



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

BOD YN FEICHIOG

Gofalu amdanoch chi eich hun

Gofal cyn geni

GENI

Cynllunio ar gyfer y geni

Esgor a geni

CHI A'CH BABI NEWYDD

Gofalu am eich babi newydd

Gofalu amdanoch chi eich hun

EICH BABI'N TYFU

Datblygiad eich babi

Iechyd a lles

EICH PLENTYN BACH

Chi a'ch plentyn

Heriau cyffredin

Eu cadw'n iach ac yn ddiogel

Naw Mis a Mwy

Dechrau'r daith...

Defnyddiwch yr eiconau 'clicio' i
gael rhagor o wybodaeth yn gyflym



Cynnwys

Clicio
cyflym



CroeSo	9
Sut i ddefnyddio'r canllaw hwn	10
Teuluoedd iach, hapus	12
Pum ffordd at les	13
Bod yn feichiog	15
Cipolwg ar fod yn feichiog	16
Gofalu amdanoch chi eich hun	18
Mae bwyta'n dda yn bwysig i bawb	19
Cymryd gofal	26
Bod yn heini	28
Eich pwysau tra'n feichiog	32
Eich bywyd yn newid	33
Tadau Gwybodaeth i dadau neu bartneriaid	38

Paratoi ar gyfer bod yn rhiant	40
Smygu tra'n feichiog	42
Yfed alcohol tra'n feichiog	45
Meddyginiaeth a chyffuriau tra'n feichiog	46
Dannedd a deintgig tra'n feichiog	48
Gofal cyn geni	50
Gwybodaeth ac addysg cyn geni	51
Llinell amser gofal cyn geni	52
Proffon ac archwiliadau tra'n feichiog	54
Brechiadau	55
Ble i roi genedigaeth	56
Sut byddwch chi'n bwydo eich babi?	58
Symudiadau eich babi	60
Mân broblemau tra'n feichiog	62
Problemau mwy difrifol tra'n feichiog	64
Gefeilliaid a genedigaethau lluosog	67
Geni cyn pryd	68
Pan fydd beichiogrwydd yn mynd o'i le	70

Geni	73
Cipolwg ar eni	74
Cynllunio ar gyfer y geni	76
Lleddfu poen wrth esgor	81
ESgor a geni	86
Y cyfnod eSgor yn dechrau	88
Ar ddechrau'r cyfnod eSgor	90
Ymdopi â'r cyfnod eSgor	91
Archwiliadau a monitro yn ystod y cyfnod eSgor	94
Pan fydd eich babi bron yn barod i gael ei eni	95
Geni eich babi	97
Bod yn bartner geni	101



Chi a'ch babi newydd	103
Cipolwg arnoch chi a'ch babi newydd	104

Gofalu am eich babi newydd	106
Y proflon a gynigir i chi ar gyfer eich babi	108
Bwydo yn ystod y chwe mis cyntaf	110
Pethau y mae angen i chi eu gwybod	124
Diogelwch yn y car	125
Cartrefi di-fwg	126
Cofrestru geni eich babi	128
Babis y mae angen gofal ychwanegol arnyn nhw	130
Crio	131
 Pwysigrwydd tadau	134

Gofalu amdanoch chi eich hun	136
Bwyta'n dda fel mam newydd	137
Sut y gallech chi fod yn teimlo	140
Cael noson dda o gwsG	141
Cydberthnasau	144
Rhyw ac atal cenhedlu	146

Eich babi'n tyfu	149
Cipolwg ar eich babi'n tyfu	150

Datblygiad eich babi	152
Imiwneiddio eich babi	154
Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 1-2	156
Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 3-4	157
Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 5-6	160
Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 7-8	162
Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 9-10	164
Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 11-12	167

Iechyd a lles	168
Iselder ôl-enedigol	169
Rhoi mwy na llaeth yn unig i'ch babi	173
Torri dannedd	185
Diogelwch a'ch babi sy'n tyfu	187
Os yw eich babi'n sâl	190
Aflechydon difrifol iawn	192

Eich plentyn bach	195
Cipolwg ar eich plentyn bach	196

Chi a'ch plentyn	198
Cael y pethau sylfaenol yn iawn	199
Bwyta'n dda i blant bach	203
Gofal plant	209
Dysgu sut i siarad	212
Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 12-24	216
Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 25-36	218
Ryn ni'n deulu	220

Heriau cyffredin	222
Pyliau o dymer ddrwg	223
Pan fydd brwydr amser prydau bwyd	225
Dysgu sut i fynd i'r toiled	227
Noson dda o gwsG	230
Pryderon ynghylch ymddygiad rhywioledig	232
Eu cadw'n iach ac yn ddiogel	234
Gofal iechyd bob dydd	235
Mân afiechydon	238
Afiechydon mwy difrifol	241
Os bydd eich plentyn yn dechrau tagu	242
Anghenion iechyd arbenigol	243
Gwneud eich cartref yn ddiogel	244
Eich gwasanaeth iechyd	249
Mynegai	250



CroeSo

Ysgrifennwyd y llyfr hwn gan rieni, gweithwyr iechyd proffesiynol a seicolegwyr plant. Mae'n llawn gwybodaeth ddefnyddiol a fydd yn eich helpu chi ar ddechrau eich beichiogrwydd, a'r cyfnod cynnar gyda'ch babi hyd at yr adeg pan fydd yn blentyn bach. Gobeithio y gwnewch chi fwynhau'r llyfr hwn ac y bydd y wybodaeth ynddo yn rhoi hyder i chi ac yn eich helpu i fwynhau bod yn fam neu'n dad.

Sut i ddefnyddio'r canllaw hwn
 Caiff y llyfr hwn ei rannu'n bum
 adran fel ei bod yn hawdd i chi ei
 ddilyn a dod o hyd i'r wybodaeth
 Sydd ei hangen arnoch yn gyflym.

Rhan un: Bod yn feichiog

Gwybodaeth am eich
 beichiogrwydd, gan gynnwys
 sut i ofalu amdanoch chi eich
 hun, beth i'w ddisgwyl gan ofal
 cyn geni a sut i baratoi ar
 gyfer bod yn rhiant.

Rhan dau: Geni

Gwybodaeth am roi genedigaeth,
 sut gallwch chi baratoi ar gyfer
 y diwrnod mawr a beth mae bod
 yn bartner geni yn ei olygu.

Rhan tri: Chi a'ch babi newydd

Gwybodaeth am sut i ofalu
 amdanoch chi eich hun a'ch
 babi, yn ystod y diwrnodau a'r
 wythnosau cyntaf.

Rhan pedwar: Eich babi'n tyfu

Gwybodaeth a syniadau ynglŷn
 â gofalu am eich babi hyd at ei
 ben-blwydd cyntaf.

Rhan pump: Eich plentyn bach

Gwybodaeth ac awgrymiadau
 i'ch helpu chi i fwynhau'r
 blynyddoedd cyntaf.

Y geiriau a ddefnyddiwn

Drwy gydol y llyfr, caiff eich babi ei alw'n 'ef' am fod y gair 'babi' yn wrywaidd. Bydd hyn yn llai dryslyd na defnyddio 'ef neu hi' drwy gydol y llyfr.

Ceir teuluoedd o bob lliw a llun, gan gynnwys rhieni sengl ac mae'r llyfr hwn i bawb. Mae croeso i chi rannu'r llyfr hwn a'r wybodaeth ynddo gyda phobl eraill sy'n bwysig ym mywyd eich babi. Mae'r llyfr hwn hefyd yn osgoi tybio bod pawb mewn perthynas heterorywiol ac mae'n cynnwys gwybodaeth i gyplau o'r un rhyw.

Eich barn a'ch adborth

Rydym bob amser yn chwilio am ffyrdd o wneud y llyfr hwn yn fwy diddorol a pherthnasol, felly rhwngch wybod i ni beth rydych chi'n ei hoffi a beth hoffech chi weld mwy ohono drwy anfon e-bost i:

bumpbabyandbeyond@wales.nhs.uk

neu drwy ysgrifennu i:

**Naw Mis a Mwy
Iechyd Cyhoeddus Cymru
14 Heol y Gadeirlan
Caerdydd
CF11 9LJ**

cliciwch yma!

Diolch i'r canlynol

- Y mamau a'r tadau sydd wedi rhannu eu profiadau, eu syniadau a'u cwestiynau ac wedi rhoi adborth i ni wrth i ni ddatblygu'r llyfr
- NHS Health Scotland (www.healthscotland.com) am eu caniatâd caredig i ddefnyddio eu deunydd nhw yn y llyfr hwn
- Y gweithwyr proffesiynol ym meysydd iechyd a'r blynyddoedd cynnar ledled Cymru sydd wedi cynnig eu harbenigedd
- First Steps Nutrition Trust sydd wedi helpu lechyd Cyhoeddus Cymru gyda'r wybodaeth am faeth
- New Economics Foundation a gasglodd y dystiolaeth gan ddatblygu'r cysyniad 'Pum Ffordd at Les'
- Tommy's, sef elusen sy'n ariannu ymchwil i broblemau beichiogrwydd ac sy'n rhoi gwybodaeth i rieni, a'n helpodd ni gyda'r wybodaeth yn yr adran bod yn feichiog

Tadau a phartneriaid:
Edrychwch am y
Symbol hwn wrth
ddarllen y llyfr i gael
awgrymiadau a chynghor
i chi a'ch rôl bwysig.



Teuluoedd iach, hapus

Mae rhieni am i'w plant fod yn hapus ac yn iach, i chi mae'r daith hon yn dechrau nawr. Gall y ffordd rydych chi'n gofalu amdanoch eich hun wneud gwahaniaeth mawr iawn i iechyd a hapusrwydd eich plentyn. Bydd gwneud pethau'n iawn ar y dechrau yn helpu i roi cychwyn da i'ch plentyn, yn gorfforol ac yn emosiynol.

Teimlo'n dda: Lles

Dydyn ni ddim am fod yn iach yn unig, rydyn ni am fwynhau bywyd hefyd ac rydyn ni am gael yr un peth i'n plant. Mae gallu gwneud pethau sy'n llawn hwyl, cyd-dynnu'n dda â theulu a ffrindiau ac ymdopi â'r heriau a wynebwn mewn bywyd i gyd yn bwysig. Dyma yw ystyr y gair 'lles'. Mae'n golygu byw mewn ffordd sy'n ein helpu ni a phawb o'n hamgylch i deimlo'n dda a byw yn dda.

Mae dod yn rhiant newydd yn newid mawr a gall newidiadau mawr fod yn heriol, gan effeithio ar y ffordd rydyn ni'n teimlo. Mae angen i ni ofalu am ein lles ein hunain oherwydd bydd hyn yn ein helpu i ymdopi'n well â chyfnodau da a gwael bod yn feichiog a bod yn rhiant, y pethau o ddydd i ddydd a wynebwn mewn bywyd, neu pan fydd ein bywyd yn anodd.

Dydy lles ddim yn digwydd ar ei ben ei hun. Rhaid gweithio arno. Meddyliwch amdano fel rhywbeth rydych chi'n ei wneud, nid beth yr ydych chi.

Pum ffordd at les

Mae pum peth y gall pob un ohonon ni eu gwneud, o ddydd i ddydd, i'n helpu i deimlo'n well. Mae llawer o rieni'n dweud eu bod yn hoffi'r Syniadau hyn a'u bod yn eu helpu.



Cysylltwch â'r bobl o'ch amgylch, eich ffrindiau, teulu, partner neu bobl yn y gwaith. Gwnewch ffrindiau newydd gyda mamau beichiog eraill drwy ddosbarthiadau neu grwpiau lleol, a byddan nhw'n eich cefnogi pan gaiff eich babi ei eni.



Daliwch ati i ddysgu gan fod llawer i'w ddysgu pan fyddwch chi'n feichiog ac yn rhieni newydd. Bydd gwybod mwy am yr hyn sy'n digwydd a'r hyn sydd ei angen ar eich babi yn eich helpu i deimlo'n fwy hyderus a thawel eich meddwl.



Talwch sylw i'r newidiadau yn eich corff, ac i'r byd o'ch amgylch. Mwynhewch y pethau bach.



Cofiwch neilltuo ychydig o amser i'ch partner – siaradwch â'ch gilydd am yr holl newidiadau yn eich bywydau a rhowch gyfle i'ch ffrindiau a'ch teulu eich sbwyllo chi a gofalu amdanoch chi – byddan nhw am wneud hynny – gwnewch y gorau ohono.



Byddwch yn egnïol, ewch am dro efallai, neu i nofio, neu dawnsiwch i'ch hoff gerddoriaeth. Mae ymarfer corff yn gwneud i chi deimlo'n dda ac yn helpu eich corff i ymdopi â'r newidiadau sy'n digwydd pan fyddwch chi'n feichiog.

Edrychwch am y Symbolau yn y llyfr hwn.

14



Bod yn feichiog

Mae beichiogrwydd yn adeg anhygoel o newid. Weithiau mae wedi'i gynllunio, ac weithiau mae'n annisgwyl. Y naill ffordd neu'r llall, gall gymryd peth amser i chi ddod yn gyfarwydd â'r syniad. Bydd gennych lawer o gwestiynau a rhai pryderon hefyd efallai. Mae tîm gwyb o weithwyr iechyd proffesiynol yno i'ch helpu ac yn fodlon ateb unrhyw gwestiynau a allai fod gennych – hyd yn oed os ydych chi'n credu eu bod nhw'n rhai gwirion!

Eich bydwraig fydd eich prif gyswllt tra'n feichiog ac am yr ychydig ddyddiau cyntaf ar ôl yr enedigaeth.

Cipolwg ar fod yn feichiog

Mae gofalu amdanoch chi eich hun yn hollbwysig. Bydd eich iechyd a'ch lles nawr yn effeithio ar dwf a datblygiad eich babi.

Siarad â'ch 'bwmp'

Canwch iddo. Meddyliwch am eich babi newydd fel person bach. Bydd eich babi yn dod yn gyfarwydd â chlywed eich llais chi a llais eich partner. Bydd yn dod â chi'n agosach at eich gilydd.

Cymryd yr amser i ymlacio

Cofiwch gael hwyl a chael gwared ar unrhyw straen. Mae'n beth da i chi a'ch babi.

Bwyta'n dda

Bwyteu'ch ddigon o fwyd iach da ond i un, nid i ddau! Gall magu gormod o bwysau, neu geisio colli pwysau tra'n feichiog fod yn niweidiol.

Cymryd fitaminau beichiogrwydd

Cymerwch atchwanegiad asid ffolig a fitamin Cychwyn lach pan fyddwch chi'n feichiog. Ond peidiwch â chymryd atchwanegiadau sy'n cynnwys fitamin A.

Brechiadau

Gall rhai afiechydon fel y ffliw neu'r pâs achosi problemau difrifol i chi a'ch babi. Bydd eich bydwaig yn siarad â chi ynglŷn â chael pigiad i'ch diogelu chi a'ch babi.

Mynd i ddoSbarthiadau cyn geni

Dysgwch am yr enedigaeth a ffyrdd o'ch helpu i ymdopi a pheidio â chynhyrfu. Gallwch gwrdd â rhieni eraill yno. Byddan nhw'n mynd drwy'r un pethau â chi.

Cadw'n heini

Bydd parhau i fod yn heini yn eich helpu i deimlo'n dda ac yn gwneud yn siŵr eich bod yn mynd allan o'r tŷ. Mae cerdded a nofio yn llawer o hwyl.

Bod yn ymwybodol o Symudiadau eich babi

Mae hyn yn arwydd da o les eich babi. Rhowch wybod i'ch bydwraig ar unwaith os byddan nhw'n arafu neu'n newid.

Meddwl am dwf a lles eich babi

Dyw smyggu, yfed alcohol neu gamddefnyddio cyffuriau ddim yn dda i'ch babi. Gallech chi fod yn fwy tebygol o gael problemau yn ystod y beichiogrwydd. Mewn achosion prin gall y pethau hyn achosi i'ch babi farw cyn iddo gael ei eni.

Cydberthnasau

Siaradwch â'ch partner, eich teulu neu'ch ffrindiau am eich beichiogrwydd a sut rydych chi'n teimlo. Mae'n bwysig bod tadau'n siarad am eu teimladau nhw hefyd. Gadewch i eraill helpu pan fyddwch chi'n teimlo'n flinedig. Siaradwch â'ch bydwraig os ydych chi'n teimlo'n unig neu ar eich pen eich hun.

Tadau/Partneriaid



Rhowch lawer o gefnogaeth i'ch partner a chymrwch ran. Cofiwch fod eich lles chi yn bwysig hefyd.

Os ydych chi'n gyflogedig

Cofiwch ddweud wrth eich cyflogwr eich bod chi'n feichiog. Mae angen i chi wneud hyn cyn i chi gyrraedd 25 wythnos yn eich beichiogrwydd.

Dod i adnabod eich bydwraig

Mae eich bydwraig yno i'ch helpu. Ewch i bob apwyntiad a gofynnwch gwestiynau. Cysylltwch â'ch bydwraig ar unwaith os na fyddwch chi'n teimlo'n iawn neu os na fyddwch chi'n teimlo bod y babi'n iawn.

Dilyn eich greddf

Cysylltwch â'ch bydwraig ar unwaith os na fyddwch chi'n teimlo'n iawn neu os na fyddwch chi'n teimlo bod y babi'n iawn. Peidiwch â phoeni ynglŷn â gwastraffu amser pobl, fyddwch chi ddim yn gwneud hynny, hyd yn oed os yw popeth yn iawn. Os na allwch chi gael gafael ar eich bydwraig, ffoniwch eich uned mamolaeth neu eich meddyg teulu.

Gofalu amdanoch chi eich hun

Nid chi yn unig sydd bellach - rydych chi'n tyfu babi. Byddwch chi am wybod beth ddylech chi fod yn ei wneud ac yn ei oSgoi er mwyn rhoi'r cychwyn gorau posibl i'ch babi.

Ar y tudalennau hyn rydyn ni'n ymdrin â'r prif bynciau y mae rhieni sy'n disgwyl babi yn dweud wrthon ni eu bod nhw am wybod amdany'n nhw ac yn rhoi llawer o ddolenni i wybodaeth ychwanegol os ydych am wybod mwy. OS ydych chi'n poeni neu am siarad â rhywun, gofynnwch i'ch bydwraig - bydd yn falch o'ch helpu.

Yn yr adran hon byddwn yn ystyried y canlynol:

- Mae bwyta'n dda yn bwysig i bawb
- Cymryd gofal
- Bod yn heini
- Eich pwysau tra'n feichiog
- Eich bywyd yn newid:
 - Emosiynau
 - Gwaith
 - Cydberthnasau
- Gwybodaeth i dadau neu bartneriaid
- Paratoi ar gyfer bod yn rhiant
- Smygu tra'n feichiog
- Yfed alcohol tra'n feichiog
- Meddyginiaeth a chyffuriau tra'n feichiog
- Dannedd a deintgig tra'n feichiog

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Gweler NHS choices: Your pregnancy & baby guide. Neu ewch i www.readysteadybaby.org.uk
 Neu gallwch ffonio bydwraiged Tommy am ddim i gael cyngor arbenigol ar feichiogrwydd iach ar **0800 0147 800**, neu ewch i www.tommys.org, neu anfonwch e-bost info@tommys.org

Mae bwyta'n dda yn bwysig i pawb
 Mae pawb am gael y gorau i'w deulu
 ac mae bwyta'n dda yn ffordd wych
 o helpu eich plant i gael dyfodol iach
 a heini. Mae cael babi newydd yn
 amser da i feddwl am sut mae pawb
 yn eich teulu yn bwyta.

Does dim rhaid i fwyta'n dda fod yn ddrud,
 yn anodd nac yn ddiflas! Beth am roi cynnig
 ar yr awgrymiadau canlynol:

- Bwyta amrywiaeth eang o fwydydd gwahanol
- Gwneud prydau bwyd yn lliwgar gyda llawer
o lysiau a ffrwythau gwahanol
- Ceisio coginio bwyd gan ddefnyddio
cynhwysion sylfaenol. Mae'n rhatach, yn
fwy blasus a byddwch chi'n gwybod beth
sydd yn y bwyd
- Ceisio gwneud prydau bwyd y gall pawb
yn y teulu eu mwynhau

Awgrymiadau ar gyfer bwyta'n iach

Ceir mwy o ryseitiau a syniadau ar gyfer
 byrbrydau iach ar wefan First Steps Nutrition.
 Edrychwch am 'Eating well in pregnancy'.

www.firststepsnutrition.org

Cliciwch yma!

Angen gwella eich sgiliau coginio?



Gofynnwch i'ch bydwraig,
 y gwasanaeth Dechrau'n
 Deg, y gwasanaeth gwybodaeth
 i deuluoedd neu'r llyfrgell leol
 am ddsbarthiadau coginio
 yn eich ardal. Efallai fod
 cyrsiau yn y coleg lleol hefyd
 a gall rhai ysgolion gynnig
 dosbarthiadau coginio i
 deuluoedd.

Bwyta'n dda yn ystod eich beichiogrwydd

Nia (wedi bod yn feichiog ers 15 wythnos)

Mae Nia'n byw gyda'i phartner Dave ac yn gweithio'n rhan amser mewn siop leol.

I frecwast mae Nia'n cael powlen o rawnfwyd grawn cyflawn a resins gyda llaeth, gwydraid bach o sudd oren a'i fitamin atodol Cychwyn Iach.



Yn ystod y bore yn y gwaith mae'n cael coffi llaethog heb gaffein, dwy fisgeden wenith ac afal.



Mae'n gorffen gwaith am 2pm ac yn mynd adre i gael cinio, ac yn bwyta brechdan ham a thomato, banana a iogwrt.



Daw Dave adre o'r gwaith ar ôl ei sifft am 8pm ac maen nhw'n eistedd i lawr gyda'i gilydd i fwyta spaghetti Bolognese a salad cymysg.



Cyn mynd i'r gwely mae Nia'n cael te llaethog heb gaffein a darn o dorth frag.



Beci (wedi bod yn feichiog ers 8 wythnos)

Mae Beci'n byw gyda'i theulu ac yn astudio yn y coleg lleol ar hyn o bryd.

Mae Beci'n aml yn teimlo ychydig yn sâl pan fydd yn deffro yn y bore, felly mae'n cael te ffrwythau heb gaffein ac ychydig o dost sych a fitamin Cychwyn Iach a gafodd gan ei bydwraig.



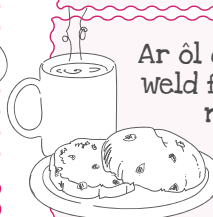
Gan nad yw hi'n mynd i'r coleg tan yn ddiweddarach heddiw, mae Beci'n gwneud brecwast o wy wedi'i sgramblo ar dost a gwydraid o laeth ac mae'n cael afal fel byrbryd.



Gan fod y bwyd yn y coleg mor ddrud mae Beci'n mynd â brechdan tiwna ac india-corn, ffyn ciwcymber a iogwrt braster isel gyda hi.



Ar ôl darlithoedd mae'n mynd i weld ffrind yn ei chartref ac maen nhw'n cael cacen de wedi'i thostio a choffi llaethog.



Ar ôl cyrraedd adre mae'n cael swper gyda'i theulu ac yn cael taten bob gyda tsili a salad. Gyda'r nos mae'n gwylio ffilm ac yn cael powlen o salad ffrwythau.



Bwyta'n dda yn ystod eich beichiogrwydd

Anna (wedi bod yn feichiog ers 30 wythnos)

Mae Anna yn fam brysur i ddau blentyn arall Sef Sophie a Tom.

Mae Anna yn helpu Sophie i baratoi ar gyfer yr ysgol ac yn cymryd ei fitamin Cychwyn Iach gyda gwydraid o sudd oren wrth iddyn nhw eistedd i lawr i fwyta uwd a thost gyda mêl.



Mae Anna'n mynd â Sophie i'r ysgol a Tom i'r cylch chwarae lle mae'n cael coffi laethog a darn o gacen ffrwythau gyda'r rhieni eraill sydd yno.



Mae hi a Tom yn mynd adre ac ar ôl iddo gysgu am ychydig maen nhw'n cael cinio o bastai pysgod a brocoli, wedyn iogwrt a ffrwythau.



Mae'n casglu Sophie o'r ysgol ac ar y ffordd adre maen nhw'n mynd i'r parc ac yn cael byrbryd o gacennau reis plaen a grawnwin.



Mae Anna'n rhoi eu te i'r plant ond yn aros i fwyta gyda'i phartner pan ddaw adre o'r gwaith, ac maen nhw'n cael pryd tro-ffrio cyw iâr gyda reis.



Yasmin (wedi bod yn feichiog ers 20 wythnos)

Mae Yasmin yn byw gyda'i gŵr Mahboob a'u merch fach, Fatima sy'n 18 mis oed ac mae'n gweithio'n rhan amser yn y gymdeithas adeiladu leol.



Mae Yasmin yn codi'n gynnar ac mae'r teulu'n cael brecwast gyda'i gilydd ac yn bwyta grawnfwyd gwenith cyflawn gyda llaeth a ffrwythau ac mae Yasmin yn cael paned o de ffrwythau.

Mae'n mynd â Fatima at ei mam ac yna ar ôl cyrraedd y gwaith mae'n cael byrbryd o ffrwythau a myffin.



Mae Yasmin yn cael cinio gyda chydweithiwr ac mae wedi dod â chwpl o samosas a salad gyda hi ac mae'n cael gwydraid o sudd ffrwythau.



Ar ôl casglu Fatima am 3pm, mae Yasmin yn dychwelyd adre ac maen nhw'n rhannu byrbryd o ffrwythau a ffyn bara.



Pan ddaw Mahboob adre maen nhw'n bwyta cyrri cig oen a llysiau gyda reis a pheren a chiwi wedi eu torri'n fân gyda iogwrt naturiol.



Gyda'r nos mae'n cael powlen fach o gnau a gwydraid o laeth.



Seiliwch eich prydau bwyd ar y canlynol...

Llawer o ffrwythau a llysiau er mwyn cael maetholion hanfodol. Anelwch at gael pum math gwahanol bob dydd.



Bwydydd startshlyd fel bara, tatws, pasta, reis a gwrawnfwydydd brecwast er mwyn cael egni. OS gallwch chi, dewiswch fwydydd grawn cyflawn.

Bwyd sy'n llawn protein ddwywaith y dydd gan gynnwys cig, dofednod, pysgod, wyau, ffa, pys, corbys, cnau, Quorn a mathau amgen eraill o gig er mwyn helpu eich corff i dyfu a gwella yn ogystal â darparu maethynnau hanfodol eraill fel haearn a sinc.



Mae llaeth a chynnyrch llaeth fel iogwrt plaen a chaws yn ffynonellau da o galsiwm. Gallwch ddefnyddio llaeth soia â chalsiwm heb ei felysu yn lle llaeth buwch.

Cymerwch ofal gyda'r rhain...

Ni ddylech yfed llawer o ddiodydd sy'n cynnwys caffein fel te, coffi, cola a diodydd egni yn ystod eich beichiogrwydd. Yfwch goffi a the heb gaffein yn lle hynny.

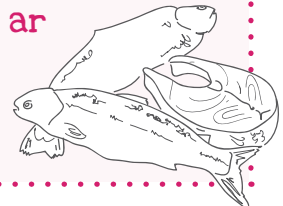


Fel arall, peidiwch â chael mwy na'r canlynol:

- un mwg o goffi ffilter, neu
- dau fwg o goffi parod, neu
- dau gan o ddiod egni, neu
- tri mwg o de.

Dyw byrbrydau a diodydd sydd â llawer o fraster a/neu siwgr a halen ynddyn nhw ddim yn gwneud llawer o les i chi a'ch babi. Beth am roi cynnig ar rai iachach fel ffrwythau, cnau heb halen/hadau, darn o dost, dŵr neu de neu goffi heb gaffein.

Mae pysgod yn dda i chi; ceisiwch fwyta o leiaf dau ddogrn o bysgod bob wythnos. OS ydych chi'n bwyta pysgod bob dydd neu'n bwyta pysgod anarferol, edrychwch am ragor o wybodaeth ar NHS choices, neu gofynnwch i'ch bydwraig.



Dylech osgoi'r canlynol....



Mae'n werth osgoi alcohol yn gyfan gwbl pan fyddwch chi'n feichiog a does dim llawer o fenywod yn awyddus i yfed alcohol beth bynnag yn ystod y cyfnod hwn.

Bwydydd a allai roi gwenwyn bwyd i chi, fel cig amrwd neu heb ei goginio ddigon, wyau amrwd neu wedi eu coginio'n rhannol, prydau parod heb eu coginio ddigon a physgod cregyn amrwd (ond gallwch fwyta pysgod cregyn wedi'u coginio).



Bwydydd a allai gynnwys bacteria o'r enw listeria a allai niweidio eich babi fel llaeth neu gaws amhasteuraidd, cawsiau fel brie a camembert neu gaws gafr sydd â chrofen neu grawen debyg, cawsiau glas a wneir gyda llwydhi a pate.



Bwydydd sy'n llawn fitamin A, fel cynhyrchion afu/iau ac unrhyw atchwanegiadau sy'n cynnwys fitamin A (a elwir yn retinol o bosibl ar y label).



Cychwyn lach

Mae pob merch feichiog dan 18 oed yn gymwys i gael Cychwyn lach, fel y mae'r rhai sy'n hawlio rhai budd-daliadau. Os ydych chi'n gymwys, cewch dalebau i brynu llaeth, ffrwythau a llysiau plaen ffres ac wedi'u rhewi a thalebau ar gyfer fitaminau Cychwyn lach.

Cliciwch yma!

Cewch ragor o wybodaeth

yn www.healthystart.nhs.uk
neu drwy siarad â'ch bydwraig.

Wyddech chi?

Gallwch arbed arian drwy brynu ffrwythau a llysiau yng Nghymru os defnyddiwch gydweithfeydd bwyd ac mae'r rhan fwyaf o'r rhain yn derbyn talebau Cychwyn lach. Amcangyfrifwyd y gall defnyddio cydweithfa fwyd yn lle archfarchnad fawr arbed tua £220 y flwyddyn i deulu. Am ragor o wybodaeth ewch i www.foodcoopswales.org.uk

Cliciwch yma!

Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer osgoi gwenwyn bwyd

- Cofiwch olchi ffrwythau a llysiau bob tro, gan gynnwys ffrwythau neu salad wedi'u rhagbecynnu
- Cofiwch olchi eich dwylo ac unrhyw gyfarpar a ddefnyddiwyd, fel cyllyll a byrddau torri bob tro, ar ôl trin cig neu bysgod amrwd (er mwyn osgoi gwenwyn salmonela)
- Storiwch fwydydd amrwd ar wahân i fwydydd wedi'u coginio a pheidiwch â gadael i fwydydd amrwd gyffwrdd â bwydydd wedi'u coginio, yn enwedig cig a physgod
- Defnyddiwch fyrddau torri ar wahân ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta
- Os ydych chi'n prynu pryddau parod ar gyfer yr oergell, cadwch nhw yn yr oergell nes byddwch chi'n barod i'w coginio. Yna gwnewch yn siŵr eu bod wedi'u coginio'n drylwyr nes byddan nhw'n boeth iawn y tu mewn
- Coginiwch fwyd yn dda pan fyddwch chi'n feichiog. Rhaid coginio cig yr holl ffordd drwodd a dylech goginio wyau nes bod y melynwy yn galed
- Golchwch eich dwylo os byddwch chi'n chwythu eich trwyn (neu'n helpu plentyn i chwythu ei drwyn) neu os byddwch chi'n trin anifeiliaid anwes cyn paratoi bwyd neu wrth baratoi bwyd*

Golchi eich dwylo wrth baratoi bwyd yw un o'r ffyrdd gorau o atal bacteria rhag lledaenu a chadw eich teulu'n ddiogel.

*Am ragor o wybodaeth am olchi dwylo, ewch i dudalen 26

Fitaminau i bawb tra'n feichiog

Dylai pob menyw feichiog gymryd atchwanegiad asid ffolig cyn gynted ag y bydd hi'n meddwl ei bod hi'n feichiog, neu cyn hynny os yw hi'n bwriadu beichiogi. Mae angen dos uwch ar rai menywod, felly holwch eich meddyg teulu neu eich bydwraig er mwyn gweld a ddylech chi gymryd dos uwch.

Rydyn ni'n gwneud fitamin D yn ein croen pan fydd haul yr haf arno. Unwaith y byddwch chi'n gwybod eich bod chi'n feichiog, cymerwch fitamin D atodol hefyd er mwyn gwneud yn siŵr bod eich babi'n cael digon.

Os nad ydych chi'n cael y talebau Cychwyn lach, holwch eich bydwraig i weld pa rai yw'r rhai gorau i'w prynu.

Cymryd atchwanegiadau tra'n feichiog

Dylech osgoi unrhyw gymysgeddau neu de llysieuol, neu sylweddau di-fwyd oni fyddwch wedi holi eich bydwraig er mwyn gwneud yn siŵr eu bod nhw'n ddiogel. Mae rhai hen goelion am bethau a all fod yn dda i chi pan fyddwch chi'n feichiog neu i gyflymu'r enedigaeth, ond dyw'r rhan fwyaf ohonyn nhw ddim yn wir a gallai rhai perlysiâu a sylweddau eraill fod yn niweidiol.

Byddwch yn ofalus! Peidiwch â chymryd atchwanegiadau gyda fitamin A ynddyn nhw tra'n feichiog oherwydd gall gormod o fitamin A niweidio eich babi.

← Clicio
Cyflym

Eich cwestiynau:

Alla i fwyta bwyd sbeislyd a chyrri pan fydda i'n feichiog?

Does dim angen osgoi bwyd sbeislyd na chyrri. Mae llawer o bobl yn bwyta bwyd sbeislyd yn bennaf. Mae'n bosibl y bydd rhai menywod yn dioddef o ddŵr poeth neu losg cylla yn ddiweddarach yn ystod eu beichiogrwydd oherwydd bwyd sbeislyd.

Dydw i ddim yn hoffi llaeth. Ble arall alla i gael fy nghalsiwm?

Mae unrhyw fwydydd sydd wedi'u gwneud o laeth yn cynnwys calsiwm, fel iogwrt, fromage frais a chaws. Os nad ydych chi'n bwyta cynnyrch llaeth, yna mae llaeth soia heb ei felysu â chalsiwm ynddo yn ddewis amgen gwych.

Ydy hi'n ddiogel cael diodydd a iogyrtiau probiotig pan fydda i'n feichiog?

Mae'n iawn i chi yfed neu fwyta diodydd neu iogyrtiau probiotig pan fyddwch chi'n feichiog, ond dydyn nhw ddim yn cynnig unrhyw fuddiannau arbennig i'r rhan fwyaf o bobl.

Alla i fwyta pysgod cregyn fel corgimychiaid?

Cyhyd ag y bo'r pysgod cregyn wedi'u coginio'n drylwyr, mae'n iawn i'w bwyta nhw pan fyddwch chi'n feichiog.

Alla i gael mêl pan fydda i'n feichiog?

Gallwch, ond peidiwch â rhoi mêl i fabis o dan flwydd oed.

Rydw i'n llysieuwraig. Ydy hi'n iawn osgoi cig pan fydda i'n feichiog?

Ydy, mae'n bosibl bwyta'n dda fel llysieuwr a chael yr holl faethynnau sydd eu hangen ar gyfer beichiogrwydd iach. Cewch brawf gwaed yn ystod eich beichiogrwydd er mwyn gweld a oes angen rhagor o haearn arnoch chi. Os bydd angen, cewch dabledi haearn.

Ydy hi'n iawn i mi barhau i fwyta bwyd brys fel cyw iâr wedi'i ffrïo pan fydda i'n feichiog?

Mae gan fwyd brys fel cyw iâr wedi'i ffrïo, sglodion, byrgyrs a chebabs lawer o fraster a halen ynddyn nhw a dim ond yn achlysurol y dylech chi eu bwyta.

Ni fydd llawer o faethynnau pwysig mewn deiet sy'n cynnwys llawer o fwyd brys, felly beth am eu cyfnewid nhw am fwydydd mwy maethlon.

Oes angen siocled a losin neu ddiodydd â siwgr ynddyn nhw i gael egni pan fydda i'n feichiog?

Nac oes, does dim angen i chi fwyta nac yfed pethau melys er mwyn cael mwy o egni. Mae bwydydd a diodydd â siwgr ynddyn nhw yn aml yn uchel mewn calorïau ac yn isel mewn maethynnau eraill. Maen nhw'n cynnwys y math o siwgr sy'n niweidio'r dannedd, felly peidiwch â chael gormod.

Cymryd gofal

Mae atal bacteria a heintiau rhag lledaenu tra'n feichiog yn bwysig iawn ar gyfer eich iechyd chi ac iechyd y babi yn eich croth.

Atal bacteria rhag lledaenu drwy olchi dwylo'n drylwyr

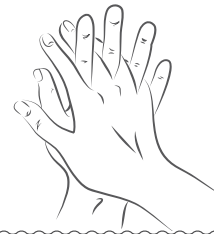
Gwlychwch eich dwylo â dŵr a rhwch sebon dros eich dwylo i gyd.



Rhwbiwch eich dwylo gledr wrth gledr



Rhwbiwch y gledr chwith dros gefn y llaw dde



Rhwbiwch y gledr dde dros gefn y llaw chwith



Cefnau'r bysedd i'r cledrau gyferbyn gyda'r bysedd wedi eu plethu



Rhwbio'r bawd chwith gan ei droi yng nghledr y llaw dde ac fel arall



Rhwbio gan droi, gyda bysedd y llaw chwith wedi'u plethu yng nghledr y llaw dde ac fel arall

Golchwch eich dwylo â dŵr a'u sychu'n drylwyr gyda thywel glân a defnyddiwch y tywel i gau'r tap.

Osgoi haint difrifol gan anifeiliaid

Mae milheintiau yn heintiau sy'n trosglwyddo o anifeiliaid i bobl. Maen nhw'n brin, ond gall rhai ohonyn nhw niweidio mamau beichiog neu'r babi yn eu croth.

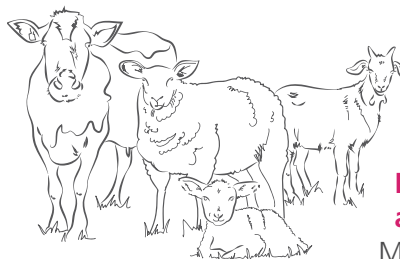
Cathod

Gall sarn cathod a baw cathod gynnwys haint tocsoplasmosis.

Er mwyn diogelu eich hun, dylech wneud y canlynol:



- Gwisgo menig pan fyddwch chi'n garddio (hyd yn oed os nad oes gennych chi gath), rhag ofn bod y pridd wedi'i halogi â baw cathod
- Golchi eich dwylo a'ch menig yn drylwyr ar ôl garddio neu drin pridd
- Osgoi gwagio blychau sarn cathod pan fyddwch chi'n feichiog - os na allwch gael rhywun arall i'w wneud, gwisgwch fenig rwber untro a golchwch eich dwylo'n drylwyr ar ôl gorffen
- Gwnewch yn siŵr bod sarn cathod yn cael ei newid bob dydd (dylid golchi'r blwch sarn bob dydd hefyd a'i lenwi â dŵr berw am bum munud)
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn golchi eich dwylo'n drylwyr os byddwch chi'n dod i gysylltiad â baw cathod
- Ceisiwch osgoi dod i gysylltiad agos â chathod anhwylys
- Golchwch eich dwylo'n drylwyr ar ôl trin cathod



Defaid, gwartheg a geifr

Mae nifer o glefydau sy'n achosi erthyliad mewn

defaid, gwartheg a geifr a gallan nhw gael eu trosglwyddo i bobl. Er bod y risg y bydd hyn yn digwydd yn fach, er mwyn diogelu eich hun:

- Peidiwch â helpu i dynnu ŵyn, lloi na mynnod geifr
- Peidiwch â godro defaid benyw
- Ceisiwch osgoi dod i gysylltiad ag ŵyn, lloi neu fynnod geifr a erthylwyd neu rai newydd-anedig, a chyda'r brych, hylifau geni neu ddeunyddiau halogedig, fel sarn
- Ceisiwch osgoi trin (gan gynnwys golchi) dillad, esgidiau neu unrhyw ddeunyddiau a all fod wedi dod i gysylltiad ag anifeiliaid sydd wedi rhoi genedigaeth yn ddiweddar. Bydd dillad yn ddiogel i'w trin ar ôl iddyn nhw gael eu golchi ar dymheredd uchel
- Gwnewch yn siŵr bod eich partner neu ffrindiau a theulu agos sydd wedi trin unrhyw anifeiliaid wrth roi genedigaeth yn gwisgo dillad amddiffynnol ac yn ymolchi'n drylwyr ar ôl gorffen.

Rhagor o wybodaeth

Ewch i: www.gov.uk

Cliciwch yma!

Pryd i gael cyngor meddygol

Dylech geisio cyngor meddygol os bydd gennych chi wres uchel, symptomau tebyg i ffliw neu os byddwch chi'n credu y gallai fod gennych chi haint o amgylchedd fferm.



Bod yn heini

Po fwyaf heini rydych chi yn ystod eich beichiogrwydd, yr hawsaf y gallwch chi wneud y canlynol: osgoi magu gormod o bwysau, ymdopi â'r cyfnod esgor, adfer eich pwysau a'ch ffitrwydd arferol ar ôl cael eich babi ac ymdopi â bod yn fam brysur gyda babi ac wedyn plentyn bach.

Cadw'n heini

Daliwch ati gyda'ch gweithgarwch corfforol dyddiol arferol am gyhyd ag sy'n gysurus i chi, fel cerdded i'r gwaith neu i'r siopau, cymryd rhan mewn chwaraeon, rhedeg, dawnsio neu fynd i ddosbarthiadau ymarfer corff. Os oes gennych unrhyw bryderon, gofynnwch i'ch bydwraig a yw'n ddiogel i chi barhau.

Gwrandewch ar eich corff yn ofalus a pheidiwch â gwthio eich hun. Bydd angen i chi arafu ychydig. Fel rheol, dylech chi fod yn gallu cynnal sgwrs tra'n gwneud ymarfer corff pan fyddwch chi'n feichiog. Os byddwch chi'n mynd yn fyr o anadl wrth i chi siarad, yna arafwch.

Dechrau symud o gwmpas

Os nad ydych chi wedi bod yn egniol yn gorfforol o'r blaen, nawr yw'r amser i ddechrau. Bydd yn haws o lawer dechrau nawr na phan fydd gennych fabi i ofalu amdano a gallwch gynnwys ymarfer corff yn eich trefn ddyddiol.

I lawer o fenywod mae gwneud ymarfer corff pan fyddan nhw'n feichiog yn eu helpu i addasu i'r newidiadau sy'n digwydd i'w corff ac maen nhw'n teimlo'n dda. Bydd gwneud ymarfer corff yn rhan o'ch trefn ddyddiol yn golygu y bydd gennych fwy o egni fel mam a bydd yn annog eich plant i dyfu i fyny yn iach ac yn heini.

Dod yn fwy heini:

- Peidiwch â dechrau gwneud ymarfer corff caled yn sydyn – dechreuwch yn araf. Beth am gerdded rhan o'r ffordd i'r gwaith, neu fynd am dro gyda ffrind neu eich partner gyda'r nos
- Mae nofio yn beth gwyh i'w wneud yn ystod beichiogrwydd gan fod y dŵr yn cynnal eich pwysau. Mae gan lawer o byllau nofio ddosbarthiadau i famau beichiog. Bydd eich canolfan hamdden leol neu bwl nofio'r cyngor yn gallu rhoi manylion i chi. Os ydych am ymuno â dosbarth ymarfer corff, rhwch wybod i'r hyfforddwr eich bod chi'n feichiog. Gallech roi cynnig ar ioga beichiogrwydd, neu aerobeg llai heriol lle nad ydych yn cicio nac yn neidio'n uchel
- Gofynnwch i'ch bydwraig beth sy'n digwydd yn lleol i famau beichiog
- Os oes gennych anabledd sy'n gwneud gweithgarwch corfforol yn anodd, siaradwch â'ch meddyg am y mathau o weithgarwch corfforol sy'n iawn i chi a faint y dylech chi ei wneud. Gofynnwch i'ch bydwraig eich cyfeirio at y cynllun atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff i gael cymorth gan weithiwr proffesiynol ymarfer corff

Gweithgareddau i'w hosgoi

- Peidiwch â gwneud chwaraeon lle y gallech gwmpo'n galed, neu lle y gallech golli eich balans, neu gael eich taro yn y stumog
- Efallai y cewch gyngor i beidio â beicio tra byddwch chi'n feichiog. Mae hyn oherwydd bod eich ymdeimlad o falans yn newid, a all olygu y byddwch chi'n fwy tebygol o ddisgyn oddi ar y beic. Os ydych chi'n feiciwr profiadol, dylai fod yn ddiogel i chi barhau fel arfer, ond os ydych chi'n teimlo'n llai sefydlog yna peidiwch â mynd ar y beic er mwyn bod yn ddiogel. Mae'n ddiogel i chi ddefnyddio beic ymarfer corff
- Gall gwneud ymarfer corff gan orwedd ar eich cefn ar ôl pedwar mis wneud i chi deimlo'n benysgafn, felly dylech ei osgoi

Barn mam:

“Roeddwn i'n gwneud ymarfer corff drwy gydol fy meichiogrwydd, a hyd at yr wythnos cyn i mi gael Cora roeddwn i'n gwneud Zumba ac yn nofio. Dywedodd y bydwragedd, oherwydd fy ffitrwydd, fod y cam gwrthio drosodd yn gyflym iawn am fod gen i'r cryfder corfforol i'w wneud.” Rachael o Dywyn

Cadw rheolaeth o'ch pledren

Mae cyhyrau llawr y pelfis yn bwysig am eu bod nhw'n helpu i atal 'anymataliaeth straen', sef yr hyn sy'n digwydd pan fyddwch chi'n colli ychydig ddiferion o bi-pi wrth beswch, chwerthin neu redeg. Mae'n gyffredin iawn teimlo nad oes gennych reolaeth dros y cyhyrau hyn ar ddiwedd beichiogrwydd ac am ychydig ddyddiau wedyn – wythnosau efallai – ar ôl y geni. Os gwnewch yr ymarferion hyn yn ystod eich beichiogrwydd, bydd y cyhyrau yn gryfach a bydd llai o bosibilrwydd y cewch anymataliaeth straen.

Sut i wneud yr ymarferion

Mae'n bwysig iawn dod o hyd i'r cyhyr cywir a'r ffordd orau o wneud hyn yw drwy wneud y canlynol.

Tynhewch o amgylch y pen ôl fel petaech yn ceisio peidio gollwng gwynt. Nawr tynhewch eich cyhyrau fel petaech yn ceisio atal eich hun rhag mynd i bi-pi. Anelwch at godi tuag at i fyny ac ymlaen, gan geisio dod â thwll y pen-ôl tuag at asgwrn yr arffed. Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhyddhau'r cyhyrau yn llwyr ar ôl eu codi. Gelwir hyn yn gyfngiad (contraction) llawr y pelfis.

Mae'n hawdd defnyddio'r cyhyrau anghywir wrth geisio cyfangu llawr y pelfis, ond bydd y profion canlynol yn helpu.

Prawf y botwm bol

Os bydd eich botwm bol yn aros yn gymharol llonydd wrth wneud ymarfer llawr y pelfis, yna mae eich techneg yn gywir.

Prawf y drych

Gan ddefnyddio drych, edrychwch ar eich fagina a thwll eich pen-ôl. Pan fyddwch yn gwneud cyfngiad llawr y pelfis cywir, dylai'r cyhyr symud **i ffwrdd** o'r drych ychydig. Yn bwysicach na hynny, ni ddylech weld unrhyw chwyddo tuag y drych gan ei fod yn golygu eich bod yn gwasgu i lawr.

Prawf y fagina

Mae hwn yn un pwysig iawn, gan y bydd yn dweud wrthoch chi beth mae eich cyhyr yn ei wneud mewn gwirionedd. Rhowch fys neu fawd i mewn i'ch fagina, yna gwnewch gyfngiad cyhyr llawr y pelfis. Os ydych yn gwneud hyn yn gywir efallai y teimlwch eich bys yn codi tuag at i fyny ac ymlaen. Gyda chyhyrau cryf efallai y teimlwch eich bys yn cael ei dynnu i mewn. Os yw eich bys yn cael ei wthio allan, mae'n golygu eich bod yn gwasgu i lawr. Os nad ydych chi'n teimlo unrhyw beth, peidiwch â phoeni, efallai nad ydych chi'n defnyddio'r dechneg gywir neu fod eich cyhyr yn wan.

Gallwch wneud ymarferion llawr y pelfis unrhyw le ac ni fydd neb yn sylwi. Dylech geisio eu gwneud sawl gwaith y dydd.

YMARFER UN:

- Dychmygwch eich bod yn ceisio atal eich hun rhag gollwng gwynt.
- Ar yr un pryd, dychmygwch eich bod yn ceisio atal llif wrin.
- Bydd yn teimlo fel gwasgu ar gau a chodi'r pen blaen a thwll y pen ôl.
- Dechreuwch drwy geisio ei ddal am dair eiliad. Gorffwyswch am bum eiliad yna gwnewch yr ymarfer eto.
- Cynyddwch hyn nes eich bod yn ei ddal am ddeg eiliad.

Gwnewch hyn hyd at ddeg gwaith a gwnewch bum set bob dydd.

Unwaith y byddwch yn teimlo eich bod yn deall yr ymarfer ac yn gallu gwasgu a dal am o leiaf bum eiliad yna gallwch roi cynnig ar ymarfer dau.

YMARFER DAU:

- Gwasgwch a chodwch yn yr un modd ag ymarfer un.
- Gollyngwch ef ar unwaith.
- Gwnewch hyn 10 gwaith

Peidiwch â gwneud y canlynol:

- Tynhau eich pen-ôl.
- Dal eich anadl.
- Gwasgu eich cluniau at ei gilydd.

Peidiwch ag atal llif y pi-pi ar ei ganol fel ymarfer. Gall hyn olygu nad ydych chi'n gwagio eich pledren yn llawn a bydd yn cynyddu'r risg o haint.

OS ydych chi'n cael anhawster i reoli eich pledren dywedwch wrth eich bydwraig.



Eich pwysau tra'n feichiog
Mae rhai mamau beichiog yn poeni am eu pwysau. Y peth pwysicaf yw bwyta'n dda a chadw'n heini. Hyd yn oed petaech wedi dechrau eich beichiogrwydd yn drymach na'r hyn a argymhellir ar gyfer eich taldra, ddylech chi ddim ceisio colli pwysau tra'n feichiog.

Bwyta i un a bod yn iach i ddau

Weithiau mae pobl yn dweud y dylech 'fwyta i ddau', ond gallai hyn olygu eich bod yn magu gormod o bwysau yn ystod eich beichiogrwydd. Yn gyffredinol, dim ond 200 o galoriau ychwanegol y dydd sydd eu hangen ar fenywod yn ystod 12 wythnos olaf beichiogrwydd. Ceisiwch ddefnyddio'r caloriau ychwanegol yn ddoeth, gan ddewis opsiynau iach, fel pot bach o iogwrt braster isel a banana.

Bydd deiet iach a chadw'n heini yn eich helpu:

- I gael beichiogrwydd mwy cysurus a phleserus
- Yn lleihau'r risg o gymhlethdodau tra'n feichiog
- I wneud yn siŵr y bydd llai o bwysau i'w golli ar ôl cael eich babi

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Os bydd eich mynegai màs y corff (BMI) yn uchel efallai y bydd angen gofal ychwanegol arnoch tra'n feichiog. I gael rhagor o wybodaeth, siaradwch â'ch bydwraig neu ewch i www.tommys.org



Eich bywyd yn newid

Mae dod yn feichiog a chael babi yn ddigwyddiad enfawr Sy'n newid bywyd a all fod yn ormod ar adegau.

Efallai na fyddwch chi wedi dweud wrth lawer o bobl eich bod yn feichiog eto ac rydych chi'n dal i geisio dod yn gyfarwydd â'r syniad eich hun, yn enwedig ar ddechrau'r beichiogrwydd pan fyddwch chi ddim yn edrych yn edrych yn wahanol o'r tu allan.

Sut y gallech chi fod yn teimlo

Gall hormonau beichiogrwydd gael effaith wirioneddol ar y ffordd rydych chi'n teimlo. Weithiau gallwch deimlo'n hapus iawn, wedyn yn ddiflas o fewn ychydig funudau. Mae hynny'n arferol. Gall hefyd fod yn anodd ymdopi pan fydd pawb yn disgwyl i chi fod yn hapus ac yn llawn cyffro am y babi newydd. Mae rhai menywod yn teimlo'n bryderus am bethau fel y geni, neu a fydd y babi'n iach.

Does dim ffordd 'normal' o deimlo tra byddwch chi'n feichiog ac mae pawb yn wahanol. Bydd eich bydwraig yn siarad â chi'n aml ynglŷn â sut rydych chi'n teimlo.

Mae beichiogrwydd yn adeg emosiynol. Gall fod yn eithaf heriol a gallwch deimlo dan bwysau. Gall hefyd deimlo fel pwysau ychwanegol ar ben pob peth arall, fel pryderon am arian, eich swydd, eich teulu neu broblemau cydberthnasau. Os ydych chi'n cael trafferth i ymdopi, mae cael help a chymorth ar gam cynnar yn wirioneddol bwysig.

Rhai pethau a all helpu:

- Siarad am sut rydych chi'n teimlo gyda'ch gŵr, partner, ffrindiau neu aelodau o'r teulu. Gall eich helpu i deimlo'n gadarnhaol ac ymdopi â'r straen
- Mae ymarferion ymlacio yn un ffordd o reoli straen, mae'n syniad gwyb i ddysgu rhai nawr
- Cadw'n heini. Mae ymarfer corff yn helpu ein cyrff i ddelio â straen ac yn gwella ein hwyliau
- Rhannu eich pryderon a'ch gofidiau gyda'ch bydwraig neu feddyg teulu. Byddan nhw'n barod i wrando arnoch chi a chydymdeimlo a byddan nhw'n gallu eich rhoi mewn cysylltiad â chymorth lleol os bydd ei angen arnoch chi

Problemau iechyd meddwl yn ystod beichiogrwydd

Bydd tua 1 o bob 10 menyw yn dioddef iselder ysgafn i gymedrol yn ystod beichiogrwydd. Efallai y bydd rhai menywod yn teimlo'n ddigalon ac yn bryderus heb dioddef iselder. Os bydd hyn yn digwydd mae pethau y gallwch chi eu gwneud a fydd yn helpu, fel gwneud ymarfer corff, defnyddio strategaethau hunangymorth neu gwnsela tymor byr.

Os oes gennych iselder mwy difrifol, dylai eich meddyg neu fydwaig drafod opsiynau triniaeth â chi. Gall y rhai sydd wedi dioddef iselder o'r blaen fod mewn mwy o berygl.

Sut bynnag rydych chi'n teimlo, does dim angen i chi dioddef yn dawel. Os credwch eich bod chi'n dioddef iselder, neu fod rhywun agos atoch yn poeni amdanoch chi, peidiwch â bod ofn trafod hyn gyda'ch bydwraig neu feddyg teulu. Dydydych chi ddim yn gwastraffu amser pobl nac yn mynd yn wallgof a byddan nhw'n hapus i'ch helpu.

Os oes gennych problem iechyd meddwl eisoes, peidiwch â rhoi'r gorau i gymryd eich meddyginiaeth. Siaradwch â'ch bydwraig neu feddyg teulu yn gyntaf bob tro.

Mae'r 'Pum Ffordd at Les' yn fuddiol i bawb, p'un a ydych yn teimlo'n wych, neu'n ei chael hi'n anodd ymdopi o bryd i'w gilydd.

Byd gwaith

A chithau bellach yn feichiog, efallai y bydd gennych chi gwestiynau neu bryderon am eich gwaith, fel pryd i ddweud wrth eich cyflogwr, pryd i ddechrau cyfnod mamolaeth, pa fudd-daliadau a thaliadau y mae gennych hawl i'w cael a pha hawliau sydd gennych.

Pryd i ddweud wrth bobl yn y gwaith

Bydd beth rydych chi'n penderfynu dweud wrth eich cydweithwyr a'ch cyflogwr a phryd, yn dibynnu ar rai pethau, gan gynnwys eich cydberthynas â'ch pennaeth a sut rydych chi'n teimlo ar ddechrau eich beichiogrwydd. Mae'n syniad da gwneud yn siŵr bod eich cyflogwr yn clywed y newyddion gennych chi ac nid drwy glebran y gweithle.

Efallai na fyddwch chi am ddweud wrth unrhyw un nes bod y 12 wythnos gyntaf wedi mynd heibio, ond efallai y bydd angen i chi ddweud wrth bobl yn gynt. Er enghraifft, efallai y byddwch chi am ddweud wrth eich pennaeth os ydych chi'n dioddef salwch bore yn wael, neu os ydych chi'n flinedig iawn neu'n cael problemau iechyd eraill. Ni fydd eich hawliau cyn geni yn dechrau nes byddwch chi yn hysbysu eich cyflogwr. Bydd yn rhaid iddo wneud yn siŵr na fydd y math o waith a wnewch na'ch amodau gwaith yn peryglu eich iechyd chi nac iechyd eich babi.

Ewch i dudalennau 12 a 13 am ragor o wybodaeth am les

Clicio
cyflym

Eich cwestiynau:

Dwi'n feichiog ac am gael cymaint o amser i ffwrdd o'r gwaith gyda fy mabi â phosibl ar ôl iddo gael ei eni. Pryd ddylwn i ddechrau fy absenoldeb mamolaeth?

Allwch chi ddim dechrau eich absenoldeb mamolaeth tan 11 wythnos cyn bod disgwyl i'r babi gael ei eni. Mae gennych hawl i weithio hyd at y diwrnod y caiff y babi ei eni a chymryd yr holl amser y mae gennych hawl iddo ar ôl yr enedigaeth. Ond, efallai y byddwch chi'n teimlo bod angen i chi adael y gwaith ychydig wythnosau cyn y dyddiad y mae disgwyl i'r babi gael ei eni. Mae pawb yn teimlo'n wahanol a'ch penderfyniad chi yw hwn.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Am absenoldeb mamolaeth, tâl mamolaeth, eich hawliau yn y gwaith ac absenoldeb tadolaeth ewch i: www.gov.uk neu www.maternityaction.org.uk

Cofiwch fod yn rhaid i chi ddweud wrth eich cyflogwr cyn 25ain wythnos y beichiogrwydd.

Taliadau budd-dal

Gall gweithio allan pa arian sy'n ddyledus i chi yn ystod eich beichiogrwydd ac ar ôl hynny fod yn eithaf cymhleth. I gael y cyngor diweddaraf, holwch eich cyflogwr, eich undeb llafur neu eich Canolfan Cyngor ar Bopeth leol.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Budd-daliadau:

www.adviceguide.org.uk neu
www.maternityaction.org.uk

Cydberthnasau

Mae teuluoedd o bob lliw a llun ar gael. Efallai eich bod ar eich pen eich hun, gyda phartner ymroddedig, mewn perthynas gyda phartner o'r un rhyw neu gyda rhywun ond nad ydych yn siŵr a ydych am fod gyda'ch gilydd. Beth bynnag fo'ch amgylchiadau, bydd bod yn feichiog, mae'n siŵr, yn eich newid chi, y rhai o'ch amgylch a'r ffordd rydych chi'n ymwneud â'ch gilydd.

Gadewch i'r rhai o'ch amgylch wybod sut rydych chi'n teimlo a beth sydd ei angen arnoch. Byddan nhw am roi mwy o gariad a sylw i chi. Os byddwch chi'n teimlo'n unig iawn ac ar eich pen eich hun, rhowch wybod i rywun. Bydd eich bydwraig yn gallu eich rhoi mewn cysylltiad â ffynonellau lleol o gymorth.

Parau

Mae beichiogrwydd yn debygol o olygu rhai newidiadau mawr yn eich perthynas â rhywun, yn enwedig os mai'r babi cyntaf yw hwn. I rai pobl mae'r newidiadau hyn yn digwydd yn hawdd ac mae eraill yn ei chael hi'n anodd newid. Mae pawb yn wahanol.

Mae'n eithaf cyffredin i gyplau ddadlau bob hyn a hyn yn ystod beichiogrwydd, ni waeth faint maen nhw'n edrych ymlaen at gael y babi. Efallai na fydd rhai o'r dadleuon hyn yn gysylltiedig â'r beichiogrwydd, ond gall eraill gael eu hachosi gan un partner neu'r llall yn poeni am y dyfodol a sut y byddan nhw'n ymdopi. Efallai mai'r peth pwysig i'w sylweddoli yw bod rhesymau dealladwy yn ystod beichigrwydd dros ambell i anhawster rhyngoch chi a rhesymau da dros deimlo'n agosach ac yn fwy cariadlon.

Ond, os yw eich perthynas â rhywun yn arbennig o anodd, neu os ydych chi mewn perthynas dreisgar, gofynnwch am help.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Er mwyn dod o hyd i ffynonellau o gymorth cyfrinachol, cysylltwch â **www.welshwomensaid.org.uk** neu ffoniwch Linell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref a Thrais Rhywiol Cymru Gyfan, ar **0808 801 0800** neu cysylltwch â Relate Cymru ar **0300 100 1234** neu ewch i: **www.relatecymru.org.uk**

Trais domestig

Yn anffodus mae 30% o drais domestig yn dechrau yn ystod beichiogrwydd, neu os yw eisoes yn digwydd, mae'n gwaethygu. Os mai dyma'ch profiad chi, mae'n siŵr eich bod yn poeni amdanoch chi eich hun a'ch babi ac rydych yn iawn i boeni. Mae'n bwysig cael sylw meddygol ar ôl i'ch partner eich taro. Os ydych chi'n pryderu am drais yn eich perthynas, siaradwch â'ch bydwaig.

Rhyw tra'n feichiog

Mae cael rhyw yn hollol ddiogel tra'n feichiog fel arfer. Ni fydd unrhyw weithgaredd rhywiol nad yw'n rhoi niwed i chi yn rhoi niwed i'ch babi. Does dim perygl y byddwch chi'n niweidio nac yn effeithio ar eich babi.

Ydy hyn yn beryglus byth?

Caiff eich babi ei ddiogelu yn eich croth gan y bag o hylif sy'n lleddfu symudiadau. Efallai y bydd eich babi yn teimlo symudiadau gweithgaredd rhywiol egniol ond ni fydd yn gwneud unrhyw niwed iddo. Weithiau, caiff menywod sydd wedi camesgor sawl gwaith (colli sawl babi) eu cynghori i beidio â chael rhyw o amgylch y cyfnod y bydden nhw wedi disgwyl cael misglwyf, neu i beidio â chael rhyw o gwbl yn ystod y tri mis cyntaf. Ond does dim tystiolaeth fod rhyw a chamesgor yn gysylltiedig ac mae rhai meddygon yn anghytuno sut i gynghori cyplau yn y sefyllfa hon.

Bydd menywod a dynion weithiau yn teimlo bod eu hawydd i gael rhyw yn newid yn ystod beichigrwydd ac efallai na fydd awydd cael rhyw ar yr un ohonyn nhw. Nid yw hyn yn ddifrifol nac

yn barhaol. Gallwch barhau i deimlo'n agos drwy gael llawer o gyswllt cynnes, corfforol nad oes angen iddo arwain at ryw. Os oedd rhyw wedi chwarae rhan bwysig yn eich bywydau o'r blaen, yna mae'n debygol iawn y bydd y teimladau hynny yn dychwelyd ymhen amser.

Bod yn rhiant sengl

Os ydych chi ar eich pen eich hun, gall bod yn feichiog ymddangos yn frawychus. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n unig, yn enwedig os yw'n ymddangos bod gan bawb arall ŵr neu bartner i'w helpu drwy'r beichiogrwydd.

Efallai y byddwch chi'n pryderu am sut i roi genedigaeth ar eich pen eich hun a sut fyddwch chi'n ymdopi pan gaiff y babi ei eni ac wrth iddo dyfu i fyny. Efallai fod gennych deulu neu ffrindiau gerllaw a byddan nhw'n fodlon eich helpu os gwnewch chi ddweud wrthyn nhw beth sydd ei angen arnoch. Gall hynny fod yn rhywun i'ch cysuro pan fyddwch chi'n teimlo'n ddagreul neu rywun i fynd i ddosbarthiadau cyn geni gyda chi.

Efallai y byddwch chi hefyd am feddwl pwy hoffech chi ei gael gyda chi yn ystod yr enedigaeth. Gall helpu i siarad â rhywun sydd yn yr un sefyllfa, neu sydd wedi wynebu'r sefyllfa hon o'r blaen. Gall eich bydwraig eich rhoi mewn cysylltiad â rhywun yn lleol neu â grŵp cymorth cenedlaethol.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth
www.gingerbread.org.uk

Barn bydwraig:



“Mae dosbarthiadau addysg i rieni yn wych. Byddan nhw'n rhoi llawer o wybodaeth i chi. Bydd y sesiynau yn ychwanegu at eich gwybodaeth ac yn eich helpu i deimlo'n hyderus ac yn barod am yr hyn sydd o'ch blaen. Bydd yn ymdrin â'r beichiogrwydd, yr enedigaeth ac ar ôl hynny gan gynnwys sut i fwydo eich babi a sut i ymdopi â'r diffyg cwsG. Mae hefyd yn ffordd wych o ddod i adnabod pobl sy'n byw yn lleol ac sy'n wynebu'r un pethau â chi. OS ydych chi'n mynd i fod yn fam sengl, yn cael efeilliaid, mewn perthynas â rhywun o'r un rhyw neu ag anghenion unigol eraill, siaradwch â'ch bydwraig, efallai y bydd hi'n gallu trefnu sesiynau sy'n mynd i'r afael â phethau sy'n fwy perthnasol i chi.”

Sarah, Bwrdd Iechyd Prifysgol
 Abertawe Bro Morgannwg



Gwybodaeth i dadau neu bartneriaid

Fel prif gynhaliwr menyw feichiog a rhiant sy'n disgwyl babi eich hun, gellir anwybyddu eich teimladau a'ch anghenion chi weithiau.

Mae eich rôl chi yn hollbwysig. Fe wyddon ni fod cynnwys tad neu bartner ar gam cynnar yn fuddiol iawn i blant a bydd eich cefnogaeth yn amhrisiadwy i'ch partner hefyd.

Eich teimladau

Gall darganfod bod eich partner yn feichiog fod yn gyfnod emosiynol iawn. Mae'n siŵr bod eich partner yn emosiynol iawn hefyd – gall hormonau beichiogrwydd wneud menywod yn ddagreuol iawn ac nid yw delio â hyn i gyd yn hawdd. Ymddiriedwch mewn ffrindiau sydd eisoes yn dadau/rhieni ac sy'n gwybod beth rydych chi'n ei profi.

Mae rôl tadau wedi newid dros y blynyddoedd. Mae llawer o dadau yn cymryd llawer mwy o ran yn y gwaith o ofalu am eu plant ac mae astudiaethau'n dangos bod plant yn cael llawer o fudd o hyn. Mae rhai dynion am fod yn fath gwahanol o dad i'r un yr oedd eu tad nhw, gan gynnwys chwarae mwy o ran ym mywydau eu plant o ddydd i ddydd ac yn eu hanghenion

emosiynol. Mae tadau sy'n chwarae rhan yn ystod y beichiogrwydd yn tueddu i dreulio llawer mwy o amser gyda'u babanod ar ôl yr enedigaeth. Mae tadau'n dweud bod gwrando ar guriad calon eu babi, gweld eu babi ar sgan, neu hyd yn oed brynu rhywbeth bach i'r babi yn gwneud iddyn nhw deimlo eu bod nhw'n ymwneud mwy â'r beichiogrwydd.

Cefnogi eich partner

Byddwch chi am gefnogi eich partner, ond gall gwybod sut i wneud hynny fod yn anodd, yn enwedig os yw hi'n teimlo'n flinedig iawn ac yn sâl iawn ar ddechrau'r beichiogrwydd. Efallai y bydd hi'n ddrwg ei thymer a gall fod yn anodd gwybod beth sydd orau i'w wneud. Gall gwybod mwy am yr hyn sy'n digwydd a'r hyn sydd i'w ddisgwyl eich helpu i deimlo'n fwy hyderus. Bydd croeso i chi ddod i apwyntiadau cyn geni a gofyn cwestiynau ac mae llawer o ardaloedd yn cynnal sesiynau i'ch helpu i baratoi ar gyfer bod yn rhiant, neu'n cynnal grwpiau tadau. Gofynnwch i'ch bydwraig beth sy'n digwydd yn eich ardal chi.

Y 'Pum Ffordd at Les' a chi

Pethau syml yw'r rhain y gallwch chi eu gwneud i deimlo'n dda ac yn fwy abl i ymdopi â'r heriau a fydd yn eich wynebu. Gallwch ddarllen amdanyn nhw ar dudalen 13. Meddyliwch am faint o'r rhain sydd eisoes yn rhan o'ch bywyd – allwch chi feddwl am faes y byddai'n dda gwneud rhai newidiadau ynddo?

Os ydych chi'n teimlo'n dda byddwch chi mewn sefyllfa well i gefnogi eich partner ac ymdopi'n well â'r heriau sy'n gysylltiedig â bod yn rhiant.

Clicio
cyflym

**Ewch i dudalennau 12 a 13 am
ragor o wybodaeth am les**

Teuluoedd nad ydyn nhw'n byw gyda'i gilydd

Nid yw'n anarferol i fabis gael eu geni mewn teuluoedd lle nad yw dad yn byw gyda mam a'i babi. Os yw hyn yn wir amdanoch chi, cofiwch fod tadau yn bwysig ble bynnag maen nhw'n byw. Gallwch gymryd rhan o hyd. Mae cymryd rhan ar y cam cynnar hwn, gan gefnogi mam eich babi, mabwysiadu ffordd o fyw iachach, mynd i apwyntiadau a bod yn bresennol pan gaiff y babi ei eni yn golygu y byddwch chi'n parhau i chwarae mwy o ran wrth i'r babi dyfu. Gofynnwch i'ch bydwaig am ail gopi o'r llyfr hwn os nad ydych chi'n byw gyda'ch gilydd fel cwpl.

Babi iach, tad iach

Mae'n ymddangos yn beth amlwg i'w ddweud bod angen i fam feichiog ofalu amdani ei hun er mwyn helpu ei babi i fod yn iach, ond mae'r un peth yn wir am dadau. Bydd gofalu am eich ieuchyd nawr yn fuddiol iawn:

- Os ydych chi'n smygu byddwch chi'n niweidio ieuchyd y babi sy'n tyfu. Bydd rhoi'r gorau i smygu yn helpu eich babi ac yn fwy cefnogol i'ch partner os yw hi hefyd yn ceisio rhoi'r gorau iddi
- Dylech fwyta'n dda a gwneud ymarfer corff. Mae mam yn cael ei hannog i fwyta'n iach a chadw'n heini ac os gwnewch chi ymuno hefyd yna bydd yn ei helpu hi. Bydd y ddau ohonoch yn dechrau bywyd gyda'ch babi newydd yn teimlo'n well ac yn fwy abl i ymdopi â'r pwysau a'r straen sy'n gysylltiedig â bod yn rhieni newydd
- Mae sefydlu arferion da nawr yn ei gwneud hi'n haws i chi gael bywyd teuluol hapus ac iach wrth i'ch babi dyfu

Barn tad:

"Penderfynais fynd i bob apwyntiad. Roedd hi'n ymddangos mai ar gyfer fy ngwraig yr oedd yr apwyntiadau, ond roeddwn i am allu cefnogi fy ngwraig drwy wybod beth oedd yn digwydd neu beth oedd yn mynd i ddigwydd."

James o Gaerdydd



Paratoi ar gyfer bod yn rhiant

Bydd profiadau eich babi a'r hyn sy'n digwydd o'i amgylch, yn y groth ac ar ddechrau ei fywyd, yn gosod y seiliau ar gyfer ei iechyd a'i les.

Chi fel rhieni yw dylanwadau pwysicaf eich babi ar ei les a'i ddatblygiad. Mae caru a gofalu am eich babi a chymryd sylw ohono, yn ogystal â maetheg dda a diogelwch rhag sylweddau gwenwynig fel tybaco, yn hanfodol i dwf, lles a datblygiad eich babi. Mae'r holl bethau hyn gyda'i gilydd yn cael effaith uniongyrchol a pharhaol ar ddatblygiad corfforol eich babi (yn enwedig twf yr ymennydd) ac ar ei iechyd, ei ddysgu a'i ymddygiad yn y dyfodol.

Mae llawer o wybodaeth yn y llyfr hwn i'ch helpu. Mae'r rhan fwyaf o'r hyn sy'n gwneud mam a thad da yn bethau syml y byddwch chi am eu gwneud – un peth gwydch yw y gallwch ddechrau nawr.

Bondio gyda'ch bwmp

Bydd mamau a thadau sy'n cysylltu â'r babi sy'n tyfu yn ymdopi'n well â'r newidiadau sydyn a fydd yn digwydd pan fyddan nhw'n cael babi newydd. Bydd cysylltu â'ch babi yn golygu meddwl amdano fel unigolyn bach, siarad ag ef, dychmygu sut olwg fydd arno a sut beth fydd bywyd ar ôl iddo gyrraedd.

Mae pobl yn aml yn siarad am fondio – a thrwy ddweud hynny maen nhw'n golygu'r teimladau cariadlon agos sydd gennych tuag at eich babi – fel petai'n digwydd pan fydd eich babi yn eich breichiau – ond gall ddechrau ymhell cyn hynny.

Mamau - rhannwch hyn â'ch partneriaid - bydd yn eu helpu i ddechrau meddwl am eich babi fel unigolyn bach ag anghenion a theimladau nawr a fydd yn gwneud bywyd yn haws i bob un ohonoch ar ôl iddo gael ei eni.

Syniadau i'ch helpu i fondio gyda'ch bwmp

- Chwaraewch eich hoff gerddoriaeth a sylwch ar ba un a yw'r babi yn ymddangos yn fwy bywiog neu a yw'n mynd i gysgu
- Beth am chwarae cerddoriaeth dawel pan fyddwch chi'n mynd i gysgu. Ar ôl i'r babi gael ei eni, edrychwch i weld a yw'n cofio'r gerddoriaeth ac yn mynd i gysgu
- Mae babis yn hoff iawn o hwiangerddi a chaneuon – os nad oes neb o amgylch beth am ganu rhai caneuon?
- Pan deimlwch gic, rhowch eich llaw ar eich stumog a dywedwch, mae'n iawn, dwi yma!
- Cofiwch eistedd i lawr ac ymlacio. Rhwbiwch eich bwmp yn dyner a gofynnwch i'ch babi sut hwyl sydd arno
- Gofynnwch i'ch partner wneud yr un peth a chael sgwrs gyda'ch babi
- Wrth i chi fynd o un gweithgaredd i'r llall, siaradwch â'ch babi fel petai'n union o'ch blaen chi. Dywedwch beth rydych chi'n ei wneud. "lawn, gadewch i ni weld beth rydyn ni'n mynd i'w gael i swper. Oes eisie bwyd arnat ti?"

Mae meddwl am sut beth fydd bywyd ar ôl i'ch babi gyrraedd yn gallu helpu. Gall fod yn anodd dychmygu, yn enwedig os mai hwn yw eich babi cyntaf a hyd yn oed yn fwy felly os nad oes gennych chi ffrindiau na theulu sydd â babis neu blant bach.

Beth all eich babi ei wneud

Gall eich babi sy'n tyfu:

- Glywed eich llais a lleisiau pawb o'ch amgylch, blasu (beth mae mam wedi'i fwyta drwy'r dŵr sydd o'i amgylch) ac ar ôl 6 mis arogl
- Synhwyro rhythmau eich bywyd bob dydd

Tuag at ddiwedd eich beichiogrwydd:

- Bydd gan eich babi ei gylch gorffwys/gweithgarwch ei hun
- Bydd eich babi yn ymateb i bethau – gall gicio mewn ymateb i sŵn uchel – gall dawelu os byddwch chi'n siarad ag ef

Wedi'i eni yn barod i ddweud helo

Bydd eich babi yn cael ei eni yn barod i ffurfio bond cariadlon cryf â chi, ei rieni. Os yw'r babi wedi cael ei eni heb gymhlethdodau a heb ormod o gyffuriau, bydd yn cael cyfnod tawel yn effro wedi'r geni, ac fe welwch ef yn troi ei ben tuag at eich llais – sy'n gyfarwydd iddo a chaiff ei ddenu at eich wyneb. O'r enedigaeth bydd eich babi yn dysgu sut i deimlo'n gysurus ac yn ddiogel yn y byd. Drwy ymateb i'r ffordd y mae eich babi yn ymddwyn a rhoi llawer o gariad a chysur iddo, rydych chi'n ei helpu i ffurfio bond lle mae'n ymddiried ynddoch chi. Mater o arbrofi yw hyn ar y dechrau – mae'n cymryd amser i ddod i adnabod eich babi – dilynwch eich greddf – mae bod yno yn ddigon.

Smygu tra'n feichiog

Rhoi'r gorau i Smygu yw'r peth gorau y gallwch chi a'ch teulu ei wneud i'ch babi. Po gynharaf yn eich beichiogrwydd y byddwch chi'n rhoi'r gorau i Smygu, gorau oll, ond nid yw byth yn rhy hwyr i wneud hynny.

Chi yw byd cyfan eich babi.
Drwy ofalu amdanoch chi
eich hun; rydych chi hefyd
yn gofalu am eich babi.

Tra'n feichiog, mae'n bwysig peidio â gwneud rhai pethau a allai fod wedi bod yn rhan o'ch bywyd o'r blaen. Weithiau mae'n anodd gwneud newidiadau, ond mae meddwl am eich babi newydd yn ffordd wych o'ch ysgogi ac mae llawer o gymorth ar gael, felly nawr yw'r adeg wych i wneud newidiadau.

Pam dylech chi roi'r gorau

Pan fyddwch chi'n smygu, bydd carbon monocsid a thros 4000 o gemegion niweidiol eraill yn mynd drwy'ch ysgyfaint, i mewn i'ch llif gwaed ac yna cânt eu trosglwyddo i'ch babi drwy'r brych.

Gall y cemegion hyn wneud niwed difrifol i'ch babi, oherwydd:

- Bydd eich babi yn cael lefelau is o ocsigen a maethynnau ac ni fydd yn gallu tyfu gystal ag y dylai
- Mae'r nicotîn yn gwneud i galon eich babi guro'n gyflymach a all roi straen ar ei galon

Mae risg uwch y bydd mamau sy'n smygu yn colli'r babi neu y bydd wedi marw pan gaiff ei eni (marw-enedigaeth). Efallai y caiff y babi ei eni yn rhy gynnar ac y bydd yn pwyso llai na'r arfer. Gall babi sydd â phwysau geni isel ddal heintiau yn haws, cael anhawster i anadlu ar ôl cael ei eni a chael problemau iechyd sy'n para drwy gydol ei blentyndod a thu hwnt. Mae smygu tra'n feichiog hefyd yn cynyddu'r risg o gael syndrom marwolaeth sydyn babanod (marwolaeth yn y crud).

E-sigaréts

Mae e-sigaréts yn dod yn fwyfwy poblogaidd ac mae llawer o bobl yn troi atyn nhw am eu bod nhw'n credu eu bod yn llai niweidiol na smygu tybaco. Ar hyn o bryd, does dim unrhyw ymchwil wyddonol i ddweud wrthym am yr effeithiau posibl. Rydym yn credu eu bod nhw'n debygol o fod yn llai niweidiol ond dydyn ni ddim yn gwybod yn sicr. Yn ystod beichiogrwydd, mae'n bwysig bod yn ofalus iawn, felly rydym yn argymhell eich bod chi'n rhoi'r gorau i smygu yn gyfan gwbl.

Os byddwch chi'n rhoi'r gorau i smygu nawr

- Bydd eich babi yn teimlo'n well ar unwaith
- Byddwch chi'n iachach tra'n feichiog ac yn gallu ymdopi'n well â'r enedigaeth
- Bydd eich babi yn llai tebygol o gael ei eni yn rhy gynnar a/neu dan bwysau
- Bydd gan eich babi fwy o siawns o dyfu i fyny'n iach
- Byddwch chi'n lleihau'r risg o farwolaeth yn y crud

Mwg ail law (smygu goddefol)

Hyd yn oed os nad ydych chi'n smygu eich hun, gall anadlu mwg sigaréts ddal i niweidio'r babi a chi. Mae astudiaethau wedi dangos y gall mwg ail law hefyd leihau pwysau geni a chynyddu'r risg o farwolaeth yn y crud.

Os yw aelod o'r teulu'n smygu, yna dylech siarad â nhw am yr effeithiau arnoch chi a'ch babi. Efallai na fyddan nhw'n ymwybodol o effaith yr hyn y maen nhw'n ei wneud. Ceisiwch eu hannog i roi'r gorau iddi, yn enwedig os ydych chi'n rhannu cartref.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Ffoniwch Dim Smygu Cymru ar **0800 085 2219** neu ewch i www.dimsmygucymru.com

Does dim rhaid i chi wneud hyn ar eich pen eich hun. Rydych chi'n fwy tebygol o lawer o roi'r gorau i smygu gyda chymorth y GIG.

Mae rhoi'r gorau i smygu yn un o'r camau mwyaf buddiol y gallwch chi fel rhiant ei gymryd i wella iechyd eich babi.

Osgoi mwg ail law

- Penderfynwch ar ddyddiad i wneud eich cartref a'ch car yn ddi-fwg
- Trafodwch eich cynlluniau i fod yn ddi-fwg â'ch teulu a'ch ffrindiau a gofynnwch am eu cymorth
- Dywedwch wrth bob ymwelydd bod eich cartref yn ddi-fwg ac y bydd yn rhaid i unrhyw un sy'n smygu fynd allan
- Neilltuwch ardal smygu y tu allan – a'i wneud yn lle cysurus os gallwch
- Cadwch ymbarél wrth ddrws y cefn fel nad oes unrhyw esgus dros beidio â smygu y tu allan pan fydd hi'n bwrw glaw
- Gwnewch yn siŵr fod sigarêts allan o'r golwg
- Symudwch y blychau llwch o'r golwg – rhowch nhw wrth ddrws y cefn neu y tu allan pan fyddwch am smygu
- Os ydych chi'n mynd ar daith hirach mewn car, yna cynlluniwch ble rydych chi'n mynd a phryd i stopio a dewch allan o'r car i smygu. Bydd yn eich helpu i deimlo'n fwy cadarnhaol os byddwch chi'n gwybod pryd rydych chi'n stopio nesaf ac yn lleihau'r tocsinau sydd yn eich car
- Byddwch yn gadarnhaol ac atgoffwch eich hun pam rydych chi wedi gwneud yr ymdrech i gadw eich cartref yn ddi-fwg

Eich cwestiynau:**A fydd rhoi'r gorau i smygu yn achosi straen i'r babi?**

Mae smygu yn fwy niweidiol o lawer nag unrhyw straen a allai ddigwydd o ganlyniad i roi'r gorau iddi. Gallwch leihau eich straen hyd yn oed pan fyddwch chi'n rhoi'r gorau i smygu.

Pam fy mod i'n iawn a bod fy mam i wedi smygu?

Bydd smygu'n cael effaith wahanol ar bob babi. Roeddech chi'n iawn ond efallai na fydd eich babi chi. Ydych chi am gymryd y risg honno?

Doeddwn i ddim yn gwybod fy mod i'n feichiog, ydy hi'n rhy hwyr i roi'r gorau iddi nawr?

NAC YDY. Dydy hi byth yn rhy hwyr i roi'r gorau i smygu: mae rhoi'r gorau i smygu ar unrhyw gam yn eich beichiogrwydd yn well na pheidio â stopio o gwbl. Gorau po gyntaf y byddwch yn rhoi'r gorau iddi er mwyn sicrhau mwy o fanteision i chi a'ch babi.

Ydy hi'n iawn i fy mhartner smygu mewn un ystafell yn y tŷ?

NAC YDY. Mae mwg yn teithio hyd yn oed pan na allwch chi ei weld na'i arogl. Gwnewch eich cartref a'ch car yn ddi-fwg. Hyd yn oed yn well, rhowch y gorau iddi yn llwyr fel y gallwch gefnogi eich gilydd.

Ydy hi'n wir y bydd fy mabi'n llai ac y bydd yr enedigaeth yn haws?

NA, DYW HYN DDIM YN WIR. Dyw cael babi llai ddim yn golygu y bydd yr enedigaeth yn haws. A dweud y gwir, os ydych chi'n smygu mae'n fwy tebygol y cewch broblemau iechyd wrth esgor.

Yfed alcohol tra'n feichiog

Mae'n well peidio ag yfed alcohol o gwbl tra'n feichiog, oherwydd bydd unrhyw alcohol a yfwch tra'n feichiog yn cyrraedd eich babi a gall achosi niwed.

Y cyngor a gaiff menywod sy'n ceisio beichiogi yw ei bod yn well peidio ag yfed alcohol oherwydd does dim amser 'diogel' ar gyfer yfed alcohol pan fyddwch chi'n feichiog a does dim swm 'diogel'. Fe wyddon ni fod y risg o niwed yn cynyddu po fwyaf a yfwch. Peidio ag yfed alcohol o gwbl tra'n feichiog yw'r dewis gorau a mwyaf diogel.

Os byddwch chi'n dewis yfed, diogelwch eich babi drwy beidio ag yfed mwy na dwy uned o alcohol unwaith neu ddwywaith yr wythnos a pheidiwch â meddwi. Mae'n bwysig peidio ag yfed alcohol yn ystod y tri mis cyntaf yn enwedig, oherwydd y risg gynyddol y gwnewch golli'r babi.

Dyw yfed alcohol ddim yn beryglus i'r babi yn ystod y tri mis cyntaf yn unig; gall effeithio ar eich babi drwy gydol eich bechiogrwydd. Os byddwch chi'n yfed yn drwm tra'n feichiog, gallai eich babi ddatblygu syndrom alcohol ffetws (FAS). Bydd gan blant sydd â'r syndrom hwn:

- Dwf cyfyngedig
- Abnormaleddau ar yr wyneb
- Anhwylderau dysgu ac ymddygiad

Mae yfed gormod o alcohol ar unrhyw adeg tra'n feichiog hefyd yn gysylltiedig â babis marw-anedig. Os oeddech chi'n yfed yn drwm cyn i chi sylweddoli eich bod yn feichiog ac yn poeni am yr effaith ar eich babi, siaradwch â'ch bydwraig amdano.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Cysylltwch ag Alcohol Concern www.alcoholconcern.org.uk

neu Drinkline www.drinkaware.co.uk Ffôn: **0800 917 8282** (24 awr, 7 diwrnod yr wythnos).

Gallwch hefyd ddarganfod sawl uned sydd mewn diodydd gyda chyfrifiannell unedau Drinkaware.

Meddyginiaeth a chyffuriau tra'n feichiog

Gall unrhyw gyffur effeithio arnoch chi neu'ch babi ar unrhyw adeg pan fyddwch chi'n feichiog.

Cofiwch, wrth gasglu presgripsiynau neu brynu meddyginiaethau dros y cownter dylech chi ofyn i'r fferyllydd a yw'n iawn i chi eu cymryd pan fyddwch chi'n feichiog. Darllenwch y label hefyd. Os oes gennych unrhyw gwestiynau gofynnwch i'r fferyllydd, eich bydwraig neu eich meddyg.

Meddyginiaethau ar bresgripsiwn a meddyginiaethau dros y cownter

Dyw pob cyffur ddim yn effeithio arnoch chi a'ch babi ond gall rhai fod yn beryglus. Dylech ddweud wrth eich meddyg a'ch bydwraig os ydych chi'n cymryd unrhyw fath o feddyginiaeth, nid meddyginiaethau ar bresgripsiwn yn unig. Os oes gennych gyflwr sy'n golygu eich bod yn cymryd cyffuriau ar bresgripsiwn drwy'r amser, er enghraifft ar gyfer epilepsi, siaradwch â'ch meddyg a'ch bydwraig neu arbenigwr os ydych yn bwriadu beichiogi, neu cyn gynted â phosibl os oedd y beichiogrwydd yn annisgwyl. Ddylech chi ddim rhoi'r gorau i gymryd cyffuriau ar bresgripsiwn heb gael cyngor gan eich meddyg.

Cofiwch! Mae cyffur yn cynnwys meddyginiaeth a gewch ar bresgripsiwn, meddyginiaethau a chynhyrchion a brynwch dros y cownter mewn fferyllfa neu hyd yn oed archfarchnad, meddyginiaethau llysieuol a chyffuriau anghyfreithlon.

Camddefnyddio cyffuriau

Dyw camddefnyddio cyffuriau ddim yn ddiogel unrhyw bryd ac yn enwedig pan fyddwch chi'n feichiog. Os ydych chi'n gaeth i gyffuriau, mae help ar gael i'ch helpu i roi'r gorau iddyn nhw. Mae bob amser yn well bod yn onest ynglŷn â'r holl gyffuriau rydych chi wedi'u cymryd. Fydd bydwragedd a meddygon ddim yn eich barnu ond byddan'n nhw gallu gwneud yn siŵr eich bod chi a'ch babi yn cael y gofal sydd ei angen arnoch.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Cysylltwch â Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru, ffoniwch **0808 808 2234** neu tecstiwch **DAN** i **81066** neu ewch ar wefan DAN24/7: www.dan247.org.uk

Fydd gweithwyr iechyd proffesiynol ddim yn eich barnu - eu gwaith nhw fydd cynnig yr help a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnoch chi i wneud y newidiadau sy'n iawn i chi.

PROFION PELYDR-X

Os yw'n bosibl, dylech osgoi profion pelydr-x tra'n feichiog. Gwnewch yn siŵr fod eich deintydd yn gwybod eich bod yn feichiog.

Meddyginiaethau llysieuol a homeopathig ac aromatherapi

Dyw pob meddyginiaeth 'naturiol' ddim yn ddiogel i'w cymryd os ydych chi'n feichiog. Mae hyn yn cynnwys meddyginiaethau llysieuol neu homeopathig ac aromatherapi. Gallwch brynu llawer o'r cynhyrchion hyn dros y cownter mewn fferyllydd neu fannau siopa eraill. Holwch fferyllydd neu ymarferydd cofrestredig.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

I ddod o hyd i ymarferydd cofrestredig, cysylltwch â'r Sefydliad ar gyfer Meddygaeth Gyflenwol a Naturiol: www.icnm.org.uk. Cofiwch ddweud wrth yr ymarferydd eich bod yn feichiog.

Os penderfynwch chi ddefnyddio meddyginiaeth naturiol dylech ddweud wrth eich bydwraig, meddyg neu fferyllydd pa feddyginiaethau llysieuol, homeopathig neu aromatherapi rydych chi'n eu defnyddio.

Dannedd a deintgig tra'n feichiog
 Mae gofalu am eich dannedd a'ch deintgig tra'n feichiog yn bwysicach nag y byddech chi'n ei gredu. Os nad ydych chi'n dda am wneud hyn nawr yw'r amser i ddechrau, i chi a'ch babi.

Gofalu am eich dannedd a'ch deintgig

Mae deintgig chwyddedig, coch, tyner sy'n gwaedu pan fyddwch chi'n fflosio neu'n brwsio yn arwydd o lid y deintgig tra'n feichiog. Mae hwn yn anhwylder cyffredin iawn yn ystod beichiogrwydd. Achosir y llid gan lefelau uwch o hormonau sy'n gwneud eich deintgig yn fwy sensitif i'r bacteria mewn plac ac am fod mwy o waed yn mynd i'ch ceg tra'n feichiog. Dylai llid y deintgig tra'n feichiog ddiflannu ar ôl i'ch babi gael ei eni.

Wrth lanhau eich dannedd

- Brwsiwch eich dannedd ddwywaith y dydd am ddwy funud lawn gyda phast dannedd fflworid
- Poerwch y past sydd dros ben allan – peidiwch â'i olchi â dŵr
- Os bydd eich deintgig yn parhau i waedu, mae'n bwysig parhau i frwsio ddwywaith y dydd ac, os bydd y symptomau'n parhau, cysylltwch â'ch deintydd neu hylenydd deintyddol
- Os ydych chi'n cael salwch beichiogrwydd, ceisiwch osgoi brwsio eich dannedd yn union ar ôl bod yn sâl oherwydd gall hyn achosi i'r dannedd bydru gan dreulio wyneb y dant. Gall fod yn werth golchi eich ceg â chegolch fflworid di-alcohol ar ôl bod yn sâl

Gofal deintyddol y GIG

Dylech chi fynd i weld eich deintydd fel arfer tra'n feichiog. Rhowch wybod i'ch deintydd eich bod yn feichiog.

Mae archwiliadau a thriniaethau deintyddol y GIG ar gael am ddim pan fyddwch chi'n feichiog a than ben-blwydd cyntaf eich babi, a chewch eich cynghori i gael archwiliad deintyddol os nad ydych chi wedi bod i weld y deintydd ers peth amser neu os nad oes gennych chi ddeintydd – mae'n bwysig ar gyfer iechyd eich dannedd a'r deintgig a gallwch gael triniaeth os bydd ei hangen arnoch chi, fel arfer yn ddiweddarach yn y beichiogrwydd.

Os nad oes gennych ddeintydd, mae eich Bwrdd Iechyd Lleol yn rhoi gwybodaeth am ddeintyddion sy'n derbyn cleifion y GIG. Edrychwch ar wefan eich Bwrdd Iechyd neu gofynnwch i'ch bydwraig am eu manylion cyswllt.

Mae pob rhiant am i'w plant gael dannedd iach – mae'r hyn rydych chi'n ei wneud nawr, tra'n feichiog, yn gallu helpu

- Bwyta'n iach
- Rhoi'r gorau i smygu
- Brwsio eich dannedd ddwywaith y dydd
- Mynd at y deintydd
- Lleihau nifer y diodydd a'r byrbrydau â siwgr ynddyn nhw rhwng prydau

Barn ymwelydd iechyd:

“Mae pob rhiant am wneud yn siŵr bod ei blentyn yn tyfu i fyny gyda dannedd iach cryf ac yn osgoi'r ddannoedd a phydredd dannedd. OS ydych chi'n bwyta'n dda a'ch bod yn dilyn arferion brwsio dannedd da yna fe fyddwch chi'n esiampl dda i'ch plant. OS nad ydych chi erioed wedi bod yn dda am ofalu am eich dannedd mae nawr yn amser da i ddechrau.”

Angela, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Cofiwch! Brwsiwch eich dannedd ddwywaith y dydd am ddwy funud.

Gofal cyn geni

Mae gofal cyn geni yn golygu'r gofal a gewch tra'n feichiog a chyn geni'r babi.

Beth i'w ddisgwyl gan ofal cyn geni

Nod gofal cyn geni yw gwneud yn siŵr eich bod chi a'ch babi yn gwneud yn dda a chanfod unrhyw broblemau cyn iddyn nhw droi'n rhai difrifol.

Byddwch chi'n cael y rhan fwyaf o'r gofal yng nghlinig y bydwagedd, yn eich meddygfa, neu gartref. Gall rhai menywod gael gofal mewn ysbyty gyda meddyg arbenigol, a elwir yn obstetregydd, sy'n gofalu am fenywod beichiog.

Rhaid i'r rhan fwyaf o fenywod beichiog gael rhwng saith a deg apwyntiad cyn geni, weithiau mwy os bydd angen mwy o ofal a chymorth arnyn nhw. Os ydych chi'n gweithio, mae gennych hawl i gael amser i ffwrdd er mwyn mynd i apwyntiadau cyn geni.

Eich nodiadau mamolaeth

Mae eich nodiadau mamolaeth yn gofnod pwysig o'r gofal a gewch tra'n feichiog a byddan nhw'n helpu bydwagedd a meddygon i ddilyn datblygiad eich beichiogrwydd. Yn eich apwyntiad

cyn geni cyntaf bydd eich bydwraig yn dechrau ysgrifennu'r nodiadau hyn. Ewch â nhw gyda chi i bob apwyntiad gofal iechyd a phan fyddwch chi'n mynd i'r ysbyty i gael y babi. Efallai y bydd eu hangen arnoch chi yn annisgwyl, felly cofiwch fynd â nhw gyda chi unrhyw bryd y byddwch chi'n aros oddi cartref am gyfnod o amser.

Bydd eich bydwraig yn rhoi'r rhifau cyswllt y bydd eu hangen arnoch chi yn ystod eich beichiogrwydd. Cofiwch, gallwch gysylltu â'r gwasanaethau mamolaeth unrhyw bryd, ddydd neu nos, os oes gennych unrhyw bryderon.

Yr iaith gywir i chi

Bydd eich bydwraig yn gofyn a hoffech chi gael eich gofal mamolaeth drwy gyfrwng y Gymraeg a chaiff hyn ei ddarparu. Os nad ydych chi'n siarad Cymraeg na Saesneg byddwch chi'n gallu defnyddio gwasanaeth cyfieithu ar y pryd dros y ffôn. Os oes gennych chi angen penodol o ran iaith a/neu gyfathrebu, er enghraifft os ydych chi'n drwm eich clyw, neu'n fyddar yna byddwn yn delio â hyn fel rhan o'ch cynllun gofal.



Gwybodaeth ac addysg cyn geni

Gan ddibynnu ar ble rydych chi'n byw efallai y cewch gyfle i fynd i ddosbarthiadau cyn geni.

Pam mynd i ddosbarth cyn geni?

Maen nhw'n ffordd dda o gwrrd â phobl eraill sydd ar fin dod yn rhieni ac mae llawer o famau a thadau newydd yn gwneud ffrindiau da yno.

Nod dosbarthiadau cyn geni yw eich paratoi chi a'ch partner neu eich partner geni ar gyfer yr hyn sydd ar ddod. Maen nhw'n sôn am bob math o bethau y mae gennych gwestiynau yn eu cylch efallai, fel:

- Beth i'w ddisgwyl yn ddiweddarach yn y beichiogrwydd, gan gynnwys arwyddion cynnar esgor
- Beth i'w ddisgwyl yn ystod y cyfnod esgor a geni a beth yw eich opsiynau lladd poen
- Technegau ymlacio ac anadlu i'ch helpu i ymdopi â'r cyfnod esgor a geni
- Problemau posibl yn ystod y cyfnod esgor a phethau fel toriad cesaraidd

Gofynnwch i'ch bydwraig beth sydd ar gael yn eich ardal.

- Ymarferion i'w gwneud cyn, yn ystod ac ar ôl y cyfnod esgor
- Cynlluniau geni
- Bwydo a gofalu am eich babi yn ddiogel
- Bywyd fel rhiant newydd
- Beth gall babi newydd ei wneud
- Beth sydd ei angen ar fabi newydd

Os nad yw'r dosbarthiadau hyn ar gael yn eich ardal, mae gwybodaeth ac addysg cyn geni ar gael mewn sawl fformat arall. Gall hyn gynnwys sesiynau gyda'ch bydwraig, sioeau teithiol, grwpiau cymorth neu DVDs.

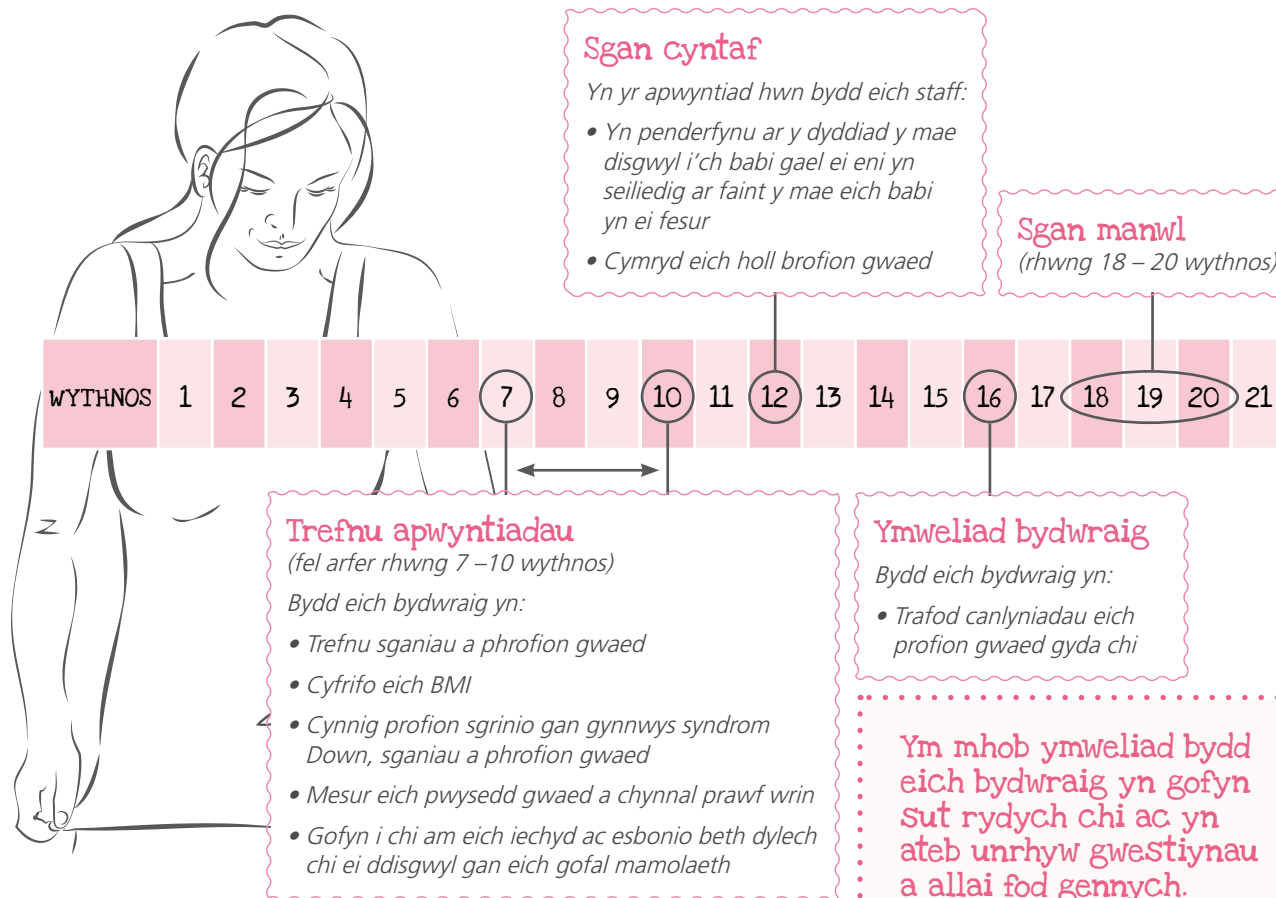
Barn mam:

"Roedd yn wych dysgu popeth am gyfnodau gwahanol yr esgor ei hun a sut i wybod a ydych chi'n dioddef o iselder ôl-enedigol a sut i fwydo'r babi." Jessica o Abertawe



Llinell amser gofal cyn geni

Mae'n bwysig bod pob menyw a'i theulu yn deall beth sy'n digwydd yn ystod ei gofal cyn geni.



Peidiwch ag anghoflo!
Ewch â'ch nodiadau mamolaeth, a'ch copi
o Naw Mis a Mwy gyda chi i bob apwyntiad.

Ymweliad bydwraig

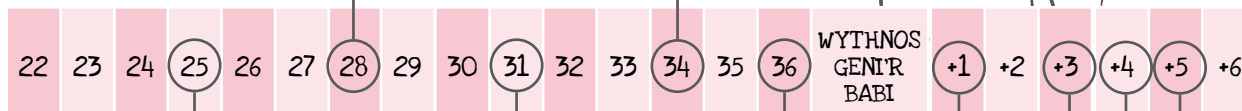
Bydd eich bydwraig yn:

- Cynnal profion gwaed i gadarnhau lefel yr haearn a chynnal prawf arall ar gyfer gwrthgyrff grŵp gwaed.
- Rhoi eich dos cyntaf o bigiad Gwrth-D i chi (os oes gennych grŵp gwaed Rhesws-negatif bydd angen hwn arnoch chi i ddiogelu eich babi nesaf).

Ymweliad bydwraig

Bydd eich bydwraig yn:

- Rhoi eich ail ddos o bigiad Gwrth-D i chi os oes gennych grŵp gwaed Rhesws-negatif.



Ymweliad bydwraig

(babi cyntaf yn unig)

Bydd eich bydwraig yn:

- Mesur eich pwysedd gwaed ac yn cynnal prawf wrin
- Mesur eich bol ac yn gwneud yn siŵr bod eich babi'n symud yn dda (ac ym mhob apwyntiad o hyn allan).

Ymweliad bydwraig

(babi cyntaf yn unig)

Bydd eich bydwraig yn:

- Rhoi eich canlyniadau gwaed i chi

Ymweliad bydwraig

Bydd eich bydwraig yn:

- Gweld sut mae eich babi yn gorwedd yn eich bol er mwyn gweld a yw'n gorwedd o chwith (breech)*
- Mesur eich pwysedd gwaed ac yn cynnal prawf wrin

Ymweliad bydwraig

Clicio
cyflym

*Am ragor o wybodaeth am fabis sy'n gorwedd o chwith, ewch i dudalen 84

Profion ac archwiliadau tra'n feichiog

Pan fyddwch chi'n feichiog, caiff sawl prawf gwahanol ei gynnig i chi a elwir yn 'brofion Sgrinio'.

Mae'r profion sgrinio fel a ganlyn:

- Sgan uwchsain yn gynnar yn y beichiogrwydd
- HIV
- Hepatitis B
- Sifflis
- Yn dueddol i gael Rwbela
- Grŵp gwaed a gwrthgyrff
- Clefyd y crymangelloedd a thalasemia
- Syndrom Down
- Sgan uwchsain anomaledd ffetysol

Beth i'w wneud gyntaf

Edrychwch am y taflenni ar sgrinio cyn geni a cheisiwch eu darllen cyn i chi weld eich bydwraig.

Salwch feirysol yn ystod beichiogrwydd

Cewch gynnig pigiadau i'ch diogelu rhag heintiau feirysol cyffredin, ataliol fel y fflw yn ystod beichiogrwydd. Fodd bynnag, efallai y dewch i gysylltiad â salwch feirysol fel brech yr ieir, brech goch yr Almaen neu barfofeirws B19 sy'n achosi brech. Mae'n bwysig mynd i weld eich meddyg ar unwaith os ydych chi'n datblygu brech, neu os oes gan rywun yn y cartref frech oherwydd yr heintiau feirysol hyn.

Bydd eich bydwraig yn rhoi rhai taflenni i chi am y profion hyn ac yn siarad â chi amdanyn nhw, ond chi sy'n penderfynu ydych chi am eu cael ai peidio.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Am ragor o wybodaeth mewn sawl iaith wahanol, ewch i

www.antenatalscreening.wales.nhs.uk

Brechiadau

Cynigir brechiadau ar gyfer y fflw tymhorol a'r pas i bob menyw feichiog.

Y fflw

Mae'r fflw yn feirws a all achosi anwydydd, twymyn, poen yn y cyhyrau, blinder eithafol a niwmonia. Mae'n waeth o lawer nag annwyd gwael. Os cewch y fflw tua diwedd eich beichiogrwydd, gallai'r cyfnod esgor ddechrau yn gynnar neu gallai pwysau geni eich babi fod yn isel. Mae rhai mathau o'r fflw wedi cael eu cysylltu â babis marw-anedig ac mae menywod beichiog wedi marw o ganlyniad i'r fflw.

Gallai cael brechiad ar gyfer y fflw eich helpu i osgoi dal y fflw a helpu i ddiogelu eich babi, gan fod rhywfaint o'r diogelwch yn cael ei drosglwyddo i'r babi. Po gynharach y cewch chi'r brechiad, gorau oll, felly does dim ots ar ba gam o'r beichiogrwydd rydych chi, siaradwch â'ch bydwraig a threfnwch apwyntiad.

Siaradwch â'ch bydwraig, nyrs y practis neu feddyg teulu a threfnwch apwyntiad i gael brechiad.

Y pas

Mae'r pas yn haint difrifol mewn plant bach a all arwain at niwmonia a niwed i'r ymennydd. Y babis sy'n rhy fach i ddechrau cael brechiadau yw'r rhai sy'n wynebu'r risg fwyaf. Bydd angen triniaeth ysbyty ar y rhan fwyaf o fabis sy'n cael y pas.

Gallwch helpu i ddiogelu eich babi drwy gael eich brechu rhag y pas, hyd yn oed os cawsoch frechiad o'r blaen neu os ydych chi wedi cael y pas eich hun. Gallwch gael brechiad unrhyw bryd rhwng wythnosau 28 i 38 yn eich beichiogrwydd, ond yr adeg orau yw rhwng wythnosau 28 a 32.

Rwbela (brech goch yr Almaen)

Os bydd eich profion gwaed yn dangos nad oes gennych chi unrhyw ddiogelwch rhag rwbela, bydd y brechiad MMR (y frech goch, clwy'r pennau a rwbela) cael ei gynnig i chi ar ôl i chi gael eich babi.

Ble i roi genedigaeth

Bydd eich bydwraig fel arfer yn gofyn ble rydych chi am roi genedigaeth ar ddechrau eich beichiogrwydd, ond gallwch newid eich meddwl yn nes ymlaen. Mae'n bwysig bod eich bydwraig yn gwybod beth rydych chi ei eisiau.

Dewis ble i eni'r babi

Bydd eich bydwraig yn eich helpu i ddewis ble i gael eich babi, oherwydd dyw pob opsiwn ddim yn addas i bawb. Yng Nghymru, mae gan y rhan fwyaf o fenywod yr opsiwn o roi genedigaeth:

- Gartref
- Mewn canolfan eni neu uned mamolaeth (a elwir yn uned dan arweiniad bydwagedd) lle y cewch ofal gan fydwragedd yn hytrach na meddygon
- Mewn ysbyty mwy o faint lle y gall meddygon chwarae rhan fwy amlwg yn ystod y cyfnod esgor os oes unrhyw broblemau

Os ydych chi'n iach ac yn teimlo'n iawn ac rydych chi wedi cael beichiogrwydd heb unrhyw broblemau, efallai y byddwch chi am eni'r babi mewn uned dan arweiniad bydwagedd. Dyma'r ffordd orau fel arfer o gael genedigaeth normal*.

Gartref

I rai menywod geni gartref yw'r ffordd berffaith o gael babi a gall fod yn opsiwn diogel. Os ydych chi'n meddwl am eni gartref, mae'n bwysig eich bod yn trafod eich cynlluniau gyda'ch bydwraig fel y gall hi roi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi a thrafod eich opsiynau.

Barn mam:

"Hwn oedd cyfnod hapusaf fy mywyd. Cafodd hi ei geni yn lolfa ein cartref." Arwen o Landrindod

**Mae'r term 'genedigaeth normal' yn golygu eich bod chi'n gwthio'r babi allan eich hun gyda chymorth bydwraig.*

Canolfan eni neu uned mamolaeth gymunedol

Mewn llawer o achosion, bydd yr uned hon dan arweiniad bydwagedd ac mae'n addas i fenywod y mae disgwyl iddyn nhw gael beichiogrwydd a genedigaeth arferol. Bydd ganddi gysylltiadau ag uned mamolaeth mewn ysbyty rhag ofn y bydd angen i chi gael eich trosglwyddo.

Uned dan arweiniad bydwagedd mewn ysbyty

Mae gan rai ysbytai unedau dan arweiniad bydwagedd lle mae bydwagedd yn gyfrifol am yr uned. Fel arfer mae hyn ar gyfer menywod sy'n disgwyl cael genedigaeth arferol.

Uned dan arweiniad meddygon ymgynghorol mewn ysbyty

Fel arfer dyma ble byddwch chi'n geni'r babi os ydyn nhw'n credu y bydd angen i chi neu eich babi gael gofal gan feddyg neu neonatolegydd (meddyg sy'n arbenigo mewn gofalu am fabis newydd-anedig). Er mai bydwagedd ar y cyfan sy'n gofalu amdanoch chi yn yr unedau hyn, mae meddygon ar gael 24 awr y dydd i oruchwylio'r gofal a roddir os bydd angen.

Os ydych chi eisoes wedi cael babi drwy doriad cesaraidd

Os ydych chi eisoes wedi cael babi drwy doriad cesaraidd efallai y byddwch chi'n gallu geni drwy'r fagina y tro nesaf. Bydd eich bydwraig yn siarad â chi am hyn.

Mae geni drwy'r fagina yn gallu bod yn fanteisiol:

- Iechyd gwell i chi a'ch babi
- Mwy o siawns y bydd y babi'n llwyddo i fwydo ar y fron
- Profiad geni mwy cadarnhaol
- Arhosiad byrrach yn yr ysbyty

I rai menywod mae cael toriad cesaraidd yn fwy diogel. Bydd eich meddyg (obstetregydd) yn trafod hyn gyda chi.

Goruchwyliwr bydwagedd

Bydd gouchwyliwr bydwagedd yn gwrandao ar unrhyw bryderon y bydd gan fenyw am y gofal a gafodd gan ei bydwraig ac yn gwneud yn siŵr y caiff unrhyw broblemau eu datrys. Os hoffech chi gysylltu â goruchwyliwr lleol bydwagedd, ffoniwch **0300 062 8049**

Barn mam:

"Cefais fy nghynghori i eni'r babi yn yr uned dan arweiniad meddygon ymgynghorol am fod gen i gyflwr y galon, ac roeddwn yn pryderu llawer am hynny ond roedd y gofal a gawson ni yn wych." Sian o Gaerdydd

Sut byddwch chi'n bwydo eich babi?

Mae penderfynu sut byddwch chi'n bwydo eich babi yn benderfyniad pwysig a all fod yn fanteisiol i'ch iechyd chi, ac iechyd y babi am weddill eich oes.

Y fron sydd orau

Mae llaeth y fron yn wahanol iawn i laeth fformiwla gan ei fod yn cynnwys pethau da iawn na allwch eu gwneud mewn ffatri. Er enghraifft, mae eich llaeth yn cynnwys gwrthgyrff sy'n helpu i ddiogelu eich babi rhag haint ac sy'n lleihau'r risg o salwch. Gall y diogelwch hwn bara am nifer o flynyddoedd a pho fwyaf y gwnewch chi fwydo'r babi ar eich bron y mwyaf o fuddiannau iechyd a gewch chi. Fodd bynnag, mae bwydo ar y fron hyd yn oed am amser byr – ychydig ddyddiau neu wythnosau – yn well na pheidio â gwneud hynny o gwbl.

Rydym yn argymhell eich bod yn bwydo eich babi ar y fron yn unig (mae hyn yn golygu nad ydych chi'n rhoi unrhyw fwyd na diodydd eraill iddo) nes bod eich babi tua chwe mis oed ac yna parhau i'w fwydo ar y fron wrth i chi gyflwyno bwydydd solet am gymaint o amser ag y bydd eich babi yn ei ddymuno, ond o leiaf nes ei fod yn flwydd oed.

Y manteision

Bydd llai o risg y caiff eich babi y pethau canlynol:

- Anhwylder ar y stumog
- Peswch ac annwyd
- Heintiau'r glust a'r frest
- Heintiau wrin
- Alergeddau, asthma ac ecsema
- Diabetes yn ystod plentyndod

Mae babis sy'n bwydo ar y fron yn datblygu'n well yn feddyliol na rhai a gaiff eu bwydo ar laeth fformiwla. Mae cael llaeth y fron fel babi yn diogelu iechyd y babi wrth iddo dyfu i fyny, ac mae'n golygu ei fod yn llai tebygol o gael pethau fel gordewdra, pwysedd gwaed uchel a chlefyd y galon.

Bydd llai o risg y cewch chi'r pethau canlynol:

- Canser y fron
- Canser ofariaidd
- Osteoporosis (yr esgyrn yn teneuo)

Manteision eraill

- Dyw bwydo ar y fron ddim yn costio dim. Does dim rhaid i chi brynu fformiwla, poteli, tethi na chyfarpar sterileiddio.
- Mae llaeth y fron ar gael bob amser, ar y tymheredd cywir ac mae'n cynnwys y cynhwysion cywir i'ch babi bob amser. Mae hyn yn ei gwneud yn haws i chi fwydo eich babi yn ystod y nos neu pan na fyddwch chi gartref.
- Mae bwydo ar y fron yn gwneud i famau deimlo eu bod nhw wedi cyflawni rhywbeth mawr, ac maen nhw'n gwybod bod eu babi yn tyfu ac yn datblygu'n dda oherwydd eu cyfraniad nhw!

cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Er mwyn gwyllo'r ffilm
'Bump to Breastfeeding', ewch i:
www.bestbeginnings.org.uk

Barn mam:

"Doeddwn i ddim wedi meddwl am fwydo ar y fron nes i rywun ddweud pan oeddwn i'n feichiog pa mor ddrud yw llaeth fformiwla. Mae'n wych ei fod ar gael drwy'r amser ac nad oes angen gwneud unrhyw gynllunio!"

Louise o Ben-y-bont ar Ogwr

Ble i gael help

Er mai bwydo ar y fron yw'r ffordd naturiol o fwydo, er mwyn gwneud yn siŵr ei fod yn brofiad llwyddiannus a phleserus bydd angen i chi a'ch babi ddysgu sut i'w wneud yn iawn. Mae digon o bobl ar gael i'ch helpu.

Mae bydwagedd ac ymwelwyr iechedd yng Nghymru wedi cael yr holl hyfforddiant i'w helpu i roi cyngor i famau newydd ar fwydo ar y fron.

Mewn llawer o ardaloedd mae 'cyfeillion cefnogol bwydo ar y fron' – mamau sydd wedi bwydo eu babis ar y fron o'r blaen ac sy'n awyddus i annog a helpu eraill i wneud yr un peth. Efallai y gwnewch chi gwrdd â nhw yn eich dosbarth cyn geni, yn yr ysbyty, neu mewn grŵp mam a'i babi lleol.

Mae cwnselwyr bwydo ar y fron hefyd wedi'u hyfforddi gan grwpiau gwirfoddol sy'n cynnig cymorth dros y ffôn.

Rhagor o wybodaeth

Er mwyn cael gwybodaeth a chymorth i'ch helpu i fwydo eich babi ar y fron, ffoniwch y Llinell Gymorth Bwydo ar y Fron Genedlaethol ar **0300 100 0212** neu Linell Gymorth Bwydo ar y Fron yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol Geni Plant (NCT) ar **0300 330 0771** neu Linell Gymorth La Leche League ar **0845 120 2918**



Symudiadau eich babi

Mae'r rhan fwyaf o fenywod yn teimlo eu babi yn Symud am y tro cyntaf pan fyddan nhw wedi bod yn feichiog am tua 18 i 20 wythnos. Weithiau gall fod ychydig yn hwyrach na hynny os mai hwn yw eich babi cyntaf. Byddwch chi'n teimlo Symudiadau eich babi fel cic, cryndod, Siffrwd neu roliad.

Wrth i'ch babi ddatblygu, bydd y nifer a'r math o symudiadau a deimlwch yn newid gyda phatrwm gweithgarwch eich babi. Fel arfer, y prynhawn a gyda'r nos yw'r adegau prysur i'ch babi. Yn ystod y dydd a'r nos, bydd eich babi'n cysgu am ychydig rhwng 20 a 40 munud ar y tro ac anaml y bydd yn cysgu am fwy na 90 munud. Fydd eich babi ddim yn symud fel arfer yn ystod y cyfnodau cysgu hyn.

Bydd nifer y symudiadau a deimlwch yn tueddu i gynyddu nes eich bod wedi bod yn feichiog am 32 o wythnosau ac yna byddan nhw'n aros tua'r un peth. Gall y math o symudiad a deimlwch newid wrth i chi agosáu at y dyddiad y mae disgwyl i chi eni'r babi. Yn aml, os ydych chi'n brysur, efallai na fyddwch chi'n teimlo pob symudiad. Dylech chi barhau i deimlo eich babi yn symud hyd at yr amser y byddwch chi'n esgor. Dylai eich babi symud yn ystod y cyfnod esgor hefyd.

Eich cwestiynau:

Pam fod symudiadau fy mabi mor bwysig?

Bydd teimlo eich babi yn symud yn rhoi tawelwch meddwl i chi. Os byddwch chi'n sylwi bod eich babi'n symud llai nag arfer, neu os ydych wedi sylwi ar newid yn y patrwm symudiadau, efallai mai hwn fydd yr arwydd cyntaf bod eich babi yn sâl. Dylech chi gysylltu â'ch bydwraig neu uned mamolaeth leol ar unwaith fel y gallan nhw wneud yn siŵr bod y babi'n iawn.

Sawl symudiad sy'n ddigon?

Does dim nifer benodol o symudiadau sy'n normal, ond mae angen i chi fod yn ymwybodol o batrwm symudiadau eich babi. Lleihad neu newid yn symudiadau eich babi yw'r hyn sy'n bwysig.

Beth os nad ydw i'n siŵr am symudiadau fy mabi?

Os nad ydych chi'n siŵr a yw symudiadau eich babi wedi lleihau, dylech orwedd ar eich ochr chwith a chanolbwyntio ar symudiadau eich babi am y ddwy awr nesaf. Os nad ydych chi'n teimlo deg neu fwy o symudiadau ar wahân yn ystod y ddwy awr hyn, dylech wneud rhywbeth (gweler y cwestiwn isod).

Beth dylwn i ei wneud os bydd symudiadau fy mabi yn lleihau neu'n newid?

Dylech chi bob amser gysylltu â'ch bydwraig /uned mamolaeth ar unwaith. Peidiwch byth â mynd i gysgu ac anwybyddu lleihad yn symudiadau eich babi.

Dylech chi gysylltu â'ch bydwraig/uned mamolaeth ar unwaith os yw symudiadau eich babi wedi lleihau neu newid! Peidiwch byth â mynd i gysgu ac anwybyddu lleihad yn symudiadau eich babi.

Mân broblemau tra'n feichiog

Mae rhai mân bethau a all effeithio arnoch chi tra'n feichiog.

Salwch 'bore'

Salwch bore yw un o'r problemau mwyaf cyffredin mewn beichiogrwydd. Gall effeithio arnoch chi unrhyw bryd. I'r rhan fwyaf o fenywod, mae'n gwella ar ôl tua 16 wythnos. Bydd angen triniaeth ysbyty ar gyfer yr achosion difrifol iawn. Ceisiwch fwyta rhywbeth cyn codi yn y bore; dewiswch fwydydd startshlyd plaen, e.e. bara, tost neu gracys. Peidiwch ag yfed na bwyta diodydd neu fwydydd ag arogl cryf. Yfwch laeth neu ddŵr yn lle te neu goffi.

Dŵr poeth (diffyg traul)

Mae dŵr poeth yn deimlad o losgi o amgylch asgwrn y fron. Mae'n fwy cyffredin ar ddiwedd beichiogrwydd. Gall te neu goffi cryf, sudd oren pur, bwydydd sbeislyd a rhai yn llawn braster wneud iddo deimlo'n waeth. Ceisiwch osgoi'r bwydydd hyn os ydyn nhw'n achosi dŵr poeth a chymerwch eich amser wrth fwyta.

Poen cefn

Gall poen cefn waethgu wrth i'r beichiogrwydd ddatblygu. Mae hyn oherwydd bod straen ychwanegol ar eich cymalau a'ch cluniau wrth i chi fagu mwy o bwysau ac agosáu at eni'r babi.

Gall gwneud ymarfer corff a chymryd gofal wrth godi pethau helpu. Gallwch hefyd wneud y canlynol:

- Gwisgo esgidiau fflat neu rai â sawdl isel
- Eistedd a sefyll gyda'ch cefn yn syth ac ymlacio eich ysgwyddau
- Plygu'r pengliniau wrth godi ac osgoi codi pethau trwm

Bod yn rhwym neu rwymedd

Gall rhwymedd fod yn broblem pan fyddwch chi'n feichiog oherwydd yr holl newidiadau sy'n digwydd i'ch corff. Deiet yw'r ffordd orau o ddelio â rhwymedd. Dylech fwyta digon o fwydydd sy'n llawn ffeibr, fel llysiau, ffrwythau, ffa a bara grawn cyflawn. Gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed digon. Gall rhywfaint o ymarfer corff, fel nofio neu gerdded, hefyd eich helpu i fynd i'r toiled yn rheolaidd.

Clwy'r marchogion/peils

Gwythiennau chwyddedig yw peils yn y pen ôl, neu'r anws. Weithiau maen nhw'n boenus iawn ac yn cosi a gall rhwymedd eu gwneud nhw'n waeth. Gall eich bydwraig neu feddyg teulu roi cyngor i chi ar ba driniaeth i'w chael.

Systitis

Haint ar y bledren yw systitis a all achosi teimlad o losgi pan fyddwch yn gwneud pi-pi a gall wneud i chi deimlo eich bod am wneud pi-pi drwy'r amser. Gellir teimlo rhai o'r symptomau hyn pan fyddwch chi'n feichiog beth bynnag, felly efallai na fydd gennych systitis. Os oes gennych symptomau fel hyn, gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed digon o ddŵr ac, os oes angen, trafodwch y symptomau gyda'ch bydwaig. Efallai y cewch chi wrthfotigau os oes gennych chi haint.

Gwythiennau chwyddedig

Gallwch gael gwythiennau chwyddedig yn y coesau, neu yn agoriad y fagina. Gallan nhw fod yn boenus a chosi weithiau. Gall teits cynnal helpu. Ceisiwch osgoi sefyll am gyfnodau hir a gorffwyswch gyda'ch traed i fyny. Dywedwch wrth eich bydwaig neu feddyg teulu bob amser os sylwch ar unrhyw fannau poeth, coch neu boenus yn eich coesau neu fylfa.

Pigyrnau, bysedd, wyneb a dwylo yn chwyddo

Mae chwyddo'n digwydd am fod eich corff yn dal mwy o hylif pan fyddwch chi'n feichiog ac mae rhywfaint o chwyddo yn arferol ar ddiwedd beichiogrwydd. Gall achosion mwy difrifol o chwyddo awgrymu ei fod yn arwydd o salwch sy'n cael ei alw'n pre-eclampsia. Os bydd y chwyddo'n ddifrifol, yn enwedig gydag unrhyw un o arwyddion pre-eclampsia* dylech ffonio eich bydwaig cyn gynted â phosibl.

**Am ragor o wybodaeth am pre-eclampsia, ewch i dudalen 65*

Anemia

Cyflwr yw anemia sy'n digwydd pan nad oes digon o gelloedd gwaed coch yn eich corff. Mae'r cyflwr yn ymddangos mewn prawf gwaed. Gall anemia ddigwydd o ganlyniad i salwch, peidio â bwyta digon o fwydydd sy'n llawn haearn, salwch (cyfog) difrifol, neu straen ychwanegol ar eich corff pan fyddwch chi'n disgwyl gefeilliaid. Cewch wybodaeth am newid eich deiet a chewch bresgripsiwn o fitaminau atodol a thabledi haearn.

Cyfangiadau Braxton Hicks

Drwy gydol eich beichiogrwydd, bydd cyhyrau eich croth yn 'ymarfer' tynhau a rhyddhau yn barod ar gyfer y cyfnod esgor. Ar y cyfan, fyddwch chi ddim yn teimlo hyn yn digwydd. Ond, wrth i'r beichiogrwydd ddatblygu, gall rhai menywod deimlo'r cyhyrau yn tynhau. Mae hyn i fod yn ddi-boen, ond i rai menywod maen nhw'n brifo weithiau. Os yw'r cyfangiadau yn boenus a rheolaidd, ffoniwch eich bydwaig er mwyn gwneud yn siŵr nad ydych chi'n dechrau'r cyfnod esgor yn gynnar.

Teimlo'n isel neu'n bryderus

Mae rhai menywod yn teimlo'n isel** neu'n bryderus pan fyddan nhw'n feichiog. Siaradwch â'ch bydwaig am y ffordd rydych chi'n teimlo.

*Os ydych chi'n gofidio,
Siaradwch â'ch bydwaig.*

***Am ragor o wybodaeth am iselder, ewch i dudalennau 140 a 169*



Problemau mwy difrifol tra'n feichiog

Yn achlysurol, gall fod arwyddion o broblemau mwy difrifol pan fyddwch chi'n feichiog a bydd angen i chi gael gofal meddygol.

Heintiau'r groth

Gall bacteria a germau yn debyg i'r rhai sy'n achosi dolur gwddw weithiau fynd i mewn i groth menyw feichiog ac achosi haint. Anaml y bydd hyn yn digwydd ond gall fod yn ddifrifol iawn felly mae'n werth gwybod beth yw'r symptomau:

- Cur pen a theimlo'n sâl yn gyffredinol.
- Dolur gwddw
- Teimlo'n boeth ac yn oer
- Pwls cyflym (dros 100 o guriadau y funud)
- Anadlu'n gyflym
- Rhedlif drewllyd o'ch fagina
- Brech
- Chwydu a/neu ddolur rhydd
- Poenau yn y bol a/neu'r coesau

Os oes gennych ddau neu fwy o'r symptomau hyn, yn enwedig os ydyn nhw'n gwaethygu, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu fydwraig ar unwaith.

Gwaedu o'r fagina

Mae colli gwaed o'ch fagina yn rhywbeth sy'n gwneud mamau yn ofidus iawn a gall fod yn ddifrifol iawn ond yn aml fe ddaw i ben heb wneud unrhyw niwed i chi na'ch babi, yn enwedig os mai dim ond ychydig iawn o waed sydd ac nad oes unrhyw boen. Mae'n bwysig cael cyngor meddygol (drwy ffonio eich bydwaig, uned mamolaeth neu feddyg teulu) ar unwaith os ydych chi'n gwaedu o'r fagina pan fyddwch chi'n feichiog.

Poen yn yr abdomen

Os cewch boen difrifol yn eich stumog, dylech gael cyngor meddygol ar unwaith. Fodd bynnag, mae ychydig o anesmwythder yn normal pan fyddwch chi'n feichiog a gall pob math o bethau ei achosi. Yn gynnar yn y beichiogrwydd gall ddigwydd am fod eich croth yn tyfu ac am fod y gewynnau (ligaments) cynnal yn ymestyn. Weithiau gall fod am fod gwynt wedi'i ddal neu am eich bod yn rhwym. Weithiau mae'n arwydd eich bod yn cael cyfangiadau Braxton Hicks (pan

fydd eich cyhyrau yn 'ymarfer' ar gyfer y geni). Os ydych chi'n poeni am anesmwythder yn eich stumog, siaradwch â'ch bydwaig.

Diabetes tra'n feichiog

Mae rhai menywod yn datblygu diabetes dros dro tra'n feichiog. Mae'n diflannu ar ôl beichiogrwydd, er bod rhai menywod yn cael diabetes yn ddiweddarach yn eu bywyd. Bydd bywdo eich babi ar y fron yn lleihau'r risg y bydd hyn yn digwydd.

Os byddwch chi'n cael diabetes tra'n feichiog, cewch help a chefnogaeth i fwyta'r pethau iawn ac efallai y bydd angen i chi fynd i glinig cyn geni gwahanol a gweld obstetregydd arbenigol. Yn aml, y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw bod yn ofalus am yr hyn rydych chi'n ei fwyta, ond weithiau bydd angen pigiadau inswlin.

Bydd eich tîm gofal iechyd yn cadw llygad agos ar y ffordd y mae eich babi yn tyfu. Weithiau, os na chaiff eich diabetes ei reoli, gall eich babi fod yn fwy. Bydd angen gofal ychwanegol ar eich babi pan gaiff ei eni er mwyn gwneud yn siŵr bod y lefel siwgr yn ei waed yn iawn, felly efallai y byddwch chi yn yr ysbyty am ychydig mwy o amser nag arfer. Bydd eich bydwaig yn siarad â chi am hyn.

Pwysedd gwaed uchel

Os cewch chi bwysedd gwaed uchel tra'n feichiog gall effeithio ar eich iechyd ac iechyd eich babi. Bydd eich bydwaig yn monitro eich pwysedd gwaed yn rheolaidd. Weithiau bydd angen tabledi pwysedd gwaed ar fenywod pan fyddan nhw'n

feichiog. Os oes gennych chi bwysedd gwaed uchel a symptomau eraill, fel protein yn eich wrin, chwyddo difrifol, neu gur pen, yn aml, yna efallai fod gennych pre-eclampsia.

Pre-eclampsia

Dim ond pan fyddwch chi'n feichiog y gallwch chi gael pre-eclampsia. Mae'n effeithio ar un o bob deg beichiogrwydd. Fel arfer mae'n ysgafn, ond weithiau gall fod yn beryglus i'r babi ac i'r fam. Caiff hyn ei alw yn 'pre-eclampsia difrifol' ac mae'n digwydd mewn tua un beichiogrwydd cyntaf o bob 100.

Os cewch chi pre-eclampsia neu pre-eclampsia difrifol efallai y caiff y cyfnod esgor ei ysgogi, er bod hyn yn golygu efallai y caiff eich babi ei eni'n gynnar.

Dyma rai o arwyddion a symptomau pre-eclampsia:

- Pwysedd gwaed yn codi o ganol tan ddiwedd y beichiogrwydd
- Protein yn yr wrin
- Y pigyrnau, y bysedd neu'r wyneb yn chwyddo'n ddifrifol
- Cur pen a/neu broblem gyda'r golwg
- Poen difrifol o dan yr asennau
- Y babi'n tyfu'n wael

Rhowch wybod i'ch bydwaig cyn gynted â phosibl os cewch chi gur pen yn aml a/neu broblemau gyda'r golwg, neu boen difrifol o dan yr asennau. Bydd yn trefnu i'ch pwysedd gwaed gael ei wirio.

Cosi

Mae cosi ysgafn tra'n feichiog yn gyffredin oherwydd y cynnydd yn y cyflenwad gwaed i'r croen. Yn nes ymlaen, wrth i'ch bwmp dyfu, bydd croen yr abdomen yn cael ei ymestyn a gall hyn hefyd deimlo'n goslyd. Fel arfer does dim angen poeni o gwbl am ychydig o gosi, ond os aiff y cosi yn ddifrifol gall fod yn arwydd o gyflwr yr afu/iau o'r enw colestasis obstetrig. Bydd y symptomau fel arfer yn digwydd ar ôl 24 wythnos o feichiogrwydd ond weithiau bydd yn datblygu'n gynt. Cosi yw'r symptom mwyaf cyffredin. Gall y cosi fod ar bob rhan o'ch corff, ond yn aml mae'n waeth ar y dwylo a'r traed. Efallai y bydd risg gynyddol fach o gymhlethdodau mewn beichiogrwydd yn gysylltiedig â'r cyflwr hwn. Os yw'r cosi sydd gennych yn eich poeni dylech siarad â'ch bydwraig.

Ffoniwch eich bydwraig neu uned mamolaeth ar frys bob tro os cewch un o'r canlynol:

- Rydych yn dechrau gwaedu o'ch fagina
- Mae gennych boen ofnadwy yn y bol
- Rydych chi'n teimlo'n sâl
- Mae eich babi yn symud llai nag arfer

Poen yn y gwregys pelfig

Mae hyn yn digwydd pan fydd y cymal bach ar flaen y pelfis yn agor i fyny yn rhy bell. Gall achosi llawer o boen wrth gerdded neu hyd yn oed wrth sefyll ar eich traed. Gall ffisiotherapi neu wisgo gwregys cynnal helpu.

Twf babi

Mae menywod bach yn dueddol o gael babis bach ac mae menywod talach yn dueddol o gael babis mwy. Bydd eich bydwraig yn cymryd hyn i ystyriaeth pan fydd yn mesur eich bwmp. Efallai y bydd rhai achosion arbennig lle mae maint eich babi yn effeithio ar eich opsiynau esgor. Ond, yn gyffredinol, os yw eich babi yn tyfu'n dda am ei faint, yna bydd hyn yn arwydd da. Os bydd twf eich babi wedi arafu yn ystod y beichiogrwydd, yna bydd angen i chi gael rhywfaint o ofal ychwanegol er mwyn gwneud yn siŵr bod y babi'n parhau i dyfu'n dda.

Os bydd eich babi'n symud llai nag arfer

Mae symudiadau eich babi* yn ffordd bwysig o gadw llygad ar ddatblygiad eich babi. Dylech gysylltu â'ch bydwraig ar unwaith os ydych chi'n poeni am symudiadau eich babi.

Dilynwch eich greddf

Os ydych chi'n teimlo bod rhywbeth o'i le, rhowch wybod i'ch tîm gofal iechyd. Ffoniwch eich meddyg teulu os oes gennych chi unrhyw broblemau iechyd cyffredinol, neu eich uned mamolaeth neu fydwaig os oes gennych chi byrderon am eich beichiogrwydd.

**Am ragor o wybodaeth am symudiadau eich babi, ewch i dudalen 60*

Gefeilliaid a genedigaethau lluosog

Gall y newyddion eich bod yn disgwyl mwy nag un babi fod yn dipyn o Syndod. Ond mae llawer o gymorth a gwybodaeth ar gael.

Y gwahaniaeth os ydych chi'n feichiog ac yn geni gefeilliaid

Os yw eich croth yn fwy na'r disgwyl ar gam yn eich beichiogrwydd gallai fod yn arwydd eich bod yn cael gefeilliaid, tripledi neu fwy. Byddan nhw hefyd yn dangos ar y sgrîn yn ystod sgan uwchsaïn.

Gall cario gefeilliaid neu fwy na hynny fod yn waith caled i'ch corff. Bydd angen i chi orffwysu llawer, yn enwedig tua diwedd eich beichiogrwydd. Bydd deiet iach hyd yn oed yn bwysicach nag arfer.

Gofal ychwanegol

Os ydych chi'n disgwyl mwy nag un babi bydd eich bydwraig a'ch meddyg yn cadw llygad agosach arnoch chi yn ystod eich beichiogrwydd. Byddan nhw'n cadw llygad gofalus ar eich pwysedd gwaed ac yn edrych i weld sut mae eich babis yn tyfu.

Os ydych chi'n disgwyl gefeilliaid rydych chi'n fwy tebygol o gael y canlynol:

- Mwy o boen yn y cefn, blinder, dŵr poeth, cyfog, rhwymedd a pheils
- Geni cyn y dyddiad disgwyliedig
- Angen toriad cesaraidd

Mae'r rhan fwyaf o achosion o eni gefeilliaid neu enedigaethau lluosog yn achlysuron hapus a bodlon ac mae llawer o'r achosion hyn o feichiogrwydd a geni yn hollol syml.

Gall clywed y newyddion eich bod yn disgwyl mwy nag un babi fod yn dipyn o syndod. Efallai y bydd yn fwy anodd i chi ymdopi â'r syniad o ofalu am fwy nag un babi. Fodd bynnag, mae llawer o gefnogaeth ar gael i deuluoedd gefeilliaid a genedigaethau lluosog.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Gofynnwch i'ch bydwraig am grwpiau cymorth lleol, neu ewch i www.tamba.org.uk

Geni Cyn pryd

Caiff rhai babis eu geni'n gynt na'r disgwyl, neu maen nhw'n rhy sâl i ymdopi ar eu pen eu hunain. OS bydd hyn yn digwydd i'ch babi, efallai na fyddwch chi'n gallu mynd ag ef adref gyda chi ar unwaith. Yn lle hynny, efallai y bydd angen i'ch babi gael gofal yn yr Uned Gofal Dwys Newyddenedigol (NICU) a gaiff ei galw weithiau yn Uned Gofal Arbennig Babanod (SCBU).

Barn bydwraig:

“OS bydd eich bydwraig neu feddyg wedi dweud wrthoch chi am ddisgwyl i'ch babi gael ei eni'n gynnar, yna efallai y bydd yn bosibl i chi ymweld â'r uned newyddenedigol a siarad â'r staff. Gofynnwch i'ch bydwraig a all hi drefnu hyn i chi.”

Sarah, Bwrdd Iechyd Prifysgol
Abertawe Bro Morgannwg

Pan fydd eich babi'n cyrraedd yn gynnar

Os byddwch chi'n dechrau esgor cyn 37ain wythnos eich beichiogrwydd, caiff hyn ei alw yn 'esgor cynamserol'.

Y dyddiau hyn, mae gan fabis a gaiff eu geni'n gynnar fwy o siawns o oroesi a datblygu heb unrhyw broblemau hirdymor. Po hynaf yw eich babi a pho fwyaf y mae'n ei bwyso, y lleiaf tebygol ydyw y caiff broblemau.

Eich cwestiynau:

Pam mae rhai babis yn cael eu geni'n gynnar?

Dydyn ni ddim bob amser yn gwybod pam bod menywod yn dechrau esgor yn gynnar. Dyma rai rhesymau posibl:

- Mae gan y fam haint
- Mae gan y fam gyflwr fel pre-eclampsia
- Mae ganddi fwy nag un babi. Caiff y rhan fwyaf o efeilliaid a thripledi eu geni cyn 38 wythnos a gall rhai gael eu geni'n gynt na hyn am fod yr wterws yn dechrau cyfangu pan gaiff ei orymestyn
- Gwendid yn agoriad y groth (serfics)

Os bydd y cyfnod esgor yn dechrau'n gynnar, gall eich dŵr dorri neu byddwch chi'n dechrau teimlo cyfangiadau. Os byddwch chi'n credu bod y cyfnod esgor wedi dechrau, ffoniwch yr ysbyty ar unwaith. Gall fod yn bosibl arafu'r cyfnod esgor neu hyd yn oed ei atal. Gall cyffuriau sy'n eich atal rhag cael cyfangiadau roi mwy o amser i'ch babi yn y groth. Efallai y cewch chi driniaeth hefyd i leihau'r posibilrwydd y bydd eich babi'n cael problemau anadlu ar ôl cael ei eni.

Ydw i'n esgor?

Efallai y byddwch chi'n teimlo eich bol yn tynhau neu'n caledu am tua 30 eiliad sawl gwaith y dydd o wythnos 28 ymlaen. Mae'n hawdd camgymryd y rhain am y cyfnod esgor, ond mae'n siŵr mai cyfangiadau Braxton Hicks* ydyn nhw. Byddwch chi'n gallu dweud y gwahaniaeth gan nad yw cyfaniadau Braxton Hicks yn mynd yn hirach, yn gryfach nac yn agosach at ei gilydd. Maen nhw'n tueddu i fod yn fyr a mynd a dod.

Amserwch eich cyfangiadau. Bydd hyn yn eich helpu i benderfynu a ydyn nhw'n rhai iawn ai peidio.

Os ydych chi wedi bod yn feichiog am lai na 37 wythnos ac rydych chi'n cael mwy na phedwar cyfngiad mewn awr, neu arwyddion eraill o esgor cynamserol, cysylltwch â'ch bydwraig i gael cyngor.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Mae Bliss yn darparu cymorth a gofal hollbwysig i fabis cyn pryd a babis sâl ledled y DU. Ffoniwch eu llinell gymorth am ddim ar **0500 618140** neu ewch i'w gwefan: www.bliss.org.uk
Maen nhw hefyd yn cynhyrchu llyfrynau gwybodaeth i rieni sydd ar unedau newyddnedigol yng Nghymru.

Pan fydd beichiogrwydd yn mynd o'i le Gall colli babi, ni waeth ar ba gam o'r beichiogrwydd rydych chi, fod yn brofiad anodd ac annymunol iawn.

Camesgor neu golli babi yn gynnar

Mae'r rhan fwyaf o achosion o golli babi yn digwydd yn ystod y tri mis cyntaf ac fel arfer does neb yn gwybod pam. Dyw hi ddim yn debygol iawn y bydd rhywbeth y mae menyw feichiog yn ei wneud neu ddim yn ei wneud yn achosi iddi golli'r babi. Mae cymaint ag un o bob pum menyw feichiog yn colli'r babi.

Symptomau colli babi

Er bod rhywfaint o smotiau gwaed yn eithaf cyffredin ar ddechrau beichiogrwydd, os bydd hyn yn digwydd dylech chi ddweud wrth eich bydwaig neu feddyg teulu. Gallai gwaedu trymach, ynghyd â phoen bol (cramps) sy'n teimlo fel poen misglwyf gwael, olygu eich bod yn dechrau colli babi. Yn y naill achos neu'r llall, efallai y cewch eich anfon i gael sgan er mwyn gweld beth sy'n digwydd.

Beth i'w wneud

Os ydych chi'n credu eich bod yn colli babi dylech ofyn am help meddygol. Os ydych chi wedi'ch cofrestru â bydwaig neu uned mamolaeth leol, cysylltwch â nhw os ydych chi'n cael symptomau colli babi.

Rhagor o wybodaeth

Os nad ydych chi wedi cofrestru â bydwaig neu uned mamolaeth leol eto, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu Galw Iechyd Cymru

0845 46 47

Cliciwch yma!

Cefnogaeth bellach

Os ydych chi'n colli babi, yn cael beichiogrwydd ectopig neu folar, gallwch gael cymorth a chynghor gan y Gymdeithas Camesgor.

www.miscarriageassociation.org.uk
neu ffoniwch: **01924 200 799**

Sut gallech chi fod yn teimlo

Er bod llawer o fenywod yn colli babi, dyw hynny ddim yn ei gwneud hi'n haws ac efallai y byddwch chi'n teimlo'r golled yn fawr ac yn galaru. Bydd teulu a ffrindiau yn ceisio codi eich calon efallai ond er bod eu bwriadau nhw'n iawn, weithiau dyw hyn ddim yn helpu. Gall helpu i siarad ag eraill sydd wedi cael yr un profiad. Efallai y gall eich bydwraig neu feddyg teulu eich cyfeirio at grŵp cymorth lleol, neu mae sefydliadau ar gael a all roi cymorth, gwybodaeth neu gwnsela i chi.

Os byddwch chi'n colli babi yn hwyr yn y beichiogrwydd neu os cewch chi farw-enedigaeth, bydd angen i chi gael gofal gan fydwraig er mwyn gwneud yn siŵr bod eich corff yn gwella.

Marw-enedigaeth

Mae hyn yn digwydd pan fydd babi yn marw yn ystod y cyfnod esgor neu cyn hynny. Mae'n drasiedi ofnadwy i deuluoedd. Er bod rhai o'r risgiau a all arwain at farw-enedigaeth yn hysbys, dyw'r union achosion ddim bob amser yn glir. Gall menyw sy'n cael beichiogrwydd iach yn ôl pob golwg fynd ymlaen i gael babi marw-anedig. Os cewch chi fabi marw-anedig, bydd eich bydwraig a'r ysbyty yn eich cefnogi chi, eich partner a'ch teulu ar yr adeg drist iawn hon.

Gwybodaeth i Dadau



Mae colli babi ar unrhyw gam yn ystod beichiogrwydd yn erchyll i'r ddau riant. Fel tad, fyddwch chi ddim efallai yn gwybod beth yw'r ffordd orau o gefnogi eich partner ac ymdopi â'ch teimladau chi eich hun. Gall ymddangos weithiau bod yr holl gymorth wedi'i anelu at y fam, sydd angen gofal meddygol efallai, ac nad oes gan neb ddiddordeb yn eich teimladau chi.

Gall fod yn anodd siarad â'ch partner am sut rydych chi'n ymdopi am eich bod yn poeni y byddwch chi'n gwneud pethau'n waeth iddi. Ond efallai y byddai'n ei helpu hi i wybod sut rydych chi'n teimlo ac efallai y gallwch gefnogi eich gilydd. Gallwch gael cymorth gan y grwpiau y soniwyd amdany'n nhw uchod, neu gallech ofyn i fydwraig eich partner neu eich meddyg teulu eich hun am fanylion grwpiau cymorth yn eich ardal.

Cefnogaeth bellach

Cliciwch yma!

Gall yr elusen Sands roi llawer o wybodaeth ddefnyddiol i chi er mwyn eich helpu a'ch cynghori. Ewch i www.uk-sands.org neu ffoniwch **020 7436 5881**



Geni

Fel mam feichiog neu dad, efallai eich bod wedi dysgu llawer am eni yn barod o ddarllen llyfrau, edrych ar y rhyngwrwyd neu wyllo'r teledu. Neu efallai eich bod yn ceisio peidio meddwl am y peth am ei fod yn eich poeni. Gall cael gwybodaeth a chynllunio ymlaen llaw helpu i dawelu meddyliau menywod a'u paratoi'n well. Os ydych chi'n dad neu'n bartner geni, mae'n syniad da i chi ddysgu rhywfaint am beth fydd yn digwydd a siarad â'ch partner am beth mae am ei gael yn ystod y cyfnod esgor. Fel hynny, byddwch chi'n gallu rhoi'r help gorau posibl pan ddaw'r diwrnod mawr.

Cipolwg ar eni

Bydd diwrnod geni eich babi yn un bythgofiadwy. Gall gwybod beth a all ddigwydd helpu mamau, tadau a phartneriaid geni i deimlo eu bod yn fwy parod.

Pethau i feddwl amdanynt

Pwy hoffech chi gael i'ch cefnogi yn ystod y geni? Y person hwn fydd eich partner geni.

Beth fydd yn eich helpu i ymlacio yn ystod y cyfnod esgor?

Gwnewch yn siŵr fod eich partner geni yn gwybod am eich cynllun geni.

Os hoffech chi gael rhywbeth i leddfu poen, pa fath sy'n addas i chi?

Pethau i'w gwneud

Paciwch fag ar gyfer y geni a bag ar eich cyfer chi a'ch babi wedyn.

Cofiwch: Hen ŵn nos neu grys-t, (bydd rhywbeth sy'n agor ar y blaen yn golygu y bydd yn haws i chi fwydo ar y fron yn nes ymlaen), dillad ar gyfer eich babi, eich bag ymolchi, dillad ar eich cyfer chi a digon o dywelion misglwyf a hen ddillad isaf neu rai tafladwy.

Clicio
cyflym

Ceisiwch ddefnyddio ein taflen wirio ar dudalen 80 er mwyn eich helpu i wneud yn siŵr eich bod yn cofio pacio popeth sydd ei angen arnoch chi.

Beth sy'n digwydd yn ystod y cyfnod eSgor a'r geni?

Ar ddechrau'r cyfnod eSgor

Dyma pryd y byddwch chi'n dechrau teimlo poen (cyfangiadau, 'contractions' yn Saesneg), neu gall eich dŵr dorri. Os nad ydych chi'n siŵr beth sy'n digwydd neu os bydd angen cyngor arnoch chi, ffoniwch eich bydwraig neu ysbyty mamolaeth.

Camau cyntaf y cyfnod eSgor

Dyma pryd mae'r cyfnod esgor wedi dechrau go iawn ac mae'r gwaith caled yn dechrau.

Ceisiwch ymlacio a dod o hyd i safle sy'n gyfforddus i chi.

P'un a ydych chi yn yr ysbyty neu gartref, dylech wneud yn siŵr bod eich nodiadau a'ch cynllun geni wrth law.

Ail gam y cyfnod eSgor

Dyma pryd y caiff eich babi ei eni. Gall tadau / partneriaid geni gymryd rhan drwy eich helpu i fod mor gyfforddus â phosibl

Efallai y bydd angen i rai babis gael help wrth gael eu geni. Gallai hyn fod yn eni drwy doriad cesaraidd, neu help gyda gefeiliau neu ventouse.

Mwynhewch amser tawel ar ôl y geni. Rhowch gwtsh i'ch babi, croen wrth groen. Mae hyn yn eich helpu i gysylltu â'ch babi ac mae'n helpu'r babi i deimlo'n gynnes ac yn ddiogel. Mae hwn yn amser da i ddechrau bwydo ar y fron hefyd.

Y trydydd cam

Dyma pryd y caiff y brych ei eni. Gall eich bydwraig helpu gyda hyn drwy roi pigiad i chi.

Efallai y bydd angen i chi gael pwythau os bydd eich croen wedi rhwygo.



Cynllunio ar gyfer y geni

Bydd eich bydwraedd yn gwneud eu gorau i wneud yn siŵr y bydd geni eich babi newydd yn brofiad cadarnhaol.

Gallwch chi a'ch partner neu bartner geni helpu i wneud yn siŵr bod pethau'n mynd yn hwylus drwy wybod beth i'w ddisgwyl a thrwy gymryd amser i ystyried beth sy'n bwysig i chi.

Sut i helpu i wneud yn siŵr eich bod yn cael genedigaeth normal

Mae'n well i famau geisio cael genedigaeth normal ac nid toriad cesaraidd. Mae hyn oherwydd bod mamau yn gwella'n llawer cyflymach ar ôl cael genedigaeth normal a bydd geni'r babi nesaf yn haws os byddwch chi'n penderfynu cael un arall.

Mae rhai pethau na allwch chi eu rheoli, ond mae rhai pethau y gallwch chi eu gwneud er mwyn gwella eich siawns o gael genedigaeth normal:

- Cadw'n heini tra'n feichiog
- Symud o gwmpas gymaint â phosibl yn ystod y cyfnod esgor
- Aros gartref yn ystod cam cyntaf y cyfnod esgor – byddwch chi'n dawelach ac yn hapusach

Eich corff chi, eich dewis chi

Pan fyddwch chi'n feichiog, bydd eich bydwraig yn gofyn i chi a fydddech chi'n hoffi gwneud cynllun geni. Mae hyn yn golygu bod eich dewisiadau'n cael eu nodi. Mae'n syniad da am ei fod yn rhoi cyfle i chi ystyried beth bydddech chi'n ei hoffi ac i ofyn cwestiynau cyn i'r cyfnod esgor ddechrau. Siaradwch am eich cynllun gyda'ch partner neu eich partner geni.

Os nad ydych chi'n siŵr beth bydddech chi'n ei hoffi:

- Holwch eich bydwraig a bydd yn trafod eich opsiynau gyda chi
- Edrychwch ar y wybodaeth yn y llyfr hwn
- Ymunwch â dosbarth cyn geni lleol

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Ewch i wefan dewisiadau'r GIG: www.nhs.uk

Pan fyddwch chi wedi gorffen eich cynllun geni, caiff ei ychwanegu at eich nodiadau mamolaeth a bydd o gymorth i'r fydwraig sy'n gofalu amdanoch yn nes ymlaen. Ond peidiwch â phoeni, gallwch chi newid eich meddwl o hyd.

Pwy fydd gyda chi yn ystod y geni?

Meddylwch pwy byddech chi'n ei hoffi fel partner geni* er mwyn rhoi cymorth ac anogaeth i chi yn ystod y cyfnod esgor. Efallai mai eich partner, os oes gennych un, fyddai'r dewis amlwg, ond gallech chi ddewis rhywun arall. Mae rhywfaint o dystiolaeth bod cael rhywun arall gyda chi yn lle eich partner (neu yn ogystal â'ch partner) yn ddefnyddiol a gall gwtogi'r cyfnod esgor. Bydd rhai menywod yn dewis cael ffrind agos neu berthynas gyda nhw.

Mae'n werth trafod eich cynllun geni gyda'ch partner a phwy bynnag arall fydd gyda chi yn y geni. Os byddan nhw'n gwybod beth rydych chi'n ei ddisgwyl a beth yw eich penderfyniadau, byddan nhw'n gallu rhoi gwell cefnogaeth i chi.

**Mae'r term 'partner geni' yn cyfeirio at rywun rydych chi wedi'i ddewis i roi cefnogaeth i chi yn ystod y cyfnod esgor.*

Paratoi cynllun geni

Pethau i'w hystyried ar gyfer eich cynllun geni:

- Beth yw'r pethau sy'n eich cadw'n dawel a hapus? Allwch chi wneud yn siŵr eu bod wrth law gartref ar ddechrau'r cyfnod esgor, neu a allwch ddod â nhw gyda chi i'r ysbyty?
- Ble rydych chi'n credu y byddwch chi'n teimlo fwyaf cyfforddus yn ystod y cyfnod esgor a phan fyddwch chi'n rhoi genedigaeth? Dyma ble y byddwch chi fwyaf tebygol o gael genedigaeth heb gymhlethdodau
- Pa safleoedd sydd fwyaf cyfforddus i chi?
- Beth hoffech chi ei gael i leddfu poen? Beth hoffech chi ei osgoi?
- Ydych chi'n hapus i'r fydwraig roi chwistrelliad o fitamin K i'ch babi ar ôl ei eni?
- Ydy'ch partner geni wedi ymarfer tyllino eich cefn neu rwbio eich ysgwyddau? Efallai y byddwch chi'n falch ohono yn ystod y cyfnod esgor
- Ydych chi'n hapus i'r fydwraig roi chwistrelliad o syntometrine i chi er mwyn helpu i eni'r brych ar ôl i'r babi gael ei eni?

Barn bydwraig:

"Cofiwch, mae'n wych cael cymaint o wybodaeth â phosibl er mwyn eich helpu chi i deimlo'n dawel ac mewn rheolaeth yn ystod y cyfnod esgor. P'un a yw hynny'n golygu gwyllo rhaglenni teledu, ymchwilio i safleoedd da ar y rhynggrwyd neu siarad â theulu a ffrindiau, bydd yr holl baratoi yn ddefnyddiol er mwyn gwneud yn siŵr eich bod chi'n rhan o'r holl benderfyniadau a wneir ar yr adeg bwysig hon."

Sarah, Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg

Geni mewn dŵr

Gall cael cyfnod esgor mewn dŵr eich helpu i ymlacio ac yn aml bydd mamau'n dweud ei fod yn lleddfu poen cyfangiadau. Gallwch chi dreulio amser mewn bath naill ai gartref neu yn yr ysbyty. Os ydych chi'n credu y byddech chi'n hoffi treulio llawer o amser mewn dŵr yn ystod y cyfnod esgor, bydd pwll geni yn fwy cyfforddus. Holwch eich bydwraig. Mae gan rai ysbytai bwl geni neu fath mawr y byddan nhw'n ei ddefnyddio ar gyfer esgor. Gallwch chi logi pwll arbennig i'w ddefnyddio gartref neu mewn unedau lle nad ydyn nhw ar gael.

Barn mam:

"Fe wnes i logi pwll i'w ddefnyddio gartref. Fe es i i mewn iddo cyn gynted ag y cyrhaeddodd fy mydwraig ac fe wnes i aros yno am 12 awr, felly fe ges i werth fy arian! Alla i ddim disgrifio'r gwahaniaeth wnaeth e, ro'n i'n dal i deimlo poen y cyfangiadau ond ro'n i'n gallu ymdopi â nhw a mynd i safleoedd mwy cyfforddus. Fyddwn i ddim wedi gallu ymdopi heb y pwll!"

Sarah o'r Bont-faen

Os oedd eich genedigaeth gyntaf drwy doriad cesaraidd

Os ydych chi eisoes wedi cael toriad cesaraidd ac nad ydych chi'n cael unrhyw gymhlethdodau eraill, bydd eich bydwraig yn egluro sut bydd yn eich helpu i eni drwy'r fagina.

Fitamin K a'ch babi newydd

Mae angen fitamin K ar bob un ohonom er mwyn gwneud yn siŵr bod ein gwaed yn ceulo a phan gaiff babis eu geni does ganddyn nhw ddim llawer o fitamin K. Mae arbenigwyr iechyd yn argymhell y dylai pob babi newydd gael fitamin K yn fuan ar ôl cael ei eni er mwyn dileu'r risg fach y bydd yn dechrau gwaedu.

Mae dau ddull o roi fitamin K: drwy chwistrelliad, a wneir unwaith yn fuan iawn ar ôl geni; neu drwy'r geg, sy'n golygu y bydd angen sawl dogn ar eich babi. Os caiff ei roi drwy'r geg, argymhellir y dylai pob babi gael dau ddogn o fewn yr wythnos gyntaf. Ar gyfer babis sy'n cael eu bwydo ar y fron yn unig, caiff trydydd dogn ei roi ar ôl mis.

Chwistrelliad syntometrine

Bron yn syth ar ôl i'ch babi gael ei eni byddwch hefyd yn geni eich brych. Gan y byddwch chi'n brysur yn dweud helo wrth eich babi, mae'n beth da ystyried ymlaen llaw sut rydych chi am eni eich brych. Mae'r rhan fwyaf o fenywod yn hapus i'w bydwaig roi chwistrelliad o syntometrine iddyn nhw wrth i'r babi gael ei eni. Mae'r syntometrine yn helpu eich croth i wthio eich brych allan ac mae'n golygu y gall eich bydwaig helpu drwy dynnu'n ysgafn ar y llinyn. Fel arfer, bydd menywod sy'n ei gael yn colli llai o waed.

Weithiau, bydd eich bydwaig yn argymhell y dylech gael chwistrelliad syntometrine am reswm meddygol.

Meddyliwch beth byddech chi'n ei hoffi a'i roi yn eich cynllun geni. Wedyn, bydd llai i feddwl amdano ar y diwrnod mawr.

Rhoi trefn ar bethau: Beth i fynd gyda chi

Wrth i chi nesáu at y dyddiad y bydd disgwyl i chi roi genedigaeth bydd llawer o bethau i'w trefnu. Mae'n werth i chi bacio bag. A dweud y gwir, mae'n debyg y byddwch chi am bacio dau fag. Un gyda phethau ar gyfer y cyfnod esgor ac un gyda phethau y bydd eu hangen arnoch chi wedyn – yn cynnwys rhywbeth i'ch babi newydd ei wisgo i fynd adref!

Hyd yn oed os ydych chi'n bwriadu geni gartref, gall fod yn werth i chi bacio bag bach rhag ofn y bydd angen i chi fynd i'r ysbyty unrhyw bryd.

Defnyddiwch ein taflen wirio dros y dudalen i'ch helpu i bacio eich bagiau

Bag cyntaf (yn ystod y cyfnod esgor)**Pethau y bydd eu hangen arnoch chi:**

- ☐ Hen ŵn nos neu grys-t. Bydd rhywbeth sy'n agor ar y blaen yn ei gwneud hi'n haws i chi fwydo ar y fron.
- ☐ Gŵn tŷ neu gardigan fawr i'ch gorchuddio chi pan fyddwch chi yn eich gŵn nos neu grys-t.
- ☐ Rhywbeth i'w roi ar eich traed, fel sandalau neu sliperi.
- ☐ Bag ymolchi, yn cynnwys bandiau gwallt ar gyfer gwallt hir.

Pethau y byddech chi'n eu hoffi efallai:

- ☐ Clytia ymolchi i oeri eich wyneb a'ch croen.
- ☐ Olew diarogl neu hufen corff ysgafn ar gyfer tylino.
- ☐ Pecyn thermol – y math y gallwch ei gynhesu mewn microdon i fynd gyda chi ar deithiau oer. Mae'n aros yn gynnes am oriau a gellir ei roi mewn tywel a'i ddefnyddio fel clwtyn gwasgu cynnes i leddfu poen yn y cefn neu'r coesau.
- ☐ Ffôn symudol.
- ☐ Camera.
- ☐ Diodydd a byrbrydau ar eich cyfer chi a'ch partner.

Ail fag (ar ôl y geni)**Pethau y bydd eu hangen arnoch chi:**

- ☐ Dau ŵn nos. Bydd rhai sy'n agor ar y blaen yn ei gwneud hi'n haws i chi fwydo ar y fron.
- ☐ Dillad bob dydd sy'n hawdd eu gwisgo, fel legins a thopiau llac.
- ☐ Dillad isaf, yn cynnwys rhai mawr sy'n ffitio'n glòs i ddal padiau mamolaeth a bras magu. Efallai y bydd dillad isaf tafladwy yn ddefnyddiol am yr ychydig ddiwrnodau cyntaf.
- ☐ Tywelion.
- ☐ Padiau mamolaeth neu badiu misglwyf ar gyfer y nos.
- ☐ Padiau bronnau.
- ☐ Blwch o hancesi papur.

Pethau y bydd eu hangen arnoch chi ar gyfer eich babi:

- ☐ Cewynnau.
- ☐ Festiau a gwisgoedd cysgu.
- ☐ Peli gwlân cotwm.
- ☐ Sedd car ar gyfer mynd adref.

Lleddfu poen wrth esgor
 Dylech ystyried sut hoffech chi
 leddfu'r boen yn ystod y cyfnod
 esgor. Os oes gennych chi unrhyw
 gwestiynau, siaradwch â'ch bydwraig
 a bydd yn rhoi rhagor o wybodaeth i
 chi am beth sydd ar gael.

Hyd yn oed os ydych chi'n siŵr eich bod am gael cyffuriau i leddfu poen er mwyn eich helpu i ymdopi yn ystod y cyfnod esgor, mae'n werth gweld pa help arall sydd ar gael. Yn ystod cam cyntaf y cyfnod esgor, mae fel arfer yn well ceisio osgoi cyffuriau.

Mae rhai menywod am osgoi cymryd cyffuriau yn ystod y cyfnod esgor, oherwydd bod gan bob cyffur sy'n lleddfu poen rai anfanteision i famau neu fabis.

Lleddfu poen (heb gyffuriau)

Technegau anadlu ac ymlacio

Mae'r rhan fwyaf o ddosbarthiadau cyn geni yn dysgu ymwybyddiaeth anadlu fel ffordd o ymdopi â phoen cyfngiadau. Os nad ydych chi wedi bod i ddosbarthiadau, siaradwch â'ch bydwraig am dechnegau anadlu ar gyfer y cyfnod esgor – gall ddangos i chi'n gyflym sut i wneud hyn.

Mae'r pwyslais ar ddefnyddio anadlu er mwyn eich helpu i ymlacio, sy'n eich helpu i ymdopi â'r boen. Nid yw ymlacio'n dileu'r boen, ond gall ei atal rhag cynyddu gan fod tensiwn yn cynyddu lefelau poen. Mae ymchwil yn dangos pan fydd menywod wedi ymlacio, maen nhw'n rhyddhau endorffinau, sef ffordd y corff o leddfu poen.

Pyllau geni a gorwedd mewn dŵr

Mae dŵr yn dda iawn i'ch helpu i ymlacio a gwneud i'r cyfangiadau ymddangos yn llai poenus. Gofynnwch a allwch chi gael bath neu ddefnyddio pwll geni.

Peiriant TENS

Mae TENS – sy'n sefyll am ysgogi'r nerfau trwy'r croen neu 'transcutaneous electrical nerve stimulation' yn ffordd o leddfu poen a roddir drwy badiau a gaiff eu gosod ar eich cefn ac sy'n rhoi cerrynt trydan bach. Gall fod yn effeithiol i leddfu poen ac mae'n ddiogel i chi a'ch babi. Mae'n debyg mai ar ddechrau'r cyfnod esgor y bydd yn gweithio orau pan fydd gan lawer o famau boen yn rhan isaf eu cefn. Os hoffech chi roi cynnig ar hyn, gofynnwch i'ch bydwraig lle y gallwch logi neu fenthyg peiriant TENS.

Therapiau ategol

Gall therapïau ategol fel homeopathi, hypnosis, aciwbgiad neu aciwbwysau helpu rhai mamau yn ystod y cyfnod esgor. Bydd angen i chi weld ymarferydd arbenigol os oes gennych chi ddiddordeb yn y rhain.

Dulliau cemegol o leddfu poen (cyffuriau)

Nwy ac aer

Mae 'nwy', neu 'nwy ac aer', yn fath o leddfu poen sydd ar gael yn yr ysbyty ac ar gyfer geni gartref. Daw'r nwy gyda thiwb a mwgwd neu ddarn ceg y gallwch chi anadlu drwyddo pan fydd angen, fel arfer ar ddechrau cyfangiad. Gall leddfu'r boen pan fydd ar ei gwaethaf. Nid yw'r cyfnod pan gaiff y boen ei lleddfu yn para'n hir iawn ac er mwyn iddo weithio'n effeithiol mae angen i chi ddechrau ei anadlu ar ddechrau'r cyfangiad er mwyn iddo adeiladu erbyn yr adeg y bydd y cyfangiad ar ei gryfaf.

Does dim perygl y gallwch chi gymryd gormod, ond gall wneud i rai pobl deimlo'n gyfoglyd. Gallwch chi ddefnyddio nwy gyda dulliau eraill o leddfu poen. Nid yw nwy yn effeithio ar fabis yn ôl pob tebyg.

Morffin a chyffuriau opiadau

Caiiff cyffuriau sy'n gysylltiedig â morffin eu defnyddio'n aml yn ystod y cyfnod esgor. Cânt eu rhoi drwy bigiad. Ni chaiff y cyffuriau hyn eu defnyddio ar gyfer geni gartref fel arfer.

Mae morffin a chyffuriau opiadau fel arfer yn cymryd tua 15 munud i weithio ac yn para rhwng dwy a phedair awr. Efallai y byddwch chi'n teimlo braidd yn gysglyd ac 'allan ohoni', felly allwch chi ddim eu defnyddio os byddwch chi mewn pwll geni. Mae rhai menywod yn hoffi teimlo fel hyn ac mae'n eu helpu i ymdopi. Bydd eraill yn teimlo

eu bod wedi colli rheolaeth. Bydd rhai menywod yn teimlo'n gyfogledd gyda'r cyffuriau hyn ac fel arfer caiff meddyginiaeth gwrth-salwch ei rhoi ar yr un pryd.

Gall pob opiad effeithio ar anadlu'r babi pan gaiff ei eni. Os bydd anadlu eich babi'n wael oherwydd yr opiadau, gellir rhoi cyffur i'ch babi i drin hyn.

Os byddwch chi wedi cael opiadau yn ystod y cyfnod esgor, gall eich babi fod yn fwy cysglyd ac efallai na fydd yn cymryd cymaint o ddiddordeb mewn bwydo am ddau neu dri diwrnod wedyn, byddwch chi'n cael help ychwanegol wrth fwydo os bydd ei angen arnoch chi a'ch babi.

Anesthesia epidwral

Epidwral yw pan gaiff cyffuriau sy'n lleddfu poen eu chwistrellu i'r ardal o amgylch nerfau eich asgwrn cefn. Nod yr epidwral yw lleddfu poen y cyfnod esgor drwy leihau'r teimlad yn rhan isaf eich corff. Byddwch chi'n dal i allu symud o amgylch y gwely a gwrthio wrth roi genedigaeth. Epidwral yw'r math mwyaf effeithiol o leddfu poen yn ystod y cyfnod esgor. Mae'n arbennig o ddefnyddiol os bydd eich cyfnod esgor yn hir neu'n gymhleth ac os bydd angen monitro eich babi'n agos. Dim ond anesthetegydd all roi epidwral i chi, felly nid yw ar gael ym mhob uned.

Sgil-effeithiau

Fydd epidwral ddim yn eich gwneud chi'n gysglyd. Weithiau, efallai y bydd eich coesau'n teimlo'n fferllyd neu'n drwm a all olygu ei bod yn fwy anodd i wrthio. Mae hyn yn golygu y gall gynyddu'r risg y bydd angen i chi gael help gyda'r geni, e.e. defnyddio ventouse neu efeiliau*. Nid yw'n cynyddu'r risg y bydd angen toriad cesaraidd arnoch chi. Gall y teimlad fferllyd bara am ychydig oriau ar ôl y geni. Weithiau, gall epidwral olygu y bydd eich babi braidd yn gysglyd ar ôl cael ei eni ac y bydd yn fwy anodd i chi fwydo ar y fron. Weithiau, gall epidwral roi cur pen i famau am rai diwrnodau ar ôl y geni a bydd cosi ysgafn hefyd yn bosibl.

Barn bydwraig:

"Mae lleddfu poen yn ystod y cyfnod esgor yn ddewis personol iawn. Nid yw rhai menywod am deimlo unrhyw boen ac i fenywod eraill, mae manteision geni naturiol yn glir. Yn aml, bydd angen dull effeithiol o leddfu poen ar gyfer cyfnod esgor hir, ond mae menywod yn teimlo ac yn ymdopi â phoen geni mewn ffyrdd gwahanol iawn."

Sarah, Bwrdd Iechyd Prifysgol
Abertawe Bro Morgannwg

Pethau eraill a all effeithio ar eich cyfnod esgor a'r geni

Safle eich babi

Mae safle, neu 'orweddiad' eich babi yn cyfeirio at ba ran o gorff y babi a gaiff ei eni gyntaf. Er y caiff y rhan fwyaf o fabis eu geni â'u pen gyntaf, weithiau cânt eu geni â'u pen ôl gyntaf, a elwir yn orweddiad 'o chwith'.

Pa mor gyffredin yw gorweddiad o chwith?

Erbyn diwedd y beichiogrwydd, dim ond tua 3% o fabis sy'n gorwedd o chwith. Efallai na fydd babis sy'n dal i orwedd o chwith ar ôl tua 37 o wythnosau o feichiogrwydd yn troi eu hunain.

Geni babi sy'n gorwedd o chwith

Os bydd eich babi yn dal i orwedd o chwith ar ôl 37 o wythnosau byddech fel arfer yn cael cynnig y cyfle i gael troi eich babi. Gelwir hyn yn fersiwn geffalig allanol neu'n ECV. Bydd ECV yn gallu troi tua hanner y babis sy'n gorwedd o chwith i fod yn wynebu â'u pen gyntaf. Os bydd eich babi yn dal i orwedd o chwith, bydd angen i chi drafod p'un ai geni o chwith drwy'r fagina neu doriad cesaraidd wedi'i drefnu sydd orau i chi a'ch babi.

Lleddfu poen yn ystod toriad cesaraidd

Os byddwch chi'n cael toriad cesaraidd, bydd angen lleddfu eich poen yn llwyr. Bydd rhai menywod yn cael anesthetig cyffredinol, sy'n gweithio ar unwaith ac sy'n golygu y byddwch chi'n anymwybodol yn ystod y llawdriniaeth. Bydd y rhan fwyaf o fenywod yn cael anesthetig epidwral neu yn llinyn y cefn. Mae hyn yn eich fferru'n llwyr o ychydig o dan y bronau i lawr, ond bydd yn golygu eich bod chi'n hollol effro ac yn ymwybodol o bopeth heblaw'r boen. Fodd bynnag, efallai y byddwch chi'n teimlo rhywfaint o bwysau neu anesmwythd.

Mae'n cymryd amser i wella o effeithiau anesthetig cyffredinol ac mae mwy o risgiau i iechyd y fam, felly rhoddir anesthesia epidwral neu yn llinyn y cefn fel arfer. Mewn rhai unedau, mae meddygon yn rhoi anesthetig epidwral ac yn llinyn y cefn sy'n golygu y gellir rhoi mwy o anesthetig pan fydd angen. Mae'r math hwn o anesthesia yn gweithio ymhenn tua 15 munud. Rydych chi'n fwy tebygol o fod angen anesthetig cyffredinol ar gyfer toriad cesaraidd brys os bydd eich babi mewn trafferth a bod yn rhaid i'r meddyg ei eni cyn gynted â phosibl. Byddwch chi'n cael help a chymorth i wneud yn siŵr y gallwch chi fwydo ar y fron yn gyfforddus ar ôl cael toriad cesaraidd.

Eich cwestiynau:

Beth yw toriad cesaraidd?

Mae'n golygu bod eich babi'n cael ei eni drwy lawdriniaeth. Mae'r obstetregydd yn gwneud agoriad yn eich bol ac yna yn eich croth i gael y babi allan.

Pam gwneud hyn?

Gellir cynllunio toriad cesaraidd ymlaen llaw. Gelwir hyn yn 'doriad dewisol'. Mae'n debyg y bydd eich apwyntiad yn ystod yr wythnos cyn y dyddiad y disgwylir i'ch babi gael ei eni felly mae'r cyfnod esgor yn llai tebygol o ddechrau cyn y llawdriniaeth.

Weithiau, mae'n rhaid gwneud penderfyniad i gynnal toriad cesaraidd yn ystod y cyfnod esgor. Gelwir hyn yn 'doriad cesaraidd brys', ond yn aml, nid yw'n ddramatig nac ar frys fel mae'r enw'n ei awgrymu.

Pam y gall fod angen toriad cesaraidd dewisol arna i?

- Mae eich brych yn gorwedd yn isel iawn – a elwir yn 'placenta praevia' – sy'n rhwystro eich babi rhag dod allan
- I eni rhai gefeilliaid a bron bob amser i eni tripled neu fwy
- Os yw eich babi mewn safle sy'n golygu y byddai'n anodd neu'n amhosibl ei eni drwy'r fagina
- Llawfeddygaeth flaenorol ar eich croth. Efallai eich bod chi wedi cael dau doriad cesaraidd neu fwy neu lawdriniaethau eraill mwy prin

Pam y gall fod angen toriad cesaraidd brys arna i?

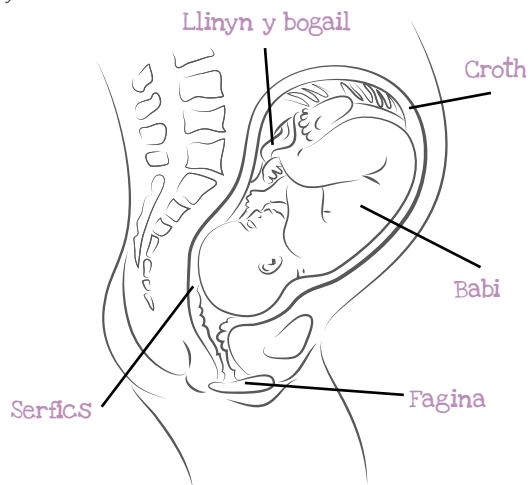
- Os ydych chi'n sâl iawn, gyda chyflyrau fel 'pre-eclampsia', cyflwr ar eich iau/afu neu bwysedd gwaed uchel iawn a bod angen geni eich babi'n gyflym iawn
- Os nad yw eich babi'n ymdopi â straen y cyfnod esgor a'i fod yn dal yn bell o gael ei eni
- Os yw eich babi mewn safle yn eich croth sy'n gwneud y cyfnod esgor yn anodd

Esgor a geni

Mae tri cham i'r cyfnod esgor a gall hyd cyfnod esgor arferol amrywio'n fawr i bob person.

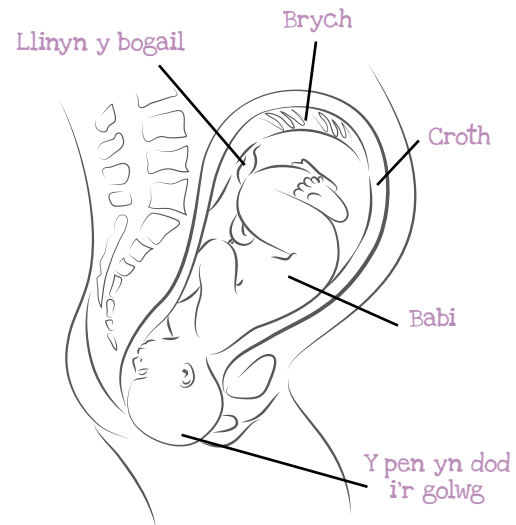
Y cam cyntaf

Pan fydd ceg y groth, sef y serfics, yn agor. Pan fydd y cyfnod esgor yn dechrau, bydd y cyhyrau yn eich croth yn cyfangu ac mae hyn yn tynnu ceg y groth (y serfics) i agor yn raddol. Fel arfer, y cam cyntaf yw'r un hiraf a gall bara rhwng awr ac 20 awr neu hyd yn oed yn hirach weithiau. Dechrau'r cyfnod esgor yw dechrau'r cam hwn pan fydd eich corff yn paratoi yn araf.



Yr ail gam

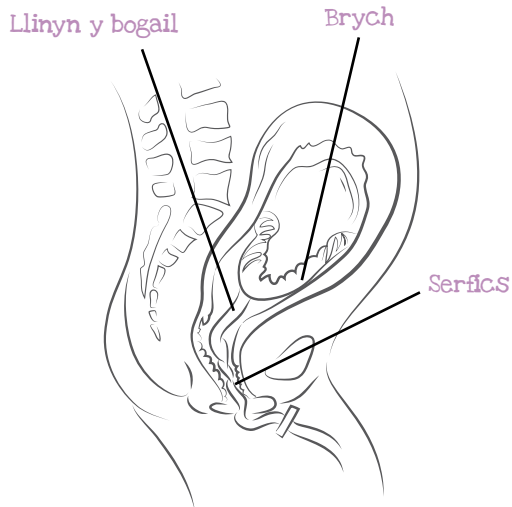
Dyma'r adeg pan fydd y serfics wedi agor digon i adael i'ch babi symud i lawr i'ch llwybr geni (y fagina) ac i chi ddechrau gwthio eich babi allan i'r byd. Bydd eich cyfangiadau'n newid ac yn gwthio eich babi i lawr y llwybr geni a byddwch chi'n cael ysfa i wthio gyda chyhyrau eich bol.



Mae'n siŵr eich bod chi wedi clywed straeon am bobl y mae eu cyfnod esgor wedi para am ddiwrnodau ac eraill sydd wedi geni eu babis mewn munudau. Mae'r rhan fwyaf o enedigaethau rywle yn y canol.

Y trydydd cam

Mae hyn ar ôl i'ch babi gael ei eni. Dyma pryd y caiff y brych ei eni. Mae hyn yn llawer haws na geni eich babi am fod y brych yn llai ac yn feddalach a gall eich bydwraig roi pigiad i chi er mwyn helpu i gyflymu hyn os hoffech chi.



Eich cwestiynau:

A fydd yn brifo?

I'r rhan fwyaf o fenywod, bydd cyfangiadau yn mynd yn gryfach wrth i'r cyfnod esgor fynd yn ei flaen ac yn gyffredinol, maen nhw'n disgrifio rhai poenus. I lawer o fenywod, mae'r boen pan fyddan nhw'n teimlo'r ysga i wthio yn wahanol, am eu bod yn canolbwyntio ar y gwaith caled o wthio.

Barn mam:

"Roedd fy mydwraig i'n wych, gwnaeth i mi deimlo bod popeth am fod yn iawn ac fy mod i'n gwneud yn dda, gwnaeth hi fy ngalluogi i eni fel roeddwn i am ei wneud."

EnfyS o Abertawe

Y cyfnod esgor yn dechrau
 Gall y cyfnod esgor ddechrau'n gyflym iawn, neu gall ymddangos ei fod yn cymryd hydoedd. Weithiau bydd yn dechrau heb i chi sylwi a gall gymryd peth amser i chi weithio allan a yw eich cyfnod esgor wedi dechrau go iawn. Pan fydd eich cyfnod esgor wedi dechrau, bydd eich cyfangiadau'n hirach ac yn gryfach a bydd y bylchau rhyngddyn nhw yn fyrrach.

Arwyddion y cyfnod esgor

Y dangosiad

Dyma pryd mae'r 'plwg' sy'n selio agoriad eich croth yn cael ei ryddhau. Mewn rhai menywod, daw'r plwg allan o'r fagina fel un blotyn o jeli pinc. Mewn menywod eraill, mae'n gyfres o ddarnau llai ac mewn eraill gall fod yn gochfrown ag arlliw gwaed.

Mae'n arwydd bod agoriad y groth – sef y 'serfics' – yn dechrau ymestyn a meddalu rhywfaint wrth baratoi ar gyfer y cyfnod esgor. Efallai na fydd yn golygu bod y cyfnod esgor wedi dechrau. Gall fod sawl diwrnod rhwng y dangosiad a dechrau'r cyfnod esgor, neu gall fod yn awr neu ddwy. Er bod dangosiad yn gyffredin, fydd pob menyw ddim yn cael un.

Y dŵr yn torri

Yn eich croth mae bag o hylif o amgylch eich babi a elwir yn 'sach amniotig'. Weithiau un o'r arwyddion cynnar bod eich cyfnod esgor wedi dechrau yw bod twll yn ymddangos yn y sach hon a bod yr hylif yn gollwng. Gall hyn ddigwydd fel llif sydyn o hylif i lawr eich coesau, ond yn amlach bydd yn dechrau diferu. Ffoniwch eich bydwaig neu'r ysbyty os bydd eich dŵr yn torri. Weithiau, fydd eich dŵr ddim yn torri nes yr adeg yn union cyn i'ch babi gael ei eni.

Cyfangiadau

Cyfangiadau sy'n dod yn nes at ei gilydd yn raddol ac sy'n para llai na 40 eiliad yw'r unig arwydd sicr bod eich cyfnod esgor wedi dechrau. Byddwch chi'n eu teimlo'n mynd yn gryfach ac yn hirach ac yn datblygu patrwm mwy rheolaidd.

Camrybuddion

Weithiau bydd menywod yn dechrau cael cyfangiadau, ond yna byddan nhw'n pylu. Gall y rhain wneud i chi feddwl bod eich cyfnod esgor wedi dechrau pan fydd eich corff ond yn ymarfer. Gall hyn fod yn ddryslyd ac weithiau efallai y bydd angen i chi fynd i'r ysbyty ond yna daw popeth i ben. Os bydd hyn yn digwydd i chi, efallai y cewch eich archwilio ac y byddwch chi'n siomedig mai megis dechrau y mae eich cyfnod esgor neu nad yw wedi dechrau o gwbl. Yn y sefyllfa hon, cewch ddewis mynd adref. Mae hyn yn synhwyrol, oni bai eich bod yn byw yn bell o'r ysbyty. Peidiwch â theimlo cywilydd. Mae camrybudd fel hyn yn digwydd drwy'r amser.

Barn bydwaig:

"Gall dechrau'r cyfnod esgor bara am sawl awr, felly ceisiwch ymlacio os gallwch chi. Parhewch i yfed a bwyta beth bynnag sy'n mynd â'ch bryd yn rheolaidd. Mae'n bwysig cynnal eich nerth. Mae dechrau'r cyfnod esgor yn heriol iawn i lawer o fenywod, hyd yn oed pan fyddwch chi gartref, felly byddwch yn barod iddo gymryd peth amser. Cadwch lygad ar Symudiadau eich babi a chadwch mewn cysylltiad â'ch bydwaig neu uned mamolaeth er mwyn gwneud yn siŵr y gallan nhw ddweud wrthy'ch pryd mae'n debygol y bydd y cyfnod esgor wedi dechrau."

Sarah, Bwrdd Iechyd Prifysgol
Abertawe Bro Morgannwg

Ffoniwch eich bydwaig neu uned mamolaeth i gael cyngor unrhyw bryd.

Ar ddechrau'r cyfnod esgor
Gall dechrau'r cyfnod esgor fod yn gyffrous gan fod y diwrnod rydych chi wedi bod yn ysu amdano wedi cyrraedd o'r diwedd. Gall hefyd fod yn ddiflas neu'n rhwystredig am eich bod yn aros i'r cyfnod esgor ddechrau go iawn.

Efallai na fyddwch chi'n siŵr pryd i fynd i'r ysbyty, neu efallai y byddwch chi'n mynd i'r ysbyty ond yn cael gwybod y dylech chi fynd adref am rai oriau eto. Os nad ydych chi'n siŵr beth i'w wneud, cysylltwch â'r uned mamolaeth neu eich bydwraig gymunedol.

Ar ddechrau'r cyfnod esgor ceisiwch ymlacio drwy:

- Anadlu'n ddwfn ac ymlacio
- Cael bath neu gawod
- Gofyn i'ch partner eich tylino'n ysgafn
- Defnyddio pecyn iâ neu botel ddŵr poeth ar eich cefn os ydych chi'n anghyfforddus
- Cerdded o amgylch
- Bwyta byrbryd ysgafn, iach ac yfed digon o ddŵr

Barn mam:

"Doeddwn i ddim yn siŵr a oeddwn i eisïau i'm partner i fod yno yn ystod y geni, ond roedd yn wych, hyd yn oed ar ddechrau'r cyfnod esgor pan nad oedd llawer yn digwydd. Mae'n siŵr ein bod ni wedi siarad mwy nag rydyn ni wedi'i wneud ers tro byd. Mae'r ddau ohonon ni wedi bod mor brysur yn paratoi ar gyfer y babi."

Sue o Landrindod

Ymdopi â'r cyfnod esgor
 Os bydd popeth wedi mynd fel y dylai
 pan fyddwch chi'n feichiog, rydych
 chi'n debygol o ymdopi'n well a bydd
 gennych chi lai o siawns o gael
 genedigaeth gymhleth os byddwch
 chi'n aros gartref ar ddechrau'r
 cyfnod esgor.

Safleoedd y gallwch chi roi cynnig arnynt

Gwrandewch ar eich corff, arbrofwch gyda safleoedd a symudiadau gwahanol a gwnewch beth sydd orau i chi. Bydd eich bydwaig yn eich annog i ddod o hyd i safle sy'n addas i chi.

Mae'r rhan fwyaf o fenywod yn ymdopi'n well gyda'r cyfnod esgor os byddan nhw'n rhydd i symud o gwmpas. Efallai y bydd safleoedd gwahanol yn fwy addas i chi ar adegau gwahanol.

Peli geni

Efallai y bydd pêl geni yn gyfforddus i chi. Pêl fawr llawn aer yw hon fel y rhai yn y gampfa. Mae'n caniatáu i chi droi eich pelfis ac mae'n eich helpu i eistedd ar ongl dda i roi genedigaeth. Mae peli geni ar gael yn y rhan fwyaf o unedau ac ystafelloedd geni.



Penlinio

Gallwch chi orffwyo drwy bwyso ymlaen rhwng cyfangiadau.



Sefyll gyda chymorth

Mae rhai mamau yn hoffi sefyll a siglo neu gerdded yn araf ac yna aros i siglo pan fyddan nhw'n cael cyfngiad. Os bydd angen cymorth arnoch chi gallwch bwyso yn erbyn wal neu yn erbyn eich partner.



Eistedd

Gallwch chi eistedd ag un goes bob ochr i gadair a phwyso ymlaen, gorffwyo ar glustog, neu ar bêl geni neu fag ffa.



Ar gyfer eich partner geni

Bydd gwybod beth sy'n mynd ymlaen yn eich helpu i fod yn fwy o gymorth. Cadwch gwmni i'ch partner, dywedwch wrthi ei bod yn gwneud yn dda, helpwch hi i ymlacio a rhwbiwch ei chefn yn ysgafn os bydd hynny'n helpu. Gafaelwch yn ei llaw a byddwch yno i rannu'r boen a'r hapusrwydd.

Ceir gwybodaeth am safleoedd geni ar dudalen 96

Barn mam:

"Ar ddechrau'r cyfnod esgor roeddwn i'n meddwl y byddai fy ngŵr, Jeff, yn amhrisiadwy yn rhwbio fy nghefn, ond, pan ddaeth yr amser roedd angen i mi gael y rhyddid i symud o gwmpas. Roedd yn ddigon iddo roi sicrwydd drwy siarad â mi a dod â digon o ddioddydd a bwyd."

Susie o Abertawe

Anadlu

Un ymateb cyffredin iawn wrth deimlo poen yw eich bod yn mynd yn dynn a dal eich anadl, ond bydd hyn yn gwneud i'r boen deimlo'n waeth. Pan ddaw cyfngiad, canolbwyntiwrch ar anadlu'n araf ac ymlacio a chanolbwyntiwrch ar anadlu allan. Os bydd eich partner yn deall hyn ac yn anadlu gyda chi yn ystod cyfngiad gall eich helpu i gofio a chreu teimlad hyfryd ac agos rhwng y ddau ohonoch chi. Ond fydd hyn ddim yn gweithio i bawb. Mae rhai mamau yn dweud eu bod yn gallu canolbwyntio'n well ar eu pen eu hunain.

Pan fyddwch chi'n teimlo bod cyfngiad ar ei ffordd:

- Ymlaciwrch. Meddyliwrch yn benodol am eich ysgwyddau, eich wyneb a'ch dwylo. Gwnewch yn siŵr eu bod wedi llacio
- Dechreuwrch ganolbwyntio ar anadlu'n araf ac ymlacio. Canolbwyntiwrch ar anadlu allan
- Wrth i'r cyfngiad gryfhau meddyliwrch yn fwy gofalus am y ffordd rydych chi'n anadlu a cheisiwrch ymlacio
- Siglwrch eich pelfis a gwnewch unrhyw synau a fydd o gymorth i chi
- Peidiwrch ag ymladd y cyfngiad – bydd yn dwysáu, yn cyrraedd ei anterth ac yna'n dechrau pylu
- Wrth iddo fynd, chwythwrch ef i ffwrdd – mae wedi mynd. Fyddwch chi byth yn gweld y cyfngiad hwnnw eto

Pryd i gysylltu â'ch ysbyty, eich canolfan geni, neu eich bydwraig gymunedol

Os mai dyma'r tro cyntaf i chi fynd yn feichiog, gallwch chi deimlo'n ansicr ynghylch pryd y dylech chi fynd i'r ysbyty neu uned bydwreigiaeth. Y peth gorau i'w wneud yw ffonio eich ysbyty neu uned i gael cyngor.

Os bydd eich dŵr wedi torri, mae'n siŵr y bydd angen i fydwrraig eich archwilio chi a'ch babi. Os mai hwn yw eich babi cyntaf a'ch bod yn cael cyfngiadau ond nad yw eich dŵr wedi torri, efallai y bydd angen i chi aros. Mae'n debygol y byddan nhw'n gofyn i chi ddod i mewn pan fydd eich cyfngiadau:

- Yn rheolaidd
- Yn gryf
- Tua phum munud ar wahân
- Yn para tua 45–60 eiliad

Mae'n debygol y byddan nhw'n gofyn i chi ddod i mewn os bydd unrhyw newidiadau i symudiadau eich babi.

Os ydych chi'n bwriadu geni gartref, dilynwch y camau rydych chi wedi cytuno arnynt gyda'ch bydwraig.

Cofiwch ffonio'r ysbyty neu'r uned cyn gadael eich cartref a chofiwch fynd â'ch nodiadau mamolaeth gyda chi.

Archwiliadau a monitro yn ystod y cyfnod esgor

Byddwch chi a'ch babi yn cael archwiliadau rheolaidd drwy gydol y cyfnod esgor er mwyn gwneud yn siŵr bod y ddau ohonoch yn gwneud yn dda.

Sut y gellir monitro eich babi

Bydd gwrandio ar guriad calon eich babi yn helpu eich bydwraig i fonitro iechyd a chryfder eich babi yn ystod y cyfnod esgor a'r geni. Pan fydd popeth yn mynd fel y dylai bydd hyn yn digwydd yn rheolaidd, ond weithiau bydd angen i'ch bydwraig gadw llygad parhaus ar guriad calon eich babi. Gelwir hyn yn 'fonitro parhaus'.

Os byddwch chi'n cael eich monitro'n barhaus nid yw'n golygu bod yn rhaid i chi orwedd ar wely. Efallai y bydd pêl, mat, cadair neu stôl yn fwy cyfforddus. Os byddwch chi'n cael epidwral i leddfu'r boen bydd angen monitro eich babi'n barhaus.

Archwiliadau arnoch chi

Bydd eich bydwraig yn cadw llygad manwl arnoch chi a bydd yn archwilio ceg eich croth (eich serfics) yn achlysurol i weld hynt y cyfnod esgor. Gelwir hyn yn archwiliad o'r fagina. Gall meddwl am hyn godi ofn, oherwydd efallai na fyddwch chi erioed wedi cael hyn o'r blaen. Peidiwch â phoeni, bydd eich bydwraig yn dyner iawn ac yn llawn parch, a bydd yn egluro popeth cyn ei wneud. I'r rhan fwyaf o famau nid yw mor ddrwg â'r disgwyl ac maen nhw'n gwerthfawrogi cael gwybod am hynt eu cyfnod esgor.

Pan fydd eich babi bron yn barod i gael ei eni

I'r rhan fwyaf o famau mae'r rhan anoddaf o'r cyfnod esgor tuag at ddiwedd y cam cyntaf, cyn i'r gwthio ddechrau. Bydd eich cyfangiadau'n gryf iawn a fyddwch chi ddim yn cael llawer o amser rhyngddynt i gael eich gwynt atoch ac i ymlacio. Gelwir hyn yn gyfnod pontio yn aml.

Pontio: beth y gallwch chi ei ddisgwyl

Mae'r cyfnod pontio'n effeithio ar sut rydych chi'n teimlo'n emosynol ac yn gorfforol. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n ddiamynedd, yn flinedig, yn bigog a hyd yn oed yn flin ac yn rhwystredig gyda'r bobl sy'n gofalu amdanoch chi. Mae hwn yn ymateb cwbl naturiol ac mae'n golygu bod eich babi ar ei ffordd.

- Ceisiwch gofio er bod hwn yn gyfnod anodd, mae'n normal ac mae eich babi bron yma
- Gwnewch y gorau o'r amser rhwng y cyfangiadau i ymlacio'n llwyr – anwybyddwch bawb arall

I bartneriaid geni

Peidiwch â chymryd y ffordd y mae'n ymddwyn yn bersonol, fyddwch chi ddim yn gallu gwneud dim yn iawn! Mae hyn yn hollol normal ac fel arfer mae'n arwydd da bod y babi bron yma.

Yr ail gam

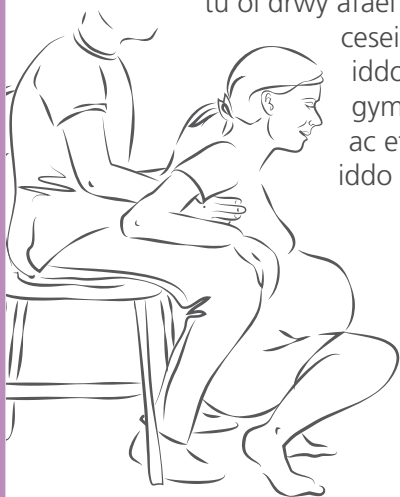
Dyma pryd y bydd eich babi'n cyrraedd. Mae'n dechrau pan fydd ceg eich croth (eich serfics) yn hollol agored (hyd at 10 centimedr) ac mae'n dod i ben pan gaiff eich babi ei eni. Gyda babi cyntaf gall y cam hwn bara rhwng deg munud a dwy awr, neu hyd yn oed yn hirach weithiau. Fel arfer mae'n haws ac yn fyrrach gyda'ch ail fabi.

Safleoedd geni

Does dim safle cywir nac anghywir ar gyfer geni. Fodd bynnag, fel arfer mae'n anghyfforddus i chi orwedd ar eich cefn ac mae'n golygu ei bod yn anoddach i chi wthio eich babi drwy eich pelfis, felly fydd hyn ddim yn cael ei argymhell. Pan fydd menywod yn cael eu hannog i wneud beth sy'n teimlo orau iddyn nhw, dydyn nhw bron byth yn mynd i'r safle hwn. Os yw'n bosibl, gadewch i ddisgyrchiant eich helpu chi, ac arhoswch ar eich traed a symudwch o gwmpas.

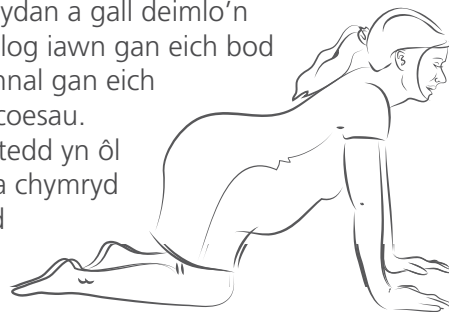
Sefyll neu gyrtydu â chymorth

Mae'r safle hwn yn dda ar gyfer geni, mae'n caniatáu i'ch pelfis agor yn llydan ac i'ch babi gael ei eni gyda help disgyrchiant. Bydd angen cynnal rhan uchaf eich corff er mwyn cadw eich cydbwysedd. Gall eich partner eich cynnal o'r tu ôl drwy afael ynddoch o dan eich ceseiliau, er y bydd angen iddo gael y nerth i gymryd eich holl bwysau ac efallai y bydd yn haws iddo eistedd ar gadair.



Ar eich pedwar

Mae'r safle hwn hefyd yn caniatáu i'ch pelfis agor yn llydan a gall deimlo'n ddiogel a sefydlog iawn gan eich bod yn cael eich cynnal gan eich breichiau a'ch coesau. Gallwch chi eistedd yn ôl ar eich sodlau a chymryd seibiant ac yfed ychydig o ddŵr rhwng cyfangiadau.



Pwyso ar gefn y gwely

Os ydych chi ar y gwely mae hwn yn safle gwych. Mae'n rhoi'r rhyddid i'ch pelfis agor ac mae gennych ryw beth i bwyso arno.



Gall yr holl wthio fod yn flinedig gyda'ch babi cyntaf a gall gymryd amser i chi ddod i arfer â beth rydych chi'n ei wneud. OS bydd angen, bydd eich bydwraig yn eich helpu chi i wrando ar eich corff ac i ganolbwyntio eich egni er mwyn gwneud yn siŵr eich bod yn gwithio'n effeithiol.

Geni eich babi

Mae'r rhan fwyaf o fabis yn dod i'r byd â'u pennau gyntaf, felly pen eich babi fydd yn ymestyn y llwybr geni pan fydd eich babi bron yn barod i gael ei eni.

Bydd y cyhyr a'r croen ger yr agoriad i'ch fagina yn dechrau ymestyn a gall hyn greu ymdeimlad o bigo neu losgi. Ar yr adeg hon efallai y bydd eich bydwraig yn gofyn i chi beidio â gwrthio, neu i wrthio ychydig yn unig er mwyn arafu pethau i roi amser i chi ymestyn.

Yn achlysurol iawn os bydd yr ymestyn yn cymryd amser a bod angen i'ch babi gael ei eni'n gyflym, bydd y fydwraig (gyda'ch caniatâd) yn rhoi toriad bach yn y darn hwn o groen a chyhyr. Byddwch chi'n cael pigiad felly fyddwch chi ddim yn teimlo hyn – a bydd yn cael ei egluro i chi. Gelwir hyn yn episiotomi.

Ar gyfer eich partner geni

Mae'r cam hwn yn ddwys iawn a gallwch roi help mawr i'ch partner os byddwch:

- Yn peidio â chynhyrfu ac yn dweud wrthi pa mor dda y mae hi'n ei wneud
- Yn ei helpu i fod mor gyfforddus â phosibl
- Yn peidio â siarad gormod ac yn gwneud yn siŵr y gall ymlacio rhwng cyfangiadau
- Yn meddwl lle yr hoffech chi fod pan gaiff y babi ei eni. Ydych chi am weld y babi'n cael ei eni, neu a fyddai'n well gennych chi helpu eich partner a gweld y babi yn nes ymlaen?

Mae pob genedigaeth yn unigryw ac yn arbennig, efallai nad dyma sut roeddech wedi disgwyl geni eich babi ond fel arfer byddwch chi'n ei gofio fel un o adegau pwysicaf eich bywyd.

Os bydd angen help arnoch chi a'ch babi

Weithiau bydd angen help arnoch chi neu eich babi yn ystod y cyfnod esgor. Gallai hyn fod am fod eich babi dan ormod o straen, neu am fod y cyfnod esgor wedi bod yn anodd ac yn hir a does dim egni ar ôl gennych chi.

Os bydd angen help arnoch chi cyn i chi gyrraedd yr ail gam 'gwrthio', mae'n debyg y byddwch chi'n cael toriad cesaraidd heb ei gynllunio.

Pan fyddwch chi yn yr ail gam efallai y gall eich meddyg neu eich bydwraig helpu gan ddefnyddio gefeiliau neu ventouse.

Os bydd angen help arnoch gyda gefeiliau neu ventouse

Mae gefeiliau a ventouse yn gyfarpar y gellir eu hatodi i ben eich babi er mwyn i'r meddyg neu'r fydwraig allu eich helpu chi wrth i chi wrthio. Mae gefeiliau wedi'u gwneud o fetel ac maen nhw'n edrych fel llwyau mawr ar gyfer gweini salad, ac mae ventouse wedi'i wneud o blastig meddal ac mae'n debyg i gwpan sy'n cael ei osod ar ben eich babi. Byddwch chi'n cael anesthetig lleol – pigiad i fferru'r croen a'r cyhyr ger yr agoriad i'ch fagina a gellir gwagio eich pledren gan ddefnyddio tiwb tenau a gaiff ei roi i mewn i'ch pledren – a elwir yn gathetr ac mae'n debyg mai dim ond toriad bach (a elwir yn 'episiotomi') fydd ei angen arnoch chi i wneud lle i'r gefeiliau neu'r ventouse gael eu defnyddio. Mae'n debyg y cewch eich helpu i orwedd i lawr ar eich cefn a chaiff eich coesau eu codi. Weithiau bydd gan eich babi nod (clais neu chwydd) ar ei ben o

ganlyniad i'r gefeiliau neu'r cwpan ventouse, ond peidiwch â phoeni, bydd yn diflannu cyn hir.

Y munudau cyntaf

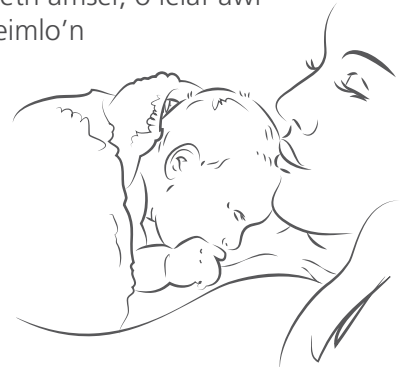


Bydd eich bydwraig wedi siarad â chi am beth rydych chi am ei wneud yn syth ar ôl y geni. Mae'r rhan fwyaf o famau yn hoffi gafael yn eu babi ar unwaith. Mae sut rydych chi'n teimlo ar ôl y geni yn amrywio o fam i fam, oherwydd gall gymryd ychydig o amser i amgyffred beth sydd wedi digwydd.

Gall babis newydd edrych yn rhyfedd. Efallai y bydd eich babi yn edrych fel petai wedi'i wasgu a'i grebachu i ddechrau ac efallai y bydd ei ben, ei ddwylo a'i draed braidd yn las.

Croen wrth groen

Cewch eich annog i afael yn eich babi yn syth ar ôl iddo gael ei eni, os bydd y ddau ohonoch yn iawn. Dylech afael ynddo'n agos atoch chi heb unrhyw beth rhyngoch chi, fel bod ei groen yn cyffwrdd â'ch croen chi, yna byddwch chi'n ei gadw'n gynnes a bydd yn teimlo'n ddiogel am ei fod mor agos atoch chi. Gafaelwch ynddo fel hyn am beth amser, o leiaf awr os byddwch chi'n teimlo'n gyfforddus, oherwydd mae'n cymryd amser i holl hormonau straen y cyfnod esgor bylu ac i'r hormonau pleserus ddechrau llifo.



Ar ôl peth amser, pan fydd yn barod, bydd eich babi'n dechrau chwilio am eich bron. Mae hon yn ffordd wych o ddechrau bwydo ar y fron, gan fod greddf eich babi i fwydo yn gryf iawn nawr. Bydd eich bydwraig yn eich annog chi i gadw eich babi yn eich breichiau ac yn erbyn eich croen hyd nes iddo orffen bwydo am y tro cyntaf.

Os nad ydych chi'n bwriadu bwydo eich babi ar y fron, dylech ddal i ystyried gwneud hyn unwaith neu ddwy ar y dechrau. Bydd y llaeth y byddwch chi'n ei gynhyrchu o'r fron yn gynnar iawn yn ei amddiffyn rhag heintiau.

Dod i adnabod eich gilydd

Bydd cyswllt agos rhyngoch chi a'ch babi yn helpu eich babi i gadw'n gynnes. Bydd yn clywed curiad eich calon fel pan oedd yn y groth. Bydd ei gylchrediad yn well hefyd a bydd yn llai tebygol o grio. Hefyd, dangoswyd bod cyswllt croen wrth groen yn helpu i'ch rhoi ar ben ffordd wrth ddechrau bwydo ar y fron.

Mae'n well cadw cyswllt croen wrth groen hyd nes i'ch babi gael ei fwydo'n dda am y tro cyntaf. Fodd bynnag, os nad ydych chi'n teimlo'n dda ac na allwch ei ddal ar unwaith, yr ail beth gorau i'ch babi yw cael cyswllt croen wrth groen gyda'ch partner.

Cyfarchwch eich babi newydd drwy siarad ag ef. Bydd eich llais yn gyfarwydd a bydd yn helpu i roi tawelwch meddwl i'ch babi yn y byd newydd rhyfedd hwn.

Tadau



Byddwch chi'n ysu i roi cwtsh i'ch partner a'ch babi newydd, felly rhowch eich breichiau o amgylch y ddau ohonynt. Gallwch chi gael cyswllt croen wrth groen hefyd pan fydd eich babi wedi cael awr neu ddwy gyda'i fam ac wedi cael ei fwydo am y tro cyntaf.

Barn bydwraig:

"Mae pob rhiant newydd yn awyddus i gael gwybod pwysau eu babi, ond mae'n well iddo gael llawer o gyswllt croen wrth groen i ddechrau. Gellir ei bwyso, ei wisgo a'i basio o amgylch i gael cwtsh nes ymlaen."

Sarah, Bwrdd Iechyd Prifysgol
Abertawe Bro Morgannwg

**Yn bwysicaf oll, mwynhewch y munudau gwerthfawr hyn.
Rydych chi'n cwrdd â'ch babi!**

Y trydydd cam

Trydydd cam y cyfnod esgor yw pan fyddwch chi'n geni eich brych. Byddwch chi'n cael dewis sut y bydd eich bydwraig yn eich helpu gyda'r cam hwn o'r cyfnod esgor.

Trydydd cam naturiol

Mae'r weithred o fwydo eich babi ar y fron, neu o'i gael yn erbyn eich croen, yn eich ysgogi i ryddhau hormon a fydd yn eich helpu i eni eich brych. Bydd yn helpu eich croth i gyfangu ac yn helpu'r brych i ddisgyn oddi ar wal eich croth. Byddwch chi'n cael poen yn eich bol a byddwch chi'n teimlo eich bod am wthio'r brych allan.

Mae'r brych yn feddal ac yn dod allan yn gyflym, yn aml pan fyddwch chi'n eistedd neu'n sefyll, neu drwy wthio'n ysgafn. Byddwch chi ddim yn sylwi arno ryw lawer oherwydd byddwch chi'n edrych ar eich babi. Bydd y fydwraig yn cadw llygad arnoch chi er mwyn gwneud yn siŵr nad ydych chi'n colli gormod o waed ar yr adeg hon.

Trydydd cam 'a reolir'

Dyma pan fydd y fydwraig yn rhoi pigiad i chi er mwyn eich helpu i eni eich brych. Mae'r pigiad hwn, a roddir wrth i'r babi gael ei eni, yn golygu y gall y fydwraig eich helpu drwy dynnu'r brych allan yn ysgafn. Mae'r pigiad hefyd yn lleihau'r siawns bach y byddwch chi'n gwaedu ar ôl i'ch babi gael ei eni. Gellir ei argymhell os bydd eich cyfnod esgor wedi bod yn hir.

Os bydd angen pwythau arnoch chi ar ôl y geni

Yn fuan ar ôl geni eich babi a'ch brych, bydd eich bydwraig neu feddyg yn archwilio ardal y fagina yn dyner am arwyddion o rwygo. Byddwch chi'n cael pwythau os bydd eu hangen arnoch. Yn aml, bydd angen i'ch traed gael eu dal i fyny fel y gall y fydwraig weld yn glir a byddwch chi'n cael rhywbeth i leddfu'r boen os bydd hyn yn anghyfforddus, nwy ac aer fel arfer.

Yn aml, gall mamau gadw eu babi yn eu breichiau, ond os bydd angen nwy ac aer arnoch chi a'ch bod yn mynd yn gysglyd, gall eich babi gael cyswllt croen wrth groen gyda dad. Fel arfer, bydd yr amser y bydd yn ei gymryd i chi gael eich pwythau (tua 20 neu 30 munud) yn mynd heibio'n gyflym gan eich bod chi'n canolbwyntio ar eich babi newydd. Bydd y fydwraig yn dweud wrthyh chi sut i ofalu am eich pwythau ac os byddan nhw'n boenus byddwch chi'n cael poenladdwyr. Bydd y pwythau'n gwella'n fuan a'r dyddiau hyn bydd y rhan fwyaf o bwythau yn toddi eu hunain.



Bod yn bartner geni
Mae llawer o dadau bellach yn breSennol adeg geni eu plant ac mae'r rhan fwyaf yn dweud mai gweld eu plentyn yn cael ei eni yw un o adegau mwyaf emoSiynol eu bywyd.

Mae rhai dynion yn poeni mai nhw fydd unig gefnogwr eu partner ac yn poeni ynghylch beth i'w wneud.

Beth sydd angen i mi ei wneud?

Siaradwch â'ch partner am ei chynllun geni. Bydd cael gwybod beth mae hi am ei gael a pham yn eich helpu chi i ddeall beth sy'n mynd ymlaen a gall eich helpu chi i egluro beth mae hi am ei gael i'ch bydwraig os bydd angen.

Byddwch yno i'w chefnogi. Mae'r hormonau rydyn ni'n eu cynhyrchu pan fydd rhywun yn ein caru yr un rhai sy'n helpu i gadw'r cyfangiadau i weithio'n dda. Pan fyddwn ni'n teimlo'n ofnus neu dan straen caiff adrenalin ei gynhyrchu a all stopio cyfangiadau rhag gweithio ac arafu'r cyfnod esgor.

Barn tad:

"Roedd yn rhaid i mi wneud pwynt o ofyn beth oedd yn digwydd. Pan ges i esboniad roeddwn i'n dawelach fy meddwl. Mae'r GIG yn werth pob ceiniog!"

"Roedd gennym ni gynllun geni ond, yn amlwg, nes i chi ei brofi, all dim eich paratoi chi ar ei gyfer."

James o Gaerdydd



Chi a'ch babi newydd

Dysgwch fwy am y diwrnodau a'r wythnosau cyntaf gyda'ch babi newydd. Mae'r diwrnodau cyntaf hyn yn adeg arbennig iawn. Gall fod yn anodd dod i adnabod eich babi newydd a mwynhau'r profiad hefyd. Mae'n newid mawr a byddwch chi a'ch partner wedi blino.

Cipolwg arnoch chi a'ch babi newydd
 Mae angen llawer o Sylw a cwtshys ar eich babi newydd. Bydd hyn yn ei helpu i deimlo eich bod chi'n ei garu ac yn gofalu amdano a bydd yn rhoi'r dechrau emoSiynol gorau iddo mewn bywyd.

Eich babi newydd

Ar ôl geni gall babi newydd weithiau edrych fel petai wedi'i wasgu neu ei gleisio hyd yn oed. Mae hyn yn normal a bydd yn diflannu ar ôl ychydig ddyddiau.

Mae eich babi yn ymwybodol o'r pethau sy'n digwydd o'i amgylch yn barod. Gall eich gweld a'ch clywed chi. Bydd yn mwynhau pan fyddwch chi'n cyffwrdd â'i ddwylo neu ei draed. Siaradwch ag ef ac arhoswch yn agos ato.

Iechyd eich babi newydd

Byddwch chi'n cael cynnig profion gwahanol i weld a yw eich babi newydd yn iach. Bydd angen i chi roi eich caniatâd ar gyfer y rhain.

Cadwch olwg ar ddatblygiad eich babi yn y llyfr coch y byddwch chi'n ei gael. Cadwch nodyn o bethau pwysig fel pigiadau neu salwch. Ewch â'r llyfr gyda chi pan fyddwch chi'n mynd i weld meddyg neu ymwelydd iechyd.

Bwydo eich babi

Bydd llaeth o'r fron yn rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i'ch babi. Gall gymryd amser i chi fagu hyder wrth fwydo ar y fron. Mae llawer o help ar gael felly cofiwch ofyn.

Os ydych chi'n bwydo â photel, daliwch eich babi a'i gwtsio pan fyddwch chi'n ei fwydo a chadwch ei wyneb yn agos at eich wyneb chi. Mae hyn yn helpu i ddatblygu'r cyswllt rhyngoch chi.

Os ydych chi'n bwydo â photel, dylech baratoi'r botel gan ddilyn y cyfarwyddiadau'n fanwl bob amser.

Cadw eich babi'n ddiogel

Gwnewch yn siŵr fod gennych sedd car sy'n addas ar gyfer oedran eich babi ac sy'n addas ar gyfer eich car a dysgwch sut i'w gosod yn gywir.

Peidiwch â gadael i neb smygu yn eich tŷ.

Y lle mwyaf diogel i'ch babi gysgu yw mewn crud wrth ymyl eich gwely. Rhowch y babi ar ei gefn i gysgu, byth ar ei fol nac ar ei ochr.

Cael cymorth

Eich bydwraig fydd yn gofalu amdanoch chi am y 10 diwrnod cyntaf ar ôl geni. Yna bydd yr ymwelydd iechyd yn gofalu amdanoch.

Pethau ymarferol

Rhaid i chi gofrestru geni eich babi o fewn 42 diwrnod (6 wythnos).

Mae budd-dal plant* yn daladwy o'r diwrnod y caiff eich babi ei eni.

Gofalu amdanoch chi eich hun

Cofiwch gymryd gofal da ohonoch chi eich hun. Bydd yn haws i chi gymryd gofal da o'ch babi newydd os byddwch chi'n teimlo'n dda. Edrychwch yn ôl ar y 'Pum Ffordd at Les' i'ch helpu.

Clicio
cyflym

**Ewch i dudalennau 12 a 13 am
ragor o wybodaeth am les**



Gofalu am eich babi newydd

Bydd yn cymryd amser i chi fagu hyder o amgylch eich babi. Gall dysgu beth i'w ddisgwyl helpu.

Sut y gallech chi deimlo

Bydd rhieni newydd yn ymateb mewn ffyrdd gwahanol. Efallai y bydd rhai rheini newydd yn syrthio dros eu pen a'u clustiau mewn cariad â'u babi ar unwaith. Bydd eraill yn cymryd mwy o amser. Mae'n siŵr y byddwch wedi cyffroi ac wedi ymlâdd. Gall gymryd amser i chi ddod i arfer â'ch babi newydd ac i wybod popeth sydd ei eisiau a'i angen arno. Efallai y bydd partneriaid yn teimlo allan ohoni ar yr adeg hon, yn enwedig os byddan nhw'n gadael y fam a'r babi yn yr ysbyty i fynd adref. Mae'n bwysig cynnwys eich partner i'ch helpu chi, yn ogystal â dod i adnabod aelod mwyaf newydd eich teulu.

Bondio gyda'ch babi

Bydd bondio yn digwydd pan fyddwch chi'n cael teimladau cryf o fod yn agos at eich babi. Mae'n brofiad unigryw iawn a ddylech chi ddim poeni os nad yw'n digwydd ar unwaith. Mae eich babi yn berson bach newydd sbon a dim ots pa mor ddel ydyw, mae'n cymryd amser i ddod i'w adnabod. Mae bond go iawn yn datblygu ac yn cryfhau wrth i chi ofalu amdano bob dydd. Bydd eich teimladau'n cryfhau dros amser.

Cyswllt croen wrth groen

Mae cyffwrdd yn arbennig o bwysig i fabis. Dyna pam mae eich babi yn cael ei roi ar eich bol cyn gynted â phosibl ar ôl iddo gael ei eni. Mae'r cyswllt croen wrth groen hwn yn eich helpu chi a'ch babi i fondio, a bydd yn ei gysuro pan fydd angen. Cofiwch y bydd wrth ei fodd pan fyddwch chi'n ei gyffwrdd ac mae hynny'n rhan bwysig iawn o'i dwf a'i ddatblygiad emosiynol.

Eich cwestiynau:

Beth all fy mabi ei wneud?



Bydd eich babi'n gallu gweld o'r eiliad y caiff ei eni. Bydd yn hoffi edrych ar eich wyneb, a bydd yn gallu ei weld yn hawdd pan fyddwch chi'n ei ddal yn eich breichiau. Gall hyd yn oed ddal eich llygad am rai munudau, a dechrau eich dynwared o fewn rhai diwrnodau neu wythnosau.

Gall glywed a gall synau uchel godi braw arno. Mae'n ymddangos mai lleisiau meddal y mae babis yn ei hoffi fwyaf. Bydd yn adnabod eich llais chi. Bydd siarad ag ef yn ei helpu i ddatblygu cydberthynas â chi, sy'n bwysig ar gyfer ei sgiliau cymdeithasol yn y dyfodol.

Gall gydio mewn pethau. Cyffyrddwch gleddr ei law, neu anweswch ei draed. Dylech chwarae a chyfathrebu ag ef gymaint ag y gallwch. Siaradwch ag ef, gwenwch arno, chwarddwch ag ef a gwylio ei ymateb.

Bydd eich babi'n gallu arogl. Bydd yn adnabod arogl eich corff a bydd eich arogl chi yn ei helpu i deimlo'n ddiogel. Ar ôl ei eni, gafaewch ynddo yn erbyn eich croen a'i fwydo cyn i chi gael cawod. Bydd wedi arfer â lle cyfyng, felly bydd wrth ei fodd yn swatio yn agos atoch chi.

Beth sydd ei angen ar fy mabi?

Bydd angen i'ch babi wybod eich bod gerllaw ac ni fydd yn deall y byddwch 'yn ôl mewn munud'. Rhowch sicrwydd iddo eich bod gerllaw drwy wneud y canlynol:

- Bod yn agos ato
- Siarad ag ef
- Gafael ynddo a rhoi cwtsh iddo

Bydd eich babi'n teimlo'n ddiogel ac yn gwybod eich bod chi'n ei garu os na fydd rhaid iddo aros yn rhy hir i gael ei gysuro, ei fwydo neu gael cwtsh. Mae angen iddo fod yn ganolbwynt i'ch byd. Bydd hyn yn magu eich hyder fel rhiant a bydd hefyd yn rhoi'r dechrau gorau iddo mewn bywyd. Fel arfer, bydd babis sydd â bond cadarn gyda mam a dad yn datblygu i fod yn blant hyderus a byddan nhw'n llai tebygol o gael problemau iechyd meddwl yn ddiweddarach.

Barn bydwraig:

"Pan gaiff eich babi ei eni, cymerwch amser i ddod i'w adnabod go iawn. Allwch chi byth ailadrodd yr amser hwn a dylech osgoi rhuthro i ddilyn trefn brysur, o leiaf am yr wythnos gyntaf os yw'n bosibl."

Sarah, Bwrdd Iechyd Prifysgol
Abertawe Bro Morgannwg

Y profion a gynigir i chi ar gyfer eich babi

Yn ystod y diwrnodau cyntaf ar ôl geni eich babi, byddwch chi'n cael cynnig profion amrywiol er mwyn gwneud yn siŵr bod eich babi'n ffït ac yn iach.

Bydd eich meddyg neu fydwraig yn trafod y profion gyda chi ymlaen llaw a bydd yn hapus i ateb unrhyw gwestiynau. Er bod y profion hyn yn cael eu hargymell, chi fydd yn dewis a fyddwch am eu cael ai peidio. Caiff y canlyniadau eu cofnodi yng nghofnod personol eich babi, sef y 'llyfr coch'.

Y llyfr coch

Yn fuan ar ôl geni eich babi byddwch chi'n cael Cofnod Iechyd Personol Plentyn. Yn aml bydd hwn yn cael ei alw'n 'llyfr coch' am fod ganddo glawr coch fel arfer.

Bydd y llyfr coch yn eich helpu i gadw cofnod o iechyd a datblygiad eich babi, e.e. pa brofion y mae wedi'u cael a beth oedd y canlyniadau. Mae hyn yn golygu y bydd gennych gofnod o'i iechyd y gallwch ei ddangos i weithwyr iechyd proffesiynol os bydd angen.

Pan fyddwch chi'n ymweld â chlinig, eich meddyg teulu neu ysbyty, bydd y staff yn defnyddio'r llyfr coch i gadw cofnod o iechyd a datblygiad eich babi. Byddan nhw'n cofnodi pethau fel pwysau eich babi, pa frechiadau y mae wedi'u cael a gwybodaeth iechyd bwysig arall.

Barn bydwaig:

“Fydd llawer o rieni newydd ddim yn hoffi prawf Sgrinio Smotyn gwaed eu babi newydd am fod eu babi’n crio fel arfer. Ond, dim ond munud neu ddau y mae’r prawf yn ei gymryd fel arfer a bydd y crio’n stopio’n syth wedyn. OS hoffech chi gallwch chi fwydo ar y fron yn ystod y prawf a all fod yn help mawr”

Sarah, Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg

Archwiliadau rheolaidd

Byddwch chi’n cael cynnig archwiliad corfforol o’ch babi ar ôl ei eni. Gall y fydwaig neu’r meddyg wneud hyn. Gelwir hyn yn ‘archwiliad rheolaidd o’r babi newydd’ ac fel arfer bydd yn digwydd 24 awr ar ôl iddo gael ei eni.

Sgrinio clyw babis newydd

Prawf yw hwn i weld a yw eich babi wedi colli ei glyw. Gwneir hyn o fewn yr ychydig wythnosau cyntaf ar ôl i’ch babi gael ei eni ac weithiau hyd yn oed cyn i chi adael yr uned mamolaeth.

Mae clyw yn hanfodol ar gyfer datblygiad eich babi ac mae’r prawf sgrinio hwn yn golygu y gallwch gael cymorth a thriniaeth yn gynnar, os bydd angen.

Byddwch chi’n cael taflen ar sgrinio clyw babis newydd sy’n rhoi rhagor o wybodaeth i chi.

Prawf smotyn gwaed babis newydd

Gall y prawf hwn ganfod rhai problemau iechyd na ellir eu canfod drwy archwilio eich babi. Fel arfer, caiff y prawf smotyn gwaed, neu’r ‘prawf pigiad sawdl’, ei gynnal pan fydd eich babi’n bum diwrnod oed. Bydd y fydwaig yn cymryd ychydig smotiau o waed o’i sawdl ac yn eu hanfon i labordy lle caiff profion eu gwneud am bum cyflwr prin ond difrifol y gellir eu trin. Byddwch chi’n cael taflen sy’n rhoi mwy o wybodaeth i chi am hyn.

Bwydo yn ystod y chwe mis cyntaf
 Yn ystod yr wythnosau cynnar bydd eich babi'n treulio'r rhan fwyaf o'i amser yn bwydo. Mae'n amser pwysig er mwyn gwneud yn siŵr ei fod yn tyfu ond hefyd er mwyn gwneud iddo deimlo'n ddiogel a gallu ymddiried y bydd yn cael bwyd pan fydd ei angen arno.

Bwydo ar y fron

Mae eich llaeth o'r fron yn rhoi'r holl ddaioni a maeth sydd ei angen ar eich babi a bydd yn rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd iddo. Mae llaeth o'r fron yn cynnwys eich gwrthgyrff a fydd yn helpu i roi imiwnedd i'ch babi rhag salwch cyffredin fel annwyd a pheswch. Mae bwydo ar y fron* yn dda i chi hefyd.

Gall gymryd amser i chi ddysgu i fwydo ar y fron, ond bydd y manteision yn para oes i chi a'ch babi.

Bwydo ar y fron – dechrau arni

Mae bwydo ar y fron yn broses hollol naturiol, ond mae'n rhywbeth y mae'n rhaid i famau a babis ddysgu i'w wneud gyda'i gilydd. Gall gymryd amser i gael y safle a'r cysylltiad** yn iawn.

Bydd y rhan fwyaf o famau sydd wedi llwyddo i fwydo ar y fron yn dweud wrthyh chi bod yr ychydig ddiwrnodau cyntaf yn anodd, ond y byddwch chi'n falch iawn os gwnewch chi ddal ati. Mae llawer o famau yn dweud eu bod yn drist eu bod wedi rhoi'r ffidil yn y to mor fuan.

***Mae 'safle' yn cyfeirio at sut rydych chi'n eistedd neu'n gorwedd a sut rydych chi'n gafael yn eich babi ac mae 'cysylltiad' yn cyfeirio at sut mae eich babi'n rhoi ei geg o amgylch eich teth a'ch bron. Mae angen iddo gael digon o fron i gael digon o fwyd ac mae angen i chi fod yn gyfforddus.*

Cyngor call i'ch rhoi ar ben ffordd wrth fwydo ar y fron

- Dylech ddechrau gyda llawer o gyswllt croen wrth groen. Gwyliwch am arwyddion bod eich babi eisiau bwyd a chymerwch eich amser. Mae'r tro cyntaf y byddwch chi'n bwydo yn bwysig. Bydd y ddau ohonoch chi'n magu hyder os bydd yn mynd yn dda
- Dylech ei fwydo mor aml ag y bydd eisiau am gymaint o amser ag y bydd eisiau. Bydd hyn yn eich helpu i gynhyrchu digon o laeth
- Peidiwch â rhoi poteli i'ch babi yn ystod yr ychydig ddiwrnodau cyntaf. Gallwch gael eich temtio os byddwch chi wedi blino, ond mae angen i'ch babi fwydo ar eich bron er mwyn i chi ddechrau cynhyrchu llaeth. Gall cyflwyno potel hefyd fod yn ddryslyd i'ch babi oherwydd bydd yn sugno potel mewn ffordd wahanol
- Mae cael y safle a'r cysylltiad yn iawn yn allweddol i fwydo ar y fron yn llwyddiannus. Efallai y bydd angen i chi gael help i wneud hyn, naill ai yn yr ysbyty neu pan fyddwch chi'n mynd adref. Peidiwch â bod ofn gofyn am help

Yn fuan, byddwch chi'n gallu dweud a yw eich babi'n bwydo'n dda ar y fron. Bydd ei geg yn llydan agored a byddwch chi'n gallu ei weld yn bwydo'n rhythmig ac yn llyncu. Dylech deimlo'n gyfforddus wrth fwydo.

cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Am y safle a'r cysylltiad, gofynnwch i'ch bydwraig am y daflen 'Y Dechrau Gorau' neu ewch i: www.feedgoodfactor.org.uk

Cyngor gan grŵp bwydo ar y fron Pen-y-bont ar Ogwr:

"Gwrandewch am Synau llyncu mawr, dwfn a hir fydd yn dangos bod y babi'n bwydo'n dda."

Sarah

"Cymerwch bethau un dydd ar y tro a byddwch yn amyneddgar. Pennwch nodau byr a gwobrwywch eich hun pan fyddwch chi'n eu cyflawni."

Louise

"Mae'n cymryd rhai wythnosau i'ch cyflenwad o laeth sefydlogi'n iawn, felly dylech ddal i fwydo pan fydd eich babi eisiau hyn."

Laura

"Peidiwch â rhoi'r gorau i fwydo ar y fron - byddwch yn amyneddgar gyda'ch hun a'ch babi. Bydd yn cymryd tua mis i bopeth setlo ond mae'n werth y drafferth ac mae popeth gymaint gwell nawr."

Emma

Sut i fwydo ar y fron

Ni ddylai bwydo ar y fron fod yn boenus os yw eich babi wedi cysylltu'n dda. Os yw bwydo'n brifo, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gofyn am help gan eich bydwaig neu ymwelydd iechyd cyn gynted â phosibl. Gall yr awgrymiadau canlynol eich helpu chi a'ch babi i ganfod techneg dda:

- Daliwch eich babi'n agos iawn i'ch corff
- Daliwch wddf, ysgwyddau a chefn eich babi, gan wneud yn siŵr ei fod yn gallu pwyso ei ben yn ôl yn hawdd
- Dylai pen a chorff eich babi fod yn wynebu'r un cyfeiriad fel nad yw wedi troi o gwbl
- Mae angen i drwyn eich babi fod gyferbyn â'ch teth er mwyn iddo allu estyn i fynnu a chysylltu'n dda

Mae llawer o safleoedd gwahanol ar gyfer bwydo ar y fron. Defnyddiwch ba safle bynnag sy'n teimlo orau i chi a'ch babi.

Safleoedd



Magu'r babi yn y fraich arall

Rydych chi'n dal eich babi yn y fraich gyferbyn â'r deth y mae'n bwydo arni gan roi mwy o hyblygrwydd iddo symud ei ben yn fwy rhydd.

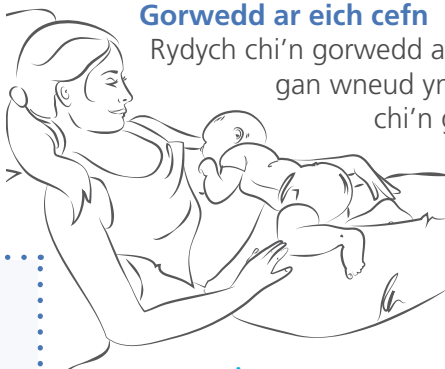
Gorwedd ar eich ochr

Rydych chi'n gorwedd ar eich ochr tra bod eich babi hefyd yn gorwedd ar ei ochr o'ch blaen.



Gorwedd ar eich cefn

Rydych chi'n gorwedd ar eich cefn, gan wneud yn siŵr eich bod chi'n gyfforddus, ac yn defnyddio clustogau i bwysu arnyn nhw, tra bod eich babi'n gorwedd arnoch chi ar ei fol.



Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Am fwydo tra'n gorwedd ar eich cefn ewch i:

www.biologicalnurturing.com

Dal y babi o dan y fraich

Rydych chi'n dal eich babi o dan y fron y bydd yn bwydo arni gyda'i draed a'i ben-ôl yn eithaf pell yn ôl.



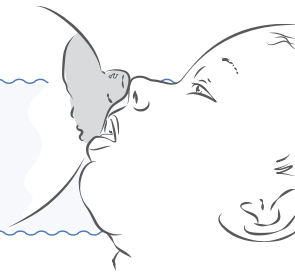
Magu'r babi yn yr un fraich

Rydych chi'n dal eich babi yn y fraich ar yr un ochr â'r fron y mae'n bwydo arni Gwnewch yn siŵr bod ei ben yn rhydd ac nad yw'n cael ei wasgu yng nghamedd eich braich.

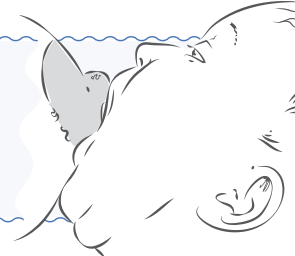


Cysylltu

Daliwch y babi'n agos gyda'i drwyn gyferbyn â'ch teth.



Arhoswch iddo agor ei geg yn llydan agored cyn ei roi ar y fron.



Gall gymryd llond ceg o'ch bron a bydd eich teth yn cyrraedd y rhan feddal yng nghefn ei geg.



Arwyddion bod eich babi wedi cysylltu'n dda:

- Mae eich babi wedi cymryd cegaid fawr o'ch bron ac mae ei ên yn cyffwrdd yn gadarn â'ch bron
- Mae ei fochau'n llawn ac yn grwn pan fydd yn sugno
- Mae'n sugno'n ddwfn ac rydych chi'n gallu ei glywed yn llyncu
- Dydych chi ddim yn teimlo poen er ei bod yn teimlo fel pe bai'r babi'n sugno'n gryf

Tynnu llaeth o'r fron

Mae tynnu llaeth o'r fron yn golygu gwasgu llaeth allan o'ch bron yn ofalus. Gallwch wneud hyn â llaw neu gan ddefnyddio pwmp.

Efallai y byddwch chi am dynnu eich llaeth fel bod eich babi'n gallu cael eich llaeth o'r fron pan fydd rhywun arall yn ei fwydo - am eich bod chi wedi mynd allan am y dydd neu wedi mynd yn ôl i'r gwaith.

Tynnu llaeth â llaw

Mae tynnu llaeth â llaw yn hawdd unwaith y byddwch chi wedi ei feistrolï a dyma'r ffordd orau o dynnu llaeth pan fydd yn drwchus ac yn gyfoethog (sef colostrwm) yn ystod y diwrnod neu ddau cyntaf ar ôl geni. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol:

- Pan fydd eich bronau'n teimlo'n llawn ac yn anghyfforddus ond mae eich babi'n cysgu
- Os nad ydych chi am brynu pwmp bron

Sut i dynnu llaeth â llaw

Gwnewch yn siŵr bod gennych chi gynhwysydd glân, wedi'i sterileiddio, wrth law cyn i chi ddechrau. Bydd rhai mamau'n gweld bod eu llaeth yn llifo'n haws os byddan nhw'n tylino eu bronau'n ysgafn ac yn chwarae â'u tethau cyn dechrau. Gwnewch beth bynnag sy'n teimlo'n braf a bydd hormonau sy'n helpu llaeth i lifo yn cael eu rhyddhau. Gafaelwch yn eich brest, gan symud eich bawd a'ch mynegfys yn ôl ac ymlaen o waelod eich teth tua 2cm (efallai y bydd eich teth yn teimlo'n wahanol fan hyn).

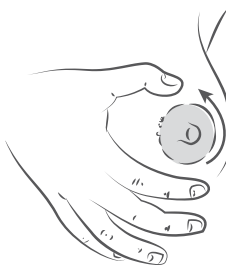


Gan ddefnyddio eich bawd a'ch bys, gwasgwch yn ysgafn er mwyn rhyddhau'r ardal hon. Ddylai ddim brifo. Ceisiwch wasgu a rhyddhau gan ddefnyddio rhythm cyson ond gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n gadael i'ch bysedd lithro dros eich croen oherwydd bydd hyn yn brifo.



Ar ôl ychydig, bydd diferion bach gwyn o llaeth yn ymddangos. Os na fydd hyn yn digwydd, nid yw eich bysedd yn y man cywir felly symudwch nhw fymryn (yn bellach yn ôl fel arfer) a rhowch gynnig arall arni. Buan iawn y byddwch chi'n dod o hyd i'r man cywir i chi ac yna bydd yn haws ac yn gynt y tro nesaf.

Os byddwch chi'n tynnu llaeth cyn bod eich babi'n dri neu bedwar diwrnod oed, bydd eich llaeth yn drwchus ac yn ludiog a dim ond ychydig ddiferion y byddwch chi'n eu gweld - bydd y llaeth yn deneuach wedi hynny ac yn chwistrellu allan.



Pan fydd llif y llaeth o'r man hwn yn arafu, symudwch eich bys fel pe baech chi'n ei symud o amgylch wyneb cloc fel eich bod chi'n tynnu'r llaeth o bob rhan o'ch bron.

Eich cwestiynau:

Rwy'n cael trafferth cael fy mabi i fwydo'n dda. Pwy all fy helpu?

Mae llawer o bobl a all eich helpu i'ch rhoi ar ben ffordd wrth fwydo ar y fron*.

Faint o laeth fydd ei angen ar fy mabi?

Yn ystod y diwrnodau cyntaf bydd stumog eich babi yn fach iawn – dim ond yr un maint ag wy bach. Bydd angen i fabis newydd fwydo ychydig ond yn aml. Bydd babi sy'n cael ei fwydo ar y fron yn cymryd faint o laeth fydd ei angen arno os bydd yn cael y cyfle i fwydo'n aml, ond gall hyn fod yn symiau gwahanol ar ddiwrnodau gwahanol neu ar adegau gwahanol o'r diwrnod.

Sut y galla i wneud yn siŵr bod fy mabi yn cael digon o laeth o'r fron?

Mae rhai mamau yn poeni nad yw eu babi'n cael digon o laeth, ond gall bron pob mam gynhyrchu digon o laeth i'w babi. Y gyfrinach yw gadael i'ch babi fwydo'n aml a dilyn ei arweiniad. Pan fydd yn ymddangos fel petai yn gofyn am gael ei fwydo, dylech ei fwydo hyd yn oed os ydych chi'n meddwl ei fod yn gymharol fuan ar ôl y tro diwethaf. Meddylwch amdanoch chi eich hun – weithiau byddwch chi'n mynd yn ôl i gael mwy o fwyd, neu'n cael byrbryd bach ychwanegol. Mae eich babi'n tyfu'n gyflym ac mae angen digon o laeth arno. Dylech ei fwydo mor aml ag y bydd ei eisiau.

Clicio
cyflym



**Am ragor o wybodaeth am helpu i fwydo ar y fron, ewch i dudalen 59*

Ydy eich babi:

- Yn bwydo o leiaf 6-8 gwaith mewn 24 awr yn ystod yr ychydig wythnosau cyntaf? (mae'r rhan fwyaf o fabis yn bwydo 10-12 gwaith mewn 24 awr)
- Yn llyncu tra bydd yn bwydo?
- Yn hapus ar ôl cael ei fwydo?
- Yn ôl i'w bwysau geni ar ôl pythefnos?
- Yn cael chwech i wyth cewyn gwlyb bob diwrnod (ar ôl y pum diwrnod cyntaf)?
- Yn cael cewyn budur o leiaf ddwywaith y dydd gyda pŵ lliw melyn neu fwstard (ar ôl y pum diwrnod cyntaf)?

Os byddwch chi'n ateb na i unrhyw un o'r cwestiynau hyn, siaradwch â'ch bydwaig neu ymwelydd iechyd neu ewch at gwnselydd bwydo ar y fron.

Alla i roi gormod o laeth o'r fron i fy mabi?

Bydd babis sy'n bwydo ar y fron yn cymryd faint o laeth sydd ei angen arnynt a byddan nhw'n stopio bwydo pan fyddan nhw'n llawn. Bydd y laeth yn mynd yn fwy brasterog erbyn y diwedd bob tro, a fydd yn dweud wrth eich babi ei fod wedi cael digon. Allwch chi ddim gorfwydo babi sy'n bwydo ar y fron os mai dim ond laeth o'r fron y mae'n ei gael.

Mae fy mabi eisiau bwydo llawer gyda'r nos ac yn ystod y nos. Ydy hyn yn normal?

Ydy, mae'n normal. Mae babis i gyd yn wahanol a sut bynnag y byddwch chi'n dewis bwydo eich babi, byddwch chi'n gweld ei fod yn cael cyfnodau pan fydd am fwydo mwy. Mae llawer

o fabis yn bwydo'n aml iawn yn ystod y diwrnodau a'r wythnosau cyntaf. Mae'n annhebygol y bydd babi sydd â bol bach yn gallu mynd am fwy nag ychydig oriau heb gael ei fwydo.

Alla i fwydo fy mabi yn gyhoeddus?

Gallwch. Mae'r gyfraith yn nodi bod gan eich babi hawl i gael ei fwydo lle bynnag y byddwch chi. Mae rhai mamau yn teimlo braidd yn lletchwith yn bwydo o flaen pobl eraill, ond mae'n hawdd iawn gwneud hyn heb dynnu gormod o sylw atoch chi eich hun. Siaradwch â'ch bydwraig neu eich ymwelydd iechyd os byddwch chi'n poeni am hyn a gall roi cyngor defnyddiol i chi.

Alla i storio llaeth o'r fron i'm partner ei roi mewn potel os bydd rhaid i mi fynd allan?

Gallwch storio llaeth o'r fron ym mhrif ran yr oergell am hyd at bum diwrnod, neu mewn blwch ia yn yr oergell am bythefnos neu mewn rhewgell am hyd at chwe mis. Gellir cynhesu'r llaeth drwy ei roi i sefyll mewn jwg o ddŵr poeth.

Oes angen dymi ar fy mabi?

Mae'n well osgoi dymis yn ystod y dyddiau cynnar pan fyddwch chi'n bwydo ar y fron oherwydd weithiau bydd babanod sydd â dymi yn ei chael hi'n anodd cysylltu â bron eu mam - yn enwedig pan fyddan nhw'n dysgu sut i fwydo ar y fron.

Os byddwch chi'n defnyddio dymi, mae'n llai tebygol y bydd eich babi'n bwydo pan fydd angen iddo wneud hynny, felly bydd yn cael llai o laeth a gall hyn yn ei dro effeithio ar faint o laeth rydych chi'n ei gynhyrchu.

Gwybodaeth i bartneriaid



Bydd eich cymorth yn helpu i roi eich partner a'ch babi ar ben ffordd wrth fwydo ar y fron. Gall bwydo ar y fron fod braidd yn anodd am yr ychydig ddiwrnodau cyntaf a bydd angen i chi geisio annog a chefnogi eich partner. Gallwch roi cymorth ymarferol fel y gall mam ganolbwyntio ar fwydo'r babi, neu fel y gall orffwys. Gwnewch yn siŵr fod mam yn cael digon i'w fwyta a'i yfed ac nad oes rhaid iddi boeni am dacluso'r tŷ neu olchi dillad. Peidiwch â chael gormod o ymwelwyr. Y peth pwysicaf yw eich bod yn dweud wrthi'n aml ei bod yn gwneud yn wych.

Barn tad:

"Rydyn ni wedi safio cymaint o arian. Mae'n haws gan fod y llaeth am ddim!"

Philip o Ben-y-bont ar Ogwr

Bwydo â photel

Dylid cwtsio a gafael mewn babis sy'n cael eu bwydo â photel yn union fel babi sy'n cael ei fwydo ar y fron. Bydd hyn yn eich helpu i ddatblygu cyswllt agos gyda'ch babi.

Mae rhai pethau yr un fath ar gyfer babis sy'n cael eu bwydo ar y fron a babis sy'n cael eu bwydo â photel:

- Mae angen i oedolyn roi sylw i fabis pan fyddan nhw'n cael eu bwydo
- Gwnewch gyswllt llygad â'ch babi, siaradwch ag ef a threuliwch amser yn mwynhau ei fwydo
- Dylid gadael i fabis benderfynu pryd a faint o laeth i'w yfed. Peidiwch â gorfodi eich babi i orffen ei botel
- Dim ond llaeth o'r fron neu laeth fformiwla y dylech ei roi yn ystod y chwe mis cyntaf. Does dim angen unrhyw fwyd na diod arall arno

P'un a ydych chi'n bwydo ar y fron neu â photel, cofiwch beidio â chael diod boeth wrth fwydo babi oherwydd gall arllwys a llosgi eich babi.

Y llaeth gorau i fabi sy'n cael potel

Os ydych chi'n bwydo â photel dylech roi fformiwla i'ch babi yn seiliedig ar laeth buwch fel ei brif ddiod llaeth am y flwyddyn gyntaf, oni bai eich bod chi'n cael cyngor i ddefnyddio math arall o laeth gan feddyg. Chwiliwch am laeth sydd wedi'i labelu 'suitable from birth' – weithiau gelwir hyn yn 'first stage milks'. Gallwch ddefnyddio'r llaeth hwn drwy gydol blwyddyn gyntaf eich babi. Does dim angen i chi newid y llaeth.

Efallai y byddwch chi'n sylwi bod llawer o hysbysebion yn ceisio eich cael chi i brynu llaeth gwahanol, ond does dim angen i chi wneud hyn. Os nad ydych chi'n siŵr, holwch eich ymwelydd iechyd.

Barn ymwelydd iechyd:

"Dylai babis ddal i gael llaeth fformiwla cam cyntaf hyd nes y byddan nhw'n flwydd oed. Dylech osgoi newid ei laeth, oherwydd bydd hyn yn achosi i'r babi gael stumog tost a mynd yn rhwym."

Angela, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Sut i sterileiddio cyfarpar bwydo

Mae tair ffordd o sterileiddio cyfarpar bwydo - mae angen i chi wneud hyn os byddwch chi'n rhoi fformiwla neu laeth o'r fron mewn potel i'ch babi nes bod eich babi'n rhyw flwydd oed.

Cyn sterileiddio

Golchwch eich dwylo â sebon a dŵr a glanhewch arwynebau gwaith.

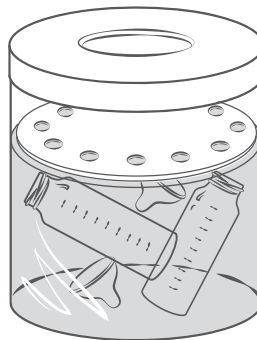


Golchwch y botel a'r deth fwydo neu rannau'r pwmp bron mewn dŵr a sebon.

Rinsiwch y cyfarpar mewn dŵr rhedeg oer, glân.

Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar gyfer pa ddull bynnag y byddwch chi'n ei ddefnyddio.

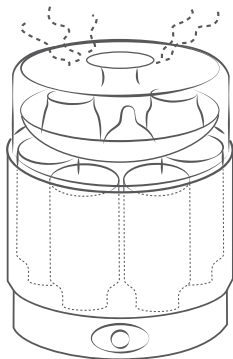
Sterileiddio â dŵr oer



- Newidiwch y toddiant sterileiddio bob 24 awr
- Gadewch y cyfarpar bwydo yn y toddiant am o leiaf 30 munud
- Gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw aer wedi'i ddal yn y cyfarpar - mae angen i'r toddiant gyrraedd pob rhan o'r cyfarpar er mwyn iddo weithio'n iawn
- Defnyddiwch y gorchudd sy'n arnofio er mwyn cadw'r cyfarpar o dan y dŵr

Archwiliwch dethau a photeli'n rheolaidd er mwyn gwneud yn siŵr nad ydyn nhw wedi rhwygo, cracio neu wedi'u difrodi.

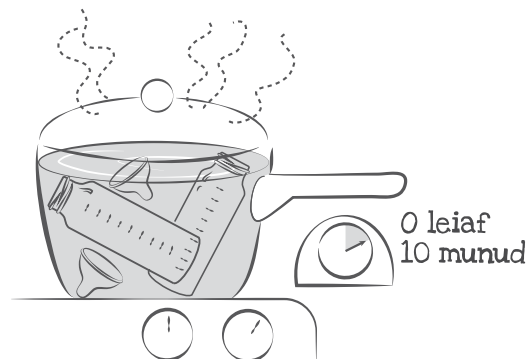
Sterileiddio â stêm (trydan neu ficrodon)



- Gwnewch yn siŵr bod agoriadau'r poteli, tethi neu bwmp bron yn wynebu i lawr yn y sterileiddiwr
- Edrychwch i weld pa mor hir y gallwch chi adael unrhyw gyfarpar nad ydych chi'n ei ddefnyddio'n syth

Os na fyddwch chi'n defnyddio'r poteli yn syth, rhowch nhw at ei gilydd yn llwyr gyda'r deth a'r caead wedi'u gosod er mwyn atal y tu mewn i'r botel wedi'i sterileiddio a'r tu mewn i'r deth rhag cael eu halogi.

Sterileiddio drwy ferwi



- Gwnewch yn siŵr bod beth bynnag y byddwch chi'n ei sterileiddio yn y ffordd hon yn ddiogel i'w ferwi
- Berwch y cyfarpar bwydo mewn dŵr am o leiaf 10 munud gan sicrhau bod y cyfarpar i gyd yn aros o dan y dŵr

Byddwch yn ofalus a cheisiwch osgoi llosgiadau a sgaldiadau drwy beidio byth â gadael sosbenni a hylifau poeth heb oruchwylliaeth, yn enwedig os bydd plant yn bresennol.

PARATOI LLAETH POWDWR YN DDIOGEL

CYFFREDINOL

BETH DDYLWN I EI WNEUD?

Dylech baratoi llaeth un ar y tro pan fydd ei angen ar eich babi. Peidiwch â pharatoi swmp a'i storio.

Dylech sterileiddio pob potel a chyfarpar a gaiff eu defnyddio.

Defnyddiwch ddŵr o'r tap dŵr oer i'w roi yn eich tegell yn barod ar gyfer paratoi potel. Peidiwch â defnyddio dŵr potel na dŵr wedi'i feddalu'n artiffisial.

PAM MAE HYN YN BWYSIG?

Bydd hyn yn golygu na fydd bacteria yn tyfu yn y llaeth a bydd yn fwy diogel iddo.

Nid yw system imiwnedd eich babi wedi datblygu'n dda. Mae sterileiddio yn lladd unrhyw germau ar y poteli a'r tethi, gan leihau'r risg o haint o germau.

Nid yw dŵr potel wedi'i sterileiddio a gall gynnwys gormod o sodiwm neu sylffad.

PARATOWCH BOTEL GAN DDEFNYDDIO POWDWR LLAETH FFORMIWLA

BETH DDYLWN I EI WNEUD?

Defnyddiwch degell i ferwi o leiaf 1 litr o ddŵr ffres o'r tap dŵr oer. Peidiwch ag ail-ferwi dŵr sydd wedi bod yn sefyll yn y tegell.

Gadewch i'r dŵr oeri rhywfaint cyn paratoi eich potel ond ddim am fwy na 30 munud*.

Dylech lanhau a diheintio pob cyfarpar ac arwyneb gwaith, golchi eich dwylo a chadw'r deth a chaead y botel ar gaead agored y sterileiddiwr.

Os byddwch chi'n defnyddio sterileiddiwr dŵr oer, ysgwydwch y toddiant sy'n weddill a golchwch y poteli mewn dŵr berw wedi'i oeri o'r tegell.

Peidiwch â defnyddio dŵr tap i olchi'r cyfarpar ar ôl i chi ei sterileiddio.

PAM MAE HYN YN BWYSIG?

Bydd hyn yn eich helpu i wneud yn siŵr bod y dŵr rydych chi'n ei ddefnyddio i gymysgu'r fformiwla dros 70°C. Bydd hyn yn lladd y rhan fwyaf o'r germau neu facteria a all fod yn y llaeth.

Bydd hyn yn helpu i atal y germau mewn dŵr tap, ar eich dwylo neu ar arwynebau gwaith rhag mynd i mewn i'r llaeth.

*Mae rhai gwneuthurwyr fformiwla yn argymhell y dylech ddefnyddio tymheredd is na dŵr berw, ac na ddylech adael y dŵr am fwy na 30 munud. Dilynwch y cynghor yma yn hytrach na'r hyn y bydd y gwneuthurwyr yn dweud wrthydd chi. Ffynhonnell: Yr Asiantaeth Safonau Bwyd 2005; GIG 2011.

PARATOWCH BOTEL GAN DDEFNYDDIO POWDWR LLAETH FFORMIWLA	
BETH DDYLWN I EI WNEUD?	PAM MAE HYN YN BWYSIG?
Arllwyswch y swm cywir o ddŵr berw wedi'i oeri i mewn i boteli. Dylech wneud yn siŵr eich bod wedi mesur y dŵr yn gywir cyn ychwanegu'r powdwr.	Mae hyn er mwyn gwneud yn siŵr bod gennych ddigon o ddŵr ac nad yw'r llaeth yn rhy gryf neu'n rhy wan.
Dylech ddarllen y cyfarwyddiadau'n ofalus bob amser ar gyfer y powdwr rydych chi'n ei ddefnyddio. Llenwch y llwy yn ysgafn â phowdwr llaeth. Lefelwch y llwy gan ddefnyddio'r lefelwr a ddarperir, neu gefn cyllell lân, sych. Defnyddiwch y llwy sy'n dod gyda'r powdwr rydych chi'n ei ddefnyddio bob amser. Ychwanegwch y powdwr i'r dŵr yn y botel.	Mae gan bowdrau llaeth gwahanol a mathau gwahanol o bowdwr lwyau gwahanol. Gall y swm anghywir o bowdwr olygu y gallai'r llaeth fod rhy gryf neu'n rhy wan.
Gan afael ar ymyl y deth, rhowch hi ar y botel ac yna gosodwch y cylch ataliol a'r caead.	Bydd hyn yn gwneud yn siŵr nad yw'r deth yn baeddu.
Ysgwydwch y botel hyd nes i'r powdwr doddi.	Bydd hyn yn gwneud yn siŵr bod y llaeth wedi'i gymysgu'n gywir.
Oerwch y llaeth drwy ddal gwaelod y botel o dan ddŵr oer sy'n rhedeg. Peidiwch â gadael i'r dŵr tap gyffwrdd caead y botel. Profwch tymheredd y llaeth drwy ysgwyd rhywfaint ohono y tu mewn i'ch arddwrn. Dylai fod yr un tymheredd â'ch corff a theimlo'n gynnes neu'n oer ond nid yn boeth.	Bydd hyn yn gwneud yn siŵr bod y llaeth ar y tymheredd cywir.
Taflwch unrhyw laeth nad yw wedi'i ddefnyddio.	Mae hyn er mwyn gwneud yn siŵr nad ydych chi'n rhoi hen laeth i'ch babi mewn camgymeriad.

Bwydo oddi cartref

Os bydd angen i chi fwydo eich babi oddi cartref, dewis cyfleus yw defnyddio fformiwla babanod parod gan ddefnyddio potel fwydo wedi'i sterileiddio wag. Fodd bynnag, os byddwch chi'n defnyddio llaeth powdwr, bydd angen i chi gael y canlynol:

- Swm wedi ei fesur o laeth powdwr mewn cynhwysydd bach, glân a sych
- Fflasg wactod o ddŵr poeth sydd newydd ei ferwi
- Potel fwydo wedi'i sterileiddio wag â chaead

Cymysgwch y llaeth yn ffres pan fydd ei angen ar eich babi - dylech sicrhau bod y dŵr yn dal yn boeth pan fyddwch chi'n ei ddefnyddio. Fel arall, efallai na fydd unrhyw facteria yn y fformiwla yn cael ei ladd.

Does dim angen i'r fflasg wactod gael ei sterileiddio ond dylai fod wedi'i glanhau a dim ond ar gyfer eich babi y dylech ei defnyddio.

Cofiwch oeri'r llaeth cyn ei roi i'ch babi.

Y dewis mwyaf diogel yw paratoi llaeth dim ond pan fydd ei angen ar eich babi. Os bydd angen i chi baratoi fformiwla cyn bod ei angen ar eich babi, storiwch ef yng nghefn yr oergell a'i ddefnyddio o fewn 24 awr.

Os byddwch chi'n cludo fformiwla a baratowyd, oerwch ef am awr yng nghefn yr oergell ac yna, gwnewch y canlynol:

- Storiwch y fformiwla mewn bag oer â phe cyn iâ - a'i ddefnyddio o fewn pedair awr
- Os na allwch chi ei storio mewn bag oer - defnyddiwch ef o fewn dwy awr

Ailgynhesu llaeth

Pan fyddwch chi'n barod i ddefnyddio'r llaeth, rhowch y botel mewn cynhwysydd o ddŵr cynnes i'w gynhesu. Peidiwch byth â defnyddio microdon i gynhesu llaeth, gan fod y llaeth yn cael ei gynhesu'n anwastad a gallai ceg y babi gael ei sgaldio.

Dylech bob amser brofi'r llaeth ar y tu mewn i'ch arddwrn er mwyn gwneud yn siŵr nad yw'n rhy boeth cyn ei fwydo i'ch babi.

Cofiwch mai'r dewis mwyaf diogel yw paratoi llaeth dim ond pan fydd ei angen ar eich babi.

Eich cwestiynau:

Oes llaeth fformiwla sy'n debyg i laeth o'r fron?

Nac oes. Mae'n amhosibl gwneud llaeth sydd fel llaeth o'r fron.

Fydd fformiwla 'hungry baby' yn helpu fy mabi i gysgu'n well?

Na fydd. Nid oes tystiolaeth bod llaeth wedi'i farchnata ar gyfer 'hungry babies' yn cynnig unrhyw fantais. Defnyddiwch laeth cyntaf drwy gydol y flwyddyn gyntaf os nad yw babis yn cael eu bwydo ar y fron.

Os yw babi yn chwydu symiau bach o laeth ar ôl cael ei fwydo, oes angen fformiwla arbennig arno?

Bydd llawer o fabis yn chwydu symiau bach o laeth ar ôl cael eu bwydo, neu os byddan nhw'n torri gwynt. Mae hyn yn hollol normal. Siaradwch â'ch bydwraig neu ymwelydd iechyd os byddwch chi'n poeni, ond mae'n siŵr na fydd angen llaeth arbennig ar eich babi.

Oes angen i fabis gael fformiwla ddilynol ar ôl cyrraedd chwe mis oed?

Nac oes. Does dim angen i fabis gael fformiwla ddilynol. Allwch chi ddim prynu'r math hwn o laeth gyda thalebau Cychwyn lach

Ydy hi'n werth prynu fformiwla sy'n barod i'w fwydo?

Gall y math hwn o laeth fod yn gyfleus os byddwch chi allan, neu os na allwch chi gynhesu dŵr neu baratoi llaeth yn ddiogel am ryw reswm. Fodd bynnag, maen nhw'n ddrud iawn ac fel arfer, dydyn nhw ddim yn opsiwn da ar gyfer bwydo eich babi bob tro.

Dylai fformiwla babanod parod sydd wedi'i agor a heb ei ddefnyddio sydd ar ôl yn y carton gael ei storio yng nghefn yr oergell ar y silff uchaf gyda'r gornel a dorrwyd wedi'i phlygu, a dylid ei ddefnyddio o fewn 24 awr fan bellaf.

Os byddwch chi'n bwriadu bwydo fformiwla i'ch babi o'i eni yna efallai y bydd angen i chi fynd â rhywfaint o fformiwla sy'n barod i'w fwydo gyda chi i'r ysbyty. Siaradwch â'ch bydwraig am hyn.

Ydy fformiwla soia yn opsiwn da os oes alergeddau yn y teulu?

Ni ddylid rhoi fformiwla soia i fabis o dan chwe mis oed oni bai bod meddyg yn argymhell hyn. Os ydych chi'n ystyried defnyddio'r fformiwla yma, siaradwch â'ch meddyg teulu neu ymwelydd iechyd.

Pethau y mae angen i chi eu gwybod

Cyngor defnyddiol ar gyfer yr holl bethau y mae angen i chi eu gwybod ar gyfer iechyd a lles eich babi.

Cymorth gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar ôl y geni

Yn ystod y 10 diwrnod cyntaf ar ôl y geni, bydd bydwraig yn gofalu amdanoch mewn ysbyty a gartref. Ar ôl hyn bydd ymwelydd iechyd yn cadw llygad arnoch chi a'ch babi newydd. Bydd hefyd angen i chi gofrestru eich babi gyda meddyg teulu.

Rôl yr ymwelydd iechyd

Nyrsys cofrestredig yw ymwelwyr iechyd gyda chymhwyster ychwanegol mewn Nyrsio Iechyd Cyhoeddus. Bydd eich ymwelydd iechyd yn gallu rhoi llawer o gymorth a gwybodaeth i chi. Bydd yn ymweld â chi gartref ac yna yn eich gwahodd chi a'ch babi i fynd i glinig iechyd plant. Dyma eich cyfle i ofyn cwestiynau, i drafod gofal eich babi ac i archwilio iechyd a thwf eich babi.

Bydd eich ymwelydd iechyd hefyd yn rhoi rhif i chi i'w ffonio os bydd angen i chi gael cyngor am eich babi.

Budd-dal plant

Mae hwn yn daladwy o'r dyddiad y caiff eich babi ei eni a chaiff ei dalu gan Gyllid a Thollau Ei Mawrhydi (CTHEM). Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd â phlentyn yn gymwys i gael budd-dal plant a gallan nhw ei gael ni waeth beth yw eu hincwm. Os ydych chi neu'ch partner yn ennill dros £50,000 (yr un, nid ar y cyd), caiff eich budd-dal plant i gyd, neu rywfaent ohono, ei ad-dalu drwy dreth.

Gellir talu budd-dal plant yn uniongyrchol i'ch cyfrif banc neu gyfrif cynilo neu drwy gyfrif Swyddfa'r Post neu gynilion cenedlaethol sy'n derbyn taliad uniongyrchol. Ceir ffurflen ar gyfer budd-dal plant yn y 'pecyn Bounty' a ddosberthir gan yr ysbyty ar ôl geni eich plentyn.

cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Mae'r ffurflen ar gael drwy ffonio

0300 200 3100 neu ewch i

www.hmrc.gov.uk/childbenefit

Diogelwch yn y car

Rhaid i bob plentyn, gan gynnwys babï, eistedd mewn sedd plentyn wedi'i gosod yn iawn yn ystod pob taith mewn car.

Ddylech chi byth roi babi ar eich glin na'i ddal yn eich breichiau ar daith mewn car a ddylech chi byth roi gwregys diogelwch o'ch amgylch chi a babi. Dylech wneud yn siŵr bod gennych sedd car gywir ar gyfer eich babi a'ch car. Dysgwch sut i'w gosod yn iawn.

Mae seddi sy'n wynebu'r cefn yn amddiffyn pen, gwddf ac asgwrn cefn eich babi yn well na seddi sy'n wynebu'r blaen. Felly, mae'n well cadw eich babi mewn sedd sy'n wynebu'r cefn am gyhyd â phosibl, hyd yn oed nes ei fod yn bedair oed. Bydd eich babi'n tyfu'n gyflym, felly pa sedd bynnag y byddwch yn ei dewis, cofiwch wneud yn siŵr nad yw eich babi'n rhy drwm i'r sedd neu nad yw top ei ben yn uwch na'r sedd.

- Gallwch ddefnyddio seddi car i blant bach yn y sedd flaen neu'r sedd gefn, ond rhaid iddyn nhw gael eu defnyddio yn ôl cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr
- Peidiwch byth â rhoi sedd babi sy'n wynebu'r cefn yn y sedd flaen os oes bag aer gweithredol yno
- Peidiwch â defnyddio sedd car ail law oni bai eich bod yn hollol siŵr nad yw wedi torri. Weithiau, allwch chi ddim dweud a yw sedd wedi torri dim ond drwy edrych arni
- Bydd rhai ysbytai yn caniatáu i chi logi sedd car dros dro ac maen nhw ar gael mewn rhai tacsï hefyd. Os nad ydych chi wedi cael eich sedd plentyn eich hun eto, dylech bob amser ofyn i gwmni tacsï a oes ganddo un addas cyn trefnu tacsï. Cofiwch wisgo gwregys diogelwch eich hun bob amser hefyd

Rhagor o wybodaeth

Am ragor o wybodaeth am ddewis y sedd car gywir ar gyfer eich babi, ewch i

www.childcarseats.org.uk

Clliciwch yma!

Cartrefi di-fwg

Mwg ail law yw'r mwg rydych chi'n ei anadlu o Sigaréts pobl eraill. All eich babi newydd ddim diogelu ei hun rhag mwg ail law. Felly peidiwch â gadael i unrhyw un Smygu o amgylch eich babi.

Gall effeithiau mwg ail law effeithio ar iechyd unrhyw un, ond mae babis a phlant yn arbennig mewn perygl.

cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Am effeithiau mwg ail law ewch i
www.freshstartwales.co.uk
 neu www.tommysbabybe.org.uk

Mae babis a phlant yn fwy agored i niwed

Mae babis a phlant yn tueddu i anadlu'n gyflymach a dyw eu llwybrau anadlu, eu hysgyfaint a'u systemau imiwnedd ddim wedi datblygu cymaint. Hefyd, all babis ddim cwyno, neu adael yr ystafell.

Mae babis a phlant sy'n cael eu hamlygu i fwg ail law yn wynebu mwy o risg o'r canlynol:

- Marw yn y crud
- Cael niwed i'w hysgyfaint
- Cael salwch fel peswch, annwyd, bronchitis a pneumonia
- Cael clefyd y glust ganol, a all arwain at fyddardod
- Cael asthma, neu wichian

Eich cwestiynau:

Pam mae mwg sigarêts mor wael?

Mae mwg sigarêts yn gymysgedd o nwyon a gronynnau sy'n cynnwys dros 4,500 o gemegion. Mae llawer o'r cemegion hyn yn wenwynig neu'n llidio'r ysgyfaint. Mae dros 50 o'r cemegion hyn yn achosi canser.

Mae mwy na 80% o fwg ail law yn anweledig, felly allwch chi ddim gweld i ble mae'n mynd. Mae'n amhosibl rheoli'r mwg hefyd. Hyd yn oed os byddwch chi'n smygu ger ffenestr neu ddrws agored, gall aros yn yr aer am beth amser ar ôl i chi orffen.

Sut galla i ddiogelu fy mabi neu blentyn rhag mwg?

Cartref a char cwbl ddi-fwg yw'r unig ffordd o wneud yn siŵr bod eich plant a'ch teulu yn cael eu diogelu. Nid oes lefel ddiogel o fwg ail law.

Fydd smygu mewn car gyda'r ffenestr ar agor neu ger drws agored ddim yn gweithio gan fod y mwg yn mynd i bobman. Fydd dim ond smygu mewn un stafell yn y tŷ, chwifio mwg i ffwrdd, neu dim ond smygu y tu mewn pan fydd hi'n bwrw glaw neu'n oer, ddim yn diogelu eich anwyliaid chwaith.

Mae llawer o ffyrdd y gallwch chi a'ch teulu elwa o wneud eich cartref a'ch car yn ddi-fwg. Mae cadw mwg sigarêts ymhell oddi wrth eich car a'ch cartref:

- Yn helpu i ddiogelu eich teulu rhag y gwenwyn a all niweidio eu hiechyd
- Yn golygu y bydd eich cartref, eich car a'ch dillad yn aroglu'n ffres
- Yn lleihau'r siawns y cewch dân yn eich cartref
- Yn lleihau cost yswiriant
- Yn eich helpu i roi'r gorau i smygu os nad ydych eisoes wedi rhoi'r gorau iddi

Os hoffech siarad â rhywun am roi'r gorau iddi, cysylltwch â'ch bydwraig, ymwelydd ieched neu feddyg teulu.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Mae cymorth ar gael am ddim drwy ffonio Dim Smygu Cymru ar **0800 085 2219**, neu ewch i www.stopsmokingwales.com

Cofrestru geni eich babi

Rhaid i chi gofrestru geni eich babi o fewn 42 diwrnod iddo gael ei eni.

Gofynnwch i'ch bydwraig ddweud wrthyh lle mae eich cofrestrydd lleol ac yna cysylltwch ag ef i drefnu apwyntiad.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth
ewch i www.gov.uk/register-birth

Hawliau a chyfrifoldebau rhieni

Fel rhieni, bydd angen i chi wneud penderfyniadau am ofal, lles, addysg a datblygiad eich plentyn. Os byddwch chi'n cofrestru'r geni gyda'ch gilydd, neu os ydych wedi priodi, rydych chi'n rhannu cyfrifoldebau a hawliau rhiant ar y cyd yn ôl y gyfraith. Os na fyddwch chi'n cofrestru'r geni gyda'ch gilydd, neu os nad ydych chi'n briod, dim ond y fam sydd â'r hawliau a'r cyfrifoldebau hyn.

Eich cwestiynau:

Dwi'n briod. Beth sydd angen i mi ei wneud?

Os ydych chi'n briod, gallwch chi neu eich partner gofrestru geni eich babi. Byddwch chi'n cael yr un hawliau a chyfrifoldebau rhiant yn awtomatig. Bydd angen i chi fynd â chopi o'ch tystysgrif geni a'r cerdyn a gawsoch chi yn yr ysbyty gyda chi.

Dwi ddim yn briod, ond dwi am i dad fod ar y gofrestr. Beth ddylwn i ei wneud?

Os nad ydych chi'n briod, yna mam fydd â'r holl hawliau a chyfrifoldebau rhiant oni bai bod dad yn cael ei enwi ar y gofrestr eni. Er mwyn cofrestru dad, mae tri opsiwn i chi:

- Bydd angen i dad lofnodi'r gofrestr ar y cyd â mam. Bydd angen i'r ddau ohonoch chi fynd i swyddfa'r Cofrestrydd
- Bydd angen i dad lofnodi datganiad, y gellir ei gael o swyddfa'r Cofrestrydd ymlaen llaw. Bydd angen i mam lofnodi datganiad hefyd. Mae'r datganiadau'n dweud bod y ddau ohonoch chi'n cytuno pwy yw tad eich babi. Mae hyn yn golygu y gall mam gofrestru'r ddau ohonoch chi fel rhieni heb fod angen i dad fod yno
- Gall dad gael archddyfarniad llys yn datgan mai ef yw'r tad. Yna gall y fam gofrestru'r geni, heb fod angen i dad fod yno

Dwi mewn perthynas o'r un rhyw. Beth yw hawliau fy mhartner?

Os ydych chi mewn perthynas o'r un rhyw, gall fod ychydig yn fwy cymhleth i chi gofrestru'r geni ac aseinio eich bod yn rhieni cyfreithlon.

Partneriaid Sifil

Os oeddech chi'n bartneriaid sifil pan wnaethoch chi feichiogi bydd gan y ddau ohonoch chi gyfrifoldeb rhiant.

Partneriaid nad ydyn nhw'n bartneriaid sifil

I rai partneriaid o'r un rhyw nad ydyn nhw'n bartneriaid sifil, gall yr ail riant gael cyfrifoldeb rhiant naill ai drwy:

- Wneud cais am gyfrifoldeb rhiant os caiff cytundeb rhieni ei wneud
- Dod yn bartner sifil i'r rhiant arall a gwneud cytundeb cyfrifoldeb rhieni neu gofrestru'r geni ar y cyd

Gliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Er mwyn cysylltu â Stonewall ffoniwch

08000 502020 neu ewch i

www.stonewallcymru.org.uk

Babis y mae angen gofal ychwanegol arnyn nhw

Caiff tua un o bob naw babi ei dderbyn i uned newyddenedigol arbenigol ar ôl iddo gael ei eni. Mae hyn am ei fod yn cyrraedd yn gynt na'r disgwyl, neu'n rhy sâl i ymdopi ar ei ben ei hun.

Os bydd eich babi'n gorfod mynd i Uned Newyddenedigol neu Uned Gofal Arbennig i Fabanod gall fod yn brofiad brawychus iawn. Bydd rhai teuluoedd yn gwybod ymlaen llaw y bydd eu babi'n debygol o fod angen gofal arbennig, ond mae'n annisgwyl i'r rhan fwyaf o deuluoedd.

Os bydd angen gofal arbennig ar eich babi, efallai y bydd y tro cyntaf i chi gerdded i mewn i uned yn brofiad dryslyd a brawychus. Gall gweld eich babi am y tro cyntaf mewn uned newyddenedigol yng nghanol cyfarpar a staff anghyfarwydd fod yn amser pryderus ac anodd. Er y bydd eich babi'n cael y gofal gorau, efallai y byddwch chi'n teimlo nad oes dim y gallwch chi ei wneud i helpu ac nad ydych chi'n siŵr sut i ymdopi. Efallai y byddwch chi hefyd yn teimlo eich bod wedi colli allan ar feichiogrwydd normal ac yn drist na allwch chi fynd â'ch babi adref yn syth.

Bydd llawer o gymorth ar gael i chi os byddwch chi yn y sefyllfa hon, gan y staff arbenigol yn yr uned ac eraill. Gofynnwch i'r staff sy'n gofalu am eich babi sut y gallwch chi helpu. Gall bod yn rhan o ofal eich babi, drwy wneud y pethau symlaf hyd yn oed, eich helpu i ddod yn agosach. Gall llawer o fabis bach iawn gael cyswllt croen wrth groen gyda mam a dad ar yr amod nad ydyn nhw'n rhy sâl.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Cysylltwch â Bliss sy'n elusen sy'n rhedeg llinell gymorth i rieni gyda babi yn yr uned newyddenedigol. Ewch i www.bliss.org.uk, neu ffoniwch eu llinell gymorth teulu ar **0500 618140** (9am i 9pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener). Neu anfonwch e-bost atyn nhw yn hello@bliss.org.uk

Crio

Mae pob babi yn crio. Dyna eu ffordd o ddweud wrthyhych chi nad ydyn nhw'n gyfforddus neu eu bod angen rhywbeth. Fel arfer mae'n amlwg beth fydd ei angen ar eich babi a gallwch weithio allan bod angen bwyd arno, bod angen newid ei gewyn, neu ei fod am gael cwmni.

Bydd rhai rhieni'n poeni na ddylen nhw ymateb i'w babi bob tro y bydd yn crio, ond fyddwch chi ddim yn 'sbwylio' eich babi drwy roi gormod o sylw iddo. Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n ymateb i'w anghenion ac yn gwrando arno a bydd yn ei helpu i deimlo'n ddiogel.

Pan fydd eich babi'n crio llawer

Bydd rhai babis yn crio llawer mwy nag eraill a dyw hi ddim yn amlwg pam. Gall fod yn anodd lleddfu rhai babis ac mae'n ymddangos eu bod nhw'n anhapus yn aml, hyd yn oed os ydyn nhw'n iach ac yn datblygu'n normal. Cofiwch y gallwch gael help bob amser os byddwch chi'n poeni.

Sut i ymdopi â babi sy'n crio

Codwch eich babi, siaradwch ag ef a'i gwtsio, a chynigiwch ei fwydo ar y fron eto. Mae bwydo ar y fron yn cysuro babis weithiau ac mae hynny'n iawn. Allwch chi ddim gorfwydo babi sy'n cael ei fwydo ar y fron.

Mae'n arbennig o anodd ymdopi â babi sy'n ymddangos yn anhapus drwy'r amser, felly ceisiwch wneud yn siŵr eich bod yn cael digon o gymorth. Gofynnwch i ffrind sy'n deall ei ddal am ychydig, neu gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd ble y gallwch gael cymorth yn lleol.

Wrth i chi a'ch partner ddod i adnabod eich babi, byddwch chi'n dechrau dysgu beth mae mathau gwahanol o grio yn ei feddwl.

Os bydd eich babi'n crio, dylech geisio:

- Ei siglo neu ei anwesu neu rwbio ei gefn, ei fol neu ei draed yn ysgafn
- Ei fwydo'n amlach
- Ei gario mewn sling. Sling sy'n dal eich babi'n gadarn ar i fyny yn erbyn eich corff sydd orau. Dylech wneud yn siŵr nad yw ei ên ar ei frest fel y gall anadlu'n hawdd
- Rhoi bath cynnes iddo
- Cael newid drwy fynd am dro neu fynd yn y car

Gall rhieni fynd yn flinedig a phryderus iawn os bydd yn ymddangos nad yw eu babi byth yn stopio crio. Os ydych chi'n bryderus iawn, ceisiwch ei roi i lawr yn rhywle diogel neu gofynnwch i rywun arall ei ddal a gadewch yr ystafell. **Peidiwch byth ag ysgwyd eich babi, ni waeth pa mor rhwystredig rydych chi'n teimlo.** Mae ysgwyd yn beryglus iawn i'ch babi, am fod ei ben yn fawr ac yn drwm o gymharu â gweddi ei gorff. Os na fydd ei ben yn cael ei gynnal bydd yn siglo o gwmpas am nad yw cyhyrau ei wddf yn ddigon cryf. Pan gaiiff babi ei ysgwyd gall ei ben gael ei daflu'n ôl ac ymlaen yn arw. Gall hyn achosi i bibellau gwaed bach o amgylch ymennydd eich babi rwygo a gwaedu a bydd yr ymennydd yn chwyddo, gan arwain at gleisio a niweidio ymennydd eich babi. Gall hyn fod yn angheuol.

Os ydych chi'n teimlo'n rhwystredig am fod eich babi'n crio, cofiwch 'Camwch yn ôl, Stopiwch a Meddyliwch' fel yr awgrymir yn y fideo byr '*Shaking your baby is just not the deal*' sy'n cynnwys syniadau defnyddiol ar sut i ymdopi yn y sefyllfa hon.

Cofiwch:

OS ydych chi'n mynd yn rhwystredig am fod eich babi'n crio, cofiwch, 'Camwch yn ôl, Stopiwch a Meddyliwch.'

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

I weld '*Shaking your baby is just not the deal*' ewch i: www.youtube.com/user/PublicHealthWales

Dilynwch eich greddf

Mae'n bwysig dilyn eich greddf. Os ydych chi'n poeni bod eich babi'n crio, gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd weld a yw'n iawn. Os nad oes dim o'i le, efallai y bydd angen i chi dderbyn mai dyna sut un yw eich babi. Dydych chi ddim yn gwneud unrhyw beth o'i le, nid eich bai chi yw hyn ac mae'n digwydd i lawer o bobl. Dros amser, bydd yn setlo mwy.

Tylino babi

Mae tylino babi yn dod yn boblogaidd ac mae dosbarthiadau ar gael yn y rhan fwyaf o ardaloedd nawr. Byddwch chi'n dysgu sut i ddefnyddio cyffyrddiad a mwythau ysgafn i dawelu eich babi. Mae hyn o fantais i'r ddau ohonoch. Gallwch chi ddechrau pan fydd eich babi tua chwe wythnos oed. Peidiwch â gwneud unrhyw beth nad yw eich babi'n ei hoffi a defnyddiwch olew fel olew had grawnwin neu olew almon. Gall 'olewau hanfodol' achosi lliid neu ymateb alergaidd neu losgiadau a dylid osgoi eu defnyddio bob amser gyda babi o dan dri mis oed ac ar ôl hynny dim ond gyda chynghor proffesiynol y dylid eu defnyddio.

Cyswllt croen wrth groen

Mae'n dda cael cyswllt croen wrth groen gyda'ch babi beth bynnag fo'i oedran, nid dim ond yn ystod yr oriau cyntaf ar ôl geni. Bydd yn ei helpu i wneud yn dda yn gorfforol ac yn emosiynol a gall hefyd eich helpu chi i fagu mwy o hyder fel rhiant.

Barn mam:

"Cymerodd amser i mi weithio allan beth oedd o'i le pan fyddai Tom yn crio. Fel arfer roedd eisïau bwyd arno neu roedd angen newid ei gewyn. Ond weithiau dim ond eisïau cwtsh oedd e."

Katrina o Gaerdydd

Cofiwch:

Mae rhai babïS yn crio mwy nag eraill ond gallwch siarad â'ch ymwelydd iechyd i gael gwybod lle y gallwch gael cymorth yn lleol.



Pwysigrwydd tadau

Mae tadau yn bwysig, beth bynnag fo siâp neu faint eich teulu. Weithiau, yn enwedig yn ystod yr ychydig ddiwrnodau cyntaf ar ôl y geni, mae rhai tadau yn teimlo braidd ar goll neu dydyn nhw ddim yn siŵr beth i'w wneud. Weithiau, bydd tadau'n teimlo eu bod nhw'n cael eu gadael allan a byddan nhw'n genfigennus o'r babi.

Eich babi newydd yw 'seren y sioe', gyda'r fam yn ail agos gan mai hi wnaeth y gwaith caled yn ei eni. Bydd mam yn cael llawer o sylw gan fod angen iddi wella ar ôl y geni. Ble mae hynny'n eich gadael chi fel tad?

Rôl dad

Eich rôl chi am y tro yw gofalu am mam a'r babi gyda'i gilydd. Cadwch nhw'n ddiogel a helpwch mam drwy wneud yr holl bethau ymarferol fel y gall hi ganolbwyntio ar eich babi. Gwnewch y siopa, y coginio a'r golchi.

Mewn ychydig ddiwrnodau neu wythnosau, bydd eich babi'n dechrau cymryd mwy o ddiddordeb yn y byd o'i amgylch a bydd angen ei fwydo ychydig yn amlach. Bydd am chwarae gyda chi pan fydd yn effro a byddwch chi'n dysgu sut i'w gysuro a'i leddfu.

Gall y cymorth a'r ddealltwriaeth sydd ei angen ar fam gan y bobl o'i chwmpas – ei phartner, rhieni a ffrindiau – wneud gwahaniaeth mawr ar yr adeg hon. Os bydd pobl o'i hamgylch yn ystyried sut mae'n teimlo, yna bydd hi'n fwy tebygol o allu canolbwyntio ar roi gofal corfforol ac emosynol i'ch babi.

Siarad â'ch babi

Rhwng geni eich babi a phan fydd yn ddwy oed mae'r ymennydd yn datblygu fwyaf, felly mae angen i fabis a phlant bach gael eu symbylu gymaint ag y mae angen bwyd llawn maeth arnyn nhw. Y ffordd orau o symbylu ymennydd babi yw cysylltu ag ef drwy gynnal cyswllt llygad a siarad ag ef o'r ennyd y caiff ei eni. Syllwch yn syth i lygaid eich babi, siaradwch ag ef ac arhoswch am ei ymateb. Bydd y symbyliad hwn yn cryfhau'r cysylltiadau sy'n gwneud dysgu'n bosibl. Bydd hefyd yn ei helpu i ddysgu siarad, gan mai drwy wrando ar eich llais chi y bydd yn dechrau dysgu sut i ddefnyddio iaith. Bydd sgiliau siarad a gwrando yn ei helpu i allu darllen ac ysgrifennu'n dda yn nes ymlaen.

Bydd cyfathrebu, siarad a rhyngweithio â'ch babi yn ei helpu i ddatblygu sgiliau cymdeithasol a chydberthnasau da. Mae hefyd yn ffordd i chi ddangos eich bod chi'n ei garu a'i barchu ac yn helpu ei hunan-barch. Bydd treulio amser yn siarad ag ef yn helpu'r ddau ohonoch chi i greu bond agos. Cyfathrebu yw sail eich cydberthynas â'ch gilydd.

Beth arall gall tadau, ffrindiau a theulu ei wneud?

Yn ogystal â bod angen help ymarferol, bydd angen i famau newydd gael cymorth, sicrwydd a rhywun i wrando arnynt. Mae cymaint y gallwch ei wneud i helpu:

- Byddwch yn barod i wrando a phasio'r hancesi papur pan fydd mam yn emosiynol
- Atgoffwch hi ei bod yn normal i famau newydd gael y felan ac y bydd yn pasio
- Gwnewch yn siŵr nad yw'n cael gormod o ymwelwyr
- Helpwch gyda'r babi
- Cynigiwch wneud y glanhau, y coginio a'r smwddio
- Gwnewch yn siŵr ei bod yn cael cymaint o orffwys â phosibl

Barn tad:

"Y peth pwysig i'w gofio yw nad y pethau mawr sy'n gwneud gwahaniaeth ond cynifer o bethau bach â phosibl. Paned o de, cwtsh neu ddweud wrth anti Zelda na all alw draw. Eto. Mae'n bwysig cynnig cySur heb fod yn ddramatig."

Craig o Gaerdydd

Gofalu amdanoch chi eich hun
 Gall geni fod yn brofiad blinedig iawn
 Sy'n arwain at lawer o newidiadau
 Corfforol ac emoSiynol. Gall yr
 ychydig ddiwrnodau cyntaf fod yn
 anodd - felly peidiwch â bod yn galed
 arnoch chi eich hun. Gorffwyswch
 a mwynhewch eich babi.

Er y gallech chi fod wedi
 diSgwyl teimlo'n wych, mae'n
 bosibl y byddwch chi'n teimlo
 braidd chi'n isel. Mae'n bwysig
 eich bod chi'n gofalu amdanoch
 chi eich hun, yn cymryd amser
 i wella ar ôl y geni a dod i
 adnabod eich babi.

Y diwrnodau cyntaf

Ar gyfer yr ychydig ddiwrnodau cyntaf ar ôl y geni mae'n debyg y byddwch chi'n teimlo'n flinedig iawn. Os cawsoch doriad cesaraidd byddwch chi'n dal i wella ar ôl y llawdriniaeth. Os cawsoch chi bwythau efallai y bydd yn boenus ac y byddwch chi'n poeni am symud o gwmpas neu fynd i'r toiled. Efallai y bydd gennych chi boen yn eich bol wrth i'ch croth fynd yn ôl i'w hen faint a bydd eich bronnau'n llenwi â llaeth.

Bwyta'n dda fel mam newydd
 Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n
 bwyta'n dda er mwyn gwneud yn
 siŵr bod gennych chi'r egni a'r
 cryfder i ofalu am eich babi newydd.

Pwysigrwydd bwyta'n dda

- Mae bwyta'n dda yn bwysig i chi. Bydd yn eich helpu i wella ar ôl y geni ac yn rhoi'r egni i chi ofalu am eich babi newydd
- Mae bwyta'n dda yn bwysig i'ch teulu. Fel mam, byddwch chi'n dylanwadu ar ddeiet eich teulu. Os byddwch chi'n bwyta'n dda, bydd yn helpu i annog pawb arall i fwyta'n dda hefyd

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Am enghreifftiau o fyrbrydau syml,
 rhad ac iach ewch i:

www.firststepsnutrition.org

Cyngor ar fwyta'n dda gyda babi newydd

- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n bwyta ac yn yfed yn rheolaidd drwy gydol y dydd. Gall fod yn hawdd colli prydau pan fydd gennych chi fabi newydd i ofalu amdano, ond mae angen i chi gael egni a maeth ar gyfer bod yn rhiant ac i gadw'n iach eich hun
- Parhewch gyda'r un deiet iach â phan oeddech chi'n feichiog. Does dim angen stopio nawr bod y babi wedi cyrraedd a chyn hir bydd gennych chi deulu i'w fwydo felly byddwch am gadw'r arferion da hynny
- Os ydych chi'n poeni ynghylch faint o bwysau y gwnaethoch chi ei fagu pan oeddech chi'n feichiog a sut y gallech fynd yn ôl i bwysau roeddech chi'n gyfforddus ag ef, siaradwch â'ch bydwraig neu ymwelydd iechyd. Gall roi cyngor i chi ar ble y gallwch gael cymorth a chynghor yn eich ardal
- Os byddwch chi'n ei chael hi'n anodd paratoli prydau bwyd, yna gall byrbrydau maethlon fod cystal

Mamau sy'n bwydo ar y fron

Os ydych chi'n bwydo eich babi ar y fron bydd angen i chi gael egni ychwanegol a hylifau ychwanegol. Dyma enghreifftiau o fyrbrydau iach:

- Gwydraid o laeth
- Ffrwythau
- Powlen o uwd llaethog gyda banana a chnau wedi'u malu
- Powlen o iogwrt a ffrwythau
- Siocled poeth
- Tafelli o dost gyda menyn pysgnau
- Brechdan wy a dŵr oer neu wydraid bach o sudd ffrwythau pur heb ei felysu

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Am fwyta'n dda i famau sy'n bwydo ar y fron ewch i: www.firststepsnutrition.org

Cofiwch:

Dylech barhau i gymryd eich fitaminau Cychwyn Iach ers pan oeddech chi'n feichiog, neu gymryd atchwanegiad fitamin D ar wahân. Siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu fydwraig am atchwanegiadau addas.

Alcohol a bwydo ar y fron

Nid yw'n synhwyrol i chi yfed llawer pan fyddwch chi'n bwydo ar y fron ac ni ddylech gael mwy na thua un neu ddwy uned unwaith neu ddwywaith yr wythnos. Mae hyn gan fod ychydig bach o alcohol yn pasio drwodd i fabis sy'n bwydo ar y fron. Mae'n anhebygol y bydd cael diod o bryd i'w gilydd yn creu niwed i chi na'ch babi, ond gall effeithio ar ba mor hawdd y mae eich babi'n bwydo. Os ydych chi'n bwriadu yfed mwy na hyn ar achlysur arbennig, efallai y byddai'n syniad i chi ystyried tynnu llaeth o'r fron ymlaen llaw ar gyfer y person a fydd yn gwarchod eich babi.

Os byddwch chi wedi cael llawer i'w yfed a bod angen i chi dynnu llaeth am fod eich bronnau'n teimlo'n llawn, bydd y llaeth hwn yn cynnwys alcohol ac felly dylech gael gwared arno. Pan fyddwch chi'n teimlo'n sobr eto bydd yn iawn i chi fwydo eich babi. Fodd bynnag, os byddwch chi wedi cael llawer i'w yfed, mae'n anodd bod mor ymwybodol ag arfer o anghenion eich babi.

Mae un uned o alcohol tua un (25ml) mesur o wirodydd, hanner pint o gwrw neu hanner gwydraid (175ml) safonol o win, er ei fod yn dibynnu ar gryfder y ddiod.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Am alcohol a bwydo ar y fron ewch i: www.breastfeedingnetwork.org.uk

Eich cwestiynau:

Oes unrhyw beth y dylwn osgoi ei fwyta a'i yfed pan fydda i'n bwydo ar y fron?

Gallwch fwyta ac yfed yr un bwyd iach â gweddill y teulu pan fyddwch chi'n bwydo ar y fron, ond mae rhai pethau y dylech gadw llygad amdanynt:

- Gallai eich babi fethu setlo os byddwch chi'n yfed llawer o goffi a the gyda chaffein ynddyn nhw. Ceisiwch newid i fersiynau heb gaffein os byddwch chi'n meddwl bod eich babi'n sensitif i gaffein yn eich llaeth o'r fron
- Gallwch fwyta pysgod llawn olew fel eog, tiwna ffres, brithyll, macrell, penwaig, gleisiaid, sardîns, silod mân a phenwaig Mair, ond dim mwy na dwywaith yr wythnos

Beth os bydd fy mabi'n dangos arwyddion o ymateb alergaidd i'r pethau dwi'n eu bwyta?

Os ydych chi'n poeni bod eich babi'n dangos ymateb alergaidd (er enghraifft drwy fethu setlo o gwbl ar ôl cael ei fwydo, bod yn sâl, crio gormod neu gael brech), siaradwch â'ch meddyg teulu neu fydwaig. Mewn amgylchiadau prin gall babis gael alergedd i brotein llaeth buwch ac efallai y bydd angen i famau osgoi cael cynnyrch llaeth eu hunain pan fyddan nhw'n bwydo ar y fron. Os felly, efallai y bydd angen i mam gael atchwanegiad calsiwm; gall eich meddyg teulu drefnu i chi weld deietegydd.

Fydd bwydydd fel winwns, garlleg a chyris sbeislyd yn effeithio ar fy mabi?

Ni fydd bwyta bwydydd arferol yn effeithio ar eich babi sy'n bwydo ar y fron, yn enwedig os ydyn nhw'n fwydydd rydych wedi'u bwyta erioed ac roeddech chi'n eu bwyta pan oeddech chi'n feichiog.

Sut y gallech chi fod yn teimlo Bydd cael babi yn newid eich bywyd. Mae'n debyg y bydd eich emosiynau yn newid bob pum munud.

Mae teimlo'n drist ac yn isel eich ysbryd ar ôl cael plentyn yn fwy cyffredin nag y mae pobl yn ei sylweddoli. Mae'n hollol normal i chi deimlo braidd yn isel ar ôl y geni. Mae tua 70% o famau newydd yn cael 'y felan'.

Mae'r felan yn deimlad o fod ychydig yn isel ac yn ddagreuol. Fel arfer bydd yn dechrau ddau neu dri diwrnod ar ôl y geni ac ni ddylai bara'n hir iawn. Ond gall ddigwydd unrhyw bryd ac efallai y bydd yn para am awr neu ddwy neu am rai diwrnodau. Mae'n wahanol iawn i iselder ôl-enedigol.

Y felan a sut y gallai effeithio arnoch chi

Gall gofalu am fabi newydd fod yn flinedig iawn. Gall methu cysgu a phoeni am ymdopi effeithio ar eich hwyliau. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n flinedig iawn neu ddim yn dda yn gyffredinol. Efallai y byddwch chi'n crio heb reswm ac y bydd hi'n amhosibl codi eich calon. Bydd pethau bach na fyddai ots gennych chi amdanynt fel arfer yn ymddangos fel problemau anferth.

Dydyn ni ddim yn gwybod yn union beth sy'n achosi'r felan, ond rydyn ni'n gwybod ei fod yn hollol normal. Gallai fod rhesymau sy'n gysylltiedig â'r hormonau. Bydd y felan yn cilio, ond mae'n bwysig cael cymorth ychwanegol tra bydd yn para. Os na fydd y teimladau hyn yn cilio o fewn ychydig ddiwrnodau, siaradwch â'ch bydwaig neu ymwelydd iechyd.

Seicosis ôl-enedigol

Achos prin, difrifol o salwch meddwl yw hwn sy'n dechrau'n sydyn yn ystod y diwrnodau neu'r wythnosau ar ôl i chi gael babi, yn ystod y bythefnos gyntaf fwyaf aml. Mae'n effeithio ar tua un neu ddwy o bob 1000 o famau.

Mae'r symptomau'n amrywio a gallan nhw newid yn gyflym. Gallan nhw gynnwys hwyliau da iawn (manig), iselder*, dryswch, rhithweledigaethau a rhithdybiau. Mae seicosis ôl-enedigol yn achos seiciatrig brys a dylech chi geisio help gan eich meddyg teulu, ymwelydd iechyd neu fyddwraig cyn gynted â phosibl.

*Am ragor o wybodaeth am iselder ewch i dudalen 169

Cael noſon dda o gwsG

Cael noſon dda o gwsG yw un o'r pethau y bydd llawer o rieni newydd yn ei golli ar ôl i'w babi gael ei eni.

Ble y dylai eich babi gysgu

Dylai eich babi fod yn agos atoch chi. Y lle mwyaf diogel i'ch babi gysgu yw mewn crud wrth ymyl eich gwely. Mae hyn yn golygu y gallwch chi glywed eich babi ac ymateb i'w anghenion cyn iddo ddechrau crio a gallwch ei gyrraedd yn hawdd heb orfod codi.

Gwrandewch am yr arwyddion cynnar hyn ei fod eisiau bwyd:

- Sugno bysedd
- Anesmwythder
- Synau murmur

Pan fydd eich babi'n deffro, ceisiwch beidio â'i ysgogi'n ormodol. Pan fydd yn dechrau deffro, cynigiwch ei fwydo. Fel hynny, ni fydd yn cael ei effeithio'n ormodol a bydd yn haws iddo setlo'n ôl i gysgu. Siaradwch ag ef mewn llais meddal a thawel gan osgoi newid ei gewyn neu ei ddillad oni bai bod wir angen.

Rhannu eich gwely

Bydd rhai rhieni yn dewis cysgu gyda'u babi yn eu gwely a bydd rhai rheini'n syrthio i gysgu gyda'u babi yn ystod y nos pan fyddan nhw'n bwydo ac yn cysuro p'un a fydd hynny'n fwriadol ai peidio.

Os byddwch chi'n penderfynu rhannu gwely gyda'ch babi:

- Cadwch eich babi oddi wrth y clustogau
- Gwnewch yn siŵr na all eich babi ddisgyn allan o'r gwely neu fynd yn sownd rhwng y matres a'r wal
- Gwnewch yn siŵr na all y dillad gwely orchuddio wyneb neu ben eich babi
- Peidiwch â gadael eich babi ar ei ben ei hun yn y gwely, oherwydd gall symud ei hun i le peryglus, er ei fod yn ifanc iawn
- Nid yw'n ddiogel rhannu gwely yn ystod y misoedd cyntaf os cafodd eich babi ei eni'n fach iawn neu'n gynnar

Pan na fydd babis yn setlo

Gall fod adegau pan na fydd eich babi'n gallu setlo ar ôl cael ei fwydo. Gall cael cyswllt croen wrth groen gyda'ch babi a'i siglo ei gysuro. Gall eich partner helpu gyda hyn hefyd. Os ydych chi'n bwydo ar y fron gallwch gynnig eich bron eto hyd yn oed os yw eich babi newydd gael ei fwydo. Mae'r sugno yn cysuro babis a does dim risg o orfwydo babi sy'n cael ei fwydo ar y fron. Os ydych chi wedi cael noson arbennig o anesmwyth, ceisiwch gymryd amser i orffwys yn ystod y dydd. Gall ymwelwyr aros – neu gallan nhw helpu drwy wneud pethau o gwmpas y tŷ neu ofalu am blant eraill pan fyddwch chi a'ch babi yn dal i fynd ar eich cwsg.

Bwydo ar y fron

Mae llawer o fenywod yn dewis bwydo eu babi pan fyddan nhw'n gorwedd yn y gwely. Gofynnwch i'ch bydwraig neu ymwelydd iechyd eich helpu i ganfod safle diogel a chyfforddus.

Sut y gall partneriaid helpu



Ceisiwch wneud yn siŵr bod mam yn gyfforddus. Pasiwch bethau iddi, yn hytrach na bod rhaid iddi estyn amdanyd nhw ei hun. Dewch â digon o ddioddydd a byrbrydau iddi a gwnewch yn siŵr fod ganddi wydraid o ddŵr wrth law oherwydd gall bwydo ar y fron fod yn waith sychedig.

Bwydo â photel

Mae'n bwysig bod yn drefnus a gwneud yn siŵr nad yw bwydo â photel yn ystod y nos yn anesmwytho neu'n amharu gormod ar eich babi. Nid yw llaeth powdr wedi'i sterileiddio a gall achosi heintiau os byddwch chi'n ei baratoi ymlaen llaw. Felly, bydd angen i chi baratoi'r llaeth yn ystod y nos. Fodd bynnag, gallwch wneud hyn yn haws drwy sterileiddio poteli a thethi ymlaen llaw, mesur y powdwr a chadw dŵr berw mewn fflasg. Gallwch hefyd ddewis defnyddio llaeth sy'n barod i'w fwydo.

Eich cwestiynau:

Faint o gwsg sy'n arferol i'm babi?

Mae rhai babis yn cysgu mwy nag eraill. Does dim maint normal o gwsg. Mae pob babi'n cael diwrnodau pan fydd am gysgu mwy a diwrnodau pan fydd yn fwy effro nag arfer. Mae angen llawer o gwsg ar fabis newydd. Gall hyn fod cymaint â 18 awr y dydd am y mis cyntaf. Fodd bynnag, anaml y bydd yn cysgu am fwy nag ychydig oriau ar y tro. Efallai y bydd babi sy'n anarferol o gysglyd yn sâl. Dilynwch eich greddf a gofynnwch am gyngor meddygol os byddwch chi'n poeni.

Weithiau, bydd rhieni'n meddwl eu bod yn gwneud rhywbeth o'i le os na fydd eu babi'n cysgu cymaint ag y byddan nhw'n ei ddisgwyl. Gall achosi dryswch a phryder, ond mae'n normal i fabis ddeffro yn ystod y nos i gael eu bwydo a'u cysuro.

RHYBUDD:

Peidiwch â rhoi eich hun mewn sefyllfa lle gallech chi fynd i gySgu gyda'ch babi ar sofffa neu gadair freichiau.

Peidiwch â chysgu gyda'ch babi pan fyddwch chi wedi bod yn yfed alcohol neu'n cymryd cyffuriau a all achosi syrthni (cyfreithlon neu anghyfreithlon).

Peidiwch â chysgu yn y gwely gyda'ch babi os ydych chi neu eich partner yn smygwyr.

COFIWCH:

Cadwch y crud wrth ochr eich gwely am y chwe mis cyntaf o leiaf.

Rhowch eich babi i lawr ar ei gefn i gySgu, byth ar ei fol nac ar ei ochr.

Ei osod ar waelod y crud gyda'i draed ar waelod y crud - nid gyda'i ben ar y top. Fel hyn, ni all symud i lawr a mynd yn sownd o dan y blancedi.

Gwnewch yn siŵr fod matres y crud yn gadarn, yn wastad ac wedi'i ffitio'n dda heb fylchau o fwy na lled dau fys rhwng ochrau'r crud a'r matres. Nid yw gwelyau dŵr, bagiau ffa a matresi sy'n Sigo yn addas i'ch babi.

Gwnewch yn siŵr nad yw eich babi'n gwisgo gormod o ddillad nac yn cael ei orchuddio gan ormod o ddillad gwely. Peidiwch â defnyddio mwy o ddillad gwely nag y byddech chi eich hun a chofiwch wneud yn siŵr nad yw'r dillad gwely'n gorchuddio ei ben a thynnwch glustogau crud.

Gwnewch yn siŵr nad yw'r ystafell yn rhy boeth. Mae tua 16-20°C yn ddelfrydol.

Y lle mwyaf diogel i'ch babi gySgu yw mewn crud wrth ymyl eich gwely.



Cyberthnasau

Mae cael babi yn amser o newid mawr, ond mae angen i chi deimlo fel chi eich hun o hyd. Mae eich anghenion eich hun yn bwysig ar yr adeg hon, oherwydd byddwch chi'n teimlo'n fwy hyderus fel rhiant os byddwch chi'n hapus.

Mae gwneud amser i chi eich hun a chael sgwrs normal ag oedolion yn aml yn bwysig i famau newydd. Os bydd pobl yn cynnig helpu, gadewch iddyn nhw wneud hynny. Weithiau, bydd pobl yn cynnig dod â phrydau o fwyd draw i chi, mynd i siopa ar eich rhan neu wneud ychydig o lanhau. Cytunwch! Byddan nhw'n teimlo'n dda eu bod yn gallu helpu. Peidiwch â bod ofn gofyn am help os bydd ei angen arnoch chi.

Chi a'ch teulu

Gall cynigion o help fod yn ddefnyddiol a dylech yn sicr gytuno weithiau. Ond peidiwch â theimlo bod yn rhaid i chi ddifyrru pobl. Gadewch iddyn nhw wneud eu paned o de eu hunain a dod â'u bisgedi eu hunain. Os byddwch chi'n rhy flinedig i weld rhywun, peidiwch â bod ofn gofyn iddyn nhw ddod nôl rywbyrd eto.

Mae 'ffonio yn gyntaf' yn rheol dda. Gall partneriaid helpu drwy egluro eich bod yn rhy flinedig. Gall mam-gu a thad-cu helpu i gadw pobl i ffwrdd hefyd, ond dylen nhw gofio bod rhai adegau pan na fyddwch chi am eu gweld nhw chwaith.

Chi a'ch partner

Dylai cael babi fod yn amser hapus sy'n dod â chi a'ch partner yn agosach. Mewn gwirionedd gall weithiau roi straen go iawn ar y cyberthnasau cryfaf hyd yn oed. Efallai y bydd y ddau ohonoch chi'n flinedig a gallwch deimlo fel pe bai eich byd wedi'i droi ben i waered.

Gall partneriaid deimlo eu bod wedi'u 'cau allan' oherwydd y babi newydd. Gall eich bywyd rhywiol ddioddef a gall hynny roi pwysau ar y ddau ohonoch.

Mae dysgu sut i ofalu am y babi gyda'ch gilydd yn dda i berthynas. Dylai mamau annog partneriaid i rannu gofal y babi. Y peth pwysicaf yw eich bod yn dal i siarad â'ch gilydd. Ceisiwch dreulio rhywfaint o amser ar eich pen eich hun fel cwpl, hyd yn oed os byddwch ond yn mynd am dro am hanner awr.

Gwneud ffrindiau

Gall cael babi fod yn amser da i wneud ffrindiau newydd. Bydd grwpiau o rieni eraill yn y rhan fwyaf o ardaloedd sy'n dda er mwyn rhoi cefnogaeth a chyfeillgarwch. Mae gan rai sefydliadau grwpiau coffi, canolfannau galw heibio neu glybiau babis a phlant bach. Os ydych chi'n teimlo'n swil gallech chi ofyn i rywun rydych chi'n ei adnabod ddod gyda chi am yr ychydig droeon cyntaf hyd nes i chi ddod i adnabod pobl eraill yno. Gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd am gyngor a manylion am grwpiau lleol.

Os ydych chi ar eich pen eich hun

Ceisiwch gael cymaint o gymorth â phosibl gan eich teulu a'ch ffrindiau. Mae'n bwysig gwneud amser i chi eich hun, yn ogystal ag i'ch babi. Mae grwpiau a all helpu pan fydd popeth yn mynd yn ormod. Gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd neu grwpiau cyswllt fel Gingerbread sy'n rhoi cyngor a chymorth i rieni sengl.

Barn tad:

"Alla i a'm partner ddim credu pa mor lwcus ydyn ni gyda'n babi hyfryd. Ryn ni'n teimlo mor hapus bob tro y byddwn ni'n edrych arno"

Jim o Lanelli

Barn mam:

"Mae'n wir, mae bod yn fam yn newid eich bywyd. Mae'n teimlo fel y swydd bwysicaf yn y byd. Gyda help gan deulu a ffrindiau, llwyddais i fwynhau'r adegau mwyaf heriol hyd yn oed."

Katrina o Gaerdydd

Gliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Am gymorth ar gyfer rhieni sengl ewch i:

www.gingerbread.org.uk

Rhyw ac atal cenhedlu

Yn fuan ar ôl rhoi genedigaeth efallai y byddwch chi'n teimlo nad ydych chi fyth am gael rhyw eto. Ond mae'n siŵr y byddwch chi rywbyrd, felly mae'n beth da i chi baratoi ar gyfer sut y byddwch chi'n teimlo'n gorfforol ac yn emosiynol efallai a meddwl pa fath o ddull atal cenhedlu y byddwch chi am ei ddefnyddio.

Mae'n iawn aros

Yn gorfforol does dim gwir reswm pam na allwch chi gael rhyw cyn gynted ag y bydd eich rhedlif o'r fagina wedi clirio (ar ôl tua phedair wythnos fel arfer) a phan fydd unrhyw doriad neu rwyg yn eich perinëwm wedi gwella. Cyn hynny efallai y bydd rhyw yn anghyfforddus a bydd risg o haint os nad ydych wedi gwella'n iawn.

Mewn gwirionedd mae llawer o gyplau'n aros yn hirach na hynny. Efallai y byddwch chi neu'ch partner yn rhy flinedig i gael rhyw. Efallai y bydd

gennych glwyfau corfforol neu emosiynol ar ôl y geni a'ch bod am aros am ryw faint. Does dim ateb cywir nac anghywir. Eich penderfyniad chi yw pryd fyddwch chi'n barod. Bydd pobl wahanol yn barod i aildechrau eu bywyd rhywiol ar adegau gwahanol.

Daliwch i siarad

Gall hon fod yn adeg anodd i berthnasau. Ceisiwch dreulio amser arbennig gyda'ch gilydd heb y babi a daliwch i siarad â'ch gilydd am sut mae'r ddau ohonoch yn teimlo.

Cymryd eich amser

Cofiwch fod ffyrdd eraill o fod yn agos nad ydyn nhw'n cynnwys rhyw treiddgar ac mae cwtsio bron cystal. Pan fyddwch chi'n teimlo eich bod yn barod i gael rhyw eto, peidiwch â synnu os bydd yn teimlo braidd yn rhyfedd ac yn wahanol. Gall eich cyhyrau gymryd sawl mis i fynd yn ôl i normal. Gall gwneud ymarferion llawr y pelfis* helpu eich corff i wella. Mae'n siŵr y bydd y ddau ohonoch braidd yn nerfus hefyd, felly peidiwch â rhuthro.

Weithiau, byddwch chi'n teimlo'n rhy 'sych' i gael rhyw ar ôl geni plentyn a gall fagina sych a achosir gan lefelau isel o oestrogen pan fyddwch chi'n bwydo ar y fron olygu bod cyfathrach rywiol yn anghyfforddus. Gall iriad wneud rhyw y fagina yn fwy cyfforddus a gall iriad dŵr fel KY Jelly helpu. Fodd bynnag, os ydych chi'n defnyddio condomau neu ddiaffram fel dull atal cenhedlu, dylech osgoi defnyddio iriad ychwanegol os na fydd yn rhaid i chi. Gall ei ddefnyddio pan na fydd angen gynyddu'r siawns y gall y condom lithro i ffwrdd.

Peidiwch â defnyddio iriadau olew fel Vaseline neu olew tylino, oherwydd gallan nhw ddirodi condomau neu ddiafframau latecs. Os bydd rhyw yn boenus, siaradwch â'ch meddyg teulu oherwydd gallai fod gennych chi haint.

Clicio
cyflym

**Am ragor o wybodaeth am ymarferion llawr y pelfis, ewch i dudalen 30*

Eich cwestiynau:

Ydy bwydo ar y fron yn fath o ddull atal cenhedlu?

Nid yw hwn yn ddull dibynadwy o atal cenhedlu oni bai eich bod yn llym iawn ynghylch cadw at reolau penodol. Os ydych chi am ddefnyddio'r dull atal cenhedlu hwn, siaradwch â meddyg teulu neu nyrs cynllunio teulu yn gyntaf. Gallwch chi ond dibynnu ar fwydo ar y fron fel dull atal cenhedlu:

- Pan fyddwch chi'n bwydo ar y fron yn unig, ac yn gwneud hynny'n aml, yn cynnwys yn ystod y nos
- Pan na fyddwch wedi cael misglwyf
- Pan fydd eich babi o dan chwe mis oed

Pryd ddylwn i ddechrau defnyddio dull atal cenhedlu?

Dylech ddechrau defnyddio eich dull atal cenhedlu dewisol o fewn pedair wythnos o'r geni os nad ydych am feichiogi eto.

Bydd eich bydwraig a'ch ymwelydd iechyd yn cael sgwrs gyda chi am ddulliau atal cenhedlu nawr fel y gallwch ystyried hyn cyn bod gwir angen i chi wneud hynny. Efallai na fydd y dull atal cenhedlu roeddech chi'n ei ddefnyddio cyn i chi feichiogi yn addas iawn erbyn hyn.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Am ddulliau atal cenhedlu, ewch i wefan y Gymdeithas Cynllunio Teulu yn www.fpa.org.uk neu ffoniwch **0845 122 8690**



Eich babi'n tyfu

Bydd y cyfnod rhwng mis a blwydd oed yn amser gwych i chi a'ch babi. Bydd yn tyfu o fod yn fwndel bach i fod yn berson bach. Yn flwydd oed bydd yn symud o gwmpas ac efallai y bydd yn cerdded. Er na fydd ganddo lawer o eiriau o hyd, bydd yn cyfathrebu â chi. Bydd ymennydd eich babi yn tyfu'n gyflym iawn. Bydd y profiadau a gaiff a'r ffordd rydych chi'n ymateb iddo yn llunio'r ffordd y mae ei ymennydd a'i system emosiynol yn datblygu. Ceisiwch ddeall byd eich babi a beth sydd arno ei angen gennych chi.

Cipolwg ar eich babi'n tyfu

Mae ymennydd eich babi yn tyfu'n gyflym iawn ar yr adeg hon. Rhowch lawer o gariad, gwenau ac amser i chwarae gemau iddo, a siaradwch a chanwch gyda'ch gilydd a dysgwch bethau newydd iddo am y byd o'i amgylch.

Gofalu amdanoch chi eich hun

Os byddwch chi'n teimlo'n unig iawn, yn isel neu'n ddagreuol a dyw pethau ddim yn gwella ar ôl ychydig ddyddiau, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu feddyg teulu. Efallai bod gennych iselder ôl-enedigol. Mae'n gyffredin a gellir ei drin ond rhaid i chi ofyn am help.

Atgoffwch eich hun o'r 'Pum Ffordd at Les' a cheisiwch wneud o leiaf un bob dydd.

[Clicio
cyflym](#)

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

Iechyd eich babi

Bydd bwydo ar y fron yn helpu i gadw eich babi'n iach. Dim ond llaeth y fron neu laeth fformiwla sydd ei angen arno am y chwe mis cyntaf.

Ewch â'ch babi i gael ei imiwneiddio. Bydd yn cael y pigiad cyntaf pan fydd yn ddeufis oed.

Siaradwch â'ch ymwelydd iechyd os oes gennych unrhyw bryderon.

Salwch

Mae salwch ysgafn fel peswch ac annwyd yn gyffredin.

Cysylltwch â'ch meddyg teulu os byddwch chi'n teimlo bod rhywbeth o'i le, neu os na fydd rhywbeth yn gwella.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gyfarwydd ag arwyddion dau salwch difrifol iawn – llid yr ymennydd a septisemia* – gofynnwch am help meddygol ar unwaith ar gyfer y ddau salwch hyn.

Diogelwch

Gwnewch yn siŵr bod eich cartref mor ddiogel â phosibl i'ch babi.

Defnyddiwch eli haul ffactor uchel neu eli atal haul yn llwyr a pheidiwch â mynd allan i haul canol y dydd.

Defnyddiwch sedd car i'r babi pan fyddwch chi'n teithio yn y car a helmed beic os ewch am dro ar y beic.

Peidiwch byth â gadael eich babi ar ei ben ei hun yn agos at ddŵr, hyd yn oed am funud.

Bwyd eich babi

Pan fydd eich babi tua chwe mis oes efallai y bydd yn barod i ddechrau cael bwyd solet.

Peidiwch byth ag ychwanegu halen neu siwgr at botel na bwyd eich babi.

Byddwch yn amyneddgar a cheisiwch wneud amser bwyd yn hwyl pan fydd eich babi yn cael cyfle i flaswch bwydydd newydd.

Dannedd eich babi

Gofalwch am ddannedd eich babi. Peidiwch â rhoi pethau melys llawn siwgr iddo eu bwyta a brwsiwch ddannedd eich babi cyn gynted ag y bydd ei ddant cyntaf yn ymddangos.

*Am ragor o wybodaeth am lid yr ymennydd a septisemia, ewch i dudalen 192



Datblygiad eich babi
 Wrth i'ch babi ddatblygu mae'n bwysig ei fod yn cael ei imiwneiddio ac yn cael archwiliad meddygol yn rheolaidd er mwyn gwneud yn siŵr ei fod yn cadw'n iach wrth iddo ddatblygu.



Imiwneiddio

(pan fydd yn 2, 3 a 4 mis oed)

Apwyntiad yr ymwelydd iechyd

(tua 6 mis oed)

Nod hyn yw helpu i gadw eich babi yn ddiogel, gan ei fod bellach yn symud o amgylch.

MISOEDD

1

2

3

4

5

6

7

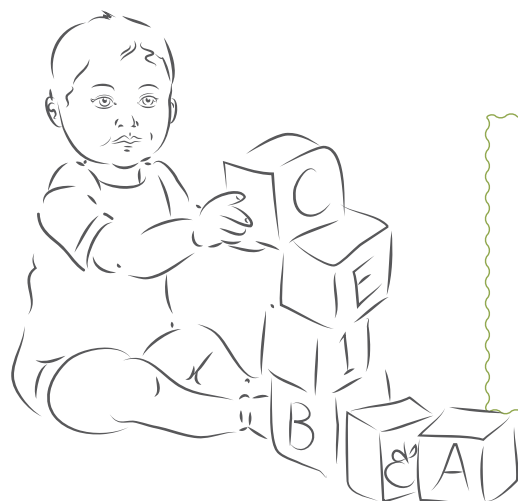
Adolygiad iechyd

(6 – 8 wythnos oed)

Cewch gynnig archwiliad corfforol o'ch babi pan fydd rhwng chwech ac wyth wythnos oed, ac yn ogystal ag archwiliad corfforol, bydd yr ymwelydd iechyd yn pwyso a mesur eich babi ac yn rhoi archwiliad ôl-enedigol i chi, gan gynnwys asesu ar gyfer iselder ôl-enedigol. Gall eich meddyg teulu neu ymwelydd iechyd ateb unrhyw gwestiynau a allai fod gennych am fwydo neu ofalu am eich babi a phigiadau.



Bydd eich ymwelydd iechyd yn gweithio gyda chi er mwyn gwneud yn siŵr bod gennych gefnogaeth i'ch helpu i ofalu am eich babi ar yr adeg bwysig hon.



Adolygiad iechyd

(tua 12 i 14 mis oed)

Bydd eich ymwelydd iechyd yn cynnig archwiliad iechyd arall i chi, a bydd hwn yn debyg i'r archwiliad a gaiff rhwng chwech ac wyth wythnos oed a bydd yn helpu eich ymwelydd iechyd i wneud yn siŵr ei fod yn datblygu'n dda.



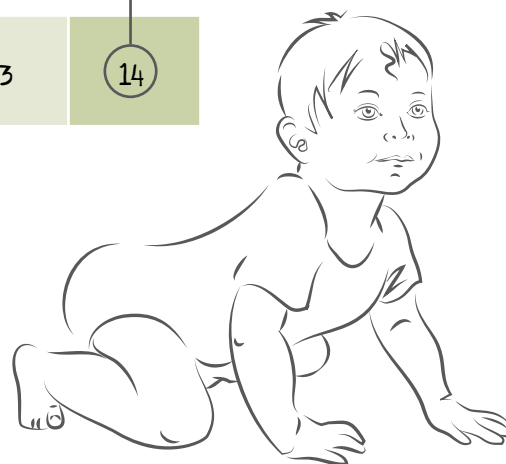
Pecyn Dechrau Da

(tua 9 mis oed)

Cewch 'Becyn Dechrau Da' i fabis er mwyn eich helpu i fynd i'r arfer o ddarllen i'ch babi.

Imiwneiddio

(12 mis)



Imiwneiddio eich babi

Imiwneiddio yw'r ffordd fwyaf diogel ac effeithiol o ddiogelu eich babi rhag rhai clefydau difrifol. Cynigir y pigiadau cyntaf i'ch babi pan fydd yn ddeufis oed.

CLEFYDAU A BRECHLYNNAU	2 FIS	3 MIS	4 MIS	RHWNG 12 A 13 MIS
Difftheria, tetanws, y pas, polio, y fflw hemoffilws math b (Hib) sef y brechlyn DTaP- IPV-Hib (5-mewn-1)	✓	✓	✓	
Haint niwmococol – brechlyn PCV13	✓		✓	✓
Haint meningococoid – brechlyn MenC		✓		
Y fflw hemoffilws math b a llid yr ymennydd C – brechlyn HibMenC				✓
Y frech goch, clwy'r pennau a rwbel – MMR				✓
Brechlyn rotafeirws drwy'r geg	✓	✓		

Eich apwyntiad imiwneiddio

Bydd llythyr apwyntiadau yn cael ei anfon atoch yn dweud pryd i ddod â'ch babi i gael ei imiwneiddio. Bydd y nyrs neu'r meddyg teulu yn esbonio'r broses, yn gofyn ydy'ch babi'n iach ac yn cymryd unrhyw feddyginiaethau. Bydd y nyrs neu'r meddyg teulu yn ateb unrhyw gwestiynau fydd gennych.

Caiff brechlynnau BCG neu Hepatitis B eu cynnig hefyd i rai babis. Caiff brechlyn BCG ei gynnig i bob babi lle mae mwy o risg o gael twbercwlosis. Caiff brechlyn Hepatitis B ei roi i fabis y mae eu mamau yn Hepatitis B positif.

Imiwneiddio a babis cynamserol

Gall babis cynamserol wynebu mwy o risg o gael haint. Dylent ddechrau cael eu pigiadau ddeufis ar ôl eu geni, yn ôl cyngor gweithiwr iechyd proffesiynol.

OS oes gennych unrhyw bryderon am bigiadau eich babi, Siaradwch â'ch meddyg teulu neu ymwelydd iechyd.

Cael y wybodaeth ddiweddaraf

O bryd i'w gilydd, bydd rhaglenni imiwneiddio'n newid. I gael rhagor o wybodaeth ewch i:

www.wales.nhs.uk/immunisation

Cliciwch yma!

Eich cwestiynau:

Beth yw imiwneiddio?

Mae imiwneiddio yn ein diogelu rhag clefydau difrifol. Ar ôl i ni gael ein himiwneiddio bydd eich cyrff yn gallu gwrthsefyll clefydau y byddwn yn dod i gysylltiad â nhw yn well.

A fydd unrhyw sgil-effeithiau?

Mae'r rhan fwyaf o fabis yn iawn ar ôl cael eu himiwneiddio, ond weithiau gallan nhw gael sgil-effeithiau ysgafn fel cochni a chwyddo yn y man lle cafodd y pigiad ei roi. Gallan nhw ymddangos yn anesmwyth, neu bydd ganddyn nhw dymheredd (twymyn). Ar ôl brechlyn rotafeirws drwy'r geg, gall rhai babis gael ychydig o ddolur rhydd. Gall eich ymwelydd iechyd neu feddyg teulu awgrymu rhoi dos o baracetamol neu hylif ibuprofen i blant bach os bydd eich babi'n cael twymyn ac os bydd yn anhwylyd. Darllenwch y cyfarwyddiadau ar y botel yn ofalus.

Mae fy mabi yn sâl. A ddylai gael ei imiwneiddio o hyd?

Does dim angen i chi ohirio apwyntiad imiwneiddio oni bai fod gan eich babi dwymyn, ei fod yn cyfogi, neu fod ganddo ddolur rhydd. Siaradwch â'ch nyrs neu ymwelydd iechyd os nad ydych chi'n siŵr.



Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 1-2

Nawr bod eich babi yn fis oed, efallai bod eich bywyd gyda'ch gilydd wedi dechrau setlo i ryw fath o batrwm. Mae'n rhy gynnar o hyd i chi ddisgwyl cael trefn, a bydd hyn yn dechrau digwydd dros yr wythnosau a'r misoedd nesaf.

Hyd yn oed ar y cam cynnar hwn, mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud i'w helpu i ddatblygu. Siaradwch â'ch babi a chanwch iddo gymaint â phosibl. Darllenwch iddo, adroddwch straeon a rhigymau iddo a disgrifiwch beth rydych chi'n ei wneud wrth i chi wneud pethau. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael amser tawel gyda'ch babi a rhowch amser iddo ymateb i chi. Mae'r cyfathrebu cynnar hwn yn hollbwysig i'w leferydd a'i ddatblygiad ieithyddol a bydd wrth ei fodd yn gwrandao ar sŵn eich llais.

Rhwng mis a deufis oed, bydd eich babi yn gallu:

- Estyn allan atoch pan fydd angen sylw, sicrwydd neu gysur arno
- Ymestyn a chicio'n gryfach wrth i'r wythnosau fynd heibio

- Gwenu yn fwriadol, chwythu swigod a chŵan pan fyddwch chi'n siarad ac yn chwarae gyda'ch gilydd. Mae babis newydd anedig yn sensitif i'r ffordd rydych chi'n eu dal, yn eu siglo ac yn eu bwydo
- Copïo ystumiau eich wyneb. Beth am roi eich tafod allan neu wneud wynebau doniol er mwyn gweld a yw'n copïo'r hyn a wnewch chi
- Ymateb i sŵn eich llais
- Ymateb i synau uchel drwy gau ei lygaid a'u hagor eto, gan ddychryn, gwgu, neu ddihuno
- Symud ei goesau a'i freichiau, neu arafu ei rythm sugno pan fydd yn clywed synau cyfarwydd y cartref fel sŵn traed neu sŵn dŵr y bath yn rhedeg
- Dechrau wynebu'n syth ymlaen tra'n gorwedd ar ei gefn a chodi ei ben tra'n gorwedd ar ei stumog



Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 3-4

Bydd eich babi wedi datblygu llawer yn ystod y tri mis cyntaf. Mae llawer o famau a thadau yn dweud bod y cyfnod hwn yn un pleserus iawn iddyn nhw. Byddwch chi'n fwy hyderus a bydd eich babi yn fwy cymdeithasol.

Byddwch wedi dysgu digon am bersonoliaeth eich babi i ddeall beth sydd ei eisiau arno y rhan fwyaf o'r amser.

Bydd eich babi yn gallu adnabod wynebau cyfarwydd. Bydd yn gallu troi tuag at eich llais pan fydd yn eich clywed chi ac yn cyffroi wrth glywed synau cyfarwydd. Bydd yn gallu gwneud mwy o synau a bydd wrth ei fodd yn clywed sŵn ei lais ei hun. Bydd yn chwerthin wrth ryngweithio â phobl.

Bydd eich babi yn gallu cymryd ei dro wrth chwarae pi-po gyda chi. Copïwch ei synau ef ac arhoswch i weld beth sy'n digwydd. Eich sylw llawn yw'r rhodd orau y gallwch chi ei chynnig i'ch babi.

Nawr yw'r amser iawn i feddwl am drefn nosweithiol. Os byddwch chi'n dilyn patrwm tebyg bob nos, bydd eich babi yn dechrau cyffroi oherwydd bydd yn gwybod beth i'w ddisgwyl. Bydd yn gwybod y bydd yn cael bath ac yna'n cael ei fwydo a chael stori cyn mynd i'r gwely. Bydd rhai babis hyd yn oed yn dechrau cysgu drwy'r nos ar yr adeg hon, ond dyw'r rhan fwyaf ohonyn nhw ddim yn gwneud hynny!

Rhwng 3 a 4 mis bydd eich babi efallai yn gallu:

- Cadw ei ben i fyny bron yn syth pan fydd yn eistedd (gwnewch yn siŵr fod rhywbeth yn ei gynnal) a chadw ei gefn yn fwy syth nag o'r blaen
- Agor ei fysedd a dod â'i ddwylo at ei gilydd

- Chwifio ei freichiau a chicio mwy. Gwnewch yn siŵr na all gicio rhywbeth peryglus drosodd, fel diodydd poeth
- Dechrau symud mwy. Cymerwch ofal, oherwydd mae risg y gallai ddianc o'ch breichiau, oddi ar y gwely, neu fannau uchel eraill
- Dechrau edrych tuag at eich llais pan fyddwch chi'n siarad ag ef. Ceisiwch gael 'amser tawel' drwy ddiffodd y teledu a'r radio. Bydd hyn yn helpu eich babi i glywed eich llais yn glir a gall ei helpu i ddysgu siarad a'i helpu i ddatblygu iaith
- 'Sefyll' ar eich côl gyda'ch help chi ac yn nes ymlaen efallai y bydd yn dechrau cymryd peth o'i bwysau gyda rhywfaint o gefnogaeth
- Cynnal ei ben a'i frest gyda'i freichiau pan fydd yn gorwedd ar ei stumog
- Agor a chau ei ddwylo a dechrau defnyddio ei ddwylo a'i lygaid i gydsymud
- Dechrau gwneud synau babi a chopïo synau a mwynhau chwarae gyda phobl eraill

Chwarae gyda'ch babi pan fydd rhwng 3 a 4 mis oed

Dyma'r adeg y bydd rhieni wir yn dechrau dod i adnabod eu babi. Yn ystod y flwyddyn gyntaf mae ymennydd eich babi yn datblygu'n gyflym. Mae'n bwysig iawn siarad, chwarae a darllen iddo gymaint â phosibl. Er nad yw'n deall beth rydych chi'n ei ddweud, gall glywed patrymau'r hyn rydych chi'n ei ddweud ac mae'n dysgu sut i gyfathrebu. Mae'n bwysig cael amser 'wyneb yn wyneb' gyda'ch babi er mwyn helpu'r sgiliau hyn i ddatblygu.

Cael eich babi i siarad

Gallwch helpu eich babi i ddysgu sut i gyfathrebu drwy siarad ag ef ac ymateb i'w synau. Bydd hyn yn ei helpu i ddatblygu perthynas dda â phobl, gwneud yn well yn yr ysgol a bod yn blentyn hyderus a hapus.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth
www.wordsforlife.org.uk/baby

Cael eich babi i ddarllen

- Dyw hi byth yn rhy gynnar i ddechrau. Mae eich babi wedi bod yn gwrando ar eich llais yn y groth, cyn iddo gael ei eni
- Gwnewch hyn yn rhan o'ch patrwm dyddiol. Gall llyfrau, caneuon a rhigymau ddod yn rhan hawdd o'ch diwrnod. Beth am rannu rhigwm gyda'ch babi wrth ei newid neu ei fwydo?
- Siaradwch â'ch babi am y stori. Pwyntiwch at bethau a rhowch gyfle da iddo edrych ar y llyfr. Siaradwch am y lluniau a sut mae'r cymeriadau'n teimlo
- Mae'n hwyl gwneud synau sy'n cyfateb i'r lluniau. Er enghraifft, 'cwac' pan welwch chi hwyaden
- Pwyntiwch at bethau y gallech chi a'ch babi fod wedi eu gweld. Er enghraifft, efallai y byddech chi am ddweud, 'Edrycha, dyna lun o gi – fe welon ni gi pan aethon ni am dro heddiw'
- Peidiwch â phoeni ynglŷn â swnio'n wirion. Mae babis yn hoffi clywed lleisiau a synau gwahanol

- Wrth i'ch babi dyfu, gadewch lyfrau mewn mannau lle mae'n gallu eu cyrraedd. Peidiwch â phoeni os yw'n eu cnoi!
- Cadwch lyfr yn eich bag ar gyfer y troeon pan fyddwch chi wedi mynd allan. Bydd hyn yn diddanu eich babi tra byddwch chi'n aros am apwyntiadau, ar daith neu mewn ciw
- Beth am ei ddal yn eich breichiau a darllen stori iddo

Mae 'Dechrau Da' yn rhoi pecynnau o lyfrau am ddim i bob plentyn yng Nghymru pan fydd yn naw mis oed ac yn ddwy flwydd oed er mwyn ei ysbrydoli i ddarllen. Gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd neu yn eich llyfrgell leol am ragor o wybodaeth.

Rhagor o wybodaeth
www.bookstart.org.uk

Cliciwch yma!

Syniadau ar gyfer chwarae

Ar ôl tua thri mis, bydd eich babi yn gallu dal pethau. Cyn bo hir bydd yn dechrau gallu cydsymud ei ddwylo a'i lygaid. Mae hynny'n golygu y bydd yn gallu dal rhywbeth fel ratl ac edrych arni hefyd.

Dyma rai syniadau i'ch helpu i chwarae gyda'ch babi. Cofiwch ddiffodd y teledu fel y gall eich babi ganolbwyntio.

- Ei annog i chwarae ar y llawr a threulio amser ar ei fol
- Canu caneuon a gweld a yw'n ymuno â chi drwy wneud synau babi
- Arbrofi gyda synau gwahanol a gweld pa rai sydd orau ganddo
- Siglo tegau neu eitem arall o flaen ei wyneb. Ar ôl tua wyth wythnos, dylai fod yn dilyn y tegau gyda'i lygaid
- Darllen, canu ac adrodd straeon iddo. Mwynhewch 'amser rhigymau' gyda'ch gilydd, neu edrychwch am grwpiau rhieni a babis lleol sy'n cynnwys sesiynau cyd-ganu

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

I gael syniadau am weithgareddau chwarae neu bethau y gallwch chi eu gwneud yn eich ardal leol, ewch i www.playtalkread.org



Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 5-6

Pan fydd eich babi rhwng pump a chwe mis oed, byddwch chi'n deall ei anghenion yn dda. Byddwch chi'n gwybod beth yw'r arwyddion sy'n dangos ei fod wedi blino, eisiau bwyd neu sylw. Efallai y bydd gennych chi batrwm a byddwch chi'n gallu dweud pryd mae angen bwyd neu gwsig arno.

Bydd llawer o fabis yn cysgu drwy'r nos erbyn hyn. Bydd yn dal i ddeffro ambell noson, efallai am ei fod eisiau bwyd, neu am fod ganddo gewyn budr, neu am ei fod yn teimlo'n sâl. Pan fydd yn crio, bydd yn ceisio dweud wrthoch chi fod rhywbeth o'i le.

Bydd eich babi yn gwenu ac yn chwerthin nawr pan fyddwch chi'n chwarae gydag ef. A bydd yn dangos i chi ei fod yn ddig neu'n anhapus drwy wichian neu sgrechian, yn hytrach na thrwy grio gyda dagrau.

Bydd yn fwy cymdeithasol a bydd yn mwynhau gwylio plant eraill ac eisiau ymuno â nhw. Bydd yn dwli cael eich sylw a bydd yn dysgu sut i gael mwy drwy chwifio ei freichiau neu wneud sŵn.

Pan fydd eich babi yn chwe mis oed bydd yn barod i ddechrau cael bwyd 'solet', yn ogystal â llaeth ar y fron neu laeth fformiwla.

Rhwng 5 a 6 mis efallai y gall eich babi:

- Ddal ei freichiau allan i gael ei godi
- Rholio drosodd o'i fol i'w gefn ac weithiau o'i gefn i'w fol
- Eistedd i fyny gyda chymorth yn y pram, neu ar y sofffa gyda chlustogau o'i amgylch. Peidiwch â'i adael ar ei ben ei hun fel hyn oherwydd gallai gwmpo
- Mwynhau bownsio wrth sefyll ar eich côl
- Dal teganau bach ac eitemau eraill rydych chi'n eu rhoi o'i flaen
- Gollwng pethau a gadael iddyn nhw ollwng. Os na fydd e'n gallu gweld pethau y mae wedi'u gollwng, bydd yn anghofio amdany'n nhw'n gyflym. Ni fydd yn sylweddoli ei fod yn gallu chwilio am bethau a dod o hyd iddyn nhw eto
- Gwybod y bydd y ratl yn gwneud sŵn os bydd yn ei hysgwyd
- Defnyddio ei geg i archwilio pethau, neu roi pethau yn ei geg. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n symud eitemau a allai fod yn wenwynig neu a allai wneud iddo dagu o'i gyrraedd

Cofiwch!

OS oes gennych hawl i gael
talebau Cychwyn Iach, gallwch
gael fitaminau am ddim i'ch babi.

Bwydo ar y fron ar ôl dychwelyd i'r gwaith

Siaradwch â'ch cyflogwr am eich dewis i barhau i fwydo ar y fron. Os yw eich lleoliad gofal plant yn agos at eich gwaith gallech drefnu eich bod yn mynd i fwydo eich babi yn ystod unrhyw egwyl a gewch chi.

Gallwch roi llaeth wedi'i dynnu o'r fron i'r feithrinfa neu'r gwarchodwr plant i fwydo eich babi. Efallai y bydd angen i chi dynnu llaeth o'r fron yn y gwaith, ei gadw yn yr oergell a'i gludo wedyn mewn cynhwysydd wedi'i sterileiddio mewn bag oeri. Mae gan eich cyflogwr ddyletswydd i ddarparu ystafell neu ardal lle y gallwch dynnu llaeth o'r fron ac oergell i'w storio.

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

Ar ôl chwe mis, bydd eich babi yn gallu cael llaeth wedi'i dynnu o'r fron mewn cwpan, felly does dim angen rhoi potel iddo.

Cligiwch yma!

Rhagor o wybodaeth
www.maternityaction.org.uk



Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 7-8

Byddwch chi a'ch babi wedi dod i adnabod eich gilydd yn dda erbyn hyn. Bydd yn berson go iawn a fydd yn gallu dweud wrthoch chi'n hawdd beth mae'n ei hoffi a ddim yn ei hoffi. Byddwch chi'n dechrau deall pa fath o blentyn y bydd yn tyfu i fod. Bydd eich babi'n ymddwyn yn wahanol yn dibynnu ar beth sy'n digwydd.

Gall rhai babis fynd yn ddrwg eu tymer am eu bod nhw'n dechrau sylweddoli beth gallan nhw a beth na allan nhw ei wneud. Efallai y bydd eich babi am gyrraedd tegan ar ochr arall yr ystafell a bydd yn mynd yn rhwystredig am nad yw'n gallu cropian eto.

Rhwng 7 ac 8 mis, bydd rhai babis yn dechrau mynd yn swil gyda phobl ddiarth. I rai babis dim ond am gyfnod byr y bydd hyn yn para, i eraill gall fod yn hwy.

Gall eich babi gynhyrfu neu ddechrau crio os byddwch chi neu eich partner yn gadael yr ystafell. Nid yw'n deall eto eich bod chi'n dal yn y tŷ, felly galwch allan iddo er mwyn rhoi gwybod iddo eich bod yno.

Mwynhewch dreulio amser gyda'ch babi yn chwarae a chanu gydag ef. Efallai y gwnaiff glapio ei ddwylo a'ch copio chi.

Rhwng 7 a 8 mis efallai y gall eich babi:

- Eistedd i fyny heb help am rai munudau
- Symud ar draws y llawr drwy lithro, rholio neu lusgo ei hun
- Dal cwpan â phig ac yfed ohono
- Edrych i weld o ble mae synau'n dod a gwneud hynny'n eithaf cywir
- Ymateb i bobl gyfarwydd o'i amgylch ac ailwneud rhywbeth os byddwch chi'n ei ganmol
- Gwneud synau babi ac ymateb i chi gyda sŵn
- Dechrau crio os byddwch chi'n mynd â thegan oddi wrtho. Bydd hefyd yn crio siŵr o fod os byddwch chi'n ei adael am ormod o amser
- Glynu'n dynn wrthoch chi a'i ofalwyr rheolaidd
- Rholio drosodd
- Symud pethau o un llaw i'r llall
- Cynnal ei bwysau ei hun ar ei goesau pan gaiff ei ddal i fyny
- Ymateb i'w enw ei hun pan fyddwch chi'n ei alw
- Archwilio pethau gyda'i ddwylo a'i geg
- Mwynhau chwarae pi-po
- Mwynhau edrych ar ddrychau

Barn ymwelydd iechyd:

"OS bydd eich babi'n dechrau glynu'n dynn wrthoch chi ar yr adeg hon, er enghraifft yn mynd i grio pan fyddwch chi'n gadael yr ystafell, neu'n swil pan fydd pobl ddiarth yno, peidiwch â phoeni. Mae'n rhan o ddatblygiad normal. Mae eich babi'n teimlo'n ddiogel gyda chi ac nid yw'n gwybod y byddwch chi'n dod yn ôl pan fyddwch chi'n gadael. Bydd yn dysgu hyn dros amser. Mae gwybod bod eich babi ddim yn hoffi eich gweld chi'n gadael yn arwydd da ei fod yn teimlo cysylltiad dwfn a diogel gyda chi. OS ydych chi'n bwriadu dychwelyd i'r gwaith, gall hyn fod yn ofid i chi. A fydd eich babi yn crio drwy'r dydd yn y feithrinfa? Cymerwch eich amser i ddewis gofal plant* sy'n teimlo'n iawn i chi ac i'ch teulu a gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o seisiynau lle gallan nhw ddod i'ch adnabod chi."

Angela, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan



Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 9-10

Ar ôl 10 mis bydd y rhan fwyaf o fabis yn cropian neu bron yn cropian. Gall rhai hefyd Symud o amgylch y dodrefn a thynnu eu hunain i fyny er mwyn sefyll os yw'r dodrefn o'r uchder cywir.

Efallai y bydd eich babi am gadw'n agos iawn at eich côl. Efallai y bydd yn dal i lynu'n dynn wrthoch chi ar yr adeg hon os yw gyda phobl newydd. Efallai y bydd eich babi'n mynd yn fwy annibynnol ac yn gallu mynegi ei deimladau. Er enghraifft, efallai y bydd yn gwrthod cydweithredu drwy wneud ei gorff yn stiff wrth i chi geisio ei wisgo. Bydd hefyd yn dechrau defnyddio llawer mwy o ystumiau, gan gynnwys clapio a chwifio.

Siaradwch ag ef am y pethau rydych chi'n eu gwneud gyda'ch gilydd. Gwnewch eich llais yn swynol a bydd yn gwrandao. Rhowch amser tawel i'ch babi bob dydd. Byddwch chi'n sylwi ei fod yn ymarfer synau llafar pan fydd ar ei ben ei hun.

Gall cyflwyno eich babi i fwydydd gwahanol ar gam cynnar ei helpu i fwynhau amrywiaeth o flasau a bwyd o ansawdd gwahanol a'i gwneud yn llai tebygol y bydd yn ffyslyd o ran bwyd yn nes ymlaen. Gallai hefyd ei helpu i wneud dewisiadau bwyta iachach. O hyn allan, bydd eich babi yn raddol yn dechrau cyd-fynd â phatrymau bwyta eich teulu – yn bwyta brecwast, cinio, te ac efallai ychydig o fyrbrydau rhwng y prydau bwyd.

Os bydd eich babi'n bwyta llai nag arfer, mae hyn yn iawn cyhyd â'i fod yn hapus ac iach ac yn parhau i dyfu. Mae'n normal i awydd bwyd eich babi newid o ddydd i ddydd.

Rhwng 9 a 10 mis efallai y gall eich babi:

- Droï ac ymestyn i ddal tegan heb gwynpo drosodd
- Defnyddio ei fys i bwyntio at bethau bach
- Gwneud synau y gallwch chi eu hadnabod fel 'mam' a 'dad' a chopio synau rydych chi'n eu gwneud
- Deall rhai ymadroddion fel 'na', 'ta-ta' a 'swper', yn enwedig pan fyddan nhw'n rhan o batrwm cyfarwydd. Er enghraifft, bydd yn deall 'amser bath' pan fydd yn y bath
- Clapio a chwifio
- Copio pethau rydych chi'n eu gwneud er mwyn gwneud yr un peth. Dangoswch iddo sut i ganu cloch a bydd yn ei hysgwyl i wneud yr un sŵn
- Deall bod pethau yno o hyd er nad yw'n gallu eu gweld efallai. Bydd yn gallu eich gwyllo chi wrth i chi guddio tegan dan flanced a dod o hyd iddo eto drwy symud y flanced

Chwarae gyda'ch babi pan fydd rhwng 9 a 10 mis oed

Bydd gan eich babi ddiddordeb mawr mewn teganau sy'n symud ac sy'n gwneud sŵn. Bydd yn gallu defnyddio ei fysedd a'i ddwylo i agor drysau bach, neu i wthio pethau ymlaen. Dangoswch i'ch babi beth i'w wneud a bydd yn eich copio chi. Peidiwch â'i adael mewn sbonciwr babi a mathau eraill o seddi am ormod o amser. Lle y bo'n bosibl, gadewch iddo chwarae'n ddiogel ar y llawr.

Mwynhewch!

Mae chwarae gyda'ch babi yn llawer o hwyl iddo ef ac i chi. Mae'n ffordd ddefnyddiol o weld sut mae'n datblygu hefyd.

Gwylwch y ffordd y mae eich babi yn dechrau gemau. Bydd eich babi yn mwynhau rhoi pethau i chi a'u cymryd nôl. Efallai y bydd yn dechrau gollwng pethau ar y llawr o'i gadair uchel er mwyn i chi eu codi eto. Bydd yn gwneud hyn dro ar ôl tro! Gwnewch yn siŵr bod y teganau a'r pethau eraill rydych chi'n eu rhoi i'ch babi er mwyn iddo chwarae â nhw yn ddiogel ac nad yw'n gallu eu llyncu na thagu arnynt.

Bydd eich babi yn dwli ar ganeuon a rhigymau. Canwch y rhigymau rydych chi'n eu cofio o'ch plentyndod chi. Gofynnwch i'ch rhieni, neu eich brodyr neu chwiorydd, beth maen nhw'n ei gofio hefyd.

Gall eich ymwelydd iechyd eich helpu gyda syniadau am gemau os nad ydych chi'n gwybod am unrhyw rai. Diffoddwch y teledu er mwyn cael gwared ar sŵn cefndir wrth chwarae neu ddarllen i'ch plentyn.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

I gael syniadau am weithgareddau chwarae neu bethau y gallwch chi eu gwneud yn eich ardal leol, ewch i www.playtalkread.org neu www.wordsforlife.org.uk/songs

Dymis

Dyw rhai rhieni ddim yn rhoi dymi i'w babi, ond os gwnewch chi hynny, peidiwch â gadael iddo ei ddefnyddio am ormod o amser. Os bydd eich babi yn dal i ddefnyddio dymi pan fydd yn flwydd oed, gall oedi ei leferydd a'i ddatblygiad ieithyddol, achosi problemau deintyddol a chynyddu'r risg o heintiau ar y glust.

Cofiwch wneud yn siŵr bob amser bod dymi eich babi yn cael ei dynnu o'i geg cyn i chi siarad â'ch gilydd. Po gynharaf y gwnewch chi gael gwared ar ddymi'r babi yn llwyr, yr hawsaf y bydd i wneud hynny, a dyma pam y cewch eich annog i stopio rhoi dymi i'r babi ar ôl 9 mis.

Sut i gael gwared ar ddymi eich babi

Dewch o hyd i rywbeth arall i'w gysuro: Mae llawer o fabis yn defnyddio dymi i'w cysuro, yn enwedig pan fyddan nhw wedi blino, yn anhapus neu'n sâl. Rhowch eitem cysuro arall iddo yn lle'r angen hwn fel blanced feddal neu dedi bêr.

Awgrymiadau defnyddiol:

- Amserwch hyn yn dda. Dyw cyfnod o newid neu straen i chi neu'r babi ddim yn adeg dda i gael gwared ar y dymi
- Dechreuwch drwy gyfyngu'r dymi i rai amseroedd a lleoedd, fel amser gwely. Bydd hyn yn rhoi amser i'ch babi ddod yn gyfarwydd â bod heb ddymi.
- Pan fydd eich babi'n gallu ymdopi heb y dymi am gyfnod o amser, pennwch amser a dyddiad ac yna gallwch gael gwared ar y dymi'n llwyr
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn taflu pob dymi fel na chewch eich temtio i roi'r dymi 'argyfwng' iddo
- Peidiwch â throï nôl! Bydd yn rhaid i chi ddisgwyl rhywfaint o brotestio i ddechrau, ond daliwch ati a bydd yn werth yr ymdrech yn y pen draw

Os oes gennych chi unrhyw bryderon am eich babi ar y cam hwn, gall eich ymwelydd ieuchyd gadarnhau bod ieuchyd a datblygiad eich plentyn yn iawn.



Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 11-12

Meddyliwch pa mor bell rydych chi wedi dod fel rhieni a pha mor dda rydych chi wedi gwneud. Fydd pethau e ddim wedi bod yn hawdd!

Bydd eich babi wedi newid llawer mewn blwyddyn. Bydd yn gallu gwneud pethau na allai eu gwneud o'r blaen. Bydd yn gallu cyfathrebu â chi a symud o amgylch. Bydd ganddo ei feddwl ei hun yn bendant a bydd yn dangos ei fod am wneud ei benderfyniadau ei hun ac ni fydd bob tro yn cytuno â chi.

Ond, mewn llawer o ffyrdd bydd eich babi am eich plesio a'ch cadw chi'n hapus. Fe welwch efallai bod eich babi yn dal ei freichiau allan er mwyn i chi roi ei gôt amdano neu'n codi llaw i ddweud hwyl fawr os gofynnwch iddo wneud ac efallai y bydd yn gallu pwyntio at bethau cyfarwydd.

Rhwng 11 a 12 mis efallai y gall eich babi:

- Ddeall ymadroddion syml fel 'wyt ti am gael diod?'
- Dilyn cyfarwyddiadau syml gydag eitemau cyfarwydd, fel 'cer i nôl y tedi'
- Adnabod pobl
- Dangos cariad drwy roi cusan a chwtsh
- Pwyntio at eitemau fel y gallwch chi ddweud pethau fel, 'ie, cwpan yw hwnna'
- Gwthio, taflu a tharo popeth sydd yn y golwg i'r llawr a rhoi teganau i eraill
- Defnyddio ystumiau fel pwyntio a chwifio a deall mwy o'r hyn rydych chi'n ei ddweud
- Symud o amgylch. Mae rhai plant yn dysgu cropian, tra bod eraill yn symud o amgylch ar eu bol neu eu pen ôl. Bydd eraill yn rholio i ble bynnag maen nhw am fynd
- Cerdded o amgylch, ond peidiwch â phoeni os nad yw eich babi wedi gwneud hyn eto. Mae'n digwydd unrhyw bryd rhwng wyth ac 20 mis

Iechyd a lles

Mae eich iechyd a'ch hapusrwydd yn bwysig iawn. Os nad ydych chi'n teimlo'n dda mae'n anodd rhoi popeth sydd ei angen arno i'ch babi.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta deiet cytbwys iach. Nawr bod eich babi ychydig yn hŷn, ceisiwch ddod o hyd i'r amser i wneud rhai newidiadau mwy cadarnhaol i'r hyn rydych chi'n ei fwyta os oes angen i chi wneud hynny.

Ewch â'ch babi am dro. Siaradwch ag ef am beth rydych chi'n ei weld pan fyddwch chi allan. Bydd yn sylwi ar bopeth.

Mae'n adeg wych nawr i wneud ffrindiau newydd. Mae llawer o grwpiau i famau a'u babis ar gael ac mae'n ffordd wych o fynd allan a rhannu eich profiadau â mamau eraill.

Cymerwch yr amser i ymlacio. Gwnewch amser ar gyfer eich hoff bethau, fel gwrando ar gerddoriaeth, darllen cylchgrawn, mynd i nofio, neu wyllo eich hoff raglen deledu.

Barn mam:

"Mae'n hawdd anghofio am y pethau roeddech chi'n arfer mwynhau eu gwneud cyn i chi gael babi. Gwelais fod cael awr neu ddwy i fi fy hun tra roedd rhywun yn gofalu am Eva yn gwneud gwahaniaeth enfawr."

Katrina o Gaerdydd

[Clicio
Cyflym](#)

Ewch i dudalennau 12 a 13 am ragor o wybodaeth am les



Iselder ôl-enedigol

Mae'n fwy cyffredin nag y byddech chi'n ei feddwl. Mae'n effeithio ar 10 i 20% o famau newydd a gall tadau ei gael hefyd.

Gall ddigwydd ddiwrnodau, wythnosau neu hyd yn oed fisoedd ar ôl geni eich babi. Mae help wrth law a dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Gyda'r cymorth a'r driniaeth gywir, gallwch wella'n llwyr.

Symptomau iselder ôl-enedigol

Bydd rhywun sydd ag iselder ôl-enedigol fel arfer yn cael llawer o deimladau anodd fel: unigrwydd, euogrwydd, gofid, mynd yn ddig ac yn rhwystredig, teimlo'n ddagreuol a chrio llawer a theimlo'n flinedig iawn. Gall effeithio ar eu hawydd am fwyd, patrymau cysgu, awydd am ryw a chanolbwyntio. I rai pobl, gall y teimladau hyn fod yn eithaf ysgafn, ond i eraill maen nhw'n llethol.

Os byddwch chi'n cael iselder ôl-enedigol, gallwch deimlo'n ofidus a negyddol am y dyfodol, neu gallwch fod yn rhy bryderus am iechyd eich babi.

Teimlo'n unig

Mae llawer o famau yn teimlo'n unig ar ôl geni eu babi, yn enwedig os ydyn nhw wedi rhoi'r gorau i weithio, neu os na allan nhw fynd allan i siopa neu fynd allan am noson gyda'u ffrindiau. Os nad oes gennych chi bartner na ffrindiau agos a theulu o'ch amgylch yn rheolaidd, yna mae'n anodd iawn.

Teimlo'n euog

Efallai y byddwch chi'n teimlo bod pawb yn disgwyl i chi fod yn hapus iawn gyda'ch babi newydd, ond yn aml dyw hynny ddim yn wir. Os na fyddwch chi'n bondio gyda'ch babi ar unwaith gallech chi deimlo'n euog hefyd. Gall euogrwydd weithiau arwain at iselder, a gall fod yn symptom ohono.

Teimlo'n isel

Weithiau gall iselder ôl-enedigol eich taro heb rybudd, hyd yn oed os yw popeth yn mynd yn

dda. Gall hyn fod yn ddryslyd a pheri gofid i chi. Gall teimlo'n isel heb reswm o gwbl wneud i chi deimlo'n bryderus ac euog a gwneud i chi deimlo hyd yn oed yn fwy isel.

Seicosis ôl-enedigol

Mae seicosis ôl-enedigol yn gyflwr difrifol ond prin. Fel arfer, mae'n effeithio ar fenywod yn ystod y dyddiau cyntaf ar ôl geni*.

Help gydag iselder ôl-enedigol

Cael help yn gynnar yw'r peth gorau y gallwch chi ei wneud os cewch chi iselder ôl-enedigol, felly os ydych chi'n teimlo'n wael, rhwch wybod i rywun. Po gynharaf y cewch chi help, y cynharaf y byddwch chi'n teimlo'n iawn unwaith eto.

Gall peidio â chael yr help sydd ei angen arnoch fod yn niweidiol, oherwydd gall effeithio ar bob perthynas, gan gynnwys sut rydych chi'n bondio gyda'ch babi. Y cam cyntaf tuag at wella yw siarad am sut rydych chi'n teimlo.

Dydych chi ddim ar eich pen eich hun

Mae rhai rhieni ag iselder ôl-enedigol yn ceisio ei guddio am eu bod nhw'n credu y dylen nhw fod yn ymdopi'n well. Maen nhw'n poeni ynghylch cyfaddef eu bod nhw'n ei chael hi'n anodd ymdopi. Gallech boeni hefyd y caiff eich babi ei gymryd oddi wrthy, ond fydd hynny ddim yn digwydd. Mae sawl ffordd y cewch chi eich helpu a'ch cefnogi.

Siaradwch am y peth

Siaradwch â'ch bydwraig, eich ymwelydd iechyd neu feddyg teulu. Bydd ganddyn nhw lawer o brofiad o helpu rhieni newydd sydd ag iselder ôl-enedigol. Po gynharaf y gwnewch chi ymddiried ynddyn nhw, y cynharaf y byddwch chi'n dechrau gwella.

Cwmsela a seicotherapi

I'r rhan fwyaf o bobl sydd ag iselder ôl-enedigol, y driniaeth orau yw cwmsela a chymorth. Mae hyn yn dechrau gyda'ch ymwelydd iechyd a all wrando arnoch chi a siarad â chi am eich teimladau. Gall hyn fod yn ddigon i'ch helpu i deimlo'n well. Efallai y byddwch chi'n penderfynu bod angen mwy o gwnsela neu therapi fwy trylwyr arnoch chi. Os felly, caiff hynny ei drefnu i chi.

Hunan-help

I lawer o rieni, mae eu profiad nhw o grwpiau hunan-gymorth yn dda iawn. Mae'r grwpiau hyn yn cynnig cymorth a chwnsela gan gwnselydd profiadol. Gallwch chi rannu eich teimladau â mamau a thadau eraill sy'n delio ag iselder ôl-enedigol, neu'r rheini sydd wedi ei gael yn y gorffennol. Yn aml, sylweddoli nad ydych chi ar eich pen eich hun a bod pobl eraill yn gwybod sut rydych chi'n teimlo fydd y cam cyntaf tuag at wella. Bydd eich ymwelydd iechyd yn gallu eich rhoi mewn cysylltiad â grŵp neu wasanaeth lleol.

*Am ragor o wybodaeth am Seicosis ôl-enedigol, ewch i dudalen 140

Cwrs ar-lein 'Mwynha dy Fabi'

Gall y cwrs hwn, sy'n seiliedig ar therapi ymddygiad gwybyddol, eich helpu fel mam neu dad newydd i wneud newidiadau cadarnhaol yn eich bywyd a mwynhau'r profiad o fod yn rhiant yn fwy. Bydd yn eich helpu i ddysgu sut i wella eich teimladau pan fyddwch chi'n teimlo'n isel, yn bryderus neu'n anobeithiol, ac yn rhoi sgiliau newydd i chi er mwyn helpu i fynd i'r afael ag unrhyw broblemau yn eich bywyd.

Clickiwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn

www.twainmind.org

Bydd angen i chi gofrestru, ond gallwch wneud hynny am ddim.

Triniaeth feddygol

Er na fydd angen gwrth-iselyddion ar y rhan fwyaf o famau sy'n cael iselder ôl-enedigol, gallwch chi a'ch meddyg teulu benderfynu mai dyma'r peth gorau i chi. Os felly, efallai y caiff gwasanaeth cwnsela ei gynnig i chi hefyd. Os byddwch chi'n bwydo'r babi ar y fron, bydd eich meddyg teulu yn rhoi presgripsiwn o wrth-iselyddion i chi na fyddan nhw'n effeithio ar eich babi.

Gallwch gael presgripsiwn am wrth-iselyddion am hyd at flwyddyn. Er bod hyn yn ymddangos yn amser hir, mae'n bwysig nad ydych chi'n rhoi'r gorau i'w cymryd heb siarad â'ch meddyg teulu, hyd yn oed os ydych chi'n dechrau teimlo'n well.

Gall gwrth-iselyddion gymryd rhwng pythefnos a phedair wythnos i gael effaith a bydd angen eu cymryd nhw am hyd at chwe mis ar ôl i chi ddechrau teimlo'n well. Gall hyn atal eich iselder rhag dod nôl.

Tadau



Gall tadau gael iselder ar ôl geni babi hefyd. Bydd rhwng 1 a 4 y cant o dadau newydd yn cael iselder yn ystod y flwyddyn gyntaf. Mae rhai tadau newydd yn wynebu mwy o risg o gael iselder. Mae bod yn ifanc, yn ddi-waith, neu beidio â chael llawer o arian pan gaiff eich babi ei eni yn cynyddu'r risg o iselder.

Os bydd gan y fam iselder gall hyn achosi mwy o straen i'r tad, a all gynyddu'r risg y bydd y tad yn teimlo'n isel hefyd. Gall tadau gael iselder am sawl rheswm: y cyfrifoldeb newydd, y gost o fagu'r babi, y newid mewn ffordd o fyw, y newid yn y berthynas â'u partner, neu ddiffyg cwsig a mwy o waith i'w wneud gartref.

Os ydych chi'n dad sy'n meddwl y gallai fod gennych iselder, siaradwch â'ch meddyg teulu neu ymwelydd iechyd. Po gynharaf y cewch chi help y cyflymaf y gwnewch chi wella. Mewn llawer o ardaloedd yng Nghymru mae grwpiau cymorth i dadau a all helpu.

Gofalu amdanoch chi eich hun

Mae'n hawdd iawn anghofio eich anghenion eich hun pan fyddwch chi'n cael babi newydd. Derbyniwch unrhyw gynigion gan deulu neu ffrindiau i helpu a cheisiwch wneud rhai o'r pethau hyn:

- Sbwyllo eich hun, neu fynd i gwrdd â ffrindiau am goffi
- Rhoi eich traed i fyny pan fydd eich babi'n cysgu
- Ceisio sefydlu patrwm gyda'r nos. Mynd i gael bath a diod boeth a darllen am ychydig
- Gwneud ychydig o ymarfer corff. Gall hyd yn oed fynd am dro bach wneud i chi deimlo'n well
- Gwneud yn siŵr eich bod yn bwyta prydau maethlon yn rheolaidd yn hytrach na byrbrydau i'ch diwallu dros dro
- Mynegi eich teimladau. Siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo, neu ysgrifennwch y cyfan i lawr

Sut y gall partneriaid, teulu neu ffrindiau helpu

Os oes gennych deulu neu ffrindiau sydd wedi cael babi newydd, gallwch chi eu helpu i osgoi iselder ôl-enedigol neu ymdopi ag ef drwy wneud rhai o'r pethau hyn:

- Cynnig gofalu am y babi fel y gall y rhieni gael cyfle i orffwys, yn ddelfrydol ynghanol y dydd
- Eu helpu o amgylch y tŷ drwy goginio, glanhau neu olchi dillad
- Annog rhieni i ofalu amdany'n nhw eu hunain drwy fwyta'n rheolaidd, yfed digon o ddŵr a chael seibiant bob hyn a hyn
- Mynd â'r babi am dro yn y pram am ychydig oriau
- Mynd i'r siop i brynu pethau hanfodol, a gwneud brechdan a'i gadael yn yr oergell gyda rhai byrbrydau eraill
- Bod yn barod i wrando. Os credwch y gallen nhw fod yn teimlo'n isel ceisiwch eu hannog nhw i fynd i weld eu meddyg teulu, ymwelydd iechyd neu fydwaig

Y peth pwysig i'w gofio yw nad chi yn unig sydd ag iselder ôl-enedigol. Mae help ar gael.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Am iseler, ewch i www.mind.org.uk

Rhoi mwy na llaeth yn unig i'ch babi Pan fydd eich babi tua chwe mis oed, bydd yn barod i gael rhywfaint o fwyd Solet ynghyd â llaeth ar y fron neu laeth fformiwla.

Dydyn ni ddim yn argymhell rhoi bwyd solet i'ch babi yn y chwe mis cyntaf, gan nad yw ei system dreulio wedi datblygu'n llawn a byddwch chi'n rhoi bwydydd llai maethlon na llaeth iddo.

Ar ôl tua chwe mis gallwch chi ddechrau cyflwyno bwydydd eraill yn araf, ond dylech chi barhau i roi llaeth ar y fron neu laeth fformiwla iddo nes ei fod yn flwydd oed o leiaf. Gallwch barhau i'w fwydo ar y fron am gymaint o amser ag y mynnwch chi. Pan fyddwch chi'n dechrau cyflwyno bwydydd solet ynghyd â llaeth, mae'n bwysig gwybod mai llaeth fydd y ffynhonnell bwysicaf o faeth o hyd. Wrth i'ch babi ddechrau bwyta mwy o fwyd solet yn ystod yr ail chwe mis, bydd yn yfed llai o laeth. Bydd babis sy'n bwydo ar y fron bob amser yn cymryd gymaint ag sydd ei eisiau arnyn nhw.

Bydd angen tua 400ml y diwrnod ar fabis sy'n cael llaeth fformiwla pan fyddan nhw'n cyrraedd tua blwydd oed ynghyd ag amrywiaeth dda o fwydydd iach.

Cyn chwe mis, os byddwch chi'n teimlo nad yw'r llaeth y mae'r babi'n ei gael yn ddigon iddo, rhowch fwy o laeth o'r fron neu laeth fformiwla iddo yn hytrach na rhoi bwyd solet yn rhy gynnar.

Os bydd eich babi yn dechrau deffro yn ystod y nos ar ôl bod yn cysgu drwy'r nos fel arfer, dyw hyn ddim yn arwydd ei fod eisiau bwyd o reidrwydd. Fydd dechrau rhoi bwyd solet yn gynnar iddo ddim yn ei helpu i gysgu mwy nac yn ei helpu i gysgu drwy'r nos.

Gall cyflwyno bwydydd cyn bod eich babi'n chwe mis oed gynyddu'r risg o asthma, ecsema, problemau treulio, alergeddau a gordewdra yn ddiweddarach mewn bywyd.

Dydyn ni ddim yn argymhell rhoi bwyd solet yn ystod y chwe mis cyntaf

Os byddwch chi, ar ôl siarad â'ch ymwelydd iechyd neu feddyg teulu, yn penderfynu rhoi bwyd solet, yna ni ddylech wneud hyn cyn 17 wythnos.

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cofio'r canlynol:

- Bydd angen sterileiddio'r holl gyfarpar bwydo, gan gynnwys powlenni a llwyau
- Mae angen osgoi rhai bwydydd (gweler tudalen 176)
- Bydd angen cymysgu'r holl fwyd nes ei fod yn gwbl llyfn a thenau, nes bod eich babi yn chwe mis oed. Gall hyn ei gwneud hi'n fwy anodd iddo symud ymlaen i fwyd wedi'i botsio, neu fwyd â lymphiau ynddo
- Os byddwch chi'n cynnig bwyd solet i'ch babi cyn iddo gyrraedd chwe mis oed, bydd angen i chi ei fwydo o gadair babi, ar eich côl, neu'n eistedd i fyny gyda chlustogau o'i amgylch ar y llawr. Ni fydd yn gallu eistedd i fyny heb ryweth yn ei gynnal

Coffwch: Gall cyflwyno bwydydd cyn bod eich babi'n chwe mis oed gynyddu'r risg o asthma, ecsema, problemau treulio, alergeddau a gordewdra yn ddiweddarach mewn bywyd.

Dechrau gyda bwyd solet

Mae'n werth dechrau'n araf. Dechreuwch yn raddol gydag un pryd solet y dydd ac wedyn, erbyn i'ch babi gyrraedd blwydd oed, bydd yn cael brecwast, cinio, te a byrbrydau. Bydd rhai babis yn cymryd mwy o amser i newid i fwyd solet nag eraill.

Dewis amser sy'n iawn i chi

Mae'n well peidio â rhoi bwyd solet i'ch babi yn union cyn iddo gael llaeth. Dydych chi ddim am ei lenwi neu fe fydd yn cymryd llai o laeth. Dewiswch amser pan fydd eich babi yn effro a sionc. Efallai mai canol y dydd fyddai orau. Cynigiwch fwyd iddo ar lwy blastig a dim ond ychydig bach ar y dechrau.

Bod yn ddiogel a chysurus

Pan fydd eich babi tua chwe mis oed, bydd yn gallu cynnal ei hun ddigon i eistedd mewn cadair uchel, ar yr amod bod strapiau amdano i'w gadw'n ddiogel. Peidiwch byth â gadael babi ar ei ben ei hun mewn cadair uchel. **Dylech bob amser aros gyda'ch babi wrth iddo fwyta rhag ofn y bydd yn tagu.**

Dyma rai pethau y gallwch chi eu gwneud i atal eich babi rhag tagu:

- Tynnu unrhyw gerrig neu hadau allan o'r bwyd ac osgoi unrhyw groen caled
- Haneru neu dorri ffrwythau bach, fel tomatos bach neu rawnwin
- Torri ffrwythau mawr yn sleisys yn hytrach na darnau mawr

**Am ragor o wybodaeth am beth i'w wneud os bydd eich plentyn yn tagu, ewch i dudalen 242*

**Clicio
Cyflym**

Poeri a gwrthod

Pan fyddwch chi'n cyflwyno bwyd solet i'ch babi am y tro cyntaf bydd yn brofiad newydd sbon. Yn ogystal â'r blas a'r ansawdd annisgwyl, bydd eich babi yn gorfod dysgu symud y bwyd o amgylch ei geg a'i lyncu. Bydd llawer o fabis yn ymateb drwy boeri eu cegaid gyntaf o fwyd allan yn syth! Mae hyn i'w ddisgwyl a dylech ddal ati nes bod eich babi yn dysgu sut i wneud hyn. Ar y dechrau, efallai y bydd eich babi'n gwrthod y bwyd. Unwaith eto, mae hyn yn iawn. Gadewch iddo am ddiwrnod arall a rhowch gynnig arall arni.

Awydd eich babi am fwyd

Bydd babis iach yn gwybod faint o fwyd sydd ei eisiau arnyn nhw, ac i ddechrau efallai y bydd cwpl o lwyediau yn ddigon. Peidiwch byth â gorfodi eich babi i fwyta. Cysylltwch â'ch ymwelydd iechyd os ydych chi'n poeni am awydd eich babi i fwyta.

Dyw bwyd solet ddim yn cymryd lle llaeth. Caiff ei roi yn ychwanegol at laeth yn ystod y flwyddyn gyntaf. Wrth i'r babi ddechrau bwyta mwy o fwyd solet, bydd faint o laeth y mae'n ei yfed yn lleihau, os ydych chi'n rhoi llaeth fformiwla iddo, i tua 400ml y dydd erbyn iddo gyrraedd blwydd oed.

Rhagor o wybodaeth

Os oes angen syniadau arnoch chi, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd gan y bydd ganddi fynediad at adnoddau a ryseitiau lleol. Neu ewch i:

www.nhs.uk/start4life

Beth i'w roi ar y dechrau

Gall babi chwe mis oed ddechrau gyda bwyd wedi'i botsio â fforc nes ei fod yn feddal, ond gyda mwy o ansawdd na bwyd piwrî. Gallwch hefyd roi bwyd bysedd i fabis y gallan nhw ei ddal eu hunain, fel ffyn llysiau wedi'u coginio'n feddal.

Bwydydd cyntaf addas

Does dim rhaid i chi brynu unrhyw fwydydd arbennig i'ch babi – mae llawer o fwydydd bob dydd yn iawn.

Dechreuwch gyda blasau sawrus fel:

- Llysiau wedi'u coginio a'u potsio, fel tatws, tatws melys, moron, brocoli, panas neu flodfresych
- Reis babi wedi'i gymysgu â llaeth arferol eich babi

Dechreuwch gydag un blas i ddechrau. Wedyn rhowch fwy o flasau. Pan fydd eich babi wedi derbyn amrywiaeth o flasau llysiau, cyflwynwch ragor o fwydydd a blasau. Cynigiwch wy wedi ei botsio, ffa, ffrwythau, cig, pysgod, reis, grawnfwydydd plaen a iogwrt plaen.

Gallwch wneud prydau blasus i'r teulu a rhoi'r un bwyd i'ch babi. Er enghraifft, gallech chi goginio stiwd tatws melys (trowch drosodd i weld y rysâit). Ond peidiwch ag ychwanegu unrhyw siwgr na halen at fwyd eich babi. Gall halen niweidio ei arennau a gall siwgr niweidio ei ddannedd.

Cliciwch yma!

Unrhyw fwydydd i oedolion, gyda
chynhwysion arbennig (er enghraifft,
margarin sy'n gostwng lefel
colesterol, cynhyrchion
braster isel neu siwgr isel,
neu gynhyrchion cadarn
(fortified). Neu brydau parod
i oedolion

Ryseitiau ar gyfer y teulu cyfan

Gallwch wneud prydau blasus i'r teulu a rhoi'r un bwyd i'ch babi. Er enghraifft, gallech goginio stiwt tatws melys, ond gallai eich babi gael peth o'r tatws wedi'u potsio yn unig.

SUT I'W WNEUD

Mae'r rysait hon yn ddigon i bedwar oedolyn.

1. Cynheswch yr olew mewn padell ffrio fawr a ffrwch y winwns hyd nes eu bod nhw wedi meddal.
2. Ychwanegwch yr holl gynhwysion eraill a dewch â'r cyfan i'r berw, a'i droi yn dda. Os byddwch chi'n rhoi'r bwyd yma i blant dan 5 oed, gallech ychwanegu'r powdr tsili ar ôl ei goginio, ar ôl tynnu rhywfaint allan ar gyfer y plant.
3. Mudferwch y cyfan yn araf am 20 munud, nes bod y llysiau yn feddal.
4. Rhowch bêrllysiau ffres dros y cyfan cyn ei weini.

STIW TATWS MELYS

CYNHWYSION

- 1½ llwy fwrdd o olew llysiau
- 1 winwnsyn bach, wedi'i bilio a'i dorri'n fân
- 1 pupur coch, heb hadau ac wedi ei dorri'n fân
- 450g o datws melys, wedi'u plicio a'u torri'n fân
- 75g o ffa gwyrdd wedi'u rhewi
- 1 tun mawr (400g) o domatos wedi'u torri'n fân
- 1 tun mawr (400g) o ffa Ffrengig coch, wedi'u draenio a'u golchi â dŵr, (pwysau ar ôl draenio 240g)
- 2 lwy fwrdd fawr (85g) o fenyn cnau llyfn
- 1 llwy de o bowdr tsili
- 300ml o ddŵr
- 1 llwy de o bêrllysiau ffres wedi'u torri'n fân fel coriander neu bersli (dewisol)



25cm

Dogn arferol ar gyfer:
Oedolyn neu berson ifanc yn ei
arddegau rhwng 12 a 18 oed



25cm

Dogn arferol ar gyfer:
plentyn 5 – 11 oed



20cm

Dogn arferol ar gyfer:
plentyn 1 – 4 oed



13cm

Dogn arferol ar gyfer:
babi 7 – 12 mis oed

Alergeddau

Er bod amrywiaeth yn neiet eich babi yn hollbwysig, mae'n bosibl y gall fod ag alergedd i rai bwydydd. Dyna pam mae'n bwysig cyflwyno llaeth buwch, wyau, gwenith, glwten, cnau, cnau daear, cynhyrchion cnau daear, hadau, pysgod a physgod cregyn un ar y tro a ddylech chi ddim eu cyflwyno yn ystod y chwe mis cyntaf.

Pethau i gadw llygad amdany'n nhw:

- Anawsterau anadlu
- Trwyn yn rhedeg
- Poen bol
- Adwaith ar y croen: brech flotiog, goch sy'n codi
- Smotiau sy'n cosi a chwyddo o amgylch y geg
- Llygaid poenus a choch sy'n cosi

Weithiau bydd rhieni yn penderfynu peidio â rhoi rhai bwydydd i'w babi am eu bod nhw'n meddwl bod eu plentyn yn adweithio iddyn nhw. Trafodwch bethau gyda'ch ymwelydd iechyd neu feddyg teulu bob amser cyn gwneud unrhyw newidiadau mawr i ddeiet eich babi.

Rhagor o wybodaeth

Os bydd eich plentyn yn dangos unrhyw un o'r symptomau hyn, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu feddyg teulu am gyngor neu cysylltwch â Galw Iechyd Cymru yn www.nhsdirect.wales.nhs.uk neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar **0845 46 47**

Cliciwch yma!

Clicio
cyflym →

Alergeddau penodol i gnau daear neu wyau

Os oes gan eich babi alergedd rydych eisoes yn gwybod amdano, fel ecsema neu alergedd bwyd, yna mae mwy o risg y bydd yn datblygu alergedd cnau daear neu wyau. Os oes gan eich babi alergedd, dylech siarad â'ch meddyg teulu, ymwelydd iechyd neu arbenigwr alergedd meddygol cyn i chi roi cnau daear neu fwydydd sy'n cynnwys cnau daear neu wyau i'ch plentyn am y tro cyntaf. Fel arall, does dim unrhyw reswm pam na ddylech chi roi bwydydd sy'n cynnwys wyau wedi'u coginio neu bast cnau i fabis dros chwe mis oed.

Cofiwch beidio â rhoi cnau daear cyfan, cnau na hadau i blant dan bum mlwydd oed oherwydd gallen nhw dagu*.

OS credwch fod eich babi'n cael adwaith alergaidd difrifol, dylech bob amser ffonio 999 a gofyn am barafeddyg.

*Am ragor o wybodaeth am beth i'w wneud os bydd eich plentyn yn tagu, ewch i dudalen 242

Bwydydd parod

Gall bwydydd parod i fabis fod yn ddrud i'w defnyddio bob dydd, felly byddai'n well gwneud rhai eich hun. Os oes angen i chi brynu bwydydd parod ambell waith, darllenwch y label i weld a oes unrhyw siwgr wedi cael ei ychwanegu atyn nhw. Gall y siwgr hwn fod ar ffurf piwrî ffrwythau wedi'i dewychu a sudd ffrwythau sy'n gwneud bwyd yn felys iawn. Edrychwch ar y label am startsh a dŵr yn y cynnwys hefyd, oherwydd maen nhw'n chwyddo'r bwyd ond heb ychwanegu llawer o faeth.

Mae rhai babis sy'n cael llawer o 'fwyd babi' wedi'i ragbaratoi yn cymryd amser i ddod yn gyfarwydd â bwyd 'go iawn' gyda'i amrywiaeth o flasau, ansawdd a lympiau.

Peidiwch â gadael i'ch babi sugno bwyd piwrî yn syth allan o gwdyn. Gall hyn niweidio ei ddannedd a dyw eich babi ddim yn gallu gweld y bwyd nac ymarfer ei sgiliau bwydo.

Enghreifftiau o fwydydd piwrî



Diodydd

Yr unig ddioddydd sydd eu hangen ar eich babi yn ystod ei flwyddyn gyntaf yw llaeth y fron neu laeth fformiwla a dŵr. Os ydych chi'n bwydo eich babi ar y fron yna does dim angen dŵr arno nes ei fod tua chwe mis oed.

Os ydych chi'n defnyddio llaeth fformiwla, does dim angen i chi newid y fformiwla ar ôl chwe mis. Llaeth fformiwla cyntaf i fabis yw'r un gorau i'w ddefnyddio yn ystod ei flwyddyn gyntaf. Ar ôl chwe mis, gallwch gynnig dŵr mewn cwpan i'ch babi. Mae'n bwysig bod eich babi'n dysgu sut i sipian a llyncu yn lle sugno. Rhwch gwpan bach plastig iddo heb big na chaead. Os ydych am ddefnyddio cwpan gyda chaead gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio bicer 'sy'n llifo'n rhydd'.

Deietau llysieuol

Does dim angen cig na physgod ar fabi i'w gadw'n iach, ond mae angen i chi wneud yn siŵr ei fod yn cael digon o brotein a maethynnau eraill o weddill ei ddeiet. Gwnewch yn siŵr ei fod yn cael amrywiaeth dda o fwydydd, gan gynnwys wyau, llaeth, ffrwythau, llysiau, pys, ffa a chorbys, past cnau, bwydydd soi fel tofu, reis, pasta, bara, tatws a bwydydd startshlyd eraill.

cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Am fwyta'n dda i fabis a phlant llysieuol ewch i www.vegsoc.org

Deietau figan

Mae angen cymryd llawer mwy o ofal gyda deiet figan, sy'n hepgor cynhyrchion anifeiliaid fel wyau a llaeth, er ei bod yn bosibl i'ch babi ddatblygu'n iach ar ddeiet o'r fath. Gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd neu feddyg teulu drefnu i chi siarad â deietegydd os ydych chi'n ystyried cyflwyno eich babi i ddeiet figan.

cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Am fwyta'n dda i fabis a phlant figan, ewch i www.firststepsnutrition.org

Bwydo eich babi sy'n tyfu

Ar ôl chwe mis gallwch ddechrau cyflwyno eich babi i fwydydd y gall eu codi gyda'i ddwylo a'u bwyta ar ei ben ei hun. Gall dangos i'ch babi sut i fwydo ei hun ei gwneud hi'n haws hefyd iddo roi'r gorau i gael llaeth yn unig a gall fod yn fwy o hwyl.

Dyma rai awgrymiadau ar gyfer bwydydd bysedd, y gall eich babi eu cnoi, brathu neu sugno:

- Tafelli o fara, tost, chapatti neu naan
- Sleisys o afal neu ellyg
- Ffyn moron neu seleri, wedi'u coginio ychydig i'w meddalau. Brechdanau bach iawn gyda chaws wedi'i gratio, banana wedi'i stwnsho, neu bysgod tun wedi'u stwnsho
- Siapiau pasta wedi'u coginio
- Chwarteri o wy wedi'i ferwi'n galed, neu stribedi o gig meddal fel cyw iâr
- Llysiau wedi'u coginio fel darnau o frocoli, pys, ffa gwyrdd, moron a thomatos bach wedi'u haneru

Dylai babis rhwng saith a naw mis oed gael tri phryd bwyd sawrus y dydd gyda bwydydd bysedd. Rhwng 10 a 12 mis, gallwch ychwanegu ffrwyth neu bwdin â llaeth ynddo ar ôl y bwyd sawrus.

**Edrychwch ar y dudalen nesaf
am rai enghreifftiau o fwydlenni**

Rhai bwydydd bysedd enghreifftiol

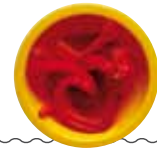
Ar ôl chwe mis:



Banana



Moron wedi'u
coginio



Pupurau wedi'u
coginio

Ar ôl saith mis:



Ciwcymber



Pys



Mefus



Sgwariau o fara



Siapiau pasta



Wyau

Ar ôl 10 mis:



Oren



Cyw iâr



Caws

Bwydlen Enghreifftiol 1 (7-9 mis oed)

Brecwast: Reis babi wedi'i wneud â llaeth cyflawn â banana wedi'i dorri'n fân a llaeth o'r fron neu laeth fformiwla.



bwyd bySedd

Darnau o giwi.



Cinio: Stiw ffa gwynion a llysiau, pwdin reis gyda phiwri mefus a llaeth o'r fron neu laeth fformiwla.

Tatws wedi'u coginio'n feddal.



bwyd bySedd

Te: Reis tomato gyda chyw iâr a llaeth o'r fron neu laeth fformiwla.



bwyd bySedd

Mange tout wedi'u stemio.

Cyn mynd i'r gwely:
Llaeth o'r fron neu laeth fformiwla.

Bwydlen Enghreifftiol 2 (7-9 mis oed)

Brecwast: Uwd wedi'i wneud â llaeth cyflawn a rhesins a llaeth o'r fron neu laeth fformiwla.



bwyd bySedd

Sleisys gellyg.



Cinio: Cig oen mewn saws tomato gyda phasta babi, mandarinau tun mewn sudd a fromage frais cyflawn a llaeth o'r fron neu laeth fformiwla.

Ffyn moron wedi'u coginio.



bwyd bySedd

Te: Wy wedi ei Sgramblo gyda thomatos tun wedi'u torri'n fân a llaeth o'r fron neu laeth fformiwla.



bwyd bySedd

Ffa gwyrdd wedi'u coginio.

Cyn mynd i'r gwely:
Llaeth o'r fron neu laeth fformiwla.

Coffwch! Mae angen i brydau bwyd gael eu potsio neu eu torri'n fân ar gyfer babis dan flwydd oed.

Bwydlen Enghreifftiol 1 (10-12 mis oed)

Brecwast: Uwd a bricyll sych a llaeth o'r fron neu laeth fformiwla mewn cwpan.

bwyd
bySedd

Sleisys afal.



Cinio: Caserôl cyw iâr, iogwrt cyflawn gyda mafon a dŵr mewn cwpan.



BroColi wedi'i goginio



bwyd
bySedd

Te: Cwscws llysiau a llaeth o'r fron neu laeth fformiwla mewn cwpan.

bwyd
bySedd

Ffyn ciwcymber a sleisys mango.



Cyn mynd i'r gwely:
Llaeth o'r fron neu laeth fformiwla.

Bwydlen Enghreifftiol 2 (10-12 mis oed)

Brecwast: Muesli babi gyda llaeth cyflawn a iogwrt cyflawn a rhesins a llaeth o'r fron neu laeth fformiwla mewn cwpan.



bwyd
bySedd

Llus.

Cinio: Pastai pysgod, afal wedi'i stiwiio a rhesins a dŵr mewn cwpan.



Ffyn moron amrwd.

bwyd
bySedd

Te: Taten bôb gyda saws tomato, mandarinau tun a llaeth o'r fron neu laeth fformiwla mewn cwpan.



bwyd
bySedd

Wy wedi'i ferwi'n galed.

Cyn mynd i'r gwely:
Llaeth o'r fron neu laeth fformiwla.

Cofiwch! Rhaid gadael i'r bwyd oeri cyn ei roi i'r babi.

Cadw'n ddiogel

- Cofiwch olchi a sychu eich dwylo yn dda cyn paratoi bwyd eich babi
- Gwnewch yn siŵr fod dwylo'r babi'n lân cyn ei fwydo
- Cadwch arwynebau yn lân a phaidiwch â gadael i anifeiliaid anwes ddod yn agos at fwyd nac arwynebau lle caiff bwyd ei baratoi neu ei fwyta
- Cadwch fyrddau torri yn hollol lân
- Defnyddiwch fyrddau torri ar wahân ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta
- Cofiwch orchuddio cig amrwd ac wyau a chadwch nhw ar wahân i fwydydd eraill yn yr oergell, gan gynnwys cigoedd wedi'u coginio neu'n barod i'w bwyta. Dylai cig amrwd gael ei gadw'n ddelfrydol mewn cynhwysydd wedi'i selio ar waelod yr oergell fel nad yw'n gallu cyffwrdd â bwydydd eraill na diferu arnyn nhw
- Ddylech chi ddim aildwymo bwyd wedi'i goginio fwy nag unwaith
- Cofiwch goginio bwyd yn drylwyr a'i oeri mor gyflym â phosibl i dymheredd claeaf cyn ei roi i'ch babi
- Golchwch a phliciwch ffrwythau a llysiau, fel afalau a moron

Eich cwestiynau:**Beth gall fy mabi ei fwyta?**

Mae rhai bwydydd yn anaddas i'ch babi yn ystod y chwe mis cyntaf. Mae'n bwysig nad ydych chi'n cyflwyno unrhyw un o'r bwydydd hyn yn ystod y chwe mis cyntaf, neu os gwnewch hynny, mae'n bosibl y caiff y babi adwaith alergaidd.

Dylai pob babi osgoi rhai mathau o fwydydd yn ystod y flwyddyn gyntaf. Y bwydydd gorau i fabis yw bwydydd syml nad ydyn nhw wedi cael eu newid o gwbl – fel cig, dofednod, pysgod, wyau, ffa, bara, reis, pasta, iogwrt, ffrwythau a llysiau.

Oes angen diferion fitamin ar fy mabi?

Os ydych chi'n bwydo eich babi ar y fron, dylai ddechrau cael diferion fitamin pan fydd yn chwe mis oed er mwyn gwneud yn siŵr ei fod yn cael digon o fitaminau A, C a D.

Os ydych chi'n rhoi lleath fformiwla i'ch babi, yna bydd angen diferion fitamin arno pan fydd yn flwydd oed. Y diferion fitamin gorau i'w rhoi i'ch babi yw diferion fitamin Cychwyn lach. Mae'r rhain am ddim i deuluoedd sy'n gymwys ar gyfer Cynllun lach. Gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd sut gallwch chi gael y rhain yn eich ardal chi.



**I gael rhestr o fwydydd nad ydyn nhw'n addas i'ch babi, ewch i dudalen 176*

Torri dannedd

Torri dannedd yw pan fydd dannedd cyntaf eich babi yn dechrau dod drwodd. Dyw rhai babis ddim yn cael unrhyw drafferth ac maen nhw'n dangos eu dannedd cyntaf heb unrhyw rybudd. I eraill gall fod yn adeg anghysurus, sy'n anodd i chi a'ch babi.

Bydd yr arwyddion canlynol yn awgrymu bod dannedd eich babi yn dod drwodd:

- Bydd yn glaferio mwy nag arfer
- Bochau coch
- Deintgig coch a phoenus
- Colli awydd am fwyd
- Natur flin a methu cysgu'n iawn
- Cnoi a brathu ar bopeth

Os nad ydy'ch babi'n teimlo'n dda neu os oes ganddo dymheredd, peidiwch â chymryd yn ganiataol ei fod yn torri dant. Gofynnwch i'ch meddyg neu ymwelydd iechyd os na fydd eich babi'n teimlo'n iawn.

Lleddfu poen torri dant

Dyma rai ffyrdd y gallwch chi helpu i wneud i'ch babi deimlo'n well pan fydd yn torri dant:

- Rhowch gwtsh iddo. Bydd rhoi cwtsh a maldod iddo yn helpu i gysuro a sicrhau eich babi os bydd yn anhapus
- Rhwbiwch eich bys ar ei ddeintgig. Bydd tylino'r deintgig yn ysgafn â bys glân yn helpu i'w dawelu ac yn helpu i leddfu'r boen
- Cylchoedd torri dant. Mae babis yn hoffi cnoi a brathu, felly gall cylchoedd torri dant helpu. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw llygad ar eich babi pan fydd yn cnoi'r cylch. Cadwch gylchoedd torri dant yn lân drwy eu golchi'n dda mewn dŵr a sebon cynnes

- Ceisiwch leddfu ei ên boenus. Gall rhai babis lafoerio llawer a bydd hyn yn rhoi gên, gwddf a brest boenus iddyn nhw. Ceisiwch gadw ei ên mor sych â phosibl a newidiwch unrhyw ddillad gwlyb. Gall eli atal syml helpu i gadw ei groen yn feddal a llyfn a gall leddfu manau poenus.
- Ddylech chi ddim defnyddio gel torri dant. Dydyn nhw ddim yn gweithio a gall rhai brandiau wneud niwed
- Peidiwch byth â rhwbio brandi nac unrhyw fath arall o alcohol ar ddeintgig eich babi. Ddylech chi ddim rhoi unrhyw fath o alcohol i fabi

Gofalu am ddannedd eich babi

O'r eiliad y daw'r dant cyntaf i'r golwg, dylech chi frwsio dannedd eich babi. Wrth i fwy o ddannedd ddod drwodd, mae'n bwysig sefydlu patrwm brwsio. Bydd hyn yn helpu i wneud yn siŵr bod y dannedd yn cael eu brwsio'n gywir bob tro. Defnyddiwch frws dannedd â phen bach a blew meddal. Ychwanegwch haen denau iawn o bast dannedd fflworid. Mae fflworid yn helpu i gryfhau'r dannedd ac yn atal pydredd dannedd.

Mae sawl ffordd o osod eich babi pan fyddwch chi'n brwsio ei ddannedd. Gallech ei roi i eistedd ar fat newid ar y llawr, ar eich côl, neu mewn cadair babi.

Dylech chi gyflwyno brwsio dannedd fel rhan hwyliog o batrwm dyddiol eich babi. Gall amser chwarae neu amser bath fod yn adegau da i frwsio dannedd. Yn y pen draw, gallwch sefydlu patrwm bore a nos.

Dylech wyllo eich babi yn brwsio ei ddannedd bob amser a pheidiwch byth â gadael babi na phlentyn bach ar ei ben ei hun gyda brws dannedd na phast dannedd.

Siwgr yw prif achos pydredd dannedd. Diogelwch ei ddannedd drwy ddewis bwydydd a diodydd heb siwgr ychwanegol. Mae diodydd a byrbrydau â siwgr ynddyn nhw yn arbennig o niweidiol i ddannedd pan fyddan nhw'n cael eu rhoi rhwng prydau bwyd. Y diodydd mwyaf diogel i'w ddannedd yw llaeth a dŵr.

Gallwch gyflwyno bicer neu gwpan sy'n llifo'n rhydd ar ôl chwe mis. Ceisiwch roi'r gorau i ddefnyddio potel erbyn iddo gyrraedd blwydd oed. Mae risg y gall bwydo babi o botel am ormod o amser wthio ei ddannedd newydd fel eu bod nhw'n tyfu'n gam. Dyw bwydo babi ar y fron ddim yn niweidio dannedd eich babi.

Clickiwch yma!

Rhagor o wybodaeth

www.designedtosmile.co.uk/home_cym.html

Diogelwch a'ch babi sy'n tyfu
 Gwnewch yn siŵr fod eich cartref mor ddiogel â phosibl wrth i'ch babi dyfu'n fwy a dechrau Symud o amgylch. Dyma rai pethau y dylech fod yn ymwybodol ohonyn nhw, yn enwedig pan fydd eich babi'n dechrau Cropian, tynnu ei hun o amgylch y dodrefn, neu gerdded.

O amgylch y tŷ

- Cordiau o gyfarpar trydanol. I fabis mae'r rhain yn bethau da i gydio ynddyn nhw. Tynnwch nhw allan o'r plwg a'u cadw allan o gyrraedd a diffoddwch y socedi pan fyddan nhw ddim yn cael eu defnyddio
- Cymerwch ofal o bethau bach neu finiog, fel teganau plentyn hŷn, sy'n cael eu gadael ar y llawr
- Diodydd poeth. Peidiwch â gadael i unrhyw un yfed diod boeth pan fydd eich babi ar ei gôl neu'n cropian o amgylch. Peidiwch â gadael diodydd poeth ar fyrddau isel lle y gall eich babi afael ynddyn nhw
- Gall dwylo bach gydio'n hawdd mewn llineiniau byrddau sy'n hongian. Symudwch nhw neu gwnewch yn siŵr nad oes dim ar y bwrdd a allai gwmpo a gwneud niwed i'ch babi
- Drws yn cau ar fysedd eich babi. Defnyddiwch stop drws neu clymwch liain ar draws y dolenni blaen a chefn, er mwyn atal y drws rhag cau'n llwyr. Cofiwch dynnu'r stop drws yn y nos fel y gallwch chi gau'r drws fel rhan o'ch patrwm atal tân yn ystod y nos
- Cordiau bleinds. Dylech gadw'r rhain allan o gyrraedd plant. Os gallwch chi, prynwch fleinds heb gordiau, yn enwedig yn ystafell

wely eich plentyn. Os oes gennych gordiau, peidiwch â rhoi cot, gwely, corlan chwarae na chadair uchel wrth ymyl ffenestr. Clymwch y cordiau, neu defnyddiwch gletiau, gorchuddion cordiau, clipiau neu rwygau. Gall llinynnau rhwymo llenni wneud dolen a allai anafu eich plentyn. Symudwch nhw nes ei fod yn llawer hŷn

- Peidiwch â gadael eich babi ar ei ben ei hun gydag anifail anwes, hyd yn oed os yw'n gyfeillgar fel arfer. Cadwch bethau eich anifail anwes, fel blychau sarn cathod, powlenni bwyd a phowlenni dŵr yn enwedig, mewn man lle nad yw'ch babi yn gallu eu cyrraedd

Diogelwch a chŵn

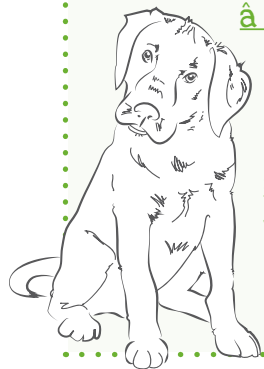
Mae marwolaethau o frathiadau gan gŵn yn brin. Mae anafiadau difrifol o frathiadau/ergydion gan gŵn yn fwy cyffredin, gyda thua 100 o dderbyniadau i'r ysbyty y flwyddyn yng Nghymru, a llawer ohonyn nhw'n blant ifanc iawn ac yn fabanod. Felly, ni ddylech fyth

â gadael babi neu blentyn ifanc heb oruchwyliaeth gyda chi, hyd yn oed am eiliad, ni waeth pa mor dda rydych chi'n adnabod y ci hwnnw.

Rhagor o wybodaeth

Ewch i www.dogstrust.org.uk neu www.bluecross.org.uk

Cliciwch yma!



Yn yr haul

Mae diogelwch rhag yr haul hyd yn oed yn bwysicach i'ch babi nag i chi. Dylech gadw babis dan flwydd oed allan o olwg uniongyrchol yr haul yn gyfan gwbl. Dylech ddiogelu babis hŷn a phlant.

Y risg fwyaf i'ch babi o'r haul yw llosg haul. Mae hwn yn boenus a gall achosi niwed parhaol, neu hyd yn oed ganser y croen. Bydd un achos o losgi yn yr haul yn dyblu risg eich babi o ddatblygu canser y croen yn nes ymlaen mewn bywyd.

Cadwch eich babi yn y cysgod gymaint â phosibl a defnyddiwch het haul neu gysgodlen ar y pram neu'r goetsh.

Defnyddiwch eli haul plant gyda ffactor diogelu uchel rhag yr haul (ffactor 25 o leiaf). Gwnewch yn siŵr ei fod yn gwisgo crys-T a het o leiaf. Mae rhai gweithgynhyrchwyr bellach yn gwerthu gwisgoedd nofio sy'n gorchuddio'r rhan fwyaf o gorff eich plentyn.

Mae camau diogelu synhwyrol eraill yn cynnwys aros dan do o amgylch canol dydd yn ystod yr haf neu pan fyddwch chi mewn gwlad boeth. Gwnewch yn siŵr ei fod yn cael digon i'w yfed yn y gwres.

Cofiwch! Cadwch eich babi yn y cysgod gymaint â phosibl a defnyddiwch het haul neu gysgodlen ar y pram neu'r goetsh.

Diogelwch dŵr

Gall plant foddi mewn hyd yn oed ychydig fodfeddi o ddŵr. Peidiwch byth â gadael eich babi ar ei ben ei hun yn y bath neu wrth ymyl dŵr, naill ai yn y tŷ neu'r tu allan. Cofiwch am bethau fel pwll gardd, neu hyd yn oed fwcdd sydd wedi casglu dŵr glaw. Peidiwch â gadael y pwll nofio yn llawn dros nos.

Pan fyddwch chi'n rhedeg bath i'ch babi, cadwch lygad arno oherwydd gall geisio dringo i mewn i'r bath ar ei ben ei hun. Gwiriwch y tymheredd drwy ddefnyddio eich penelin neu y tu mewn i'ch elin. Mae croen eich babi yn deneuach na'ch croen chi a bydd yn haws iddo losgi. Peidiwch byth â'i adael yn y bath ar ei ben ei hun, ddim hyd yn oed am eiliad. Bydd mewn perygl nid yn unig o foddi, ond gall chwarae gyda'r tapiau a llosgi ei hun.

Cofiwch!

Peidiwch byth â gadael eich babi ar ei ben ei hun yn y bath neu wrth ymyl dŵr. Bydd mewn perygl, nid yn unig o foddi, ond gall chwarae gyda'r tapiau a llosgi ei hun.

Diogelu'ch babi rhag taro mewn i rywbeth a chwympo

Peidiwch byth â gadael eich babi neu eich plentyn bach ar ei ben ei hun ar ddarn o ddodrefn sy'n uwch na'r llawr. Gall rollo oddi ar y dodrefn a chael niwed. Mae llawer o rieni'n synnu pan fydd eu babi yn dysgu rholio oherwydd gall ddigwydd mor sydyn.

Dylai sbonciwr babi a sedd car gael eu rhoi ar y llawr. Bob blwyddyn caiff llawer o fabis eu hanafu ar ôl cwympo oddi ar ddodrefn sy'n uwch na'r llawr.

Fframiau cerdded i fabis

Fydd fframiau cerdded i fabis ddim yn helpu eich babi i ddysgu sut i gerdded. A dweud y gwir, gallan nhw arafu ei gynnydd ac achosi anaf. Mae angen i fabi allu rholio, cropian, eistedd a chwarae ar y llawr er mwyn datblygu'n iawn.

Wrth i'ch babi dyfu'n hŷn a dod yn fwy hyderus wrth symud o amgylch, bydd yn gallu symud yn gyflym iawn. Bydd angen i chi wneud eich cartref mor ddiogel â phosibl iddo.

Ewch i dudalen 244 i gael rhagor o wybodaeth am sut i wneud eich cartref yn ddiogel.

OS yw eich babi'n sâl

Dyw babis sydd wir yn sâl ddim yn tueddu i grio'n uchel drwy'r amser. Mae babi sy'n wirioneddol sâl yn fwy tebygol o swmian a griddfan.

Afiechydon difrifol

Gall twymyn ysgafn wneud i'ch babi grio ac fel arfer does dim angen poeni gormod am hyn. Mae annwyd a pheswch yn gyffredin hefyd. Ond, dylech chi fod yn ymwybodol o'r cyflyrau mwy difrifol a phrin y gall eich babi chi eu cael.

Ffoniwch eich meddyg teulu neu ewch i'w weld os yw un o'r canlynol yn wir am eich babi:

- Mae'n ymddangos yn llai effro a bywiog nag arfer, neu mae'n cysgu am gyfnodau anarferol o hir
- Mae'n cael pyliau o chwydu am fwy nag awr
- Mae'n cael dolur rhydd nad yw'n gwella ar ôl diwrnod
- Mae'n cael brech nad yw'n gawod wres (hearth) nac ychwaith am fod ei ddillad yn rhwbio
- Mae'n gwneud pŵ sydd o liw neu ansawdd gwahanol i'r arfer, neu sy'n cynnwys gwaed (mae pŵ gwyrdd o bryd i'w gilydd yn normal)

- Mae ei gewynnau yn sych a dyw e ddim yn gwneud cymaint o bi-pi ag arfer
- Os yw'n ymddangos bod ganddo dwymyn neu os yw'n boeth iawn
- Os oes ganddo gleisiau na allwch chi eu hesbonio, neu os yw'n gwaedu o'i glustiau, ei geg, ei drwyn neu ei ben ôl, neu os oes gwaed yn ei bi-pi neu pŵ

**OS nad ydych chi'n siŵr,
gofynnwch i'ch meddyg teulu
neu ymwelydd iechyd am help.**

cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar **0845 46 47** neu ewch i **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**, os oes angen cyngor a gofal brys arnoch chi yn ystod y cyfnod y tu allan i oriau pan fydd eich meddygfa ar gau.

Gofynnwch am help meddygol ar unwaith os bydd eich babi:

- Yn cael ffit neu gonfylsiwn*, mae hyn yn golygu bod eich babi yn gwingo neu'n ysgwyd a bod ei lygaidd yn rholio yn ddiffocws
- Yn cael anhawster i anadlu
- Yn mynd yn anymwybodol
- Yn mynd yn las o amgylch y gwefusau neu'r wyneb
- Yn dangos arwyddion neu symptomau llid yr ymennydd neu septisemia**
- Yn pasio gwaed neu pŵ lliw coch fel jeli
- Yn amlwg mewn poen
- Wedi llyncu unrhyw beth gwenwynig

Cadwch gynhyrchion y cartref a meddyginiaethau mewn cwpwrdd cegin dan glo, mewn man uchel ac allan o'r golwg. Gall ychydig bach o hylif o'r fath fod yn angheuol i blentyn bach.

Clicio
cyflym



Mae hefyd yn bwysig meddwl am y llefydd eraill yn eich cartref lle rydych chi'n cadw cyffuriau neu feddyginiaethau. Er enghraifft, bagiau llaw, droriau neu fagiau siopa sy'n cael eu gadael ar y llawr. Gall hyd yn oed feddyginiaethau bob dydd a brynwch dros y cownter – fel aspirin, fod mor beryglus â chyffuriau ar bresgripsiwn.

Meddyginiaeth a'ch babi

Mae rhai meddyginiaethau y gallwch chi eu prynu dros y cownter yn arbennig ar gyfer babis neu blant bach. Os oes amheuaeth gennych, gofynnwch i'ch fferyllydd bob tro. Fydd eich meddyg teulu ddim yn rhoi meddyginiaeth ar bresgripsiwn i'ch plentyn os nad oes ei hangen arno. Gwnewch yn siŵr eich bod yn deall beth yw'r dos cywir i'ch plentyn chi.

Barn mam:

"Yn ogystal â meddyginiaeth, mae angen i blant sy'n sâl gael cysur a llawer o sylw sy'n fwy lleSol ynddo'i hun."

Carlien o Gasnewydd

*Am ragor o wybodaeth am ffitiau a chonfylsiynau, ewch i dudalen 241

**Am ragor o wybodaeth am lid yr ymennydd neu septisemia, ewch i dudalen 192

Afiechydon difrifol iawn

Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n deall ac yn gwybod beth yw'r arwyddion sy'n awgrymu y gallai fod gan eich babi afiechyd difrifol a'ch bod yn gofyn am help meddygol ar unwaith.

Llid yr ymennydd a septicemia

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

Beth yw llid yr ymennydd a septicemia?

Mae llid yr ymennydd yn golygu bod leinin yr ymennydd a llinyn y cefn (meninges) yn chwyddo a septicemia yw gwenwyn gwaed. Gall y cyflyrau hyn gael eu hachosi gan yr un bacteria a feirysau a gallan nhw ddigwydd ar wahân neu gyda'i gilydd. Mae llid feirysol yr ymennydd yn fwy cyffredin na llid bacterol yr ymennydd, ond mae'n llai difrifol. Os caiff ei drin yn ddigon cynnar, bydd y rhan fwyaf o blant yn goroesi.

Arwyddion a symptomau llid yr ymennydd neu septicemia mewn babis

Gall fod yn anodd sylwi ar yr arwyddion a'r symptomau cynnar gan eu bod nhw'n debyg i'r ffliw.

Maen nhw'n cynnwys:

- Crio'n gwynfanllyd â thraw uchel
- Natur flin pan gaiff y babi ei godi
- Y man meddal ar ben y babi yn chwyddo
- Bod yn gysglyd a pheidio ag ymateb i chi, neu'n anodd ei ddeffro
- Yn llipa, neu'n stiff gyda symudiadau sydyn
- Yn gwrthod bwyta ac yn chwydu
- Brech neu glais porffor fel smotiau nad ydyn nhw'n pylu dan bwysau (edrychwch ar y prawf gwydryn ar y dudalen gyferbyn)
- Y croen, yn enwedig ar ei ddwylo a'i draed, yn welw, yn flotiog neu'n troi'n las
- Twymyn, gyda dwylo neu draed oer

Y 'prawf gwydryn'

Mae'r frech yn dechrau fel smotiau neu farciau coch bach iawn maint pigiad pin sy'n newid yn nes ymlaen i flotiau porffor. Gallan nhw edrych fel cleisiau neu bothelli gwaed. Gall y frech fod unrhyw le.

Gwasgwch wydryn yfed clir yn gadarn yn erbyn y frech er mwyn gweld a yw'r frech yn pylu ac yn colli lliw dan bwysau. Os nad yw'n newid lliw, cysylltwch â'ch meddyg teulu ar unwaith.

Mae'r smotiau a'r frech yn fwy anodd i'w gweld ar groen tywyllach, felly edrychwch ar fannau mwy golau fel cledrau'r llaw, gwadnau'r traed a'r ardal o amgylch y llygaid. Gall unrhyw smotiau neu frech bylu ar y dechrau, felly edrychwch sawl gwaith er mwyn gwneud yn siŵr.

Dydy pawb sy'n cael llid yr ymennydd ddim yn cael y frech hon.



Beth i'w wneud nesaf

Cofiwch na fydd pob babi yn dangos yr arwyddion a'r symptomau a restrir ar dudalen 192. Os byddan nhw'n dangos rhai ohonyn nhw, yn enwedig y smotiau coch neu borffor, dylech gael help meddygol ar unwaith.

Rhagor o wybodaeth

Os na allwch chi gysylltu â'ch meddyg teulu, ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar **0845 46 47**

Os byddwch chi'n dal i boeni ar ôl cael cyngor, dilynwch eich greddf ac ewch â'ch babi i adran damweiniau ac achosion brys eich ysbyty agosaf. Mae'r cyflyrau hyn yn beryglus a gallan nhw ddatblygu'n gyflym iawn. Po gynharaf y caiff babis eu trin, y gorau oll fydd eu cyfle nhw o wella'n llwyr.

Gall Symptomau llid yr ymennydd neu Septisemia ddigwydd mewn unrhyw drefn. Dyw pob babi ddim yn cael pob Symptom. Dilynwch eich greddf. Os ydych chi'n amau bod gan eich babi lid yr ymennydd, gofynnwch am help meddygol brys!



Eich plentyn bach

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

Cipolwg ar eich plentyn bach

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

Deall beth mae ei eiSiau

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

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

Deall sut mae'n teimlo

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

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

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

Cofio'r pethau sylfaenol

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

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

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

Gofalu amdano chi eich hun

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

Barn Seicotherapydd plant:

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

Julie, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Clicio
cyflwm

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

Chi a'ch plentyn

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

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

Yn yr adran hon byddwn yn ystyried y canlynol:

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

Cael y pethau sylfaenol yn iawn
 Gall yr amser rhwng pen-blwydd
 cyntaf eich plentyn a'i drydydd
 pen-blwydd fod yn anodd iawn.
 Wynebwnch yr heriau mewn ffordd
 ymarferol.

Bod yn gadarnhaol

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

Gweld y byd drwy lygaid eich plentyn bach

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

Arwain y ffordd

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

Pennu rheolau sylfaenol

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

Bod yn gyson

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

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

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

Bod yn realistig

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

Gwobrwyo ymddygiad da

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

Ystyried ei deimladau

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

Dweud wrtho pan fyddwch chi'n falch

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

Anwybyddu mân achosion o fod yn ddrwg

Gall unrhyw fath o sylw – hyd yn oed cael ffræ – ymestyn arferion ac ymddygiad drwg. Peidiwch â gorymateb. Dysgwch anwybyddu pan fydd eich plentyn bach yn wirion, nid yn ddrwg.

Nid ef yw'r broblem, ond beth mae'n ei wneud

Pwysleiswch eich bod yn anhapus ag ymddygiad eich plentyn, nid ag ef. Er enghraifft, dywedwch 'mae'n gas pan fyddi di'n taro dy frawd,' yn hytrach na, 'rwyf ti'n ddrwg.' Mae beirniadaeth gyson yn creu teimlad drwg a gall arwain at ymddygiad anoddach, nid haws.

Osgoi cosbau llym

Nid taro, gweiddi a rhegi yw'r ffyrdd gorau o helpu eich plentyn bach gydag emosiynau dwys neu ei annog i ymddwyn yn dda. Gall cryfder eu dicter, neu ddicter eu rhieni lethu neu godi ofn ar blant bach yn hawdd. Gallan nhw anghofio eu teimladau cariadus yn ddifeddwl. Mae'n bwysig bod eich plentyn yn gwybod eich bod yn ei garu, er nad ydych chi'n hoffi'r ffordd mae'n ymddwyn.

Canolbwyntio ar atebion

Mae gweld pyliau o dymer, dysgu sut i ddefnyddio poti, cysgu ac amseroedd bwyta fel problemau yn golygu eu bod yn amhosibl i'w cyflawni. Ond drwy ganolbwyntio ar gael atebion gallwch deimlo'n hyderus ac mewn mwy o reolaeth. Mae hyn hefyd yn wir am eich plentyn bach. Dylech ei helpu i wneud iawn os bydd wedi ymddwyn yn wael. Er enghraifft, dywedwch rywbeth fel 'fe wnes di daro John a nawr mae'n crio. Sut allwn ni ddatrys hyn?'

Cadwch lygad ar eich teimladau

Gall bod yn rhiant fod yn anodd a does neb yn llwyddo drwy'r amser. Mae'n helpu i ymddiheuro os byddwch chi wedi delio â rhywbeth yn wael. Mae'n dangos nad ydych chi'n berffaith ac mae'n dysgu plant sut i ymddiheuro. Os byddwch chi ar fin colli rheolaeth, cerddwch oddi wrth y sefyllfa am ychydig. Yn bwysicaf oll, meddyliwch am eich llwyddiannau. Rydych chi'n gwneud yn wych!

Nid chi sydd ar fai!

Mae pob rhiant yn teimlo fel ei bod wedi mynd i'r pen arno weithiau. Ond bydd beth rydych chi'n ei ystyried yn ymddygiad drwg yn rhan o ysfa eich plentyn bach i archwilio'r byd. Mae'n flinedig iawn i chi, ond mae angen iddo gael eich cariad a'ch cefnogaeth gymaint ag erioed.

Cyngor call! Ewch i lawr i lefel eich plentyn a gwneud cyswllt llygad pan fyddwch chi'n siarad, yn enwedig pan fydd gennych chi rywbeth pwysig i'w ddweud.

Os yw pethau braidd yn anodd

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

Rhagor o wybodaeth

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

Cyngor call!

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

Cofio gofalu amdanoch chi eich hun

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

Chi y mae eich plentyn ei angen fwyaf

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

Teimlo'n dda a gweithredu'n dda

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

Pan fydd yn fwy na dim ond diwrnod drwg

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

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

Clicio
cyflym

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

Bwyta'n dda i blant bach

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

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

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

Cofiwch: Bydd arferion da nawr yn para oes.

Cyngor call i helpu plant bach i fwyta'n dda

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

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

Cynigion call ar gyfer diodydd!

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

Diodydd a dannedd

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

Pa laeth i'w ddewis

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

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

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

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

Ychydig yn aml

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

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

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

www.change4lifewales.org.uk

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

Clicio
cyflym

*Am ragor o wybodaeth am beth i'w wneud os bydd eich plentyn yn tagu, ewch i dudalen 242

Byrbrydau

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

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



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

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



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

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



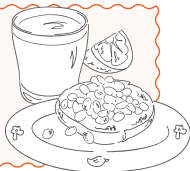
Iogwrt naturiol a fromage frais, gyda neu heb ffrwythau wedi'u torri'n fân.

Myffins, cramwyth, crempogau, sgoniau tatws neu gaws.



Bwydlen 1: Lewis, 18 mis

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



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

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



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

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



Cyn mynd i'r gwely: Cwpanaid o laeth*

Bwydlen 2: Ellie, 26 mis

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



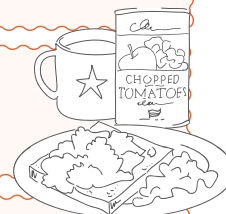
Byrbryd bore: Cwpanaid o ddŵr. Ffyn bara, sgwariau o gaws, a grawnwin.

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



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

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

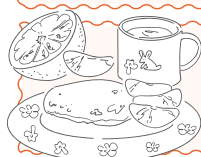


Cyn mynd i'r gwely: Cwpanaid o laeth*

Dilynwch awydd eich plentyn bach am fwyd.

Bwydlen 3: Saanvi, 36 mis

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



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

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



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

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



Bwydlen 4: Tom, 12 mis

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



Byrbryd bore: Darnau o fanana a chwpanaid o laeth.

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



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

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



Cyn mynd i'r gwely: Cwpanaid o laeth*

Eich cwestiynau:

Faint ddylai fy mhlentyn bach ei fwyta?

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

Beth am fitaminau?

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

Cyngor Call!

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

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

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

Cofiwch:

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

Gofal plant

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

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

Beth sydd ei angen arnoch chi

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

Rhagor o wybodaeth

Mae Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd ar gael mewn awdurdodau lleol ledled Cymru. Ffoniwch **0300 123 7777**

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

Beth i edrych amdano

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

Diogelwch yn gyntaf

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

Cymryd amser

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

Gwarchod

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

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

Rhagor o wybodaeth

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

Cliciwch yma!

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

Gwarchod plant a'r gyfraith

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

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

Barn ymwelydd iechyd:

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

Angela, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

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

Dysgu sut i siarad

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

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

Sut y gallwch chi helpu

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

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

- Cofiwch siarad yn araf ac yn glir. Siaradwch ychydig yn uwch er mwyn dal sylw eich plentyn
- Canwch rigymau a chaneuon llawn hwyl, yn enwedig rhai â symudiadau fel 'Gee, ceffyl bach' neu 'Awn am dro i frest pen coed'
- I ddechrau, fydd eich plentyn bach ddim yn dweud geiriau'n iawn. Mae siarad babi yn iawn. Efallai y bydd yn dweud 'ca' am 'cath' neu 'iawr' am 'lawr'. Does dim angen i chi ei gywiro. Bydd yn dechrau dweud pethau'n iawn gydag amser
- Helpwch ef i ychwanegu mwy o eiriau i'w eirfa gyda phrofiadau newydd, fel taith ar fws neu drên, neu ymweld â fferm ddinesig. Siaradwch ag ef am beth mae wedi'i weld a'i wneud
- Helpwch bobl eraill i ddeall beth mae eich plentyn yn ei ddweud. Os na all pobl eraill ddeall, dylech eu helpu fel bod eich plentyn yn cael hyder yn siarad
- Os bydd eich plentyn yn defnyddio dymi, ceisiwch beidio â gadael iddo siarad pan fydd yn ei geg. Mae'n well ei dynnu'n gyfan gwbl*
- Rhowch eich sylw llawn i'ch plentyn. Siaradwch ag ef wyneb yn wyneb. Bydd hyn yn cynnal cyswllt llygad ac yn ei alluogi i'ch copïo

Clicio
cyflym ↘

Neges gan Twf

Ydych chi am i'ch plentyn fod yn ddwyieithog o'i eni? Mae Twf yma i roi cyngor a chymorth i rieni newydd ar sut y gall eu babi newydd fod yn ddwyieithog o'i eni.

Dyma rai awgrymiadau Twf ar sut i gyflwyno'r Gymraeg yn eich cartref:

- Os bydd un ohonoch chi'n siarad Cymraeg, mae'n bwysig eich bod yn siarad yr iaith gyda'ch plentyn drwy'r amser
- Os bydd mam-gu neu dad-cu neu berthynas yn siarad Cymraeg, gofynnwch iddyn nhw siarad yr iaith gyda'ch plentyn drwy'r adeg, o'r cychwyn cyntaf
- Ydych chi'n bwriadu mynd yn ôl i'r gwaith? Beth am ddewis meithrinfa neu warchodwr plant sy'n siarad Cymraeg i ofalu am eich plentyn?
- Beth am fynd i grŵp 'Ti a Fi' gyda'ch babi i chwarae, canu a chwrdd â rhieni eraill?
- Darllenwch lyfr Cymraeg neu ddwyieithog gyda'ch gilydd
- Gallech chi wylio'r teledu gyda'ch gilydd: mae Gwasanaeth 'Cyw' S4C i blant bach

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

Am gyngor a chymorth ar sut i gyflwyno'r Gymraeg, cysylltwch â Twf ar **0845 605 1551** neu ewch i **www.twfcymru.com**

Tua 19 i 24 mis oed

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

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

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

Sut y gallwch chi helpu

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

Tua 25 i 36 mis oed

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

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

Sut y gallwch chi helpu

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

Rheoli'r teledu

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

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

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

Os byddwch chi'n poeni

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

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



Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 12-24

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

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

↙ Clicio
cyflym

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

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

*Am ragor o wybodaeth am gadw eich cartref yn ddiogel, ewch i dudalen 244

Mae'n dysgu sut i symud mewn ffyrdd newydd

Helpwch ei ddatblygiad drwy:

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

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

Helpwch ei ddatblygiad drwy:

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

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

Helpwch ei ddatblygiad drwy:

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



Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 25-36

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

Pethau pwysig i'w cofio

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

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

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

Helpwch ei ddatblygiad drwy:

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

Mae'n dysgu symud mewn sawl ffordd newydd, wahanol

Helpwch ei ddatblygiad drwy:

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

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

Helpwch ei ddatblygiad drwy:

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

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

*Am ragor o wybodaeth am gadw eich cartref yn ddiogel, ewch i dudalen 244

Ryn ni'n deulu

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

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

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

Os byddwch chi'n ysgaru

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

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

Un i un

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

Cyngor call i rieni unigol

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

Bod yn llys riant

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

Barn Seicotherapydd plant:

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

Julie, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

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

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

Heriau cyffredin

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

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

Yn yr adran hon byddwn yn ystyried y canlynol:

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

Pylliau o dymer ddrwg

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

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

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

Pam mae pylliau o dymer ddrwg yn digwydd

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

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

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

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

Rheoli pylliau o dymer ddrwg

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

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

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

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

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

Pedwar cwestiwn i'w gofyn

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

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

Cofiwch

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

Barn mam:

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

Carlien, mam Joshua 3 a Luke 1

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

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

Meddwl yn fach

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

Peidio â chynhyrfu

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

Bod yn amyneddgar

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

Peidio ag addo pethau

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

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

Gadael iddo helpu

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

Ei wneud yn arbennig

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

Cadw pethau'n syml

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

Gosod esiamp l dda

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

Peidio â disgwyl cwrteisi

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

Gwybod pryd i roi'r gorau iddi

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

Barn ymwelydd ieuchyd:

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

Angela, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Dysgu sut i fynd i'r toiled

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

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

Dechrau arni

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

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

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

Dysgu sut i ddefnyddio'r poti heb ddagrau

Amseru pethau'n iawn

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

Bod yn barod

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

Barn Seicotherapydd plant:

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

Julie, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Cyngor call!

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

Peidio â gwastraffu amser

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

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

Dewis y dillad cywir

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

Gadael iddo amseru pethau ei hun

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

Bod yn barod am ddamweiniau

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

Annog gyda chanmoliaeth

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

Barn ymwelydd ieuchyd:

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

Noson dda o gwsG

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

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

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

Barn ymwelydd ieuchyd:

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

Angela, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Mae trefn yn bwysig

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

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

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

Pethau a allai helpu eich plentyn i gysgu

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

Eich cwestiynau:

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

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

Pryd fydd hi'n amser cyntun?

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

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

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

Pryderon ynghylch ymddygiad rhywioledig

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

Barn ymwelydd iechyd:

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

Angela, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Edrychwch ar y siart gyferbyn i weld:

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

GWYRDD

Gafael neu chwarae gyda'u horganau cenhedlu eu hunain.

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

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

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

OREN

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

Siarad am ryw gan ddefnyddio slang oedolion.

COCH

Cyffwrdd ag organau cenhedlu plant eraill yn barhaus.

Ceisio cyffwrdd ag organau cenhedlu oedolion yn barhaus.

Dynwared gweithgarwch rhywiol wrth chwarae.

Rhagor o wybodaeth

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

Clickiwch yma!

Eu cadw'n iach ac yn ddiogel

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

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

Yn yr adran hon byddwn yn ystyried y canlynol:

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

Gofal iechyd bob dydd

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

Dannedd

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

Mae pob triniaeth ddeintyddol y GIG am ddim yng Nghymru ar gyfer plant hyd at ac yn cynnwys 17 oed. Cysylltwch â'ch Bwrdd Iechyd lleol i ddod o hyd i ddeintyddion y GIG yn eich ardal.

Clickiwch yma!

Rhagor o wybodaeth

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

www.designedtosmile.co.uk

Clustiau

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

Llygaid

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

Gwallt

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

Traed

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

Ardal wrinol/organau cenhedlu

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

Croen

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

Yr ysgyfaint

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

Barn ymwelydd iechyd:

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

Angela, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Mân afiechydon

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

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

Ffyrdd hawdd o aros yn iach

- Cadwch lorïau yn lân a newidiwch a golchwch ddillad gwely, dillad, tywelion a theganau meddal yn rheolaidd. Gwylwch am unrhyw lwydni sy'n cronni neu widdon llwch a all ysgogi alergeddau fel asthma.
- Cadwch arwynebau cegin yn lân a pheidiwch â gadael i anifeiliaid anwes fynd yn agos at fwyd y teulu. Defnyddiwch fyrddau torri ar wahân ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta.
- Cadwch eich cartref yn daclus er mwyn osgoi anafiadau
- Gwnewch yn siŵr fod eich plentyn bach yn golchi ei ddwylo ar ôl mynd i'r toiled. Gwnewch yr un peth eich hun a hefyd ar ôl newid ei gewyn neu chwythu eich trwyn a chyn amser prydau bwyd
- Gwnewch yn siŵr fod eich plentyn yn cael ei holl imiweiddiadau ac archwiliadau

Os oes gan eich plentyn bach dymheredd

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

Gofalu am blentyn sâl

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

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

Os bydd eisiau bwyd arno, rhewch rywbeth ysgafn iddo i'w fwyta a rhewch ddigon o ddiod iddo. Mae yfed yn bwysicach na bwyta pan fydd yn sâl.

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

Barn ymwelydd ieuchyd:

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

Eich cwestiynau:

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

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

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

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

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

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

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

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

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

Afiechydion mwy difrifol

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

Ffitiau a thwymynau

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

Ceisiwch help meddygol bob amser

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

Clicio
cyflym



Dyma beth ddylech chi ei wneud:

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



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

Llid yr ymennydd a septicemia

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

*Am ragor o wybodaeth am lid yr ymennydd a septicemia, ewch i dudalen 192

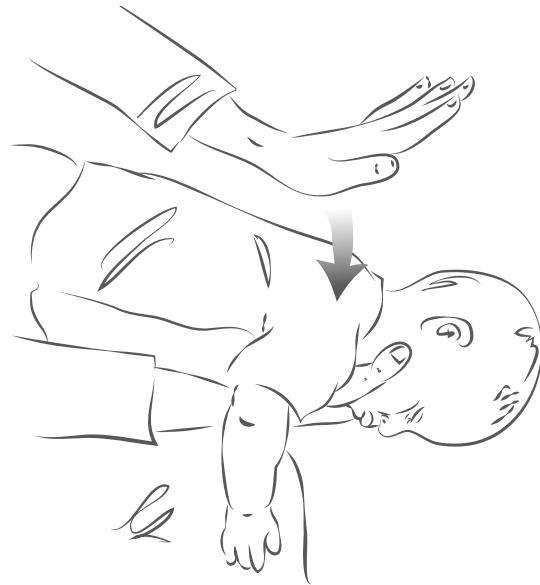
OS bydd eich plentyn yn dechrau tagu Dylech bob amser aros gyda'ch plentyn wrth iddo fwyta rhag ofn iddo dagu.

OS BYDD EICH PLENTYN YN DECHRAU TAGU

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

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

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



Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth

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

www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

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

Anghenion iechyd arbenigol

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

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

Manteisio ar y system

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

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

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

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

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

Barn arbenigwr diogelwch plant:

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

Karen, Plant yng Nghymru

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

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

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

Atal achosion o syrthio o uchder

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

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

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

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

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

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

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

Barn Pediatregydd ymgynghorol:

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

Aideen, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Atal Sgaldiadau

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

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

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

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

Atal llosgiadau

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

Atal tanau yn y cartref

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

Rhagor o wybodaeth

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

Atal achosion o foddï

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

Er mwyn atal achosion o foddï yn y cartref:

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

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

Atal achosion o wenwyno

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

Atal achosion o wenwyno:

- Chwiliwch ym mhob ystafell am eitemau gwenwynig
- Dylech eu cloi o'r neilltu, yn uchel i fyny ac allan o olwg plant
- Newidiwch eich cypyrddau cegin o gwmpas. Er enghraifft, rhowch eich tuniau o dan y sinc a'r cynhyrchion glanhau mewn cwpwrdd uchel
- Rhowch bob eitem wenwynig mewn cwpwrdd cegin uchel a defnyddiwch gyfyngwr cwpwrdd. Drwy wneud hyn, byddwch chi'n fwy tebygol o atal eich plentyn bach rhag cael ei wenwyno
- Cofiwch fod bagiau llaw yn aml yn cynnwys meddyginiaethau. Cofiwch hongian eich bag a gofynnwch i ymwelwyr wneud yr un fath

Atal anafiadau gyda chordiau bleinds

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

Atal anafiadau gyda chordiau bleinds:

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

Cegin

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

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

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

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

Y tu allan i'r cartref

Gwnewch yn siŵr fod eich plentyn:

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

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

Pethau i feddlw amdanynt yn y dyfodol:

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

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

Eich gwasanaeth iechyd

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

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

Gwnewch y gorau o'ch meddyg teulu

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

Yr archwiliadau a gynigir i chi

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

Bwriad yr archwiliadau iechyd hyn yw rhoi cymorth i chi fel rhiant wrth helpu eich plentyn i ddatblygu. Fel ei riant, byddwch chi'n ymwybodol o gryfderau ac anghenion

eich plentyn. Os ydych chi'n poeni am unrhyw agwedd ar gynnydd eich plentyn, fel ei leferydd, ei glyw, ei gerddediad, ei gydsymud, ei ddysgu neu ei ymddygiad, dylech gysylltu â'ch ymwelydd iechyd i drafod a oes angen unrhyw help neu asesiad ychwanegol ar eich plentyn.

Imiwneiddio

Caiff imiwneiddiadau rheolaidd eu cynnal pan fydd yn 12 a 13 mis oed a chaiff y brechiad fflw ei gynnig i bob plentyn o ddwy oed bob blwyddyn yn ystod yr hydref.

Pan fydd eich plentyn yn dair blwydd a phedwar mis oed bydd angen iddo gael ail ddos o MMR (y frech goch, clwy'r pennau a rwbela). Mae hyn er mwyn rhoi hwb i'r diogelwch cyn i'ch plentyn fynd i'r ysgol. Ceir achosion o'r frech goch mewn ysgolion yng Nghymru o hyd. Maen nhw hefyd yn cael brechiad atgyfnerthu rhag y pŵs sy'n effeithio ar lawer o blant.

Cliciwch yma!

Rhagor o wybodaeth
www.wales.nhs.uk/immunisation



A

Alcohol	45
Alcohol a bwydo ar y fron	138
Anemia	63
Anesthesia epidwral	83
Atal cenhedlu	146

B

Bondio gyda'ch babi	106
Braxton Hicks	63
Brechiadau	55
Budd-dal plant	124
Bwyd solet	174
Bwydo â photel	117, 122, 142
Bwydo ar y fron	58, 110, 138, 142
Safle a chysylltiad	113
Sut i fwydo ar y fron	112
Tynnu llaeth o'r fron	114
Bwyta'n dda	19, 137, 203
Bwyta'n iach	19, 137, 203

C

Caffein	22, 139, 176
Camddefnyddio cyffuriau	47
Canolfan eni	57
Cartrefi di-fwg	126
Cofrestru'r geni	128
Cosi	66
Crio	131
Cyffuriau ar bresgripsiwn	46
Cynllun geni	76
Cysgu	141, 230
Cyswllt croen-ar-groen	98, 106

Ch

Chwistrelliad Syntometrine	79
----------------------------	----

D

Diabetes tra'n feichiog	65
Diodydd	180
Diogelwch	187, 244
Atal achosion o daro i mewn i bethau a syrthio	189, 245
Atal achosion o foddi	246
Atal achosion o wenwyno	247
Atal anafiadau gyda chordiau bleinds	247
Atal llosgiadau	246
Atal sgaldiadau	246
Atal tanau yn y cartref	246
Cŵn	188
Diogelwch dŵr	189
Fframiau cerdded i fabis	189
Mynd allan	248
Y gegin	248
Yn yr haul	188
Diogelwch yn y car	125
Dosbarthiadau cyn geni	51
Dŵr poeth	62
Dysgu sut i fynd i'r toiled	227



Clcio
cyflym



E

Esgor a geni	86
Ar ddechrau'r cyfnod esgor	90
Arwyddion y cyfnod esgor	88
Ymdopi â'r cyfnod esgor	91
E-sigarêts	43

F

Fitamin K	78
Fitaminau (atchwanegiadau)	23, 24, 184, 208

G

Gefeilliaid	67
Geni cyn pryd	68
Geni gan ddefnyddio gefelliau	98
Geni gan ddefnyddio ventouse	98
Geni gartref	56
Geni mewn dŵr	78
Gofal cyn geni	50
Gofal deintyddol	48
Gofal plant	209
Golchi dwylo	26
Gorwedd o chwith	84
Gwaedu o'r fagina	64
Gweithgarwch corfforol	28
Gweithio	34
Gwythiennau chwyddedig	63

H

Heintiau	27, 54, 64
Hormonau	33

I

Iechyd meddwl	34
Imiwneddadau	152, 154, 249
Iselder	140, 169
Iselder ôl-enedigol	169

Ll

Llaeth fformiwla	58, 117
Lleddfu poen (cyffuriau)	82
Lleddfu poen (heb gyffuriau)	81
Llid yr ymennydd	192, 241
Llysieuath	180

M

Meddyginiaeth	46, 191
Meddyginiaethau dros y cownter	46
Meddyginiaethau llysieuol a homeopathig	
ac aromatherapi	47
Methgludiad	70
Morffin a chyffuriau opiadau	82
Mwg ail law	43, 44, 126

N

Nwy ac aer	82
------------	----

↑
Clcio
cyflym



P

Partner geni	101
Peils neu glwy'r marchogion	62
Peiriant TENS	82
Pelydrau-X	47
Poen yn y cefn	62
Poen yn y gwregys pelfig	66
Poen yn yr abdomen	64
Prawf smotyn gwaed babis newydd	109
Pre-eclampsia	65
Profion sgrinio	54
Pwll geni	82
Pwysau	32
Pwysedd gwaed uchel	65
Pyliau o dymer ddrwg	223

Rh

Rhiant unigol	37, 145
Rhwymedd	62
Rhyw	146
Rhyw tra'n feichiog	36

S

Salwch bore	62
Seicosis ôl-enedigol	140, 170
Septisemia	192, 241
Sgan uwchsaïn	52, 54
Sgrinio clyw babis newydd	109
Siarad	158, 212
Smygu	42
Sterileiddio cyfarpar bwydo	118
Symudiadau'r babi	60
Systitis	63

T

Tadau	17, 38, 40, 71, 99, 101 116, 134, 142, 144, 171
Tagu	242
Taliadau budd-dal	35
Technegau anadlu ac ymlacio	81
Toriad cesaraidd	57, 78, 84
Torri dannedd	185
Trais domestig	36
Tylino babi	133

Th

Therapiau cyflenwol	82
---------------------	----

U

Uned dan arweiniad bydwagedd	57
Uned dan arweiniad meddygon ymgynghorol	57
Uned mamolaeth gymunedol	57

Y

Y felan	140
Y ffliw	55
Y pâs	55
Ymarfer corff	28
Ymarferion llawr y pelfis	30
Ymddygiad rhywioledig mewn plant bach	232





Mae eich taith yn parhau...

Manylion y cyhoeddiad
Teitl: Naw Mis a Mwy
Cyhoeddwr: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru
Dyddiad: Ebrill 2014
ISBN: 978-0-9572759-7-3
Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â: bumpbabyandbeyond@wales.nhs.uk

Cliciwch yma!

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

Mae'r llyfr hwn hefyd ar gael fel e-lyfr; lawrlwythwch eich copi yn:

www.nawmisamwy.cymru.nhs.uk

Cliciwch yma!

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

Fersiwn 2: Ionawr 2015





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Naw Mis a Mwy

Iechyd Cyhoeddus Cymru. 14 Heol y Gadeirlan, Caerdydd. CF11 9LJ

www.nawmisamwy.cymru.nhs.uk

cliciwch yma!