Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Torri Ewinedd

I rai plant, gall hyd yn oed sôn am dorri ewinedd eu gwneud yn hynod ofidus. Gall traed fod yn arbennig o sensitif ac nid yw llawer o blant yn mwynhau'r agwedd angenrheidiol hon ar ofal. Ceisiwch ddilyn ein cyngor gwych, er mwyn lleihau pryder eich plentyn ynghylch y dasg hon a gwneud y profiad yn un mwy cadarnhaol.

Paratoi eich plentyn

- Mae rhai plant yn mynd i banig gan nad ydynt yn gwybod pryd y bydd y weithgaredd yn dod i ben. Ceisiwch gyfri eu bysedd neu fysedd traed gyda nhw a rhoi sicrwydd iddynt na fyddwch yn torri mwy ar ôl 10.
- Ceisiwch dynnu eu sylw – a fydd eich plentyn yn fwy parod i adael i chi dorri ei ewinedd wrth wylio ei hoff raglen deledu er enghraifft?
- Ceisiwch dorri ewinedd ar ôl i'ch plentyn gael cawod neu fath. Mae socian mewn dŵr am 10 munud yn gwneud yr ewinedd yn feddalach.
- Gall dirgryniad ar y traed helpu i leihau sensitifrwydd terfynau nerfau. Defnyddiwch dylinwr traed am 5-10 munud cyn torri ewinedd eich plentyn.
- Os nad yw'ch plentyn yn hoffi sŵn ei ewinedd yn cael eu torri, bydd socian eu hewinedd mewn dŵr yn lleihau'r sŵn gan y bydd yr ewinedd yn feddalach; bydd defnyddio clustffonau i chwarae eu hoff gerddoriaeth hefyd yn helpu gan na fyddant yn clywed y sŵn.

Torri ewinedd traed

- Os yw'ch plentyn yn sensitif i gyffyrddiad, defnyddiwch bwysau cadarn er mwyn tawelu terfynau'r nerfau trwy wasgu'n ysgafn ar ganol yr ewin i leihau sensitifrwydd
- Ceisiwch beidio â chyffwrdd â diwedd yr ewin neu'r croen wrth ymyl yr ewin ar ôl ei dorri. I rai pobl mae hyn yn creu teimlad annymunol.
- Mae angen torri ewinedd traed yn syth ar eu traws, i leihau'r risg y byddant yn tyfu am i mewn.
- Peidiwch â thorri ewinedd yn rhy fyr. Mae'n well torri cyn lleied â phosibl yn hytrach na pheryglu torri'r ewinedd yn rhy fyr. Bydd hyn yn boenus i'ch plentyn a bydd yn golygu eu bod yn llai parod i dorri eu hewinedd yn y dyfodol.

Strategaethau eraill

- Os yw'ch plentyn yn goddef cael torri ambell i ewin yn unig ar y tro, torrwch eu hewinedd fel hyn. Torrwch yr ewinedd dros sawl noson, yn hytrach na cheisio gwneud y cyfan ar yr un pryd.
- Mae llawer o deuluoedd wedi darganfod, os yw eu plentyn yn cysgu'n dda, mae'n haws torri ewinedd pan fyddant yn cysgu. Unwaith eto gallwch chi dorri 3 y noson yn hytrach na phoeni am eu gwneud i gyd ar yr un pryd, oni bai bod eich plentyn yn cysgu'n drwm iawn.
- Os yw ewinedd traed eich plentyn yn arbennig o hir efallai y bydd angen i chi ofyn i'ch meddyg teulu eich cyfeirio at giropodydd neu bodiatregydd oherwydd efallai y bydd angen eu torri ag offer arbenigol.