

# Cyngor i Rieni Plant Bach

  
**Magu Plant.**  
Rhowch amser iddo.

## Amser gwely

(yn addas i blant 3-5 oed)

Weithiau, bydd eich plentyn yn syrthio i gysgu'n rhwydd ac yn cysgu drwy'r nos. Dro arall, bydd yn ei chael hi'n anodd syrthio i gysgu ac yn deffro yn ystod y nos. Gall trefn amser gwely helpu i leihau problemau amser gwely.



## Efallai y bydd y canlynol yn help i chi:

- **Meddylwch am amseru.** Os yw'ch plentyn yn cymryd amser maith i syrthio i gysgu, efallai eich bod chi'n ei roi yn y gwely'n rhy gynnar. Os yw'ch plentyn wedi cyffroi gormod i gysgu, efallai eich bod chi'n ei roi yn y gwely'n rhy hwyr.
- **Sefydlwch drefn amser gwely.** Gnewch yr un peth yr un amser bob nos – diod a byrbryd (heb siwgr) – bath – pyjamas – golchi dannedd – darllen stori – diffodd y golau. Gallwch sefydlu trefn sy'n gweithio i chi a'ch teulu.
- **Dywedwch wrth eich plentyn ei bod hi bron yn amser gwely.** "Pan fyddwn ni wedi gorffen y gêm hon, bydd hi'n amser gwely".
- **Ceisiwch osgoi gormod o gyffro cyn amser gwely.** Ceisiwch osgoi chwarae swnllyd neu wylt neu weithgareddau sgrin megis teledu, cyfrifiaduron neu ddyfeisiau llaw.
- **Gofalwch fod eich plentyn wedi gwneud popeth, fel nad oes angen iddo alw amdanoch yn nes ymlaen.** Ydy e wedi cael diod? Ydy e wedi mynd i'r toiled? A oes ganddo ei hoff dedi?
- **Rhowch rywbeth diogel iddo fynd i'r gwely gydag ef** megis tedi neu flanced. Gadewch olau nos ymlaen neu gadewch y drws yn gilagored. Yna lapiwch y plentyn yn ei ddillad gwely a dywedwch nos da.

- **Os yw'ch plentyn yn codi allan o'r gwely byth a hefyd,** ewch â'ch plentyn yn ôl i'r gwely mewn ffordd dyner a thawel. Gwnewch hyn gymaint o weithiau ag sydd angen hyd nes y bydd eich plentyn yn aros yn y gwely. Efallai y bydd rhaid i chi fod yn amyneddgar iawn.
- Os bydd eich plentyn yn mynd i'r gwely'n ddiffwdan, cofiwch ei ganmol neu ei wobrwyo fore trannoeth.

## Os yw'ch plentyn yn deffro yn aml yn ystod y nos, ceisiwch weithio allan pam mae'n deffro:

- **Ydy e eisiau bwyd?** Os yw'ch plentyn dros flwydd oed, efallai y byddai'n help i chi roi ychydig o rawnfwyd a llaeth iddo cyn mynd i'r gwely.
- **Ydy e'n ofni'r tywyllwch?** Gadewch olau nos ymlaen yn ei ystafell neu gadewch olau ar ben y grisiau.
- **Ydy e'n deffro oherwydd breuddwydion cas?** Ceisiwch weithio allan a oes rhywbeth yn ei boeni.
- **Ydy e'n rhy boeth neu'n rhy oer?** Gwiriwch dymheredd yr ystafell neu rhowch flanced ychwanegol drosto neu tynnwch flanced oddi arno i weld a fydd hynny'n helpu.

**Mae hunllefau yn gyffredin ymhlith plant rhwng 18 mis a thair oed.** Efallai fod eich plentyn yn poeni am rywbeth neu efallai fod rhaglen deledu neu stori wedi codi ofn arno. Cysurwch eich plentyn a thawelwch ei feddwl.

Os ydych chi'n poeni am gwsg eich plentyn, gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu.



I gael mwy o gyngor buddiol ar amser gwely ac ar dechnegau rhianta da, ewch i: **[llyw.cymru/rhowchamseriddo](http://llyw.cymru/rhowchamseriddo)**