n normal i blant bach wneud pŵ neu pi-pi cyn y gallan nhw gyrraedd y poti pan fyddan nhw'n dysgu sut i'w ddefnyddio. Pan fydd y damweiniau hyn yn digwydd, newidiwch ei ddillad ar unwaith a'i annog yn dawel i roi cynnig ar y poti neu'r toiled y tro nesaf.

Annog gyda chanmoliaeth

Os bydd yn defnyddio'r poti dylech ei ganmol, ond peidiwch â thynnu sylw mawr at y peth. Er enghraifft, peidiwch â'i wobrwyo gyda bwyd neu deganau. Anwybyddwch unrhyw gamgymeriadau a pheidiwch â rhoi ffrae/stwr iddo am beidio â defnyddio'r poti neu am gael damwain.

Barn ymwelydd iechyd:

"Mae dysgu sut i ddefnyddio'r poti yn faes y mae gan bawb farn arno. Dylai eich plentyn fod yn barod i ddysgu sut i ddefnyddio'r poti pan fydd tua dwy oed. Gwyliwch am arwyddion gan eich plentyn ei fod yn adnabod yr angen i fynd. Cynlluniwch pryd y byddwch chi'n dechrau a byddwch yn gyson. Bydd dechrau a stopio yn creu dryswch i'ch plentyn." Angela, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

NoSon dda o gwsG Mae'r byd yn lle newydd a chyffrous i'ch plentyn bach, felly gall cwsG ymddangos yn ymyriad diflas.

Yn yr oedran hwn, bydd eich plentyn hefyd yn sylweddoli ei fod ar wahân i mam a dad ac efallai y bydd yn ofni cael ei adael ar ei ben ei hun am byth.

Hefyd, bydd yn dechrau sylweddoli bod camymddwyn pan fydd yn amser gwely yn ffordd dda o wylltio'r oedolion. Ond peidiwch â digalonni, drwy ddilyn rhai camau syml, gallwch gael nosweithiau heddychlon.

Barn ymwelydd ieuchyd:

“Mae'n bwysig cael trefn a thawelu cyn amser gwely. Ceisiwch gadw at amser gwely rheolaidd. Peidiwch â rhoi gormod o hylif iddo cyn amser gwely neu bydd yn deffro'n aml i ddefnyddio'r toiled.”

Angela, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Mae trefn yn bwysig

Y peth pwysicaf i'w wneud er mwyn gwneud yn siŵr fod eich plentyn bach yn cael noson dda o gwsg yw cael trefn syml pan fydd yn amser gwely. Gallwch chi ddatblygu eich system eich hun, ond dyma awgrym.

Siaradwch ag ef am y ffaith y bydd yn dechrau paratoi i fynd i'r gwely nawr. Chwaraewch gêm dawel a siaradwch am beth wnaethoch chi heddiw ac am unrhyw gynlluniau sydd gennych chi ar gyfer yfory.

Rhowch fath cynnes iddo, trowch y goleuadau i lawr, ceisiwch osgoi pethau fydd yn tynnu ei sylw a brwsiwch ei ddannedd. Rhowch ei byjamas arno yn ei ystafell wely. Gorffennwch gyda stori – dim byd rhy gyffrous – neu gân neu rigwm tawel. Rhowch gusan a chwts iddo a dywedwch 'nos da' neu 'caru ti', yna gadewch yr ystafell yn hyderus heb ffwdan.

Pethau a allai helpu eich plentyn i gysgu

- Byddwch yn dawel: Ceisiwch gadw pethau'n ddigyffro a thawel yn ystod yr awr cyn amser gwely. Bydd hyn yn helpu eich plentyn bach i fod eisiau gorffwys. Trowch y teledu i ffwrdd o leiaf awr cyn ei amser gwely
- Dylech osgoi cyffro: Dylech osgoi gemau gwyllt, straeon i godi ofn, rhaglenni teledu a gemau electronig
- Gan bwyl: Rhowch rybudd iddo pan fydd bron yn amser gwely fel nad yw'n dod fel sioc
- Lle i gysgu yw'r gwely: Peidiwch byth â drysu'r syniad o gysgu drwy anfon eich plentyn bach i'w grud neu wely fel cosb
- Byddwch yn gyson: Cadwch at amser gwely rheolaidd. Os bydd plant yn mynd i'r gwely ac yn codi tua'r un pryd bob diwrnod, dyna pryd byddan nhw'n cysgu orau
- Sefydlwch drefn ddefnyddiol: Peidiwch â gadael iddo ddechrau dibynnu gormod ar ddiodydd (oni bai eich bod yn dal i fwydo ar y fron), neu'r teledu
- Byddwch yn gryf: Gall newidiadau yn y drefn – oherwydd torri dannedd, salwch, babi newydd, y Nadolig neu wyliau – amharu ar batrymau cwsg. Byddwch yn barod am hyn a cheisiwch beidio â mynd i arferion drwg. Os byddwch chi'n ymddwyn yn gyson, bydd yn mynd yn ôl i'w drefn arferol gydag amser
- Arwyddion o rybudd: Os bydd eich plentyn yn bigog yn ystod y dydd mae'n siŵr ei fod wedi blino gormod. Ceisiwch ei roi yn y gwely ychydig yn gynt

Eich cwestiynau:

Ydy hi'n iawn i mi adael i'm plentyn bach grio am rai munudau os bydd yn deffro yn y nos?

Mae'n anodd penderfynu am faint o amser i adael i blentyn bach grio yn ystod y nos, gan ei fod yn anodd i'r ddau ohonoch adael iddo grio am ormod o amser. Fodd bynnag, peidiwch â neidio allan o'r gwely pan fydd yn dechrau crio. Yn aml, bydd yn cysuro ei hun ac yn mynd yn ôl i gysgu. Os na fydd hyn yn digwydd, gall fod angen rhoi ychydig o sicrwydd iddo i'w dawelu.

Pryd fydd hi'n amser cyntun?

Fel arfer, bydd angen i blentyn blwydd oed gael tua awr yn y bore ac awr yn y prynhawn. Fel arfer, bydd angen i blentyn dwy oed gael awr yn y prynhawn, ond erbyn eu pen-blwydd yn dair oed bydd y rhan fwyaf o blant bach yn iawn gyda chyntun byr yn y prynhawn neu ddim o gwbl.

Rhwng misoedd 15 a 18 efallai y bydd eich plentyn bach yn cyrraedd adeg pan na fydd un cyntun yn ddigon, ond pan fydd dau yn ormod.

Os bydd yn syrthio i gysgu yn y goetsh, peidiwch â'i ddeffro. Weithiau, bydd yn helpu i wneud amser gwely ychydig yn gynt yn ystod y cyfnodau pontio hyn. Hyd yn oed os nad yw eich plentyn bach yn cysgu yn ystod y dydd, dylai rhywfaint o 'amser tawel' ar ôl cinio helpu i'w ymlacio a'i adfywio.

Pryderon ynghylch ymddygiad rhywiol

Mae'r rhan fwyaf o blant bach yn dangos diddordeb mewn gafael neu chwarae gyda'u horganau cenhedlu, neu gemau a all ymddangos braidd yn rhywiol fel mamis a dadis neu ddoctoriaid a nyrSŷs. Mae rhieni wedi dweud wrthym nad ydyn nhw'n siŵr beth sy'n normal a phryd y dylen nhw boeni.

Barn ymwelydd iechyd:

“Siaradwch â'ch ymwelydd iechyd os bydd gennych chi unrhyw bryderon am y materion hyn. Bydd yn gallu rhoi cymorth a gwybodaeth a'ch helpu chi os bydd angen i chi weithredu.”

Angela, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Edrychwch ar y siart gyferbyn i weld:

- Pethau y bydd eich plentyn bach yn ei wneud sy'n rhan o ddatblygiad normal – mae'r rhain wedi'u labelu'n wyrdd
- Pethau y bydd plentyn bach yn ei wneud a all beri pryder ac y bydd angen i chi gadw llygad arno a'i drafod gyda'ch ymwelydd iechyd neu feddyg teulu – mae'r rhain wedi'u labelu'n oren
- Pethau sy'n achos pryder pendant a lle y gall fod angen i chi gael help – mae'r rhain wedi'u labelu'n goch

GWYRDD

Gafael neu chwarae gyda'u horganau cenhedlu eu hunain.

Ceisio cyffwrdd ag organau cenhedlu plant eraill neu ddangos chwilfrydedd yn eu cylch.

Ceisio cyffwrdd â bronau, penolau neu organau cenhedlu oedolion neu ddangos chwilfrydedd yn eu cylch.

Gemau e.e. mamis a dadis, doctoriaid a nyrSŷs.

OREN

Tynnu trowsus plant eraill i lawr neu godi sgertiau plant eraill yn erbyn eu hewyllys.

Siarad am ryw gan ddefnyddio slang oedolion.

COCH

Cyffwrdd ag organau cenhedlu plant eraill yn barhaus.

Ceisio cyffwrdd ag organau cenhedlu oedolion yn barhaus.

Dynwared gweithgarwch rhywiol wrth chwarae.

Rhagor o wybodaeth

- Siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu
- Ffoniwch Linell Gymorth yr NSPCC ar **0800 800 5000** neu ewch i www.nspcc.org.uk
- Ffoniwch y Ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein (CEOP) ar **0870 000 3344** neu ewch i www.ceop.police.uk
- Ffoniwch Stop it Now! ar **0808 1000 900** neu ewch i www.stopitnow.org.uk
- Ffoniwch Parents Protect! ar **0808 1000 900** neu ewch i www.parentsprotect.co.uk

Eu cadw'n iach ac yn ddiogel

Bydd pob plentyn yn mynd yn sâl o bryd i'w gilydd a bydd y rhan fwyaf yn cael damwain achlysurol. Dysgwch sut y gallwch chi helpu i gadw eich plentyn yn ddiogel ac yn iach. Cofiwch y bydd arferion da y byddwch chi'n eu sefydlu nawr yn para oes.

Wrth i'ch plentyn bach dyfu a datblygu a mynd yn fwy annibynnol, bydd gofalu amdano yn wahanol i ofalu amdano pan oedd yn fabi.

Yn yr adran hon byddwn yn ystyried y canlynol:

- Gofal iechyd bob dydd
- Mân salwch
- Salwch mwy difrifol
- Anghenion iechyd arbenigol
- Os bydd eich plentyn yn dechrau tagu
- Gwneud eich cartref yn ddiogel
- Eich gwasanaeth iechyd: Beth i'w ddisgwyl a phwy all helpu

Gofal iechyd bob dydd

Bydd gwneud gofal iechyd sylfaenol yn rhan o'ch trefn bob dydd o oedran cynnar yn sefydlu arferion da ar gyfer eich plentyn bach, a bydd yn parhau i'w dilyn wrth iddo fynd yn hŷn.

Dannedd

- Brwsiwch ddannedd eich plentyn yn y bore a'r peth olaf gyda'r nos gyda phast dannedd sy'n cynnwys fflworid. Ar gyfer plant o dan ddwy oed defnyddiwch haen denau o bast dannedd ac ar gyfer plant hŷn defnyddiwch swm maint pysen
- Dylech annog eich plentyn i boeri ar ôl brwsio, ond nid i olchi ei geg â dŵr. Bydd gadael past dannedd ar y dannedd yn rhoi amser iddo weithio
- Siwgr yw prif achos pydredd dannedd. Peidiwch â rhoi byrbrydau melys iddo, yn enwedig rhwng prydau bwyd. Y diodydd mwyaf diogel i ddannedd plant yw llaeth a dŵr
- Dylech chi a'ch plentyn fynd at y deintydd yn rheolaidd. Gall tîm y ddeintyddfa roi rhagor o wybodaeth i chi am sut i ofalu am ei ddannedd

Mae pob triniaeth ddeintyddol y GIG am ddim yng Nghymru ar gyfer plant hyd at 18 oed. Cysylltwch â'ch Bwrdd Iechyd lleol i ddarganfod deintyddion y GIG eich ardal.

Rhagor o wybodaeth

Rhaglen Gwella Iechyd Deintyddol y GIG yw Cynllun Gwên a ariennir gan Lywodraeth Cymru sy'n helpu plant i gael dannedd iachach.

www.designedtosmile.co.uk

Clustiau

- Mae'r clustiau yn glanhau eu hunain. Peidiwch byth â rhoi ffon gotwm ynddynt
- Gall plentyn sy'n tynnu neu'n dal ei glustiau fod yn arwydd o haint yn y glust
- Cysylltwch â'ch meddyg os yw eich plentyn yn bigog, mewn poen, neu os oes rhedlif o'i glust

Llygaid

- Er mwyn osgoi lliid, peidiwch byth â smygu o amgylch eich plentyn
- Siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu feddyg os yw'n ymddangos bod gan eich plentyn bach broblemau gyda'i olwg. Gwyliwch os bydd ganddo dro yn ei lygaid neu lygaid croes, os bydd yn cau neu'n gorchuddio un llygad, yn rhwbio ei lygaid yn aml, neu os oes hanes o broblemau â'r golwg yn y teulu

Gwallt

- Cadwch ei wallt yn lân a'i frwsio neu gribo
- Trowch amser golchi gwallt yn gêm. Gallwch osgoi dagrau amser bath drwy ddefnyddio arbedwr shampŵ, neu wlanen
- Cadwch olwg am lau. Byddwch chi'n gallu eu gweld ar ei wallt yn agos at groen y pen. Gall eich fferyllydd neu ymwelydd iechyd ddweud wrthyhych beth yw'r cynnyrch gorau i gael gwared arnynt
- Bydd cribo'n rheolaidd gyda chrib mân o leiaf ddwywaith yr wythnos yn helpu i atal yr wythnos llau rhag dod yn broblem ddifrifol
- Dyw shampŵs a chwistrellau sy'n honni eu bod yn atal llau ddim yn gweithio

Traed

- Gadewch i'ch plentyn bach fynd o gwmpas heb ddim byd ar ei draed yn y tŷ – ond gwnewch yn siŵr fod eich llawr yn lân ac yn ddiogel. Bydd hyn yn annog ei draed i ddatblygu'n iawn
- Pan fyddwch chi yn yr awyr agored, rhowch esgidiau cyfforddus, ysgafn iddo gyda gwadnau hyblyg, nad ydyn nhw'n llithrig
- Gwnewch yn siŵr fod ei draed yn cael eu mesur bob chwech i wyth wythnos, oherwydd bydd yn tyfu'n gyflym ar yr adeg hon
- Gwnewch yn siŵr fod ei sanau'n ffitio. Gall sanau tynn niweidio ei draed hefyd
- Cadwch lygad ar ewinedd ei draed a thorrwch nhw'n syth ar draws y top
- Os bydd rhywbeth o'i le ar draed eich plentyn neu os yw'n cerdded yn rhyfedd, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu feddyg teulu

Ardal wrinol/organau cenedlu

- Cadwch ardal organau cenedlu eich plentyn yn lân a defnyddiwch eli atal i atal brech cewyn os bydd angen
- Os bydd brech yn datblygu, gadewch iddo fynd o amgylch heb ei gewyn. Gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd am gyngor
- Cadwch lygad am lyngyr edau. Maen nhw'n edrych fel edau wen fân yn y pŵ. Bydd eich fferyllydd neu ymwelydd iechyd yn gallu awgrymu triniaethau
- Ceisiwch gyngor meddygol gan eich ymwelydd iechyd neu feddyg teulu os bydd eich plentyn yn rhwym, os oes ganddo ryddni, neu os oes ganddo waed yn y pŵ

Croen

- Sychwch wyneb a dwylo eich plentyn yn dyner cyn ac ar ôl bwyta. Byddwch yn ofalus wrth drin ei groen. Peidiwch â defnyddio cadachau babis gwlyb drwy'r adeg
- Cadwch ei ewinedd yn fyr
- Rhowch fath i'ch plentyn bob ychydig ddiwrnodau, neu bob dydd os bydd yn ei hoffi. I rai teuluoedd mae'n rhan o'r drefn amser gwely. Sychwch ef yn dda a rhowch leithydd corff arno os bydd angen. Peidiwch byth â gadael eich plentyn ar ben ei hun yn y bath, hyd yn oed os bydd gyda phlentyn arall. Gall droi'r tap dŵr poeth ymlaen a chael ei sgaldio a gall plant foddï mewn eiliadau
- Yn ystod yr haf defnyddiwch eli haul gyda ffactor gwarchod rhag yr haul o 15 o leiaf ar ei groen a'i wisgo mewn dillad ysgafn, llac a gwnewch yn siŵr ei fod yn gwisgo het
- Rhowch fwy o eli haul arno bob tro ar ôl iddo fod mewn dŵr

Yr ysgyfaint

- Gwnewch yn siŵr nad oes neb yn smygu o amgylch eich plentyn. Peidiwch â smygu yn eich car. Gall mwg ail law niweidio iechyd eich plentyn. Mae plant yn fwy agored i niwed oherwydd bod eu cyrff yn ifanc ac yn dal i ddatblygu
- Gwnewch yn siŵr ei fod yn cael digon o awyr iach
- Siaradwch â'ch meddyg neu ymwelydd iechyd os bydd yn datblygu gwichian, peswch (yn enwedig yn ystod y nos), diffyg anadl, neu os bydd yn cwyno am boen neu dyndra yn y frest. Mae'r rhain i gyd yn symptomau o asthma

Barn ymwelydd iechyd:

“Mae a wnelo amser bath â mwy na glendid. Gall fod yn amser gwych llawn hwyl i ddysgu am ddŵr hefyd. Os oes gennych deganau Syml yn y bath fel tebot a chwpan plastig bach, neu hen bot iogwrt a jwg, gallwch chwarae gyda'ch plentyn bach a bydd yn dysgu sut i arllwys, beth yw llawn a gwag a gorlenwi, a hyn i gyd heb lanast i chi orfod ei glirio.”

Angela, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Mân afiechyd

Mae plant bach yn tueddu i gael mwy o fân afiechyd fel peswch ac annwyd na phlant hŷn am fod eu systemau imiwnedd yn dal i ddatblygu. Dylid disgwyl pwl achlysurol o salwch a gall eu helpu i adeiladu imiwnedd.

Gall gormod o afiechyd flino eich plentyn. Gall bwyd maethlon iachus, gweithgarwch rheolaidd, awyr iach a mesurau hylendid syml helpu i'w cadw'n iach a bydd yn atal llawer o afiechyd cyffredin.

Ffyrdd hawdd o aros yn iach

- Cadwch lorïau yn lân a newidiwch a golchwch ddiwad gwely, dillad, tywelion a theganau meddal yn rheolaidd. Gwyliwch am unrhyw lwydni sy'n cronni neu widdon llwch a all ysgogi alergeddau fel asthma.

- Cadwch arwynebau cegin yn lân a pheidiwch â gadael i anifeiliaid anwes fynd yn agos at fwyd y teulu. Defnyddiwch fyrdau torri ar wahân ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta.
- Cadwch eich cartref yn daclus er mwyn osgoi anafiadau
- Gwnewch yn siŵr fod eich plentyn bach yn golchi ei ddwylo ar ôl mynd i'r toiled. Gwnewch yr un peth eich hun a hefyd ar ôl newid ei gewyn neu chwythu eich trwyn a chyn amser prydau bwyd
- Gwnewch yn siŵr fod eich plentyn yn cael ei holl imiwneiddiadau ac archwiliadau

Gofalu am blentyn sâl

Fel arfer, bydd plant yn flinedig a phigog pan fyddan nhw'n sâl, felly byddwch yn amyneddgar. Efallai y bydd am gysgu mwy, felly gadewch iddo aros yn y gwely os bydd yn gofyn. Mae'n siŵr y bydd am i chi fod o gwmpas, felly byddwch yn barod i dreulio amser yn darllen a gwylio'r teledu gyda'ch gilydd. Efallai y bydd plant sy'n cael eu bwydo ar y fron am gael eu bwydo'n amlach ar yr adeg hon.

Cadwch bethau'n gyfarwydd ac yn dawel – nid nawr yw'r amser i geisio cael gwared ar ddymy neu i newid trefn.

Os bydd eisiau bwyd arno, rhowch ryw beth ysgafn iddo i'w fwyta a rhowch ddigon o ddiad iddo. Mae yfed yn bwysicach na bwyta pan fydd yn sâl.

Pan fydd yn teimlo'n well, gall fynd allan os bydd y tywydd yn braf – ond dylech ei gadw yn y tŷ os bydd yn oer, yn llaith neu'n niwlog.

Os oes gan eich plentyn bach dymheredd

- Dylech ei annog i orffwys ac yfed digon o hylifau
- Does dim rhaid iddo aros yn y gwely oni bai ei fod eisiau gwneud hynny. Mae'n iawn iddo fod gyda chi ar yr amod y gall orffwys
- Dylech osgoi gemau a theganau cyffrous. Gwnewch bethau tawel gydag ef hyd nes y bydd yn teimlo'n well
- Cadwch yr ystafell yn oer – agorwch ffenestr os bydd hi'n boeth
- Gwisgwch ef mewn cewyn yn unig, neu ddiwad isaf os yw wedi dysgu sut i fynd i'r toiled
- Os bydd yn aros yn y gwely, tynnwch y duvet neu'r flanced os bydd yn dechrau chwysu
- Rhowch surop paracetamol heb siwgr neu ibuprofen ar gyfer plant. Cadwch at y dos a argymhellir. Peidiwch â'i adael yn ei ystafell wely
- Cofiwch, peidiwch byth â rhoi aspirin neu feddyginiaeth oedolyn i blentyn o dan 16 oed neu ibuprofen i blentyn ag asthma

Barn ymwelydd iechyd:

“Pan fydd eich plentyn bach yn sâl bydd yn waith caled i chi. Pan fydd yn well a phan gewch y cyfle, cymerwch amser i chi eich hun i adfywio. Ewch i'r gwely'n gynnar, tretiwch eich hun i fath hir, ewch am dro gyda ffrind. Rhywbeth a fydd yn eich helpu i deimlo'n well a'ch helpu i adfer eich egni.” Angela, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Eich cwestiynau:

Sut fydda i'n gwybod a yw fy mhlentyn yn sâl?

Chi yw'r person gorau i wybod a yw eich plentyn bach yn sâl. Os ydych chi'n meddwl ei fod yn sâl, hyd yn oed os nad ydych chi'n gwybod beth sy'n bod, siaradwch â'ch meddyg teulu neu ymwelydd iechyd.

Mae twymyn yn arwydd cyffredin o salwch. Efallai y bydd gan eich plentyn dwymyn os bydd yn wridog neu'n teimlo'n boeth ac yn chwyslyd, neu os yw ei dymheredd dros 38°C neu 100.4°F. Gallwch ddefnyddio thermomedr strip neu un digidol na ellir ei dorri i fesur ei dymheredd. Gallwch gael syniad bras drwy deimlo ei dalcen hefyd.

Ymysg cliwiau eraill bod eich plentyn yn sâl mae trwyn yn rhedeg, peswch a thisian, brech, cysgu mwy, ddim eisiau bwyd, mwy o gwyno, eisiau bod gyda chi drwy'r amser a dim egni. Os na fydd tymheredd eich plentyn bach yn ei atal rhag chwarae a bwyta'n normal, efallai na fydd unrhyw beth i boeni amdano. Nid yw torri dannedd yn rhoi twymyn i blant. Os ydych chi'n bryderus, ni waeth beth yw ei dymheredd, ffoniwch eich ymwelydd iechyd neu feddyg teulu.

Ffoniwch y meddyg neu Galw Iechyd Cymru y tu allan i oriau meddygfa os yw'r canlynol yn wir am eich plentyn:

- Mae'n crio'n barhaus ac ni allwch ei gysuro
- Mae'n ymddangos yn swrth a llipa ac yn gwrthod cael ei ddeffro
- Mae ganddo dwymyn sy'n para mwy na thri diwrnod
- Nid yw'n gwella ar ôl cael llawdriniaeth neu gwrs o driniaeth ar gyfer salwch
- Mae wedi bod yn chwydu ers dros 24 awr
- Mae ganddo gur pen neu gric yn ei war
- Mae'n ymddangos fel petai wedi dadhydradu, er enghraifft, mae ei bi-pi yn gryf a chrynodedig ac nid yw wedi pasio dŵr ers sawl awr

Rhagor o wybodaeth

Os bydd angen cyngor a gofal brys arnoch pan fydd eich meddygfa wedi cau gallwch hefyd ffonio Galw Iechyd Cymru ar **0845 46 47** neu gallwch gael gwybodaeth am afiechydon plant yn www.111.wales.nhs.uk

Cyngor call! Chi yw'r person sydd fwyaf cyfarwydd ag iechyd eich plentyn bach, felly dilynwch eich greddf os byddwch chi'n meddwl bod rhywbeth o'i le y dylai meddyg edrych arno.

Afiechydon mwy difrifol

Dylech fynd at eich meddyg teulu ar unwaith os oes gan eich plentyn unrhyw un o'r Symptomau a ddisgrifir isod.

Ffitiau a thwymynau

Gall cynnydd sydyn mewn tymheredd achosi i blentyn gael ffit – neu 'ffit wres'. Pan fydd hyn yn digwydd, bydd y plentyn yn mynd yn anystwyth, yn colli ymwybyddiaeth, yn taflu ei ben yn ôl a bydd ei freichiau a'i goesau yn plycio. Bydd yn mynd yn welw a gall ddechrau glafoerio. Bydd y pwl yn stopio ar ôl ychydig funudau a bydd y plentyn yn troi'n ôl i liw normal ac yn deffro, neu'n syrthio i gysgu'n drwm. Mae'r ffitiau hyn yn frawychus i'w gwyllo ond fel arfer, maen nhw'n ddiniwed.

Ceisiwch help meddygol bob amser

- Ar ôl y pwl cyntaf
- Os nad oes gwelliant ar ôl pwl
- Os bydd pwl yn para mwy na phum munud
- Os bydd anawsterau anadlu
- Os bydd un arall yn dechrau yn fuan ar ôl y cyntaf

Dyma beth ddylech chi ei wneud:

- Ei roi yn yr ystum adfer (gweler isod), yn gorwedd ar ei ochr



- Llaciwch ei ddillad a pheidiwch â cheisio ei ddal i lawr
- Peidiwch â rhoi unrhyw beth yn ei geg a thynnwch unrhyw beth y gall ei lynu

Llid yr ymennydd a septisemia

Mae llid yr ymennydd a septisemia yn afiechydon difrifol iawn a all effeithio ar unrhyw un yn gyflym iawn. Dydyn nhw ddim yn gyffredin, ond mae'n bwysig gwybod beth yw'r arwyddion a'r symptomau a chael help meddygol ar unwaith.

OS bydd eich plentyn yn dechrau tagu

Dylech bob amser aros gyda'ch plentyn wrth iddo fwyta rhag ofn iddo dagu.

OS BYDD EICH PLENTYN YN DECHRAU TAGU

Os bydd eich plentyn yn tagu ac na all anadlu'n iawn, dilynwch y cyfarwyddiadau hyn:

1. Gwaeddwch am help
2. Codwch eich plentyn a chynnal ei frest a'i ên mewn un llaw
3. Rhowch 5 ergyd sydyn iddo rhwng y palfeisiau (shoulder blades) gyda sawdl y llaw arall er mwyn helpu i ryddhau'r gwrthrych.

Os bydd eich plentyn yn dal i gael anhawster anadlu, dylech ffonio 999 ar unwaith.



Rhagor o wybodaeth

Am ragor o wybodaeth am sut i ddellio ag achos o dagu ewch i

www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-child

neu gofynnwch i'ch ymwelwyr iechyd am gyrsiau cymorth cyntaf lleol

Anghenion iechyd arbenigol

Mewn achosion o salwch cronig, anabledd neu anawsterau datblygiadol, ymddygiadol neu emosiynol, mae gwasanaethau ar gael i'ch helpu chi a'ch plentyn.

Mae meddygon, therapyddion galwedigaethol, therapyddion lleferydd ac iaith, ffisiotherapyddion, arbenigwyr llygaid a chlyw, deietegwyr, seicolegwyr a nyrsys yno ac yn barod i helpu. Gallan nhw hefyd eich rhoi mewn cysylltiad â theuluoedd mewn amgylchiadau tebyg i chi.

Manteisio ar y system

Gall eich plentyn bach fod wedi cael ei nodi fel plentyn sydd angen gofal arbenigol arno pan gafodd ei eni, neu mewn archwiliad blynyddoedd cynnar. Ond efallai mai chi fydd yn sylwi bod rhywbeth o'i le. Dylech gysylltu â'ch ymwelydd iechyd neu feddyg teulu i ddechrau. Daliwch ati nes i'ch pryderon gael eu trin yn briodol. Efallai y bydd eich meddyg teulu neu ymwelydd iechyd yn eich atgyfeirio at arbenigwr mewn ysbyty, neu at ganolfan datblygiad plant, lle y byddwch chi'n gallu gweld pediatregydd cymunedol a thîm o arbenigwyr eraill. Dylai eich plentyn gael ei

asesu'n eithaf cyflym, ond gall yr amser a gymerir i gael gafeal ar y gwasanaethau arbenigol sydd eu hangen ar eich plentyn amrywio'n sylweddol.

Saith cwestiwn pwysig y dylech eu gofyn os bydd gan eich plentyn angen iechyd arbenigol:

1. Beth yw enw cyflwr fy mhlentyn?
2. Sut y gellir ei drin neu ei reoli?
3. Pa gymorth ychwanegol fydd ei angen ar fy mhlentyn, a phwy fydd yn ei roi?
4. Pa mor hir y bydd yn rhaid i mi aros i gael y gwasanaethau sydd eu hangen ar fy mhlentyn?
5. Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth am broblem fy mhlentyn?
6. Oes unrhyw grwpiau cymorth neu elusennau a all helpu fy mhlentyn, fi, neu fy mhlant eraill?
7. Allech chi fy rhoi mewn cysylltiad â rhieni plant eraill sydd â'r un broblem?

Gwneud eich cartref yn ddiogel
Gall plant bach Symud yn gyflym iawn, ac efallai y byddwch chi'n teimlo na allwch droi eich cefn arnynt am eiliad. Gall ein canllaw i ddiogelwch o amgylch y cartref eich helpu i feddwl i'r dyfodol ac osgoi unrhyw anafiadau cas.

Barn arbenigwr diogelwch plant:

“Ddylen ni ddim bod yn rhy warchodol o'n plant. Mae angen iddyn nhw ddySgu am risg a chael y cyfle i archwilio a datblygu.”

Karen, Plant yng Nghymru

Bydd plant yn cael lymphiau, cleisiau a damweiniau bach ac mae hyn yn iawn. Dylen ni ganolbwyntio ar atal y math o anafiadau a all arwain at anafiadau difrifol.

I blant bach, mae'r anafiadau difrifol hyn fwyaf tebygol o gael eu hachosi drwy:

- Ddisgyn o uchder
- Sgaldiadau
- Llosgiadau
- Tân yn y cartref
- Boddi
- Gwenwyno
- Cordiau bleinds

Atal achosion o syrthio o uchder

Ceir llawer o achosion o syrthio o uchder, ond dangosir y rhai mwyaf cyffredin isod:

Grisiau: Ar gyfer plant bach o dan 24 mis oed, gosodwch giât ddiogelwch ar dop a gwaelod y grisiau. Dylai oedolion eu cau bob amser ac ni ddylent gamu drostynt gan fod plant yn dysgu drwy gopïo eich ymddygiad.

Os yw eich plentyn bach dros 24 mis oed, bydd yn gallu dringo dros y giât, felly'r peth mwyaf diogel i'w wneud yw ei thynnu. Gall hyn deimlo'n anghyfforddus, ond os byddwch chi'n ei ddysgu i ddringo i fyny ac i lawr y grisiau'n araf gan ddefnyddio'r canllaw, yna mae'n debygol y bydd hyn yn fwy diogel na gadael y giât i fyny.

Os oes gennych chi blentyn ifanc yn eich tŷ, gadewch y giât ddiogelwch i fyny, ond dysgwch eich plentyn bach i beidio â dringo drosti ac i ofyn i oedolyn ei hagar os bydd am fynd drwyddi.

Cadeiriau uchel: Bob blwyddyn, caiff llawer o blant eu hanafu ar ôl syrthio o'u cadair uchel. Defnyddiwch harnais pedwar neu bum pwynt wedi'i gosod yn ddiogel bob tro a pheidiwch â gadael eich plentyn bach ar ei ben ei hun ynddi. Dim ond strap glin sydd gan lawer o gadeiriau uchel a dyw hyn ddim yn ddigon i atal plant rhag syrthio, felly efallai y bydd yn rhaid i chi brynu harnais.

Ffenestri: Gosod cyfyngwr ffenestr yw'r ffordd fwyaf diogel o atal plentyn rhag disgyn o ffenestr i fyny'r grisiau. Os bydd yn bosibl, gosodwch un sy'n agor heb allwedd gan mai'r rhain yw'r rhai mwyaf diogel. Os oes gennych un ag allwedd, gwnewch yn siŵr fod yr allwedd yn cael ei gadw ar fachyn ger y ffenestr, ond yn uchel i fyny ac allan o olwg plant. Rhowch yr allwedd yn ôl yn yr un lle bob tro, oherwydd bydd angen i chi wybod ble y mae mewn argyfwng.

Bydd tynnu teganau, gemau a thedis o'r silff ffenestr yn golygu ei bod yn llai deniadol i blant bach. Dylech chi hefyd gadw crudiau, gwelyau a blychau teganau oddi wrth y ffenestr.

Barn Pediatregydd ymgynghorol:

“Mae plant bach yn gweld y byd fel maes chwarae antur, felly fel arfer mae angen i ni fod ddau gam o'u blaen! Maen nhw'n dibynnu arnom ni i ddySgu am berygl, ond mae hefyd angen iddyn nhw gael rhyddid i archwilio a dysgu gwersi eu hunain. Gall rhieni gorofalus arwain at blant dihyder.”

Aideen, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Atal Sgaldiadau

Gyda diodydd poeth a dŵr bath y bydd plant bach yn cael eu sgaldio fwyaf, ond gellir osgoi hyn yn hawdd.

Diodydd poeth: Gall diod boeth sgaldio plentyn 20 munud ar ôl iddi gael ei gwneud. Efallai y byddwch chi'n teimlo ei bod yn rhy oer i chi ei hyfed, ond mae croen plant yn deneuach a gallai fod yn beryglus iddyn nhw o hyd.

Peidiwch byth â dal eich plentyn bach pan fyddwch chi'n yfed diod boeth. Dyw hyn ddim yn werth y risg, felly arhoswch hyd nes y byddwch chi wedi rhoi eich plentyn bach i lawr. Cadwch diodydd poeth ar gefn rhywbeth ag arwyneb uchel fel na all eich plentyn bach eu cyrraedd.

Bath: Mae'r rhan fwyaf o achosion o sgaldio yn y bath yn digwydd pan na fydd plant yn cael eu goruchwyllo. Maen nhw'n digwydd wrth redeg bath ac os bydd oedolyn yn gadael yn ystod y bath. Peidiwch byth â gadael bath yn rhedeg na gadael plant heb oruchwyliaeth. Profwch y dŵr gyda'ch penelin. Dylai fod yn lled gynnes ac nid yn boeth gan fod gan blant groen teneuach.

Atal llosgiadau

Fel arfer bydd llosgiadau'n digwydd drwy gyswllt ag ardal boeth, sych. Mae hyn yn cynnwys drysau poptai, rheiddiaduron, tanau a theclynnau gwallt sy'n defnyddio gwres fel sythwyr gwallt. Dylech oruchwyllo plant o amgylch y rhain a lle bynnag y bo'n bosibl, cadwch nhw allan o gyrraedd plant. Defnyddiwch gardiau tân sydd wedi'u gosod yn ddiogel i'r wal.

Atal tanau yn y cartref

Gall cael larwm mwg sy'n gweithio, trefn ddiogel yn ystod y nos a chynllun dianc rhag tân sydd wedi'i ymarfer yn dda helpu i leihau'r risg o dân.

Rhagor o wybodaeth

Gallwch drefnu archwiliad diogelwch tân am ddim yn eich cartref gyda'r Gwasanaeth Tân ac Achub drwy ffonio **0800 169 1234**

Atal achosion o foddi

Gall plant foddi mewn cyn lleied â 3cm o ddŵr. Archwiliwch eich cartref a'r ardd i weld lle mae'r risgiau.

Er mwyn atal achosion o foddi yn y cartref:

- Chwiliwch y tu allan am fwcedi a theganau sydd wedi casglu dŵr glaw
- Os oes gennych bwl, ystyriwch sut y gallwch ei wneud yn fwy diogel. Allwch chi ei lenwi, ei ffensio i ffwrdd neu roi grid dros y pwll?

- Oes gan eich cymydog bwl? Os oes, a allai eich plentyn bach ei gyrraedd drwy'r ffens neu'r gwrych?
- Arhoswch gyda'ch plentyn bach pan fydd yn y bath. Os bydd y ffôn yn canu, dylech ei adael neu fynd â'ch plentyn gyda chi
- Gall plentyn foddi mewn eiliadau. Mae fel arfer yn ddamwain dawel a fyddwch chi ddim yn ei chlywed yn digwydd bob tro. Peidiwch â thybio y byddwch chi'n clywed sbasio neu besychu

Atal achosion o wenwyno

Mae plant bach yn archwilio popeth heb ddeall y peryglon. Mae eu blasbwyntiau yn dal i ddatblygu. Oherwydd hyn, efallai na fydd pethau fel cynhyrchion glanhau yn blasu'n gas iddyn nhw. Chwiliwch am unrhyw eitemau gwenwynig yn eich cartref a all fod wedi'u gadael o gwmpas. Byddwch chi'n synnu beth sydd yno. Efallai fod tabledi a channydd yn yr ystafell ymolchi, cynhyrchion glanhau a thabledi hylif o dan y sinc, persawrau a meddyginiaeth yn yr ystafell wely, cynhyrchion nicotin a pheraroglyddion hylif yn yr ystafell fyw.

Atal achosion o wenwyno:

- Chwiliwch ym mhob ystafell am eitemau gwenwynig
- Dylech eu cloi o'r neilltu, yn uchel i fyny ac allan o olwg plant
- Newidiwch eich cypyrddau cegin o gwmpas. Er enghraifft, rhowch eich tuniau o dan y sinc a'r cynhyrchion glanhau mewn cwpwrdd uchel

- Rhowch bob eitem wenwynig mewn cwpwrdd cegin uchel a defnyddiwch gyfyngwr cwpwrdd. Drwy wneud hyn, byddwch chi'n fwy tebygol o atal eich plentyn bach rhag cael ei wenwyno
- Cofiwch fod bagiau llaw yn aml yn cynnwys meddyginiaethau. Cofiwch hongian eich bag a gofynnwch i ymwelwyr wneud yr un fath

Atal anafiadau gyda chordiau bleinds

Mae plant bach wrth eu boddau'n edrych drwy ffenestri, yn dringo ar silffoedd ffenestri ac yn chwarae mewn bleinds a llenni. Yn anffodus, mae cordiau bleinds wedi arwain at achosion o anafiadau difrifol ac angheuol mewn plant.

Atal anafiadau gyda chordiau bleinds:

- Edrychwch o amgylch eich cartref. Oes gennych chi unrhyw gordiau sy'n creu dolen? Gallai'r rhain fod yn gordiau bleinds, bleinds Rhufeinig, bleinds Fenisaidd neu glymwyr llenni
- Lle y bo'n bosibl, defnyddiwch fachyn cleten. Bachyn â dau ben yw hwn y gallwch lapio'r cordyn o'i amgylch i'w roi o'r ffordd. Dylech ei roi mor uchel â phosibl
- Dylech ystyried opsiynau eraill yn lle bleinds yn ystafell wely eich plentyn
- Os byddwch chi'n prynu bleinds, dewiswch rai heb gordiau na dolenni
- Tynnwch glymwyr oddi ar lenni
- Symudwch welyau a dodrefn arall oddi wrth y ffenestri sy'n cynnwys bleinds

Cegin

Gwnewch yn siŵr fod eich cegin yn lle diogel a bod y pethau y mae eich plentyn yn eu gwneud yno yn ddiogel ar gyfer ei oedran. Cadwch lygad ar blant yn y gegin bob amser.

Gosodwch geblau pŵer byr ar degellau a chyfarpar arall a'u gwrthio allan o gyrraedd plant. Defnyddiwch yr hobiau cefn ar eich popty a throwch goesau sosbenni oddi wrth yr ymyl. Peidiwch â rhoi cadeiriau ger y popty, oherwydd gall ddringo arnynt. Os bydd yn rhaid i chi adael ar ystafell, tynnwch sosbenni oddi ar y gwres.

Rhowch fagiau plastig i gadw, yn cynnwys sachau cewynnau. Gall babis fygu ar sachau cewynnau, felly cadwch nhw allan o gyrraedd bob amser.

Peidiwch byth â gadael y drws ffrynt ar agor. Gall eich plentyn bach fynd drwyddo ac allan ar y ffordd mewn eiliad.

Y tu allan i'r cartref

Gwnewch yn siŵr fod eich plentyn:

- Mewn sedd car ddiogel briodol
- Wedi'i strapio'n ddiogel mewn harnais pum pwynt yn ei goetsh
- Yn eich gafael bob amser. Gall harnais neu strap arddwrn fod yn ddefnyddiol ond cofiwch y gallai tynnu'n rhy galed anafu eich plentyn
- Yn cael ei atgoffa'n aml am ddiogelwch ffordd a pheryglon traffig

Bydd plant bob amser yn cael anafiadau, nid yw hyn yn golygu eich bod yn rhiant 'gwael'. Mae plant bach yn dueddol o gael anafiadau gartref oherwydd y ffordd maen nhw'n archwilio, yn datblygu ac yn dysgu. Fel rhiant, gallwch ddefnyddio'r cyngor uchod i helpu i atal yr anafiadau mwy difrifol a chyffredin, ond hefyd gallwch ddysgu o unrhyw anafiadau sy'n digwydd a gwneud newidiadau os bydd angen.

Pethau i feddwl amdanynt yn y dyfodol:

- Ble y digwyddodd hyn? Meddyliwch am yr ystafell. Allech chi symud pethau o gwmpas, ychwanegu rhywbeth neu dynnu rhywbeth i ffwrdd?
- Pryd ddigwyddodd hyn? Pa adeg o'r dydd oedd hyn? Oedd llawer o anhrefn o gwmpas neu a gafodd ormod o amser ar ei ben ei hun?
- Sut ddigwyddodd hyn? A gafodd rheolau eu torri? A oedd yn weithgarwch bob dydd normal?
- Pam ddigwyddodd hyn?

Bydd ateb y cwestiynau hyn yn eich helpu i ddeall pam ddigwyddodd hyn a hefyd sut i'w atal rhag digwydd eto.

Eich gwasanaeth iechyd

Mae eich ymwelydd iechyd ar ochr arall y ffôn, hyd yn oed pan fydd eich plentyn yn mynd yn hŷn.

Yr adeg orau i ffonio eich ymwelydd iechyd yw'r peth cyntaf yn y bore, neu tuag at ddiwedd y dydd. Fel arfer, bydd ganddi beiriant ateb, felly gadewch neges os nad yw'n ateb.

Gwnewch y gorau o'ch meddyg teulu

Mae eich meddyg teulu yno i'ch helpu os bydd eich plentyn yn sâl neu os oes ganddo gyflwr cronig fel ecsema neu asthma. Cofiwch fynd â llyfr coch ein plentyn os oes gennych un. Fyddwch chi ddim yn cael presgripsiwn bob tro. Bydd llawer o byliau o salwch yn gwella eu hunain.

Yr archwiliadau a gynigir i chi

Caiff eich plentyn gynnig rhaglen o archwiliadau iechyd ar adegau gwahanol, ynghyd â chymorth a chyngor yn ystod ei flynyddoedd cynnar. Mae'r rhain wedi'u rhestru yn eich 'llyfr coch' sy'n eich helpu i gadw cofnod pwysig o ddatblygiad eich plentyn.

Bwriad yr archwiliadau iechyd hyn yw rhoi cymorth i chi fel rhiant wrth helpu eich plentyn i ddatblygu. Fel ei riant, byddwch chi'n ymwybodol o gryfderau ac anghenion eich plentyn. Os ydych chi'n poeni am unrhyw agwedd ar gynnydd eich plentyn, fel ei leferydd, ei glyw, ei gerddeddiad, ei gydsymud, ei ddysgu neu ei ymddygiad, dylech gysylltu â'ch ymwelydd iechyd i drafod a oes angen unrhyw help neu asesiad ychwanegol ar eich plentyn.

Imiwneiddiadau

Mae imiwneiddiadau rheolaidd pellach yn cael eu rhoi pan fydd baban yn 12 i 13 mis oed ac mae brechlyn y fflw, ar ffurf chwistrell i'r trwyn, yn cael ei gynnig i bob plentyn dwy oed a hŷn yn ystod yr hydref bob blwyddyn.

Yn dair blwydd a phedair mis oed, bydd ar eich plentyn angen ail ddos o MMR (y frech goch, clwy'r pennau/y dwymyn doben, rwbela). Diben hwn yw hybu amddiffyniad cyn i'ch plentyn fynd i'r ysgol. Mae achosion o'r frech goch yn parhau i ddigwydd mewn ysgolion yng Nghymru. Bydd hefyd yn cael dos atgyfnerthu yn erbyn y pas, sy'n effeithio'n gyffredin ar blant.

Cofiwch, mae'n bwysig dal i fyny â brechiadau a gollwyd. Os bydd eich plentyn wedi colli brechiad ac mae dros yr oedran argymelledig, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd, nyrs practis neu feddyg teulu

Rhagor o wybodaeth
icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/brechu/



Manylion y cyhoeddiad
Teitl: Naw Mis a Mwy
Cyhoeddwr: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru
Dyddiad: Ebrill 2014
ISBN: 978-0-9572759-7-3

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â: bumpbabyandbeyond@wales.nhs.uk

© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru
Gellir atgynhyrchu deunydd a geir yn y ddogfen hon heb gael caniatâd ymlaen llaw ar yr amod
y caiff hynny ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.
Dylid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Dyluniwyd y cyhoeddiad hwn gan: Louise Austin, Fernleigh Design Ltd. www.fernleighdesign.co.uk
Fersiwn 8, Mai 2023



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Naw Mis a Mwy

Iechyd Cyhoeddus Cymru. Capital Quarter 2, Stryd Tyndall, Caerdydd. CF10 4BZ