

Cyngor i Rieni



Magu plant.
Rhowch amser iddo.
llyw.cymru/rhowchamseriddo

Parenting.
Give it time.
gov.wales/giveittime

Deall ac Ymateb i Fabi Sy'n Crio

Bydd pob babi yn crio ac weithiau mae'n gallu bod yn anodd ymdopi. Crio yw ffordd eich babi o ddweud wrthy'ch chi beth mae'n ei feddwl a'i deimlo, a bod angen eich help i'w gysuro. Gydag amser, byddwch chi'n dod i adnabod eich babi, a beth mae ei wahanol synau yn ei olygu.



Efallai fydd eich babi yn crio pan fydd yn:

- **Llwglyd** – efallai fydd angen i'ch babi fwydo'n amlach nag ydych chi'n ei feddwl. Os yw hi wedi bod awr ers y bwyd diwethaf, efallai fod eich babi yn llwglyd.
- **Unig** – mae'ch babi'n teimlo'n ddiogel pan fydd yn gallu gweld eich wyneb, clywed eich llais, eich arogl a theimlo eich cyffyrddiad. Crio yw ei ffordd o ofyn i gael ei ddal i deimlo'n ddiogel.
- **Gwlyb neu fudr** – edrychwch i weld os yw ei gewyn yn wlyb neu'n fudr, a'i newid os ydyw.
- **Wedi blino** – ceisiwch ei siglo'n dyner mewn ystafell eithaf tywyll.
- **Rhy boeth neu rhy oer** – am gyngor ar dymheredd diogel a gwisgo gweler: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/baby-room-temperature/ (Saesneg).
- **Anghyfforddus** – efallai fod eich babi'n teimlo'n anghyfforddus oherwydd bod rhywbeth yn ei grafu fel tocyn neu sip ar ddilledyn.
- **Wedi'i orgyffroi** – efallai fod eich babi wedi cyffroi gormod, yn enwedig os oes llawer o ymwelwyr neu bethau wedi digwydd, a llawer o synau, golygfeydd ac arogleuon. Ceisiwch fynd â'ch babi i ystafell heb bobl eraill ac yn ymyl wal blaen.
- **Cael trafferth gyda gwynt** – mae aer sy'n sownd yn gallu bod yn boenus. Ceisiwch rwbio cefn eich babi i gael gwared ar y gwynt.
- **Sâl neu â thwymyn** – os oes tymheredd uchel, efallai ei fod yn sâl. Os ydych yn meddwl bod rhywbeth o'i le cysylltwch â **GIG 111 Cymru** (www.111.wales.nhs.uk) am gyngor. Gallwch eu ffonio **111**.

Ffyrdd o geisio cysuro babi sy'n crio

- **Dal eich babi** lle bydd yn gallu eich gweld yn hawdd neu deimlo curiad cyfarwydd eich calon. Yn ystod mis cyntaf babi, dim ond cyn belled ag wyneb y person sy'n ei ddal y mae'n gallu ei weld.
- **Daliwch eich babi'n agos, gwenwch arno, siarad, canu neu fwmian.** Mae mwmmian hefyd yn tawelu oedolion, gan greu dirgryniadau rhytmig.
- **Ceisiwch rwbio cefn** eich babi neu ei siglo yn ysgafn i greu rhythm sy'n cysuro.
- **Gall cyswllt croen i groen** fel tylino, gysuro'ch babi ac efallai y bydd yn gwneud i chi ymlacio hefyd.
- **Os ydych chi'n bwydo ar y fron** cynigiwch y fron.
- **Os ydych chi'n bwydo o botel** ystyriwch gynnig dymi. Dylech sterileiddio dymis fel gyda photeli. Peidiwch â'u rhoi nhw mewn unrhyw beth melyn a cheisiwch gyfyngu ar eu defnydd.
- **Rhowch fath i'ch babi** neu ceisiwch fynd am dro gyda'ch gilydd.

Cofiwch beidio byth ag ysgwyd eich babi. Gall hyn niweidio ei ymennydd. Cefnogwch wddf a phen eich babi bob amser pryd bynnag y byddwch chi'n ei godi neu ei roi i lawr.

Os yw'n mynd yn ormod i chi, rhowch eich babi mewn lle diogel (e.e. crud clir, diogel, i ffwrdd o anifeiliaid) a gadael yr ystafell am rai munudau yn unig nes i chi deimlo'n dawelach. Neu gofynnwch i ffrind neu aelod o'r teulu ofalu am eich babi am ychydig er mwyn i chi gael amser i deimlo'n well. Gallai ffonio llinell gymorth **Cry-sis** (Saesneg) ar **08451 228 669** fod o gymorth hefyd.

Os ydych chi'n poeni bod eich babi yn crio, gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu am gyngor. Efallai y byddai'n helpu i gadw cofnod o ba mor aml a phryd mae'ch babi'n crio.

Mae'n iawn gofyn am help

Mae gwasanaethau a sefydliadau all roi cymorth a chyngor i chi. Efallai y bydd y llinellau cymorth hyn yn ddefnyddiol:

- **Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned (C.A.L.L.)** – callhelpline.org.uk – ar **0800 132 737** (gwasanaeth 24 awr), neu decstio 'help' i **81066**. Mae hon yn llinell gymorth gyfrinachol sy'n cynnig cymorth emosiynol ar iechyd meddwl a materion cysylltiedig.
- **Y Samariaid (samaritans.org)** ar **116 123** (gwasanaeth cyfrinachol 24 awr). Gallwch gysylltu am unrhyw beth sy'n eich poeni, ni waeth pa mor fawr neu fach yw'r mater.

Ble i gael cyngor a chefnogaeth

Mae cymorth a chyngor magu plant cyffredinol ar gael gan fydwragedd, ymwelwyr iechyd, meddygon teulu a'ch awdurdod lleol. Mae rhaglenni cymorth cynnar fel Dechrau'n Deg (os wyt yn byw mewn ardal Dechrau'n Deg) a Teuluoedd yn Gyntaf hefyd ar gael.

Edrych ar ôl dy hunan. Gall cwrdd â rhieni eraill fod yn llesol. Bydd y **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd (www.ggd.cymru)** lleol yn gallu dweud wrthynt beth sy'n digwydd yn dy ardal.

I gael tips a chyngor arbenigol ar fagu plant yn gadarnhaol, ewch i:
llyw.cymru/rhowchamseriddo

