Ddylwn i roi dymi i fy mhlentyn bach?

Siarad Gyda Fi
Talk With Me

Mae rhieni yn dewis rhoi dymi i'w plentyn bach am lawer o wahanol resymau, a gall fod manteision ac anfanteision i hyn. Mae llawer o rieni yn ansicr pryd i ddechrau helpu eu plentyn i 'roi'r gorau' i'w dymi.
Gall ein gwybodaeth arbenigol isod helpu wrth wneud y penderfyniad gorau ar gyfer eich plentyn bach chi.

Sut mae dymis yn effeithio ar allu plant i siarad?

- **Mae'r ymchwil o ran a yw dymis yn effeithio ar allu plant i siarad yn gymysg.** Mae'n bosibl y gall bod â dymi yn ei geg effeithio ar y ffordd y mae'n adnabod synau wrth i bobl eraill siarad. Byddai hyn yn ei gwneud yn anoddach iddynt ddysgu lle mae synau yn perthyn mewn geiriau.
- **Mae defnyddio dymi yn ystod y dydd yn fwy tebygol o effeithio ar leferydd nag yn ystod y nos.** Mae plant sy'n defnyddio dymis am gyfnodau hir yn ystod y dydd yn gwneud mwy o gamgymeriadau annisgwyl wrth siarad. Er enghraifft, efallai y bydd yn defnyddio sain yng nghefn ei geg pan ddylai wneud sain yn y blaen (deg à ceg). Gallai hyn fod oherwydd bod y dymi yn atal y defnydd o synau ym mlaen y geg, fel 'p', 'm', 'n', 'b', 't', 'd', 's' a 'sh'.
- **Pan fydd babi yn siarad, gallai dymi effeithio ar faint y gall arbrofi gyda synau.** Gallai hyn wneud ei siarad yn llai clir na phan nad yw'r dymi yn ei geg. Gallai hyn ei wneud i deimlo'n rhwystredig os na all pobl ei ddeall.

Beth yw'r manteision?

- Gall dymis fod yn effeithiol iawn wrth leddfu a chysuro babanod bach, er nad yw pob plentyn yn eu hoffi.
- Mae'n bosibl y gallai rhoi dymi i fabi bach wrth ei roi i lawr i gysgu leihau'r perygl o Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod (SIDS). Er hyn, nid yw'r dystiolaeth ar gyfer hyn yn glir. Mae rhai yn argymell eich bod yn dechrau rhoi dymi ar ôl sefydlu bwydo ar y fron, pan fydd y babi tua 1 mis oed.

Beth yw'r anfanteision?

- **Mae'n bosibl y gallai defnyddio dymi effeithio ar siâp ceg y plentyn a'r strwythurau y tu mewn.** Mae gan ddymi orthodonteg siâp arbennig a allai helpu i leihau'r perygl o hyn.
- **Mae'n ymddangos bod dymis yn cynyddu'r perygl o heintiau'r glust.** Os bydd eich plentyn bach yn cael haint ar y glust, gallwch gymryd y dymi oddi arno i leihau'r siawns y bydd hyn yn digwydd dro ar ôl tro.

Ein hargymhellion

- Os byddwch yn dewis rhoi dymi i'ch plentyn bach, gwnewch hynny bob tro y byddwch yn ei roi i lawr i gysgu.
- Dylech wneud yn siŵr bod y dymi yn lân bob amser.
- Pan fo'r plentyn yn parablu neu'n dechrau dysgu siarad, dylech dynnu'r dymi oddi arno er mwyn iddo allu arbrofi â synau.
- Ystyriwch leihau'r defnydd o'r dymi pan fydd yn dysgu siarad ac am gyfnodau hir o amser yn ystod y dydd.
- Pan fydd y babi yn 6 mis oed, dechreuwch feddwl am dynnu'r dymi oddi arno er mwyn gallu bod yn rhydd o'r dymi erbyn ei fod yn 12 mis.
- Mae rhai plant yn ymateb yn dda i roi eu dymi i'r 'dylwythen deg dymis'.

Rhagor o wybodaeth

NHS: Reduce the risk of sudden infant death syndrome (SIDS)

The Lullaby Trust Dummies Factsheet

Cyfeiriadau

- NHS choices. NHS. Ar gael yn: https://www.nhs.uk/conditions/baby/caring-for-a-newborn/reduce-the-risk-of-sudden-infant-death-syndrome. (Wedi ei ddefnyddio: Mawrth 15, 2023).
- Bruderer, A.G. et al. (2015) "Sensorimotor influences on speech perception in infancy," Proceedings of the National Academy of Sciences, 112(44), pp. 13531–13536. Ar gael yn: https://doi.org/10.1073/pnas.1508631112.
- Rovers, M.M. et al. (2008) "Is pacifier use a risk factor for acute otitis media? A dynamic cohort study," Family Practice, 25(4), pp. 233–236 Ar gael yn: https://doi.org/10.1093/fampra/cmn030.
- Safer sleep for babies fact sheet 7 dummies/pacifiers - lullaby trust. Ar gael yn: https://www.lullabytrust.org.uk/wp-content/uploads/fact-sheet-dummies-2016.pdf (Wedi ei ddefnyddio: Mawrth 15, 2023).
- Schmid, K.M. et al. (2018) "The effect of pacifier sucking on orofacial structures: A systematic literature review," Progress in Orthodontics, 19(1). Ar gael yn: https://doi.org/10.1186/s40510-018-0206-4.
- Strutt, C., Khattab, G. and Willoughby, J. (2021) "Does the duration and frequency of dummy (pacifier) use affect the development of speech?," International Journal of Language & Communication Disorders, 56(3), pp. 512–527. Ar gael yn: https://doi.org/10.1111/1460-6984.12605.
- Does pacifier use cause ear infections in young children? - Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE): Quality-assessed Reviews - NCBI Bookshelf (nih.gov)