

Medi 2019



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Awgrymiadau i gael Trefn Gysgu iach i Blant

Awgrymiadau am drefn dda amser gwely

*Dechreuwch yn gynnar ar eich trefn amser gwely, pan mae'r babi yn 4 - 6 mis oed a stopiwch gyntun yn y dydd erbyn 4 oed

*Penderfynwch ar amser gwely sy'n addas i'r oed a glynwch wrtho. Mynnwch yr un drefn bob nos fel y gall eich plentyn ei dysgu.



*Mae trefn amser gwely fel arfer yn dechrau awr cyn gwely, gyda chyfnod i ymdawelu a chwarae'n ddistaw (a swper bach os ydynt eisiau). Dim teledu, cyfrifiadur, lpad, tabled, ffôn (maen nhw'n taenu golau glas sy'n stopio'n ymennydd rhag cynhyrchu'r hormon cysgu naturiol, 'melatonin').

*Ewch trwy'ch rwtîn amser gwely (ee Bath, pyjamas, stori, gwely) tua 20-30 munud cyn gwely.

*Rhowch nhw yn y gwely yr un adeg – bob nos.

*Gadewch i'ch plentyn syrthio i gysgu yn ei wely ei hun (hunan-setlo). Yna bydd yn syrthio i gysgu ar ei ben ei hun yn ystod y nos, wrth iddo fynd trwy ei gylchoedd cysgu



*Codwch nhw yr un pryd bob dydd.

*Rhowch ganmoliaeth a gwobrau pan mae'ch plentyn yn dechrau cysgu'n well.

*Ystyriwch yr ystafell:

A yw'n rhy boeth neu oer?

A yw'n swllyd?

A oes gormod o gyffro yna gyda theganau, teledu, sgriniau?

A yw'n rhy llachar?

*Gwiriwch nad yw'ch plentyn yn sâl.