

Cyflwyniad

Mae'r llyfryn hwn yn rhan o gyfres sydd wedi'i hysgrifennu gan Seicolegwyr Clinigol o Wasanaeth Seicoleg Plant a Theuluoedd Gwent. Bydd llawer o rieni a gofalwyr yn bryderus am eu plant ac yn chwilio am gyngor neu awgrymiadau ychwanegol i'r tu allan o'u teulu. Rydym yn gobeithio y bydd y llyfryn hwn yn ychwanegu ychydig o syniadau at y pethau yr ydych eisoed yn eu gwneud. Mae sawl awgrym yn y llyfryn hwn ac mae bob syniad wedi bod yn ddefnyddiol i deuluoedd. Dewiswch y syniadau sy'n addas ar eich cyfer chi, eich plentyn a'ch teulu.

Mae plant yn baeddu pan fyddant yn gwagio'r coluddyn yn eu trowsus, ar y llawr neu mewn lleoedd amhriodol eraill. Nid yw'n broblem anghyffredin, ond gall beri straen mawr i'r rhai y mae hyn yn effeithio arnynt. Gall y rhain gynnwys y plentyn, y rhieni, teulu estynedig a'r ysgol. Dyma ychydig o ffigurau sy'n adlewyrchu graddfa'r broblem.

Nifer y Plant Perthnasol

Oddeutu 1 ym mhob 25 o blant rhwng 5-7 oed

Oddeutu 1 ym mhob 50 o blant rhwng 8-10 oed

Oddeutu 1 ym mhob 60 o blant rhwng 11-12 oed

(Van der Wal, Benninga a Hirasing, 2005; Friman, Hofstadter & Jones, 2006)

Ychydig o Ganllawiau ar Reoli'r Coluddyn:

- Gall rhan fwyaf y plant reoli eu coluddyn cyn y bledren.
- Mae'r rhan fwyaf o blant yn gallu rheoli'r coluddyn drwy'r dydd a'r nos rhwng 3 a 4 oed.

- Mae oddeutu hanner y plant sy'n baeddu wedi llwyddo i reoli'r coluddyn am oddeutu blwyddyn ac yna'n colli'r gallu hwn (gelwir hyn yn faeddu eilradd weithiau).

Rhesymau y bydd plant yn baeddu:

Mae sawl rheswm posibl dros blant yn baeddu, ac mae'n bwysig deall pam byddan nhw'n baeddu cyn cymryd camau i'w helpu i stopio gwneud hynny. Dyma rai o'r rhesymau posibl dros faeddu:

Datblygiadol:

- Nid ydynt wedi dysgu sut mae pŵ yn y toiled.
- Os oes gan y plentyn anhawster dysgu neu gorfforol gall hyn darfu ar yr hyfforddiant toiled a'i allu i reoli'r coluddyn.

Biolegol:

- Mae'n bosibl y bydd yn dechrau baeddu ar ôl salwch gastroberfeddol neu hollt refrol.
- Diet cyfyngedig neu wael.
- Efallai bod y plentyn wedi cael profiad poenus yn mynd i'r toiled yn y gorffennol sydd wedi arwain at osgoi mynd. Gall hyn yn ei dro arwain at rwymedd a goranymatal.

Ymddygiadol:

- Ofn defnyddio'r toiled.
- Gall plant actif anwybyddu neu fethu'r arwyddion bod angen iddynt fynd.
- Efallai y bydd plant yn cael sylw ychwanegol ynghylch y baeddu, boed hynny'n sylw positif neu negatif. Gall hyn atgyfnerthu'r ymddygiad.

Cyd-destun:

- Digwyddiadau a phrofiadau bywyd straenus.

Hyfforddiant Toiled: Ychydig o Ganllawiau Cyffredinol

Mae plant yn wahanol o ran eu parodrwydd a'u hawydd i ddod allan o glytiau. Dyma ychydig o ganllawiau cyffredinol i helpu'r broses:

- Rhowch lawer o ganmolïaeth i'r plentyn ac annog camau bychan tuag at fynd i'r toiled yn annibynnol. Siaradwch â nhw am y manteision sydd ynghlwm wrth dyfu'n hŷn.
- Osgowch unrhyw wrthdaro o ran materion toiled, megis canlyniadau negyddol am ddiffyg llwyddiant.
- Rhowch gyfarwyddiadau syml i'r plentyn megis 'rho dy gwpan i lawr a cher i'r toiled'.
- Anogwch eich plentyn i eistedd ar y toiled yn rheolaidd bob dydd. Mae'r rhan fwyaf o blant angen cael pŵ oddeutu ugain munud ar ôl pryd o fwyd.
- Sicrhewch fod y toiled yn lle sy'n hwyl ac yn hawdd ymlacio ynddo (efallai y dylech roi lluniau ar y wal a rhoi teganau ar gael i'r plentyn chwarae â nhw).
- Mae chwythu'n defnyddio'r un cyhyrau â chael pŵ. Gall chwythu balŵn neu chwythu i mewn i degan offeryn wneud ymarfer yn fwy o hwyl.
- Os yw'ch plentyn yn ofni'r toiled, mae angen iddo ef neu hi ddysgu nad yw'n lle ofnus.

Gallwch wneud hyn yn raddol drwy:

- Ofyn i'ch plentyn eich helpu chi i lanhau'r toiled.
- Annog eich plentyn i eistedd ar y toiled gyda'i ddillad ymlaen i ddechrau. Crëwch gêm gyda'r plentyn yn eistedd ar eich gliniau.
- Rhowch hi/ef i eistedd ar y toiled gyda'i th/drowsus i lawr a'i (h)annog i chwythu.
- Rhowch lawer o ganmolïaeth i'ch plentyn am gael pŵ.
- Defnyddiwch ddol sy'n esgus mynd i'r toiled.

- Defnyddiwch gymorth traed.
- Defnyddiwch sedd hyfforddwr toiled bychan.

Sicrhewch fod y toiled yn gynnes

Os nad yw'ch plentyn ond yn fodlon cael pŵ mewn clwt, gallwch ddechrau drwy ei roi ar y toiled yn gwisgo'r clwt. Torrwch dwll yn y clwt a'i wneud yn fwy ac yn fwy'n raddol, fel bod y rhan sydd wedi'i orchuddio gan y clwt yn llai ac yn llai.

Rheoli'r Coluddyn yn 4 oed

Mae plant yn datblygu ar gyfraddau gwahanol. Bydd rhai plant yn naturiol yn gallu rheoli'r coluddyn yn gynnar, ond ychydig yn arafach yn datblygu sgiliau eraill, megis siarad. I rai eraill, gall dysgu rheoli'r coluddyn gymryd ychydig yn hirach.

Beth gallwch chi ei wneud?

Y rheol gyffredinol yw parhau i ddefnyddio'r un egwyddorion ag y byddech chi gyda hyfforddiant toiled arferol. Efallai y byddwch chi'n awyddus i dalu sylw penodol ar y canlynol:

- Sicrhewch fod eich plentyn yn gwybod sut mae coluddyn llawn yn teimlo. Pan fydd eich plentyn yn gallu adnabod y teimlad hwnnw, anogwch ef neu hi i ofyn i gael mynd i'r toiled.
- Sicrhewch fod eich plentyn yn yfed digon. Mae oddeutu chwech neu saith o gwpanau o ddŵr neu sudd yn seiliedig ar ddŵr drwy'r dydd yn swm rhesymol. Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod y pŵ yn feddwl.
- Diet cytbwys - bydd unrhyw fwyd sy'n gadael ffibr ar ôl wrth basio drwy'r coluddyn yn helpu i gadw'r carthion yn feddal. Mae angen bwyta pob bwyd â ffibr uchel (e.e. grawnfwyd, ffrwythau, llysiau ac ati) gyda digon o hylif er mwyn iddo fod yn effeithiol. Mae rhai bwydydd yn arafu'r coluddyn a gallent gyfrannu at rwymedd. Mae gormod o lefrith (mwy na pheint y dydd) a chynnyrch llaeth arall yn gallu gwneud hyn.
- Helpwch eich plentyn i deimlo'n hapus am ddefnyddio'r toiled – gweler hyn o dan ganllawiau hyfforddiant toiled cyffredinol.
- Llawer o ymarfer corff - mae ymarfer corff rheolaidd yn hyrwyddo iechyd ac yn helpu'r coluddyn i fod yn iach.

- Gwnewch fynd i'r toiled yn hwyl - gweler y canllawiau cyffredinol ar hyfforddiant toiled.
- Helpwch eich plentyn i fynd i'r toiled a thynnu oddi amdano'n rhwydd.
- Anogwch eich plentyn i fynd i'r toiled yn rheolaidd - gall trefn o fynd ar ôl brecwast a swper greu patrwm.
- Anogwch eich plentyn i deimlo'n dda - gall dillad glân a chawod neu fath bob dydd gynyddu hunanymwybyddiaeth a hunanhyder.
- Sicrhewch nad yw eich plentyn yn rhwym (gweler isod).

Rhwymedd

Rhwymedd yw pan fo anhawster neu oedi wrth basio carthion.

Fel arfer felly mae'r rectwm yn llawn. Gall ddigwydd os yw'r plentyn:-

- Ddim yn yfed digon
- Wedi bod â salwch difrifol (sydd felly'n cynyddu angen y corff i gael dŵr)
- Ddim yn gwrando ar arwyddion y corff ac yn gohirio gwagio'r coluddyn

Atebion

Gall rhwymedd arwain at ataliad gyda gorlifo. Ni all y plentyn reoli hyn, ac felly nid yw'n gwneud hyn ar bwrpas. Fel arfer bydd modd datrys y broblem. Mae'n bwysig ceisio cymorth eich meddyg teulu neu ymwelydd iechyd a fydd, mewn rhai achosion, yn cyfeirio'r plentyn at Bediatregydd Cymunedol. Mae'n bosibl y bydd yr hyn a ganlyn yn cael ei argymhell hefyd:

- Digon o hylif
- Meddyginiaethau i helpu i feddalu carthion caled
- Meddyginiaeth i helpu'r coluddyn mawr i gywasgu mwy

Rheoli'r Coluddyn o 5 oed ymlaen

Gall digwyddiadau baeddu achosi embaras a straen ar blant yn yr ysgol felly mae'n bwysig ceisio cyngor gan eich nyrs ysgol neu feddyg teulu cyn dechrau'r tymor ysgol cyntaf. Gall fod yn ddefnyddiol rhoi cofnod i'r meddyg teulu o'r patrwm baeddu dros y 2/3 wythnos cyn eich apwyntiad. Bydd yn helpu'r doctor i ddeall patrwm y coluddyn a beth all achosi'r baeddu.

Beth gallwch chi ei wneud?

- Helpu i bennu trefn reolaidd a chyfforddus ar gyfer mynd i'r toiled. Bydd dyddiadur neu siart yn eich helpu chi a'r plentyn i weld pryd bydd ef neu hi fel arfer yn mynd i'r toiled.
- Anogwch ymyriad eich plentyn yn y drefn doiled fel ei fod yn mynd i'r toiled heb orfod ei annog ac y caiff ganmoliaeth am wneud.
- Anogwch eich plentyn i aros ar y toiled am 5-10 munud ond peidiwch â gorfodi hirach na hyn.
- Mae'n bosibl y bydd rhaid i'r teulu godi'n gynt na'r arfer fel bod digon o amser i gael brecwast ac i'r plentyn allu ymlacio ar y toiled cyn mynd i'r ysgol.
- Efallai yr hoffech sefydlu cynllun pwyntiau gwobrau fel bod eich plentyn yn cael pwynt am ymddygiad y mae'n gallu ei reoli, megis eistedd ar y toiled heb anogaeth, aros ar y toiled, cadw siart cofnod cywir, dweud wrthynt os ydynt yn baeddu, ymdrin â throwsus budr yn ôl y drefn. Efallai y byddai'n ddefnyddiol negodi ymlaen llaw ar gyfer beth gallai eich plentyn gyfnewid y pwyntiau amdano. Does dim rhaid iddo fod yn anrheg, gall fod yn amser ychwanegol gyda chi yn chwarae gêm neu'n darllen stori.
- Peidiwch â gwobrwyo dillad isaf glân, oherwydd gall hyn annog eich plentyn i 'ddal yn ôl' ac arwain at rwymedd.
- Yn raddol, anogwch eich plentyn i arwain y drefn doiled gyda llai o oruchwyliaeth gennych chi
- Gwiriwch gyda'r athrawon yn yr ysgol nad oes unrhyw broblemau gyda'r toiledau yn yr ysgol

- Ceisiwch sicrhau cymorth yr athrawon a nyrs yr ysgol fel y gallent wneud pethau'n haws i'ch plentyn. Sicrhewch fod gennych fag newid sy'n hawdd ei gyrraedd, fel bod modd i'r plentyn olchi a
- Helpwch eich plentyn i feddwl yn bositif y bydd ef neu hi yn llwyddo i reoli'r coluddyn
- Anogwch eich plentyn i gael bath neu gawod bob dydd.

Gobeithiwn eich bod wedi cael syniadau yn y llyfryn hwn yr hoffech roi cynnig arnynt. Yn ein profiad ni, gall newid fod yn broses anodd i bawb yn y teulu, a gall pethau waethygu cyn gwella. Gall fod yn anodd dal i fynd, ond mae llawer o deuluoedd yn dweud wrthym fod y gwaith caled yn talu ar ei ganfed.

Rhannwch eich barn ar y llyfryn hwn â ni

1. Pa mor hawdd yw deall y llyfryn?

Ddim yn hawdd o gwbl

1	2	3	4	5

Hawdd iawn

2. Pa mor ddefnyddiol yw'r syniadau yn y llyfryn?

Ddim yn ddefnyddiol o gwbl

1	2	3	4	5

Defnyddiol iawn

3. Beth byddech chi'n ei wneud yn wahanol ar ôl darllen y llyfryn? _____

4. Ticiwch y blwch a rhowch eich cyfeiriad os hoffech dderbyn rhagor o lyfrynau yn ein cyfres.

Trallod	
Dictor	
Gorbryder	
Problemau Ymddygiad	
Profedigaeth	
Gwahanu ac Ysgariad	
Brodyr a chwiorydd - Helpu plant i fyw gyda'i gilydd a dysgu gan ei gilydd	
Problemau Cysgu	
Cwsg gerdded, hunllefau ac ofnau nos	
Baeddu	
Trawma	

A oes gennych unrhyw syniadau eraill ar gyfer lyfrynau? _____

Eich enw a chyfeiriad _____

Diolch am roi o'ch amser i nodi eich sylwadau. Dychwelwch y slip hwn i ni neu rhowch e i'r person a roddodd y llyfryn i chi.

Dychwelwch i
 Gwasanaeth Seicoleg a Therapiau Phlant a Theuluoedd
 Llwyn Onn
 Tiroedd Ysbyty St Cadog
 Lodge Road, Caerllion, Casnewydd NP18 3XQ

**"Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
 This document is available in English".**