



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Tips i rieni

**Gwnewch amser i ofalu am
eich hun a rheoli straen**



**Magu plant.
Rhowch amser iddo.**

**Parenting.
Give it time.**

Mae bod yn rhiant yn rôl arbennig ond gall hefyd fod yr un anoddaf a fydd gennych. Nid yw bob amser yn hawdd ac mae'n gallu bod yn heriol. Mae'n bwysig gofalu am eich hun yn ogystal â'ch plentyn.



Os gawsoch chi blentyndod anodd eich hun, os oes gennych anawsterau iechyd meddwl, problemau ariannol neu drafferthion o ran llety, neu os ydych mewn perthynas nad yw'n gweithio'n dda – gall hyn i gyd effeithio ar eich gallu i ymdopi.

Gall fod yn anodd pan fod gan blentyn anghenion cymorth ychwanegol, neu rywbeth sy'n ei wneud yn anhapus a bod hynny'n effeithio ar ei ymddygiad. Weithiau, gall deimlo fel bod y cyfan yn drech na chi.

Tips gwych

1 Gwnewch amser i chi'ch hun

Os byddwch yn cymryd seibiant i ymlacio byddwch yn fwy tebygol o allu ymdopi, bydd 10 munud bach i wneud rhywbeth i chi'ch hun yn gwneud gwahaniaeth.

Peidiwch â threulio amser yn teimlo'n euog am y tasgau a ddylai gael eu gwneud pan fydd eich plentyn yn cysgu - defnyddiwch ychydig o'r amser yma i ymlacio a gwneud rhywbeth yr ydych chi'n ei fwynhau.



2 Ceisiwch fwyta'n dda

Gall hyn fod yn anodd i rieni prysur ond mae gan **GIG Cymru Pwysau Iach**, Byw'n iach lawer o syniadau ar gyfer ryseitiau ac awgrymiadau syml a chyflym i gadw'n heini ac yn iach.

3 Cwrdd â rhieni eraill a'u plant

Bydd eich plentyn yn mwynhau cwmni plant eraill a byddwch chi'n mwynhau sgwrsio gydag oedolion. Mae'n bosibl y bydd grwpiau yn eich ardal chi, lle gallwch chi gwrdd â rhieni eraill a lle bydd eich plentyn yn cael hwyl. Bydd eich **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd** lleol yn gallu dweud wrthydd chi beth sy'n digwydd yn eich ardal chi a rhoi gwybodaeth ddibynadwy am ddim i chi a'ch teulu.

4 Rheoli eich teimladau

Mae adegau pan fydd y rhan fwyaf o rieni yn teimlo eu bod yn cael eu gwrthio i'r eithaf ac efallai y bydd yn teimlo'n waeth pan fyddwch chi wedi blino. Ceisiwch ddod i adnabod arwyddion eich corff a chydabod pan fydd y teimladau hyn yn cronni. Pan fyddwch chi'n gwylltio a gweiddi ar eich plentyn bydd yn sbarduno cortisol – hormon straen sy'n ei gwneud hi'n llawer anoddach iddyn nhw wrando a dysgu. Bydd dysgu sut i reoli eich teimladau o fudd i'ch iechyd a'ch perthynas â'ch plentyn. Peidiwch â smacio na chosbi'ch plentyn yn gorfforol – mae hyn yn anghyfreithlon yng Nghymru.

Tawelu

Os ydych chi'n teimlo straen yn cael y gorau arnoch fe allai helpu i:



Stopio a chyfri i 10, neu hyd yn oed ganu cyn i chi weithredu. Mae cyfri a chanu yn defnyddio rhan wahanol o'ch ymennydd. Mae'n lleddfu tensiwn fel y gallwch chi ailosod eich emosiynau.



Anadlu'n ddwfn.

Cymryd seibiant. Gadewch yr ystafell am gyfnod byr, ffoniwch ffrind, chwaraewch eich hoff gerddoriaeth. Gofynnwch i ffrind neu aelod o'r teulu ofalu am eich babi neu'ch plentyn am ychydig er mwyn i chi gael amser i chi'ch hun.

Gwneud ymarfer corff. Gall ymarfer corff eich helpu i ymdopi â theimladau sy'n gysylltiedig â straen. Rhowch gynnig ar nofio, cerdded, rhedeg neu ioga. Gallech roi'ch plentyn yn ei fygi a mynd am dro i leihau straen.



Meddwl. Oes rhai pethau sy'n achosi lefelau uwch o straen na'i gilydd? Oes yna ffyrdd o osgoi'r sefyllfaoedd hynny?

Ceisiwch peidio â chadw pethau i chi'ch hun. Siaradwch gyda ffrind neu aelod o'r teulu neu rieni eraill.

Os ydych chi wedi'ch llethu er i chi roi cynnig ar bopeth, gall helpu i drafod y sefyllfa neu gael cyngor ar reoli eich teimladau.



Does neb yn gwneud popeth yn iawn drwy'r amser. Drwy ofyn am gymorth, byddwch yn gwneud y peth gorau i chi a'ch plentyn, eich teulu a chi'ch hun.

Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned

(C.A.L.L) ffoniwch am ddim ar 0800 132 737 (gwasanaeth 24 awr cyfrinachol) neu e-bostiwch **call@helpline.wales**. Mae C.A.L.L yn cynnig cymorth emosiynol ar iechyd meddwl a materion cysylltiedig.

Y Samariaid ffoniwch ar 116 123 (gwasanaeth cyfrinachol 24 awr). Gallwch gysylltu am unrhyw beth sy'n eich poeni chi, waeth pa mor fawr neu fach yw'r mater.

Os ydych yn poeni eich bod chi neu eich plant mewn perygl o niwed gartref neu yn eich cymuned, mae cymorth cyfrinachol ar gael:

- **Llinell gymorth yr NSPCC**: gallwch ffonio am ddim ar 0808 800 5000 Dydd Llun i Ddydd Gwener 10am – 4pm, e-bost **help@nspcc.org.uk**
- **Llinell gymorth Byw Heb Ofn**: 0808 80 10 800

Os oedd hwn o gymorth i chi, mae gennym ragor o gyngor a gwybodaeth yma