GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Naw Mis a Mwy

Eich babi'n tyfu

Cynnwys

Eich babi'n tyfu 3
Cipolwg ar eich babi'n tyfu 4

Datblygiad eich babi 6
- Imiwneiddio eich babi 8
- Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 1-2 10
- Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 3-4 11
- Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 5-6 14
- Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 7-8 16
- Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 9-10 18
- Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 11-12 21

Iechyd a lles 22
- Iselder ôl-enedigol 23
- Cyflwyno bwydydd solet i'ch baban 27
- Torri dannedd 39
- Diogelwch a'ch babi sy'n tyfu 41
- Os yw eich babi'n sâl 44
- Afiechydon difrifol iawn 46

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.

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.

Am ragor o wybodaeth ewch i **www.meningitisnow.org**

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 flasu 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 46

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

(Imiwneiddiadau ac apwyntiadau ymwelwyr iechyd ar ôl 2, 3 a 4 mis)

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.

Datblygiad eich babi

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 15 mis)

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.

8	9	10	11	12	13	14	15

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.

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.

Mae rhai babanod yn cael cynnig brechiadau BCG neu Hepatitis B ychwanegol hefyd. Mae dosys ychwanegol o frechlyn Hepatitis B yn cael eu rhoi i fabanod os yw 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.

Am fwy o wybodaeth ar ba frechiadau gaiff eu cynnig i'ch babi a pryd, ewch i **icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/brechu/**

Os oes gennych unrhyw bryderon am bigiadau eich babi, siaradwch â'ch meddyg teulu neu ymwelydd iechyd.

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?
Bydd y rhan fwyaf o fabanod yn iawn ar ôl cael eu brechiadau, ond weithiau gallant gael sgil- effeithiau ysgafn fel cochni a chwyddo lle cawsant y pigiad. Gallant fod yn aflonydd neu gael tymheredd (twymyn). Mae twymyn i'w ddisgwyl ar ôl unrhyw frechiad, ond mae'n gyffredin iawn wrth roi'r brechlyn MenB gyda brechlynnau arferol eraill pan fydd y baban yn ddau ac yn bedwar mis oed. Dyma pam mae rhoi parasetamol babanod i'ch baban adeg cael y brechiadau hyn yn cael ei argymell i atal a thrin twymyn.

Dylid rhoi cyfanswm o dri dos o barasetamol babanod i'ch babanod bob 4 i 6 awr ar ôl iddynt gael eu dau imiwneiddiad MenB cyntaf. Dylid mesur y dosys yn ofalus a'u rhoi naill ai gan ddefnyddio chwistrell neu gyda llwy 2.5ml. 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 gwrando 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.

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.booktrust.org.uk/what-we-do/programmes-and-campaigns/bookstart/

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 tegan neu eitem arall o flaen ei wyneb. Ar ôl tua wyth wythnos, dylai fod yn dilyn y tegan 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

Rhagor o wybodaeth
I gael syniadau am weithgareddau chwarae neu bethau y gallwch chi eu gwneud yn eich ardal leol, ewch i **www.parentclub.scot/articles/play-talk-read**

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 gwsg 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.

Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 5-6

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 soffa gyda chlustogau o'i amgylch. Peidiwch â'i adael ar ei ben ei hun fel hyn oherwydd gallai gwympo
- 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 amdanyn 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.

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 copïo 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 sesiynau lle gallan nhw ddod i'ch adnabod chi."

Angela, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 7-8

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 gwrando. 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.

Beth gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod misoedd 9-10

Rhwng 9 a 10 mis efallai y gall eich babi:

- Droi ac ymestyn i ddal tegan heb gwympo drosodd
- Defnyddio ei fys i bwyntio at bethau bach
- Gwneud synau y gallwch chi eu hadnabod fel 'mam' a 'dad' a chopïo 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
- Copïo pethau rydych chi'n eu gwneud er mwyn gwneud yr un peth. Dangoswch iddo sut i ganu cloch a bydd yn ei hysgwyd i wneud yr un sŵn
- Deall bod pethau yno o hyd er nad yw'n gallu eu gweld efallai. Bydd yn gallu eich gwylio 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 copïo 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.

Gwyliwch 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.

Rhagor o wybodaeth

I gael syniadau am weithgareddau chwarae neu bethau y gallwch chi eu gwneud yn eich ardal leol, ewch i **www.parentclub.scot/articles/play-talk-read** 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 throi 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 iechyd gadarnhau bod iechyd 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 wylio 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

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, rhowch 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 wrthych, 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.

Cwnsela a seicotherapi

I'r rhan fwyaf o bobl sydd ag iselder ôl-enedigol, y driniaeth orau yw cwnsela 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.

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.

Tadau

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 cwsg 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:

- Sbwylio 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 amdanyn 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 fydwraig

Y peth pwysig i'w gofio yw nad chi yn unig sydd ag iselder ôl-enedigol. Mae help ar gael.

Rhagor o wybodaeth
Am iseler, ewch i **www.mind.org.uk**

Cyflwyno bwydydd solet i'ch baban

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 argymell 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.

Mae'r arwyddion i chi gadw llygad amdanynt bod eich baban yn barod i ddechrau bwyta bwydydd solet yn cynnwys:

- Gall eistedd i fyny'n dda heb gefnogaeth a dal ei ben yn llonydd.
- Gall edrych ar fwyd, ei godi a'i roi yn ei geg ar ei ben ei hun.
- Gall lyncu bwyd. Os nad yw babanod yn barod, byddant yn gwthio'r bwyd nôl allan, felly bydd mwy o fwyd o gwmpas eu hwyneb nag yn eu ceg.

Cofiwch: 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, a te. Nid oes angen byrbrydau rhwng prydau bwyd o dan 12 mis oed. 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 eu torri hyd ffyrdd
- Torri ffrwythau mawr yn sleisys yn hytrach na darnau mawr

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 lwyeidiau 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.everychildwales.co.uk**

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 stiw tatws melys (trowch drosodd i weld y rysáit). Ond peidiwch ag ychwanegu unrhyw siwgr na halen at fwyd eich babi. Gall halen niweidio ei arennau a gall siwgr niweidio ei ddannedd.

Ar ôl chwe mis

Bydd yn iawn i'ch plentyn fwyta:

Iogwrt braster llawn a llaeth buwch llawn braster mewn pethau rydych chi wedi'u coginio fel cwstard neu saws caws (peidiwch â defnyddio llaeth buwch fel prif ddiod eich babi nes ei fod yn flwydd oed).

Bara, pasta, chapatis, neu unrhyw fwyd wedi'i wneud o flawd gwenith.

Wyau wedi'u coginio, fodd bynnag os yw wyau peidiwch â chario'r marc British Lion rhaid iddynt fod yn coginio'n drylwyr. Wedi'i goginio'n drylwyr pysgod a physgod cregyn

Cnau a hadau wedi'u malu.

O dan flwydd oed

Peidiwch â rhoi'r canlynol i'ch plentyn:

Pate afu/iau neu fêl.

Diodydd meddal a sgwash, diodydd â chaffein wedi'i ychwanegu atynt, fel te a choffi neu laeth reis neu ddiodydd reis neu alcohol.

Byrbrydau sawrus hallt fel creision neu gnau cyfan.

Unrhyw beth sydd wedi ei felysu â melysyddion artiffisial neu fwydydd neu ddiodydd sy'n cynnwys yr ychwanegion E102, E104, E110, E122, E124, E129 or E211. Mae'r ychwanegion hyn wedi cael eu cysylltu â chynnydd mewn gorfywiogrwydd mewn rhai plant.

Unrhyw fwydydd i oedolion, gyda chynhwysion arbennig (er enghraifft, margarîn sy'n gostwng lefel colesterol, cynhyrchion braster isel neu siwgr isel, neu gynhyrchion cadarn (fortified). Neu brydau parod i oedolion

Cynhyrchion bwyd braster isel. Nid yw'r rhain yn addas ar gyfer plant o'r oedran hwn

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 stiw tatws melys, ond gallai eich babi gael peth o'r tatws wedi'u potsio yn unig.

SUT I'W WNEUD

Mae'r rysáit hon yn ddigon i bedwar oedolyn.

1. Cynheswch yr olew mewn padell ffrio fawr a ffriwch y winwns hyd nes eu bod nhw wedi meddalu.
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 bêrlysiau 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 bêrlysiau 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

Am fwy o syniadau ar gyfer ryseitiau gall y teulu cyfan fwynhau ymweld â **www.everychildwales.co.uk**

Cyfl wyno bwydydd solet i'ch baban

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 amdanyn 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.111.wales.nhs.uk** neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar **0845 46 47**

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.

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 ddiodydd 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. Rhowch gwpan babi 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.

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.

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 meddalu. 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 phiwrî 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 plaen wedi'i wneud â llaeth cyflawn, 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.

Cofiwch! 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

Darnau wedi'u sleisio gan y llus.

Cinio: Pastai pysgod, afal wedi'i stiwio â 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

Wedi'i sleisio 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 pheidiwch 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 claear 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.

Dylai babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron gael diferion fitamin D bob dydd ar ôl iddynt gael eu geni.

Ni ddylid rhoi atchwanegiadau fitamin i fabanod sy'n cael mwy na 500ml (tua pheint) o laeth fformiwla babanod y dydd oherwydd bod llaeth fformiwla'n cael ei atgyfnerthu â maethynnau penodol, felly nid oes angen unrhyw atchwanegiadau eraill.

Os ydych chi'n gymwys ar gyfer cynllun Cychwyn Iach, gallwch gael fitaminau Cychwyn Iach yn rhad ac am ddim. Gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd sut i gael y rhain yn eich ardal chi.

**I gael rhestr o fwydydd nad ydyn nhw'n addas i'ch babi, ewch i dudalen 30*

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 glafoerio 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 mannau 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 wylio 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.

Rhagor o wybodaeth
www.designedtosmile.co.uk

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 llieiniau byrddau sy'n hongian. Symudwch nhw neu gwnewch yn siŵr nad oes dim ar y bwrdd a allai gwympo 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 rwymau. 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**

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 fwced 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 rolio 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.

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 swnian 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 (heatrash) 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.

Rhagor o wybodaeth

Ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar **0845 46 47** neu ewch i **www.111.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 lygaid 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.

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 lleisol ynddo'i hun."

Carlien o Gasnewydd

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 septisemia

Mae llid yr ymennydd a septisemia 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 septisemia?

Mae llid yr ymennydd yn golygu bod leinin yr ymennydd a llinyn y cefn (meninges) yn chwyddo a septisemia 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 septisemia 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!

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

© 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.

Dyluniwyd y cyhoeddiad hwn gan: Louise Austin, Fernleigh Design Ltd. www.fernleighdesign.co.uk
Fersiwn 8, Mai 2023

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Naw MiS a Mwy

Iechyd Cyhoeddus Cymru. Capital Quarter 2, Stryd Tyndall, Caerdydd. CF10 4BZ