

# 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 gwely

Weithiau, bydd eich plentyn yn syrthio i gysgu'n rhwydd ac yn cysgu drwy'r nos. Dro arall, bydd yn ei chael hi'n anodd syrthio i gysgu ac yn deffro yn ystod y nos. Gall trefn amser gwely helpu i wneud amser gwely'n haws.

## Gallwch gynllunio ymlaen llaw drwy:

- **Feddwl am yr amseru.** Os yw'ch plentyn yn cymryd amser maith i syrthio i gysgu, efallai eich bod chi'n ei roi yn y gwely'n rhy gynnar. Os yw'ch plentyn wedi cyffroi gormod i gysgu, efallai eich bod chi'n ei roi yn y gwely'n rhy hwyr.
- **Sefydlu drefn amser gwely.** Gwnewch yr un pethar yr un pryd pob nos. Penderfynwch pa drefn sy'n gweithio orau i'ch teulu chi.
- **Dweud wrth eich plentyn ei bod hi bron yn amser gwely.** *"Pan fyddwn ni wedi gorffen y gêm hon, bydd hi'n amser gwely".*
- **Ceisio osgoi gormod o gyffro cyn amser gwely.** Ceisiwch osgoi chwarae swllyd neu wyllt neu weithgareddau sgrin megis teledu, cyfrifiaduron, llechi neu ddyfeisiau llaw eraill. Canolbwyntiwch ar weithgareddau sy'n helpu dy blentyn i deimlo'n digynnwrf. Efallai y gallech chi ystyried beth mae'ch wedi'i fwyta a sut y gallai effeithio ar ei gwsg.
- **Gofalwch fod eich plentyn wedi gwneud popeth a all achosi iddo alw allan yn ystod y nos.** Ydy e wedi cael diod? Ydy e wedi mynd i'r toiled? A oes ganddo ei hoff dedi?
- **Rhowch rywbeth diogel iddo fynd i'r gwely gydag ef** megis tedi neu flanced. Gadewch olau nos ymlaen neu gadewch y drws yn gilagored. Yna lapiwch y plentyn yn ei ddillad gwely a dywedwch nos da.
- **Os yw'ch plentyn yn codi allan o'r gwely byth a hefyd,** meddyliwch a oes unrhyw beth sydd ei angen arno (efallai mai chi yw hynny). Ewch â'ch plentyn yn ôl i'r gwely mewn ffordd dyner a thawel. Gwnewch hyn gymaint o weithiau ag sydd angen hyd nes y bydd eich plentyn yn aros yn y gwely.



## 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)**

