

Cyngor i Rieni Plant Bach



Amser bath

(yn addas o enedigaeth i 3 oed)

Mae amser bath yn gallu bod yn llawer o hwyl ac mae'n helpu'ch plentyn i ymlacio cyn mynd i'r gwely. Fodd bynnag, mae ar rai babis a phlant bach ofn y bath, sy'n gallu gwneud pethau'n anodd i chi.

I fabis newydd-anedig, efallai y bydd hyn oherwydd eu bod nhw'n teimlo bod pethau allan o'u rheolaeth, oherwydd nad ydyn nhw'n hoffi'r newid mewn tymheredd neu am nad ydyn nhw'n hoffi'r teimlad o arnofio.

Efallai y bydd babis hŷn a phlant bach ofn sŷn y dŵr yn mynd i lawr twll y plwg neu'n ofni llithro o dan y dŵr. Efallai na fyddan nhw'n hoffi golchi eu gwallt neu gael dŵr neu sebon yn eu llygaid.



Syniadau ar gyfer delio â phryderon amser bath

I fabis newydd-anedig, gallwch wneud pethau'n haws trwy:

- Sicrhau bod yr ystafell ymolchi yn ddigon cynnes.
- Sicrhau bod y dŵr yn gynnes ac yn agos at dymheredd y corff – cofiwch gymysgu'r dŵr i wneud yn siŵr nad oes manau poeth neu oer. Profwch dymheredd y dŵr cyn rhoi'ch babi yn y bath. Efallai yr hoffech chi ddefnyddio thermomedr bath.
- Efallai y bydd defnyddio bath babi bach yn gwneud iddyn nhw deimlo'n fwy diogel.

I fabis hŷn a phlant bach, gallwch wneud pethau'n haws trwy:

- **Sicrhau bod yr ystafell ymolchi a'r dŵr yn ddigon cynnes.** Cofiwch gymysgu'r dŵr i wneud yn siŵr nad oes manau poeth neu oer a phrofwch dymheredd y dŵr cyn rhoi'ch babi yn y bath. Gallech chi ddefnyddio thermomedr bath. Rhowch ei gewyn neu ei ddillad isaf, ei ddillad eraill a thywel cynnes wrth law yn barod ar gyfer pan ddaw allan o'r bath, fel nad yw'n oeri wrth ichi nôl ei bethau.
- **Cyflwyno amser bath yn raddol.** Gallech roi'ch babi mewn bath gwag a'i olchi gyda sbwng. Unwaith y bydd yn hapus gyda hyn, gallech chi drïo ychwanegu ychydig o ddŵr yng ngwaelod y bath. Neu rhowch fath eich babi yn y bath mawr neu cymerwch fath gydag ef. Gallech ei roi ar eich côl er mwyn iddo deimlo'n ddiogel.
- **Defnyddio sedd bath fel y bydd yn gallu eistedd yn y bath.** Peidiwch byth â gadael eich plentyn ar ei ben ei hun yn y sedd bath.
- **Sicrhau bod gennych chi ddigon o deganau yn y bath,** fel poteli plastig gwag, llythrennau a rhifau plastig, cwpanau te plastig, creons bath, hwyaid plastig, cychod a doliau, i ddifyrru'ch plentyn bach.
- **Defnyddio mat gwrthlithro ar waelod y bath.** Efallai y bydd eich plentyn yn poeni llai am lithro o dan y dŵr.
- **Codi'ch plentyn bach allan o'r bath cyn i chi dynnu'r plwg.** Mae ar rai plant bach ofn sŵn y dŵr yn mynd i lawr y draen.
- **Defnyddio het bath arbennig neu gogls nofio.** Efallai y bydd hyn yn helpu os yw'ch plentyn yn poeni am gael siampŵ yn ei lygaid. Mae'n syniad da defnyddio siampŵ babis neu blant hefyd, sy'n fwy caredig ar y llygaid.
- **Cael cawod.** Gallech chi drïo dal eich plentyn yn eich breichiau neu eistedd gyda nhw ar lawr y gawod.
- **Gadael i'ch plentyn arwain pethau** – os yw wedi blino, peidiwch â'i adael yn y bath yn rhy hir. Os yw eisiau chwarae, gadewch iddo aros yn y bath yn hirach.
- **Peidio â rhuthro** – efallai y bydd eich plentyn bach yn sylwi ar eich hwyliau.

Mae babis a phlant bach yn gallu boddi mewn ychydig gentimetrau o ddŵr, felly peidiwch byth â gadael eich plentyn ar ei ben ei hun yn y bath. Os oes rhaid i chi adael (e.e. i ateb y drws neu'r ffôn), tynnwch eich babi allan o'r bath yn gyntaf.

I gael mwy o gyngor buddiol ar amser bath ac ar dechnegau rhianta da, ewch i llyw.cymru/rhowchamseriddo