

Cyngor i Rieni



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

Parenting.
Give it time.
gov.wales/giveittime

Deall a Chysuro Plentyn Bach sy'n Crio

Yn union fel babis, mae plant bach yn crio oherwydd eu bod nhw eisiau bwyd, yn flinedig, yn anghyfforddus neu angen teimlo cysylltiad â chi. Pan fydd eich plentyn bach yn gallu siarad, bydd yn llawer haws iddo fynegi pam mae wedi cynhyrfu ac i chi ddeall beth sydd ei angen arnynt.

Awgrymiadau i reoli crio eich plentyn bach

- **Gwnewch yn siŵr nad yw'n sâl nac mewn poen.** Os oes ganddyn nhw dymheredd uchel, efallai bod salwch arnynt nhw. Os ydych chi'n credu bod rhywbeth o'i le cysylltwch â **GIG 111 Cymru** am ddim ar **111** (www.111.wales.nhs.uk) am gyngor. Os nad ydych yn gweld unrhyw arwyddion amlwg o salwch, efallai bod cur pen neu glust tost yn achosi iddo grio.
- **Ceisiwch ganfod pam mae eich plentyn bach yn crio.** Mae defnyddio **HALT** yn fan cychwyn da. Meddyliwch a yw'ch plentyn yn llwglyd (**Hungry**), yn flin (**Angry**), yn unig (**Lonely**), wedi blino (**Tired**). Gallai byrbryd, ychydig o amser tawel neu orffwys helpu.
- **Arhoswch yn agos ac arhoswch yn dawel.** Mae'n bwysig bod eich plentyn yn gwybod eich bod chi'n dal yno gyda ef; gallai hyn fod drwy roi cwtsh tyner, dweud rhywbeth calonogol mewn tŷn llais tawel neu gynnal cyswllt llygad. Byddwch yn esiampl o sut i ymateb i deimladau o rwystredigaeth fel bod eich plentyn yn dysgu o'ch gwyllo.
- **Ydy'ch plentyn yn poeni neu'n bryderus am rywbeth?** Efallai fod eich plentyn yn poeni neu bryderus am fynd i feithrinfa, symud tŷ neu fabi newydd. Crio yw ei ffordd o fynegi pryder. Rhowch lawer o sicrwydd a chariad i'ch plentyn a gwneud iddo deimlo'n ddiogel ac yn sicr.
- **Ceisiwch fynd â'ch plentyn allan.** Ewch am dro, i'r parc neu ymunwch â grŵp rhieni a phlant bach. Gall golygfa newydd helpu.
- **Siaradwch am eu teimladau a'u cydnabod.** Os gall eich plentyn ddisgrifio sut mae'n teimlo â geiriau, gall ei helpu i ddeall a rheoli ei deimladau.
- **Ceisiwch dynnu sylw eich plentyn bach.** Defnyddiwch degan neu weithgaredd chwarae neu dynnu sylw at rywbeth diddorol.
- **Peidiwch â smacio na chosbi'ch plentyn yn gorfforol.** Mae hyn yn anghyfreithlon yng Nghymru. Efallai eich bod chi'n credu y bydd yn atal yr ymddygiad ond nid yw'n ymateb i anghenion eich plentyn, nac yn ei helpu i ddysgu sut i ddeall ei emosiynau a datblygu mwy o reolaeth dros ei ymddygiad.



Mae'n iawn gofyn am help

Mae gwasanaethau a sefydliadau a all roi cymorth a chynghor i chi.

Efallai y bydd y llinellau cymorth hyn yn ddefnyddiol i chi:

- **Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned (C.A.L.L)** – [callhelpline.org.uk](https://www.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 chynghor 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 chynghor arbenigol ar fagu plant yn gadarnhaol, ewch i:
[Ilyw.cymru/rhowchamseriddo](https://www.ggd.cymru/rhowchamseriddo)

