



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

“O brysurdeb
y plentyn dwy oed,
i stranciau'r tair oed,
mae angen canllaw
ar bob rhiant i
oroesi'r blynyddoedd
cyn dechrau ysgol.”

LLYFR

3

2 oed hyd at ddechrau'r ysgol

Eich helpu chi a'ch plentyn i dyfu gyda'ch gilydd fel teulu iach, hapus

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

Llyfryn 3:

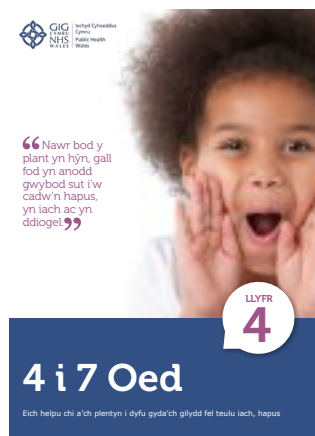
2 oed hyd at ddechrau'r ysgol

Gyda chi ar bob cam o'r ffordd

Mae taith pob rhiant yn wahanol, ac os oes gennych chi blentyn bach, dyma'r llyfryn i chi. Bydd yn rhoi gwybodaeth allweddol i'ch helpu i gefnogi eich plentyn wrth iddo dyfu o 2 oed i 4 oed.

Mae plant bach yn llawn egni a chwilfrydedd, sy'n gallu bod yn hwyl ac yn heriol. Gall yr adeg hon deimlo fel newid mawr, ac mae llawer o rieni yn gweld eu bod yn dysgu ffyrdd newydd o ymdopi a chysylltu â'u plentyn.

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



Mae eich plentyn bach yn dysgu siarad, symud, a mynegi ei hun, a all fod yn gyffrous ond hefyd yn flinedig. Bydd rhai dyddiau yn haws nag eraill, ac mae hynny'n hollol normal. Mae pob rhiant yn cael cyfnodau o amheuaeth — dydych chi ddim ar eich pen eich hun, ac rydych chi'n gwneud eich gorau.

Ar yr oedran hwn, gallwch roi cynnig ar wahanol ddulliau i weld beth sy'n gweithio i'ch teulu. Mae angen eich help ar eich plentyn i ddeall ei deimladau a'i rwystredigaethau. Yn union fel yn y camau cynharach, bydd yna ddyddiau da a dyddiau drwg, ond

bydd eich cariad a'ch gofal yn gwneud yr holl wahaniaeth.

Mae pob rhiant eisiau i'w plant fod yn hapus ac yn iach. Mae'r llyfryn hwn yn rhan o gyfres o adnoddau i rieni, sy'n cynnwys awgrymiadau gan rieni eraill a chyngor gan weithwyr iechyd proffesiynol.

Y tu mewn, fe welwch chi wybodaeth ddefnyddiol, awgrymiadau ymarferol, a dolenni i wefannau a gwasanaethau cymorth dibynadwy. Byddwch yn derbyn rhagor o lyfrynau wrth i'ch plentyn barhau i dyfu.



Beth sydd yn y canllaw hwn

Mae'r llyfryn hwn yn ymwneud â blynyddoedd y plentyn bach (y 'toddler') — o 2 oed i 4 oed — cyfnod o dyfu, dysgu, ac emosiynau mawr. Bydd eich plentyn yn dechrau symud a siarad mwy, ac archwilio'r byd mewn ffyrdd newydd. Dyma hefyd yr adeg pan fydd, o bosibl, yn gwthio ffiniau a phrofi eich amynedd!

Mae rhieni wedi dweud wrthym eu bod nhw eisiau cyngor clir, defnyddiol i gefnogi iechyd, datblygiad a lles eu plentyn. Mae'r canllaw hwn yn cynnwys awgrymiadau i ddelio ag adegau anodd a syniadau am

beth i'w wneud pan fydd eich plentyn bach yn ymddwyn yn arbennig o heriol.

Byddwch hefyd yn dod o hyd i ffyrdd o gadw'ch teulu yn ddiogel ac yn iach, a sut i greu amgylchedd cariadus, diogel sy'n helpu'ch plentyn i ffynnu. Os oes byth angen cymorth ychwanegol arnoch chi, rydyn ni wedi cynnwys awgrymiadau o ran ble gallwch chi ddod o hyd iddo. Fyddwch chi ddim ar eich pen eich hun yn ystod y cam hwn — bydd eich ymwelydd iechyd wrth law bob amser i'ch helpu a'ch cefnogi.



Rhieni a gofalwyr

Pan fydd y llyfryn hwn yn sôn am 'rieni', mae'n golygu'r rhai sy'n magu'r plentyn. Gall olygu gofalwr sengl neu riant unigol a'r rhai sy'n magu plentyn gyda'i gilydd, boed hynny fel partneriaid, cyd-rianta, neu bobl arwyddocaol eraill sy'n ymwneud â bywyd y plentyn.

Mae'r wybodaeth wedi'i chynllunio i'ch cefnogi chi a'ch partner rhianta, a hefyd oedolion arwyddocaol eraill sy'n ymwneud â bywyd eich plentyn. Fe welwch awgrymiadau ar sut i gefnogi eich gilydd trwy flynyddoedd y plentyn bach; awgrymiadau ymarferol ar sut i ymdopi â sefyllfaoedd anodd; a gweithgareddau i'w mwynhau gyda'ch gilydd fel teulu. Mae'r profiadau hyn a gaiff eu rhannu rhwng gwahanol bobl yn helpu i adeiladu sylfeini cryf ar gyfer iechyd a hapusrwydd pawb yn y tymor hir.

Eich iechyd a'ch lles

Chi yw'r person pwysicaf ym mywyd eich plentyn. Pan fyddwch chi'n teimlo'n dda — yn gorfforol, yn feddyliol ac yn emosiynol — rydych chi'n gallu cefnogi'ch plentyn yn well wrth iddo dyfu.

Mae'r llyfryn hwn yn sôn am yr adegau hapus ac anodd o fod yn rhiant, a ble i gael help os oes ei angen arnoch. Fe welwch awgrymiadau ar ofalu am eich lles eich hun, fel aros yn actif, bwyta'n dda, a meithrin rhwydwaith o bobl all eich cefnogi, neu 'rwydwaith cymorth'. Gall y pethau hyn eich helpu i deimlo'n fwy hyderus ac ymdopi'n well â dyddiau da a dyddiau drwg bod yn rhiant.

Eich perthynas ag eraill a'ch rhwydweithiau cymorth

Mae bywyd weithiau yn gallu dod â heriau fel ffraeo yn y cartref, problemau iechyd meddwl, defnyddio alcohol neu gyffuriau, neu drais domestig. Gall y rhain effeithio arnoch chi a'ch plentyn, hyd yn oed o oed ifanc. Os ydych chi neu'ch partner yn wynebu unrhyw un o'r problemau hyn, mae'r llyfryn hwn yn cynnwys gwybodaeth am ble i gael cymorth a chefnogaeth.

Rydyn ni hefyd wedi ychwanegu cyngor ar bethau ymarferol fel magu plant, arian a thai. Gall cael y gefnogaeth gywir wneud gwahaniaeth mawr i chi a'ch teulu.

Rheoli cam y plentyn bach

Unwaith y byddwch chi, o'r diwedd, wedi dod o hyd i'ch rhythm fel rhiant, yn sydyn iawn, mae eich plentyn wedi tyfu'n blentyn bach — gydag anghenion newydd, mwy o annibyniaeth, ac emosiynau mawr. Gall y cam hwn ddod â heriau newydd. Mae plant bach yn chwilfrydig ac yn llawn egni, ond maen nhw'n dal i ddysgu sut i ddeall y byd o'u cwrmpas. Gall eu hymennydd sy'n datblygu gael ei lethu yn hawdd, sy'n aml yn arwain at grio afreolus a stranciau.



Mae'r llyfryn hwn yma i'ch helpu i wneud synnwyr o'r newidiadau hyn a chefnogi'ch plentyn bach wrth ddysgu sut i reoli ei deimladau a mynegi ei hun. Gall pwylo a pheidio â chynhyrfu yn ystod adegau anodd wneud gwahaniaeth mawr. Ac yr un mor bwysig, mae dysgu sut i reoli eich emosiynau eich hun yn dangos i'ch plentyn sut i wneud yr un peth — mae'r plentyn yn eich gwyllo ac yn dysgu oddi wrthyf bob dydd.

Teuluoedd hapus, teuluoedd iach

Mae'r llyfryn hwn yn trafod sut i gefnogi twf eich plentyn bach o 2 i 4 oed. Fe welwch awgrymiadau ar sut i fwyta'n iach, maint dognau bwyd, a phwysigrwydd rhoi digon o ddŵr i'w yfed i helpu ymennydd a chorff eich plentyn i ddatblygu. Mae yma gyngor ar sut i gynllunio prydau bwyd a delio ag amseroedd bwyd anodd.

Rydyn ni hefyd yn siarad am ymddygiad heriol, arferion bob dydd, a hyfforddiant ar sut i ddefnyddio'r poti. Byddwch yn dysgu sut i gefnogi datblygiad eich plentyn mewn amgylchedd tawel,

diogel, a sut mae chwarae, sgwrsio a deall anghenion eich plentyn yn gallu rhoi hwb i'w hyder a'i allu i ddysgu a chyfathrebu.

Cadw'ch plentyn bach yn ddiogel

Mae'r llyfryn hwn hefyd yn cynnwys cyngor hanfodol i'ch helpu i gadw'ch plentyn bach yn ddiogel a lleihau'r risg o niwed.

Fe welwch awgrymiadau ymarferol ar sut i wneud eich cartref yn fwy diogel; sut i gadw'ch plentyn yn ddiogel pan fyddwch chi allan ar hyd y lle; a chymorth cyntaf sylfaenol ar gyfer damweiniau.

Mae yma hefyd arweiniad ar amddiffyn eich plentyn rhag heintiau; gofalu am ei iechyd deintyddol a llygaid; a gwybod beth i'w wneud mewn argyfwng. Hefyd, rydyn ni wedi cynnwys gwybodaeth am ble i fynd am yr help cywir ar yr adeg iawn, fel eich bod chi'n teimlo i chi gael eich cefnogi pan fydd angen help arnoch fwyaf.





Paratoi ar gyfer trefniadau gofal plant

Mae llawer o rieni yn dweud wrthym eu bod nhw eisiau gwybodaeth glir, syml am opsiynau gofal plant a sut i gael mynediad atyn nhw. Yn y llyfryn hwn, rydyn ni'n esbonio rhai o'r gwahanol leoliadau gofal plant sydd ar gael; beth i feddwl amdano wrth ddewis un; a pha gymorth ariannol allai fod ar gael i'ch helpu chi.

Rydyn ni'n gwybod bod dewis darparwr gofal plant neu ysgol yn gallu teimlo fel penderfyniad mawr. Dyna pam rydyn ni wedi cynnwys dolenni defnyddiol, awgrymiadau ymarferol, a chynghor i'ch cefnogi chi a'ch plentyn wrth i chi baratoi ar gyfer y cam pwysig hwn.

Cael gafael ar wybodaeth

Mae yna lawer o ddolenni defnyddiol drwy gydol y llyfryn hwn sy'n mynd â chi i fwy o wybodaeth ar-lein. Gallwch eu hagor ar eich ffôn neu ddyfeisiau symudol eraill. I gael mynediad cyflym, gallwch hefyd sganio'r cod QR gyferbyn i fynd yn syth i'r brif wefan.

“Does dim byd yn gallu eich paratoi ar gyfer y realiti.”



Roedd y wybodaeth yn y llyfryn hwn yn gywir ar adeg ei gyhoeddi – Ionawr 2026.

Beth sy'n cael ei drafod

Dyma'r pynciau allweddol y byddwn yn eu trafod yn y llyfryn hwn.

1. Magu plentyn hapus, iach	11
Hawliau eich plentyn a chosb gorfforol	12
Datblygiad ymennydd eich plentyn	16
Sut i ddefnyddio'r poti a gwlychu gwely	22
Byd cynyddol eich plentyn	25
Lleferydd, iaith a chyfathrebu	26
Datblygu sgiliau iaith	30
Rheoli emosiynau a theimladau mawr	32
Dulliau rhianta	36
Ymddygiadau heriol	37
Bwyta'n dda a byrbrydau	38
Pwysigrwydd yfed dŵr	48
Plant gweithgar	50
Amser sgrin	54
Chwarae	55
Cysgu	56
2. Cadw'ch plentyn yn ddiogel ac yn iach	59
Argyfyngau	60
Cymorth cyntaf	61
Heintiau difrifol — y frech goch a llid yr ymennydd	64
Llosgi a sgaldio	69
Gofal a gwasanaethau'r GIG	70

Imiwnedd eich plentyn	72
Hylendid	74
Cartrefi di-fwg	75
Dannedd	76
Llygaid	78
Cadw'ch plentyn yn ddiogel	79
Diogelwch ar y ffyrdd ac yn y dŵr	84

3. Deall pa leoliad ar gyfer pa gyfnod **89**

Cymorth ariannol ar gyfer gofal plant	90
Opsiynau gofal plant	93
Paratoi ar gyfer gofal plant a'r ysgol	94

4. Gofalu amdanoch chi'ch hun fel rhiant neu ofalwr **101**

Eich taith fel rhiant	102
Cyllid a Chyllidebu	104
Rhwydweithiau cymorth	105
Rhianta ar eich pen eich hun neu gyd-rianta	106
Gwrthdaro mewn perthynas	110
Rhianta a gwaith	112
Eich iechyd a'ch lles	115
Cynllunio teulu	130



Magu plentyn hapus, iach

Yn yr adran hon:

- hawliau eich plentyn
- datblygiad ymennydd eich plentyn
- lleferydd, iaith a chyfathrebu
- rheoli emosiynau a theimladau mawr
- helpu'ch plentyn i gadw'n iach i'w helpu i dyfu



Hawliau eich plentyn

Mae magu plentyn yn llawn eiliadau o lawenydd – o'i wyllo'n tyfu i weld ei bersonoliaeth yn ffurfio. Mae'r adran hon yn cynnig ffyrdd syml, ymarferol o gefnogi datblygiad eich plentyn a'i helpu i ffynnu.

Erbyn hyn, byddwch wedi sylweddoli bod eich plentyn yn fwy egniol ac yn archwilio'r byd o'i gwmpas — trwy chwarae a chael anturiaethau yn yr awyr agored a phrofiadau newydd. Mae'r eiliadau hyn yn chwarae rhan bwysig wrth lunio lles a datblygiad cyffredinol eich plentyn. P'un a yw'n darganfod mwy am ei gorff, yn dysgu mynegi ei hun mewn ffyrdd newydd, neu'n darganfod beth mae'n ei hoffi a ddim yn ei hoffi, mae'r rhain yn newidiadau mawr i'ch plentyn bach.

Gyda chymaint yn digwydd, mae'n naturiol iddo deimlo'n ansicr neu wedi'i lethu ar adegau. Mae ei gorff a'i feddwl yn llawn teimladau ac emosiynau newydd — ac er y bydd weithiau'n gallu dweud wrthyh chi sut mae'n teimlo, ar adegau eraill, efallai y bydd yn cael trafferth dod o hyd i'r geiriau. Dyna pam ei bod hi mor bwysig rhoi amser, lle a sicrwydd wrth iddo lywio'r newidiadau hyn yn ei ffordd ei hun.





Gallwch gefnogi'ch plentyn trwy annog mynegiant creadigol — trwy baentio, tynnu lluniau, chwarae llawn dychymyg, neu, yn syml, drwy dreulio amser gyda'ch gilydd. Gall y gweithgareddau hyn helpu eich plentyn i gyfathrebu'r hyn mae'n ei deimlo, hyd yn oed pan na all ei ddweud yn uchel. Trwy fod yn bresennol ac ymwneud â'ch plentyn, byddwch chi'n dechrau sylwi ar y cliwiau bach yn yr hyn mae'n ei wneud a'i ddweud, gan eich helpu i ddeall ei deimladau a'i anghenion.

Wrth i'ch plentyn gamu i'r "byd newydd" cyffrous hwn, mae eich cael chi wrth ei ochr yn gwneud yr holl wahaniaeth. Pan fydd eich plentyn yn gweld eich bod chi wir yn gwrando arno ac yn dangos diddordeb yn yr hyn mae'n ei feddwl a'i deimlo, mae'n ei helpu i deimlo'n ddiogel ac yn hapus, a theimlo ei fod yn cael ei ddeall. Mae eich cefnogaeth a'ch sylw yn dangos iddo nad yw ar ei ben ei hun wrth iddo dyfu ac archwilio'r byd.

Mae bod yn rhiant yn daith o ddysgu, ac rydych chi'n gwneud gwaith gwyach. Cofiwch, mae eich Ymwelydd Iechyd ar gael bob amser i'ch cefnogi gydag iechyd, lles a datblygiad eich plentyn.

Mae pob plentyn yn cael ei warchod gan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) nes iddo droi'n ddeunaw oed. Mae'r rhain yn ychwanegol at yr hawliau dynol sydd gan bob person. Mae'r hawliau hyn yno i roi'r cyfle gorau i blant dyfu'n hapus, yn iach, ac yn ddiogel.

Mae pob rhiant eisiau'r gorau i'w plant. Gall gwybod am eu hawliau ein helpu i deimlo'n fwy hyderus fel rhieni — yn enwedig o ran cefnogi eu hiechyd a'u datblygiad wrth iddyn nhw dyfu a pharatoi ar gyfer yr ysgol. Mae'r hawliau hyn — fel bod yn ddiogel, cael llais, a chael y gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw — yn berthnasol ym mhob rhan o'u bywydau, boed mewn lleoliad gofal plant, yn yr ysgol, wrth weld meddyg, neu'n treulio amser gyda theulu a ffrindiau. Mae'n ymwneud â'u helpu i deimlo'n ddiogel, i deimlo eu bod yn cael eu clywed, ac i ofalu amdany'n nhw ble bynnag y maen nhw.



Angen gwneud

Fel rhiant, rydych chi'n chwarae rhan bwysig wrth sicrhau bod hawliau eich plentyn yn cael eu parchu a'u cefnogi. Ewch i www.complantcymru.org.uk/confensiwn-y-cenhedloedd-unedig-ar-hawliau-r-plentyn-gwybodaeth-i-rieni

Cefnogi hawliau eich plentyn

Gallwch helpu'ch plentyn i deimlo'n hapus, yn iach, ac yn ddiogel drwy geisio gweld y byd — a'i hawliau — o'i lygaid.

2–3 oed — Edrycha arna i nawr!

- Gwylia fi i geisio darganfod beth dwi'n ei ddweud neu ei deimlo
- Dwi'n ei chael hi'n haws siarad a chwarae gydag oedolyn dwi'n ei adnabod ac yn ymddiried ynddo
- Dere i mewn i "fy myd"
- Cymera ddiddordeb yn yr hyn sydd gen i i'w ddweud neu ei rannu
- Gall newid fod yn frawychus i fi
- Mae fy nghorff yn llawn teimladau mawr; weithiau, mae angen dy help arna i
- Dwi'n dechrau meddwl am y pethau dwi'n eu hoffi a ddim yn eu hoffi
- Rho amser a lle i fi chwarae. Dyma fy myd i
- Dwi'n dysgu ac yn archwilio sut mae fy nghorff, pethau a phobl yn gweithio

3–5 oed — Gwylwch fi yn mynd! Dyma fi'n dod

- Dechreuwa ddefnyddio rhai geiriau mwy a siarad am fy hawliau gyda fi
- Gofynna i fi ond ceisia feddwl sut mae hi i fi
- Edrycha ar yr holl ffyrdd dwi'n cyfathrebu â ti — nid â geiriau'n unig — mae gen i lawer i'w ddweud wrthot ti
- Dwi angen i ti fy helpu pan fydda i'n cael pethau'n anodd
- Rho sawl cyfle i fi ddysgu a rhoi cynnig ar bethau newydd
- Gwna'n siŵr dy fod yn gwrando ar beth dwi'n ei ddweud a gwna fe
- Gad i mi ddilyn fy niddordebau fy hun ac arwain
- Cefnoga fi i fynegi, creu a rhannu fy syniadau fy hun

Am ragor o wybodaeth am gefnogi hawliau eich plentyn, ewch i www.llyw.cymru/beth-yw-hawliau-plant-canllawiau-i-rieni-gofalwyr

Cosb gorfforol

Ddylai plant byth gael eu cosbi yn gorfforol. Mae gwaith ymchwil yn dangos y gall unrhyw fath o gosb gorfforol achosi niwed. Mae'n golygu defnyddio grym corfforol i ddisgyblu plentyn — fel smacio, taro, slapio, neu ysgwyd a gall achosi niwed corfforol ac emosiynol.

Dyw cosb gorfforol ddim yn helpu plant i ddysgu sut i reoli eu hunain nac yn gwella eu hymddygiad. Yn lle hynny, gall eu brifo, gwneud iddyn nhw deimlo'n ofnus, yn ddig, neu'n ddryslyd, a chyfleu'r neges bod trais yn ffordd dderbyniol o ddelio ag emosiynau cryf. Mae hefyd yn gysylltiedig â chanlyniadau negyddol i blant wrth iddyn nhw dyfu.

Cosb gorfforol a'r gyfraith

Yng Nghymru, mae'r gyfraith yn glir: mae **cosbi plant yn gorfforol mewn unrhyw fodd yn anghyfreithlon.**

Mae'r gyfraith hon yn diogelu hawl plant i deimlo'n ddiogel ac yn rhydd rhag niwed, gan roi'r un amddiffyniad iddyn nhw rhag ymosodiad ag oedolion.

Mae hyn yn golygu bod unrhyw fath o gosb gorfforol — fel smacio, taro, slapio, neu ysgwyd — yn groes i'r gyfraith. Mae'n berthnasol i bawb, gan gynnwys rhieni, gofalwyr, ac unrhyw un sy'n gofalu am blentyn tra bod y rhiant i ffwrdd. Mae hefyd yn berthnasol i ymwelwyr â Chymru.

Mae unrhyw un sy'n cosbi plentyn yn gorfforol yn torri'r gyfraith a gallai gael ei arestio neu ei gyhuddo o ymosod. Nod y gyfraith hon yw gwneud pethau'n syml ac yn glir i deuluoedd, gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd, a helpu plant i dyfu mewn amgylcheddau diogel a chefnogol.

Dysgwch ragor

Am ragor o wybodaeth a chymorth, ewch i:
www.llyw.cymru/stopio-cosbi-corfforol-i-blant



Datblygiad ymennydd eich plentyn

Mae ymennydd eich plentyn yn tyfu'n gyflym — ac yn amsungo popeth o'i gwmpas fel sbwng. O gopïo'r hyn rydych chi'n ei wneud i godi geiriau a sgiliau newydd, mae ei ddatblygiad ar yr adeg hon yn cael ei lunio gan yr hyn mae'n ei weld, ei glywed a'i brofi.

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, rydyn ni wedi dod i wybod llawer mwy am sut mae ymennydd plant yn datblygu a sut mae eu profiadau cynnar yn creu'r sylfeini ar gyfer eu hiechyd, lles a'u gallu i ddysgu yn y dyfodol.

Yr ymennydd yw'r ganolfan reoli ar gyfer popeth; nid bod yn glyfar sy'n bwysig. Mae gwahanol rannau o'r ymennydd yn gyfrifol am wahanol bethau, fel symudiad, iaith ac emosiynau, ac mae'r meysydd hyn yn datblygu ar wahanol gyflymder.

Er ein bod yn dysgu ac yn datblygu drwy gydol ein bywydau, mae ein plentyndod cynnar yn arbennig o bwysig. Trwy ymwneud yn gadarnhaol â rhieni ac eraill, a hynny mewn modd meithringar, gall yr ymennydd ddatblygu cysylltiadau hanfodol y bydd eu hangen ar eich plentyn i dyfu, dysgu a dod yn oedolion iach a hapus.

Angen gwneud

Am awgrymiadau ymarferol a chynghor arbenigol am ddim ar gyfer yr holl heriau y byddwch chi'n eu hwynebu fel rhiant, ewch i **www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo**

Dysgwch ragor

Am ragor o wybodaeth am bwysigrwydd plentyndod cynnar a sut bydd ymennydd eich plentyn yn datblygu, ewch i **shapingus.centreforearlychildhood.org**

“Mae'n dda gwybod beth sy'n ysgogi eich plentyn ac yn ei helpu i ddatblygu.”

Cefnogi datblygiad eich plentyn

Mae ymennydd eich plentyn yn tyfu'n gyflym — ac yn sugno popeth o'i gwmpas fel sbwng. Efallai y sylwch arno'n copïo'r hyn rydych chi'n ei wneud, yn codi geiriau newydd, neu'n eich synnu â sgiliau newydd. Ar yr adeg hon, mae datblygiad ei ymennydd yn arbennig o sensitif i'r byd o'i gwmpas, ac mae eich rôl fel rhiant yn allweddol.

Dyma rai ffyrdd syml, ymarferol o gefnogi datblygiad ymennydd iach eich plentyn:

Cartref tawel, diogel a chariadus



Mae plant yn sensitif i'w hamgylchoedd. Pan na fyddwch chi'n cynhyrfu ac yn creu amgylchedd heddychlon, mae'n helpu'ch plentyn i deimlo'n gyfforddus. Mae'n dal i ddysgu sut i reoli teimladau mawr — a bydd yn aml yn edrych arnoch chi am arweiniad.

Cariad a sylw



Mae sut rydych chi'n ymateb i'ch plentyn yn bwysig. Pan fyddwch chi'n ymateb â chynhesrwydd, cysondeb a gofal, mae'n helpu'ch plentyn i deimlo'n ddiogel — gan adeiladu sylfaen gref ar gyfer dysgu a lles emosiynol.

Profiadau cadarnhaol



Mae pethau bob dydd fel gwenu, cyswllt llygaid, canu, siarad, neu "gwtsio" oll yn helpu ymennydd eich plentyn i ffurfio cysylltiadau iach. Mae'r pethau bach hyn yn ffyrdd pwerus o feithrin perthynas a chefnogi datblygiad eich plentyn.

Gweithgareddau hwyl a dysgu



Mae chwarae'n hanfodol ar gyfer twf yr ymennydd. Boed yn chwarae anniben, anturiaethau yn yr awyr agored, neu amser tawel gyda llyfrau a chaneuon, mae'r gweithgareddau hyn yn helpu'ch plentyn i archwilio, dysgu, a gwneud synnwyr o'r byd.

Maeth da



Mae diet iach, cytbwys yn cefnogi datblygiad y corff a'r ymennydd.

Camau datblygiad

Chi sy'n adnabod eich plentyn orau. Mae pob plentyn yn datblygu ar ei gyflymder ei hun. Mae'n arferol i blant ifanc fod yn brysur ac yn llawn egni — mae'n rhan o sut maen nhw'n tyfu ac yn dysgu.

Os nad yw rhywbeth yn teimlo'n hollol iawn, neu os ydych chi'n ansicr am unrhyw ran o ddatblygiad eich plentyn, mae'n iawn gofyn am help. Mae eich ymwelydd iechyd yno i gynnig cyngor, sicrwydd a chefnogaeth — dydych chi byth ar eich pen eich hun yn hyn.

Er mwyn cefnogi datblygiad eich plentyn, mae yna gerrig milltir corfforol a chyfathrebu allweddol y mae'r rhan fwyaf o blant yn eu cyrraedd cyn dechrau yn yr ysgol gynradd — ac mae yna weithgareddau syml, cefnogol y gallwch chi eu gwneud gartref i'w helpu i ddatblygu.

“Mae'n swnio'n wirion, ond wnes i ddim sylweddoli pwysigrwydd chwarae a rhyngweithio â nhw ar eu hymennydd.”



Angen gwneud

Mae chwarae'n rhan bwysig o blentyndod hapus ac iach a bydd yn helpu'r plentyn i ddatblygu. Am syniadau chwarae, ewch i **plentyndodchwareus.cymru**

Beth i'w ddisgwyl tua 2 oed

Erbyn y bydd tua dwy flwydd oed, mae eich plentyn yn datblygu'n gyflym — yn gorfforol ac yn y ffordd y mae'n cyfathrebu.

Sgiliau corfforol

Efallai y bydd eich plentyn yn gallu cicio pêl, rhedeg a stopio'n ddiogel, neidio gyda'r ddwy droed, dringo grisiau gyda help, a llywio teganau o amgylch rhwystrau. Efallai y bydd hefyd yn yfed o gwpan, defnyddio llwy, troi tudalennau llyfrau, troi switshis, yn doddi gleiniau neu basta ar liny. Mae chwarae esgus, fel gofalu am ddol neu degan anwes, hefyd yn gyffredin.

Sgiliau cyfathrebu

Yn yr oedran hwn, mae plant yn aml yn mwynhau chwarae esgus, enwi gwrthrychau cyfarwydd, ac yn defnyddio geiriau fel "fi", "un fi", a "ti". Efallai y byddan nhw'n dechrau rhoi dau neu dri gair at ei gilydd, dilyn cyfarwyddiadau syml, a thacluso trwy roi pethau yn ôl lle maen nhw i fod.

Annog datblygiad eich plentyn bach

Chwarae yw un o'r ffyrdd mwyaf pwerus o gefnogi twf eich plentyn. Trwy weithgareddau bob dydd, mae'ch plentyn bach yn meithrin sgiliau corfforol, yn dysgu cyfathrebu, ac yn dechrau deall y byd o'i gwmpas.

Dyma rai syniadau hwyliog a syml y gallwch chi roi cynnig arnyn nhw gyda'ch gilydd:

- Chwarae anniben, chwarae dŵr, a chwarae tywod
- Didoli bocsys a gemau paru
- Teganau morthwyl a phleg
- Posau jig-so syml
- Adeiladu â blociau pren neu deganau model
- Edrych ar lyfrau 'stori a llun' gyda'ch gilydd
- Tynnu lluniau a lliwio â chreionau
- Defnyddio pypedau maneg i adrodd stori
- Chwarae esgus a dychmygus
- Copïo gweithredoedd neu synau eich gilydd





Beth i'w ddisgwyl tua 3 oed

Erbyn 3 oed, mae'ch plentyn yn dod yn fwy hyderus yn ei symudiadau a'i gyfathrebu.

Sgiliau corfforol

Efallai y bydd eich plentyn yn gallu cerdded ar flaenau ei draed, dringo grisiau gan ddefnyddio un droed ar ôl y llall, sefyll am beth amser ar un droed, dal pêl fawr, pedlo treic, a dringo dodrefn neu offer chwarae.

Sgiliau cyfathrebu a chymdeithasol

Efallai y bydd eich plentyn yn yngan ei enw, ei oedran, a'i ryw, yn cyfrif i 10, yn mwynhau chwarae llawn dychymyg ac esgus, yn cymryd ei dro gydag eraill, ac yn defnyddio geiriau fel "fi," "ti," a "chi" yn gywir. Efallai y bydd hefyd yn dechrau deall ystyr rhannu, disgrifio lluniau mewn llyfrau, a gwisgo ei hun mewn dillad syml.

Annog datblygiad eich plentyn bach

Bydd chwarae'n dal i fod yn rhan allweddol o ddysgu a datblygu. Dyma rai gweithgareddau i'w harchwilio gyda'ch gilydd:

- Teithiau i'r parc
- Celf a chrefft
- Gemau paru a didoli
- Chwarae esgus a dychmygus
- Adeiladu â brics, bocsys, trenau a doliau
- Chwarae synhwyraidd (e.e., tywod, dŵr, jig-sos, doddi gleiniau ar linyn, tynnu lluniau, lliwio)
- Siarad am deimladau gan ddefnyddio teganau.



Beth i'w ddisgwyl tua 4 oed

Erbyn 4 oed, mae eich plentyn yn dod yn fwy annibynnol a hyderus gyda symudiadau a chyfathrebu.

Sgiliau corfforol

Efallai y bydd eich plentyn yn gallu cerdded i fyny ac i lawr grisiau gan ddefnyddio un droed ar ôl y llall, pedlo treic neu feic â sefydlogwyr, neidio, sefyll ar un droed, a thaflu neu ddal pêl. Efallai y bydd hefyd yn dringo offer mewn parc chwarae, tynnu llun syml o berson, defnyddio cyllyll a ffyrc, dadwneud botymau a sipiau, a dechrau torri papur â siswrn diogel i blant.

Cyfathrebu, datrys problemau, ac ymddygiad

Ar hyn o bryd, mae plant yn aml yn gwybod eu henw llawn, yn canu hwiangerddi, yn mwynhau straeon hirach, ac yn adrodd eu straeon eu hunain. Efallai y byddan nhw'n gofyn llawer o gwestiynau, yn dangos empathi, yn chwarae mewn grwpiau bach, ac yn dilyn cyfarwyddiadau mwy cymhleth. Efallai y sylwch hefyd arnyn nhw'n enwi lliwiau, yn ymbwyllo pan fyddan nhw'n cynhyrfu, ac yn mynegi sut maen nhw'n teimlo.

Annog datblygiad eich plentyn

Dyma rai gweithgareddau hwyliog a chefnogol i'w harchwilio gyda'ch plentyn:

- Chwarae awyr agored (e.e. fframiau dringo, 'hopscoth')
- Gemau cerddorol fel 'cerfluniau cerddorol' ('musical statues')
- Teganau adeiladu, posau, a gemau bwrdd
- Celf a chrefft, gan gynnwys Play-Dough
- Llyfrau 'stori a llun' ac adrodd straeon
- Gemau paru (e.e., paru)
- Ymarfer gwisgo a dadwisgo
- Annog annibyniaeth gyda mynd i'r tŷ bach
- Gweithgareddau cyfrifiadurol syml gan ddefnyddio llygoden
- Chwarae dychmygus a chwarae rôl

Paratoi ar gyfer yr ysgol

Er mwyn cefnogi eich plentyn wrth iddo ddechrau yn yr ysgol, mae yna ychydig o sgiliau bob dydd sy'n ddefnyddiol i'w hymarfer gartref. Efallai y bydd eich plentyn eisoes yn hyderus gyda rhai o'r rhain, neu efallai ei fod yn eu dysgu nhw am y tro cyntaf:

- dilyn cyfarwyddiadau syml
- bwydo ei hun
- defnyddio'r toiled ar ei ben ei hun
- gwisgo
- golchi dwylo

Mae'r sgiliau hyn yn helpu i feithrin hyder ac annibyniaeth eich plentyn wrth iddo baratoi ar gyfer yr ysgol. Am ragor o wybodaeth, ewch i www.llyw.cymru/siarad-gyda-fi

Dysgu sut i ddefnyddio'r poti

Mae pob plentyn yn wahanol — mae plant yn dysgu cerdded a siarad ar wahanol adegau, ac maen nhw'n dysgu sut i ddefnyddio'r toiled ar wahanol adegau hefyd.

Mae'r rhan fwyaf o blant yn barod i gael eu hyfforddi i ddefnyddio'r poti rywbyrd yn eu hail flwyddyn. Po hiraf y byddwch chi'n ei adael, po yr anoddaf y gall fod i'ch plentyn ddysgu'r sgîl newydd hon a derbyn peidio â gwisgo cewyn mwyach.

Does dim angen i chi aros nes y gall eich plentyn wneud popeth ar ei ben ei hun cyn dechrau ei hyfforddi i ddefnyddio'r poti. Mae'r rhan fwyaf o blant yn dysgu rheoli pryd a ble maen nhw'n gwneud eu Rhif 2 cyn iddyn nhw ddysgu rheoli eu pi-pi. Dechreuwch trwy siarad â'ch plentyn amdano, dangos y poti neu'r toiled iddo, a chadw pethau'n hamddenol ac yn hwyl.

Mae damweiniau yn rhan o'r broses ddysgu — yn enwedig pan fydd eich plentyn yn brysur, yn gyffrous, neu'n ofidus. Cadwch ddillad sbâr wrth law a byddwch yn gadarnhaol. Mae'r rhan fwyaf o blant yn ddibynadwy o sych yn ystod y dydd erbyn eu bod tua phedair oed.

Dyma rai awgrymiadau syml i helpu:

Paratowch

- Gwiriwch fod Rhif 2 eich plentyn yn feddal bob dydd.
- Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn yfed digon o ddŵr.
- Dylech newid cewynnau gwlyb neu fudr yn gyflym i'w helpu i ddod i arfer â theimlo'n lân ac yn sych

Ymarfer

- Rhowch gynnig ar eistedd eich plentyn ar y poti ar adegau defnyddiol — fel ar ôl deffro, ar ôl prydau bwyd, neu pan fydd yn dangos arwyddion bod angen iddo fynd.

Ffarwelio â chewynnau!

- Pan fyddwch chi'n teimlo'n barod, gadewch i'ch plentyn wybod ei bod hi'n bryd rhoi'r gorau i ddefnyddio cewynnau. Gallwch ei wneud yn ddigwyddiad cadarnhaol drwy ddweud 'hwyl fawr' iddyn nhw gyda'ch gilydd.

Canmol ac annog

- Dathlwch ymdrechion eich plentyn, hyd yn oed os nad yw'n ei gael yn iawn bob tro.
- Defnyddiwch ysgogiadau ysgafn fel "Mae'n amser poti" yn lle gofyn, "Wyt ti angen y poti?"

Arwyddion y gallai fod angen iddyn nhw fynd

- Efallai y byddan nhw'n dweud wrthyh yn uniongyrchol.
- Efallai y byddan nhw'n mynd yn dawel, yn dechrau aflonyddu neu guddio.
- Efallai y byddan nhw'n mynd i'w cwrcwd neu'n straenio.

Angen gwneud

Er mwyn helpu'ch plentyn i ddysgu'r sgiliau sydd eu hangen arno i wneud hyfforddiant poti yn haws, ewch i www.eric.org.uk/potty-training





Gwlychu'r Gwely

Mae gwlychu'r gwely yn gyffredin iawn ymhlith plant dan bum oed — ac fel arfer mae'n diflannu ar ei ben ei hun. Gallwch dawelu meddwl eich plentyn fod llawer o blant yn gwlychu'r gwely. Does dim angen poeni amdano, a bydd yn tyfu allan ohono.

Dyma rai awgrymiadau bach i helpu:

- Atgoffwch eich plentyn i ddefnyddio'r toiled cyn amser gwely.
- Gwnewch yn siŵr ei fod yn yfed digon o ddŵr yn ystod y dydd ac yn bwyta digon o ffibr — mae hyn yn helpu i setlo'i fol yn y nos.
- Gadewch iddo wybod eich bod chi'n hapus i helpu os yw'n deffro ac angen mynd i'r toiled.
- Defnyddiwch olau nos neu cadwch boti gerllaw os yw'n teimlo'n nerfus am godi yn y tywyllwch.
- Rhowch sicrwydd iddo fod damweiniau'n digwydd ac yn rhan o'r broses o ddysgu.

Dysgwch ragor

Am ragor o gyngor a chymorth ar wlychu'r gwely, ewch i **www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/canllawiau-a-chyngor/cyfnodau-anodd-a-cyffredin/gwlychur-gwely**

Byd cynyddol eich plentyn

Byd cynyddol eich plentyn

Wrth i'ch plentyn dyfu, bydd yn dechrau ffurfio cyfeillgarwch newydd ac yn archwilio'r byd o'i gwmpas. Mae'r profiadau cynnar hyn yn ei helpu i ddysgu sut i gysylltu ag eraill, meithrin perthnasoedd, a gwerthfawrogi'r amrywiaeth o bobl y mae'n cwrdd â nhw.

Trwy chwarae, sgysiau, a rhyngweithio bob dydd, bydd eich plentyn yn cwrdd ag eraill o amrywiaeth eang o deuluoedd, diwylliannau a chefnidiroedd. Gallai hyn gynnwys teuluoedd â chredoau neu draddodiadau gwahanol, gwahanol ethnigrwydd, neu deuluoedd sy'n edrych yn wahanol i'ch un chi — fel teuluoedd â rhiant sengl, teuluoedd sydd wedi mabwysiadu, teuluoedd â rhieni o'r un rhyw (LHDT+), neu deuluoedd lle mae gan rywun anabledd.

Wrth i gyfathrebu a chwylfrydedd eich plentyn ddatblygu, mae'n amser gwyh i ddechrau cael sgysiau syml, sy'n briodol i'w oedran am gariad, teulu, hunaniaeth, anabledd a diwylliant. Mae'r sgysiau hyn yn helpu'ch plentyn i ddeall a pharchu eraill, ac yn annog caredigrwydd, empathi a derbyn.

Am help gyda'r sgysiau hyn, ewch i:

- siarad â phlant am LHDT+ — Just Like Us: www.justlikeus.org/lgbtguide-for-parents

- siarad â phlant am hiliaeth – NSPCC: www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/children-race-racism-racial-bullying/
- siarad â phlant am anabledau – SCOPE: www.scope.org.uk/advice-and-support/explaining-disability-to-kids



Angen gwybod

Mae LHDT+ yn golygu pobl lesbiaidd, hoyw, ddeurywiol, a thrawsryweddol.

Mae'r plws (+) yn cynnwys hunaniaethau eraill fel anneuaidd, rhyng-ryw, ac anrhwyiol. Efallai y byddwch chi hefyd yn ei weld yn ysgrifenedig fel LHDT yn Gymraeg, neu LGBT, LGBTQIA neu LGBTQ yn Saesneg — maen nhw i gyd yn cyfeirio at bobl sydd â gwahanol hunaniaethau rhyw a chyfeiriadedd rhywiol.

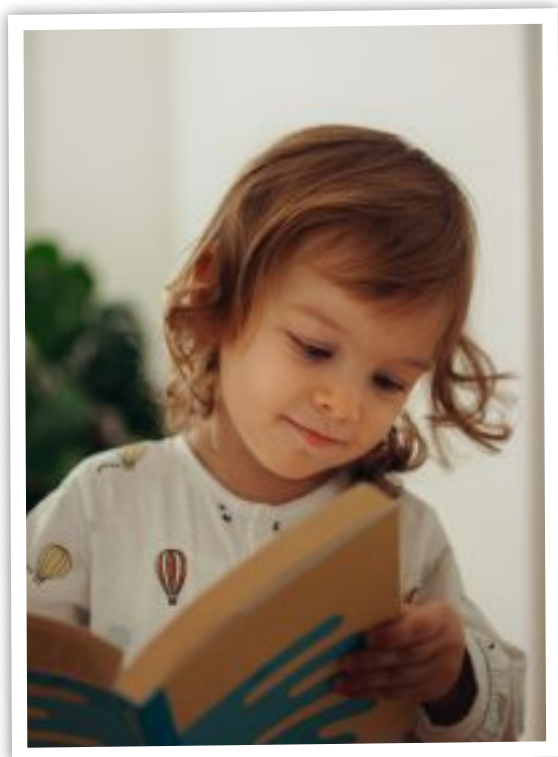
Lleferydd, iaith a chyfathrebu

Bob tro rydych chi'n chwarae, yn siarad neu'n gwrando ar eich plentyn, rydych chi'n ei helpu i ddysgu cyfathrebu ac yn rhoi'r dechrau gorau posibl iddo mewn bywyd.

Mae ymennydd eich plentyn yn anhygoel, ac mae'r pethau bach rydych chi'n eu gwneud bob dydd — fel sgwrsio, canu, neu rannu straeon — yn gwneud gwahaniaeth mawr yn awr ac ar gyfer y dyfodol. Mae sgiliau lleferydd, iaith a chyfathrebu yn ffurfio'r sylfeini ar gyfer sgiliau darllen ac ysgrifennu.

Isod, ceir ambell nodyn i chi eu cofio o'r hyn i'w ddisgwyl gan eich plentyn wrth iddo dyfu a datblygu. Ceir hefyd ddolenni i gyngor ac adnoddau a fydd yn eich helpu chi fel rhiant i gefnogi datblygiad iaith ac ymennydd eich plentyn.

Cofiwch, dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu bryderon am ddatblygiad lleferydd, iaith neu gyfathrebu eich plentyn, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd.



Angen gwybod

Mae Siarad gyda Fi yn cynnig amrywiaeth o offer, awgrymiadau a chyngor i'ch helpu i gefnogi sgiliau lleferydd, iaith a chyfathrebu eich plentyn.

Darganfyddwch ragor ar
www.llyw.cymru/siarad-gyda-fi

Beth i'w ddisgwyl tua 2 oed

- Maen nhw'n gallu deall brawddegau hirach fel "mae dy esgidiau i fyny'r grisiau"
- Maen nhw'n dechrau defnyddio llawer o eiriau unigol, 50 neu fwy.
- Efallai na fyddan nhw'n dweud y gwahanol lafariaid neu'r cytseiniaid yn gywir, fel "a e i o u" neu "d t b d w".
- Efallai y byddan nhw'n colli'r sain olaf oddi ar eiriau fel "het", gan ei ynganu fel "he".
- Efallai y byddan nhw'n hepgor synau lle mae cytseiniaid yn ymdoddi. Er enghraifft, efallai y byddan nhw'n ynganu "trên" fel "tên".
- Maen nhw'n dechrau rhoi rhai geiriau at ei gilydd i wneud brawddegau, fel 'tedi mynd' neu 'Dadi pêl'.
- Maen nhw'n gallu chwarae ochr yn ochr â phlant eraill.
- Efallai y byddan nhw'n dechrau rhannu, ond mae'n eithaf anodd iddyn nhw.

Beth i'w ddisgwyl tua 3 oed

- Mae plant yn defnyddio brawddegau hirach fel "Mi wnes i weld Mam-gu" neu "Dwi'n mynd i gael car tegan".
- Efallai y byddan nhw'n baglu dros eu geiriau ac yn ailadrodd eu hunain.
- Maen nhw'n dechrau deall geiriau a gaiff eu defnyddio i holi cwestiynau fel "pwy?", "beth?" a "ble?".
- Maen nhw'n mwynhau chwarae gemau gyda phlant eraill ac yn gwybod popeth am gymryd eu tro.
- Efallai y byddan nhw'n cael trafferth gwneud un peth a gwrando ar gyfarwyddyd am rywbeth arall.

Beth i'w ddisgwyl tua 4 oed

- Mae pobl sydd ddim hyd yn oed yn adnabod eich plentyn yn dda yn gallu deall beth mae'n ei ddweud, ond efallai y bydd yn cael trafferth gyda rhai synau, fel "l", "sh" a "ch".
- Mae plant yn gofyn llawer o gwestiynau, yn enwedig "pam...?"
- Maen nhw'n dechrau deall enwau lliwiau, rhifau ac amser, fel "y cwpan glas", "dangosa dri bys i fi", "dan ni'n mynd yfory".
- Maen nhw'n gallu defnyddio eu geiriau i ddweud wrthyhych am sut maen nhw'n teimlo fel "trist", "llwglyd" a "hapus", ac am eu syniadau fel "gad i ni adeiladu cuddfan".
- Maen nhw'n dechrau deall disgrifiadau, fel "dyna graig fawr", "mae malwod yn symud yn araf", neu "mae'r glaw yn gwneud ein dillad yn wlyb".
- Byddan nhw'n chwarae gydag eraill, yn rhannu adnoddau ac yn cyfathrebu.

Cefnogi lleferydd, iaith a chyfathrebu eich plentyn

Mae yna lawer o bethau y gallwch chi eu gwneud gartref neu pan fyddwch chi allan ar hyd y lle ac ar fin cefnogi sgiliau lleferydd, iaith a chyfathrebu eich plentyn.

Dyma ychydig o awgrymiadau:

- Helpwch eich plentyn i ddysgu geiriau a brawddegau newydd trwy ychwanegu gair at yr hyn rydych chi wedi'i glywed yn ei ddweud. Os yw'n dweud "cath", gallwch ddweud "ydy, mae'r gath yn cysgu".
- Rhowch amser i'ch plentyn siarad â chi. Os ydych chi'n brysur, dywedwch hynny wrth eich plentyn a mynd yn ôl ato pan fydd gennych chi fwy o amser i wrando.
- Rhowch amser i'ch plentyn brosesu'r hyn rydych chi wedi'i ddweud wrtho. Mae hyn yn ei helpu i brosesu'r hyn rydych chi wedi'i ddweud ac yn rhoi amser iddo ymateb.
- Siaradwch â'ch plentyn am yr hyn mae'n ei wneud yn hytrach na gofyn llawer o gwestiynau iddo. Gall cwestiynau wneud i blentyn deimlo dan bwysau i siarad.
- Edrychwch ar lyfrau 'stori a llun' gyda'ch gilydd a siarad am y lluniau. Mae rhannu llyfrau gyda'ch plentyn yn ei helpu i ddysgu geiriau newydd.
- Gadewch i'ch plentyn arwain amser chwarae a gadewch iddo siarad am yr hyn mae'n ei wneud. Mae hyn yn helpu ei greadigrwydd ac yn annog datblygiad yr ymennydd.
- Ceisiwch gael gwared ar unrhyw synau cefndir neu bethau sy'n tynnu sylw i'w helpu i ganolbwyntio.
- Gwnewch amser i wrando ar gerddoriaeth, canu, a defnyddio lleisiau gwirion gyda'ch plentyn. Mae hon yn ffordd wych o gael hwyl ac yn annog datblygiad yr ymennydd.
- Ailadroddwch y fersiwn gywir o'r hyn ddywedodd y plentyn heb ofyn iddo eich copïo chi. Er enghraifft, os yw'n dweud "Fe ges i gleision o sop", fe allech chi ateb, "Fe gest ti greision o'r siop!"

Angen gwybod

Os ydych chi'n poeni am leferydd, iaith a chyfathrebu eich plentyn, gallwch gysylltu â'ch ymwelydd iechyd neu siarad ag aelod staff yn lleoliad gofal plant eich plentyn.

“Doeddwn i ddim yn darllen iddi, ond fe wnaeth fy Mam, ac yna roedd hi'n dweud pob math o bethau a byddwn i'n meddwl, 'O ble roedd hi'n dysgu hyn i gyd?' a byddai fy Mam yn dweud o stori y darllenodd hi iddi.”

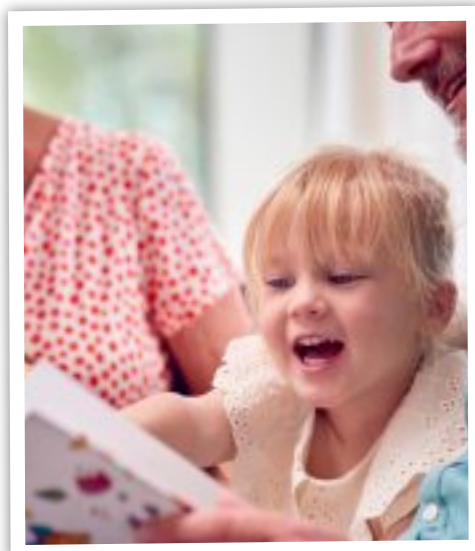
Cymryd amser i rannu straeon

Gall rhannu straeon gyda'ch plentyn — hyd yn oed am ychydig funudau yn unig y dydd — wneud gwahaniaeth mawr yn awr ac yn y blynyddoedd i ddod. Mae rhannu straeon gyda'ch plentyn yn ei helpu i:

- Cadw'n dawel ac yn bresennol
- Dysgu geiriau a syniadau newydd
- Gwneud yn well yn yr ysgol
- Meithrin dychymyg a chreadigrwydd
- Deall eraill a datblygu empathi

Mae BookTrust Cymru yn cynnig llawer o offer gwych i helpu i wneud darllen yn hwyl gartref ac i'ch helpu i ddewis y llyfr nesaf i'w fwynhau gyda'ch plentyn. Gallwch gael rhagor o wybodaeth ar **www.booktrust.org.uk/cy-gb/about-us/booktrust-cymru/**

Does dim angen i chi brynu llawer o lyfrau newydd — gall eich llyfrgell leol eich helpu i ddod o hyd i lyfrau i'w rhannu gyda'ch plentyn, yn rhad ac am ddim. I ddod o hyd i'ch llyfrgell leol, ewch i **www.llyw.cymru/dod-o-hyd-ich-awdurdod-lleol**



Angen gwybod

Mae yna lawer o wasanaethau ledled Cymru i helpu'ch plentyn gyda'i sgiliau lleferydd, iaith a chyfathrebu. Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd ar gael i rieni gysylltu ag ef os hoffon nhw gael cyngor a chymorth o ran gwasanaethau lleol. Ewch i **www.llyw.cymru/dod-o-hyd-ich-gwasanaeth-gwybodaeth-i-deuluoedd-lleol**

Datblygu sgiliau iaith

Dwyieithog: mae person dwyieithog yn gallu siarad **dwyr iaith**. Er enghraifft, mae plentyn sy'n siarad Saesneg yn yr ysgol a'r Gymraeg gartref yn ddwyieithog.

Amlieithog: mae person amlieithog yn gallu siarad **mwyr na dwyr iaith**. Er enghraifft, mae rhywun sy'n siarad Saesneg, Cymraeg, a Phwyleg yn amlieithog.

Mae gallu deall a siarad mwy nag un iaith yn sgil hyfryd! Gall helpu plant:

- i barhau'n rhan o'u diwylliant
- i sgwrsio gydag aelodau'r teulu
- i wneud ffrindiau a theimlo'n rhan o'u cymuned

Mae gan y rhan fwyaf o blant dwyieithog ac amlieithog un iaith maen nhw'n teimlo'n fwy hyderus yn ei defnyddio — 'eu dewis iaith'. Mae siarad gyda'ch plentyn yn yr iaith rydych chi'n teimlo'n fwyaf cyfforddus yn ei defnyddio yn ei helpu i ddysgu cyfathrebu'n hyderus ac yn glir. Fydd dysgu dwyr iaith neu fwy ddim yn drysu'ch plentyn. Mewn gwirionedd, gall ei helpu i dyfu a dysgu mewn ffyrdd cyffrous.

Cymraeg yn y cartref

Mae byw yng Nghymru yn golygu y bydd eich plentyn yn clywed ac yn gweld y Gymraeg o'i gwmpas yn naturiol — ar arwyddion, mewn caneuon, yn y lleoliad gofal plant a'r ysgol, ac yn y gymuned. Mae plant yn

ddysgwyr iaith gwyb, a pho gynharaf y byddan nhw'n dod i gysylltiad â'r Gymraeg, y mwyaf hyderus a chyffyrddus y byddan nhw wrth ei defnyddio.

Does dim angen i chi fod yn rhugl eich hun i gefnogi taith ddwyieithog eich plentyn. Gall creu amgylchedd sy'n gyfeillgar i'r Gymraeg gartref wneud gwahaniaeth mawr. Mae eiliadau bach, bob dydd yn gyfleoedd pwerus i gyflwyno'r iaith mewn ffyrdd hwyliog ac ystyrlon.

Ffyrdd syml o ddod â'r Gymraeg i fywyd bob dydd:

- **Canwch hwiangerddi a chaneuon Cymraeg** yn ystod arferion fel amser bath, amser gwely, neu deithiau car.
- **Rhannwch lyfrau dwyieithog** neu gwrandewch ar lyfrau sain a straeon Cymraeg gyda'ch gilydd.
- **Chwaraewch gemau syml** gan ddefnyddio geiriau Cymraeg — fel lliwiau, rhifau, neu anifeiliaid.
- **Defnyddiwch ymadroddion Cymraeg** wrth siarad bob dydd; hyd yn oed dim ond ychydig eiriau ar y tro.
- **Tynnwch sylw at arwyddion dwyieithog** pan fyddwch chi allan ar hyd y lle — maen nhw ym mhob man yng Nghymru!



Dysgwch ragor

Am ragor o wybodaeth am sut i gyflwyno'ch plentyn i ieithoedd eraill yn eich cartref, ewch i **www.llyw.cymru/siarad-gyda-fi**

Po fwyaf y mae eich plentyn yn clywed ac yn defnyddio'r Gymraeg, y mwyaf naturiol y bydd yn teimlo. A chofiwch, does dim rhaid bod yn berffaith — yr hyn sy'n bwysig yw eich bod yn creu profiadau cadarnhaol, chwareus gyda'r iaith. Am ragor o syniadau a chefnogaeth ar gychwyn eich taith ddwyieithog, ewch i **www.llyw.cymru/cymraeg-i-blant**

Rheoli emosiynau a theimladau mawr

Mae stranciau yn gyffredin ymhlith plant! Mae hwn yn gam arferol (ond yn aml yn rhwystredig) yn eu datblygiad. Wrth iddyn nhw dyfu, bydd eu stranciau yn dod yn llai cyffredin wrth iddyn nhw ddatblygu'r sgiliau i reoli eu hemosiynau a'u teimladau mawr.

Fel arfer, mae plant yn cael stranciau oherwydd eu bod nhw'n dechrau cael llawer o deimladau, ond dydyn nhw ddim bob amser yn gwybod sut i'w mynegi. Dyw deall y rhesymau a'r emosiynau y tu ôl i ymddygiad heriol eich plentyn ddim yn golygu y gallwch ei anwybyddu, ond mae'n eich helpu i ddod i wybod sut i ymateb. Hefyd, mae gwybod beth sy'n cael ei ystyried yn "ymddygiad normal" ar wahanol gamau ac mewn gwahanol amgylchiadau yn eich helpu i wybod a allai fod angen help ychwanegol arnoch chi.

Eich rôl fel rhiant ar y cam hwn o ddatblygiad eich plentyn yw ei helpu i ddysgu sut i ymddwyn — yn ogystal â sut i beidio ag ymddwyn. Mae'n gweithio orau pan fydd gennych berthynas gynnes a chariadus gyda'ch plentyn ac awyrgylch gefnogol a chadarnhaol gartref. Os yw'ch plentyn yn teimlo'n ddiogel ac wedi'i garu, bydd yn ei helpu i ddysgu sut i reoli rhwystredigaethau a chadw'n dawel, yn union fel chi.

“Edrychwch o'ch cwmpas a sylweddolwch fod yna 10 plentyn bach arall yn cael stranciau ar yr un pryd!”

Angen gwybod

Peidiwch byth â chosbi plentyn yn gorfforol. Dyw hyn ddim yn gweithio; gall achosi niwed parhaol; ac mae'n anghyfreithlon yng Nghymru. Am ragor o wybodaeth, ewch i **www.llyw.cymru/stopio-cosbi-corfforol-i-blant**

Angen gwneud

Os ydych chi'n teimlo dan straen ac yn ddig lawer o'r amser, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu, a fydd yn eich cyfeirio at gymorth a chefnogaeth ychwanegol.

Angen gwybod

Am ragor o wybodaeth am stranciau ac ymddygiadau heriol eraill (e.e., brathu neu achwyn) a sut gallwch arwain ymddygiad eich plentyn, ewch i **www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/canllawiau-a-chyngor/llyfrynnau-a-thaflenni-gwybodaeth-i-gefnogi-rhieni/llyfr-mawr-teimladau**

Dyma rai pethau i chi roi cynnig arnyn nhw:

Siaradwch â'ch plentyn

Cyn newid, fel mynd i rywle newydd neu gwrdd ag oedolyn gwahanol, cymerwch eiliad i ddweud wrth eich plentyn beth sy'n digwydd. Gadewch iddo wybod ble rydych chi'n mynd, beth fyddwch chi'n ei wneud, a phwy fyddwch chi'n ei weld. Mae hyn yn ei helpu i deimlo'n fwy parod a gall osgoi gofid.

Dysgwch pa ymddygiad rydych chi'n ei ddisgwyl gan eich plentyn

Mae plant yn dysgu trwy wyllo'r hyn rydych chi'n ei wneud. Bydd bod yn esiampyl dda yn helpu'ch plentyn i ddysgu. Er enghraifft, os ydych chi am i'ch plentyn eistedd i fwyta, gall eistedd gyda'ch gilydd i fwyta prydau teuluol helpu plant i ddysgu'r ymddygiad hwn.



Helpwch eich plentyn i ddeall ei deimladau

Wrth i'ch plentyn fynd yn hŷn, mae'n bwysig siarad ag ef/hi am sut mae'n teimlo. Mae hyn yn ei helpu i ddysgu'r geiriau ar gyfer gwahanol emosiynau a deall beth mae'r teimladau hynny'n ei olygu. Mae hefyd yn ei helpu i sylwi sut mae ei weithredoedd yn effeithio ar eraill a sut gallai pobl eraill fod yn teimlo hefyd. Mae'r rhain yn sgiliau pwysig a fydd yn ei gefnogi yn yr ysgol ac wrth ddatblygu.

Canmolwch eich plentyn am ymddwyn yn dda

Mae canmol yn cynnwys dweud wrth eich plentyn beth rydych chi'n ei hoffi amdano neu sut mae'n ymddwyn. Pan fydd eich plentyn yn cael ei ganmol am ymddwyn yn dda, yn enwedig os daw gyda chwtsh, bydd am ailadrodd yr ymddygiad da hwnnw yn y dyfodol.



Gosodwch derfynau clir

Mae disgyblaeth dawel, deg yn ymwneud â gosod ffiniau a therfynau clir ar ymddygiad plant. Pan fyddwch chi'n defnyddio ffiniau yn yr un ffordd ac ar gyfer yr un ymddygiad bob tro, mae eich plentyn yn gwybod beth i'w ddisgwyl.

Cynlluniwch o amgylch eu hamseroedd bwyd a chysgu

Gall plant gael eu llethu yn hawdd pan fyddan nhw wedi blino neu'n llwglyd (neu'r ddau), felly ceisiwch sicrhau eu bod yn cadw at eu hamseroedd bwyd a chysgu rheolaidd gymaint â phosibl. Ceisiwch hefyd osgoi eu cynhyrfu cyn iddyn nhw gael bwyd neu fynd i gysgu.



Cynlluniwch ymlaen llaw

Ceisiwch ddod i wybod y sefyllfaoedd lle gallai eich plentyn ymddwyn mewn ffyrdd heriol. Er enghraifft, os yw'ch plentyn dwy flwydd oed bob amser yn diflasu yn yr archfarchnad ac yn gwrthod eistedd yn y troli, gallech gynllunio ffyrdd i'w ddiddanu. Ceisiwch gael eich plentyn i gyfri'r ffrwythau wrth i chi eu dewis, neu dewch â'i hoff lyfr iddo edrych arno tra bydd yn eistedd yn y troli.

Rheoli eich teimladau eich hun

Mae hyn yn rhan bwysig o greu amgylchedd teuluol cynnes a chariadus. Mae rhieni'n dweud wrthym ei bod hi'n gallu bod yn anodd pan fydd plant yn ymddwyn mewn ffyrdd heriol. Mae teimlo'n rhwystredig, dan straen ac yn ddig yn normal.

Os gallwch chi reoli'ch teimladau eich hun mewn ffyrdd cadarnhaol ac iach – er enghraifft, trwy bwylo, anadlu'n ddwn, neu hyd yn oed gymryd seibiant os oes angen – rydych chi'n rhoi enghraifft wych i'ch plentyn o sut i ymddwyn.



Cymerwch seibiant

Os ydych chi'n cael eich hun dan straen ac yn ddig, a dydych chi ddim yn gwybod sut i leddfu'ch teimladau, rhowch eich plentyn mewn lle diogel a chymerwch ychydig o seibiant nes i chi deimlo'n well.

Dulliau rhianta

Mae ymagwedd pob rhiant tuag at fagu plant yn wahanol, ac efallai y byddwch chi'n defnyddio cyfuniad o'r dulliau hyn yn seiliedig ar y sefyllfa. Dylech, yn gyffredinol, ddefnyddio **dull rhianta cadarnhaol** i helpu i sicrhau ymddygiad da gan eich plentyn. **Peidiwch byth â chosbi'ch plentyn yn gorfforol;** dyw hyn ddim yn gweithio, mae'n achosi niwed i'ch plentyn, ac mae'n groes i'r gyfraith.

Rhianta cadarnhaol

Mae'r dull hwn yn cyfuno arweiniad clir ag empathi ac ymatebolrwydd. Rydych chi'n gosod ffiniau ac yn tywys eich plentyn, a hefyd yn gwrando ar ei deimladau a pharchu ei unigoliaeth. Meddyliwch amdano fel "arwain trwy esiampl" — meithrin ymddiriedaeth, annog annibyniaeth, a meithrin lles emosiynol.

Rhianta awdurdodus

Mae'r dull hwn yn golygu gosod rheolau ac arferion clir, gyda disgwyliadau cadarn am ymddygiad. Gall fod yn arbennig o ddefnyddiol mewn sefyllfaoedd lle mae diogelwch yn hollbwysig — fel diogelwch ar y ffyrdd, beicio ar y stryd, neu chwarae ger dŵr (fel afonydd neu'r traeth). Mae bod yn glir ac yn gyson yn helpu plant i ddeall ffiniau a chadw'n ddiogel.

Rhianta goddefol

Mae'r dull hwn yn fwy hamddenol ac yn aml yn golygu ildio i ofnion eich plentyn. Gall ddigwydd pan fyddwch chi'n teimlo'n flinedig, wedi'ch llethu, neu'n canolbwyntio ar gyfrifoldebau eraill. Er y gallai'r dull hwn gynnig rhwyddineb yn y tymor byr, gall weithiau arwain at ddryswch ynghylch terfynau a disgwyliadau.

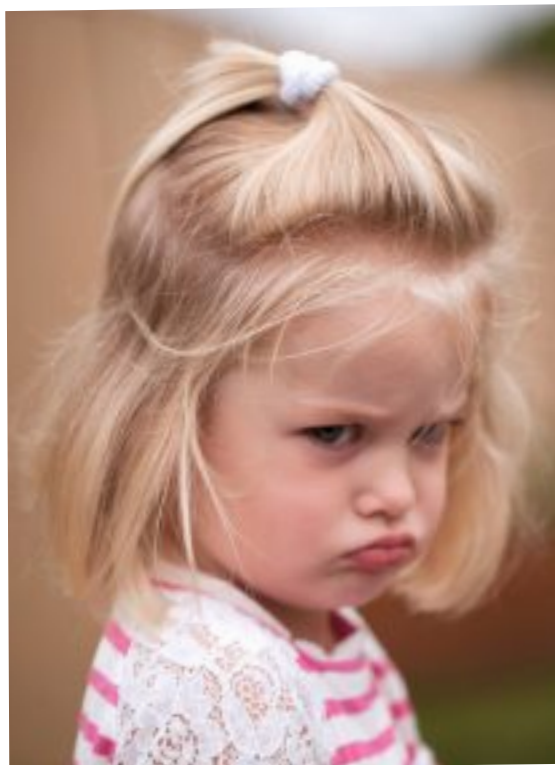
Rhianta anghyfrannog

Daw'r dull hwn i'r amlwg pan fydd bywyd yn teimlo'n rhy brysur neu pan fyddwch chi dan straen — er enghraifft, pan fydd gofynion gwaith yn ei gwneud hi'n anodd bod yn gwbl bresennol. Efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n anodd diffodd eich meddyliau neu ymateb i anghenion eich plentyn. Gall cydnabod hyn fod y cam cyntaf tuag at ailgysylltu a dod o hyd i gydbwysedd.

Am ragor o gyngor ar ddulliau magu plant, ewch i www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/dulliau-rhianta

Ymddygiadau heriol

“Dwi’n siarad â hi ac yn dweud beth rydyn ni’n mynd i’w wneud nawr, fel cerdded allan o gaffi neu siop a pham.”



Mae’n arferol ac yn gyffredin i blant gael teimladau mawr a all arwain at ymddygiadau fel stranciau, crio, gweiddi, neu wrthod gwrando. Gall defnyddio awgrymiadau rhianta cadarnhaol eich helpu i reoli’r ymddygiadau hyn. Gall dod o hyd i ddull rhianta sy’n addas i chi a’ch plentyn annog ymddygiad da a’i helpu i deimlo ei fod yn cael ei gefnogi.

Pan fydd plant yn teimlo’n ddiogel ac yn cael eu deall, maen nhw’n fwy abl i fynegi eu hunain. Mae cymryd amser i siarad, gwrando, a chwarae gyda’ch plentyn yn ei helpu i ddysgu am ei deimladau a’i ddiddordebau ac yn adeiladu cwlwm cryf rhyngoch chi.

Dysgwch ragor

Am ragor o awgrymiadau a chyngor, ewch i **www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/canllawiau-a-chyngor/cyngor-magu-plant/amgrymiadau-ar-gyfer-arwain-ymddygiad-plant/gwenwch-amser-i-wrando**

Eu helpu i gadw'n iach i'w helpu i dyfu

Mae gan bob plentyn yr hawl i ddatblygu'n hapus, yn iach, ac yn ddiogel. Mae hyn yn golygu cael mynediad at ddŵr glân, bwyd maethlon, amgylchedd diogel a glân, a diogelwch rhag niwed.

Fel rhiant, rydych chi'n chwarae rhan hanfodol wrth gefnogi iechyd a hapusrwydd eich plentyn trwy faeth da a chwarae egnïol, sy'n allweddol i'w iechyd a'i ddatblygiad — yn awr ac yn y dyfodol.

Bwyta'n dda ar gyfer cyrff sy'n tyfu

Rhwng 2 a 5 oed, dylai plant fod yn bwyta'r un bwydydd â gweddill y teulu, gan ddilyn y **Canllaw Bwyta'n Dda**. Prydau cartref sydd orau — rydych chi'n gwybod yn union beth sydd ynddyn nhw, ac maen nhw'n helpu'ch plentyn i fwynhau bwydydd tebyg i bawb arall.

Gall archwilio amrywiaeth o fwydydd yn gynnar osgoi plentyn sy'n ffyslyd o ran beth mae'n ei fwyta yn nes ymlaen ac adeiladu arferion iach am oes. Mae gwneud bwyd yn hwyl — drwy chwarae, helpu gyda choginio, neu ddefnyddio llyfrau stori a llun a chaneuon — yn gallu annog chwilfrydedd a hyder mewn perthynas â bwydydd newydd.

Angen gwneud

Er mwyn eich helpu i gael y cydbwysedd cywir o wahanol grwpiau bwyd ar draws eich prydau bwyd, gweler y Canllaw Bwyta'n Dda ar-lein: **www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda**



Am syniadau am ryseitiau ar gyfer prydau teuluol, ewch i **www.nhs.uk/healthier-families/recipes**



Angen gwneud

Mae plant 2–4 oed yn dal i ddysgu sut i gnoi a llyncu’n ddiogel. Cadwch olwg arnyn nhw bob amser wrth fwyta a pharatoi bwyd mewn ffyrdd sy’n osgoi peryglon tagu — fel torri grawnwin a thomatos ceirios yn chwarteri, a thorri neu naddu cnau a hadau.

Am ragor o gyngor ar beryglon tagu bwyd, ewch i **www.food.gov.uk/document/early-years-food-choking-hazards**

Alergeddau bwyd

Mae rhai bwydydd yn fwy tebygol o achosi adweithiau alergaidd. Mae'r bwydydd hyn yn cynnwys llaeth buwch, wyau, bwydydd sy'n cynnwys glwten, gan gynnwys gwenith, haid, a rhyg, cnau daear a chnau eraill, soi, pysgod a physgod cregyn.

Os ydych chi'n credu bod gan eich plentyn alergedd i unrhyw fwyd, dylech geisio cyngor meddygol cyn gynted â phosibl (**gweler Adran 2**).

Siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu am gyngor ar alergeddau bwyd.

Faint ddylai fy mhlentyn ei fwyta?

Yn ôl llawer o rieni, gall fod yn anodd gwybod yn union beth ddylai eu plentyn fod yn ei fwyta a faint — yn enwedig ac yntau bellach yn tyfu, yn dysgu ac yn llosgi mwy o egni!

Gall deall faint i'w roi i'ch plentyn fod yn ddryslyd weithiau. Ffordd hawdd o gael dogn o faint cywir yw defnyddio llaw eich plentyn fel canllaw — wrth i'ch plentyn dyfu, bydd maint ei ddogyn yn tyfu hefyd. **Peidiwch ag anghofio, mae dwylo llai yn golygu stumog lai.**

Dysgwch ragor

Am ragor o wybodaeth am alergeddau, ewch i: **www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/food-allergies-in-babies-and-young-children**

Am ragor o gyngor, ewch i:

- **www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years**
- **www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/what-to-feed-young-children**

Siart maint dognau oedolion a phlant



Cledr eich llaw



Un llond llaw



Eich dwrn



Eich llaw lawn



Dwy law wedi'u cwpanu



Eich dau fys

Mae plant ifanc angen **3 phryd bwyd y dydd a 2–3 byrbryd iach**, sy'n cynnwys amrywiaeth o fwydydd o'r pedwar prif grŵp bwyd:

Mae ffrwythau a llysiau yn bwysig iawn i blant — maen nhw'n rhoi'r fitaminau, y mwynau a'r ffibr sydd eu hangen i dyfu a chadw'n iach.

- Anelwch am o leiaf 5 dogn gwahanol o ffrwythau a llysiau'r dydd — fel prydau bwyd a byrbrydau.
- Peidiwch ag anghofio bod ffrwythau a llysiau ffres, neu rai wedi'u rhewi, eu sychu neu'u cadw mewn tun i gyd yn cyfrif — gwnewch yn siŵr bod y rhain mewn sudd ffrwythau ac nid surop.
- 1 dogn = yr hyn maen nhw'n gallu ei ddal yn eu llaw!

Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startsh eraill yw prif ffynhonnell egni'r corff

- Anelwch am 4–5 dogn trwy gydol y dydd — dylen nhw gynrychioli tua 1/3 o'r bwyd a gaiff ei roi bob dydd.
- Dewiswch opsiynau sydd â thipyn o ffibr neu rawn cyflawn pan allwch chi, neu hyd yn oed adael y croen ar eich tatws am fwy o ffibr.

- Mae'r rhain yn gallu cynnwys byrbrydau fel ffyn bara, bara pitta neu gacennau reis.

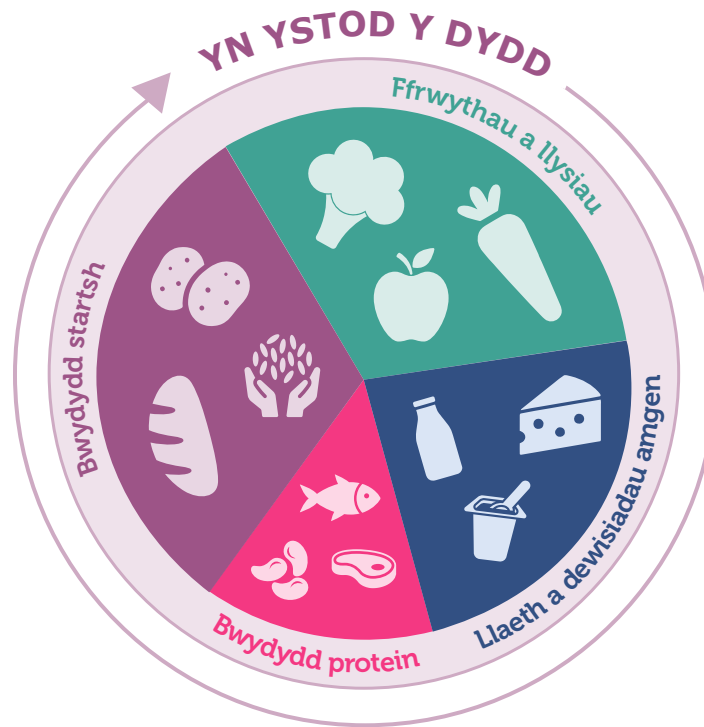
Mae bwydydd laeth neu ddewisiadau amgen yn cynnwys calsiwm ar gyfer esgyrn a dannedd cryf

- Bydd tri dogn y dydd yn rhoi'r calsiwm sydd ei angen ar eich plentyn.
- Mae hyn yn cynnwys caws, iogwrt, neu laeth — 100ml/ 3oz o laeth neu ddewisiadau amgen, 60g o iogwrt, 15–20g o gaws.
- Mae dewisiadau amgen sy'n seiliedig ar blanhigion ar gael — os ydych chi am gynnwys y rhain, dewiswch bob amser fathau sydd wedi'u hatgyfnerthu â fitaminau a mwynau, gan gynnwys calsiwm ac iödin.

Mae Ffa, Corbys, Pysgod, Wyau, Cig a bwydydd protein eraill yn hanfodol ar gyfer twf a datblygiad eich plentyn

- Anelwch am 2–3 dogn o fwydydd protein bob dydd.
- Peidiwch ag anghofio bod ffa, corbys, ffacbys, a chnau yn opsiwn gwych am fwy o ffibr.
- Ceisiwch gynnwys amrywiaeth drwy gydol yr wythnos.

Bwyta Cytbwys i Blant 2–4 oed



Cyngor: Mae dwylo'n ffordd wych o wybod pryd i gynyddu maint y dogn i'ch plentyn. Wrth i'w ddwylo dyfu, felly hefyd y bydd ei stumog.

Ffrwythau a llysiau

5 dogn y dydd

1 dogn =  **llond llaw** plentyn

Llaeth a dewisiadau amgen

3 dogn y dydd

1 dogn plentyn =  **bysedd**

Bwydydd protein

2–3 dogn y dydd

1 dogn =  **cledr llaw** plentyn

Ffa, corbys, pysgod, wyau, cig a bwydydd protein eraill

Bwydydd startsh

4–5 dogn y dydd

1 dogn =  **dwrn** plentyn

Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startsh eraill

Am ragor o gyngor, ewch i www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/what-to-feed-young-children

Deall newidiadau mewn chwant bwyd

Mae'n gwbl normal i chwant bwyd plant newid o ddydd i ddydd. Yn ystod cyfnodau o dyfu sydyn, maen nhw'n ymddangos yn llwglyd trwy'r amser. Ar adegau eraill, efallai na fydd ganddyn nhw ddiddordeb mawr mewn bwyd — ac mae hynny'n iawn. Cyn belled â bod eich plentyn yn tyfu'n dda ac yn ymddangos yn iach, ceisiwch beidio â phoeni gormod — bydd yna ddiwrnodau da a rhai sydd ddim cystal, ond sicrhau cydbwysedd dros yr wythnos sydd orau.

Mae gan blant stumog fach (tua maint eu dwrn caeedig!), felly mae angen iddyn nhw fwyta bob ychydig oriau. Prydau a byrbrydau bach, rheolaidd, iach sydd orau — maen nhw'n llai llethol ac yn fwy addas i'w anghenion o ran egni.

Mae hefyd yn gyffredin i blant fynd trwy amrywiol gyfnodau gyda bwyd. Un wythnos, efallai y byddan nhw'n caru rhywbeth, a'r nesaf, fyddan nhw ddim yn ei gyffwrdd. Gall hyn fod yn rhwystredig, ond mae'n rhan arferol o'r broses o ddysgu am fwyd. Ceisiwch beidio â rhoi pwysau arnyn nhw — daliwch ati i gynnig amrywiaeth o opsiynau iach. Efallai y bydd yn cymryd ychydig o weithiau cyn i blentyn dderbyn bwyd newydd.

Angen gwybod

Dylech roi ffrwythau sych, fel rhesins, i'ch plentyn gyda phrydau bwyd, yn hytrach nag fel byrbryd yn y canol, oherwydd gall y siwgr ynddyn nhw achosi i ddannedd bydru.



Helpu'ch plentyn i fwyta'n dda

Dyma rai awgrymiadau gan rieni a gweithwyr proffesiynol i gefnogi arferion bwyta'n iach:



Beth sy'n helpu

- **Cynigiwch amrywiaeth.** Cynigiwch fwydydd newydd i'ch plentyn yn rheolaidd. Gallai gymryd sawl tro dros ddyddiau neu wythnosau, ond mae dod i gysylltiad â'r bwyd dro ar ôl tro yn helpu'r plentyn i'w dderbyn ac yn lleihau straen amser bwyd.
- **Cadwch ddogneau yn fach.** Gall ychydig o fwydydd gwahanol ar y plât annog chwilfrydedd heb eu llethu.
- **Gwnewch y pryd yn lliwgar ac yn hwyl.** Gall lliwiau llachar a gweadau gwahanol (fel ffrwythau neu lysiau amrwd ac wedi'u coginio) wneud prydau bwyd yn fwy apelgar.
- **Cynhwyswch ffrwythau a llysiau.** Anelwch am bum dogn o ffrwythau a llysiau addas i blant bob dydd — ceisiwch gynnwys o leiaf ddau gyda'u prif brydau bwyd.
- **Dewiswch fyrbrydau iach.** Os yw'ch plentyn yn llwglyd rhwng prydau bwyd, cynigiwch bethau fel darnau ffrwythau, ffyn llysiau, neu frechdanau bach.
- **Bwyta gyda'ch gilydd.** Eisteddwch gyda'ch plentyn yn ystod amser bwyd a bwyta'r un bwyd. Mae plant wrth eu boddau yn copïo oedolion, ac mae gweld eich bod yn mwynhau'r bwyd yn eu hannog i roi cynnig arno hefyd.
- **Amseroedd bwyd rheolaidd.** Gall cael amser bwyd rheolaidd fel brecwast, cinio a swper helpu i atal newyn a blinder.
- **Gwnewch y profiad yn hwyl ac yn ddiogel.** Anogwch eich plentyn i gymryd rhan mewn tasgau cegin syml, fel golchi llysiau neu droi bwyd. Mae hyn yn meithrin diddordeb a hyder.
- **Cynlluniwch ymlaen llaw.** Ewch â'ch plentyn i siopa gyda chi er mwyn helpu i annog dewis ac annibyniaeth. Mae trefn siopa reolaidd yn help wrth gynllunio prydau bwyd. Mae hefyd yn arbed arian, ac yn lleihau'r demtasiwn i brynu bwydydd llai iach.



Beth i'w osgoi

- **Peidiwch ag ychwanegu halen** at brydau bwyd — dyw arennau plant ifanc ddim yn gallu ei drin.
- **Ceisiwch osgoi ychwanegu siwgr** at fwydydd — gall niweidio dannedd sy'n tyfu a'i gwneud hi'n anoddach i blant fwynhau blasau eraill.
- **Cyfyngwch ar fwydydd wedi'u prosesu** fel pryddau bwyd parod, cludfwydydd, a byrbryddau hallt.
- **Peidiwch byth â gorfodi eich plentyn i fwyta** na chynhyrfu os yw'n gwrthod bwyd. Mae archwaeth, hoffterau, a chas bethau yn newid o ddydd i ddydd — mae'r cyfan yn rhan o'r profiad o ddysgu.
- **Ceisiwch osgoi defnyddio bwyd fel gwobr neu gosb** — gall hyn arwain at arferion drwg yn nes ymlaen mewn bywyd.
- **Peidiwch ag anwybyddu arwyddion o fod yn llawn** — os yw'ch plentyn yn troi i ffwrdd, yn gwithio bwyd i ffwrdd, neu'n dweud "na", mae fwy na thebyg yn llawn.



Angen gwybod

Gall rhai rhieni sydd â phlentyn o dan 4 oed gael help i brynu bwyd iach a llaeth. Ewch i **www.healthystart.nhs.uk** i weld a allwch chi ymgeisio.

Byrbrydau iach

Mae byrbrydau yn ffordd wych o roi egni a maetholion ychwanegol i'ch plentyn rhwng prydau bwyd. Meddyliwch amdanyn nhw fel prydau bach — dylen nhw gynnwys yr un bwydydd iach y byddech chi'n eu cynnig amser brecwast, cinio, neu swper.

Am syniadau ar gyfer byrbrydau iach, ewch i www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/healthier-snacks

Awgrymiadau clyfar ar gyfer byrbrydau

- **Defnyddiwch fwyd go iawn.** Cynigiwch fyrbrydau wedi'u gwneud o'r un cynhwysion iach rydych chi'n eu defnyddio amser bwyd — fel ffrwythau, llysiau, grawn cyflawn, llaeth a bwydydd sy'n llawn protein.
- **Ewch am fwydydd lliwgar sy'n crensiann.** Mae ffrwythau a llysiau yn llawn fitaminau a mwynau sy'n cefnogi twf eich plentyn ac yn ei amddiffyn rhag salwch — ac maen nhw'n gwneud byrbrydau gwych!
- **Rhowch gynnig ar opsiynau sydd heb eu melysu.** Mae iogwrt plaen neu fromage frais yn ddewisiadau iachach na fersiynau melys.
- **Syml ond effeithiol.** Gall byrbrydau iach fod mor hawdd â ffyn llysiau, darnau ffrwythau, cacennau ceirch, neu frechdanau bach.



Beth i'w osgoi

- **Defnyddiwch gyn lleied â phosibl o fyrbrydau llawn siwgr.** Prin iawn yw'r maetholion mewn bwydydd fel bisgedi, losin a hufen iâ, ac maen nhw'n gallu achosi problemau iechyd fel pydredd dannedd.
- **Osgowch fwydydd hallt a rhai wedi'u prosesu.** Dyw prydau parod, creision, a byrbrydau hallt eraill ddim yn addas i blant ifanc.
- **Dim halen na siwgr ychwanegol.** Peidiwch ag ychwanegu halen na siwgr at brydau bwyd — mae llawer o fwydydd eisoes yn cynnwys y rhain. Gall gormod o halen a siwgr fod yn niweidiol i blant ifanc.
- **Byddwch yn ofalus gyda phecynnau.** Mae purées ffrwythau mewn pecynnau yn cynnwys llawer o siwgr. Peidiwch byth â'u rhoi nhw fel byrbrydau na gadael i blant sugno'n uniongyrchol o'r pecyn — gall un pecyn gynnwys yr hyn sy'n cyfateb i 3 llwy de o siwgr.



Pam mae bwyta gyda'ch gilydd yn helpu

Mae bwyta gyda'ch gilydd fel teulu yn ymwneud â mwy na dim ond bwyd — mae'n gyfle i gysylltu, meithrin arferion, a chefnogi arferion iach. Gall amseroedd bwyd gyda'r teulu helpu'ch plentyn i:

- ddysgu sgiliau cymdeithasol fel rhannu, cymryd tro, ac eistedd gydag eraill
- deall bod yn llwglyd a llawnder
- meithrin hyder a diddordeb mewn gwahanol fwydydd
- datblygu sgiliau siarad a gwrando drwy sgwrsio
- teimlo'n ddiogel mewn trefn arferol, a all leihau straen i bawb

Gall hyd yn oed un pryd y dydd gyda'ch gilydd wneud gwahaniaeth mawr.

Angen gwybod

Does dim angen bwydydd sy'n uchel mewn braster, halen a siwgr fel siocled, bisgedi, cacennau, creision a sglodion wedi'u ffrio yn y diet. Os ydych chi'n cynnwys y bwydydd hyn, cadwch feintiau'r dogn yn fach a pheidiwch â'u cael yn rhy aml.

Dysgwch ragor

Er mwyn dod o hyd i fyrbrydau iachach yn hawdd, lawrlwythwch Sganiwr Bwyd y GIG am ddim:
www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/healthier-snacks/#fs-app

“Mae'n amser i'r teulu, ac mae'n bwysig oherwydd eich bod chi'n siarad â'ch gilydd.”

Am awgrymiadau ar sut i reoli amseroedd bwyd, ewch i **www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/canllawiau-a-chyngor/llyfrynnau-a-thaflenni-gwybodaeth-i-gefnogi-rhieni/taflen-gyngor-ar-reoli-amser-bwyd**

Cadw'ch plentyn yn hydradol ac yn iach

Dŵr a llaeth yw'r diodydd gorau i'ch plentyn — dyna'r cyfan sydd eu hangen ar eich plentyn i aros yn iach ac yn hydradol. Gall yfed swm da o'r rhain helpu i ddelio â phroblemau cyffredin fel rhwymedd, diffyg canolbwyntio, a bywiogrwydd.

Mae **dŵr** yn berffaith i dorri syched a chadw'ch plentyn yn effro drwy gydol y dydd. Mae'n rhad ac am ddim, yn naturiol ac yn gyfeillgar i ddannedd.

Mae **llaeth** hefyd yn bwysig. O flwydd oed, gall plant gael llaeth buwch cyflawn neu hanner sgim, sydd wedi'i basteureiddio. Mae llaeth gafr a dafad hefyd yn opsiynau addas. Os yw'n well gennych beidio â rhoi llaeth, gall eich ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu eich helpu i ddewis yr opsiwn amgen gorau heb laeth i sicrhau bod eich plentyn yn dal i gael y maetholion sydd eu hangen arno.

Mae **bwydo ar y fron** yn fuddiol cyhyd ag y dymunwch chi a'ch plentyn. Mae'n cefnogi eich iechyd chi a'ch plentyn. Am unrhyw

gymorth, ffoniwch y Llinell Gymorth Genedlaethol ar gyfer Bwydo ar y Fron ar **0300 100 0212** neu siaradwch â'ch ymwelydd iechyd.

Does dim angen **llaeth fformiwla** (gan gynnwys llaeth fformiwla i fabanod, llaeth fformiwla dilynol, ac ati) ar gyfer plant rhwng 1 a 5 oed. Siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu i gael rhagor o gyngor.

Angen gwybod

Peidiwch â rhoi diodydd reis i blant o dan bum oed. Maen nhw'n gallu cynnwys lefelau anniogel o arsenig.

Mae angen i'ch plentyn yfed tua 6–8 cwpan y dydd



Mae diodydd plant tua 120–150ml



Ceisiwch osgoi neu ddefnyddio llai o diodydd siwgr fel:

- sgwash (gan gynnwys cordial)
- diodydd pop
- ysgytlaeth
- sudd ffrwythau
- diodydd iâ slwtshlyd
- smwddis

Gall y diodydd hyn gynnwys tipyn o siwgr, sy'n cynyddu'r risg o bydredd dannedd a gall effeithio ar iechyd cyffredinol eich plentyn. Os ydych chi'n rhoi sudd ffrwythau neu smwddis i'ch plentyn, mae'n well eu cynnig gyda phrydau bwyd, nid fel byrbryd rhwng prydau bwyd. Mae'n well peidio â rhoi te na choffi i blant dan 5 oed hefyd.

Angen gwybod

Mae diodydd iâ slwtshlyd yn aml yn cynnwys lefelau uchel o glyserol (E422). Ddylai plant dan 7 oed ddim cael diodydd iâ slwtshlyd gyda glyserol — gall achosi cur pen, salwch, neu effeithiau hyd yn oed mwy difrifol.

Plant iach, hapus a gweithgar

Mae plant egnïol yn hapus, yn iach ac yn barod i ddysgu — maen nhw hyd yn oed yn cysgu'n well! Bydd symud bob dydd ac osgoi eistedd yn llonydd gormod yn helpu'ch plentyn i dyfu'n gryf, magu hyder, a theimlo'n dda.

Dylai plant dan 5 oed fod yn weithgar am o leiaf **3 awr (180 munud)** bob dydd. Efallai fod hynny'n swnio fel llawer, ond mae'n cwmpasu chwarae, symud bob dydd, a gweithgareddau teuluol — hyd yn oed rhywbeth mor syml â cherdded i'r parc neu'r siop leol yn lle gyrru.

Does dim angen i'r gweithgaredd ddigwydd i gyd ar unwaith. Mae cyfnodau byr trwy gydol y dydd, y tu mewn neu allan yn yr awyr agored, yn berffaith. Gall y rhain gynnwys:

- **gweithgaredd ysgafn** — fel cerdded, sefyll, a symud o gwmpas y lle
- **gweithgaredd egnïol** — fel rhedeg, neidio, sgipio neu hopio
- **chwarae gweithredol** — fel dringo, reidio treic neu sgwter, sblasio dŵr, gemau rhedeg ar ôl rhywbeth neu rywun, neu gicio pêl

Does dim angen offer arbennig na llawer o amser arnoch chi i helpu'ch plentyn i fod yn egnïol. Gall arferion bob dydd fod yn llawn cyfleoedd chwareus sy'n cefnogi symud, dysgu a chysylltiad.



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



CYFRANNU AT
DDATBLYGU'R
YMENNYDD A DYSGU



GWELLA
CWSG



DATBLYGU
CYHYRAU AC ESGYRN



ANNOG
SYMUDIAD A
CHYDSYMU

Mae pob symudiad yn cyfri



MAES CHWARAE



NEIDIO



DRINGO



GWNEUD LLANAST



TAFLU/DAL



SGIPIO



BLOCIAU



DAWNSIO



GEMAU



CHWARAE



AMSER BOL



NOFIO



CERDDED



SGWTER



BEIC

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

Canllawiau Prif Swyddogion Meddygol y Deyrnas Unedig 2011 **Dechrau egniïol, dyfodol egniïol:**
www.bit.ly/startactive

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

Dyma rai ffyrdd syml o wneud bywyd bob dydd yn fwy egniol a chwareus:

Gwnewch y pethau bob dydd yn fwy hwyl

- Trowch dasgau yn gemau — gall rhoi'r siopa gadw ddod yn “ddisgo cegin” gyda cherddoriaeth a dawnsio.
- Ychwanegwch symudiad at arferion fel brwsio dannedd neu dacluso trwy eu troi'n heriau gwirion neu rasys.
- Defnyddiwch dasgau “diflas” fel cyfleoedd i chwarae — mae hyn yn cadw'ch plentyn yn bresennol ac yn ei helpu i aros yn actif trwy gydol y dydd.

Ewch ati i chwarae gyda'ch gilydd a bod yn fodel rôl

- Mae plant yn dysgu trwy eich gwylio chi. Dangoswch iddyn nhw sut i fod yn weithgar, yn amyneddgar, a chwareus — hyd yn oed yn ystod tasgau anodd.
- Ymunwch â chwarae'ch plentyn pan allwch chi. Mae'n meithrin cysylltiadau ac yn dangos iddo fod chwarae'n bwysig.

Anogwch chwarae ymarferol a llawn dychymyg

- Cynigiwch weithgareddau chwarae anniben fel chwarae Play-Doh, paentio â bysedd, neu chwarae dŵr.
- Rhowch bropiau ar gyfer chwarae esgus fel ffonau tegan, hetiau, gwisgoed, neu offer cegin, i danio'r dychymyg.
- Gadewch i'ch plentyn ddewis beth i chwarae ag ef — mae rhoi opsiynau iddo yn magu hyder ac annibyniaeth.

Cefnogwch sgiliau cymdeithasol a chreadigol eich plentyn

- Ewch ati i chwarae gemau 'cymryd eich tro' syml fel rholio pêl neu adeiladu tŵr gyda'ch gilydd.
- Cynigiwch gyfleoedd i dynnu lluniau, lliwio neu baentio gan ddefnyddio creonau, pensiliau, neu farcwyr golchadwy.
- Gwnewch amser ar gyfer chwarae corfforol — mae cerdded, rhedeg, dringo, ac archwilio dan do neu yn yr awyr agored i gyd yn helpu i feithrin cryfder a chydlyn.

Eistedd yn llonydd ac amser sgrin

Er mwyn helpu plant i ddatblygu'n iach, mae angen iddyn nhw eistedd llai a chwarae mwy!

Mae sgriniau — fel ffonau clyfar, tabledi, a theledu — yn rhan o fywyd bob dydd. Er eu bod nhw'n gallu bod yn hwyl ac yn addysgol, **gall gormod o amser sgrin effeithio ar ddatblygiad, lles a chwsg eich plentyn.**

Dros ddiwrnod (24 awr), mae'r amser y mae eich plentyn yn ei dreulio yn **eistedd yn llonydd, gan ddefnyddio sgriniau** i gyd yn cronni — ac mae pob un yn cyfrannu at ei iechyd cyffredinol. Mae angen llawer o amser ar blant ifanc yn arbennig i symud, chwarae, a chysylltu ag eraill.

Gall gormod o eistedd — yn enwedig o flaen sgriniau — effeithio ar eich plentyn:

- sgiliau echddygol (a gaiff eu defnyddio ar gyfer ysgrifennu, cydbwysedd a chydlynu)
- cyfathrebu a chyswllt llygaid
- cyfnodau canolbwyntio a datblygiad yr ymennydd
- creadigrwydd a datrys problemau
- ansawdd cwsg



Ar gyfer plant 2–4 oed

- **Osgowch gyfnodau hir o eistedd yn llonydd** — ddylai plant ddim cael eu hatal (e.e., mewn pram neu gadair uchel) na bod yn anweithgar am fwy nag awr ar y tro.
- **Cyfyngwch ar amser sgrin (wrth eistedd)** i ddim mwy nag awr y dydd — mae llai yn well.
- **Rhowch straeon yn lle sgriniau** — mae amser tawel gyda llyfrau ac adrodd straeon gyda'ch gilydd yn opsiynau gwych eraill.
- **Cefnogi arferion cysgu iach** — mae angen 10–14 awr o gwsg da ar blant yn yr oedran hwn bob dydd (gan gynnwys cyfnodau byr o gysgu), gydag amseroedd gwely rheolaidd ac amseroedd deffro.

Angen gwneud

Pan fydd eich plentyn yn eistedd yn llonydd, mae darllen a rhannu straeon yn opsiynau llawer gwell. Maen nhw'n helpu i feithrin sgiliau iaith, yn sbarduno dychymyg, ac yn cryfhau eich perthynas:

www.llyw.cymru/siarad-gyda-fi

Gwnewch amser sgrin yn “amser ti a fi”

Does dim rhaid i chi osgoi defnyddio sgriniau yn llwyr. Gydag ychydig o gamau syml, gallwch helpu'ch plentyn i feithrin perthynas iach gyda thechnoleg:

- **byddwch yn actif gyda'ch gilydd.** Os yw'ch plentyn yn gwylio fideos neu'n chwarae gemau, ymunwch â'r gweithgaredd! Dawnsiwch i gerddoriaeth, copi'wch symudiadau, neu siaradwch am yr hyn mae'ch plentyn yn ei wyllo.
- **gosodwch derfynau ysgafn.** Mae ffiniau clir, cyson yn helpu plant i aros yn actif, cysgu'n well, a datblygu arferion iach o amgylch defnyddio sgrin.
- **dilynwch eu diddordebau.** Dangoswch ddiddordeb yn yr hyn maen nhw'n ei fwynhau ar-lein. Mae hyn yn helpu i osgoi brwydrau ac

yn rhoi cyfle i chi gysylltu ac annog lleferydd a chyfathrebu.

- **byddwch yn enghraifft gadarnhaol.** Mae plant yn dysgu trwy eich gwylio chi. Cadwch eich defnydd eich hun o sgriniau mewn golwg — yn enwedig o amgylch eich plentyn — a gwnewch yn siŵr nad yw'n lleihau amser teulu neu chwarae awyr agored.

Dysgwch ragor

Am ragor o gyngor ynglŷn â gwneud amser sgrin yn iachach, ewch i **<https://hwb.gov.wales/cadwn-ddiogel-ar-lein>**



Chwarae, chwarae, chwarae!

Mae gan bob plentyn yr hawl i chwarae — ac i ddewis sut mae'n chwarae. Dyw chwarae ddim yn ymwneud â chadw plant yn brysur yn unig. Chwarae yw sut mae plant yn dysgu, tyfu, ac yn gwneud synnwyr o'r byd o'u cwmpas.

“Mae'n swnio'n wirion, ond wnes i ddim sylweddoli pwysigrwydd chwarae a rhyngweithio â nhw ar eu hymennydd.”

P'un a ydyn nhw'n sbasio mewn pyllau, yn adeiladu tyrau, yn paentio'n flêr, neu'n gwisgo gwisgoedd, mae chwarae'n helpu plant i archwilio, dychmygu a datblygu sgiliau pwysig.

Nid hwyl yn unig yw gwneud amser ar gyfer chwarae awyr agored — mae'n bwysig iawn i ddatblygiad a lles eich plentyn. Mae chwarae y tu allan yn helpu plant i dyfu'n gryfach yn gorfforol ac yn cefnogi eu hiechyd meddwl ac emosiynol hefyd.



Does dim rhaid i chwarae yn yr awyr agored gael strwythur na chostio unrhyw beth. Gall fod mor syml â:

- helfeydd natur (dod o hyd i ddeilen, ffon, rhywbeth melyn ...)
- rhedeg, neidio, neu rollo i lawr bryn
- sbasio mewn pyllau neu chwarae gyda dŵr
- tynnu lluniau â sialc ar y palmant
- gemau pêl neu hela swigod
- dringo yn y parc neu gydbwysu ar foncyff

Gall pethau syml byd natur — fel sŵn crensiann dail o dan eich traed, gwylio adar yn hedfan uwchben, neu arogl glaswellt a choed ffres — helpu plant i ymdawelu, teimlo'n chwilfrydig, ac yn gysylltiedig â'r byd o'u cwmpas.

Po fwyaf y mae eich plentyn yn chwarae — y tu mewn a'r tu allan — y mwyaf hyderus y bydd yn dod, a'r mwyaf hyderus y byddwch chi yn ei gefnogi. Mae chwarae yn rhoi hwb i synhwyrâu, meddwl ac emosiynau plant. Trwy ymuno ac annog gwahanol fathau o chwarae, rydych chi'n helpu'ch plentyn i feithrin creadigrwydd, hyder a sgiliau a fydd yn para am oes.

Am syniadau chwarae dan do ac yn yr awyr agored, ewch i **plentyndodchwareus.cymru**

Cysgu ac amser gwely

Ochr yn ochr â bwyta'n iach a bod yn actif, mae cwsg yn bwysig ar gyfer twf a datblygiad eich plentyn. Bydd dod o hyd i'r drefn gywir ar gyfer paratoi i fynd i'r gwely sy'n gweithio i chi a'ch plentyn yn gwneud gwahaniaeth enfawr.

Gall creu trefn 'amser gwely' dawel wneud nosweithiau yn llyfnach a helpu'ch plentyn i gael y cwsg sydd ei angen arno ar gyfer twf a datblygiad iach.

Angen gwybod

Gall chwarae egnïol, yn enwedig yn yr awyr agored, helpu plant i deimlo'n dda, ond mae hefyd yn eu helpu i gysgu'n well.

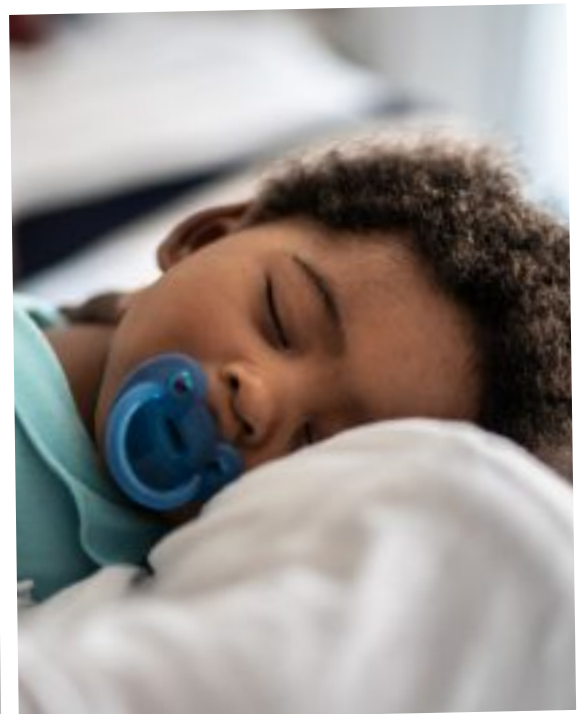
Dysgwch ragor

Am awgrymiadau ar sut i ddechrau neu gynnal arferion iach, ewch i **www.llyw.cymru/siarad-gyda-fi**

Pam mae arferion yn bwysig

Mae cael trefn ddyddiol gyson — yn enwedig o gwmpas amser gwely — yn helpu plant i deimlo'n ddiogel a gwybod beth i'w ddisgwyl. Mae'n cefnogi lles emosiynol ac yn eu helpu i gael y swm cywir o gwsg ar gyfer eu hoedran a'u cam datblygu.

Gall arferion hefyd wneud bywyd bob dydd yn haws i chi a'ch plentyn. Maen nhw'n helpu gyda thrawsnewidiadau, yn lleihau straen, ac yn creu ymdeimlad o dawelwch a strwythur.



Trefn a allai wneud amser gwely yn haws

Diffoddwch sgriniau 2–3 awr cyn amser gwely

Gall dyfeisiau digidol (fel ffonau, tabledi neu deledu) ei gwneud hi'n anoddach i blant setlo. Anogwch eich plentyn i roi sgriniau o'r neilltu ymhell cyn amser gwely i helpu ei ymennydd i baratoi ar gyfer cysgu.



Amser brwsio dannedd

Atgoffwch eich plentyn ei bod hi'n bryd brwsio dannedd. Bydd angen help ar blant iau, a gallwch ei wneud yn hwyl drwy ganu cân neu ddefnyddio brws dannedd lliwgar.



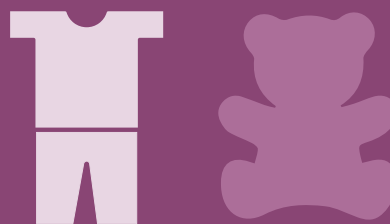
Pylu'r goleuadau

Mae pylu'r goleuadau yn yr ystafell wely yn helpu i ddangos ei bod hi'n bryd mynd i gysgu. Gall golau nos neu lamp feddal greu awyrgylch glyd.



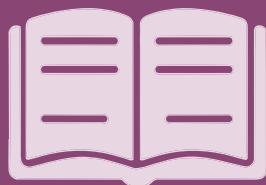
Amser pyjamas

Gadewch i'ch plentyn wybod ei bod hi'n bryd newid i'w byjamas. Gallwch wneud y rhan hon o'r drefn arferol yn chwaredus trwy adael i'ch plentyn ddewis ei hoff rai.



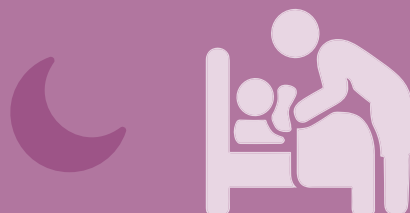
Amser stori

Gwahoddwch eich plentyn i ddewis llyfr i'w rannu gyda'ch gilydd. Boed yn llyfr 'stori a llun' byr neu'n bennod o stori hirach, mae'r amser tawel hwn yn helpu'ch plentyn i ymlacio a theimlo'n agos atoch chi.



Rhowch gysur a chysylltiad

Ar ôl y stori, gorffennwch y noson gyda chwtsh, cusan nos da, ac ambell air tyner i helpu'ch plentyn i deimlo'n ddiogel a chysurus.





Cadw'ch plentyn yn ddiogel ac yn iach

Yn yr adran hon:

- beth i'w wneud mewn argyfwng
- gofalu am eich plentyn sâl
- gwasanaethau a gofal y GIG
- atal salwch
- atal niwed difrifol



Beth i'w wneud mewn argyfwng

Gallai gwybod beth i'w wneud os bydd argyfwng wneud gwahaniaeth mawr.

Mae **CPR** yn golygu 'cardiopulmonary resuscitation', neu 'adfywio cardiopwlmonaidd'. Mae CPR yn dechneg achub bywyd a gaiff ei defnyddio pan fydd calon rhywun yn stopio curo neu os yw'r person yn rhoi'r gorau i anadlu. Mae'n helpu i gadw gwaed ac ocsigen i lifo i'r ymennydd ac organau hanfodol eraill nes bod cymorth brys yn cyrraedd.

Mae **Arolwg Sylfaenol** yn ffordd gyflym o ddarganfod sut i drin unrhyw gyflyrau sy'n bygwth bywyd y gallai claf eu cael yn nhrefn blaenoriaeth. Dylech ddefnyddio DRABC i wneud hyn:

D

D am **Danger** — Gwiriwch am beryglon

R

R am **Response** — Gwiriwch am ymateb

A

A am **Airway** — Agorwch a chliriwch y llwybr anadlu

B

B am **Breathing** — Gwiriwch anadlu'r claf

C

C am **Circulation** — Gwiriwch gylchrediad gwaed y claf

Cofiwch: Bydd eich ymwelydd iechyd yn gallu eich helpu gyda chynghor a chymorth ar sut i gadw'ch plentyn yn ddiogel ac yn iach, gan gynnwys cymorth cyntaf.

Dysgwch ragor

I weld sut i berfformio DRABC, ewch i www.sja.org.uk/first-aid-advice/child-cpr

Os yw'ch plentyn yn anymatebol neu ddim yn anadlu yn normal, dylech ffonio 999 am gymorth brys a pherfformio CPR i blant ar unwaith. I weld sut i berfformio CPR ar blentyn, ewch i **www.sja.org.uk/first-aid-advice/child-cpr**

Os yw'ch plentyn yn anymatebol ond yn anadlu'n normal, dylech ei roi yn yr ystum adferol (recovery position) a ffonio 999 am gymorth brys. I weld sut i roi eich plentyn mewn ystum adferol, ewch i **www.sja.org.uk/first-aid-advice/child-recovery-position**

Pan fydd plentyn yn tagu, mae ei lwybr anadlu wedi'i rwystro'n rhannol neu'n llwyr, sy'n golygu efallai na fydd yn gallu anadlu'n iawn. Efallai y bydd y plentyn yn gallu ei glirio trwy besychu, ond os na all wneud hyn, bydd angen i chi ei helpu yn syth. I weld sut i helpu plentyn sy'n tagu, ewch i **www.sja.org.uk/first-aid-advice/child-choking**

Mae trawiad (seizure) hefyd yn cael ei alw'n gonfysliwn neu ffit. **Mae trawiad yn gallu digwydd am lawer o resymau.** I ddarganfod beth i chwilio amdano a beth i'w wneud, ewch i **www.sja.org.uk/first-aid-advice/febrile-seizure** and **www.sja.org.uk/first-aid-advice/seizure**

Cymorth cyntaf

Mae gwybod beth i'w wneud a sut i ofalu am unrhyw glwyfau a chleisiau, neu anafiadau mwy difrifol, yn bwysig er mwyn helpu i gadw'ch plentyn yn ddiogel ac yn iach. Gall cael pecyn cymorth cyntaf sylfaenol wrth law gartref a phan fyddwch allan ar hyd y lle eich helpu i ymateb yn gyflym i argyfyngau.

Mae gan becynnau Cymorth Cyntaf eitemau i helpu i drin clwyfau, crafiadau, chwyddo a chleisiau y gall eich plentyn eu cael gartref neu wrth chwarae y tu allan. Gan ddefnyddio'r rhestr wirio isod, gallwch wirio pa eitemau sydd gennych gartref a beth maen nhw'n cael eu defnyddio ar eu cyfer.

Sgiliau cymorth cyntaf sylfaenol

Gallai dilyn cwrs mewn cymorth cyntaf sylfaenol i blant helpu i achub bywyd mewn argyfwng. I ddysgu sgiliau cymorth cyntaf i'ch plant a'ch teulu, ewch i:

- Gwefan y Groes Goch Brydeinig **www.redcross.org.uk/first-aid**
- Resuscitation Council UK **www.resus.org.uk**
- St Johns Ambulance Cymru **www.sjacymru.org.uk**

Rhestr wirio ar gyfer pecyn cymorth cyntaf y cartref



Plastrau gwrth-ddŵr

Mae plastrau yn helpu i amddiffyn croen rhag bacteria, ac yn helpu'r croen i wella.



Rhwymyn crêp

Mae rhwymynnau yn lapio'r rhan o'r corff sydd wedi'i hanafu.



Cadachau di-alcohol

Er mwyn glanhau crafiad neu glwyf.



Rhwymyn trionglog

Mae'n sicrhau unrhyw fannau sydd wedi'u hanafu yn eu lle cyn cael sylw meddygol. Bydd yn helpu i gadw pethau'n ddiogel wrth aros am gymorth meddygol pellach.



Padiau gwisgo di-haint

Er mwyn atal gwaed rhag dod allan o glwyf ac atal bacteria rhag mynd i mewn i'r clwyf.



Siswrn torri cadarn

Er mwyn torri drwy ddillad i asesu anaf.



Padiau di-haint ar gyfer y llygaid

Er mwyn trin y llygad pan fydd llwch neu hylifau yn mynd i mewn iddo.



Pinnau diogelwch

Er mwyn sicrhau rhwymynnau gyda'i gilydd.



Menig di-haint

Maen nhw'n atal unrhyw facteria ar eich llaw rhag mynd i mewn i unrhyw glwyfau agored.



Tâp

Gallwch ddefnyddio tâp i sicrhau unrhyw rhwymynnau y gallai fod angen i chi eu defnyddio.

Gofalu am eich plentyn sâl

Chi sy'n adnabod eich plentyn orau a byddwch yn gwybod a yw rhywbeth o'i le. Weithiau, bydd y salwch yn amlwg; efallai y bydd gan eich plentyn symptomau gweladwy fel trwyn yn rhedeg, ond weithiau, dyw hi ddim yn hawdd adnabod y salwch. Gallwch drin rhai symptomau gartref, tra bod eraill yn fwy difrifol a bydd angen cymorth a chyngor meddygol arnyn nhw.

Chi sy'n gwybod orau

Gallwch drin llawer i salwch cyffredin sy'n effeithio ar blant gartref, ond mae'n bwysig ymddiried yn eich greddfau a gofyn am gyngor os ydych chi'n poeni. Ymhlith arwyddion a symptomau cyffredin salwch mae:

- tymheredd uchel (uwchlaw 38°C)
- cysgadrwydd
- brech
- anniddigrwydd neu grio yn fwy nag arfer
- gwrthod bwyta neu yfed cymaint
- chwydu
- dolur rhydd
- bochau coch neu welw
- peswch
- trwyn neu lygaid yn rhedeg
- gwichian neu drafferth anadlu



Angen gwneud

Beth am lungopïo'r tudalennau hyn a'u cadw mewn lle defnyddiol, megis ar ddrws eich oergell, neu dynnu llun ohonyn nhw â'ch ffôn fel y gallwch ddod o hyd iddyn nhw yn gyflym pe bai argyfwng.

“Dwi bob amser yn gwybod pryd mae fy un bach yn dechrau teimlo’n sâl. Bydd yn dechrau trwy beidio ag eisiau bwyd cymaint a bod ychydig yn ddrwg ei hwyliau. Mae’n cael annwyd a pheswch yn eithaf aml, ond mae’n tueddu i wella ar ôl diwrnod neu ddau. Mae plant yn tueddu i fownsio’n ôl yn gyflym.”

Dysgwch ragor

Am ragor o wybodaeth a chyngor ar sut i ofalu am eich plentyn sâl, ewch i **111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/I/article/lookingafterasickchild?locale=cy**

Sut i adnabod heintiau difrifol yn gynnar

Mae’r frech goch, llid yr ymennydd a sepsis yn salwch difrifol iawn a all effeithio ar unrhyw un yn gyflym iawn. Mae llid yr ymennydd a sepsis yn anghyffredin, ond mae’r frech goch yn dod yn fwy cyffredin ymysg plant ifanc yng Nghymru. Mae’n bwysig gwybod yr arwyddion a’r symptomau a chael cymorth meddygol yn gyflym.

Os ydych chi’n poeni bod gan eich plentyn haint difrifol, dylech siarad â’ch meddyg teulu neu ffonio’r GIG ar 111. Mewn argyfwng, ffoniwch 999.

Mae’r **frech goch** yn haint a gaiff ei achosi gan feirws a gall ledaenu rhwng plant yn hawdd iawn. Gallwch amddiffyn eich plentyn rhag dal y frech goch os yw wedi cael dau ddos o frechlyn sy’n cynnwys y frech goch, clwy’r pennau a rwbel (MMRV).

Angen gwybod

Mae gan GIG Cymru offeryn am ddim ar gyfer brechau croen a all eich helpu i adnabod y math o frech ar eich plentyn. Ewch i **111.wales.nhs.uk/LiveWell/SkinRashes/default.aspx?locale=cy**

Arwyddion a symptomau cyffredin y frech goch

- Tymheredd uchel
- Trwyn sy'n rhedeg neu lawn
- Tisian
- Peswch
- Llygaid coch, dolurus, dyfrllyd

Am ragor o wybodaeth am y frech goch, ewch i **111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/m/article/measles?locale=cy**

Arwyddion eraill o'r frech goch.

- Gall smotiau gwyn bach ymddangos y tu mewn i'w bochau neu yn eu ceg.
- Gall brech ar eu hwyneb a thu ôl i'r clustiau ymddangos ar ôl ychydig ddyddiau, yn dilyn symptomau tebyg i annwyd. Mae yna smotiau sydd ddim yn cosi lle mae'r frech yn ymddangos, sy'n ymuno i ffurfio mannau cochlyd.



Angen gwybod

Bydd y frech goch yn edrych yn wahanol ar wahanol arlliwiau croen. Po dywyllaf yw'r croen, yr anoddaf yw hi i'w gweld. Os ydych chi'n poeni am eich plentyn, peidiwch ag aros i frech ymddangos — ceisiwch gymorth meddygol.

www.nhs.uk/conditions/measles

Credyd am y ddelwedd: © Hawlfraint y Goron

Mae **llid yr ymennydd** yn cael ei achosi gan haint yn y leinin o amgylch yr ymennydd (pilenni'r ymennydd), sy'n gallu achosi chwydd peryglus.

Mae **sepsis** yn ymateb eithafol a pheryglus i haint sy'n effeithio ar y corff cyfan.

Gall llawer o fathau o facteria achosi llid yr ymennydd neu sepsis. Gall rhai bacteria gynhyrchu'r ddau ar yr un pryd. Gall pobl brofi'r ddau gyflwr ar yr un pryd. Gall sepsis ddigwydd fel adwaith i unrhyw fath o haint.

Angen gwybod

Bydd brech llid yr ymennydd yn edrych yn wahanol ar wahanol arlliwiau croen. Po dywyllaf yw'r croen, yr anoddaf yw hi i'w gweld. Os ydych chi'n poeni am eich plentyn, peidiwch ag aros i frech ymddangos — ceisiwch gymorth meddygol.

Arwyddion a symptomau cyffredin llid yr ymennydd a sepsis

- 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 rholio gwydr drostyn nhw
- Cur pen
- Gwddf anystwyth
- Croen, gwefusau neu dafod glas, gwelw neu gochlyd — Ar groen brown neu ddu, efallai y bydd lliw glas yn haws i'w weld ar y gwefusau, y tafod neu'r deintgig, o dan yr ewinedd, ar wadnau'r traed neu gledrau'r dwylo, neu o amgylch y llygaid
- Sensitifrwydd i oleuadau llachar
- Bod yn gysglyd iawn neu'n anodd deffro
- Ffitiau (trawiadau)



Hoffem roi cydnabyddiaeth i Sefydliad Ymchwil Llid yr Ymennydd am roi caniatâd i ni ddefnyddio ei ffotograffau. Credyd am y ddelwedd: Sefydliad Ymchwil Llid yr Ymennydd — **www.meningitis.org**

Trin eich plentyn gartref

Gallwch drin llawer o'r afiechydon cyffredin y gallai eich plentyn eu profi, fel cur pen, poenau bol, clustiau tost neu symptomau annwyd, gartref yn gyntaf. Gallwch gael mynediad at feddyginiaeth ar gyfer y symptomau hyn o'ch fferyllfa leol; efallai y bydd y fferyllfa hefyd yn gallu eich helpu i ddewis y driniaeth orau ar gyfer symptomau eich plentyn.

Tymheredd uchel neu dwymyn

I ddarganfod tymheredd eich plentyn, mae angen i chi ddefnyddio thermomedr digidol. Gallwch brynu un o'r fferyllfa.

Os oes gan eich plentyn dwymyn (38°C neu fwy), helpwch ef i aros yn hydradol trwy roi digon o ddŵr iddo. Os yw eich plentyn yn sâl, rhwch ychydig o barasetamol neu ibuprofen i blant iddo, gan sicrhau eich bod yn rhoi'r dos cywir ac yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn.

Os yw'ch plentyn yn yfed digon, ond heb wneud pi-pi, neu'n dal i fod â **thymheredd** ar ôl cael parasetamol, ceisiwch gyngor meddygol.

Alergeddau difrifol

Mae alergedd yn digwydd pan fydd system imiwnedd eich plentyn yn ymateb yn gryf i rywbeth sydd fel arfer yn ddiniwed, fel rhai bwydydd, paill neu anifeiliaid anwes. Gall symptomau fod yn ysgafn (fel trwyn yn rhedeg neu frech) neu'n ddifrifol iawn (fel trafferth anadlu neu anaffylaxis). Os ydych chi'n credu bod gan eich plentyn alergedd, a dyw'r achos ddim yn un brys, cysylltwch â'ch meddyg teulu lleol.

Angen gwneud

Os oes gan eich plentyn dymheredd uchel, gallwch ofalu amdano gartref fel arfer. Dylai'r tymheredd ostwng dros 1–4 diwrnod. Am arweiniad ar beth i'w wneud os oes gan eich plentyn dymheredd uchel, gan gynnwys twymyn, ewch i: **111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/f/article/feverinchildren?locale=cy**

Os yw'ch plentyn yn cael adwaith alergaidd, yna mae hyn yn aml yn ymddangos o fewn munudau, er bod symptomau ysgafn yn gallu cymryd ychydig oriau i ymddangos. Gwylwch am:

- Disian, trwyn yn rhedeg/llawn, llygaid yn cosi, brechau (heigiad neu ecsema)
- Poen yn y bol, chwydu, dolur rhydd
- Gwichian, peswch neu anhawster anadlu
- Gwefusau, tafod a gwddf chwyddedig
- Teimlo'n gyffredinol sâl ochr yn ochr â symptomau eraill

Os yw'ch plentyn yn cael adwaith alergaidd difrifol (anaffylaxis), dylech ffonio 999 ar unwaith. Ymhlith yr arwyddion a'r symptomau i chwilio amdany'n nhw mae:

- tafod neu wddf chwyddedig
- trafferth anadlu, anadlu swllyd, gwichian
- gwefusau neu groen gwelw neu las, dryswch neu gwymp

Trin mân losgiad neu sgaldio

Gall **llosgiad** gael ei achosi gan wres sych, fel cyswllt â than, haearn poeth, neu amlygiad i'r haul.

Gall **sgaldio** gael ei achosi gan gysylltiad â gwres gwlyb, fel stêm neu baned poeth o de.

Os bydd rhywun yn cael ei losgi neu'i sgaldio, eich blaenoriaeth yw oeri'r croen cyn gynted â phosibl a cheisio cyngor meddygol.

Er mwyn darganfod beth i chwilio amdano a beth i'w wneud, ewch i **www.sja.org.uk/first-aid-advice/burns-and-scalds**

Meddyginiaethau cyffredin i blant (fel y gwelwch uchod ar gyfer Trin mân losgiad neu sgaldio)

Mae **parasetamol** yn gyffur lleddfu poen cyffredin. Mae'n cael ei ddefnyddio'n aml i drin cur pen, poenau yn y bol, clustiau tost, a symptomau annwyd. Gallwch ei ddefnyddio hefyd i ostwng tymheredd uchel (twymyn). Mae ar gael i blant fel tabled neu fel surop. Gall cymryd gormod o barasetamol fod yn beryglus.

Mae **ibuprofen** yn gyffur lleddfu poen cyffredin. Mae'n cael ei ddefnyddio'n aml i drin poen a llid (chwyddo), gan gynnwys symptomau annwyd, dannedd tost, ysigiadau, ac i ostwng tymheredd uchel. Mae ar gael i blant fel hylif (ataliad geneuol) neu fel capsawl y mae modd ei gnoi. Gall cymryd gormod o ibuprofen fod yn beryglus.

Dysgwch ragor

Am ragor o wybodaeth am feddyginiaethau i blant, ewch i **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/babyhealth/medicines?locale=cy**

Peidiwch â rhoi mwy na'r dos dyddiol uchaf o barasetamol neu ibuprofen i'ch plentyn.

Os yw'ch plentyn yn cymryd gormod, ffoniwch 111 am gyngor.

Angen gwneud

Siaradwch â'ch fferyllydd lleol ar sut i ddefnyddio meddyginiaeth yn ddiogel.

Cael mynediad at y gofal cywir, yn y lle iawn, y tro cyntaf

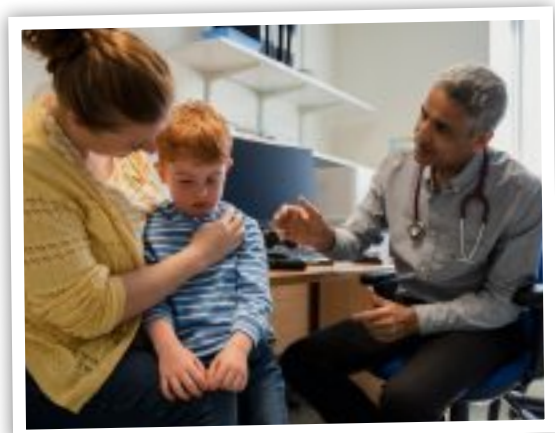
Gall fod yn anodd gwybod beth i'w wneud a phwy i'w alw pan fydd eich plentyn yn sâl.

Pryd i alw ambiwlans?

Mewn argyfwng, dylech ddilyn eich greddf. Os ydych chi'n meddwl bod eich plentyn yn ddifrifol wael neu wedi'i anafu'n ddifrifol, ffoniwch **999** am ambiwlans.

Dylech ffonio 999 os yw'ch plentyn yn profi un o'r canlynol:

- mae'n stopio anadlu neu'n cael anhawster difrifol anadlu
- dyw'r plentyn ddim yn deffro neu mae'n anymatebol
- mae ganddo frech smotiog sy'n borffor i goch o ran lliw sydd ddim yn pylu pan fyddwch chi'n gwasgu gwydr yn ei herbyn
- mae wedi cael ffit am y tro cyntaf, hyd yn oed os yw'n ymddangos ei fod wedi gwella



Angen gwneud

Er mwyn dod o hyd i'ch gwasanaethau iechyd lleol, ewch i **111.wales.nhs.uk/localservices/default.aspx?locale=cy**

- mae'n cael adwaith alergaidd difrifol (anaffylaxis)
- mae wedi'i anafu'n ddifrifol

Pryd i ffonio GIG 111 Cymru

Os yw'ch plentyn yn teimlo'n sâl a dyw'r achos ddim yn un brys, yna gallwch gysylltu â GIG Cymru ar radffôn 111 i gael cyngor ar y symptomau sydd gan eich plentyn; beth i'w wneud nesaf; neu os nad ydych chi'n siŵr pa wasanaeth i'w ddefnyddio. **Peidiwch â defnyddio gwiriwr Symptomau'r GIG ar gyfer plant o dan 12 oed.**

Pryd i ymweld â'ch meddygfa leol

Mae eich meddygfa leol yn cynnig gwahanol fathau o wasanaethau iechyd fel gofal a thriniaeth, atgyfeiriadau at

wasanaethau iechyd eraill, cymorth gyda rheoli cyflyrau tymor hir, gwasanaethau y tu allan i oriau, sgrinio a brechiadau. Gall y gwasanaethau hyn gael eu darparu gan feddygon teulu, nyrsys neu weithwyr iechyd proffesiynol hyfforddedig eraill.

Efallai y dylech chi ymweld â'ch Meddygfa leol os yw'ch plentyn yn profi un o'r canlynol:

- mae ganddo dymheredd neu dwymyn ers pum diwrnod neu fwy, neu mae ei symptomau wedi gwaethgu ar ôl ceisio cyngor a defnyddio meddyginiaeth
- mae ganddo beswch parhaus ers dros bythefnos
- mae ganddo arwyddion o haint
- mae ganddo boen gwddf ers dros dridiau gyda thwymyn uchel, ac mae'n teimlo'n gyffredinol sâl
- dyw ei symptomau ddim yn gwella nac yn gwaethgu yn dilyn cyngor a thriniaeth gan weithwyr proffesiynol hyfforddedig eraill
- mae wedi datblygu alergedd

Pryd i ymweld â'ch Fferyllydd lleol



Gall eich fferyllydd lleol roi cyngor a thriniaeth am ddim ar gyfer amrywiaeth o broblemau meddygol bach. Maen nhw'n gallu eich helpu i drin afiechydon cyffredin fel peswch, annwyd, brechau croen, brathiadau, doluriau a phoenau.

Bydd eich fferyllydd lleol hefyd yn gallu rhoi cyngor i chi os oes angen i chi weld gweithiwr meddygol proffesiynol arall, fel Meddyg Teulu, Optometrydd, Deintydd neu Nyrs.



Pryd i ymweld â'ch Deintyddfa leol

Gall eich tîm deintyddol lleol roi cyngor ar y ffordd orau o ofalu am ddannedd eich plentyn er mwyn ei amddiffyn rhag pydredd a'ch helpu i reoli hyn. Gall Deintydd, Hylenydd Deintyddol, Nyrs Ddeintyddol neu weithwyr proffesiynol deintyddol hyfforddedig eraill ddarparu gwasanaethau deintyddol.

Mae gofal deintyddol y GIG am ddim i blant, a bydd archwiliadau rheolaidd yn sicrhau bod dannedd a deintgig eich plentyn yn iach wrth iddo dyfu. Os nad oes gennych ddeintydd i'ch plentyn, dewch o hyd i ddeintyddfa a chofrestrwch ar ei chyfer ar **111**. wales.nhs.uk/localservices/default.aspx?locale=cy

Atal salwch

Mae plant yn tueddu i ddal mân afiechydon yn hawdd, fel peswch ac annwyd, am eu bod yn gallu lledaenu'n gyflym ymhlith plant ifanc, tra bod eu systemau imiwnedd yn dal i ddatblygu. Ond mae modd atal rhai afiechydon trwy arferion da, trefn arferol, a chael y brechiadau diweddaraf.

Imiwnedd eich plentyn

Mae brechiadau'n achub bywydau! Mae cael eich brechu yn un o'r pethau pwysicaf y gallwch chi ei wneud i amddiffyn eich hun a'ch plentyn rhag afiechydon difrifol. Mae'r rhan fwyaf o rieni'n sicrhau bod eu plant yn cael eu himiwneddio yn unol â'r rhaglen frechu arferol. Drwy wneud hyn, fel rhiant, rydych chi'n eu hamddiffyn rhag sawl afiechyd difrifol.

Fel rhiant, gall fod yn brofiad anodd gweld eich plentyn yn cael pigiad. Efallai y bydd yna ychydig o ddagrau (mae'r rhieni'n crio weithiau), ond fyddan nhw ddim yn para'n hir. Bydd y brechiadau hyn yn rhoi blynyddoedd lawer o amddiffyniad i'ch plentyn rhag amrywiaeth o glefydau difrifol — a allai fod yn angheuol. Dyma dri rheswm da dros frechu eich plant:

- mae brechu'n broses gyflym, ddiogel a hynod effeithiol
- unwaith y bydd eich plentyn wedi cael ei frechu yn erbyn clefyd, os bydd yn dal afiechyd, gall ei gorff ei ymladd yn well
- os nad yw plentyn wedi'i frechu, mae mewn mwy o berygl o ddal y salwch a mynd yn sâl iawn o'i herwydd

Efallai eich bod chi wedi gweld straeon negyddol am frechu yn cael eu lledaenu ar y cyfryngau cymdeithasol ond, fel arfer, does dim sail wyddonol iddyn nhw. Mae peidio â brechu'ch plentyn yn ei roi mewn perygl o salwch difrifol! Am ragor o wybodaeth am imiwneddio a brechiadau ar gyfer eich plentyn, ewch i **icc.gig.cymru/brechlynnau**

Angen gwneud

Mae statws brechu eich plentyn a chael y brechiadau diweddaraf yn bwysig wrth atal salwch. Os yw'ch plentyn wedi methu ei frechiadau arferol, siaradwch â'ch meddyg, nyrs practis, neu ymwelydd iechyd cyn gynted â phosibl i drefnu i'ch plentyn gael ei frechiadau arferol.

Angen gwybod

Imiwneiddio yw'r hyn sy'n digwydd ar ôl brechiad — mae'n helpu'r corff i adeiladu imiwnedd rhag y clefyd. Fel arfer, rhoddir brechiadau fel pigiad, chwistrell i fyny'r trwyn, neu ddiferion yn y geg.

Golwg newydd ar hylendid

Cadw teganau eich plentyn yn lân

Peidiwch ag anghofio glanhau teganau eich plentyn! Er nad oes llawer y gallwch chi ei wneud am deganau mewn grwpiau chwarae, golchwch y teganau sydd gartref yn rheolaidd. Gall y rhan fwyaf o deganau meddal fynd yn y peiriant golchi, a gallwch olchi'r gweddill yn union fel eich llestri, gan ddefnyddio hylif golchi llestri a lliain.

Ceisiwch atal germau rhag lledaenu — defnyddiwch hancesi papur yn hytrach na'ch dwylo i ddal peswch ac unrhyw disian

Gall gorchuddio'r trwyn a'r geg â hances bapur wrth disian a phesychu leihau lledaeniad germau. Dysgwch eich plentyn sut i atal germau rhag lledaenu drwy "ei ddal, ei daflu, ei ddifa". Mae hyn yn helpu i ddysgu plant i estyn am hances bapur pan maen nhw eisiau tisian er mwyn iddyn nhw allu dal y germau, i daflu'r hances bapur i'r bin ac, ar ôl hynny, i olchi eu dwylo.

Cadwch arwynebau yn rhydd o germau

Mae cadw arwynebau ledled y cartref yn lân yn helpu i atal germau rhag lledaenu. Dylech lanhau arwynebau fel y bwrdd, dolenni drysau, botwm fflysio'r toiled, a hyd yn oed eich ffôn neu dabled yn rheolaidd. Gallwch ddefnyddio sebon a dŵr neu weips gwrthfacteria i lanhau arwynebau eich cartref neu ddyfeisiau digidol.

Hylendid amser bwyd

Wrth i'ch plentyn bellach fwyta bwydydd solet yn rheolaidd ac archwilio blasau newydd, mae'n amser da i atgyfnerthu arferion iach o amgylch bwyd a hylendid. Gall y camau syml hyn helpu i gadw amseroedd bwyd yn ddiogel ac yn bleserus:

- **golchwch a sychwch eich dwylo** cyn paratoi prydau bwyd a byrbrydau
- **golchwch ddwylo eich plentyn** cyn iddo fwyta — mae'n helpu i atal germau rhag lledaenu
- **glanhewch bowlenni, llwyau, cwpanau a chynwysyddion** gan ddefnyddio dŵr poeth, sebonllyd, a'u sychu'n drylwyr
- **coginiwch fwyd yn iawn** a gadewch iddo oeri i dymheredd diogel, llugoer cyn ei weini
- **golchwch ffrwythau a llysiau ffres** fel afalau a moron cyn eu cynnig i'ch plentyn
- **osgowch ailgynhesu bwyd wedi'i goginio fwy nag unwaith** – mae hyn yn helpu i leihau'r risg o salwch a gaiff ei gludo gan fwyd

Cadw'ch cartref a'ch car yn ddi-fwg

Os ydych chi, eich partner neu aelodau eraill o'ch cartref yn ysmygwyr, rhoi'r gorau i ysmegu yw'r peth gorau y gallwch chi ei wneud i ddiogelu eich iechyd eich hun ac iechyd y rhai o'ch cwrdd. Mae mwg ail-law yn cael ei anadlu pan fydd rhywun gerllaw yn ysmegu tybaco. Mae mwg ail-law yn arbennig o niweidiol, boed yn y cartref neu yn y car. Mae plant sy'n agored i fwg yn eu hamgylchedd, yn enwedig wrth iddyn nhw rannu gwely gyda rhiant sy'n ysmegu (hyd yn oed os nad yw'n ysmegu yn yr ystafell wely), mewn mwy o berygl o heintiau'r frest, heintiau'r glust ac asthma.

Os ydych chi'n ysmegu neu'n byw gyda rhywun sy'n gwneud hynny, rhoi'r gorau iddi yw'r ffordd orau o gadw'ch plentyn yn ddiogel ac yn iach. Os nad yw hi'n bosibl rhoi'r gorau iddi ar hyn o bryd, neu os yw ymwelwyr â'ch cartref yn ysmegu, yna gall ysmegu y tu allan ac i ffwrdd o'r tŷ helpu i leihau'r risg i'ch plentyn.

Cadw'ch cartref yn rhydd o leithder a llwydni

Mae plant yn fwy sensitif i leithder a llwydni. Gall byw gyda lleithder a llwydni achosi i'ch plentyn disian, dioddef trwyn yn rhedeg, a chael llygaid coch neu frech ar y croen. Gall hefyd achosi pyliau asthma. Mae lleithder a llwydni yn cael eu hachosi gan ormod o wlybaniaeth (moisture). Gall hyn gael ei achosi gan bibell yn gollwng, dŵr yn dod i mewn i'r cartref o law, neu o anwedd.

Efallai y gwelwch chi arwyddion o llwydni du o amgylch y ffenestri, ger drysau, neu mewn ystafelloedd fel yr ystafell ymolchi. Gallwch leihau lleithder yn eich cartref drwy roi caeadau ar sosbenni pan fyddwch chi'n coginio, agor ffenestri ar gyfer awyru, fel yn yr ystafell ymolchi neu'r gegin, ac osgoi sychu dillad dan do (os oes angen i chi wneud hyn, cadwch yr ystafell wedi'i hawyru a'r drws ynghau). Mae'r rhan fwyaf o siopau'n gwerthu cynhyrchion i drin llwydni — byddwch yn ofalus i ddilyn y cyfarwyddiadau iechyd a diogelwch. Os ydych chi'n byw mewn llety rhent, siaradwch â'ch landlord am eich pryderon.

**HELPA FI
STOPIO
HELP ME
QUIT**

Angen gwybod

Mae plant a gaiff eu magu yng nghwmni ysmygwyr yn llawer mwy tebygol o fynd ymlaen i ysmegu! Am ragor o wybodaeth a chynghor, cysylltwch â Helpa Fi i Stopio ar **0800 085 2219**, neu ewch i **www.helpafiistopio.cymru/**

Gofalu am ddannedd a deintgig

Wrth i'ch plentyn fynd yn hŷn, mae'n bwysig cynnal hylendid y geg am ddeintgig a dannedd iach. Mae iechyd y geg yn rhan bwysig o les eich plentyn. Bydd dannedd a deintgig iach yn helpu datblygiad corfforol a chymdeithasol eich plentyn, ac yn ei ddysgu i ddilyn arferion da.

Er mwyn sicrhau bod dannedd a deintgig eich plentyn yn iach, bydd angen help ar eich plentyn i frwsio ei ddannedd **nes iddo gyrraedd 8 oed**. Pan fyddwch chi'n brwsio dannedd eich plentyn, byddwch chi'n gwneud gwaith mwy trylwyr.

Does dim rhaid i frwsio dannedd fod yn frwydr — gall fod yn hwyl! Ceisiwch ei wneud yn rhan o drefn ddyddiol eich plentyn, fel cyn mynd i'r gwely.

Gallwch ddefnyddio synau gwirion i'w helpu i frwsio:

- Dywedwch **"tee"** i lanhau'r dannedd blaen
- Dywedwch **"ahh"** i gyrraedd y rhai cefn

Neu ei droi'n barti dawns bach! Gadewch i'ch plentyn ddewis ei hoff gân i frwsio iddi. Mae cerddoriaeth yn ei gwneud hi'n fwy pleserus ac yn helpu'r plentyn i frwsio am yr amser cywir.

Angen gwneud

Hyd yn oed yn ddwy oed, bydd eich plentyn yn elwa o apwyntiadau deintyddol rheolaidd. Ewch i weld eich deintydd yn rheolaidd a dilynwch ei gyngor. Os nad oes gennych chi ddeintydd i'ch plentyn, ewch i gael mynediad at wasanaethau deintyddol y GIG ar borth deintyddol y GIG ar **igdc.gig.cymru/cyfeiriadur-cynnyrch/ein-gwasanaethau-digidol/porth-mynediad-deintyddol/**

Angen gwybod

Peidiwch byth ag ychwanegu siwgr at unrhyw fwyd neu ddiodydd rydych chi'n eu paratoi neu'n eu rhannu gyda'ch plentyn. Gall siwgr neu fwydydd a diodydd sydd â llawer o siwgr achosi pydredd dannedd.

Os yw brwsio dannedd eich plentyn yn heriol, rhwch gynnig ar un o'r canlynol:

Y plentyn yn eistedd ar eich glin

Y plentyn ar ei sefyll

Yn y bàth neu'r gawod

Am ragor o awgrymiadau ar frwsio dannedd, ewch i www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/canllawiau-a-chyngor/cyfnodau-anodd-a-cyffredin/cyngor-ar-frwsio-dannedd

Mae **fflworid** yn helpu i gryfhau dannedd ac atal pydredd dannedd. Gallwch ddod o hyd i faint o fflworid sydd yn y past dannedd ar ochr y tiwb. Dylech ddefnyddio past dannedd sy'n cynnwys o leiaf 1,000 rhan fesul miliwn (ppm).



Ar gyfer **plant dan 3 oed**, dylech ddefnyddio haen denau o bast dannedd sy'n cynnwys fflworid ar eu brwsh.



Ar gyfer **plant dros 3 oed**, defnyddiwch bast dannedd maint pysen yn lle.

Bydd **brwsio** dannedd eich plentyn ddwywaith y dydd — yn y bore a'r peth olaf yn y nos — yn cadw ei ddannedd a'i ddeintgig yn iach. Mae'n bwysig sicrhau bod y dannedd yn cael eu brwsio'n iawn bob tro.

POERWCH, A PHEIDIWCH Â RINSIO ar ôl i chi orffen brwsio dannedd — bydd hyn yn helpu'r fflworid yn y past dannedd i amddiffyn wyneb y dant rhag pydredd. Yn lle rinsio â dŵr, anogwch eich plentyn i boeri'r past dannedd dros ben allan a sychu ei wyneb yn lân.



Efallai y bydd eich ysgol yn cymryd rhan mewn rhaglen brwsio dannedd dan oruchwyliaeth drwy **Gynllun Gwên**. Hyd yn oed os yw'ch plentyn yn ymuno â rhaglen brwsio dannedd, fel Gynllun Gwên, mae'n dal yn bwysig ei fod yn brwsio ei ddannedd gartref ddwywaith y dydd, yn enwedig cyn mynd i'r gwely! Os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth am Gynllun Gwên, ewch i: icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/cynllun-gwen/gwybodaeth-i-rieni-a-gofalwyr/

Cadw'r llygaid yn iach

Mae golwg da yn hanfodol er mwyn i'ch plentyn allu datblygu a chyrraedd ei lawn botensial, yn gymdeithasol ac yn yr ysgol. Yn ystod y blynyddoedd cynnar hyn, mae llygaid eich plentyn yn dal i ddatblygu, felly gall trin unrhyw broblemau'n gynnar wneud gwahaniaeth yn awr ac yn ddiweddarach yn ei fywyd.

Angen gwybod

Gall plant dan 16 oed gael profion golwg am ddim gan y GIG gan optegwyr lleol yng Nghymru. Dewch o hyd i'ch optegydd agosaf yma: **111.wales.nhs.uk/localservices/default.aspx?lcale=cy**



Bydd mynychu apwyntiadau llygaid rheolaidd yn eich helpu chi a'ch plentyn i ddeall ei olwg. Efallai y caiff golwg rhai plant ei wirio mewn adolygiad golwg yn yr ysgol (**gweler Adran 3**), ond dylech chi barhau i fynd â'ch plentyn i gael profion arferol yn rheolaidd gydag optometrydd.

Yn ogystal â chael profion golwg rheolaidd, dyma ychydig o bethau y gallwch chi eu gwneud i helpu i gadw llygaid eich plentyn yn iach.

- Byddwch yn yr awyr agored yn amlach — gall chwarae ac ymarfer corff yn rheolaidd helpu gydag iechyd y llygaid – bydd dim ond dwy awr y dydd yn gwneud gwahaniaeth.
- Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn bwyta ac yn yfed yn iach — mae bwyta'n iach a chadw'n hydradol yn bwysig i'r llygaid (**gweler Adran 1**).
- Amddiffynnwch lygaid eich plentyn rhag yr haul — bydd defnyddio sbectol haul o ansawdd da yn gwneud gwahaniaeth. Gwiriwch fod gan y sbectol haul y marc ansawdd 'CE' a'r Safon Brydeinig BS EN 1836:2005
- Amddiffynnwch lygaid eich plentyn rhag dyfeisiau digidol — cadwch amser sgrin i'r lleiafswm. Defnyddiwch osodiadau nos cymaint â phosibl ar ddyfeisiau a diffoddwch ddyfeisiau digidol o leiaf awr cyn amser gwely (**gweler Adran 1**).

Atal niwed difrifol

Ers dechrau eich taith fel rhiant, rydych chi a'ch teulu wedi bod yn creu amgylchedd diogel a chariadus i'ch plentyn, gan ei gadw'n ddiogel a'i helpu i dyfu. Wrth iddo dyfu ac archwilio, efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n fwy heriol cadw golwg arno.

Diogelwch plant

Mae damweiniau'n digwydd! A'ch plentyn bellach yn fwy hyderus, yn cerdded (hyd yn oed yn rhedeg) o gwmpas y cartref a chydag egni diddiwedd, efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n anodd cadw golwg ar bob symudiad y mae'n ei wneud.

Angen gwneud

Gwiriwch a yw eich larymau tân yn gweithio'n rheolaidd. Cysylltwch â'r Gwasanaeth Tân ac Achub i gael cyngor ar ddiogelwch rhag tân. Dewch o hyd i'ch Gwasanaeth Tân ac Achub lleol yma: **www.llyw.cymru/dewch-o-hyd-ich-gwasanaeth-tan-ac-achub-lleol**

Dysgwch ragor

Am ragor o wybodaeth a chyngor ar gadw'ch plentyn yn ddiogel o amgylch y cartref, ewch i **capt.org.uk**

Gyda'r rhyddid newydd hwn, mae damweiniau'n digwydd, ac efallai y bydd eich plentyn yn cael ambell i godwm bob hyn a hyn, yn cyffwrdd â rhywbeth poeth, neu'n torri ei hun ar rywbeth miniog. Mae hyn yn gallu arwain at eich plentyn yn teimlo ei fod wedi'i frifo neu'n ofidus. Efallai y bydd hefyd angen iddo gael sylw gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn eich gwasanaeth iechyd lleol, fel y meddyg teulu, yr uned mân anafiadau, neu'r ysbyty, hyd yn oed. Mae'r adran ganlynol yn rhoi rhywfaint o arweiniad i chi ar sut i gadw'ch cartref yn ddiogel i'ch plentyn.



Cofiwch, dyw pob plentyn ddim yn gwneud yr un pethau ar yr un oedran, ond dyma ychydig o gyngor ar yr hyn y gallen nhw ddechrau ei wneud a'r hyn y gallwch chi ei wneud i helpu osgoi unrhyw ddamweiniau.

Gallaf gwympo

- Os bydda i'n dringo'r **grisiau**. Defnyddiwch giât ddiogelwch.
- Os ydw i yn fy **nghadair uchel**. Defnyddiwch harnais diogelwch pum pwynt.
- Allan o'r **fffenestr**. Symudwch bethau y gallwn i ddringo arnyn nhw, o'r neilltu. Defnyddiwch gloeon ffenestri i fy nghadw i ffwrdd o ffenestri a balconïau.
- Oddi ar fy **nhreic, beic, neu sgwter**. Dylwn i wisgo helmed.
- Oddi ar **drampolîn**. Defnyddiwch rwyd ddiogelwch neu gawell fel nad ydw i'n cwmpo ar y llawr.
- Wrth grwydro a dringo ar **wrthrychau a dodrefn**. Cadwch olwg arna i.

Gallaf fygu neu gael fy nghrogi

- Gan **sachau neu fagiau cewynnau**. Cadwch nhw y tu hwnt i gyrraedd ac mewn cynhwysydd storio.
- Gan **falwâns wedi'u datchwyddo**. Cadwch nhw mewn lle diogel.
- Gan **gordiau bleindiau a llenni**. Clymwch gordiau bleindiau a llenni fel nad oes dolen yn hongian.
- Gan **geblau gwefru**. Clymwch nhw ynghyd â thei sip a thorrwch y plastig dros ben.

Gallaf gael fy ngwenwyno

- Os byddaf yn llyncu **cemegau** fel **glanedyddion, hylifau golchi llestri, podiau golchi a meddyginiaethau**. Cadwch nhw y tu hwnt i gyrraedd ac mewn cynhwysydd storio.
- Gan **blwm**. Cysylltwch â phlymwr i chwilio am bibellau toredig neu broblemau plymio.
- Os byddaf yn llyncu **batris botwm**. Cadwch nhw y tu hwnt i gyrraedd ac mewn cynhwysydd storio.
- Os byddaf yn llyncu **hylifau nicotin** fel hylifau fêps. Cadwch nhw y tu hwnt i gyrraedd ac mewn cynhwysydd storio.

Gallaf foddi

- Mewn **1 modfedd (2.5 cm)** o ddŵr. Peidiwch â'm gadael ar fy mhen fy hun mewn bath neu bwl, neu lefydd sydd â llawer o ddŵr.
- Os byddaf **yn nofio** yn rhy bell i ffwrdd o oedolion. Cadwch blant yn agos a defnyddiwch gymhorthion arnofio fel bandiau braich.

Gallaf dagu

- Drwy **lyncu eitemau bach, fel darnau arian, botymau ac ategolion teganau**. Cadwch nhw y tu hwnt i gyrraedd ac mewn cynhwysydd storio. Gwiriwch fod eitemau'n ddiogel i blant a heb eu torri.
- Ar **fwydydd sydd heb eu torri'n iawn**. Torrwch fwydydd fel moron yn fatonau hyd bawd a grawnwin wedi'u torri yn eu hanner.

Gallaf gael fy llosgi

- Os byddaf yn mynd yn rhy agos at **rywbeth sy'n rhyddhau gwres**. Cadwch fi i ffwrdd o'r popty neu lefydd tân.
- Os byddaf yn cyffwrdd â rhywbeth sy'n mynd yn **boeth**. Cadwch fi i ffwrdd o **sythwyr gwallt, tegelli, heyrn, diodydd poeth, matsis a thanwyr**.
- Os byddaf yn chwarae gyda **thân gwyllt** neu'n sefyll yn rhy agos at dân gwyllt. Cadwch olwg arna i drwy'r amser a dilynwch gyngor diogelwch.
- Os yw **dŵr y bàth yn rhy boeth**. Ychwanegwch ddŵr oer yn gyntaf, yna dŵr poeth. Profwch y dŵr â'ch penelin neu gefn eich llaw.

Gall y tu mewn i mi gael ei losgi

- Os byddaf yn llyncu **batri botwm** neu'n cael un yn sownd yn fy nghlust neu fy nhrwyn. Gall ollwng a llosgi y tu mewn i fi. Cadwch fatris botwm y tu hwnt i fy nghyrraedd bob amser.

Gallaf gael fy mrathu

- Os caf fy ngadael ar fy mhen fy hun gydag **anifeiliaid anwes neu anifeiliaid**. Peidiwch byth â'm gadael ar fy mhen fy hun gyda nhw.

Gallwn gael tân

- Os **nad yw sigarêts wedi'u diffodd yn llwyr ar ôl i chi ysmegu**. Dylech gael gwared ar sigarêts yn ofalus ac aros i'r marwor ddiffodd.
- Os yw pethau fel **potiau a sosbenni** ar gyfer coginio yn cael eu gadael heb neb yn gofalu amdany'n nhw. Peidiwch â gadael bwyd yn coginio heb oruchwyliaeth.
- Os na **chaiff canhwylau, goleuadau te a thanau eu diffodd**. Peidiwch â gadael fflamau heb oruchwyliaeth.

Efallai y byddwn yn cael gwenwyn carbon monocsid

- Os oes gennym **ollyngiad carbon monocsid (CO)**. Dylai peiriannydd nwy cofrestredig wirio eich boeler, a dylech osod monitor CO yn eich cartref ger y popty, y tân nwy neu bren, neu'r boeler.

O gwmpas y cartref

Gall bod yn ymwybodol o'r peryglon sy'n bodoli o amgylch y cartref a meddwl ymlaen llaw atal y math o ddamweiniau a all arwain at anaf difrifol.

Batris botwm

Dylech gadw batris botwm y tu hwnt i gyrraedd plant. Maen nhw'n gallu cael eu llyncu'n hawdd ac maen nhw'n hynod beryglus, yn enwedig os ydyn nhw'n mynd yn sownd ym mhibell fwyd plentyn. Gall adwaith cemegol ddigwydd hefyd, a all achosi gwaedu mewnol a marwolaeth, o bosibl.

Plant ac anifeiliaid

Mae gan lawer o deuluoedd anifeiliaid anwes, ac er bod y rhan fwyaf o anifeiliaid yn gallu bod yn oddefgar iawn o blant ifanc, mae'n bwysig bod yn ymwybodol o ba mor beryglus y gall anifeiliaid fod i blant ifanc. Gall anifeiliaid anwes ledaenu bacteria a allai fod yn niweidiol i'ch plentyn, a gall hyd yn oed yr anifail anwes mwyaf dibynadwy golli ei amynedd os caiff ei brocio yn y llygad gan blentyn. Lle bo modd, defnyddiwch giataiau diogelwch i gadw anifeiliaid anwes fel cŵn ffwrdd o'ch plentyn, a dim ond caniatáu iddyn nhw fod yn yr un ystafell gyda'i gilydd o dan eich goruchwyliaeth. Peidiwch byth â gadael plentyn ifanc heb oruchwyliaeth gyda chi, hyd yn oed am eiliad, dim ots pa mor dda rydych chi'n adnabod y ci hwnnw.



Angen gwybod

Os ydych chi'n amau bod eich plentyn wedi llyncu batri botwm, ffoniwch 999 neu ewch ag ef i'r adran damweiniau ac achosion brys agosaf ar unwaith. Am wybodaeth am risgiau diogelwch batris botwm, ewch i **capt.org.uk/button-battery-safety**

Anafiadau eraill

Weithiau, mae pethau'n torri yn y tŷ, fel platiau, cwpanau a gwydrau. Er mwyn atal niwed neu anaf difrifol, dylech ofyn i'ch plentyn adael yr ystafell tra byddwch chi'n glanhau. Efallai y bydd eich plentyn eisiau eich helpu, ond bydd yn haws ac yn fwy diogel i chi ei wneud ar eich pen eich hun. Dechreuwch drwy godi'r darnau mwy yn gyntaf gan ddefnyddio padell lwch a brwsh, ac yna defnyddiwch sugnwr llwch i sugno'r mân ddarnau. Taflwch y darnau i fag ar wahân, yna ei ddiogelu a'i roi'n syth yn y bin.

Cadwch wrthrychau miniog, fel cyllyll, yn ddiogel o'r neilltu ac allan o olwg a chyrraedd eich plentyn i atal niwed difrifol. Defnyddiwch giataiau diogelwch a chliciedi cypyrddau i helpu i atal damweiniau o amgylch y cartref.

Os oes gennych chi lyn yn eich gardd, rhowch ffens o'i amgylch i atal eich plentyn rhag llithro neu syrthio i mewn.

Pan fyddwch chi allan ar hyd y lle

Bydd bod yn ymwybodol o'r peryglon sy'n bodoli pan fyddwch chi allan gyda'r teulu a chynllunio yn sicrhau bod eich amser gyda'r teulu y tu allan i'r cartref yn hwyl ac yn ddiogel. Er na allwch chi gynllunio ar gyfer popeth, bydd yr adran ganlynol yn eich helpu i feddwl am rai o'r lleoedd mwyaf cyffredin rydych chi'n ymweld â nhw.

Cemegau a gwenwynau

Mae cynhyrchion y cartref a meddyginiaethau yn beryglus i blant.

Mae angen sicrhau bod cynhyrchion glanhau cyffredin, fel hylifau golchi a phodiau, ynghyd â hylifau glanhau'r cartref, dan glo ac allan o olwg a chyrraedd eich plentyn. Dylech gadw cynhyrchion eraill y cartref, fel gwrthrewydd ceir, chwistrellau gardd, o gyrraedd eich plentyn hefyd.

Os oes gennych chi feddyginiaethau yn eich tŷ, hyd yn oed parasetamol, dylech eu storio mewn cynhwysydd diogel ac allan o gyrraedd eich plentyn.

Os nad oes gennych chi gloeon gartref, cadwch y cynhyrchion hyn yn uchel, allan o olwg a chyrraedd eich plentyn, a rhowch nhw gadw yn syth ar ôl eu defnyddio.

“Mae angen pob math o wybodaeth arnon ni, hyd yn oed gwybodaeth am y ffresnyddion aer yn y plwg. Fe wnaeth un losgi fy mhlentyn am iddi ei sugno, ac roedd ganddi bothelli ar ei cheg.”



Ymolchi'ch plentyn yn ddiogel

Gall amser bàth roi llawer o gyfleoedd i barhau i greu cysylltiadau a chael hwyl gyda'ch un bach, a bydd yn rhan o'ch trefn amser gwely. Dilynwch y camau syml hyn i sicrhau diogelwch eich plentyn yn ystod amser bàth bob amser.

- Defnyddiwch fat gwrthlithro neu sticeri bàth i helpu i atal eich plentyn rhag llithro yn y bàth neu wrth ddod ohono.
- Gwnewch yn siŵr bod popeth sydd ei angen arnoch chi gerllaw, fel nad oes rhaid i chi adael yr ystafell – e.e., tywelion, lliain golchi, eli glanhau, cewyn newydd, a dillad glân.
- Gwiriwch dymheredd dŵr y bàth cyn rhoi eich un bach ynddo. Ddylai'r dŵr ddim fod yn rhy oer nac yn rhy boeth. I wneud hyn,

trochwch eich penelin yn nŵr y bàth, a dylai deimlo'r un fath â thymheredd eich corff.

- Peidiwch byth â gadael eich plentyn ar ei ben ei hun yn y bàth, hyd yn oed am eiliad. Gall plant foddi mewn 1 fodfedd (2.5 cm) o ddŵr, heb sŵn na stryglo. Peidiwch byth â gadael eich plentyn bach yng ngofal plentyn hŷn; efallai na fydd yn gwybod beth i'w wneud os aiff rhywbeth o'i le.
- Tynnwch y plwg y funud y bydd amser bàth drosodd.

“Mae amser bàth yn ymwneud â mwy na glendid yn unig; gall fod yn hwyl ac yn amser gwych i ddysgu am ddŵr hefyd.”

Bod yn ddiogel ar balmentydd

P'un a ydych chi'n mynd i'r siopau, yn mynd am dro teuluol, neu'n crwydro ardal newydd ar wyliau, mae'n bwysig sicrhau bod eich plentyn yn ddiogel ar balmentydd.

Os ydych chi'n defnyddio cadeiriau gwthio neu fygis, gwiriwch bob amser fod y brecioau'n gweithio a'u bod nhw wedi'u plygu'n iawn cyn i chi eu defnyddio. Os ydych chi'n prynu cadair wthio ail-law, gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw ddifrod arni, fel ymylon miniog neu ffabrig wedi'i rhwygo a allai brifo neu dagu'ch plentyn. Os yw eich

plentyn mewn cadair wthio neu fygi, cadwch eich plentyn wedi'i harneisio bob amser i'w atal rhag cwmpo allan, a pheidiwch byth â'i adael heb gadw golwg arno.

Gallwch ddefnyddio harneisiau diogelwch pan fyddwch chi'n cerdded i gadw'ch plentyn yn ddiogel ac yn agos atoch.

O oedran cynnar, gallwch chi helpu eich plentyn i ddeall peryglon y palmant a'r ffordd — defnyddiwch Stopio, Edrych, Gwranddo, a Meddwl i ddysgu pwysigrwydd diogelwch ar y ffyrdd i'ch plentyn.

**STOPIO**

Pan fyddwch chi'n agosáu at groesfan, stopiwch cyn i chi ddod at yr ymyl.

**EDRYCH**

Edrychwch i'r ddau gyfeiriad bob amser, gan wirio am geir, beiciau, lorïau a cherbydau eraill.

**GWRANDO**

Gwrandewch am gerbydau hefyd. Efallai y byddwch chi'n gallu eu clywed cyn i chi eu gweld.

**MEDDWL**

Oes digon o amser i chi groesi'r ffordd yn ddiogel?

Mae'r infograffeg hon yn cynnwys gwybodaeth sydd ar gael yn gyhoeddus gan RoSPA. Am ragor o fanylion, ewch i **www.rospace.com**

Bod yn ddiogel mewn ceir

Mae seddi plant yn achub

bywydau! Yn ôl y gyfraith, rhaid i bob plentyn ddefnyddio sedd car sy'n addas i'w bwysau a'i faint. Dylech ddefnyddio sedd car ar bob taith car — hyd yn oed ar gyfer teithiau byr.

Mae'n well peidio â defnyddio sedd car ail-law, gan y gallai fod wedi'i difrodi mewn damwain car flaenorol.

Clymwch y strapiau'n gywir bob amser, gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr, i gadw'ch plentyn yn ddiogel ac yn saff.

Dysgwch ragor

Am ragor o gyngor ar ddewis y sedd car gywir, ewch i **www.rospa.com/road-safety/road-safety-information/vehicle-safety/car-seats**

“Roeddwn i'n poeni am ba fath o sedd car i'w chael... Sut ydw i'n gwybod a yw'n iawn ar gyfer y car a'm plentyn?”

Bod yn ddiogel ar feiciau, treiciau a sgwteri

Bydd dysgu'ch plentyn sut i fod yn ddiogel pan fydd allan ar gefn beic, treic neu sgwter yn ei helpu i ddysgu sgiliau pwysig a'i gadw'n ddiogel ar y ffordd. Dyma rai ffyrdd o gadw'ch plentyn yn ddiogel tra bydd ar ei feic, treic a'i sgwter:

- Dylai eich plentyn wisgo helmed bob tro i atal unrhyw anafiadau difrifol i'r pen. Ewch i siop ddibynadwy am helmed sy'n ffitio'n iawn.
- Nes bod eich plentyn yn hyderus ar y palmentydd, cadwch amser chwarae gyda beiciau, treiciau a sgwteri mewn parciau a mannau chwarae plant.
- Helpwch eich plentyn i adnabod peryglon yn gynnar, fel plant eraill yn chwarae ar feiciau, treiciau a sgwteri.
- Helpwch eich plentyn i fod yn ymwybodol o'r hyn o'i gwmpas, drwy nodi peryglon posibl fel afon, cŵn neu bobl eraill sy'n defnyddio'r ardal, fel beicwyr.

Bod yn ddiogel o gwmpas dŵr

Mae dŵr ym mhobman, bob dydd — o amser bàth, gwaith tŷ, amser chwarae ac allan ar hyd y lle. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o beryglon dŵr a dysgu'ch plentyn yn gynnar sut i fod yn ddiogel o gwmpas dŵr.

Mae dysgu nofio yn sgîl bywyd ac yn helpu eich plentyn i aros yn ddiogel o gwmpas dŵr. Gwiriwch gyda'ch pwll nofio lleol i weld a ydyn nhw'n cynnig gwersi nofio.

Pan fydd eich plentyn mewn dŵr — fel pwll, traeth neu afon — gall bandiau braich, siacedi nofio a festiau arnofio ei helpu i arnofio. Gwnewch yn siŵr eu bod nhw o'r maint cywir a bod eich plentyn yn gwybod sut i'w defnyddio'n iawn.

Gwylwch eich plentyn yn ofalus bob amser o gwmpas dŵr, fel ar y traeth. Gwnewch yn siŵr nad yw eich plentyn yn mynd yn ddyfnach nag uchder canol y corff. Os ydych chi ar y traeth, gofynnwch i achubwyr bywyd ble mae'r mannau diogel cyn mynd i'r môr.



Dysgwch ragor

Am ragor o gyngor ar gadw'ch plentyn yn ddiogel o gwmpas dŵr, ewch i **www.rosipa.com/health-and-safety-resources/keeping-kids-safe-hub/drowning-prevention**

Angen gwybod

Er mwyn atal niwed i'ch plentyn, dylech chi bob amser oruchwylio'ch plentyn o gwmpas dŵr! Cofiwch, gall oedolion foddi mewn dim ond dwy fodfedd o ddŵr, ond gall plant ifanc foddi mewn dim ond un fodfedd.



Deall pa leoliad ar gyfer pa gyfnod

Yn yr adran hon:

- dewisiadau gofal plant
- cynllunio ar gyfer Ysgol Gynradd
- paratoi ar gyfer gofal plant ac ysgol



Adran 1

Adran 2

Adran 3

Adran 4

Sut gall gofal plant eich cefnogi chi a'ch teulu

Mae gofal plant yn rhoi lle diogel a hwyliog i'ch plentyn chwarae, gwneud ffrindiau ac archwilio pethau newydd. Mae chwarae gyda phlant eraill yn helpu eich plentyn i deimlo'n fwy hyderus a dysgu sut i gyd-dynnu ag eraill. Mae hefyd yn cefnogi datblygiad eich plentyn — gan ei helpu i ddysgu siarad, meddwl, symud a theimlo'n dda amdano'i hun wrth iddo dyfu a darganfod y byd o'i gwmpas.

Wrth i'ch plentyn fynd yn hŷn, efallai y byddwch chi'n ystyried gofal plant. Efallai fod llawer o resymau dros ddewis gofal plant ac efallai fod gennych chi lawer o gwestiynau'n mynd trwy'ch meddwl fel: sut ydych chi'n gwybod ei fod yn ddewis da? Pa mor agos yw'r lleoliad i'm cartref? Sut ydw i'n gwybod pa un sydd orau i mi a fy mhentyn? Byddwch yn dawe eich meddwl, bydd yr adran ganlynol yn eich helpu i roi'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i ddewis y gofal plant cywir i chi a'ch plentyn a'ch helpu i baratoi ar gyfer y garreg filltir nesaf hon.

Fel rhiant, gall defnyddio gofal plant roi ychydig mwy o le i chi wneud yr hyn sydd ei angen arnoch, boed hynny'n mynd i weithio, dechrau cwrs newydd, neu gael rhywfaint o amser i orffwys, hyd yn oed. Gall eich helpu i ddod

o hyd i well cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd teuluol. I rai teuluoedd, gall hefyd helpu i roi hwb i incwm eich cartref. Mae rhai rhieni'n defnyddio gofal plant er mwyn iddyn nhw allu gweithio mwy o oriau, tra bod eraill yn ei chael hi'n ddefnyddiol am seibiant byr o bryd i'w gilydd — a gall hyn i gyd wneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywyd teuluol.

Dysgwch ragor

Am ragor o wybodaeth am addysg feithrin i blant tair a phedair oed yng Nghymru, ewch i: **hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/cwricwlwm-i-gymru-gwybodaeth-i-rhieni-gofalwyr-a-phobl-ifanc**

Angen gwybod

Arolygiaeth Gofal Cymru yw'r sefydliad sy'n sicrhau bod lleoliadau gofal plant a chwarae yn ddiogel i'ch plentyn. Am ragor o wybodaeth am Arolygiaeth Gofal Cymru a lleoliadau gofal plant cymeradwy, ewch i **digidol.arolygiaethgofal.cymru/cyfeiriadur**

Cymorth i helpu gyda chost gofal plant

Gall gofal plant ymddangos yn ddrud, ond efallai fod cymorth ariannol ar gael i'ch helpu gyda chostau gofal plant.

Credyd Cynhwysol: yn cefnogi rhieni sy'n gweithio i gael cymorth tuag at gostau byw, gan gynnwys gofal plant. Darganfyddwch a ydych chi'n gymwys i gael Credyd Cynhwysol: www.gov.uk/help-with-childcare-costs/universal-credit

Cynllun Gofal Plant Di-dreth: yn helpu rhieni sy'n gweithio gyda chost gofal plant. Darganfyddwch a ydych chi'n gymwys i gael Gofal Plant Di-dreth: www.gov.uk/get-tax-free-childcare

Cynnig Gofal Plant i Gymru: yn darparu hyd at 30 awr o addysg feithrin gyfunol a gofal plant a ariennir gan y Llywodraeth yr wythnos, am hyd at 48 wythnos y flwyddyn. Mae hwn ar gyfer rhieni sy'n gweithio, neu rieni sy'n hyfforddi neu mewn addysg ac sydd â phlant 3 neu 4 oed. Dysgwch ragor: www.llyw.cymru/cael-hyd-30-awr-o-ofal-plant-ar-gyfer-plant-3-4-oed

Dechrau'n Deg: rhaglen gan Lywodraeth Cymru sy'n cynnig cymorth ychwanegol i deuluoedd â phlant dan 4 oed sy'n byw yn rhai o'r ardaloedd sydd angen y gefnogaeth fwyaf. I wirio a yw ar gael yn eich ardal chi, ewch i www.gwybodaethgofalplant.cymru

Cymorth i Fyfyrwyr: gall myfyrwyr israddedig fod yn gymwys i gael grant gofal plant i dalu am hyd at 85% o gostau gofal plant drwy Gyllid Myfyrwyr Cymru. Darganfyddwch a ydych chi'n gymwys ar-lein: www.cyllidmyfyrwryrcymru.co.uk/cyllid-israddedig/israddedig-llawn-amser/ffioedd-dysgu-a-chostau-byw/beth-sydd-ar-gael/grant-gofal-plant/

Cynlluniau lleol: mewn rhai ardaloedd, efallai y bydd cymorth ar gael i blant ag anghenion dysgu ychwanegol. I ddod o hyd i'ch gwasanaethau cymorth lleol, ewch i www.gwybodaethgofalplant.cymru

Gweler Adran 4 am ragor o gymorth ar reoli cyllid y teulu.

Deall yr opsiynau gofal plant i chi a'ch teulu

Gall gwybod pa leoliad i'w ddewis deimlo'n llethol, felly dechreuwch drwy ystyried pa gymorth gofal plant sydd ei angen arnoch chi. Mae gwahanol fathau ar gael yn dibynnu ar eich amgylchiadau. Rhestrir rhai opsiynau isod.

Mudiad Meithrin: yn darparu grwpiau chwarae, meithrinfeydd a grwpiau cymorth cyfrwng Cymraeg i blant. Mae hyn yn cynnwys Cylchoedd Ti a Fi (grwpiau babanod a phlant bach), Cylchoedd Meithrin (cylchoedd chwarae cyfrwng Cymraeg), a meithrinfeydd dydd.

Grwpiau chwarae (a gaiff eu galw weithiau hefyd yn grwpiau cyn-ysgol): maen nhw'n darparu gofal plant i blant 2 oed, hyd at oedran ysgol. Maen nhw'n aml wedi'u lleoli mewn canolfannau cymunedol neu ysgolion.

Gwarchodwyr plant: gall fod yn ddull hyblyg o gydbwyso anghenion eich plentyn a'ch teulu. Maen nhw'n gallu cynnig cefnogaeth ran-amser a llawnamser, cyn ac ar ôl ysgol, yn ogystal â gofal cofleidiol (lle maen nhw'n gallu gollwng neu gasglu eich plentyn o'r ysgol).

Gwaith Chwarae Mynediad Agored: gall awdurdodau lleol neu grwpiau cymunedol weithredu'r lleoliadau hyn ac maen nhw'n cael eu rhedeg gan staff hyfforddedig. Mae plant yn dewis sut a phryd maen nhw eisiau chwarae, ac mae gweithwyr chwarae yn goruchwyllo'r plant pan fyddan nhw ar y safle.

Meithrinfeydd Dydd: yn darparu gofal dydd llawn i'ch plentyn am hyd at 10 awr y dydd. Mae meithrinfeydd yn darparu cyfleoedd chwarae a dysgu i blant o wahanol oeddrannau a chyfnodau datblygiad.

Crèches: yn cynnig gofal plant dros dro i rieni a allai fod yn defnyddio'r un safle, fel ar gyfer dosbarthiadau ymarfer corff. Maen nhw'n gallu cael eu rhedeg gan gynghorau lleol, cymunedau lleol neu eu rhedeg yn breifat.

Grwpiau Rhieni a Phlant Bach: sesiynau anffurfiol yw'r rhain lle gall rhieni a gofalwyr, gyda'u plentyn, fynd i gael hwyl, chwarae a chwrdd â phobl newydd. Mae rhieni a gofalwyr yn aros gyda'r plentyn ac yn gyfrifol am eu plentyn.

Angen gwybod

Mae lleoliadau gofal plant cyfrwng Cymraeg yn cyfathrebu yn bennaf yn y Gymraeg. Am ragor o wybodaeth, ewch i **meithrin.cymru**

Sut i ddewis y lleoliad gofal plant cywir i chi a'ch plentyn

Mae dewis gofal plant yn gam mawr i chi a'ch plentyn. Gall cymryd amser i archwilio'ch opsiynau eich helpu i deimlo'n hyderus a dod o hyd i leoliad sy'n addas i anghenion eich teulu.



Rhwydwaith Ysgolion Cymru
sy'n Hybu Iechyd a Lles
Welsh Network of Health and
Well-being Promoting Schools

Wrth ddewis gofal plant — fel meithrinfeydd, gwarchodwyr plant, neu grwpiau chwarae — chwiliwch am leoliadau sy'n cefnogi iechyd a lles eich plentyn. Mae ysgolion meithrin iach yn mynd y tu hwnt i ofal, gan hyrwyddo arferion da, lles emosiynol, ac amgylchedd cymunedol cadarnhaol.

Mae ymchwilio'n fan cychwyn da.

- Chwiliwch ar-lein am y gwahanol fathau o ofal plant yn eich ardal. Mae gwefan Dewis Gofal Plant yn lle da i ddechrau: **dewisgofalplant.gwybodaethgofalplant.cymru/choosingchildcare**
- Siaradwch â rhieni, ffrindiau neu aelodau eraill o'r teulu am eu profiadau o wahanol fathau o ofal plant a gofynnwch am argymhellion.
- Gyda rhestr o leoliadau, ewch i'w gwefannau a'u tudalennau cyfryngau cymdeithasol i gael teimlad o sut maen nhw'n gweithredu.
- Pan fydd gennych chi restr fer, trefnwch ymweliadau ag ychydig o leoliadau i weld sut maen nhw'n gweithio a sut mae'ch plentyn yn ymateb iddyn nhw!

Defnyddiwch y rhestr wirio hon i helpu i wneud dewis yn haws:

“Weithiau, gall dim ond cwpl o oriau'r wythnos o ofal plant eich helpu ... A gwybod bod gennych chi 2 awr yr wythnos i chi'ch hun ...”

Rhestr wirio i ddewis gofal plant

Pethau ymarferol i'w gwirio



- Ydy'r lleoliad yn feithrinfa iach?
- Ydy'r lleoliad wedi'i gofrestru gydag Arolygiaeth Gofal Cymru?
- Ydy'r lleoliad yn agos at fy nghartref neu'r gwaith?
- Ydy'r oriau agor yn addas ar gyfer eich amserlen?
- Faint yw'r costau ac a oes cymorth ar gael (e.e. oriau a ariennir)?

Pethau i chwilio amdany'n nhw yn ystod ymweliad



- Ydy'r staff yn gynnes, yn groesawgar, ac yn ymwneud â'r plant?
- Ydy'r plant yn ymddangos yn hapus, yn ddiogel, ac yn brysur?
- Ydy'r lle'n lân, yn ddiogel, ac yn drefnus?
- Oes gweithgareddau sy'n cefnogi chwarae, dysgu a lles?

Cwestiynau i'w gofyn



- Sut maen nhw'n cefnogi lles/datblygiad emosiynol plant?
- Pa drefn maen nhw'n ei dilyn (prydau bwyd, cwsg, chwarae)?
- Sut maen nhw'n cyfathrebu â rhieni?
- Beth sy'n digwydd os yw'ch plentyn yn ofidus neu'n cael trafferth setlo?

Meddyliau terfynol



- Ydy'r lleoliad yn teimlo'n iawn i'ch plentyn?
- Fydd eich plentyn yn teimlo'n ddiogel, yn cael cefnogaeth, ac yn gallu ffynnu yno?

Cynllunio ar gyfer yr ysgol gynradd

Mae plant yn dechrau yn y dosbarth derbyn ym mis Medi ar ôl iddyn nhw droi'n 4 oed. Bydd angen i chi wneud cais am le mewn ysgol gynradd flwyddyn cyn i'ch plentyn ddechrau yn yr ysgol, felly bydd meddwl am ba ysgol sydd orau i chi a'ch plentyn yn bwysig.

Gall eich cyngor lleol:

- eich helpu i ddeall pa ysgol sy'n iawn i chi a'ch plentyn,
- eich helpu i ddeall y broses gofrestru (derbyn) ar gyfer eich ysgol ddewisol, a
- rhoi cyngor i chi ynghylch pryd a sut mae angen i chi gofrestru eich plentyn ar gyfer yr ysgol.

Estyn yw'r sefydliad sy'n gwirio pa mor dda mae ysgolion yng Nghymru yn perfformio. Mae'r corff yn ymweld ag ysgolion i weld beth sy'n gweithio'n dda a beth allai fod yn well. Am ragor o wybodaeth, ewch i **www.estyn.llyw.cymru**

I chwilio am eich cyngor lleol a'r broses gofrestru ar gyfer ysgol, ewch i: **www.gov.uk/schoolsadmissions/how-to-apply**

Angen gwybod

Gall pob plentyn ysgol gynradd yng Nghymru gael prydau ysgol iach am ddim.

Am ragor o wybodaeth, ewch i **www.llyw.cymru/prydau-ysgol-am-ddim-i-holl-blant-ysgolion-cynradd-upfsm**

Deall eich opsiynau



- Pa fath o ysgol hoffech chi i'ch plentyn fynd iddi — er enghraifft, ysgol gymunedol, ysgol ffydd, cyfrwng Cymraeg, cyfrwng Saesneg
- Ydych chi eisiau ysgol am ddim (y wladwriaeth) neu ysgol annibynnol (sy'n cynnwys talu ffioedd)?

Lleoliad a dalgylch



- Gwiriwch a yw'r ysgol o fewn dalgylch eich awdurdod lleol
- Ystyriwch amser teithio, llwybrau cerdded a pharcio
- Defnyddiwch wefan eich cyngor lleol i ddod o hyd i ysgolion gerllaw

Perfformiad a gwerthoedd yr ysgol



- Adolygwch genhadaeth, gwerthoedd ac ymagwedd yr ysgol at ddysgu
- Darllenwch adroddiad Estyn am yr ysgol
- Ystyriwch sut a beth fydd eich plentyn yn ei ddysgu

Cwestiynau i'w gofyn



- Gofynnwch am yr amgylchedd dysgu y tu mewn a'r tu allan i'r ystafell ddosbarth fel chwarae, chwaraeon, triapiau ysgol
- Gofynnwch am gymorth ar gyfer unrhyw anghenion dysgu ychwanegol
- Gofynnwch am glybiau brecwast a gofal ar ôl ysgol
- Gofynnwch am y diwrnod ysgol, fel amseroedd dechrau a gorffen, gwersi ac egwyliau

Meddyliau terfynol



- Meddyliwch am bersonoliaeth a steil dysgu eich plentyn
- Ystyriwch faint y dosbarthiadau ac amgylchedd cyffredinol yr ysgol
- Ystyriwch amseroedd dechrau a gorffen yr ysgol
- Ewch i ddiwrnodau agored a threfnwch ymweliad â'r ysgol gyda'ch plentyn
- Siaradwch â rhieni eraill am eu profiadau

Paratoi ar gyfer gofal plant ac ysgol

Mae pob plentyn yn tyfu ac yn dysgu ar ei gyflymder ei hun — mae rhai yn cerdded neu'n siarad yn gynt nag eraill, ac mae hynny'n gwbl normal. Fel rhiant, un o'r pethau pwysicaf y gallwch chi ei wneud yw helpu'ch plentyn i feithrin sgiliau newydd trwy chwarae, cyfathrebu ac arferion bob dydd. Mae hyn yn helpu'r plentyn i baratoi ar gyfer y camau nesaf, fel dechrau yn yr ysgol, ac yn cefnogi ei hyder, ei annibyniaeth a'i les.

Cefnogi hawliau eich plentyn

Mae cefnogi eich plentyn i ddysgu sgiliau newydd yn rhan bwysig o fod yn rhiant. Weithiau, efallai y bydd eich plentyn yn eich synnu gyda'i hyder a'i annibyniaeth newydd drwy chwarae ar ei ben ei hun neu gyda phlant eraill! Ond bydd eich plentyn eich angen chi o hyd i'w helpu i archwilio a gwneud synnwyr o'r byd, ffiniau ac emosiynau. Bydd helpu i ddysgu sgiliau newydd o gymorth iddo yn yr ysgol, fel defnyddio'r toiled, golchi dwylo a brwsio dannedd.

Mae gennych chi rôl bwysig o hyd wrth lunio sgiliau cyfathrebu eich plentyn trwy chwarae, a rhwng eich rhyngweithiadau a sut rydych chi'n cyfathrebu ag ef. Bydd ei helpu gyda chyfathrebu gartref, fel gwneud marciau, ysgrifennu, gwrando a siarad, yn ei helpu gyda'i hyder wrth iddo ddechrau yn yr ysgol.

Gall y rhan fwyaf o blant erbyn 3 oed ddeall straeon syml gyda lluniau a deall cwestiynau syml fel "pwy", "beth" a "ble", fel "ble mae'r gath?" neu "pa liw yw'r gath?". **(Gweler adran 1 am ragor o wybodaeth am leferydd, iaith a chyfathrebu)**

Angen gwneud

Gwiriwch frechiadau eich plentyn cyn dechrau gofal plant neu ysgol! Cysylltwch â'ch meddyg teulu i wirio ei statws brechu — mae hyn yn helpu i'w amddiffyn rhag afiechydon difrifol.

Mae yna bethau y gallwch chi eu gwneud fel rhiant ac fel teulu gartref i helpu eich plentyn i barhau i ddatblygu a ffynnu wrth iddo ddechrau'r garreg filltir gyffrous nesaf hon, gan gynnwys y rhai isod.

- **Siaradwch â'ch plentyn am yr hyn i'w ddisgwyl:** sut olwg fydd ar ei ofal plant neu ei ysgol; yr hyn y gallai ei ddisgwyl wrth ddechrau yn y feithrinfa; yr hyn y gallai fod yn ei ddysgu; a'r ffrindiau y bydd yn eu gwneud.

- **Defnyddiwch lyfrau a geiriau i esbonio newid:** gall defnyddio llyfrau o'ch llyfrgell leol fel Fy Niwrnod Cyntaf yn yr Ysgol Feithrin neu ddefnyddio geiriau fel "edrych, dweud, canu a chwarae" helpu i esbonio i'ch plentyn am ei arferion newydd ac unrhyw emosiynau y gall eu teimlo.

- **Siaradwch â'ch plentyn am ei ddiwrnod:** beth fydd yn digwydd yn y bore; sut byddwch chi'n cyrraedd yno; amseroedd egwyl; pa ginio a byrbrydau fydd ganddo; faint o'r gloch mae amser mynd adref; a phwy fydd yn ei gwrdd.

- **Anogwch ac ymarferwch wahanol sgiliau:** gallwch chi helpu annibyniaeth eich plentyn drwy annog ac ymarfer sgiliau newydd fel gwisgo esgidiau, pacio'r bag "ysgol", defnyddio'r toiled, a golchi dwylo.

- **Meithrin hyder mewn rhifau, llythrennau a geiriau sylfaenol:** Gall ymarfer ysgrifennu a sillafu ei enw a rhifau sylfaenol yn uchel helpu i feithrin hyder. Gall datblygu ei sgiliau cyfathrebu hefyd ei helpu i esbonio sut mae'n teimlo, fel "hapus" neu "drist".

- **Gwrandewch ar eich plentyn am ei feddyliau, ei ddychymyg a'i deimladau:** bydd hyn yn ei helpu i wella ei hyder a theimlo ei fod yn cael ei gefnogi gennych chi wrth i chi wrando a rhyngweithio ag ef a rhoi cyfarwyddiadau sy'n briodol i'w oedran. Bydd hyn yn ei helpu i ddatblygu cyn dechrau mewn lleoliad gofal plant neu yn yr ysgol.

Fel rhiant, gallwch hefyd siarad â'ch darparwr gofal plant neu'ch ysgol am drefnu sesiwn bontio i helpu'ch plentyn i ymgyfarwyddo. Efallai y gallwch chi ymweld â'r lleoliad gyda'ch plentyn i wneud y profiad yn fwy cyfforddus.

“Doeddwn i ddim wedi sylweddoli pa mor bwysig oedd darllen o oedran ifanc ... felly mae angen y wybodaeth hon arnon ni a gwybod pam ei bod hi'n bwysig.”

Angen gwneud

Os ydych chi'n teimlo bod eich plentyn yn cael trafferth gyda lleferydd, iaith a chyfathrebu, emosiynau neu sgiliau hunanofal fel mynd i'r toiled, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu feddyg teulu am gefnogaeth ac arweiniad.

Dysgwch ragor

Am ragor o wybodaeth am ddatblygiad eich plentyn, trowch i Adran 1 neu ewch i **www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/cefnogi-eich-plentyn-wrth-iddo-ddechrau-feithrinfa-neur-ysgol**

“Doeddwn i ddim eisiau mynd i'r ysgol ... ond mae cwtsh yn helpu. — Plentyn”



Gofalu amdanoch chi'ch hun fel rhiant neu ofalwr

Yn yr adran hon:

- parhau â'ch taith fel rhiant
- eich perthnasoedd a'ch teulu
- bod yn rhiant sy'n gweithio
- cyllid a chyllidebu
- cynllunio teulu
- eich iechyd a'ch lles



Parhau â'ch taith fel rhiant

Mae'n naturiol i rywun fod eisiau rhoi ei blentyn yn gyntaf — ond mae gofalu am eich lles eich hun yn eich helpu i fwynhau'r profiad o fod yn rhiant yn fwy ac yn cefnogi twf a datblygiad eich plentyn. P'un a ydych chi'n addasu i drefn newydd, yn rheoli emosiynau, neu'n dod o hyd i'ch rhythm, mae cefnogaeth ar gael i'ch helpu chi a'ch teulu i ffynnu.

Mae'r profiad o fod yn rhiant yn dod â llawenydd, chwilfrydedd, a digonedd o bethau i'w dysgu — i chi a'ch plentyn. Wrth i'ch plentyn dyfu ac archwilio, mae'n normal teimlo dan straen neu'n ansicr ar adegau. Does dim angen i chi fod yn berffaith — dim ond bod yn bresennol, yn ofalgar, ac yn garedig â chi'ch hun.

Efallai eich bod chi'n addasu i drefn newydd, yn dychwelyd i'r gwaith, neu'n llywio gofal plant. Gall y newidiadau hyn ddod â theimladau cymysg, ac mae'n gyffredin cymharu'ch hun ag eraill. **Cofiwch:** mae pob teulu'n wahanol, a dyw teimlo'n ansicr ddim yn golygu eich bod chi'n gwneud unrhyw beth o'i le.



Ble i ddod o hyd i gymorth a chefnogaeth i fagu plant

Dyma rai adnoddau defnyddiol i'ch cefnogi ar eich taith fel rhiant.

Cyngor ymarferol ar gyfer heriau bob dydd bod yn rhiant. O reoli arferion arferol i ymateb i ymddygiad eich plentyn, gall gwybod at ble i droi am gyngor wneud gwahaniaeth enfawr. Dewch o hyd i gyngor ac awgrymiadau ymarferol yma: www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/eich-cefnogi-chi

Cofleidio llawenydd a heriau bod yn rhiant. Boed yn delio â stranciau, nosweithiau digwsg, neu ofynion bywyd bob dydd, cofiwch nad ydych chi ar eich pen eich hun. Mae cymorth a gwybodaeth ar reoli brathu, hyfforddiant poti, trefn arferol ac amseroedd bwyd ar gael i'ch helpu i lywio'r heriau hyn. Archwiliwch yr adnoddau yma: www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo

Rheoli eich emosiynau fel rhiant. Gall bod yn rhiant ddod ag amrywiaeth o emosiynau. Mae gofalu am eich lles emosiynol yn hanfodol nid yn unig ar gyfer eich ieched, ond hefyd ar gyfer sut rydych chi'n ymateb i'ch plentyn. Dewch o hyd i awgrymiadau drwy Magu Plant. Rhowch amser iddo: www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/canllawiau-a-chyngor/cyngor-magu-plant/gwenwch-amser-i-ofalu-am-eich-hun-a-rheoli-straen

Heriau teuluol a help wrth fagu plant. Gall bywyd teuluol fod yn anodd. Defnyddiwch y llinell am ddim i rieni gan Family Lives 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos. Ffoniwch: **0808 800 2222** or visit www.familylives.org.uk

Cymorth a gweithgareddau lleol i rieni. Am amrywiaeth o wybodaeth, cyngor a chymorth lleol i'ch teulu, o ymddygiad, gofal plant, tai, a gwasanaethau lleol, cysylltwch â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Lleol: www.llyw.cymru/dod-o-hyd-ich-gwasanaeth-gwybodaeth-i-deuluoedd-lleol; neu i ddod o hyd i sefydliadau a gwasanaethau lleol a chenedlaethol a all eich helpu chi a'ch teulu, ewch i www.dewis.cymru

Cefnogaeth i dadau. Am wybodaeth ddefnyddiol i helpu tadau i fod yn dadau hyd yn oed yn fwy cefnogol i'w plant ac i'w partner, mae gan y Sefydliad Tadolaeth adnoddau ac arweiniad. Ewch i www.fatherhoodinstitute.org

Cyllid a chyllidebu

“Efallai nad ydych yn gwybod os ydych yn derbyn y budd-daliadau cywir, neu efallai nad ydych yn gwybod fod hawl gennych i hawlio.”

Gall rheoli arian fel rhiant deimlo'n llawn straen ar adegau. P'un a ydych chi'n gweithio, yn ddi-waith, yn astudio, neu'n hyfforddi, mae'n helpu i gynllunio ymlaen llaw fel nad yw newidiadau i'ch cyllideb yn achosi problemau yn ddiweddarach. Gall camau bach fel llunio cyllideb, gwirio pa gymorth ariannol y gallwch chi ei gael, a gofyn am help pan fydd ei angen arnoch, wneud gwahaniaeth mawr.

Cymorth a Chyngor Lleol

Bwyd iach a llaeth

Os oes gennych chi blentyn o dan 4 oed, gwiriwch a ydych chi'n gymwys ar gyfer Cynllun Cychwyn Iach y GIG ar **www.healthystart.nhs.uk**

Cyngor ar gyllidebu a dyledion

Os oes angen help neu gyngor arnoch ar arian, cyllidebu neu ddyled, ewch i wefan Gyngor ar Bopeth ar **www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/**, a Money Helper ar **www.moneyhelper.org.uk**

Gwiriwch beth sydd gennych chi hawl iddo

Mae budd-daliadau a chymorth ariannol ar gael i rieni, gan gynnwys cymorth gyda chostau gofal plant. Defnyddiwch yr offer cymorth ar-lein ar dudalen Teulu Cymru **www.llyw.cymru/teulu-cymru**

Cymorth gamblo

Os yw gamblo yn effeithio ar eich cyllid neu'ch lles, ewch i **www.gamcare.org.uk**

Eich perthnasoedd a'ch teulu

Mae perthnasoedd iach yn rhan bwysig o ofalu amdanoch chi'ch hun fel rhiant. Maen nhw'n cefnogi eich lles ac yn helpu i greu amgylchedd diogel a sefydlog i'ch plentyn dyfu a ffynnu.

Gall cael ffrindiau, teulu neu bobl ddibynadwy yn y gymuned o'ch cwmpas wneud gwahaniaeth mawr. Mae angen ychydig o help ychwanegol ar y rhan fwyaf o rieni yn ystod y cyfnod hwn — ac mae hynny'n gwbl normal. Gall gofyn am help — neu ddweud 'ie' pan gaiff ei gynnig — wneud gwahaniaeth mawr a'ch helpu i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i'ch plentyn. Gall cefnogaeth ddod gan deulu, ffrindiau, neu rwydweithiau eraill, a bydd yn edrych yn wahanol i bawb. Bydd y gefnogaeth sydd ei hangen arnoch chi'n newid wrth i'ch plentyn dyfu.

Efallai y bydd angen help arnoch gyda'r canlynol:

Eich iechyd a'ch lles

Problemau arian neu dai

Budd-daliadau y gallech fod â hawl iddyn nhw

Treulio amser o safon gyda'ch plentyn

Amser i chi'ch hun neu gyda'ch partner

Cymorth gyda chyfrifoldebau eraill

Angen gwybod

Os nad oes gennych chi gymorth pan fydd ei angen arnoch chi, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu cysylltwch â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Lleol. Ewch i dudalen Teulu Cymru i ddod o hyd i wasanaethau yn eich ardal chi:

www.llyw.cymru/teulu-cymru



“Mae angen help ar bob un ohonon ni ar ryw adeg — mae’n iawn gofyn am help. Weithiau, dydych chi ddim eisiau mynd at eich meddyg, dim ond sgwrs gyda rhywun sydd ei hangen arnoch chi, hyd yn oed gyda mam arall.”

Magu plant ar eich pen eich hun neu gyd-rianta

Mae teuluoedd yn gallu amrywio. Er nad yw llawer o rieni’n bwriadu magu plant ar eu pennau eu hunain neu gyd-rianta, gall amgylchiadau bywyd newid — ac mae hynny’n iawn. Yr hyn sydd bwysicaf yw sut rydych chi’n cefnogi’ch plentyn trwy’r newidiadau hyn ac yn gofalu am eich lles eich hun ar hyd y ffordd.

Gall gwahanu neu newidiadau yn strwythur y teulu ddod â heriau newydd, ond hefyd cyfleoedd i dyfu ac addasu. Gall dysgu sut i reoli’r newidiadau hyn yn gadarnhaol eich helpu i wneud y penderfyniadau gorau i’ch teulu.

“Mae bod yn rhiant yn waith caled, yn enwedig os ydych chi ar eich pen eich hun. Ceisiwch wneud peth amser i chi’ch hun yn ystod y dydd; gall hyd yn oed 30 munud wneud gwahaniaeth...”

Ble i ddod o hyd i gymorth a chefnogaeth

Gingerbread — cymorth a chyngor i rieni sy’n cyd-rianta neu rieni sengl: www.gingerbread.org.uk; neu ffoniwch **0808 802 0925**

Magu Plant. Rhowch amser iddo — cyngor ar gyd-rianta a rheoli gwahanu wrth bartner: www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/magu-plant-ar-y-cyd-chymorth-perthynas

Cafcass — canllawiau ar reoli deinameg rhianta, sgysiau anodd, a chael mynediad at gymorth: www.cafcass.gov.uk

Neiniau a theidiau a'r teulu estynedig

Wrth i'ch wŷr neu wyres dyfu, gall eich rôl newid — o helpu gyda'u cludo nhw i'r ysgol i gynnig cefnogaeth emosiynol. Beth bynnag fo'ch rhan, rydych chi'n rhan allweddol o'u bywyd ac yn fodel rôl maen nhw'n dysgu oddi wrtho.

Yn aml, mae plant yn copïo'r ymddygiadau maen nhw'n eu gweld o'u cwmpas. Os ydych chi'n ystyried gwneud newidiadau i gefnogi eich lles eich hun, edrychwch ar yr adran ynglŷn â gofalu amdanoch chi'ch hun fel rhiant neu ofalwr am awgrymiadau defnyddiol.

Weithiau, efallai y gofynnir i chi am gyngor neu gefnogaeth — neu efallai y byddwch chi'n cael eich hun yn llywio gwahaniaethau mewn dulliau rhianta. Gall y sgysiau hyn fod yn anodd, hyd yn oed gyda'ch profiad eich hun.

Dysgwch ragor

Am awgrymiadau a chyngor ar gefnogi eich teulu fel taid neu nain, ewch i:

www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/gofalu-amdanoch-chi-ach-teulu-i-neiniau-theidiau





Perthnasoedd iach

Gall perthnasoedd newid wrth i chi symud trwy wahanol gyfnodau o fod yn rhiant — ac mae hynny'n iawn. Mae cymryd amser i feithrin y perthnasoedd hyn yn eich helpu i deimlo eich bod yn cael eich cefnogi ac yn rhoi sylfaen gref i'ch plentyn.

Mae plant yn dysgu trwy wyllo a gwrando ar yr oedolion o'u cwmpas. Maen nhw'n copïo sut rydych chi'n siarad, yn ymddwyn ac yn rheoli emosiynau. Mae creu amgylchedd diogel a chefnogol — hyd yn oed yn ystod cyfnodau anodd — yn helpu eich plentyn i ddysgu sut i gyfathrebu a thyfu.

Mae plant ifanc yn aml yn mynegi emosiynau trwy ymddygiad. Maen nhw'n dal i ddysgu sut i ddeall a rheoli teimladau mawr, ac maen nhw angen eich help chi i deimlo'n ddiogel a'u bod nhw'n cael eu cefnogi.

Pan fydd eich plentyn yn ymddwyn yn heriol, ceisiwch ddefnyddio'r '7 pwynt' i arwain eich ymateb:

“... Cafodd fy mhartner dipyn o ffwdan gyda'r hynaf ac yna daeth yr ail un ac mi wnes i jyst cau fy hun i ffwrdd. Wnes i ddim ymwneud â hi na'r un bach ac mae wedi cymryd peth amser i gael hynny'n ôl.”

Pan fydd eich plentyn yn ymddwyn yn anodd, ceisiwch ddefnyddio'r canlynol i adfer rhywfaint o dawelwch a dealltwriaeth:

1

Ystyried:

sut alla i fod gyda fy mhlentyn yn ystod y cyfnod hwn?

2

Ymdawelu:

anadlwch, cyfrifwch i 10, neu camwch i ffwrdd am ychydig

3

Tawelu eich plentyn:

cynigiwch gysur a lle, cyn siarad yn dawel

4

Chwilfrydedd:

gofynnwch i chi'ch hun beth allai fod y tu ôl i'r ymddygiad (Newynog, Dig, Unig, Blinedig?)

5

Cysylltiad:

helpwch eich plentyn i ddeall ei deimladau — "Dwi'n meddwl dy fod di wedi blino a dyna pam rwyf ti'n taflu dy deganau ..."

6

Cywiro:

gosodwch derfyn ysgafn — "Beth am i ni roi'r teganau i gadw a gorffwys."

7

Cysylltu eto:

ailadeiladwch agosatrwydd gyda chwtsh, stori, neu drwy rannu gweithgaredd. Mae'n iawn dweud sori a symud ymlaen gyda'ch gilydd.

Gwrthdaro mewn perthynas

Mae'n normal i rieni ffraeo weithiau, a fydd hyn ddim yn niweidio plant gan amlaf. Yr hyn sydd bwysicaf yw sut rydych chi'n delio â'r adegau hyn. Gall y ffordd rydych chi'n siarad, yn gwrando ac yn ailgysylltu yn ystod ffrae wneud gwahaniaeth mawr — i chi, eich partner, a'ch plentyn.

Dyma rai awgrymiadau ymarferol ar sut i reoli anghydfodau:

- **siaradwch yn agored** — rhannwch sut rydych chi'n teimlo a chwiliwch am ffyrdd o leddfu straen. Weithiau, gall cwtsh neu dreulio amser gyda'ch gilydd helpu.
- **arhoswch yn dawel ac yn barchus** — os bydd pethau'n poethi, cymerwch seibiant a chytunwch i siarad nes ymlaen pan fyddwch chi'ch dau wedi pwylo.
- **byddwch yn garedig ac yn ofalgar** — mae ystumiau bach a geiriau caredig yn helpu pawb i deimlo'n ddiogel a bod ganddyn nhw gefnogaeth, yn enwedig yn ystod cyfnodau anodd.

Mae'r rhan fwyaf o deuluoedd yn profi dyddiau da a drwg. Pan fydd ffraeo yn dod yn aml neu'n ddwys, gall effeithio ar hwyliau ac awyrgylch cyffredinol y cartref. Mae plant yn sensitif i'r teimladau a'r ymddygiadau o'u cwmpas, a gall tensiwn parhaus wneud iddyn nhw deimlo'n ansefydlog neu'n bryderus.

Os yw eich teulu'n wynebu heriau — fel newidiadau mewn perthynas, straen emosiynol, neu bwysau eraill — mae cefnogaeth ar gael. Dyw'r profiadau hyn ddim yn diffinio eich teulu na'ch dyfodol. Gyda'r cymorth a'r gefnogaeth gywir, gall teuluoedd lywio cyfnodau anodd a meithrin gwydnwch gyda'i gilydd.

Angen gwneud

Os ydych chi neu rywun arall mewn perygl uniongyrchol, ffoniwch 999 a gofynnwch am yr heddlu. Os na allwch siarad ac rydych chi'n ffonio ar ffôn symudol, ffoniwch 999 a gwasgwch 55 a bydd eich galwad yn cael ei throsglwyddo i'r heddlu.

Dysgwch ragor

Am ragor o gyngor ar wrthdaro mewn perthynas, ewch i:
**[www.familylives.org.uk/
advice/yourfamily/
relationshipadvice/
relationshipproblems#cr39455](http://www.familylives.org.uk/advice/yourfamily/relationshipadvice/relationshipproblems#cr39455)**

Ble i ddod o hyd i gymorth a chefnogaeth

Os ydych chi'n cael trafferth arbennig gyda'ch perthynas, neu os oes angen cefnogaeth ychwanegol arnoch chi, dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Gall siarad â'ch ymwelydd iechyd neu gael cyngor proffesiynol eich helpu i deimlo'n wybodus a'ch bod yn cael eich cefnogi.

Cymorth Perthynas

- **Relate** — yn cynnig cwnsela a chyngor i unigolion a chyplau: **www.relate.org.uk**

Cymorth Cam-drin Domestig

Mae cymorth ar gael i unrhyw un sy'n profi cam-drin domestig, waeth beth fo'i ryw neu hunaniaeth.

I fenywod:

- **Refuge** — **www.refuge.org.uk** neu ffoniwch y Llinell Gymorth Cam-drin Domestig Genedlaethol am ddim ar **0808 2000 247**
- **Cymorth i Ferched Cymru** — **www.welshwomensaid.org.uk/cy** neu ffoniwch y Llinell Gymorth Byw Heb Ofn ar **0808 8010 800**

I ddynion:

- **Llinell Gyngor i Ddynion** — **mensadviceline.org.uk** neu ffoniwch **0808 8010 327**
- **ManKind Initiative** — **www.mankind.org.uk** neu ffoniwch **0182 3334 244**

I unigolion LHDT+:

- **Galop** — **www.galop.org.uk** neu ffoniwch: **0800 999 5428**

Cymorth gyda Gorddibyniaeth ac Iechyd Meddwl

- **Alcohol, cyffuriau, neu gamblo** — ewch i **www.dan247.org.uk/cy/hafan** am gymorth gyda defnyddio sylweddau, neu **www.gamcare.org.uk** am gyngor ar gamblo.
- **Cymorth iechyd meddwl** — ewch i **www.mind.org.uk/cy/mind-cymru-cyngor-a-gwybodaeth-iechyd-meddwl** am wybodaeth, adnoddau a gwasanaethau cymorth.

Bod yn rhiant sy'n gweithio

Mae llawer o rieni'n ystyried mynd yn ôl i'r gwaith yn garreg filltir fawr; ond, gall addasu i'r drefn newydd wrth i'ch plentyn ddatblygu fod yn her. Efallai y byddwch chi'n teimlo, ar adegau, mai chi yw rheolwr y teulu!

Mae llawer o rieni â phlant yn llwyddo i jyglo gwaith a bod yn rhiant yn llwyddiannus. Ond gall cydbwyso trefn newidiol eich teulu ifanc a'ch gwaith deimlo'n llethol weithiau. Efallai eich bod chi'n gofyn cwestiynau i chi'ch hun fel, "Ydy popeth arall yn mynd i fod yn iawn gartref?" neu "Ydy fy mhlentyn yn mynd i fod yn iawn tra bydda i bant?".

Mae llawer o bobl yn ei chael hi'n ddefnyddiol siarad â rhieni eraill am awgrymiadau ar sut i gydbwyso gwaith, bywyd ac anghenion eu plentyn. Gall yr hyn y gallwch chi ei ddysgu gan eraill sydd wedi bod yn eich sefyllfa fod yn amhrisiadwy, ac efallai y byddan nhw'n gallu helpu gyda phethau fel dod o hyd i ddarparwr gofal plant dibynadwy.

Gall cael mynediad at y wybodaeth gywir eich helpu i feddwl am yr hyn sydd orau i chi a'ch teulu ifanc. Cofiwch fod pob teulu yn wahanol, ac er y gallai fod yn anodd ar y dechrau, byddwch chi'n sefydlu eich trefn a'ch cydbwysedd eich hun ymhen amser.



Angen gwybod

Gallwch gario llaeth y fron sydd wedi'i oeri yn yr oergell mewn bag oer gyda phecynnau iâ am hyd at 24 awr.

Bwydo ar y fron a gwaith

Gallwch barhau i fwydo ar y fron cyn belled â'i fod yn gweithio i chi a'ch plentyn.

Pan fyddwch chi'n barod i ddiddychu'ch plentyn oddi ar y fron, gallwch ofyn i'ch Ymwelydd Iechyd eich cyfeirio at y Tîm Bwydo Babanod neu ffonio'r **Llinell Gymorth Bwydo ar y Fron Genedlaethol 24 awr ar 0300 100 0212.**

Dysgwch ragor am ei wasanaethau yma: **www.nationalbreastfeedinghelpline.org.uk/our-services**

Am wybodaeth am fwydo ar y fron a gwaith, ewch i: **www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding-and-lifestyle/back-to-work**

Gwybod eich opsiynau ar gyfer dychwelyd i'r gwaith

P'un a ydych chi'n ystyried gwaith rhan-amser, llawn amser, neu hyblyg, mae'n bwysig archwilio'ch holl opsiynau. Mae Gyrfa Cymru yn rhoi cyngor ar ffyrdd o ddychwelyd i'r

gwaith, gan gynnwys awgrymiadau ar weithio hyblyg ac opsiynau gofal cofleidol i weddu i'ch teulu.

Dysgwch ragor ar **gyrfacymru.llyw.cymru/cynllunio-eich-gyrfa/opsiynau-ir-rhai-syn-dychwelyd-i-waith**

Cymorth i Ddychwelyd i'r Gwaith Ar Ôl Seibiant Gyrfa

Gall mynd yn ôl i'r gwaith ar ôl seibiant deimlo'n anodd, ond mae cymorth ar gael i feithrin eich hyder a gwneud y newid yn haws. Mae canllawiau ar gydbwyso teulu a gwaith, gan gynnwys rheoli gofal plant, ar wefan Llywodraeth Cymru.

Mae awgrymiadau a chyngor ar **www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/canllawiau-a-chyngor/cyngor-magu-plant/sicrhau-cybdwysedd-rhwng-gwaith-a-bywyd-teuluol**

Angen gwybod

Cofiwch y gallwch ofyn yn ffurfiol am weithio hyblyg, fel oriau rhan-amser, rhannu swydd, oriau cywasgedig, neu weithio hybrid. Gall y trefniadau hyn eich helpu i ddod o hyd i drefn sy'n gweithio i chi a'ch teulu. Siaradwch â'ch cyflogwr am ragor o wybodaeth.

Dod o hyd i ofal cofleidiol a'i ddefnyddio

Gall argaeledd, hyblygrwydd a chostau gofal plant amrywio yn dibynnu ar ble rydych chi'n byw. Mae dod o hyd i'r amgylchedd gofal plant cywir yn bwysig ar gyfer lles eich plentyn ac yn rhoi tawelwch meddwl i chi. Gall Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd yng Nghymru roi cyngor a'ch helpu i ddod o hyd i ofal plant sy'n gweithio i chi.

Dewch o hyd i'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd lleol yma: **www.llyw.cymru/teulu-cymru**

Cymryd y camau nesaf

Mae dychwelyd i'r gwaith yn daith bersonol, ac mae anghenion pob teulu'n wahanol. Drwy ddefnyddio'r adnoddau a'r gefnogaeth sydd ar gael, gallwch wneud y dewisiadau

cywir i chi sy'n cydbwysu'ch cynlluniau ar gyfer y gwaith a lles eich teulu. Bydd hyn yn gwneud mynd yn ôl i'r gwaith yn brofiad cadarnhaol a gwerth chweil i'r teulu cyfan.

“Efallai y bydd yn rhaid i chi wneud cymaint o addasiadau pan fyddwch chi'n dychwelyd i'r gwaith. Nid yn unig y mae'n rhaid i chi ddod i arfer â'r swydd, ond hefyd sicrhau bod popeth arall yn iawn gartref. Rhaid i chi hefyd sicrhau bod y siopa'n cael ei wneud, a'r coginio, a'r hyn rydych chi'n ei fwyta, a phethau felly.”



Eich iechyd a'ch lles

Mae gofalu am eich iechyd corfforol a'ch lles meddyliol yn un o'r pethau pwysicaf y gallwch chi ei wneud — nid yn unig i chi'ch hun, ond i'ch plentyn hefyd. Pan fyddwch chi'n teimlo'n dda, rydych chi'n gallu cefnogi'ch plentyn yn well i dyfu'n gyson, datblygu sgiliau newydd, a ffynnu.

Nawr yw'r amser pwysig i feithrin arferion iach a hapus. Wrth i'ch plentyn archwilio'r byd o'i gwmpas, bydd yn dechrau sylwi ar yr hyn rydych chi'n ei wneud, eich arferion a'ch geiriau, a bydd yn aml yn eu copïo. Mae hyn yn ei gwneud hi'n amser gwych i fyfyrto ar eich arferion eich hun o amgylch amser sgrin, bwyta, ysmegu ac alcohol, a meddwl am y math o esiampyl rydych chi am ei gosod.

Drwy flaenoriaethu eich lles eich hun, rydych chi hefyd yn meithrin lles eich plentyn. Mae rhiant iach, a gaiff ei gefnogi, yn helpu i greu amgylchedd iach a diogel i blentyn dyfu.

Rydych chi'n bwysig hefyd. Mae bod yn rhiant yn un o'r pethau mwyaf gwerth chweil — ac yn aml y mwyaf heriol — mewn bywyd. Mae eich lles yn bwysig. Mae'n ymwneud â sut rydych chi'n teimlo; sut rydych chi'n ymdopi o ddydd i ddydd; a pha mor gysylltiedig a chefnogol ydych chi.

Dyw gofalu amdanoch chi'ch hun ddim yn rhywbeth hunanol — mae'n hanfodol. Pan fyddwch chi'n teimlo'n gytbwys ac yn cael eich cefnogi, rydych chi'n gallu mwynhau'ch amser gyda'ch plentyn yn well ac ymateb i'w anghenion ag amynedd a gofal.

Mae **lles** yn cynnwys eich iechyd corfforol, eich cydbwysedd emosiynol, eich perthnasoedd, a'ch ymdeimlad o bwrpas. Mae'n cael ei siapio gan gwsg, maeth, symudiad, cysylltiad, a chael amser i chi'ch hun – hyd yn oed mewn ffyrdd bach.

Mae gofalu am eich lles eich hun yn eich helpu i:

Deimlo'n fwy hyderus yn eich gallu fel rhiant

Ymdopi â straen a heriau

Mwynhau amser gyda'ch plentyn

Bod ar gael yn emosiynol ac yn ymatebol

“Os nad ydych chi mewn cyflwr meddyliol iach, sut ydych chi'n mynd i ofalu am eich plentyn?”

Ffyrdd o gefnogi eich iechyd corfforol

Gall dewisiadau bach bob dydd wneud gwahaniaeth mawr.

Os ydych chi'n **ysmygu**, rhoi'r gorau iddi yw'r peth gorau y gallwch chi ei wneud i wella'ch iechyd corfforol.



Bwytewch brydau rheolaidd, cytbwys ac yfwch ddigon o ddŵr i aros yn llawn egni.

Mae **cadw'n actif** yn helpu'ch corff i reoli straen ac yn gwella'ch hwyliau.



Osgowch ddefnyddio alcohol neu gyffuriau i ymdopi â straen — maen nhw'n gallu gwneud pethau'n anoddach yn y tymor hir.

Mae **lles meddyliol** yn ymwneud â sut rydych chi'n meddwl, yn teimlo ac yn ymateb i fywyd bob dydd. Mae'n cynnwys eich gallu i reoli straen, cysylltu ag eraill, a theimlo'n hyderus ynoch chi'ch hun a'ch rôl fel rhiant neu ofalwr.

Gall cefnogi eich lles meddyliol eich helpu i:

- aros yn dawel ac yn amyneddgar
- teimlo'n fwy cysylltiedig â'ch plentyn
- gwneud penderfyniadau bob dydd yn fwy hawdd
- meithrin gwydnwch a hunandosturi



Ffyrdd o gefnogi eich lles meddyliol

Dyma rai ffyrdd syml, sy'n gweithio, o gefnogi eich lles meddyliol.

Cysylltwch ag eraill. Treuliwch amser gyda phobl sy'n gwneud i chi deimlo'n ddiogel, yn hamddenol, ac yn werthfawr. Gall trafod pethau gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo eich helpu i deimlo'n fwy cadarnhaol ac yn llai unig.



Byddwch yn actif. Mae gweithgaredd corfforol yn helpu i leihau straen ac yn gwella eich hwyliau. Does dim rhaid iddo fod yn ddwys — mae cerdded, dawnsio, neu chwarae y tu allan gyda'ch plentyn i gyd yn cyfrif.

Cymerwch sylw. Oedwch a gwerthfawrogwch y pethau bach sy'n dod â llawenydd i chi. Boed yn eiliad o dawelwch, gwên gan eich plentyn, neu sŵn cân yr adar — mae'r eiliadau hyn yn helpu i godi'ch hwyliau.



Daliwch ati i ddysgu — gall rhoi cynnig ar rywbeth newydd neu aiddarganfod hen ddiddordeb feithrin hyder a rhoi ymdeimlad o gyflawniad i chi.

Treuliwch amser yn yr awyr agored. Gall golau naturiol ac awyr iach eich helpu i deimlo'n dawelach ac yn fwy sefydlog. Gall amser yng nghanol byd natur — hyd yn oed taith gerdded fer — gefnogi eich iechyd meddwl ac emosiynol.



Rhowch i eraill. Gall gwneud pethau caredig, mawr neu fach, eich helpu i deimlo'n fwy cysylltiedig a phwrpasol. Gall cefnogi eraill hefyd hybu eich lles eich hun.



Angen gwneud

Os ydych chi'n teimlo dan straen neu'n rhwystredig, mae'n iawn i chi gymryd eiliad i chi'ch hun. Mae rhoi eich plentyn yn rhywle diogel a rhoi seibiant byr i chi'ch hun yn gallu eich helpu i ailddechrau.

Gwasanaethau cymorth

Os yw pethau'n teimlo'n llethol, mae'n iawn gofyn am help — mae eich ymwelydd iechyd, meddyg teulu, neu sefydliadau cymorth yno i helpu. Dyma rai dolenni defnyddiol:

- **C.A.L.L. Helpline** — cymorth iechyd emosiynol a meddyliol am ddim: ffoniwch 0800 132 737
- **GIG Cymru** — am gymorth iechyd meddwl brys, ffoniwch 111 a gwasgwch opsiwn 2
- **Hapus** — am awgrymiadau ac adnoddau: **hapus.cymru**
- **Samariaid** - os ydych chi'n cael trafferth gyda meddyliau am hunanladdiad, dydych chi ddim ar eich pen eich hun, ac mae help ar gael. Ffoniwch 116 123

Ysmygu

Fel rhieni, rydyn ni i gyd eisiau i'n plant gael eu magu'n hapus ac yn iach. Os ydych chi, eich partner, neu unrhyw un arall yn eich cartref yn ysmygu, mae rhoi'r gorau i ysmygu yn un o'r pethau pwysicaf y gallwch chi ei wneud i amddiffyn iechyd eich plentyn — yn ogystal â'ch iechyd eich hun.

Mwg ail-law — y mwg sy'n cael ei anadlu pan fydd rhywun gerllaw yn ysmygu — mae'n arbennig o niweidiol i blant ifanc. Does dim lefel ddiogel o amlygiad. Mae plant sy'n agored i fwg ail-law mewn mwy o berygl o heintiau'r frest, anawsterau anadlu, asthma ac alergeddau. Maen nhw hefyd hyd at bedair gwaith yn fwy tebygol o ddod yn ysmygwyr eu hunain yn ddiweddarach mewn bywyd, gan gynyddu eu risg o ddatblygu afiechydon difrifol fel canser.

Yr unig ffordd i amddiffyn eich plentyn ac eraill yn llwyr rhag mwg ail-law yw rhoi'r gorau i ysmegu. Os ydych chi neu rywun yn eich aelwyd yn ystyried rhoi'r gorau iddi, gall cael cefnogaeth wneud gwahaniaeth mawr. Mae **Helpa Fi i Stopio** yn cynnig gwasanaethau cyfeillgar am ddim i'ch helpu i roi'r gorau i ysmegu am byth. Gallwch ymddiried ynddyn nhw i'ch cefnogi bob cam o'r ffordd.

Angen gwybod

Mae ysmegu mewn car (cerbyd) gyda phlentyn neu berson ifanc o dan 18 oed yn bresennol yn anghyfreithlon. Gallai gyrwyr a theithwyr sy'n torri'r gyfraith wynebu dirwy o £50.

**ash.wales/
campaign/smoking
-in-cars**

Os nad yw rhoi'r gorau iddi yn bosibl ar hyn o bryd, gallwch chi barhau i leihau'r risg i'ch plentyn trwy gadw mwg ymhell i ffwrdd o'ch cartref a'ch car.

Mae hyn yn cynnwys:

- ysmegu y tu allan bob amser, o leiaf chwe cham (tua 3 metr) i ffwrdd o ddrysau a ffenestri
- gofyn i ymwelwyr ysmegu y tu allan
- peidio ag ysmegu yn y car, na chaniatáu i eraill wneud hynny — hyd yn oed gyda'r ffenestri ar agor

Rhoi'r gorau i ysmegu yw'r ffordd orau o ddiogelu iechyd eich teulu a mwynhau eiliadau arbennig bywyd gyda'ch gilydd.

Angen gwybod

Os bydd eich plentyn yn llyncu unrhyw gynnyrch nicotin (fel hylif fêps neu chwistrell nicotin), gall wneud iddo deimlo'n sâl neu chwydu. Mae plant bach mewn perygl arbennig o niwed difrifol os ydyn nhw'n llyncu llawer. Os yw'ch plentyn yn ymddangos yn sâl neu os ydych chi'n meddwl ei fod wedi llyncu rhywbeth, ffoniwch GIG 111 neu'ch meddyg teulu. Mewn argyfwng, ffoniwch 999.



Os ydych chi eisiau help i roi'r gorau i ysmegu neu fêps, cysylltwch â Helpa Fi i Stopio ar **0800 085 2219**, neu ewch i **www.helpafiistopio.cymru**

Fepio

Os nad ydych chi'n ysmegu, peidiwch â fepio! Er bod fepio yn fwy diogel nag ysmegu, dyw e ddim yn ddiniwed, a dyw effeithiau hirdymor fepio ddim wedi'u deall yn llawn eto.

Mae'r rhan fwyaf o fêps yn cynnwys nicotin — yr un sylwedd caethiwus a geir mewn sigaréts. Gall nicotin achosi chwantau a symptomau diddyfnu, gan ei gwneud hi'n anodd rhoi'r gorau iddi unwaith y byddwch chi'n dechrau. Gall hefyd effeithio ar gwsg, y gallu i ganolbwyntio, hwyliau ac iechyd meddwl.

Dydyn ni ddim yn gwybod eto beth yw holl effeithiau hirdymor fepio ar iechyd, yn enwedig i bobl ifanc y mae eu cyrff a'u hymennydd yn dal i ddatblygu. Ddylai plant a phobl ifanc ddim defnyddio fêps.

Gall hyd yn oed bod o gwmpas dyfeisiau fepio fod yn beryglus i blant bach. Os ydych chi'n fepio, gwnewch yn siŵr bod yr holl ddyfeisiau a hylifau wedi'u storio'n ddiogel ac allan o gyrraedd.

Alcohol a chyffuriau

Wrth i'ch plentyn dyfu ac ymgartrefu i drefn fwy rheolaidd, efallai y byddwch chi eisiau ymlacio gyda diod o bryd i'w gilydd. **Does dim lefel hollol ddiogel o yfed.** Os oes angen alcohol arnoch i ymlacio, neu os ydych chi'n yfed mwy na 14 uned yr wythnos (tua photel a hanner o win neu chwe pheint o gwrw), mae'n syniad da siarad â'ch ymwelydd iechyd neu feddyg teulu am gyngor.

Er mwyn cadw risgiau iechyd yn isel, **argymhellir aros o dan 14 uned yr wythnos.**

Mae plant yn sylwi mwy nag yr ydyn ni'n ei feddwl. Os ydych chi'n yfed neu'n defnyddio cyffuriau o gwmpas eich plentyn, efallai y bydd yn dechrau copïo'ch ymddygiad. Gall alcohol a chyffuriau ei gwneud hi'n anoddach sylwi ar beth sydd ei angen ar eich plentyn. Efallai y byddwch chi'n llai amyneddgar, yn canolbwyntio llai, neu'n llai tebygol o chwarae a siarad â nhw — ac mae'r eiliadau bob dydd hyn yn wirioneddol bwysig ar gyfer datblygiad eich plentyn.

Dysgwch ragor

Am ragor o wybodaeth am alcohol ac iechyd, ewch i **111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/alcohol/?locale=cy**

Angen gwybod

Os ydych chi neu'ch partner wedi cael diod, wedi cymryd unrhyw feddyginiaeth, neu wedi defnyddio unrhyw gyffuriau anghyfreithlon neu gyffuriau stryd, ddylech chi byth ddod â'ch plentyn i'ch gwely (cydgysgu) gan y gallai hynny roi'ch plentyn mewn perygl.

DAN 24/7

Angen gwneud

Am gymorth neu gyngor am ddim a dienw ar gyfer cyffuriau neu alcohol, gallwch gysylltu â DAN 24/7 ar **0808 808 2234** neu ymweld â **dan247.org.uk/cy/hafan/**

Er mwyn cadw risgiau iechyd o alcohol i lefel isel, ceir canllawiau sy'n nodi ei bod hi'n ddiogel peidio ag yfed mwy nag 14 uned yr wythnos.

Faint o unedau sydd yn eich diod?



2.2
uned

Un pint

o gwrw/lager/seidr
(4% ABV)



2.2
uned

**Gwydraid o win
(175ml)**
(12.5% ABV)



9.8
uned

**Potel o win
(750ml)**
(13% ABV)



1
Uned

**Mesur o wirodydd
(25ml)**
(40% ABV)

Bod yn actif

Wrth i'ch plentyn dyfu a datblygu, bydd yn bwysig parhau i ofalu am eich iechyd corfforol eich hun fel y gallwch barhau i fwynhau gweithgareddau ar eich pen eich hun, ond hefyd gyda'ch plentyn egniïol.

Gall gweithgarwch corfforol rheolaidd eich amddiffyn rhag clefyd y galon, Diabetes Math II, a rhai mathau o ganser. Gall hefyd fod o fudd i'ch iechyd meddwl, eich helpu i gynnal pwysau iach, a gwella'ch lles cyffredinol.

Ar gyfer calon a meddwl iach, mae'n bwysig bod yn actif. Gallwch chi ddechrau'n fach a gwneud mwy yn raddol. Mae gweithgareddau'n cynnwys rhedeg, cerdded, chwaraeon, beicio, nofio, a hyd yn oed dringo grisiau.

Er mwyn cadw'ch cyhyrau, esgyrn a chymalau'n gryf, mae'n bwysig torri



Angen gwneud

Er mwyn cynnal iechyd corfforol a meddyliol da, ceisiwch fod yn gorfforol egniïol bob dydd. Am gyngor ac awgrymiadau ymarfer corff, ewch i **111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/physicalactivity?locale=cy**

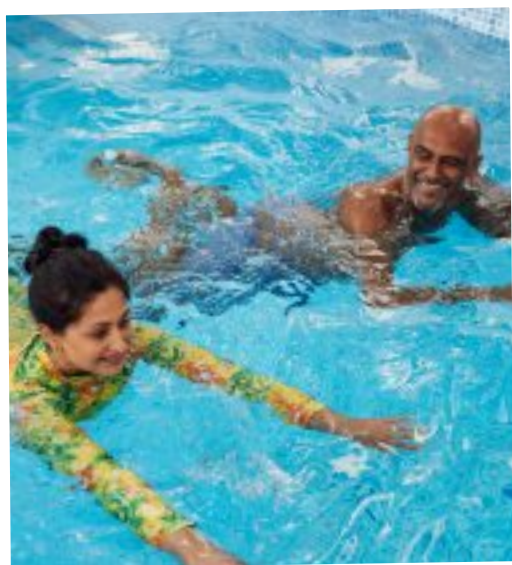
unrhyw amser eistedd yn rhannau, fel gwylio'r teledu, ymlacio ar y sofffa, neu eistedd wrth gyfrifiadur neu ddesg. Adeiladwch eich cryfder trwy weithgareddau fel codi pwysau (hyd yn oed cario bagiau). Bydd ioga a dawnsio yn helpu gyda chydbwysedd a hyblygrwydd.

Efallai y bydd cynnwys gweithgaredd corfforol yn eich trefn arferol yn teimlo'n heriol, ac ar rai dyddiau, efallai y cewch hi'n anodd dod o hyd i'r egni i wneud gweithgaredd corfforol ychwanegol — felly gosodwch nodau y gallwch chi eu rheoli, dechreuwch yn fach, ac adeiladwch dros amser. Efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n haws meddwl am gynllunio'r gweithgaredd o amgylch eich teulu.

Bydd dod o hyd i'r hyn sy'n gweithio ac sy'n hwyl i chi a'ch teulu o fudd i bawb. Bydd yn golygu y gall eich plentyn ddysgu am bwysigrwydd gweithgarwch corfforol wrth greu atgofion hapus o adegau hwyliog gyda'ch gilydd fel teulu.

Rhai ffyrdd syml o ychwanegu gweithgaredd at eich diwrnod

- Dyw hyn ddim yn cynnwys chwaraeon yn unig — gall hefyd gynnwys cerdded teithiau byr ar eich pen eich hun neu fel teulu.
- Dewiswch y grisiau pryd bynnag y gallwch.
- Os oes rhaid i chi yrru, parciwch ymhellach i ffwrdd o'r fynedfa i gael ambell gam ychwanegol.
- Mae gwaith tŷ bob dydd yn cyfrif.
- Chwiliwch am grwpiau ymarfer corff sy'n gyfeillgar i rieni/gofalwyr yn eich ardal, neu trefnwch i fynd am dro gyda rhieni/gofalwyr eraill yn rheolaidd.
- Trowch y gerddoriaeth i fyny a chael disgo gartref gyda'r teulu.
- Ewch ati i leihau'r amser rydych chi'n ei dreulio'n eistedd neu ar sgrin — bydd hyn yn dda i chi ac o fudd i'ch plant hefyd, gan eu bod yn debygol o efelychu'r hyn rydych chi'n ei wneud.
- Torrwch yr amser rydych chi'n ei dreulio'n eistedd yn rhannau trwy symud, ymestyn, dringo'r grisiau, neu wneud rhai sgwatiau.



Angen gwybod

Mae colli rhywfaint o gryfder wrth i ni heneiddio yn broses naturiol, ond gall cynyddu ein lefelau gweithgarwch ein helpu i gynnal ein cryfder, ein cyflwr a'n cydbwysedd. Mae hyn yn bwysig i bawb a gall fod yn arbennig o bwysig i rieni hŷn, gofalwyr a neiniau a theidiau os yw eu lefelau gweithgarwch ar hyn o bryd yn isel.

Gweithgarwch corfforol ar gyfer oedolion ac oedolion hŷn

 Mae'n fuddiol i iechyd	Diabetes math II	-40%
 Gwella cwsig	Clefyd cardiofasgwlaidd	-35%
 Mae'n cynnal pwysau iach	Cwypmïadau, iselder a.y.b.	-30%
 Mae'n rheoli straen	Poen yn y cymalau a'r cefn	-25%
 Mae'n gwella ansawdd bywyd	Canserau (y colon a'r fron)	-20%

Mae'n lleihau eich siawns o ddatblygu

Mae rhywfaint yn dda, mae mwy yn well	Dechreuwch heddiw: nid yw hi byth yn rhy hwyr	Mae pob munud yn cyfrif
---------------------------------------	---	-------------------------

Byddwch yn egnïol



Lleihewch amser eisteddog i'r eithaf

Cymysgwch anweithgarwch ag ysbeidlau egnïol



Ar gyfer oedolion hŷn, lleihau'r siawns o eiddilwch a chwypmïadau

Gwellhewch gydbwysedd

2 diwrnod yr wythnos

Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prof Strydlogion Meddygol y DU 2019

Bwyta'n iach

Mae bwyta diet iach a chytbwys yn rhan bwysig o gynnal iechyd da a gall eich helpu i deimlo ar eich gorau. Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n cofio bwyta prydau bwyd iachus yn rheolaidd er mwyn cadw'ch hun yn iach.

Mae bwyta'n iach hefyd yn ymwneud â chael perthynas gadarnhaol â bwyd a'r hyn y mae bwyd yn ei olygu i chi. Mae hyn yn cynnwys pryd, pam, a sut rydych chi'n bwyta, a'ch mwynhad o fwyd hefyd. Ceisiwch fwynhau bwyta diet amrywiol, iach a chytbwys gyda'ch gilydd fel teulu. Bydd hyn yn ysbrydoli ac yn annog eich plentyn ac yn ei helpu i dyfu'n gyson a ffynnu.

Angen gwybod

Am Ganllawiau Bwyta'n Dda yn seiliedig ar ddiet Affricanaidd a Charibïaidd, De Asiaidd neu Fegan – gofynnwch i'ch Meddyg Teulu neu Ymwelydd Iechyd am ragor o wybodaeth.



Dyma rai pwyntiau defnyddiol ar gyfer bwyta'n iach

Anelwch am o leiaf 5 dogn gwahanol o **ffrwythau a llysiau**’r dydd - fel prydau bwyd a byrbrydau.

Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startsh eraill yw prif ffynhonnell egni’r corff. Dylai’r rhain gyfrif am tua thraean o’r bwyd rydych chi’n ei fwyta. Dewiswch fathau grawn cyflawn sy’n cynnwys mwy o ffibr pan allwch chi.



Mae **cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen** yn ffynonellau da o brotein a fitaminau. Maen nhw hefyd yn ffynhonnell bwysig o galsiwm, sy’n helpu i gadw ein hesgryn yn iach.

Mae **ffa, corbys, pysgod, wyau, cig a bwydydd protein eraill** yn hanfodol ar gyfer twf a datblygiad eich plentyn.



Cynhwyswch **brotein** ym mhob pryd bwyd — e.e., ffa, corbys, ffacbys, dal, pysgod, wyau, mins heb gig, soi a chig heb lawer o fraster.

Ceisiwch gynnwys dau ddogn o **bysgod** cynaliadwy bob wythnos, a dylai un ohonyn nhw fod yn olewog — e.e., sardîns, macrell.

Dewiswch **olewau a thaeniadau annirlawn** a’u bwyta mewn symiau bach.



Ceisiwch yfed **6–8 gwydraid o ddŵr y dydd**. Mae hylifau fel te, coffi a sudd yn cyfrif tuag at hyn. Dewiswch opsiynau â llai o siwgr pan allwch chi.

Os ydych chi’n bwyta bwydydd a diodydd sy’n cynnwys llawer o **fraster, halen neu siwgr**, ceisiwch wneud hyn yn llai aml ac mewn symiau bach.



[illegible]

Vegetarian Eatwell Guide

Use the Vegetarian Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.

Check the label on packaged foods

Each serving (100g) contains:

	Energy (kcal)	0.5g	1.0g	1.5g	2.0g	3.0g	4.0g	5.0g
Carbohydrate (g)	100	100	100	100	100	100	100	100
Protein (g)	100	100	100	100	100	100	100	100
Fat (g)	100	100	100	100	100	100	100	100
Salt (g)	100	100	100	100	100	100	100	100

of an adult is reference intake

Typical values (see table) per 100g: 60% fat, 10% protein

Choose foods lower in fat, salt and sugars

Fruit and vegetables
Eat at least 5 portions of a variety of fruit and vegetables every day

Potatoes, bread, rice, pasta and other starchy carbohydrates
Choose wholegrain or higher fibre versions with less added fat, salt and sugar

Dairy and alternatives
Choose lower fat and lower sugar options

Vegetarian protein sources
Eat a wide variety of vegetarian proteins including plenty of beans and pulses. Choose vegetarian meat alternatives lower in fat and salt

Oils and spreads
Choose unsaturated oils and use in small amounts

Check the label on packaged foods

Each serving (100g) contains:

	Energy (kcal)	0.5g	1.0g	1.5g	2.0g	3.0g	4.0g	5.0g
Carbohydrate (g)	100	100	100	100	100	100	100	100
Protein (g)	100	100	100	100	100	100	100	100
Fat (g)	100	100	100	100	100	100	100	100
Salt (g)	100	100	100	100	100	100	100	100

of an adult is reference intake

Typical values (see table) per 100g: 60% fat, 10% protein

Choose foods lower in fat, salt and sugars

Check the label on packaged foods

Each serving (100g) contains:

	Energy (kcal)	0.5g	1.0g	1.5g	2.0g	3.0g	4.0g	5.0g
Carbohydrate (g)	100	100	100	100	100	100	100	100
Protein (g)	100	100	100	100	100	100	100	100
Fat (g)	100	100	100	100	100	100	100	100
Salt (g)	100	100	100	100	100	100	100	100

of an adult is reference intake

Typical values (see table) per 100g: 60% fat, 10% protein

Choose foods lower in fat, salt and sugars

Check the label on packaged foods

Each serving (100g) contains:

	Energy (kcal)	0.5g	1.0g	1.5g	2.0g	3.0g	4.0g	5.0g
Carbohydrate (g)	100	100	100	100	100	100	100	100
Protein (g)	100	100	100	100	100	100	100	100
Fat (g)	100	100	100	100	100	100	100	100
Salt (g)	100	100	100	100	100	100	100	100

of an adult is reference intake

Typical values (see table) per 100g: 60% fat, 10% protein

Choose foods lower in fat, salt and sugars

Mae'r Canllaw Bwyta'n Iach hwn ddim ond ar gael yn y Saesneg.



PWYSAU IACH
BYW'N IACH
HEALTHY WEIGHT
HEALTHY YOU

Angen gwybod

Mae taith rheoli pwysau pawb yn wahanol, ac felly hefyd y mae'r atebion i gyflawni a chynnal pwysau iach. Mae Pwysau Iach Byw'n Iach yn gynnig unigryw wedi'i deilwra i'ch anghenion: **pwysauiach.cymru**

Pwysau iach

O feichiogrwydd hyd nawr, mae siâp a phwysau eich corff wedi newid. Mae teimlo'n dda amdanoch chi'ch hun yn bwysig ar gyfer eich iechyd meddwl a'ch lles cyffredinol. Gall bod yn gyfforddus gyda'ch corff helpu i reoli'ch pwysau. Pan fydd gennych chi ddelwedd iach o'ch corff, gallwch chi ei chael hi'n haws bwyta'n iach a chael mwy o hyder i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol. Pan fyddwch chi'n barod i wneud newidiadau i'ch pwysau, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu feddyg teulu, a all roi cyngor i chi ar sut i wneud hyn yn iach.

Sgrinio

Mae cymryd rhan mewn prawf sgrinio serfigol (a gaiff ei alw hefyd yn brawf ceg y groth) pan gewch wahoddiad yn rhywbeth y gallwch chi ei wneud i ofalu am eich iechyd. Bydd menywod a phobl dros 25 oed, sydd â cheg y groth, ac sydd wedi cofrestru gyda meddyg fel benyw, yn cael eu gwahodd i brawf sgrinio serfigol bob pum mlynedd.

Yn ystod eich beichiogrwydd, efallai i chi fethu eich prawf sgrinio serfigol, felly mae'n bwysig rhoi gwybod i'ch meddyg fel bod modd trefnu gwahoddiad i chi gael y wybodaeth ddiweddaraf.



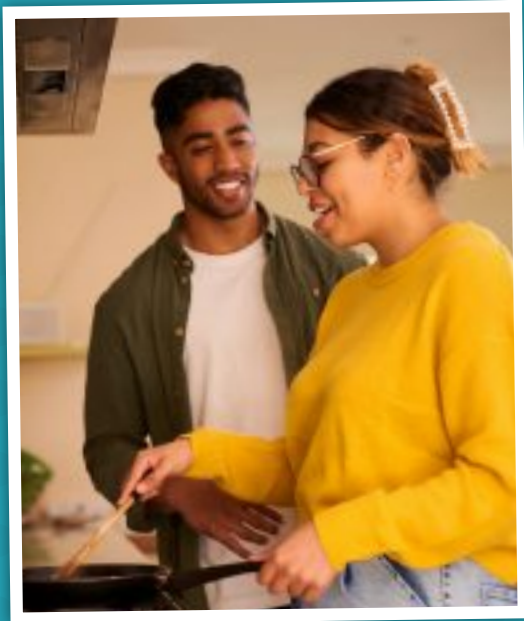
Sgrinio Serfigol Cymru
Cervical Screening Wales

Angen gwybod

Eich dewis chi yw mynd am brawf ceg y groth. Gallwch ddewis cael y prawf yn eich meddygfa neu mewn rhai clinigau iechyd rhywiol, a gallwch ofyn i fenyw gynnal y prawf. Am ragor o wybodaeth am sgrinio serfigol, ewch i **icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio/sgrinio-serfigol-cymru2/**

Cynllunio teulu

Gall cael ail blentyn neu blentyn dilynol ddod â mwy o lawenydd i'ch teulu. Mae cynllunio ar gyfer yr amser iawn yn benderfyniad pwysig i chi, eich partner, a'ch teulu.



Cynllunio beichiogrwydd arall?

Os ydych chi'n meddwl am fabi arall, gallwch chi gynyddu eich siawns o feichiogi os ydych chi a'ch partner mewn iechyd da. Gall diet gwael, ysmegu, yfed ac amodau gwaith afiach i gyd effeithio ar eich ffrwythlondeb.

Asid ffolig

Mae'n bwysig cymryd tabled asid ffolig 400 microgram (mcg) bob dydd am ddau i dri mis cyn ceisio beichiogi, ac unwaith y byddwch chi'n feichiog, hyd at ddeuddegfed wythnos eich beichiogrwydd. Mae rhai pobl yn cael eu cynghori i gymryd dos uwch, a gallwch siarad â'ch meddyg teulu,

ymwelydd iechyd, neu ymgynghorydd os ydych chi eisiau cyngor ar hyn.

Mae asid ffolig yn lleihau'r risg o gael babi a gaiff ei eni â namau yn yr ymennydd, yr asgwrn cefn, neu llyn yn yr asgwrn cefn, fel spina bifida. Mae atchwanegiadau asid ffolig ar gael yn y rhan fwyaf o archfarchnadoedd neu fferyllwyr.

Yn ogystal â chymryd atchwanegiad, mae'n syniad da bwyta bwydydd sy'n naturiol yn cynnwys llawer o ffolad (y ffurf naturiol o asid ffolig), fel llysiau gwyrdd deiliog, yn ogystal â bwydydd gydag asid ffolig ychwanegol, fel grawnfwydydd a bara.

Meddyginiaethau a chyffuriau

Gall rhai meddyginiaethau a chyffuriau niweidio'ch 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 posibl ar ffrwythlondeb neu feichiogrwydd cyn i chi ddechrau ceisio cael babi, neu cyn gynted ag y byddwch chi'n darganfod eich bod chi'n feichiog. Hefyd, gwiriwch gyda'ch meddyg teulu neu fferylllydd cyn i chi gymryd unrhyw feddyginiaethau dros y cownter.

Pwysau iach

Gall bod â phwysau iach wella eich ffrwythlondeb a'ch siawns o feichiogi. Os gwnaethoch chi ennill pwysau yn ystod eich beichiogrwydd diwethaf, mae'n dda cyrraedd pwysau iach os gallwch chi. Am ragor o wybodaeth a chymorth ar sut i gyflawni neu gynnal pwysau iach, ewch i **pwysauiach.cymru/**

Ysmygu

Os ydych chi'n ceisio cael babi, rhoi'r gorau i ysmygu yw'r peth gorau y gallwch chi ei wneud. Gall rhoi'r gorau i ysmygu helpu i wella eich siawns o feichiogi. Cysylltwch â Helpa Fi i Stopio ar 0800 085 2219 am wybodaeth a chymorth ar roi'r gorau i ysmygu: **www.helpafiistopio.cymru/**

Alcohol a chyffuriau

Efallai y bydd hi'n anoddach i chi feichiogi os ydych chi (neu riant biolegol arall eich babi) yn yfed yn drwm neu'n defnyddio cyffuriau. Siaradwch â'ch meddyg teulu am gymorth ac i gael mynediad at gefnogaeth ynghylch lleihau eich defnydd o alcohol neu gyffuriau. Am ragor o wybodaeth am ddefnyddio alcohol a chyffuriau, ewch i **www.dan247.org.uk**

Sgrinio a brechiadau

Gofynnwch i'ch meddyg teulu a ydych chi wedi cael eich profion sgrinio a'ch brechiadau diweddaraf – bydd hyn yn sicrhau eich bod chi'n iach cyn i chi feichiogi ac yn helpu i'ch amddiffyn rhag clefydau a all achosi salwch ynoch chi neu'ch babi yn y groth. Am ragor o wybodaeth, ewch i

Angen gwybod

Bydd bod mor iach â phosibl yn cynyddu eich siawns o feichiogi. Siaradwch â'ch meddyg teulu i gael cyngor ar gynllunio ar gyfer beichiogrwydd iach.

icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/

Ddim yn meddwl am ychwanegu at eich teulu ar hyn o bryd?

Er mwyn atal beichiogrwydd sydd heb gael ei gynllunio, mae'n bwysig cael rhyw diogel trwy ddulliau atal cenhedlu. Mae gwahanol fathau o ddulliau atal cenhedlu, felly os nad ydych chi wedi gwneud hynny eisoes, siaradwch â'ch meddyg teulu am eich opsiynau atal cenhedlu ac am gyngor ar gynllunio teulu. Am ragor o wybodaeth, ewch i: **111.wales.nhs.uk/contraception?locale=cy**

Gall dull atal cenhedlu brys gael ei ddefnyddio ar ôl rhyw heb amddiffyniad, neu os yw'r dull atal cenhedlu rydych chi wedi'i ddefnyddio wedi methu. Gallwch gael mynediad at ddull atal cenhedlu brys o rai fferyllfeydd a chan eich gwasanaeth iechyd rhywiol lleol. I ddod o hyd i'ch gwasanaeth lleol, ewch i: **111.wales.nhs.uk/localservices/default.aspx?locale=cy**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Gellir atgynhyrchu deunydd Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru sydd wedi'i gynnwys yn y ddogfen hon heb ganiatâd ymlaen llaw ar yr amod ei fod yn cael ei wneud yn gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Dylid datgan cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Fersiwn 1 Cyhoeddwyd ym mis Ionawr 2026
Rhif ISBN: 978-1-83766-707-9