



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

“Nawr bod y
plant yn hŷn, gall
fod yn anodd
gwybod sut i'w
cadw'n hapus,
yn iach ac yn
ddiogel.”



LLYFR

4

4 i 7 Oed

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 4:

4 i 7 oed

Gyda chi ar bob cam o'r ffordd

Mae taith pob rhiant yn wahanol, ac os oes gennych chi blentyn 4 i 7 oed, dyma'r llyfryn i chi.

Bydd yn rhoi gwybodaeth allweddol i'ch helpu i gefnogi eich plentyn wrth iddo dyfu drwy'r cam pwysig hwn.

Mae plant yn yr oedran hwn yn dod yn fwy annibynnol, chwilfrydig, a mynegiannol. Gall hwn fod yn gyfnod llawen, ond gall hefyd ddod â heriau newydd. Mae llawer o rieni'n dweud wrthym ei bod hi'n anodd gwybod at ble i droi am gyngor y gallwch ymddiried ynddo — yn enwedig gyda chymaint o wybodaeth ar gael.

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



Mae eich plentyn yn dysgu mwy amdano'i hun a'r byd o'i gwmpas. Mae'n datblygu cyfeillgarwch, yn rheoli emosiynau, ac yn magu hyder. Bydd rhai dyddiau yn haws nag eraill — ac mae hynny'n hollol normal. Mae pob rhiant yn cael adegau o ansicrwydd, ond nid chi yw'r unig un.

Mae'r cam hwn yn ymwneud â dod o hyd i'r hyn sy'n gweithio i'ch teulu. Bydd anghenion eich plentyn yn newid, ac felly hefyd eich dull rhianta. Gyda rhywfaint o arweiniad a chefnogaeth, gallwch chi

helpu i greu amgylchedd diogel, iach a chariadus i'ch plentyn ffynnu.

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 chynghor gan weithwyr iechyd proffesiynol.

Y tu mewn, fe welwch chi wybodaeth ddefnyddiol, awgrymiadau ymarferol, a dolenni i wefannau a gwasanaethau cymorth dibynadwy.



Beth sydd yn y canllaw hwn

Mae'r llyfryn hwn yn ymwneud â blynyddoedd ysgol gynradd cynnar y plentyn — o 4 i 7 oed — cyfnod o dyfu, dysgu a phrofiadau newydd.

Mae eich plentyn yn dod yn fwy annibynnol, chwilfrydig, ac ymwybodol yn gymdeithasol. Byddwch chi'n sylwi ar newidiadau yn y ffordd y mae'n meddwl, yn cyfathrebu ac yn rhyngweithio ag eraill. Gall ysgol, cyfeillgarwch, ac arferion newydd ddod â chyffro, emosiynau mawr, ac weithiau ymddygiadau anodd.

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 ar gyfer ymdopi ag adegau anodd a syniadau ar gyfer cefnogi eich plentyn wrth iddo addasu i fywyd ysgol.

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. Dydych chi ddim ar eich pen eich hun yn ystod y cyfnod hwn — mae cymorth ar gael os a phan fyddwch ei angen.



Rhieni a gofalwyr

Pan fydd y llyfryn hwn yn sôn am 'rhieni', mae'n golygu y 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 rianta, a hefyd oedolion arwyddocaol eraill sy'n ymwneud â bywyd eich plentyn. Fe welwch awgrymiadau ar sut i gefnogi eich gilydd trwy'r cam nesaf hwn o rianta plentyn oed ysgol; 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.



Teuluoedd hapus, teuluoedd iach

Mae'r llyfryn hwn yn trafod sut i gefnogi twf eich plentyn bach o 4 i 7 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.

Rydym yn siarad am drefn ddyddiol fel amser gwely ac ysgol, a sut i reoli ymddygiad heriol a theimladau mawr. 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 yn ddiogel

Mae'r llyfryn hwn hefyd yn cynnwys cyngor hanfodol i'ch helpu i gadw'ch plentyn 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 eich bod chi'n cael eich cefnogi pan fydd angen help arnoch fwyaf.

Dechrau ac ymgartrefu yn yr ysgol

Mae dechrau yn yr ysgol yn gam mawr, a gall ddod â chymysgedd o emosiynau i chi a'ch plentyn. Fe welwch awgrymiadau i helpu'ch plentyn i deimlo'n hyderus ac yn barod, ynghyd â chynghor ar sut i'w gefnogi wrth iddo ymgartrefu.

Rydym hefyd yn siarad am yr hyn i'w ddisgwyl ym mlynnyddoedd cynnar bywyd ysgol, sut i aros yn rhan o ddysgu eich plentyn, a ble i ddod o hyd i gefnogaeth ychwanegol os oes ei hangen arnoch. I rieni sy'n jyglo gwaith a bywyd teuluol, mae yna syniadau ar gyfer rheoli arferion a dod o hyd i gydbwysedd sy'n gweithio i'ch teulu.





Rheoli teimladau mawr

Rhwng 4 a 7 oed, bydd eich plentyn yn dysgu sut i ymdopi ag arferion, emosiynau a disgwyliadau newydd — yn enwedig wrth iddo addasu i fywyd ysgol. Gall chwalfeydd, dagrau ac ymddygiadau anodd ddigwydd, ac mae hynny'n gwbl normal.

Pan fyddant yr oedran hwn, mae plant yn dal i ddysgu sut i ddeall a mynegi eu teimladau. Efallai nad oes ganddyn nhw'r geiriau bob amser i esbonio beth sy'n bod, felly mae eu hemosiynau'n aml yn ymddangos yn eu hymddygiad.

Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys awgrymiadau i'ch helpu i gefnogi'ch plentyn trwy deimladau mawr. Fe welwch chi syniadau ar gyfer ymateb yn bwyllog ac yn hyderus, a ffyrdd o helpu'ch plentyn i deimlo'n ddiogel, ei fod yn cael ei ddeall, a'i gefnogi. Rydym hefyd wedi cynnwys dolenni i offer ac adnoddau defnyddiol, fel eich bod chi'n gwybod at ble i droi os oes angen cymorth ychwanegol arnoch chi.

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 hagar ar eich ffôn neu ddyfeisiau symudol eraill. I gael mynediad cyflym, gallwch hefyd sganio'r cod QR isod 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
Mynd i'r toiled	22
Byd cynyddol eich plentyn	24
Lleferydd, iaith a chyfathrebu	25
Datblygu sgiliau iaith	31
Rheoli emosiynau a theimladau mawr	33
Dulliau rhianta	37
Ymddygiadau heriol	38
Bwyta'n dda	40
Byrbrydau	48
Pwysigrwydd yfed dŵr	50
Plant gweithgar	52
Amser sgrin	56
Chwarae	57
Cysgu	58
2. Cadw'ch plentyn yn ddiogel ac yn iach	61
Argyfyngau	62
Cymorth cyntaf	63
Heintiau difrifol – y frech goch a llid yr ymennydd	66
Llosgi a sgaldio	71
Gofal a gwasanaethau'r GIG	72

Imiwnedd eich plentyn	74
Hylendid	76
Cartrefi di-fwg	77
Dannedd	78
Llygaid	80
Cadw'ch plentyn yn ddiogel	81
Diogelwch ar y ffyrdd ac yn y dŵr	86
Diogelwch digidol	91

3. Ymgartrefu ym mywyd ysgol 93

Cefnogi eich plentyn trwy newid	94
Y cwricwlwm yng Nghymru	102
Iechyd a lles yn yr ysgol	104

4. Gofalu amdanoch chi'ch hun fel rhiant neu ofalwr 109

Eich taith fel rhiant	110
Cyllid a Chyllidebu	112
Rhwydweithiau cymorth	113
Rhianta ar eich pen eich hun neu gyd-rianta	114
Gwrthdaro mewn perthynas	118
Rhianta a gwaith	120
Eich iechyd a'ch lles	123
Cynllunio teulu	138



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 blentyn 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 wrthy ch 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 gwych. 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 — drwy ei lygaid.

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, ewch i:
www.llyw.cymru/stopiocosbi-corfforol-i-blant



Datblygiad ymennydd eich plentyn

Mae ymennydd eich plentyn yn tyfu'n gyflym — ac yn sugno 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; dyw clyfrwch ddim yn 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 sy'n meithrin, gall yr ymennydd ddatblygu cysylltiadau hanfodol y bydd eu hangen ar eich plentyn i dyfu, dysgu a dod yn oedolyn iach a hapus.

Dysgwch ragor

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

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**

“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**



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:

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 cylllyll a ffyrc, dad-wneud botymau a sipiau, a dechrau torri papur â siswrn diogel i blant.

- Chwarae awyr agored (e.e. fframiau dringo, 'hopscotch')
- 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

Beth i'w ddisgwyl tua 5 oed

Erbyn 5 oed, mae eich plentyn yn dod yn fwy hyderus, annibynnol, a mynegiannol. Bydd eich plentyn nawr yn yr ysgol yn llawnamser a bydd yn dysgu ac yn datblygu mewn gwahanol amgylcheddau.

Sgiliau corfforol

Efallai y bydd eich plentyn yn gallu sefyll ar un droed am tua 10 eiliad, hopian, dawnsio, siglo, dringo a llithro'n annibynnol. Efallai y bydd yn gwisgo a dadwisgo ei hun, defnyddio siswrn dan oruchwyliaeth, a dechrau copïo llythrennau'r wyddor.

Cyfathrebu, datrys problemau, ac ymddygiad

Mae plant yr oedran hwn yn aml yn siarad yn glir, yn gwybod eu henw, eu hoedran a'u cyfeiriad, ac yn mwynhau gwrando ar straeon a'u hadrodd. Efallai bod ganddyn nhw ffrind gorau, yn defnyddio hiwmor, yn dangos empathi, ac yn mynegi eu teimladau gydag esboniadau. Efallai y byddwch chi'n sylwi arnyn nhw'n cyfrif i 15, yn adnabod

gwahaniaethau maint, ac yn dilyn cyfarwyddiadau aml-gam. Efallai y byddan nhw hefyd yn eistedd a chanolbwyntio ar weithgaredd neu stori am 15–20 munud a theimlo'n fwy cyfforddus yn mynd i mewn i amgylcheddau newydd gyda chyn lleied o gefnogaeth â phosibl.

Annog datblygiad eich plentyn

Dyma rai gweithgareddau i gefnogi dysgu a thwf eich plentyn:

- Chwarae awyr agored (e.e. dringo, sgipio, pêl-droed)
- Dysgu nofio neu reidio beic dwy olwyn
- Tynnu lluniau, peintio, a chelf a chrefft
- Citiau gwnïo a gweithgareddau echddygol manwl
- Helpu gyda thasgau cartref syml fel golchi llestri neu ddyfrio planhigion
- Darllen llyfrau ac adrodd straeon
- Annog chwarae dychmygus a siarad am deimladau

Beth i'w ddisgwyl tua 6 i 7 oeds

giliau corfforol

Yn y cam hwn, bydd eich plentyn yn dangos y bydd yn gallu tynnu llun o wrthrychau y gall eu hadnabod. Fel tai, ceir, blodau a phobl y mae'n eu hadnabod. Efallai y bydd yn gallu clymu ei gareiau ei hun. Bydd yn gallu cerdded yn araf ar draws waliau neu drawstiau isel. Dylai fod yn gallu reidio ei feic heb sefydlogwyr.

Cyfathrebu, datrys problemau, ac ymddygiad

- Efallai y bydd yn dechrau gwneud ffrindiau â phlant ac efallai y bydd yn gwahardd eraill yn ystod amser chwarae.
- Bydd yn gallu cyfrif hyd at 100 a hyd yn oed yn gallu cyfrif yn ôl.
- Bydd yn gallu dweud ei enw llawn, dweud ei oedran a phryd mae ei ben-blwydd.
- Bydd yn gallu cofio straeon a hyd yn oed ei actio gan ddefnyddio teganau neu bropiau tebyg.

Annog datblygiad eich plentyn

Dyma rai gweithgareddau i gefnogi dysgu a thwf eich plentyn:

- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n neilltuo ychydig o amser i adrodd straeon neu ddarllen llyfr yn ystod y drefn amser gwely.

- Gwrandewch ar eich plentyn yn disgrifio ei ddiwrnod yn yr ysgol a dangoswch ddiddordeb yn yr hyn mae'n ei ddweud.

- Lle bo modd, anelwch at gydbwysedd iach rhwng amser sgrin a gweithgareddau eraill fel chwarae, darllen ac amser teulu.

- Anogwch drefn sy'n blaenoriaethu bod yn egniol neu chwaraeon neu weithgaredd maen nhw'n ei fwynhau. Er enghraifft, pêl-droed, pêl-rwyd neu nofio.

- Siaradwch â'ch plentyn am y teimladau y gallent eu profi - rhai mawr a bach.

- Gofynnwch i'ch plentyn ddyfeisio gwahanol ddiweddsglo i wahanol straeon yn ystod amser stori gyda'r nos.

Paratoi ar gyfer yr ysgol

Er mwyn cefnogi eich plentyn wrth iddo ddechrau yn yr ysgol, mae yna rai 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

Mynd i'r toiled

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.

Rhwng 4 a 7 oed, efallai y bydd eich plentyn yn dal i ddysgu sut i ddefnyddio'r toiled yn hyderus ac yn annibynnol.

Mae hyn yn cynnwys gwybod pryd i fynd, sut i sychu'n iawn, a theimlo'n gyfforddus yn gofyn am ddefnyddio'r toiled — yn enwedig yn yr ysgol.

Efallai y bydd rhai plant yn teimlo'n bryderus neu'n ansicr ynglŷn â defnyddio ystafelloedd ymolchi a rennir neu siarad pan fydd angen iddyn nhw fynd.

Mae'n ddefnyddiol siarad â'ch plentyn am sut mae toiledau'n gweithio yn yr ysgol, sut i ofyn am fynd, a'r hyn y gallent ei weld neu ei brofi.

Dysgwch ragor

Am ragor o gyngor ac arweiniad ar hyfforddiant toiled, ewch i **www.eric.org.uk/all-aboard-the-toilet-train-get-ready-for-school**





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.

Angen gwybod

Mae LHDT+ yn golygu pobl lesbiaidd, hoyw, ddeurywiol, a thrawsryweddol. Mae'r plws (+) yn cynnwys hunaniaethau eraill fel anneuaidd, rhingryw, 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.

Wrth i gyfathrebu a chwilfrydedd eich plentyn ddatblygu, mae'n amser gwych 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:

- canllaw siarad â phlant am LHDT+ i rieni a gofalwyr – Just Like Us: **justlikeus.org/lgbt-guide-for-parents**
- siarad â phlant am hiliaeth – NSPCC: **www.nspcc.org.uk/advice-for-families/children-race-racism-racial-bullying/?utm_old=racism**
- siarad â phlant am anableddau – SCOPE: **www.scope.org.uk/advice-and-support/explaining-disability-to-kids**



Lleferydd, iaith a chyfathrebu

Bob tro rydych chi'n chwarae, yn siarad neu'n gwranddo 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/iddi 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.



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", "y" "sh" a "ch".
- Maen nhw'n 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.

Beth i'w ddisgwyl tua 5 oed

- Mae plant yn dechrau adnabod ac ymateb i'w henw eu hunain pan fyddwch chi'n ei ddweud.
- Maen nhw'n deall brawddegau hir gyda mwy o wybodaeth, fel "a elli di ddod o hyd i'r pennau oren a du i fi".
- Maen nhw'n cael y rhan fwyaf o'r synau mewn geiriau'n iawn, er y gall geiriau hirach fel "cyfrifiadur" fod ychydig yn anodd o hyd.
- Maen nhw'n gallu defnyddio geiriau sy'n gysylltiedig ag amser — "heddiw", "ddoe" ac "yfory".
- Maen nhw'n gallu defnyddio iaith mewn llawer o wahanol ffyrdd, fel siarad am eu teimladau, perswadio eraill neu anghytuno.
- Maen nhw'n gallu gwneud tasg a deall cyfarwyddyd ar yr un pryd.
- Maen nhw'n gallu ymgymryd â chyfarwyddyd mewn trefn fel "Golcha dy ddwylo a gwisga dy gôt".
- Maen nhw'n gallu deall iaith sy'n ymwneud ag amser, siâp, gwedd a maint, fel "cyn bo hir", "cynnar", "hwyr", "sgwâr", "triongl", "cylch", "meddal", "caled", "llyfn", "mawr", "bach", a "thal".
- Maen nhw'n gallu deall geiriau sy'n debyg i ferfau (gwneud rhywbeth) fel "uwchben", "o dan", a "rhwng".
- Maen nhw'n gallu deall awgrymiadau sylfaenol dieiriau fel mynegiant wyneb, tôn llais ac ystumiau.



Beth i'w ddisgwyl tua 6 i 7 oed

- Bydd eich plentyn yn gallu gwneud mathemateg syml fel "1 afal adio 2 afal yw 3 afal".
- Bydd yn gallu gwneud rhigymau syml iawn a hyd yn oed jôcs bach.
- Bydd yn gallu ysgrifennu geiriau bach fel "cath", "ci", "mam" a "dad".
- Bydd yn gallu adnabod synau unigol mewn geiriau fel "c" yn "cath".
- Bydd yn gallu rhannu geiriau yn synau unigol fel "cath" fel "Cuh — ah — th" neu "ca—"th".
- Bydd yn nhw'n deall pryd a ble i ddefnyddio priflythrennau/llythrennau mawr a llythrennau bach.
- Bydd yn gwybod llawer o eiriau yn y cam hwn, gyda geirfa o dros 5000 o eiriau.
- Bydd yn adnabod rhigymau mewn llyfrau ac mewn caneuon.

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.
- Defnyddiwch ystumiau a mynegiadau wyneb ochr yn ochr â siarad am bethau.
- 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. "Rwy'n gweld dy fod yn tynnu llun o rywbeth" yn hytrach na "Beth wyt ti'n tynnu llun ohono?".
- 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.
- Canmolwch eich plentyn am wrando'n dda — "Da iawn am wrando!".
- 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.
- Canwch hwiangerddi a chaneuon a'i annog i lenwi geiriau coll neu greu ei linellau ei hun.
- Rhowch gyfarwyddiadau yn y drefn rydych chi ei eisiau — "Golcha dy ddwylo cyn i ti fwyta dy fwyd".
- Anogwch eich plentyn i esbonio beth mae'n ei feddwl a gadewch iddo arwain ar rai pynciau sgwrs.

Angen gwybod

Mae Siarad gyda Fi yn cynnig amrywiaeth o offer, awgrymiadau a chynghor i'ch helpu i gefnogi sgiliau lleferydd, iaith a chyfathrebu eich plentyn. Darganfyddwch ragor ar **www.llyw.cymru/siarad-gyda-fi**

Os nad ydych chi wedi deall yr hyn y mae eich plentyn wedi'i ddweud wrthyh chi, gallech chi:

- Ofyn iddo ddangos i chi beth mae'n ei olygu — ac yna modelu'r geiriau iddo.
- Ailadroddwch y fersiwn gywir o'r hyn ddywedodd y plentyn — er enghraifft, os yw'n dweud "Fe ges i gleision o sop", fe allech chi ateb, "Fe gest ti greision o'r siop - am lwcus!"
- Ailadroddwch y rhannau rydych chi wedi'u deall ac arhoswch i weld a ydyn nhw'n egluro'r gweddill neu'n rhoi rhagor o wybodaeth.
- Ailadroddwch yn ôl yr hyn a glywsch chi. Mae hyn yn ei helpu i'ch cywiro os oes angen a chlywed y ffordd gywir o'i ddweud.
- Defnyddiwch gwestiynau dewis i leihau nifer yr opsiynau, fel "Wyt ti'n dweud wrtha i am rywbeth gartref neu yn yr ysgol?"

“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.”

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**

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**



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 ysgol eich plentyn.

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**

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 sgîl 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.

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**

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!



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/siarad-gyda-fi**

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

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 esiampl 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 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 iddo 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 dawl, 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/iddi 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 ddwfn, 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.



Angen gwneud

Os ydych chi'n teimlo dan straeln 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**

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 gwrandao ar ei deimladau a pharchu ei unigoliaeth. Meddyliwch amdano fel "arwain trwy esiamp!" — meithrin ymddiriedaeth, annog annibyniaeth, a meithrin lles emosïynol.

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 ofynion 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

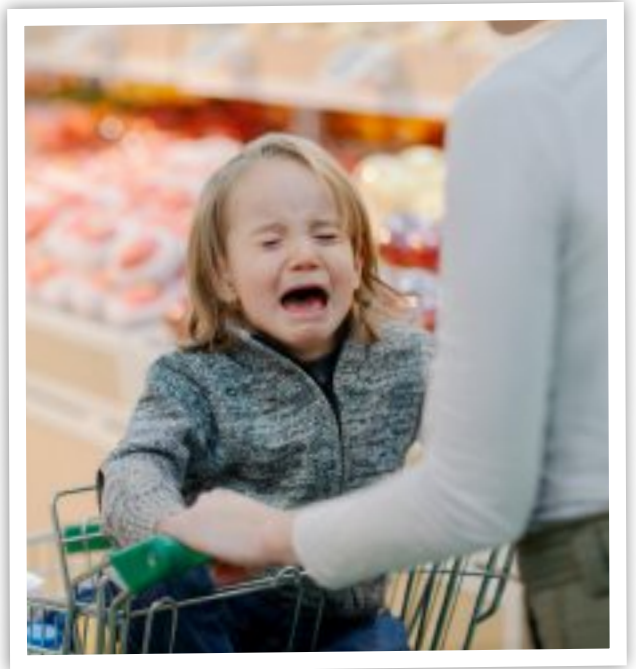
Daw'r dull hwn i'r amlwg pan fydd bywyd yn teimlo'n rhy brysur neu pan fyddwch chi dan straen — er enghraifft, pan fydd gofynion gwaith yn ei gwneud hi'n anodd bod yn gwbl bresennol. Efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n anodd diffodd eich meddyliau neu ymateb i anghenion eich plentyn. Gall cydnabod 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

Mae'n arferol ac yn gyffredin i blant gael teimladau mawr a all arwain at ymddygiadau fel stranciau, crio, gweiddi, neu wrthod gwranddo. 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, gwranddo, a chwarae gyda'ch plentyn yn ei helpu i ddysgu am ei deimladau a'i ddiddordebau ac yn adeiladu cwlwm cryf rhyngoch chi.



“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.”

Dysgwch ragor

Am ragor o awgrymiadau a chynghor, ewch i **www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/canllawiau-a-chynghor/cynghor-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

Erbyn hyn, bydd eich plentyn 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.

Mae archwilio amrywiaeth o fwydydd yn dal yn bwysig iawn, yn enwedig nawr bod eich plentyn yn fwy annibynnol ac efallai hyd yn oed fod ganddo farn ar fwydydd y mae'n eu hoffi a'u casáu. Gall archwilio amrywiaeth o fwydydd 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.



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

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**

Angen gwybod

Mae plant 5–7 oed yn fwytawyr mwy hyderus ond gallant dagu o hyd, yn enwedig pan fydd rhywbeth yn tynnu eu sylw neu pan fyddant yn rhuthro. Dylech barhau i'w goruchwyllo yn ystod prydau bwyd a byrbrydau, ac anogwch fwya'n dawel, gan eistedd. Mae'n dal yn fwyaf diogel torri grawnwin a bwydydd tebyg ar eu hyd ac i dorri neu naddu bwydydd fel cnau a hadau. Am ragor o gyngor ar atal tagu, ewch i www.rosipa.com/health-and-safety-resources/keeping-kids-safe-hub/choking

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 y 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, neu tua 80g!

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

- Anelwch am 6-9 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.

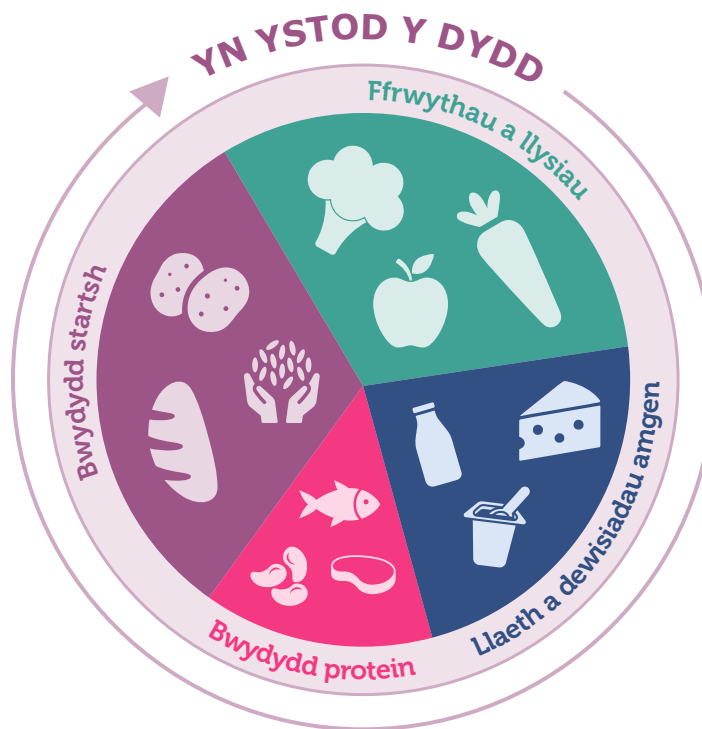
Mae bwydydd laeth neu ddewisiadau amgen yn cynnwys calsiwm ar gyfer esgyrn a dannedd cryf

- Bydd 2-3 dogn y dydd yn rhoi'r calsiwm sydd ei angen ar eich plentyn.
- Mae hyn yn cynnwys caws, iogwrt, neu laeth — 200ml o laeth neu ddewisiadau amgen, 120g o iogwrt a 30g 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 iodid.

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

- Anelwch at 2-3 dogn o fwydydd protein bob dydd — mae dogn tua maint dwrn eich plentyn.
- 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 4–7 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

2-3 dogn y dydd

1 dogn =



bysedd
plentyn

Bwydydd protein

2-3 dogn y dydd

1 dogn =



cledr llaw
plentyn

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

Bwydydd startsh

6-9 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 hanghenion 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 gwadau 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.** Eisteddych 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 bwyta ar yr un pryd ar gyfer 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 arenau 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 prydau bwyd parod, cludfwydydd, a byrbrydau 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 gwrthio bwyd i ffwrdd, neu'n dweud "na", mae fwy na thebyg yn llawn.



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/healthierfamilies/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 crensiàn.** 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 o smwddis, sudd ffrwythau a ffrwythau sych.** Mae'r rhain yn uchel mewn siwgr. Mae'n well cynnig y rhain amser bwyd a dewis bwydydd cyflawn ar gyfer byrbrydau pryd bynnag y gallwch.

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



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 sgloodion 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

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 canolbwytio, 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. O 5 oed ymlaen, mae hefyd yn ddiogel rhoi llaeth sgim i'ch plentyn. 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 heb laeth gorau i sicrhau bod eich plentyn yn dal i gael y maetholion sydd eu hangen arno.

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

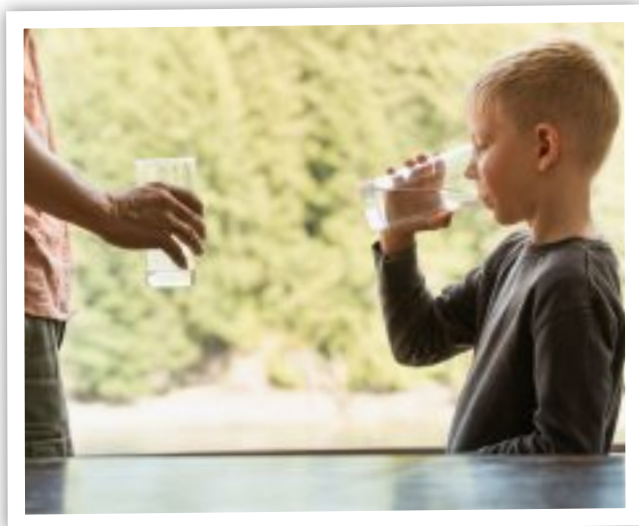
Angen gwybod

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.

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



Mae diodydd plant tua **120–150ml**



Angen gwybod

Peidiwch â rhoi diodydd reis i blant o dan 5 oed. Maen nhw'n gallu cynnwys lefelau anniogel o arsenig.

Ceisiwch osgoi neu roi llai o ddioddydd siwgr. Gall y diodydd hyn gynnwys tipyn o siwgr, sy'n cynyddu'r risg o bydredd dannedd a gall effeithio ar iechyd cyffredinol eich plentyn. Mae'r rhain yn cynnwys:

- 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.

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.

Bydd symudiad yn parhau i fod yn bwysig iawn ar gyfer iechyd a datblygiad eich plentyn wrth iddo dyfu. Dylai plant rhwng pedair a saith oed fod yn egnïol am o leiaf **1 awr (60 munud)** bob dydd. Mae hyn yn golygu gwneud gweithgareddau sy’n gwneud iddo golli ei wynt ychydig a theimlo’n gynhesach.

Gallai’r rhain gynnwys:

- Gwersi Addysg Gorfforol
- Chwarae chwaraeon
- Rhedeg
- Nofio
- Dawnsio

Mae hefyd yn ddefnyddiol torri cyfnodau hir o eistedd yn rhannau gyda gweithgaredd ysgafn — gall hyd yn oed pyliau byr o symud wneud gwahaniaeth. Mae dawnsio o gwmpas yr ystafell fyw, cerdded i’r parc neu’r ysgol, neu chwarae gemau egnïol i gyd yn cyfrif.

Mae cymysgu gwahanol fathau o weithgaredd yn helpu i gadw pethau’n hwyl ac yn cefnogi datblygiad eich plentyn. Mae hefyd yn helpu i feithrin cryfder, cydsymud a hyder.

Mae ffyrdd gwyb eraill o symud yn cynnwys:

- Cerdded
- Dringo
- Sgipio
- Sglefrio
- Reidio beic

Mae pob mymryn o symud yn cyfrif — ac mae hyd yn oed yn well pan mae’n hwyl ac yn cael ei rannu gyda’n gilydd.

Gweithgarwch corfforol i blant a phobl ifanc (5–18 oed)



ADEILADU
HYDER A SGILIAU
CYMDEITHASOL



DATBLYGU
CYDSYMUADIAD



GWELLA
CANOLBWYNTIO
A DYSGU



CRYFHAU
CYHYRAU AC
ESGYRN



GWELLA
IECHYDA
FFITRWYDD



CYNNAL
PWYSAU IACH



GWELLA
CYSG



GWNEUD
ICHI DEIMLO'N
DDA

Byddwch yn egnïol

Gwnewch yr
ymarfer fesul tipyn
trwy gydol y dydd

Anelwch at
o leiaf

60
munud
bob dydd

Dylai pob
gweithgared wneud
ichi anadlu'n gyflymach
a theimlo'n gynhesach



CHWARAE



RHEDEG/CERDDED



BEICIO



TEITHIO LLESOL



NOFIO



SGLEFRIO



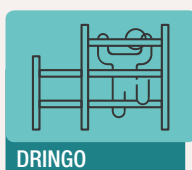
CHWAREON



ADDYSG GORFFOROL



SGIPIO



DRINGO

Cynnwys
gweithgareddau
i gryfhau'r
cyhyrau a'r
esgyrn
**3 GWAITH YR
WYTHNOS**



YMARFER CORFF



DAWNSIO

Eistedd llai



SEGURA

Symud mwy

**Chwiliwch am ffyrdd o helpu pob plentyn a person ifanc i
wneud o leiaf 60 munud o weithgarwch corfforol bob dydd**

Canllawiau Prif Swyddogion Meddygol y DU 2011 Dechrau Egnïol, Dyfodol Egnïol:
www.bit.ly/startactive

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

Angen gwneud

Rydych chi'n chwarae rhan fawr wrth lunio arferion eich plentyn. Mae plant yn dysgu trwy wyllo eraill — felly meddylwch faint o amser rydych chi'n ei dreulio ar eich ffôn, llechen neu deledu. Os ydych chi eisiau i'ch plentyn gael arferion sgrin iach, mae'n helpu i arwain trwy esiampl.

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 fel a ganlyn ar blentyn:

- 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

Wrth i blant dyfu, mae'n dal yn bwysig cydbwysu amser sgrin â symud, chwarae a gorffwys. Dyma rai ffyrdd syml o gefnogi eu hiechyd a'u datblygiad:

- **Rhannwch yr amser eistedd** — anogwch eich plentyn i symud yn rheolaidd ac osgoi cyfnodau hir o eistedd yn llonydd.
- **Gosodwch derfynau amser sgrin personol** — helpwch eich plentyn i ddysgu rheoli ei ddefnydd o'r sgrin fel nad yw'n ymyrryd â chwsg, gweithgaredd corfforol, na rhyngweithio cymdeithasol.
- **Newidiwch sgriniau am straeon** — mae amser tawel gyda darllen ac adrodd straeon ar y cyd yn ffordd wych o ymlacio a meithrin dychymyg.
- **Cefnogwch arferion cysgu iach** — mae angen **10 – 14 awr o gwsg da** ar blant 4 oed a hŷn bob dydd, gydag amseroedd gwely ac amseroedd deffro cyson.

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

**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. Yn ystod yr oedran hwn, mae chwarae'n parhau i fod yn ffordd bwerus i blant ddysgu, tyfu a deall y 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 adeiladu cuddfannau, yn dyfeisio gemau, yn gwisgo i fyny, neu'n creu gyda phaent a deunyddiau crefft, mae chwarae'n helpu plant i fynegi eu hunain, datrys problemau, a datblygu sgiliau bywyd pwysig.

Mae chwarae yn yr awyr agored yn arbennig o werthfawr. Nid hwyl yn unig ydyw — mae'n hanfodol ar gyfer iechyd corfforol, lles emosiynol a hyder eich plentyn. Mae bod yn yr awyr agored yn rhoi lle i blant symud, archwilio a chysylltu â natur. Nid oes angen i chwarae yn yr awyr agored fod yn strwythuredig nac yn ddrud. Gall fod mor syml â:

- helfeydd sborion gyda heriau creadigol (e.e. “dod o hyd i rywbeth llyfn, rhywbeth sy'n gwneud sŵn...”)
- cwrs rhwystrau gan ddefnyddio nodweddion naturiol neu eitemau'r cartref
- sgipio, 'hopscotch', neu rasys
- chwarae dŵr — tywallt, cymysgu, neu adeiladu afonydd bach
- celf sialc — tynnu lluniau o olygfeydd, drysfeydd, neu negeseuon
- gemau pêl, ffrisbi, neu hel swigod
- archwilio natur — dringo, cydbwyso, neu adeiladu cuddfannau

Gall llawenydd syml natur — fel gwylio cymylau'n symud heibio, clywed adar yn canu, neu deimlo'r gwynt ar eu hwyneb — helpu plant i deimlo'n dawel, yn chwilfrydig, ac yn gysylltiedig â'r byd o'u cwmpas.

Po fwyaf y bydd eich plentyn yn chwarae — dan do ac yn yr awyr agored — y mwyaf hyderus a galluog y bydd yn dod. A'r mwyaf hyderus y byddwch chi'n teimlo wrth ei gefnogi. Trwy ymuno ac annog gwahanol fathau o chwarae, rydych chi'n helpu'ch plentyn i feithrin creadigrwydd, cadernid 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 egniol, yn enwedig yn yr awyr agored, helpu plant i deimlo'n dda, ond mae hefyd yn eu helpu i gysgu'n well.

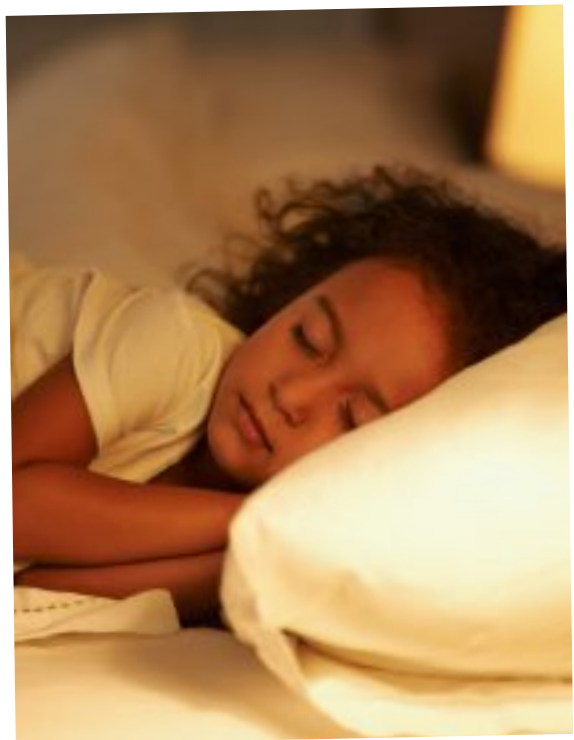
Dysgwch ragor

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.



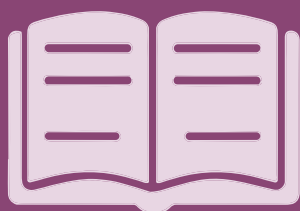
Amser pyjamas

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



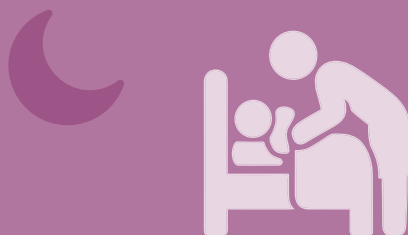
Amser stori

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

am **Danger** – Gwiriwch am beryglon

R

am **Response** – Gwiriwch am ymateb

A

am **Airway** – Agorwch a chliriwch y llwybr anadlu

B

am **Breathing** – Gwiriwch anadlu'r claf

C

am **Circulation** – Gwiriwch gylchrediad gwaed y claf

Cofiwch: Bydd eich ymwelydd iechyd yn gallu eich helpu gyda chyngor 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 gonfylsiwn 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 a www.sja.org.uk/first-aid-advice/seizure

Cymorth cyntaf

Mae gwybod beth i'w wneud a sut i ofalu am unrhyw doriadau 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 toriadau, 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 llygaidd

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 ac anawsterau anadlu



Angen gwneud

Beth am lungopio'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/lookingaftera sickchild?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 brin, 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 rwbela (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 anaffylacsis). 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 ganllawiau 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 amdanyh nhw mae:

- tafod neu wddf chwyddedig
- trafferth anadlu, anadlu swnllyd, 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**

Mae meddyginiaethau cyffredin i blant yn cynnwys:

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/babyhealthmedicines?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
- Mae'n cael adwaith alergaidd difrifol (anaffylaxis)
- Mae wedi'i anafu'n ddifrifol



Angen gwneud

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

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:

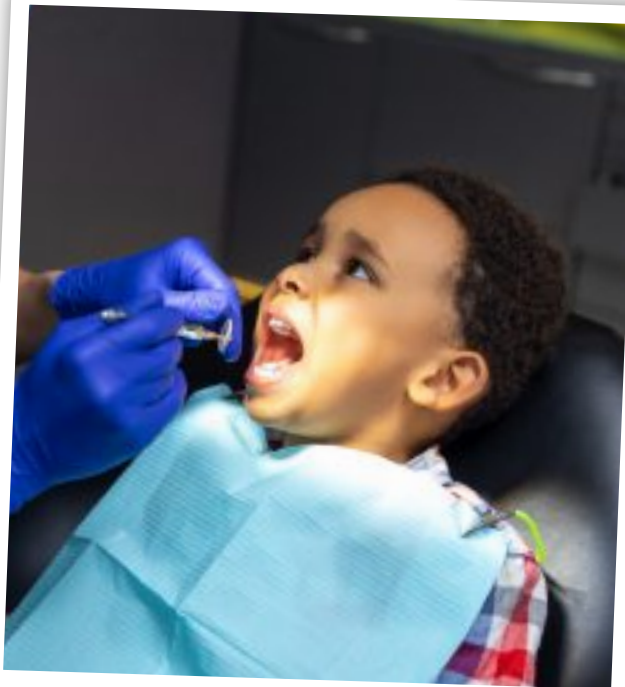
- mae ganddo dymheredd neu dwymyn ers pum diwrnod neu fwy, neu mae ei symptomau wedi gwaethygu ar ôl ceisio cyngor a defnyddio meddyginiaeth
- mae ganddo beswch parhaus ers dros bythefnos
- mae ganddo arwyddion o haint
- mae ganddo boen gwddf ers dros dridiau gyda thwymyn uchel, ac mae'n teimlo'n gyffredinol sâl
- dyw ei symptomau ddim yn gwella nac yn gwaethygu 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?lcale=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.

Angen gwybod

Imiwneddio 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.

Fel rhiant, gall fod yn brofiad anodd gweld eich plentyn yn cael pigiad. Efallai y bydd yna ychydig o dagrau (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, ymwelydd iechyd neu nyrs ysgol cyn gynted â phosibl i drefnu i'ch plentyn gael ei frechiadau arferol.



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 ddod yn fwy egniol ac annibynnol — a dechrau mwynhau amrywiaeth ehangach o fwydydd —

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:

- **golchi dwylo cyn bwyta** — mae plant yn cyffwrdd â llawer o arwynebau, felly mae dwylo glân yn helpu i atal lledaenu germau
- **golchi eich dwylo cyn paratoi bwyd** — mae hyn yn helpu i gadw prydau bwyd yn ddiogel i bawb
- **cyllyll a ffyrc a chynwysyddion glân** — defnyddiwch ddŵr poeth, sebonllyd i olchi powlenni, llwyau, cwpanau a bocsys bwyd
- **coginio bwyd yn iawn** — a gadewch iddo oeri i dymheredd diogel cyn ei weini
- **golchi ffrwythau a llysiau ffres** — fel afalau, moron a grawnwin cyn eu cynnig i'ch plentyn
- **osgoi ailgynhesu bwyd wedi'i goginio fwy nag unwaith** — mae hyn yn helpu i leihau'r risg o salwch a gaiff ei gludo gan fwyd

Osgoi rhoi eich plentyn a'ch teulu mewn perygl o haint.

Bydd plant yn mynd yn sâl weithiau, ond gallwch leihau'r risg o haint drwy osgoi neu leihau'r amser a dreuliwch o gwmpas pobl sy'n sâl. Mae'n gwbl dderbyniol canslo cynlluniau gyda phobl sy'n sâl — bydd ffrindiau a theulu bob amser yn deall.

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 cwrmpas. 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.

Os oes angen awgrymiadau arnoch ar frwsio dannedd, ewch i **www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/canllawiau-a-chyngor/cyfnodau-anodd-a-cyffredin/cyngor-ar-frwsio-dannedd**



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.

Angen gwneud

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**

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 dros 3 oed**, defnyddiwch bast dannedd maint pysen ar eu brwsh.



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 Cynllun 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=cymru**



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! Nawr bod eich plentyn yn fwy egniol a hyderus wrth archwilio, cerdded a rhedeg, efallai y bydd yn syrthio bob hyn a hyn, yn cyffwrdd â rhywbeth poeth, neu'n torri ei hun ar rywbeth miniog. Mae hyn yn gallu gwneud i'ch plentyn deimlo 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.

Dysgwch ragor

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

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**



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

- 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 **falŵns 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 fodfedd (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 fatri 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 unrhyw un 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 i 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.

Anafiadau eraill

Weithiau, mae pethau'n torri yn y tŷ, fel platiau, cwpanau a gwydrau. Er mwyn



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](https://www.capt.org.uk/button-battery-safety)**

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 llwch 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.

Cemegolion a gwenwynau

Mae angen sicrhau bod cynhyrchion glanhau cyffredin, fel hylifau a phodiau golchi, 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 mewn man uchel, allan o olwg a chyrraedd eich plentyn, a rhowch nhw i 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

Wrth i'ch plentyn barhau i dyfu, mae angen i gael bàth a chawod fod yn brofiad hwyl a diogel o hyd. Dilynwch y camau syml hyn i sicrhau diogelwch eich plentyn amser bàth bob amser.

- Defnyddiwch fat gwrthlithro neu sticeri bàth i helpu i atal eich plentyn rhag llithro yn y bàth neu'r gawod 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, a dillad glân.
- Gwiriwch dymheredd y dŵr cyn cael bàth neu gawod. 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.

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, Gwrando, 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.rosipa.com/road-safety/road-safety-information/vehicle-safety/car-seats

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.

“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 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.



Diogelwch digidol

Mae'n debyg bod y byd digidol y mae eich plentyn yn tyfu ynddo yn wahanol iawn i'r un a brofwyd gennych chi. Gyda mynediad at gemau, fideos, apiau, a chynnwys ar-lein trwy setiau teledu clyfar, tabledi, ffonau, gliniaduron, a hyd yn oed clustffonau VR, mae'n bwysicach nag erioed i helpu'ch plentyn i aros yn ddiogel a datblygu arferion iach o amgylch technoleg.

Mae plant yn chwilfrydig yn naturiol ac yn dod yn fwy annibynnol — sy'n golygu y gallant archwilio mannau digidol yn fwy rhydd. Er mwyn eu helpu i amddiffyn rhag cynnwys cynhyrfus neu niweidiol ac i feithrin perthynas gadarnhaol â thechnoleg, dyma rai awgrymiadau ymarferol:

- **Defnydd dan oruchwyliaeth.** Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn defnyddio dyfeisiau ac yn mynd ar-lein dan eich goruchwyliaeth. Mae hyn yn eich helpu i arwain ei ddewisiadau ac ymateb i unrhyw beth annisgwyl.
- **Dyfeisiau a chyfrifon sy'n gyfeillgar i blant.** Defnyddiwch ddyfeisiau sy'n briodol i'w hoedran a sefydlwch gyfrifon penodol i blant ar lwyfannau fel YouTube Kids neu borwyr sy'n ddiogel i blant.
- **Rheolaethau rhieni.** Gosodwch nodweddion diogelwch ar draws eich Wi-Fi cartref, dyfeisiau, ac unrhyw gyfrifon y mae'n eu defnyddio — gan gynnwys gwasanaethau ffrydio, gemau, a chyfryngau cymdeithasol.
- **Arferion amser sgrin iach.** Gosodwch ffiniau clir ynghylch pa mor hir y gall eich plentyn ddefnyddio dyfeisiau digidol. Defnyddiwch reolaethau rhieni integredig i helpu i reoli hyn a siaradwch â'ch plentyn am bwysigrwydd terfynau.

Angen gwybod

Nid oes unrhyw reolau union ynglŷn â'r oedran cywir i roi mynediad i dechnoleg i'ch plentyn; mae pob plentyn yn wahanol. Am gyngor ac arweiniad sy'n benodol i oedran, ewch i www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/online-safety/access-to-technology-for-different-ages

Cadwch y sgwrs i fynd

Nid yw diogelwch digidol yn ymwneud â gosodiadau yn unig — mae'n ymwneud â sgysiau parhaus. Wrth i'ch plentyn dyfu, bydd ei fynediad at dechnoleg a'i ddealltwriaeth ohoni yn newid. Bydd sgysiau rheolaidd am yr hyn mae'n ei wneud ar-lein, yr hyn mae'n ei fwynhau, ac unrhyw beth sy'n ei boeni yn helpu i feithrin ymddiriedaeth a hyder.

Anogwch eich plentyn i ddod atoch os yw'n gweld rhywbeth dryslyd neu ofidus, neu os yw'n cael mynediad at gynnwys oedolion ar ddamwain. Defnyddiwch iaith syml, glir y mae'n ei deall, ac addaswch eich dull i gyd-fynd â'i oedran a'i bersonoliaeth. Mae hyn yn ei helpu i deimlo'n ddiogel a'i fod yn cael ei gefnogi — ac yn fwy tebygol o rannu ei feddyliau a'i deimladau.

Dysgwch ragor

Am ragor o wybodaeth am gadw'ch plentyn yn ddiogel ar-lein, ewch i www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/online-safety



Ymgartrefu ym mywyd ysgol

Yn yr adran hon:

- datblygu sgiliau cyfathrebu
- datblygu arferion iach
- deall dysgu eich plentyn
- iechyd a lles yn yr ysgol



Ymgartrefu ym mywyd ysgol

Mae dechrau neu ddychwelyd i'r ysgol yn gam mawr i blant — ac i rieni hefyd. Drwy greu amgylchedd cadarnhaol a chefnogol gartref, rydych chi'n rhoi'r dechrau gorau posibl i'ch plentyn — ac yn ei helpu i ffynnu wrth iddo ddod i'r arfer â'i daith ysgol.

P'un a yw'ch plentyn yn dechrau yn yr ysgol am y tro cyntaf, yn dod yn ôl ar ôl seibiant, neu'n symud i fyny i grŵp blwyddyn newydd, mae'n naturiol iddo brofi cymysgedd o emosiynau. Efallai y bydd yn teimlo'n gyffrous, yn nerfus, yn ansicr, neu hyd yn oed ychydig yn bryderus. Mae'r holl deimladau hyn yn gwbl normal.

Gall siarad yn agored â'ch plentyn am sut mae'n teimlo ei helpu i ddeall ei emosiynau, teimlo'n dawel ei feddwl, a thyfu mewn hyder.

Mae eich cefnogaeth ac anogaeth yn chwarae rhan allweddol wrth ei helpu i deimlo'n ddiogel ac yn barod i gofleidio bywyd ysgol. Mae yna lawer o bethau syml, bob dydd y gallwch chi eu gwneud i helpu'ch plentyn i deimlo'n fwy hyderus a chyfforddus wrth iddo ddechrau mewn ysgol newydd neu ddychwelyd i'r ysgol ar ôl seibiant. Dyma rai pethau ymarferol y gallwch chi eu gwneud i helpu eich plentyn i ymgartrefu yn ei drefn ysgol:



Os yw eich plentyn yn poeni am ddechrau yn yr ysgol neu ddychwelyd i'r ysgol, dyma rai awgrymiadau y gallwch eu dilyn i helpu eich plentyn:

- **Byddwch yn esmwyth.** Bydd eich plentyn yn teimlo'n dawel ei feddwl os ydych chi'n esmwyth ynglŷn â dychwelyd i'r ysgol, a bydd hyn hefyd yn helpu i ddangos teimladau cadarnhaol i'ch plentyn.
- **Byddwch yn chwilfrydig.** Gwrandewch ar ddychymyg a meddyliau eich plentyn am yr ysgol. Mae'n bwysig cydnabod sut mae'n teimlo i'w helpu i brosesu ei emosiynau'n gadarnhaol.
- **Byddwch yn gadarnhaol.** Wrth gefnogi eich plentyn, byddwch yn gadarnhaol ynghylch y sgiliau newydd y mae'n eu datblygu, fel mynd i'r toiled, golchi dwylo, pacio ei fag, cydnabod y llwyddiannau mawr a bach.
- **Byddwch yn ddiolchgar.** Helpwch eich plentyn i feddwl am bethau i edrych ymlaen atynt yn ystod y diwrnod ysgol, fel gweld ffrindiau newydd, ei athro/athrawes a'i hoff weithgareddau.
- **Byddwch yn gefnogol.** Defnyddiwch eiriau a gweithredoedd calonogol i'w helpu i oresgyn newidiadau a phryderon wrth iddo ymgartrefu yn yr ysgol.
- **Byddwch yn galonogol.** I'w helpu i deimlo ei fod yn cael cefnogaeth ynglŷn â sut mae'n teimlo, er enghraifft, ei sicrhau y byddwch chi'n gweld ei eisiau hefyd ac yn edrych ymlaen at ei weld ar ôl ysgol.
- **Byddwch yn barod.** Helpwch i atgoffa'ch plentyn o'r arferion newydd rydych chi a'ch teulu wedi'u dysgu a chymerwch amser i siarad ag ef am y drefn ar gyfer y diwrnod.

“Alla i ddim aros i fy mhlentyn ddechrau'n llawnamser ym mis Medi, dim ond er mwyn iddo gael y drefn honno.”

Dysgwch ragor

Am ragor o gyngor magu plant ar baratoi ar gyfer y newid i'r ysgol, ewch i **www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/plant-4-7-oed**

Creu trefn foreol dawel

Gall dechrau strwythuredig a hamddenol i'r diwrnod helpu i leihau gorbryder a gosod naws gadarnhaol.

Ymarferwch y daith i'r ysgol gyda'ch gilydd

Mae cerdded neu yrru ar hyd y llwybr ymlaen llaw yn helpu eich plentyn i ymgyswrtio â'r daith ac yn rhoi ymdeimlad o amseru i chi er mwyn osgoi straen ar y diwrnod cyntaf.



Gofynnwch iddo wisgo ei wisg ysgol, ei esgidiau a'i fag

Gall dod i arfer â sut mae popeth yn teimlo helpu eich plentyn i deimlo'n fwy hyderus a pharod.

Siaradwch yn gadarnhaol am yr ysgol

Mae hyn yn helpu'ch plentyn i deimlo'n fwy cyfforddus ac yn agor lle i siarad am unrhyw emosiynau mawr fel nerfusrwydd neu gyffro.



Siaradwch am yr hyn sydd wedi newid

Os bu newidiadau yn yr ysgol (athro/athrawes newydd, ystafell ddosbarth newydd, neu reolau newydd), trafodwch y rhain i helpu'ch plentyn i deimlo'n barod.

Siaradwch am sut olwg sydd ar ddiwrnod ysgol nodweddiadol

Siaradwch am y drefn foreol, amseroedd egwyl, cinio ac amser mynd adref fel bod eich plentyn yn gwybod beth i'w ddisgwyl.



Trefnwch ymweliad â'r ysgol

Gall cwrdd â'r athro/athrawes a gweld yr ystafell ddosbarth helpu'ch plentyn i deimlo'n fwy diogel a pharod.

Ceisiwch gydnabod eu teimladau

Gadewch i'ch plentyn wybod ei bod hi'n iawn i deimlo cymysgedd o emosiynau. Mae siarad am ei bryderon neu ei gyffro yn ei helpu i deimlo ei fod yn cael ei glywed a'i gefnogi.

Ewch yn ôl i drefn arferol yn hawdd ac yn raddol

Ailgyflwynwch drefnau diwrnod ysgol yn raddol, gan gynnwys amser gwely, amseroedd deffro ac amserlenni prydau bwyd, i helpu'ch plentyn i addasu'n esmwyth.



Helpwch eich plentyn i wneud ffrindiau

Ewch i gwrdd â theuluoedd eraill neu drefnu i'ch plentyn fynd i chwarae â ffrind fel y gall eich plentyn ddod i adnabod cyd-ddisgyblion cyn i'r ysgol ddechrau, wrth ddychwelyd i'r ysgol, ailgysylltwch â ffrindiau ysgol i helpu i ailadeiladu cysylltiadau

Defnyddiwch gymhorthion gweledol neu galendrau

I blant iau, gall cyfrif diwrnodau'n weledol neu gynlluniwr wythnosol eu helpu i ddeall beth sydd ar ddod a theimlo mwy mewn rheolaeth.



Dysgwch am y llyfrau y bydd eich plentyn yn eu darllen yn yr ysgol

Gall darllen llyfrau tebyg gartref yn ystod trefn y nos helpu eich plentyn i deimlo'n fwy cyfarwydd ac ymgysylltiedig.

Dathlwch fuddugoliaethau bach

Canmolwch eich plentyn am baratoi, mynd i'r ysgol, neu roi cynnig ar rywbeth newydd. Mae atgyfnerthu cadarnhaol yn meithrin hyder.



Angen gwybod

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



Datblygu sgiliau lleferydd, iaith a chyfathrebu

Efallai y bydd eich plentyn yn teimlo'n nerfus mewn amgylchedd newydd ac o gwmpas pobl nad ydyn nhw'n eu hadnabod yn dda. Mae hyn yn eithaf normal wrth iddo ymgartrefu neu addasu i newid. Fel ei brif ofalwr, efallai y byddwch chi'n gweld bod eich plentyn yn ymddwyn yn wahanol o'ch cwmpas. Os byddwch chi'n ei gasglu o'r ysgol, mae'n werth gwirio gyda'i athrawon i weld sut mae'n dod ymlaen ac a oes unrhyw beth y gallwch chi ei wneud gartref i helpu i gefnogi ei ddatblygiad.

Mae gan rieni, gofalwyr, a'r rhai sydd agosaf at eich plentyn y rôl bwysicaf wrth gefnogi datblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu. Fel rhiant, chi sydd yn y sefyllfa orau i ddarparu amgylcheddau cyfoethog o ran iaith er mwyn iddo chwarae, dysgu, ffynnu a datblygu. Gall rhai plant gael trafferth wrth gyfathrebu — os ydych chi'n poeni am ddatblygiad cyfathrebu eich plentyn, y peth gorau yw siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol fel eich ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu.

Angen gwneud

Mae Siarad â Fi yn rhaglen sy'n ymroddedig i anghenion lleferydd, iaith a chyfathrebu plant. Am ragor o wybodaeth, ewch i **www.llyw.cymru/siarad-gyda-fi**



Datblygu arferion iach

Wrth i'ch plentyn ymgartrefu ym mywyd ysgol, efallai y byddwch chi a'ch teulu'n profi heriau newydd a bod yn rhaid i chi newid eich arferion, fel jyglo gollwng plant, dysgu gartref neu'ch blaenoriaethau eich hun, fel gwaith a hobiau. Dyma rai awgrymiadau ac arweiniad ymarferol ar eich helpu i ymdopi â threfnau a heriau newydd wrth i chi a'ch plentyn ymgartrefu yn yr ysgol.

Nawr eich bod wedi cael peth amser i ymgartrefu yn nhrefn yr ysgol, efallai bod pethau y gallwch chi eu gwneud yn wahanol, neu yr hoffech chi newid.

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**

“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.”



Meddylwch am yr awgrymiadau isod, a dewiswch un neu ddau yr ydych chi'n credu fydd yn gwneud gwahaniaeth i chi a'ch plentyn:

Trefniadau Gwisg Ysgol

Er mwyn lleihau straen nos Sul a bore Llun, a allwch chi olchi gwisg ysgol eich plentyn a'i gosod mewn lle amlwg er mwyn iddo ddechrau gwisgo ei hun?

Byrbrydau Iach

Nawr bod yr arferion byrbrydau a bwyta efallai wedi hen sefydlu, oes yna newidiadau iach y gallwch chi eu gwneud i'w focs bwyd neu ei fyrbryd? Awgrymiadau ar gyfer amnewidiadau bwyd iach: www.nhs.uk/healthier-families/recipes



Hydradu Iach

Allwch chi annog eich plentyn i yfed digon o ddŵr drwy gydol y dydd? Gofynnwch iddo ddewis potel ddŵr newydd y gall ei chymryd i'r ysgol.

Y Noson Gynt

Er mwyn lleihau prysurdeb y bore ysgol, a allwch chi gefnogi eich plentyn i gael trefn "noson cyn ysgol" — gan feddwl am wisgoeddd ysgol, llyfrau a bagiau ysgol?



Amser Tawel

Ydych chi wedi sylwi bod eich plentyn wedi blino neu wedi llethu pan fydd yn dychwelyd o'r ysgol? Allwch chi greu "amser tawel" gartref er mwyn iddo ymlacio gyda byrbryd iach?

Amser Sgwrs

Allwch chi adeiladu lle di-dor yn eich diwrnod i gael amser i siarad â'ch plentyn am ei ddiwrnod?

Gwobrwyo

I annog annibyniaeth a sefydlu trefn arferol, a allwch chi ddefnyddio siartiau gwobrwyo i annog eich plentyn i wneud newidiadau gyda chi www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/canllawiau-a-chyngor/cyngor-i-rieni/defnyddio-siartiau-gwobrwyo



Teithio Llesol

Er mwyn cynyddu eich lefelau gweithgarwch eich hun a lefelau gweithgarwch eich plentyn, a allwch chi wneud rhywfaint o'ch trefn ysgol yn un egnïol, fel cerdded i'r ysgol ac yn ôl? Yr awgrymiadau gorau ar gyfer gwneud eich taith i'r ysgol yn egnïol: <https://icc.gig.cymru/pynciau/teithio-llesol-ir-ysgol/>

Angen gwybod

Yn syml, mae teithio llesol yn golygu gwneud teithiau bob dydd, fel teithio i'r ysgol ac yn ôl, ar droed, mewn cadair olwyn, ar feic neu ar sgwter.



Deall dysgu eich plentyn

Efallai y bydd yr ysgol heddiw yn teimlo'n eithaf gwahanol i pan oeddech chi'n ddisgybl. Fel rhiant, efallai eich bod chi'n meddwl tybed beth fydd eich plentyn yn ei ddysgu a sut y bydd yr ysgol yn cefnogi ei ddatblygiad, a beth allwch chi ei wneud i'w gefnogi.

Mae'r Cwricwlwm i Gymru wedi'i gynllunio i helpu plant i ddysgu mewn ffordd sy'n ystyrlon, yn ddiddorol, ac yn addas i'w hanghenion unigol. Mae'n canolbwyntio nid yn unig ar bynciau fel mathemateg, gwyddoniaeth a'r celfyddydau, ond hefyd ar les, creadigrwydd a dealltwriaeth o'r byd o'u cwmpas — gan gynnwys diwylliant ac iaith Cymru.

Beth yw Cwricwlwm?

Yn syml, **cwricwlwm** yw'r cynllun ar gyfer yr hyn y mae plant yn ei ddysgu yn yr ysgol. Mae'r cwricwlwm yn helpu i arwain athrawon ynghylch beth i'w addysgu a sut i gefnogi dysgu a datblygiad plant mewn ffordd sy'n ystyrlon ac yn berthnasol i'w bywydau.

Mae'r cwricwlwm yn cynnwys:

- **Pynciau a themâu** - fel mathemateg, gwyddoniaeth, celf, ac iaith a diwylliant Cymru
- **Sgiliau** - fel datrys problemau, cyfathrebu a gwaith tîm
- **Profiadau** - fel teithiau, prosiectau grŵp, a gweithgareddau lles

Angen gwybod

Os ydych chi eisiau dysgu mwy am y cwricwlwm ysgol newydd yng Nghymru, ewch i **hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/cwricwlwm-i-gymru-gwybodaeth-i-rhieni-gofalwyr-a-phobl-ifanc**

Profiadau Newydd a Sgyrsiau Bob Dydd

Wrth i'ch plentyn ddechrau ymgartrefu yn yr ysgol, bydd yn dechrau darganfod cyfleoedd newydd — gwneud ffrindiau, archwilio hobiau, ymuno â gweithgareddau, a mynd ar deithiau addysgol. Mae'r profiadau hyn yn helpu eich plentyn i dyfu mewn hyder, annibyniaeth a chwilfrydedd am y byd o'i gwmpas.

Er bod yr adegau hyn yn gyffrous ac yn bwysig ar gyfer datblygiad eich plentyn, gallan nhw weithiau ddod â chostau ychwanegol nad yw teuluoedd efallai wedi cynllunio ar eu cyfer. Os ydych chi'n chwilio am gyngor neu gymorth gyda rheoli cyllideb eich teulu, edrychwch ar **Adran 4** am awgrymiadau ac adnoddau defnyddiol.

Wrth i'ch plentyn ddechrau ei daith ysgol, gall dangos diddordeb yn yr hyn mae'n ei ddysgu a siarad am ei ddiwrnod ysgol ei helpu i deimlo'n hyderus ac wedi'i gefnogi. Gall ofyn cwestiynau syml fel "Beth wnest ti ei fwynhau heddiw?" neu "Wnest ti ddysgu rhywbeth newydd?" agor sgyrsiau a'ch helpu i aros mewn cysylltiad â'u dysgu.

Wrth i'ch plentyn ymgartrefu ym mywyd yr ysgol, bydd mwy o gyfleoedd yn agor iddo, fel ffrindiau newydd, hobiau a diddordebau, a theithiau addysgol. Mae'r rhain i gyd yn gyfleoedd cyffrous i'ch plentyn wrth iddo ddechrau meithrin ei annibyniaeth ac archwilio'r byd ehangach, gan ddatblygu sgiliau pwysig ar gyfer yn nes ymlaen. Ond gall y rhain ddod â chostau ychwanegol nad ydynt efallai wedi'u cynllunio.

Angen gwneud

Efallai y byddwch yn gymwys i gael cymorth ariannol gan eich awdurdod lleol neu'ch ysgol. Gwiriwch gymhwysedd eich plentyn a hawliwch yr hyn y gallwch chi ei gael – **www.llyw.cymru/hawliwch-help-gyda-chostau-ysgol**

Iechyd a lles yn yr ysgol

Bydd pob plentyn, lle bynnag y maen nhw'n byw yng Nghymru, o'u genedigaeth hyd at 7 oed, yn cael cynnig nifer gofynnol o gysylltiadau â'r gwasanaeth iechyd. Weithiau, bydd y gwasanaethau iechyd hyn yn cael eu darparu o fewn yr ysgol, ac ar adegau eraill mewn lleoliad meddygol fel eich meddyg teulu lleol. Fel arfer, bydd yr archwiliadau hyn yn cael eu cynnal gan ymwelydd iechyd, nyrs ysgol neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol hyfforddedig — a byddwch chi, fel rhiant, yn cael gwybod am y rhain. Bydd llawer o'r archwiliadau iechyd hefyd wedi'u rhestru yng nghofnod iechyd eich plentyn (a elwir weithiau'n Llyfr Coch) — ond os oes gennych unrhyw amheuaeth neu os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu'ch ysgol.

Mae rhagor o wybodaeth am wasanaethau iechyd yn eich ardal ar gael ar wefan eich bwrdd iechyd, ewch i **www.gig.cymru/hpb/gwasanaethau-lleol/**

Pwy yw Nyrsys Ysgol?

Mae nyrsys ysgol yn weithwyr proffesiynol cymwys a phrofiadol sy'n gweithio ar draws iechyd ac addysg. Maent yn gweithio gyda phlant unigol a theuluoedd, ysgolion a chymunedau i wella iechyd. Maen nhw'n darparu'r cysylltiad rhwng yr ysgol a'r cartref. Maen nhw'n cael eu cefnogi gan dîm o Nyrsys Cofrestredig a Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd fel rhan o Dîm Nyrsio Ysgol.

Pan fydd eich plentyn yn dechrau yn yr ysgol, efallai y bydd ganddo fynediad at nyrs ysgol. Fel eich ymwelydd iechyd, mae nyrsys ysgol yno i gynnig cyngor a chefnogaeth, ac efallai y byddan nhw hefyd yn cynnal rhai rhaglenni sgrinio ac imiwneiddio yn yr ysgol. Weithiau gelwir y rhaglenni hyn yn "Adolygiadau wrth ddechrau'r Ysgol". Mae'r gwiriadau iechyd hyn yn cynnwys statws brechu, gwiriadau golwg a chlyw, yn ogystal â mesuriadau cyffredinol ar gyfer eu taldra a'u pwysau.



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

Angen gwybod

Mae rhai ysgolion yn mynd y tu hwnt i addysg — maen nhw'n cefnogi iechyd a lles plant yn weithredol. Nid yw ysgol iach yn gofalu am ei disgyblion yn unig; mae'n cefnogi arferion iach, lles emosiynol, ac amgylchedd cadarnhaol i gymuned yr ysgol gyfan.

Sgrinio Golwg wrth Ddechrau'r Ysgol

Nod sgrinio golwg plant yw nodi plant sydd â golwg llai. Dylid cynnig prawf golwg i bob plentyn 4 i 5 oed yn yr ysgol yn ystod eu blwyddyn gyntaf o addysg gynradd.

Gartref, gallwch chi hefyd helpu trwy wirio arwyddion bach:

- llygaid cam neu groes,
- cau neu orchuddio un llygad,
- rhwbio ei lygaid yn aml,
- neu hanes teuluol o broblemau golwg.

Siaradwch â'ch ymwelydd iechyd, optegydd, neu feddyg os yw'n ymddangos bod gan eich plentyn broblemau gyda'i olwg.



Sgrinio Clyw wrth ddechrau'r Ysgol

Nod sgrinio clyw plant yw nodi plant sydd â cholled clyw. Dylid cynnig prawf clyw i bob plentyn 4–5 oed yn yr ysgol yn ystod eu blwyddyn gyntaf o addysg gynradd.

Gartref, gallwch chi hefyd helpu eich plentyn trwy wirio arwyddion bach:

- Oedi mewn datblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu.
- Camglywed a chamynganu geiriau.
- Ddim yn clywed beth sy'n digwydd os oes sŵn cefndir.
- Ddim yn ymateb pan gaiff ei alw.
- Problemau gyda chanolbwytio.
- Blinder a rhwystredigaeth sy'n effeithio ar ei ymddygiad, neu fod eisiau sain y teledu yn uwch nag aelodau eraill o'ch teulu.

Os ydych chi'n pryderu am glyw eich plentyn, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu feddyg, a all argymhell bod eich plentyn yn gweld awdiolegydd a all brofi clyw eich plentyn a thrafod y camau nesaf.

Imiwneiddio Plant

Dylid gwirio statws imiwneiddio eich plentyn cyn dechrau yn yr ysgol. Mae hyn er mwyn sicrhau ei fod wedi cael ei frechiadau diweddaraf ac wedi'i amddiffyn rhag clefydau a allai ledaenu yn yr ysgol. Am ragor o wybodaeth am frechiadau, ewch i **Adran 2**.



Rhaglen Mesur Plant

Mae'r rhaglen yn mesur taldra a phwysau plant mewn dosbarthiadau derbyn ledled Cymru i ddeall eu patrymau twf a gwella gwasanaethau iechyd. Yn ystod y flwyddyn ysgol, bydd gweithiwr proffesiynol cymwys yn gwirio taldra a phwysau eich plentyn fel rhan o fonitro iechyd arferol. Bydd gwybodaeth eich plentyn yn parhau'n gyfrinachol a bydd yn rhan o gofnod iechyd eich plentyn.

Siaradwch â'r ysgol neu nyrs yr ysgol i gael rhagor o wybodaeth am y rhaglen hon.

Angen gwneud

Peidiwch ag anghofio gwneud amser i siarad ag athrawon eich plentyn ynglŷn â sut mae'ch plentyn yn ymgartrefu ac yn datblygu yn yr ysgol. Byddan nhw hefyd yn gallu dweud wrthy'ch chi sut mae ei les cyffredinol yn ystod y diwrnod ysgol.



Mae'r Cynllun Gwên yn cefnogi brwsio dannedd dan oruchwyliaeth i blant mewn rhai ysgolion cynradd yng Nghymru. Mae plant yn brwsio eu dannedd bob dydd yn yr ysgol gyda phast dannedd fflworid i helpu i atal pydredd dannedd. Nid yw hyn yn disodli brwsio dannedd gartref. Mae staff yr ysgol yn cael hyfforddiant i gefnogi'r plant i frwsio eu dannedd yn dda.

Am ragor o wybodaeth am y rhaglen hon, ewch i **www.icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/cynllun-g**





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 di-gwsg, 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 ieuchyd, 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** neu ewch i 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

Cyngor ar gyllidebu a dyledion

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

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.

Adeiladu eich rhwydwaith cymorth

Gall cael ffrindiau, teulu neu bobl ddibynadwy yn y gymuned o'ch cwrpas 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.”

Rhianta 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 sgysia 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 cwrpas. 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.

Am enghreifftiau o adegau anodd a sut i ymateb, ewch i **www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/llyfryn-ar-deall-ac-ymateb-i-ymddygiad-plant-yn-y-blynnyddoedd-cynnar**

“... 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 heriol, ceisiwch ddefnyddio'r **'7 pwynt'** i arwain eich ymateb:

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 rwy'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/your-family/relationship-advice/relationship-problems#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** 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, fel 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 eich 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

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.

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 cofleidiol 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**



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 fyfyrio ar eich arferion eich hun o amgylch amser sgrin, bwyta, ysmygu ac alcohol, a meddwl am y math o esiampl 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 ailddarganfod 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
- **Awgrymiadau ac adnoddau lles - www.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.



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**

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.

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 gaethiwus a geir mewn sigarêts. 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 gwsgr, 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 a dod i arfer â threfn 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 copio'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/LiveWell/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 (cydgyssgu) 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?



**Un
peint**

o gwrw/lager/seidr
(4% ABV)



**Gwydraid
o win
(175ml)**

(12.5% ABV)



**Potel
o win
(750ml)**

(13% ABV)



**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 egniol.

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.



Angen gwneud

Er mwyn cynnal iechyd corfforol a meddyliol da, dylech chi drio bod yn egniol yn gorfforol bob dydd. Am gyngor ac awgrymiadau ymarfer corff, ewch i www.nhs.uk/live-well/exercise

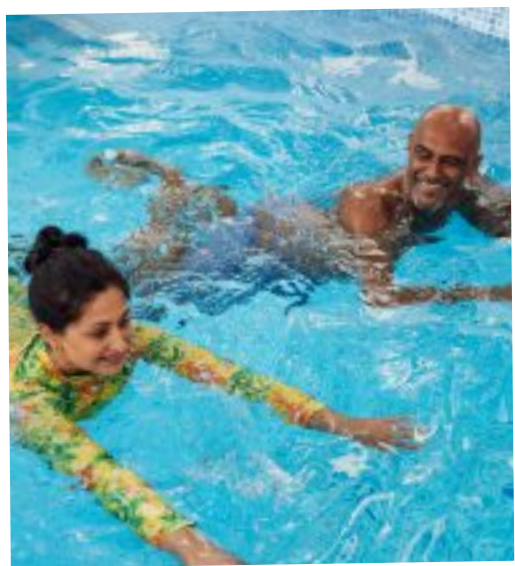
Er mwyn cadw'ch cyhyrau, esgyrn a chymalau'n gryf, mae'n bwysig torri unrhyw amser eistedd yn rhannau, fel gwylio'r teledu, ymlacio ar y sofffa, neu eistedd wrth gyfrifiadur neu ddesg. Adeiladwch eich cryfder trwy weithgareddau fel codi pwysau (hyd yn oed cario bagiau). Bydd ioga a dawnsio yn helpu gyda 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	Cwympiadau, 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



Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Salyddogion 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 Charibiaidd, 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** y dydd — fel pryddau 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 hesgyrn 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, daal, pysgod, wyau, mins heb gig, soi a chig heb lawer o fraster.

Ceisiwch gynnwys dau dogn 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.





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: www.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 **www.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 ieched 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 ieched, 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 r oi'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 **icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/**

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.

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: **www.111.wales.nhs.uk/contraception**

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

ISBN Number: 978-1-83766-711-6