



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cwsg

Mae anghenion cwsg plant ac oedolion yn wahanol. Mae babi yn dechrau bywyd angen 16 awr neu fwy o gwsg bob dydd, ac mae'r amser sydd angen i ni gysgu yn lleihau wrth i ni fynd yn hŷn. Mae anghenion pobl yn amrywio: mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo bod angen 7-8 awr arnynt ond mae eraill yn teimlo bod angen 9-10 awr y nos arnynt.



Arwyddion sy'n Awgrymu Anhawster

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Efallai y byddwn yn cael anhawster mynd i gysgu• Deffro'n aml yn ystod y nos, neu deffro'n gynnar yn y bore a pheidio â mynd yn ôl i gysgu | <ul style="list-style-type: none">• Teimlo'n flinedig ac ar binnau• Poeni am beidio â chysgu• Diffyg canolbwyntio |
|---|---|

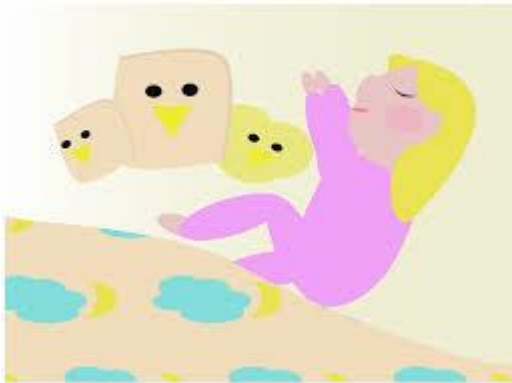
Gweithgareddau/Strategaethau

- Meddyliwch pa fathau o ffabrig y mae eich plentyn yn ei hoffi, hy cotwm wedi'i frwsio, cnu neu wlanen. Arbrowfch gyda'r math o byjamas, mae'n well gan rai plant ddillad nos llac meddal, mae eraill eisiau dillad sy'n ffitio'n dynn fel legins. Mae gwisgo sanau meddal yn y gwely yn cywasgu ychydig ar y traed ac yn atal traed sensitif rhag rhwbio yn erbyn y cyfnasau.
- Efallai yr hoffai plant bach y sicrwydd o wybod bod mam a dad yn agos. Gadewch iddynt gysgu gydag un o'ch crysau-t neu siwmperi. Bydd arogl cyfarwydd arnynt a byddant yn rhoi cysur.
- Torrwch labeli allan os ydynt yn pigo'r croen: mae rhai plant yn ei chael hi'n anodd goddef labeli a gallai hyn fod yn eu hatal rhag cwmpo i gysgu.
- Gwneud nyth: Mae rhai plant yn hoffi teimlo eu bod mewn cocŵn, felly gall mynd i gysgu mewn gwely mawr fod yn frawychus. Gadewch iddynt bentyrru tedis a chlustogau meddal o'u cwmpas, cyn belled nad yw'n ymyrryd â'r gallu i anadlu.



- **Pwysau a chywasgu** - Ceisiwch ddefnyddio blancedi ychwanegol dros y duvet ar gyfer y cyfnod cwmpo i gysgu sydd â rhywfaint o bwysau. Gall y rhain helpu i'w hymlacio ac annog cwsg. Mae rhai plant yn hoffi cael eu rhoi mewn sach gysgu, neu cael eu tyccio i mewn gan gynfasau a blancedi.
- Dim ond ar ôl i chi roi cynnig ar flancedi trymach y dylid rhoi cynnig ar offer gyda phwysau er mwyn penderfynu a yw'r pwysau o fudd i'ch plentyn. Dylid tynnu offer gyda phwysau o'r gwely ar ôl i'r plentyn syrthio i gysgu er mwyn atal y perygl rhag mygu a lleihau'r risg y bydd y plentyn yn dod yn gyfarwydd â'r pwysau.
- **Sŵn a golau** – mae'n well gan rai plant gysgu gyda ffan ymlaen yn ysgafn. Gall y sŵn mwmian isel helpu i foddi sŵn cefndir y tŷ, a helpu'r plentyn i ymlacio. Mae gwrando ar gerddoriaeth ymlacio yn ddewis arall. Osgowch hwiangerddi a chaneuon poblogaidd gyda geiriau os nad ydych am iddynt fod yn canu.
- Pan fo lefelau golau yn isel mae'n ysgogi rhyddhau melatonin, cemegyn naturiol yn yr ymennydd sy'n helpu i ysgogi cwsg. Yn yr haf tynnwch y llenni a defnyddiwch lenni atal golau am tua hanner awr cyn i'r plentyn fynd i'r gwely. Yn y gaeaf fe allech chi roi lampau ymlaen yn y lolfa, gan osgoi defnyddio'r prif olau.
- Peidiwch â gadael i'ch plentyn gael unrhyw fynediad i ddyfeisiau electronig am o leiaf awr cyn mynd i'r gwely (mwy yn ddefnyddiol). Mae ymchwil wedi profi y gall y golau glas a allyrrir o'r dyfeisiau hyn ysgogi'r ymennydd am sawl awr ar ôl dod i gysylltiad â'r corff a chael effaith andwyol ar allu plentyn i gysgu.
- Mae faint o olau sydd yn yr ystafell wely yn ddewis personol iawn. Efallai y bydd llenni atal golau yn gweithio i rai ond bydd angen rhywfaint o olau ar eraill er mwyn gwneud iddynt deimlo'n ddiogel. Mae llewyrch coch neu oren meddal yn hybu cwsg felly os ydych chi'n defnyddio golau nos gwnewch yn siŵr nad yw'n rhy llachar. Newid y bwlb golau sydd yn y golau nos am fwlb golau Nadolig coch yw'r ateb mwyaf rhwydd (gwiriwch y foltedd a'r addasrwydd yn gyntaf), neu gallech ddefnyddio Gro egg sy'n rhyddhau golau oren.
- **Trefn Arferol** - Dilynwch yr un arferion bob nos. Weithiau mae'n ddefnyddiol cael sribed ffotograffau gyda'r gwahanol dasgau mewn trefn. Gall hyn helpu i baratoi plentyn yn feddylol ar gyfer gwely.
- **Mannau cysgu a chwarae ar wahân** - Os yn bosibl cadwch yr ystafell wely ar gyfer cysgu ac ymlacio yn unig. Os yw gofod yn broblem, rhannwch yr ystafell er mwyn creu man chwarae ac ardal gysgu. Rhowch pob tegau i gadw am y noson fel na all y plentyn eu gweld mwyach.
- **Bwyta ac Yfed** - Bydd diet cytbwys nad yw'n cynnwys llawer o fwydydd llawn siwgr a bwydydd wedi'u prosesu yn helpu i gynorthwyo cwsg. Osgowch ddiodydd llawn siwgr cyn mynd i'r gwely, a byddwch yn ofalus gyda blasau artiffisial. Mae'n well osgoi yfed yn syth cyn mynd i'r gwely oherwydd mae'n debygol y bydd angen toiled ar eich plentyn, a bydd hyn yn tarfu ar eu cwsg. *Os oes angen diod awr cyn mynd i'r gwely, defnyddiwch welltyn troellog. Gall hyn roi ymwrthedd a helpu i arafu'r system gyfan.*

- **Ymarfer Corff a Symud** - gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn cael digon o ymarfer corff yn ystod y dydd. Gall fod yn anodd cwmpo i gysgu ar ôl diwrnod o eistedd o gwmpas. Fel rheol gyffredinol, peidiwch â gadael iddynt wneud ymarfer corff yn rhy hwyr yn y prynhawn neu gyda'r nos oherwydd gallai hyn ddefro eich plentyn.
- **Amser ymlacio** a llawer o bropriodderbyniaeth - Dylid cael rhywfaint o orffwys o leiaf awr cyn mynd i'r gwely. Diffoddwch y teledu, iPad a ffôn. Ceisiwch ddarllen neu wrando ar stori, cerddoriaeth dawel neu lyfr sain. Os ydynt yn ddigon hen gallant roi cynnig ar anadlu bocs (gallwch gael gwybodaeth am y dechneg hon ar google) neu ymlacio'r cyhyrau. Gall tylino coesau neu draed eich plentyn helpu i ymlacio'r meddwl a'r corff.



Cyngor Pellach

- www.cerebra.org.uk – Mae gan yr elusen hon adnoddau ardderchog ar eu gwefan yn ymwneud ag anawsterau gyda chwsg, sy'n cynnwys cyngor i bob plentyn ac adran i blant ag anghenion arbennig.
- www.parentingscience.com – Yn cynnwys cyngor cyffredinol am gysgu.