

Cyngor i Rieni



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

Parenting.
Give it time.
gov.wales/giveittime

Hyfforddiant i ddefnyddio'r toiled neu'r poti

**Yn addas o ail flwyddyn bywyd
(ar ôl pen-blwydd cyntaf eich
plentyn)**

Mae dysgu sut i ddefnyddio'r toiled yn rhywbeth y mae'r rhan fwyaf o blant yn llwyddo i'w wneud pan fyddan nhw rhwng 2 a 3 mlwydd oed. Mae plant yn dysgu ar eu cyflymder eu hunain ac mae hyfforddiant i ddefnyddio'r poti yn cynnwys dysgu nifer o sgiliau.

Mae rhai plant yn cymryd yn hirach nag eraill, ac mae hyn yn gwbl naturiol. Gallwch ddechrau helpu eich plentyn i ddysgu'r sgiliau sydd eu hangen i ddefnyddio'r toiled o'r adeg pan fo tua 12 – 18 mis oed. Ni ddylech aros tan fod eich plentyn yn dangos arwyddion o fod yn barod, gan fod rhai plant byth yn dangos yr arwyddion hyn ac nid yw eraill yn eu datblygu tan y byddant wedi dechrau hyfforddiant i ddefnyddio'r toiled.



Gair i gall:

- **Dechreuwch weithio tuag at hyfforddiant i ddefnyddio'r poti yn gynnar.** Pan fydd eich plentyn yn gallu sefyll ar ei ben ei hun, gwnewch iddo sefyll pan fyddwch yn ei newid a'i newid yn yr ystafell ymolchi. Dylech gynnwys y plentyn wrth dynnu ei ddillad i fyny ac i lawr a gwirio beth sydd yn ei gewyn. Dewiswch y geiriau rydych yn mynd i'w defnyddio ar gyfer pi pi a pŵa gofynnwch i bawb sy'n gofalu am eich plentyn i ddefnyddio'r geiriau hyn.
- **Gwnewch yn siŵr bod gennych yr offer cywir i sicrhau bod y plentyn yn teimlo'n gyfforddus ac yn ddiogel.** Gallwch chi ddewis defnyddio poti neu'r toiled, ond bydd angen i'ch plentyn allu eistedd yn gyfforddus a theimlo'n ddiogel. Dylai ei draed fod yn wastad ar arwyneb cadarn a dylai ei bengliniau fod yn uwch na'i gluniau. Dylai ei ben-ôl fod wedi'i gefnogi'n dda. Bydd angen step a sedd arbennig i sicrhau hyn, os yw'n defnyddio toiled.

- **Pan fydd eich plentyn yn gallu eistedd ar ei ben ei hun.** Dechreuwch ei roi i eistedd ar y poti neu'r toiled ar ôl prydau bwyd a diodydd. Dechreuwch unwaith y diwrnod i ddechrau am ychydig eiliadau i funud ac yna'n raddol dylech gynyddu pa mor aml neu'r amser mae'r plentyn yn eistedd, tan ei fod yn gallu eistedd am ddwy neu dair munud. Rhowch lawer o sylw iddo pan fydd yn ymarfer eistedd. Ceisiwch ganu gydag ef neu ddarllen llyfr. Os ydych yn lwcus ac mae'ch plentyn yn gwneud pi pi neu'n gwneud pŵ pan fo ar y poti neu'r toiled dylech ei ganmol i'r cymylau.
- **Gwnewch bethau'n gyfarwydd.** Rhowch boti yn rhywle y bydd eich plentyn yn gallu ei weld a dangoswch iddo beth yw ei bwrpas. Gallech chi adael iddo roi ei dedi neu ei ddol i eistedd arno. Gadewch i'ch plentyn eich gweld chi'n defnyddio'r toiled ac esboniwch beth rydych chi'n ei wneud.
- **Cadwch lygad pryd mae'ch plentyn yn llenwi ei gewyn.** Efallai y byddwch chi'n sylwi bod eich plentyn yn llenwi ei gewyn, neu'n cael pŵ, ar adeg benodol o'r dydd. Byddwch yn effro i'r arwyddion bod angen i'ch plentyn fynd i'r toiled neu'r poti. Efallai y bydd yn aflonydd, yn torri gwynt neu'n cuddio y tu ôl i'r llenni. Ceisiwch annog eich plentyn i eistedd ar y poti ar yr adeg hon.
- **Dylech annog deiet iach ac yfed hylif.** Mae bwyta ffrwythau a llysiau'n helpu i atal rhwymedd. Mae yfed digon yn helpu pledren eich plentyn i weithio'n dda. Dylai plant rhwng 1 – 2 oed fod yn yfed tua 1 – 1.25 litr o ddiodydd sy'n seiliedig ar ddŵr y diwrnod, wedi'i rannu rhwng tua chwe diod. Dŵr sydd orau, ond gallwch ddefnyddio sgwosh heb siwgr os nad ydynt yn fodlon yfed dŵr.
- **Gwisgwch eich plentyn mewn dillad addas.** Prynwch bans i'ch plentyn a gwisgwch ef mewn dillad sy'n hawdd i'w tynnu i fyny ac i lawr. Mae trowsus neu legins ag elastig yn ddelfrydol. Pan fydd eich plentyn yn eistedd yn hapus ar y poti neu'r toiled defnyddiwch bans hyfforddi neu bans cyffredin. Peidiwch â defnyddio cymysgedd o bans a chewynnau neu gewynnau y gellir eu tynnu i fyny – bydd hyn yn drysu eich plentyn. Cofiwch fod cewyn neu gewyn y gellir ei dynnu i fyny wedi'i gynllunio i fod yn gyfforddus i'ch plentyn pan fo'n wlyb.
- **Paratowch ar gyfer mynd allan.** Gallech ddefnyddio bag plastig gyda thywel drosto i amddiffyn seddi car neu fws rhag ofn y bydd damweiniau. Ewch â dillad sbâr, bagiau plastig a chlytiau sychu gyda chi. Os ydych yn defnyddio poti, sedd arbennig neu step gallwch fynd â nhw gyda chi hefyd. Cofiwch fynd â'ch plentyn i'r poti neu'r toiled yn yr un modd ag y byddech yn ei wneud pan fyddwch gartref.
- **Rhaid i chi ddisgwyl rhai damweiniau.** Ambell ddiwrnod, bydd eich plentyn yn hapus yn defnyddio'r poti neu'r toiled. Ar ddiwrnodau eraill, bydd yn cael llawer o ddamweiniau. Mae hyn yn naturiol. Efallai y bydd eich plentyn yn sych am amser maith, ac yna'n mynd yn ôl i gael mwy a mwy o ddamweiniau. Ceisiwch fynd ag ef eto i'r poti neu'r toiled ar ôl diodydd a bwyd. Os nad yw pethau'n gwella mewn ychydig ddyddiau, gofynnwch i'w weithiwr gofal iechyd proffesiynol am gyngor.
- **Helpwch eich plentyn i osgoi damweiniau.** Os na fydd eich plentyn wedi gwneud pi pi neu bŵ am awr a hanner i ddwy awr, ewch ag ef i'r poti neu'r toiled. Yn aml, mae plant yn canolbwyntio ar chwarae ac yn anghofio. Ceisiwch wneud yn siŵr bod y poti neu'r toiled yn hawdd ei gyrraedd a'i ddefnyddio.
- **Os nad ydy pethau'n mynd yn dda.** Mae'n naturiol i blant gael rhai damweiniau wrth ddysgu. Os ydych yn teimlo nad yw'ch plentyn yn gwneud llawer o gynnydd gofynnwch i'w weithiwr gofal iechyd proffesiynol am gyngor. Efallai fod angen dull gweithredu ychydig yn wahanol arno, neu fod ganddo broblem, megis rhwymedd.
- **Os oes gan eich plentyn salwch hirdymor neu os yw'n anabl, efallai y bydd yn ei chael hi'n anodd dysgu i ddefnyddio'r poti neu'r toiled.** Mae'r cyngor hwn yn dal i fod yn berthnasol iddo. Gall y rhan fwyaf o blant ag anghenion ychwanegol hyfforddi i ddefnyddio'r toiled ar yr un oedran â'u cyfoedion sydd heb yr un anghenion. Mae tystiolaeth fod hyfforddiant i ddefnyddio'r toiled yn hyrwyddo iechyd y bledren a'r coluddyn. Os oes gan eich plentyn anghenion ychwanegol ac mae gennych bryderon neu rydych yn cael trafferth gyda hyfforddiant i ddefnyddio'r toiled, siaradwch â'i weithiwr gofal iechyd proffesiynol (ymwelydd iechyd, nyrs arbenigol neu bediatregydd).

Am ragor o wybodaeth a chyngor ewch i wefan Bladder & Bowel UK (www.bbuk.org.uk) neu wefan ERIC (www.eric.org.uk).

- Os ydych chi'n poeni bod problem, gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu.

Bod yn sych drwy'r nos

Os yw cewyn eich plentyn yn sych yn rheolaidd yn y bore – gadewch i'ch plentyn gysgu heb gewyn:

- Atgoffwch eich plentyn i ddefnyddio'r toiled cyn mynd i'r gwely.
- Dylech osgoi rhoi diod neu fwyd i'ch plentyn yn ystod yr awr cyn iddo fynd i gysgu.
- Dywedwch wrth eich plentyn y byddwch chi'n ei helpu yn y nos os bydd yn deffro a bod angen iddo fynd i'r toiled neu'r poti.
- Gadewch olau nos neu boti yn ei ystafell os oes arno ofn codi yn y nos.
- Rhowch bad neu orchudd gwrth-ddŵr dros y fatras.
- Cofiwch, nid yw plant yn dysgu aros yn sych yn y nos yn yr un ffordd ag y maent yn ystod y dydd. Nid yw gwlychu'r gwely yn cael ei ystyried yn broblem feddygol tan fod plant yn bum mlwydd oed.

Os yw eich plentyn yn wlyb yn y nos ac rydych yn bryderus, siaradwch â'i ymwelydd iechyd. Os yw'n hy'n na phum mlwydd oed, gallwch ofyn i'w nyrs ysgol neu feddyg teulu ei atgyfeirio am asesiad a thriniaeth. Am ragor o wybodaeth ynghylch hyfforddiant i ddefnyddio'r toiled a gwlychu'r gwely ewch i wefan Bladder & Bowel UK (www.bbuk.org.uk) a gwefan ERIC (www.eric.org.uk).

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

