

Cyngor i Rieni Plant Bach


Magu Plant.
Rhowch amser iddo.

Ymdopi â babi sy'n crio

Mae pob babi'n crio ac weithiau mae'n gallu bod yn anodd ymdopi. Crio yw'r unig ffordd mae'ch babi'n gallu dweud wrthy'ch chi beth sydd ei angen arno.

Pan mae'ch babi'n crio, mae'n ceisio dweud rhywbeth wrthy'ch chi. Efallai y bydd hi'n anodd gweithio allan beth sydd ei angen ar eich babi. Gydag amser, byddwch chi'n dod i adnabod eich babi, a beth mae pob cri yn ei olygu.

Wrth i'ch babi dyfu, bydd yn dysgu ffyrdd eraill o gyfathrebu â chi. Er enghraifft, bydd yn gwneud cyswllt llygad, yn gwneud gwahanol synau ac yn gwenu.



Efallai y bydd eich babi'n crio pan fydd:

- **Eisiau bwyd** – efallai y bydd eich babi angen bwyd yn amlach na'r disgwyl. Os oes awr wedi pasio ers iddo fwydo diwethaf, efallai ei fod eisiau bwyd.
- **Yn unig** – mae eich babi angen cael ei gofleidio a'i gyffwrdd. Mae'n teimlo'n ddiogel pan mae'n gallu gweld eich wyneb, clywed eich llais, eich arogl i a theimlo'ch cyffyrddiad. Crio yw ei ffordd o ofyn i chi ei ddal.
- **Yn wlyb neu'n fudr** – edrychwch i weld a yw ei gewyn yn wlyb neu'n fudr.
- **Wedi blino** – efallai fod eich babi wedi blino ond yn cael trafferth syrthio i gysgu. Ceisiwch ei siglo'n ysgafn mewn ystafell heb lawer o olau.
- **Yn rhy boeth neu'n rhy oer** – mae babis newydd-anedig yn hoffi cael eu cadw'n gynnes, ond ddim yn rhy gynnes. Fel arfer, gallwch chi wisgo'ch babi gydag un haen yn fwy nag sydd gennych chi.
- **Yn anghyfforddus** – efallai fod eich babi'n teimlo'n anghyfforddus gan fod rhywbeth yn ei gosi, fel tagiau dillad neu sip.
- **Wedi cyffroi gormod** – efallai fod eich babi wedi cyffroi, yn enwedig os ydych chi wedi cael llawer o ymwelwyr neu os oes llawer o bethau'n digwydd. Ceisiwch siglo'ch babi'n ysgafn mewn ystafell heb lawer o olau.

- **Yn sâl neu â gwres** – os oes ganddo dymheredd uchel, efallai ei fod yn sâl. Os ydych chi'n credu bod rhywbeth o'i le, ffoniwch Galw Iechyd Cymru i gael cyngor. Gallwch eu ffonio nhw ar 0845 46 47.

Ceisiwch ymateb i'ch babi pan fydd yn crio. Bydd yn dysgu bod y byd yn ddiogel, a bydd yn teimlo'n ddiogel. Yn ôl astudiaeth ymchwil, roedd babis yr oedd eu rhieni'n ymateb pan oedden nhw'n crio yn crio llai na babis yr oedd eu rhieni'n eu gadael nhw i grio.

Awgrymiadau ar gyfer tawelu'ch babi

- Os ydych chi'n bwydo ar y fron, gadewch i'ch babi sugno'ch bron.
- Os ydych chi'n bwydo'ch babi gyda photel, ystyriwch gynnig dymi i'ch babi. Dylech sterileiddio dymis fel rydych chi'n ei wneud i boteli. Peidiwch â'u trochi mewn rhywbeth melys a cheisiwch beidio â'u defnyddio'n rhy aml.
- Ceisiwch rwbio cefn eich babi mewn ffordd rythmig neu ei lapio mewn blanced a'i siglo'n ysgafn.
- Daliwch eich babi'n agos, gwenwch arno, siaradwch ag e a chanwch neu fwmian iddo. Daliwch eich babi lle bydd yn gallu'ch gweld chi'n rhwydd.
- Rhowch fath cynnes i'ch babi neu ewch ag e am dro neu daith yn y car.
- Defnyddiwch synau lleddfu, fel 'sŵn gwyn' (sŵn sychwr gwallt neu sugnwr llwch). Mae synau o'r fath ar gael i'w lawrlwytho trwy Aps am ddim.
- Gall cyswllt croen-ar-groen, fel sesiwn tyllino corff babi, helpu'ch babi i ymlacio, ac efallai y byddwch chi'n ei fwynhau hefyd! Bydd gan eich Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd lleol wybodaeth am ddsbarthiadau yn eich ardal. Gallwch chi eu ffonio nhw ar 0300 123 7777.

Mae pob babi'n wahanol. Efallai y bydd angen i chi roi cynnig ar sawl peth gwahanol cyn i chi ddod o hyd i rywbeth sy'n gweithio i'ch babi chi.

Peidiwch byth ag ysgwyd eich babi. Mae hyn yn gallu gwneud niwed i'w ymennydd. Cofiwch gynnal gwddf a phen eich babi bob tro y byddwch chi'n ei godi neu yn ei roi i lawr.

Os yw'r crio'n mynd yn drech na chi, rhowch eich babi mewn man diogel a gadewch yr ystafell am ychydig, hyd nes y byddwch chi'n teimlo'n well. Neu gofynnwch i ffrind neu aelod o'r teulu ofalu am eich babi am ychydig er mwyn i chi gael amser i chi'ch hun. Gallwch chi hefyd ffonio llinell gymorth Cry-sis (Saesneg) ar 08451 228 669 (llinellau ar agor o 9am tan 10pm, 7 diwrnod yr wythnos).

Os ydych chi'n poeni am eich plentyn yn crio, gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu am gyngor. Efallai y byddai'n help cadw cofnod o ba mor aml a phryd mae'ch babi'n crio. A yw'n crio ar ôl bwydo neu gyda'r nos? Gall hyn helpu'ch meddyg teulu neu'ch ymwelydd iechyd i asesu a oes yna reswm penodol dros y crio.

I gael mwy o gyngor buddiol ar ymdopi â babi sy'n crio ac ar dechnegau rhianta da, ewch i: **llyw.cymru/rhowchamseriddo**