



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gofal gwallt

I rai plant mae sôn am frwsio, golchi, neu dorri gwallt yn ddigon i'w brawychu! Mae'n un o'r tasgau angenrheidiol hynny y mae rhai plant yn ei chael yn arbennig o heriol. Mae yna lawer o ffyrdd y gellir gwneud gofal gwallt yn llai brawychus ac rydym wedi rhannu ambell i syniad isod.

Paratoi

- Gall cael trefn reolaidd ar gyfer gofal gwallt helpu i gadw'r gwallt mewn cyflwr da ac atal problemau.
- Siaradwch â'ch plentyn er mwyn deall beth nad ydynt yn ei hoffi am olchi gwallt.
- Sicrhewch fod gennych bopeth sydd ei angen arnoch ar gyfer y weithgaredd wrth law.
- Ceisiwch beidio â chynhyrfu a cheisiwch dawelu meddwl eich plentyn yn rheolaidd trwy gydol eich tasg gofal gwallt.
- Cynhwyswch eich plentyn yn y weithgaredd gymaint â phosib.
- Siaradwch â'ch plentyn drwy'r amser fel eu bod yn gwybod pryd yr ydych chi'n mynd i gyffwrdd â'u pen.
- Defnyddiwch ddrych fel eu bod yn gallu gweld beth sy'n digwydd.
- Defnyddiwch giwiau "cyntaf/yna" ee, yn gyntaf rydyn ni'n mynd i olchi, yna rydyn ni'n mynd i rinsio.
- Rhowch derfyn amser pendant i'r dasg a chadwch ati, neu cyfrwch wrth i chi gribo, brwsio neu rinsio.
- Mae tynnu sylw yn aml yn helpu – gadewch i'ch plentyn wyllo eu hoff raglen yn ystod y weithgaredd.
- Defnyddiwch chwarae rôl neu gwnewch gofalu am y gwallt yn gêm, anogwch eich plentyn i gymryd tro gyda'i hoff degan.

Syniadau da ar gyfer golchi gwallt

- Sicrhewch fod tymheredd y dŵr yn "iawn" gofynnwch i'ch plentyn a ydynt yn hapus gyda'r tymheredd trwy ei brofi ar ei fraich yn gyntaf.
- Defnyddiwch blygiau clust gwrth-ddŵr i atal dŵr rhag mynd y tu mewn i'w clustiau, gall hyn hefyd leihau'r acwsteg mewn ystafell ymolchi atseiniol.
- Defnyddiwch fisorau neu gogls i atal dŵr neu siampw rhag mynd i mewn i lygaid eich plentyn.
- Ceisiwch ddefnyddio siampw heb arogl a siampw gydag ychydig iawn o swigod neu siampw nad yw'n achosi dagrau.
- Rhowch gynnig ar wahanol dulliau o rinsio gwallt eich plentyn i weld pa un sydd orau ganddynt, ee, potel chwistrell, can dyfrio, jwg, gosodiadau gwahanol pen y gawod.
- Defnyddiwch sebon llyfnu y gellir ei adael i mewn ar wallt hirach fel mai dim ond unwaith y mae'n rhaid rinsio'r gwallt.
- Cribwch y sebon llyfnu trwy'r gwallt, mae hyn yn arbennig o ddefnyddiol os yw eu gwallt yn mynd yn glymau.
- Golchwch y gwallt yn llai aml a defnyddiwch siampw sych rhwng golchiadau.

Syniadau da ar gyfer cribo neu frwsio gwallt

- Anogwch eich plentyn i eistedd mewn cadair gyfforddus neu ar fag ffa (pa un bynnag y mae'n teimlo'n fwyaf cyfforddus ynddo).
- Cribwch neu frwsiwch y gwallt pan fydd yn wlyb.
- Defnyddiwch sebon llyfnu y gellir ei adael i mewn neu chwistrell sy'n cael gwared o glymau, bydd hyn yn gwneud y gwallt yn haws i'w gribo.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

- Dechreuwch â chrib cael gwared ar glymau llydan neu frwsh *tangle teaser* a gweithiwch mewn strociau hir, gan dynnu'r crib/brwsh yn gyfan gwbl oddi ar eu pen bob tro.
- Os yw pen y gwallt yn glymau, cribwch neu frwsiwch ben y gwallt yn gyntaf a gweithiwch eich ffordd i fyny i gribo/brwsio o groen pen.
- Rhowch bwysau cadarn ar groen pen eich plentyn wrth frwsio neu gribo. Os ydych yn ceisio datod clymau ar ben y gwallt, rhowch bwysau cryf ar waelod pen eich plentyn er mwyn gwneud yn siŵr nad yw eu gwallt yn cael ei dynnu.
- Gadewch i'ch plentyn ymarfer arnoch chi, dysgwch y cyngor gwych hwn iddynt fel eu bod yn gwybod sut i reoli gwallt gyda chlymau ynddo.
- Gadewch iddynt ymarfer ar eu pennau eu hunain o flaen drych, efallai y byddwch am ddechrau iddynt yna gadael iddynt orffen.
- Os oes gan eich plentyn wallt hir, plethwch ef, mae hyn yn ei atal rhag mynd yn glymau.

Cyngor Gwych ar gyfer ymweld â'r siop trin gwallt

- Chwaraewch rôl trin gwallt a darllenwch lyfrau ymlaen llaw fel bod eich plentyn yn gwybod beth i'w ddisgwyl.
- Ewch â'ch plentyn i weld aelod o'r teulu yn cael torri eu gwallt.
- Paratowch eich plentyn ar gyfer ymweld â'r siop trin gwallt, os ydych yn mynd i salon newydd, efallai y byddai'n werth mynd yno am ymweliad yn gyntaf neu roi cynnig ar stori gymdeithasol ymlaen llaw.
- Dewch o hyd i siop trin gwallt sy'n arbenigo mewn torri gwallt plant. Maen nhw'n dda iawn am dorri tra bod plentyn yn aflonydd, neu efallai bod y salon wedi'i gosod yn arbennig ar gyfer plant.
- Os yw mynd i salon yn ormod o ofid, rhowch gynnig ar driniwr gwallt symudol a fydd yn torri gwallt eich plentyn yn eich cartref eich hun, lle bydd eich plentyn yn fwy cyfforddus.
- Rhowch wybod i driniwr gwallt eich plentyn os ydynt yn teimlo'n bryderus, gallant siarad gyda'ch plentyn am yr hyn sy'n mynd i ddigwydd.
- Defnyddiwch bethau gweledol wrth iddynt gael torri eu gwallt er mwyn helpu'ch plentyn i ddeall beth fydd yn digwydd.
- Gadewch i'r plentyn eistedd ar eich glin tra byddant yn yn cael torri eu gwallt.
- Dewch â hoff degan llaw eich plentyn i'r gadair, bydd hyn yn helpu i'w cadw'n brysur neu i dynnu eu sylw.

Adnoddau Defnyddiol

Safe Shampoo Hair Washing Shield

Gwnewch amser bath yn haws ac yn fwy o hwyl, trwy rwystro dŵr rhag mynd i mewn i lygaid a chlustiau eich plentyn gyda'r fisur hwn sydd wedi'i ddylunio'n ergonomaid. Mae wedi'i wneud o silicon, mae'n ysgafn ond hefyd yn gadarn. Yn addas ar gyfer pob oed gan bod modd addasu'r maint. Mae'n ffitio cylchedd pen 16.5-22.8 modfedd.



Munchkin Soft-Rim Easy Rinser

Rinsiwch y sebon i ffwrdd yn rhwydd yn ystod amser bath heb ddagrau. Mae'r dyluniad meddal, hyblyg yn ffitio'n berffaith o amgylch pen eich plentyn. Handlen gyfforddus, hawdd gafael ynddi. Hawdd i'w lanhau, dim ond ei olchi a gadael i aer ei sychu. 6+ mis





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Tangle Teezer brush

Mae gan y brws Tangle Teezer hwn dechnoleg cof hyblyg er mwyn sicrhau canlyniadau cyflym. Mae'n dyner ac mae'n ddelfrydol ar gyfer gwallt gwlyb neu sych. Mae dyluniad datblygedig yn sicrhau bod clymau'n cael eu datod heb boen ac yn y modd gorau posibl. Mae wedi'i ddylunio'n ergonomegol er mwyn bod yn addas ar gyfer cleddr y llaw ac nid yw'n llithro. Peidiwch â defnyddio gyda gwres.



Zoggs Aqua Plugz Ear Plugs

Siâp ergonomaidd sy'n ffitio rhan allanol y glust. Mae'n gyfforddus ac yn dal dŵr. Mae'r set yn cynnwys un pâr o blygiau clust a chas cario, mae pob plwg clust wedi'i farcio ag R (dde) L (chwith). Plygiau clust y gellir eu haildefnyddio, golchwch mewn dŵr oer glân bob tro ar ôl eu defnyddio a cadwch nhw yn y cas. Ar gael mewn maint oedolyn neu faint iau (6-14 oed) ac wedi'i gwneud 100% o silicon hypo-alergenig

