

Os yw eich baban yn dal i grio ac rydych chi'n teimlo dan straen

Lapiwch eich baban mewn lliain bychan meddal a'i roi ar ei gefn/chefn yn y cot. Yna gadewch y stafell.

Fydd crio ddim yn achosi niwed i'ch baban. Gwnewch rywbeth i gael seibiant o'r sŷn:

- Gwrando ar gerddoriaeth
- Gwyllo'r teledu
- Cael cawod gyflym
- Ffonio perthynas neu ffrind, dweud wrth rywun sut rydych chi'n teimlo

Ewch i weld bod eich baban yn iawn o leiaf bob 10 munud os bydd y crio'n parhau.

MAE GOFYN AM HELP YN ARWYDD O YMDOPI

Os ydych chi'n dal i boeni am faint mae eich baban yn crio neu ei iechyd cyffredinol, siaradwch â'ch Meddyg, eich Bydwraig neu eich Ymwelydd Iechyd.

COFIWCH:

Ni waeth faint rydych chi wedi cynhyrfu,
DYW YSGWYD EICH BABAN
BYTH YN DDERBYNIOL!

Ble gallwch chi droi am Help

Eich Ysbyty yw:
Rhif Ffôn:

Eich Bydwraig yw:
Rhif Ffôn:

Eich Ymwelydd Iechyd yw:
Rhif Ffôn:

Llinellau Cymorth

Galw Iechyd Cymru: 0845 46 47

Cry-sis: 08451 228 669

National Childbirth Trust: 0300 330 0700

Llinell Gymorth yr NSPCC: 0808 800 5000

Y Samariaid: 08457 90 90 90

Mumsnet: www.mumsnet.com

Diolchiadau:

Bwrdd Diogelu Plant Swydd Derby

Ysbyty Plant Westmead

Kids West-Elusen Plant

Llywodraeth New South Wales-Iechyd-Rhanbarth

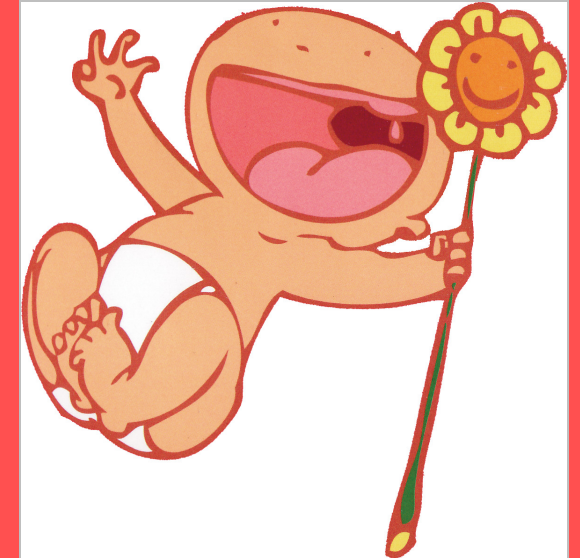
Iechyd Lleol Gorllewin Sydney



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

'DYW YSGWYD EICH BABAN



BYTH YN DDERBYNIOL!

OS YDYCH CHI'N POENI AM
FAINT MAE EICH BABAN YN CRIO
NEU EI IECHYD CYFFREDINOL,
SIARADWCH Â'CH MEDDYG, EICH
BYDWRAIG NEU EICH YMWELYDD
IECHYD

Croeso i Fyd Rhyfeddol bod yn Rhiant

Rydyn ni i gyd eisiau bod yn rhieni da neu roi gofal da, a chael plant hapus, iach, sy'n ymddwyn yn dda. Ond dyw gofalu am blentyn ddim bob amser yn hawdd. Mae'r daflen yma'n cynnig rhai awgrymiadau defnyddiol ar gyfer ffyrdd diogel, cadarnhaol o ofalu am eich baban. Mae hefyd yn esbonio pam mae trin plentyn yn arw, ac yn arbennig ysgwyd baban neu blentyn, yn beryglus ac yn gallu achosi anafiadau difrifol, ac o bosib farwolaeth, hyd yn oed.

Pam mae ysgwyd baban mor beryglus?



Mae pen baban yn fawr ac yn drwm o'i gymharu â gweddill ei gorff. Heb ei gynnal, mae'r pen yn llipa, oherwydd dyw cyhyrau'r gwddf ddim yn ddigon cryf i'w ddal yn ei le. Pan gaiff baban ei ysgwyd, caiff ei ben/phen ei daflu nôl ac ymlaen yn ffyrnig. Mae hynny'n peri i wythiennau bychain yn ymennydd y baban rwygo a gwaedu, gan achosi un neu fwy o'r anafiadau canlynol:

- dallineb
- ffitiau
- anawsterau dysgu
- byddardod
- niwed i'r ymennydd

Dyw anafiadau a achosir gan ysgwyd ddim yn digwydd yn ddamweiniol yn ystod chwarae arferol, felly ddylech chi ddim stopio cwtsho, chwarae a gwneud yr holl bethau mae eich plentyn wrth ei fodd yn eu gwneud.

Pam byddai unrhyw un yn ysgwyd baban?

Y prif reswm dros ysgwyd babanod yw oherwydd bod rhiant neu rywun sy'n rhoi gofal yn teimlo rhwystredigaeth yn barhaus mewn ymateb i faban sy'n crio.

Pryd mae babanod yn crio?

Crio yw un o'r ffyrdd sydd gan fabanod i ddweud wrthyn ni sut maen nhw'n teimlo neu beth mae arnyn nhw ei angen.



Ond dyw gwybod beth sy ei angen ar eich baban ddim bob amser yn hawdd.

Falle bod ef/hi yn:

- ANGHYFFORDDUS - yn rhy boeth neu oer?

- EISIAU BWYD

- TEIMLO'N ANHAPUS

neu'n OFNUS

- ANHWYLUS - yn torri dannedd, yn dioddef gwynt, neu â thymheredd

- UNIG - weithiau, yn syml, bydd eich baban yn chwilio am gysur.



Sut mae Ymdopi â Baban sy'n Crio "Camu nôl, STOPIO, a MEDDWL"

Os ydych chi wedi gwirio popeth amlwg (bwyd, newid, diod), a dyw eich baban ddim yn stopio crio, rhowch gynnig ar:

Ragor o FWYD - falle bod eich baban yn dal yn newynog.



Canu neu siarad â'ch baban.

Mynd â'ch baban am dro yn yr awyr iach.



Siglo eich baban yn eich mynwes fel ei fod/bod yn gallu teimlo curiad eich calon

Rhwbio neu dylino eich baban yn dyner

Cynnig dymi i'ch baban (os ydych chi'n defnyddio un)



Lapio eich baban mewn lliain bychan meddal fel ei fod/bod yn teimlo'n ddiogel, a cheisio setlo'ch baban mewn man diogel, tawel.