

# Cyngor i Rieni



Magu plant.  
Rhowch amser iddo.  
[llyw.cymru/rhowchamseriddo](http://llyw.cymru/rhowchamseriddo)

Parenting.  
Give it time.  
[gov.wales/giveittime](http://gov.wales/giveittime)

## Amser bath

(yn addas o enedigaeth i 3 oed)

Mae amser bath yn gallu bod yn llawer o hwyl ac mae'n helpu'ch plentyn i ymlacio cyn mynd i'r gwely. Fodd bynnag, mae ar rai babis a phlant bach ofn y bath.

I fabis newydd-anedig, efallai y bydd hyn oherwydd eu bod nhw'n teimlo bod pethau allan o'u rheolaeth, oherwydd nad ydyn nhw'n hoffi'r newid mewn tymheredd neu am nad ydyn nhw'n hoffi'r teimlad o arnofio.

Efallai y bydd babis hyn a phlant bach ofn sŵn y dŵr yn mynd i lawr twll y plwg neu'n ofni llithro o dan y dŵr. Efallai na fyddan nhw'n hoffi golchi eu gwallt neu gael dŵr neu sebon yn eu llygaid.



## Syniadau ar gyfer mynd i'r afael ag amser bath gyda'ch babi neu'ch plentyn bach

- **Paratoi popeth sydd ei angen arnoch cyn amser bath.** Rhowch ei gewyn neu ei ddillad isaf, ei ddillad eraill a thywel cynnes wrth law yn barod ar gyfer pan ddaw allan o'r bath, fel nad yw'n oeri wrth ichi nôl ei bethau.
- **Sicrhau bod yr ystafell ymolchi a'r dŵr yn ddigon cynnes.** Cofiwch gymysgu'r dŵr i wneud yn siŵr nad oes manau poeth neu oer a phrofwch dymheredd y dŵr cyn rhoi'ch babi yn y bath. Gallech chi ddefnyddio thermometr bath.
- **Cyflwyno amser bath yn raddol.** Gallech roi'ch babi mewn bath gwag a'i olchi gyda sbwng. Unwaith y bydd yn hapus gyda hyn, gallech chi drïo ychwanegu ychydig o ddŵr yng ngwaelod y bath. Neu, gallech roi'r bath babi y tu mewn i'r bath mawr neu gael bath gyda nhw. Gallech ei roi ar eich côl er mwyn iddo deimlo'n ddiogel.
- **Defnyddio sedd bath fel y bydd yn gallu eistedd yn y bath.** Peidiwch byth â gadael gyda nhw ar ei ben ei hun yn y sedd bath.
- **Sicrhau bod gennyh chi ddigon o deganau yn y bath,** i ddifyrru'ch plentyn bach.

- **Defnyddio mat gwrthlithro ar waelod y bath.** Efallai y bydd eich plentyn bach yn poeni llai am lithro o dan y dŵr.
- **Codi'ch plentyn bach allan o'r bath cyn i chi dynnu'r plwg.** Mae rhai plant bach ofn sŵn y dŵr yn mynd i lawr y draen.
- **Defnyddio het bath neu gogls nofio.** Efallai y bydd hyn yn helpu os yw'ch plentyn bach yn poeni am gael siampŵ yn ei lygaid. Mae'n syniad da defnyddio siampŵ babis neu blant hefyd, sy'n fwy caredig ar y llygaid.
- **Cael cawod.** Gallech chi drïo dal eich plentyn bach yn eich breichiau neu eistedd gyda nhw ar lawr y gawod.
- **Gadael i'ch plentyn arwain pethau** – os yw wedi blino, peidiwch â'i adael yn y bath yn rhy hir. Os yw eisiau chwarae, gadewch iddo aros yn y bath yn hirach.

**Cadwch ben eich plentyn glir o'r dŵr. Peidiwch byth â gadael eich plentyn ar ei ben ei hun yn y bath. Os oes rhaid i chi adael (e.e. i ateb y drws neu'r ffôn), tynnwch eich babi allan o'r bath yn gyntaf.**



## **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](http://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](http://llyw.cymru/rhowchamseriddo)**

