

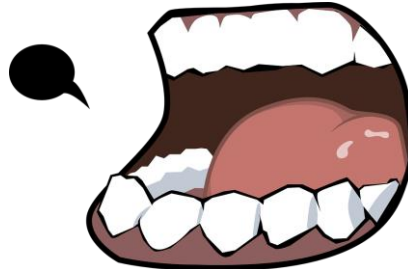


GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

TÎM NIWRODDATBLYGIADOL

GWEITHGAREDDAU/STRATEGAETHAU I DDATBLYGU PROSESU SYNHWYRAIDD Y GEG



Mae'r canlynol yn rhestr o weithgareddau a strategaethau y gellir eu defnyddio i helpu'r plentyn i ddatblygu ei system eneuol. Dylai defnyddio'r strategaethau canlynol leihau'r angen i gnoi eitemau anaddas/nad oes modd eu bwyta h.y. dillad, croen, llyfrau ac ati.

- ✚ Mae defnyddio brwsys dannedd trydanol/batri yn lle brwsys llaw yn rhoi ymateb synhwyrdd ychwanegol i'r geg.
- ✚ Os yw'r plentyn yn gallu ei oddef, gall sychu'r wyneb gyda chadach wyneb gwlyb/oer helpu i godi ymwybyddiaeth o ardal y geg. Dylid annog y plentyn i wneud hyn drosto ei hun os yw'n bosibl. Gellid defnyddio hyn cyn bwyta neu ar adeg pan fo'r plentyn yn arbennig o dueddol o gnoi
- ✚ Cynnig cyfleoedd i gnoi bwyd creisionllyd caled e.e. afal, ffyn moron, barau ffrwythau, ffrwythau wedi'u sychu (mae mango wedi'i sychu'n arbennig o dda i'w gnoi). Gall 'Wine Gums' sydd wedi'u rhoi yn yr oergell helpu i ddatblygu ymateb geneuol gan fod gwaith cnoi arnynt a chan eu bod yn oer. (Os ydych yn tybio bod gan eich plentyn anawsterau llyncu neu ei fod mewn perygl o dagu, ni ddylech roi'r bwydydd hyn i'ch plentyn a dylech geisio cyngor gan Feddyg neu Baediatregydd eich plentyn).
- ✚ Gall sugno o boteli chwaraeon neu welltyn yfed helpu hefyd i ddatblygu prosesu synhwyrdd o system synhwyrdd y geg. Gall sugno hylifau sy'n oerach ac yn dewach fel ysgytliaeth a defnyddio gwellt yfed troellog/gwirion roi mwy o ymateb
- ✚ Os yw'n gallu ei oddef, rhowch eich mynegfys uwchben y wefus uchaf a symudwch y bys o'r canol i gorneli'r geg. Gwnewch yr un peth ar gyfer y wefus isaf er mwyn gwella ymwybyddiaeth. Dangoswch hyn a gofynnwch i'r plentyn gopïo os yw'n bosibl.
- ✚ Os yw'n bosibl, anogwch y plentyn i osod ei fynegfys ar ei ddannedd uchaf ac i wthio tuag i fyny ac ar ei ddannedd isaf gan wthio tuag i lawr. Gall yr Oedolyn ddangos sut i wneud hyn ond ni argymhellir y dylai neb arall wneud y gweithgaredd hwn oherwydd y risg o frathu.
- ✚ Tylinwch y wyneb yn ysgafn o amgylch y geg; unwaith eto, anogwch y plentyn i gopïo'r rhain gan ddefnyddio dwy law os yw'n bosibl.
- ✚ Gall chwythu bybls, chwibanau, pêl-droed chwythu, pinnau chwythu ac ati helpu i ddeffro'r derbynyddion yn y geg. Dylid darparu detholiad o'r rhain i'r plentyn eu defnyddio. **Dylid defnyddio'r rhain gyda goruchwyliaeth**
- ✚ Sugno lolipop rhew

✚ Gall defnyddio bandiau arddwrn o ddefnydd tyweli atal y plentyn rhag cnoi llewys eu dillad neu eu croen. Gallant fod o gymorth hefyd i'r plentyn sy'n glafoerio gan fod modd ei annog i sychu ei ên ei hun.

✚ Mae nifer o eitemau arbenigol ar gael sydd wedi'u bwriadu'n arbennig ar gyfer cnoi. Mae'r rhain yn cynnwys "Chewy Tubes", "Chewelery" (gemwaith i'w gnoi), topiau pensil "ChewEase" a chynnyrch arall. Ni ddylid rhoi'r rhain i'r plentyn ond dylent gael eu defnyddio fel rhan o raglen synhwyrdd h.y. eu darparu ar adegau penodol o'r dydd pan fo angen i'r plentyn gnoi. Yna eu symud o'r golwg tra bydd y plentyn yn cwblhau tasg. **Dylid defnyddio'r rhain gyda goruchwyliaeth bob amser.**

Mae'r eitemau uchod ar gael ar-lein ac mae modd manteisio arnynt trwy deipio'r enw yn y peiriant chwilio. Cysylltwch â'r adran os hoffech gael rhagor o wybodaeth am ddefnyddio'r eitemau hyn neu os na allwch gael gafael arnynt.

D.S. Dylid goruchwyllo eich plentyn pan fydd yn gwneud unrhyw agwedd ar y uchod.

Os ydych yn tybio bod gan eich plentyn anawsterau llyncu neu ei fod mewn perygl o dagu, dylech geisio cyngor gan Feddyg neu Baediatregydd eich plentyn.