



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

GWASANAETH NIWRODDATBLYGIADOL

Hylendid Cysgu

Amcangyfrifir y bydd 1 o bob 4 o blant yn profi anawsterau cysgu ar ryw adeg. Mae problemau cysgu'n fwy cyffredin ymysg plant ag anghenion ychwanegol. Mae yna gyswllt rhwng anawsterau ymddygiadol a chwsig gwael hefyd.



Gellir categoraiddio problemau cwsig i dri grŵp:

- 1) *Materion setlo i gysgu* – pa mor hir mae'n cymryd i syrthio i gysgu, anawsterau o ran cyd-gysgu
- 2) *Yn ystod y nos* – codi'n aml yn ystod y nos
- 3) *Codi'n gynnar yn y bore* – codi cyn 06:00.

- ✓ Mae hylendid cysgu yn cynnwys trefn reolaidd a chyson ar amser gwely bob nos. Mae'n bwysig i fod yn gyson â'ch plentyn er mwyn iddo ddysgu'r rheolau/trefn bob dydd. Dylid defnyddio cyfnod ymlaciol o dawelu 30 munud cyn dechrau'r drefn amser gwely.



- ✓ Ni ddylai hyn gynnwys gwyllo'r teledu, chwarae ar y cyfrifiadur neu ddefnyddio ffonau symudol. Caiff Melatonin, ein hormon cysgu, ei greu gan y chwarren Bineal pan fydd hi'n tywyllu a gall y 'golau glas' sy'n cael ei allyrru gan y dyfeisiau hyn effeithio arno.
- ✓ Nid ydym yn argymhell cael cawod yn agos at amser gwely. Gall cael cawod annog y gwaed i symud o gwmpas y corff a all leihaus effaith y Melatonin, sef yr hormon sy'n gwneud i ni deimlo'n gysglyd. Mae'n well cael bath os allwch gan fod bath yn gallu eich tawelu a'n helpu i ymlacio a dechrau teimlo'n gysglyd.
- ✓ Dylid annog plant i syrthio i gysgu yn eu gwelyau/ystafell wely eu hunain ac i setlo ar eu pen eu hunain heb y rhieni'n bresennol. Os oes angen cefnogaeth y rhiant ar y plentyn yn ystod y cyfnod setlo i gysgu, mae'n fwy tebygol y bydd y plentyn hwnnw'n deffro yn ystod y nos.
- ✓ Mae'n bwysig bod yn gyson a chadw at drefn amser gwely hyd yn oed ar y penwythnosau ac yn ystod y gwyliau. Bydd cadw at yr un amser gwely ac amser codi yn y bore yn helpu i gryfhau cloc corfforol eich plentyn/unigolyn ifanc.
- ✓ Defnyddiwch lawer o ganmoliaeth/gwobrau i sefydlu newidiadau amser gwely positif.

Os yw eich plentyn yn parhau i gael anawsterau i syrthio i gysgu, codi yn ystod y nos a chodi yn gynnar yn y bore gall Gweithiwr Proffesiynol Iechyd eich cyfeirio chi a'ch plentyn at y 'Clinig Cwsg' **(gan ddefnyddio'r ffurflen gyfeirio.)**

Clinigau Cwsg

Efallai bydd gofyn i chi fynd i weithdy cwsg a/neu apwyntiad clinig arbenigol wyneb yn wyneb. Yma byddwch yn cwblhau asesiad hanes cwsg gyda'r ymarferydd arbenigol. Yna bydd gofyn i chi gadw dyddiadur cwsg am gyfnod o bythefnos - bydd hwn yn cael ei ddadansoddi'n drwyadl ar ôl cael ei gwblhau/dychwelyd. Bydd y data o'r dyddiadur yn rhoi darlun i chi o broffil cwsg eich plentyn a bydd yn penderfynu ar yr ymyriad cwsg; fel arfer bydd hwn yn cynnwys rhaglen gwsg ysgrifenedig.

Os bo'n briodol bydd gofyn i'ch plentyn wisgo oriawr gwsg arbenigol (actigraffi). Mae'r ddyfais hon yn rhoi proffil mwy manwl i chi o broffil cwsg eich plentyn.

Am fwy o gefnogaeth a chynghor gweler y dolenni isod:

Sleep Scotland support - <https://www.sleepscotland.org/support/gateway-to-good-sleep/>

Cerebra sleep support - <https://cerebra.org.uk/?s=sleep>

Chris Catheral

Nyrs Glinigol Arbenigol mewn Ymddygiad/Cwsg Plant, Iechyd Plant a Phobl Ifanc