

Cyngor i Rieni Plant Bach


Magu Plant.
Rhowch amser iddo.

Hyfforddiant i ddefnyddio'r toiled neu'r poti

(plant o 2 oed ymlaen)

Mae dysgu sut i ddefnyddio'r toiled yn gam mawr i'ch plentyn. Peidiwch â rhuthro pethau. Mae'r rhan fwyaf o blant bach yn barod i ddefnyddio'r poti neu'r toiled pan fyddan nhw rhwng 2 a 3 oed. Gadewch i'ch plentyn ddysgu ar ei gyflymder ei hun.

Mae rhai plant yn cymryd hirach nag eraill, ac mae hyn yn gwbl naturiol. Gallwch ddechrau hyfforddiant toiled pan fydd eich plentyn yn ddwy oed, ond bydd yn brofiad gwahanol i bob plentyn.



Gair i gall:

- **Arhoswch tan fydd eich plentyn yn barod.** Rhaid i'ch plentyn wybod pryd mae e angen mynd a sut i'w ddal e mewn. Mae'r rhan fwyaf o blant yn dechrau dangos diddordeb mewn defnyddio poti neu doiled ar eu pennau eu hunain. Os byddwch chi'n aros tan fydd eich plentyn yn barod, mae'n fwy tebygol y bydd yr hyfforddiant yn mynd yn dda.
- **Ceisiwch asesu pryd mae'ch plentyn yn barod.** Byddwch yn effro i'r arwyddion: mae'ch plentyn yn gwybod pan mae ganddo gewyn gwlyb neu fudr; mae'n dweud wrthy ch chi ei fod yn pi pi; mae'n gwybod pan mae angen gwneud pi pi ac yn dweud wrthy ch chi ymlaen llaw.
- **Ewch ati pan does dim gormod o newidiadau i fywyd neu rwtîn eich plentyn.** Ceisiwch osgoi adegau pan mae llawer o straen neu newid yn y teulu, fel symud tŷ neu gael babi newydd.
- **Gwnewch bethau'n gyfarwydd.** Rhowch boti yn rhywle y bydd eich plentyn yn gallu ei weld a dangoswch iddo beth yw ei bwmpas. Gallech chi adael iddo roi ei dedi neu ei ddol i eistedd arno. Gadewch i'ch plentyn eich gweld chi'n defnyddio'r toiled ac esboniwch beth rydych chi'n ei wneud.
- **Gofalwch eu bod nhw'n gyfforddus ac yn ddiogel.** Gallwch chi ddewis defnyddio poti neu'r toiled ond gofalwch fod eich plentyn yn gyfforddus ac yn ddiogel. Defnyddiwch sedd arbennig a step os yw'ch plentyn yn defnyddio'r toiled.

- **Cadwch lygad pryd mae'ch plentyn yn llenwi ei gewyn.** Efallai y byddwch chi'n sylwi bod eich plentyn yn llenwi ei gewyn, neu'n cael pŵ, ar adeg benodol o'r dydd. Byddwch yn effro i'r arwyddion bod eich plentyn angen mynd i'r toiled. Efallai y bydd yn aflonydd, yn torri gwynt neu'n cuddio y tu ôl i'r llenni. Ceisiwch annog eich plentyn i eistedd ar y poti ar yr adeg hon. Peidiwch â mynnu ei fod yn eistedd ar y toiled neu'r poti nes iddo wneud rhywbeth. Mae munud neu ddwy yn ddigon. Os nad yw e am fynd, mae hynny'n iawn. Os bydd yn mynd, cofiwch ei ganmol i'r cymylau.
- **Gwisgwch eich plentyn mewn dillad addas!** Prynwch bans i'ch plentyn a gwisgwch ef mewn dillad sy'n hawdd i'w tynnu i fyny ac i lawr. Mae trowsus neu legins ag elastig yn ddefnyddol.
- **Rhaid i chi ddisgwyl rhai damweiniau.** Ambell ddiwrnod, bydd eich plentyn yn hapus yn defnyddio'r poti neu'r toiled. Ar ddiwrnodau eraill, bydd yn cael llawer o ddamweiniau. Mae hyn yn normal. Efallai y bydd eich plentyn yn sych am amser maith, ac yna'n mynd yn ôl i gael mwy a mwy o ddamweiniau. Gall hyn ddigwydd os yw'ch plentyn yn poeni am rywbeth fel mynd i'r feithrinfa, symud tŷ neu fabi newydd. Ceisiwch fod yn amyneddgar a rhoi amser iddo setlo.
- **Helpwch eich plentyn i osgoi damweiniau.** Os na fydd eich plentyn wedi gwneud pi pi neu bŵ ers tipyn, ceisiwch ei atgoffa efallai ei fod angen gwneud. Yn aml, mae plant yn canolbwyntio ar chwarae ac yn anghofio. Os nad yw e eisau mynd, mae hynny'n iawn. Ceisiwch wneud yn siŵr bod y poti neu'r toiled yn hawdd ei gyrraedd a'i ddefnyddio.
- **Os nad ydy pethau'n mynd yn dda – rhowch y gorau iddi a rhowch gynnig arall arni mewn ychydig wythnosau.** Mae'n gallu cymryd 3-4 wythnos i blant fod yn sych. I rai plant, mae'n gallu cymryd misoedd.
- **Os oes gan eich plentyn salwch tymor hir neu os yw'n anabl, efallai y bydd yn ei chael hi'n fwy anodd dysgu i ddefnyddio'r poti neu'r toiled.** Ewch i wefan **Contact a Family** (cafamily.org.uk) i gael gwybodaeth a ffynonellau cymorth pellach.
- **Os ydych chi'n poeni bod problem, gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu.**

Bod yn sych drwy'r nos

Os yw cewyn eich plentyn yn sych yn rheolaidd yn y bore – gadewch i'ch plentyn gysgu heb gewyn:

- Atgoffwch eich plentyn i ddefnyddio'r toiled cyn mynd i'r gwely.
- Dywedwch wrth eich plentyn y byddwch chi'n ei helpu yn y nos os bydd yn deffro a'i fod angen gwneud pi pi.
- Gadewch olau nos neu boti yn ei ystafell os oes arno ofn codi yn y nos.
- Rhowch bad neu orchudd gwrth-ddŵr dros y fatras.
- Efallai y bydd hi'n cymryd ychydig wythnosau i'ch plentyn ddysgu i fod yn sych drwy'r nos. Os dydy pethau ddim yn mynd yn dda – rhowch y gorau iddi a rhowch gynnig arall arni mewn mis.

Bydd rhai plant yn 3-4 oed cyn y byddan nhw'n sych drwy'r nos. Bydd rhai plant yn dal i wlychu'r gwely pan fyddan nhw'n bump neu chwech oed. Mae hyn yn normal.

I gael mwy o gyngor buddiol ar hyfforddi eich plentyn i ddefnyddio'r toiled neu'r poti ac ar dechnegau rhianta da, ewch i:

llyw.cymru/rhowchamseriddo