

Mislif (Cyngor i Rieni)

Dechreuwch siarad yn gynnar â'ch plentyn am y mislif a byddwch yn amyneddgar. Gwrandewch ar bryderon eich plentyn a pheidiwch â'u diystyru. Efallai y bydd angen i chi siarad am hyn dro ar ôl tro. Efallai y bydd yn ddefnyddiol i rai rhieni rannu llyfr gyda'i gilydd am y glasoed. Mae'n bwysig pwysleisio bod dechrau eu mislif yn normal. Mae llawer o lyfrau diddorol ar gael y gallwch eu prynu ar-lein.

Yn ogystal â gwaedu, efallai y bydd angen i chi esbonio i'ch plentyn y gallant wynebu poen a themlo'n oriog neu'n ddagreuol. Anogwch hi i gadw dyddiadur fel ei bod yn gwybod pryd i ddisgwyl ei mislif nesaf fel ei bod yn teimlo'n barod.



Prynwch badiau a thamponau ac edrychwch arnynt gyda'ch gilydd. Dangoswch iddi, cyn iddi gychwyn ei mislif, sut i osod pad mewn nicher a sut i gael gwared arno yn briodol pan fydd yn yr ysgol. Bydd angen ymarfer hyn hefyd. Efallai y bydd angen iddi roi cynnig ar sawl brand gwahanol er mwyn dod o hyd i un sy'n teimlo'n gyfforddus.

Tra yn yr ysgol anogwch hi i newid ei phad bob tro y mae'n mynd i'r toiled neu ystyriwch roi amserydd ar eu ffôn i'w hatgoffa.



Prynwch nicheri lliw du neu rai tywyll ar gyfer mislif. Bydd hyn yn golygu na fydd angen iddi boeni am gael staen ar ei nicher. Ystyriwch brynu bag bach gyda sip arno i gadw nicheri sbâr a phadiau pan fydd yn yr ysgol.