

Cyflwyniad

Mae'r llyfryn hwn yn rhan o gyfres sydd wedi'i hysgrifennu gan Seicolegwyr Plant Clinigol o'r Gwasanaeth Seicoleg Plant a Theuluoedd. Bydd llawer o rieni a gofalwyr yn bryderus am eu plant ac yn chwilio i gael cyngor neu awgrymiadau ychwanegol i'r tu allan o'u teulu.

Mae'r llyfryn hwn wedi'i ysgrifennu i'ch helpu i ddeall anawsterau bwyta/bwydo eich plentyn. Gallwch ddefnyddio'r llyfryn hwn fel canllaw i helpu i ddeall a newid arferion bwyta eich plentyn. Dewiswch y syniadau sy'n addas ar gyfer eich teulu. Gobeithiwn y bydd yn cynnig rhai syniadau ychwanegol at y pethau yr ydych eisoes yn eu gwneud ac yn helpu i wneud yr amseroedd bwyd yn well i chi.

Mae problemau gyda bwyd yn weddol gyffredin – ceisiwch beidio â chynhyrfu.

Mae llawer o rieni yn cael problemau gydag amseroedd bwyd gyda'u plant. Mae llawer o blant yn mynd drwy gyfnodau o wrthod bwyta, yn bwyta'n ffyslyd, neu'n cael problemau bwyta eraill. Mae hyn yn aml yn rhan arferol o dyfu i fyny. Gall fod y ffordd mae eich plentyn yn dangos annibyniaeth. Fodd bynnag, gall hyn adael rhieni i deimlo'n bryderus ac yn rhwystredig.

Ar ôl y flwyddyn gyntaf, mae'r plant wedi'u 'rhaglennu' i wrthod neu i boeri allan bwydydd. Y rheswm am hyn yw bod plant yn gyffredinol yn dod yn fwy symudol ar yr adeg hon ac felly maent yn gallu dod o hyd i fwydydd heb help oedolyn. Mae'r reddf i boeri allan bwyd yn amddiffyn eich plentyn rhag bwyta bwydydd niweidiol neu wenwynig y gallent fod wedi codi wrth grwydro!

Anaml y bydd yr ymddygiadau hyn yn para'n hir. Mae llawer o'r problemau hyn yn diflannu dros amser heb fod angen i'ch plentyn weld gweithiwr iechyd proffesiynol.

Fel arfer, bydd plant yn bwyta'r maint o fwyd sydd ei angen ar eu corff. Os yw eich plentyn yn fach ei chwaint bwyd, efallai y bydd yn effeithlon yn y ffordd y mae ei gorff yn defnyddio calorïau.

Mae amser bwyd yn wahanol i bob teulu – mae arferion bwyta eich plentyn yn broblem dim ond yn yr achosion canlynol:-

- Mae'n achosi i chi neu'ch plentyn i gynhyrfu neu bryderu.
- Dydyn nhw ddim yn bwyta digon nac yn bwyta'r bwydydd cywir i'w cadw'n iach.

Mae rhai syniadau syml yn y llyfryn hwn i'ch helpu i ddeall problemau bwyta eich plentyn a gwneud rhai newidiadau.

Nodi'r Broblem

Y cam cyntaf yw adnabod y broblem. Cadwch ddyddiadur am o leiaf wythnos. Cofnodwch beth sy'n digwydd dros y 24 awr o bob dydd.

Gall fod yn ddefnyddiol arsylwi a chofnodi'r canlynol;

- Faint mae fy mhlentyn yn ei fwyta a'i yfed mewn 24 awr?
- Pa fath o fyrbrydau mae fy mhlentyn yn bwyta rhwng prydau bwyd?
- Pa fwyd yw fy mhlentyn yn ei fwyta ac yn ei yfed? (A beth nad ydyn nhw yn ei fwyta a'i yfed?)
- A yw fy mhlentyn yn cael mwy o sylw drwy wrthod bwyta na thrwy fwyta'r hyn a gynnigir?
- A oes gennym drefn amser bwyd (e.e. pob un yn eistedd o amgylch y bwrdd gyda'n gilydd)?
- A oes unrhyw beth sy'n tynnu sylw y gallwn stopio gwneud? (e.e. a yw'r teledu ymlaen? A yw'r brodyr a chwiorydd yn cweryla?)
- Sut mae fy mhlentyn yn teimlo? (e.e. ydy'ch plentyn yn edrych yn bryderus, yn ddig, yn ofidus?)
- Sut ydw i'n ymateb pan na fydd fy mhlentyn yn bwyta?
- A oes unrhyw anawsterau corfforol (e.e. tagu)?
- Beth mae fy mhlentyn yn ei wneud yn y cyfnod sy'n arwain at amseroedd bwyd ac wedi hynny?

Rhai rhesymau pam y gallai plant wrthod bwyta

Bwyta Detholus (a elwir hefyd yn fwyta'n dewisol iawn neu'n ffyslyd)

Efallai bod eich plentyn yn ffyslyd am yr amrywiaeth o fwydydd y bydd yn eu bwyta ac efallai na fydd am roi cynnig ar fwydydd newydd. Weithiau gall plant beidio â hoffi rhai gweadeddau, blasau neu arogleuon penodol. Cadwch nodyn o'r bwydydd a dderbynnir neu a wrthodir i weld a oes patrwm. Gall fod yn syml yn 'chwiw fwyd' sy'n gallu effeithio ar bob plentyn.

Nid yw bwyta ffyslyd bob amser yn golygu bod eich plentyn yn rhy ysgafn o ran pwysau neu fod eich plentyn yn sâl. Gallai eich plentyn fwyta'n ffyslyd iawn a dal i gymryd digon o galoriau a maethiad i fod yn iach ac i dyfu.

Weithiau gall bwyta'n ffyslyd ddechrau ar ôl cyfnod o fwyta arferol. Fodd bynnag, mae gan lawer o blant sy'n datblygu bwyta ffyslyd hanes o anawsterau bwydo'n gynnar, neu bryder. Mae plant nad ydynt yn llwyddo i roi cynnig pan yn ifanc ar amrywiaeth eang o flasau ac ansawdd yn fwy tebygol o fod yn fwytywyr ffyslyd.

Ffobiâu bwyd

Mae ffobiâu yn ofnau sy'n arwain person i osgoi'r peth maen nhw'n ei ofni. Mae ffobiâu yn ymwneud â bwyd yn gyffredin, yn enwedig mewn plant oedran ysgol. Gall ffobia bwyd ddigwydd ar ei ben ei hun neu fel rhan o broblem pryder mwy cyffredinol.

Mae gwahanol fathau o ffobiâu bwyd. Mae gan rai plant ofn o fod yn sâl pan fyddant yn bwyta. Mae rhai plant yn poeni bod bwyd yn ddrwg neu'n niweidiol mewn rhyw ffordd. Ffobia cyffredin arall yw ofn am dagu neu beidio â gallu llyncu.

Problemau corfforol sy'n effeithio ar fwyta/bwydo mewn babanod

Mae gan rai plant broblem gorfforol sy'n ei gwneud hi'n anodd iddyn nhw fwyta. Os yw hyn yn wir, efallai y byddwch yn sylwi bod eich plentyn yn cael anhawster i sugno, cnoi, neu frathu. Efallai y byddwch yn sylwi bod eich plentyn yn sâl neu'n tagu yn ystod prydau bwyd, neu'n dioddef poen neu rhwymedd. Gall eich meddyg teulu helpu os credwch fod gan eich plentyn broblem gorfforol sy'n ei gwneud yn anodd iddo fwyta.

Disgwyliadau Rhieni

Gall fod diffyg cyfatebiaeth rhwng yr hyn yr hoffech i'ch plentyn ei fwyta, a'r hyn y mae angen i'ch plentyn ei fwyta mewn gwirionedd.

Efallai bod eich plentyn yn fach ei chwant bwyd. Mae hyn yn golygu bod eich plentyn ond yn bwyta ychydig iawn o fwyd yn ystod amser bwyd. Mae gan bob plentyn chwant bwyd gwahanol. Efallai y bydd eich plentyn yn bwyta llai na phlant eraill o'i grŵp oedran ac yn dal i gymryd digon o galoriau a fitaminau i fod yn iach ac i dyfu. Bydd eich meddyg teulu, ymwelydd iechyd, neu nyrs iechyd yr ysgol yn gallu dweud wrthyfch faint o fwyd sydd ei angen ar eich plentyn yn ogystal â pha ystod o fwydydd sydd eu hangen arno i gael diet cytbwys.

Rhesymau eraill posibl pam y gallai plant gael anhawster yn ystod amser bwyd

- Nid ydynt yn hoffi'r teimlad o gyllyll a ffyrc yn eu ceg. Er enghraifft, mae cyllyll a ffyrc metel yn fwy tebygol o gael eu casáu.
- Mae rhai plant yn hoffi gweld y bwyd a gyflwynir ar y platiau mewn trefn benodol ac nid ydynt yn hoffi i'w bwyd gael ei stwnshio gyda'i gilydd.
- Mae gweld gormod o fwyd ar blât yn gallu bod yn llethol. Gall fod yn well cynnig ychydig o fwyd yn unig ar y cyntaf ac ychwanegu mwy os oes eisiau.
- Llawer o sŵn neu bethau'n tynnu sylw (e.e. aelodau eraill o'r teulu neu'r teledu).
- Arogleuon penodol (neu arogleuon cryf) o fwyd.

Beth gallech chi ei wneud yn wahanol?

Meddyliwch am y cwestiynau canlynol i roi ychydig o gliwiau i chi am yr hyn y gallech ei wneud yn wahanol yn ystod amseroedd bwyd.

- A oes unrhyw beth o gwmpas sy'n tynnu sylw eich plentyn sy'n ei atal rhag canolbwyntio ar ei fwyd?
- A yw eich plentyn yn cael llawer o sylw am beidio â bwyta?

- Beth gallech chi ac eraill ei wneud neu ei ddweud i roi gwybod i'ch plentyn eich bod yn falch pan fydd yn dangos diddordeb ac yn bwyta ei fwyd?
- Beth allech chi ac eraill ei wneud yn hytrach na rhoi sylw i'ch plentyn pan nad yw'n bwyta?
- A yw eich plentyn dan lawer o bwysau i fwyta – gall hyn gynyddu pryder ac felly lleihau chwant bwyd.

Beth gallwch chi ei wneud i helpu?

Byddwch yn dda i chi eich hun ac arhoswch yn bwyllog!

- Gall rhiant/rhieni deimlo'n euog a beio eu hun am anawsterau bwyta eu plentyn. Ceisiwch ganolbwyntio ar yr hyn y gallwch ei wneud yn awr ac yn y dyfodol. Peidiwch â beio'ch hun am bethau rydych chi'n meddwl y dylech chi fod wedi'u gwneud yn wahanol yn y gorffennol.
- Sicrhewch fod yr holl oedolion ym mywyd eich plentyn yn cefnogi'ch agweddau tuag at amseroedd prydau bwyd. Os ydych yn anghytuno ag ymagwedd eich partner, trafodwch y peth ar adeg pan nad yw eich plentyn yno.

Sut rydych yn teimlo yn ystod amseroedd bwyd?

- Os ydych yn teimlo dan straen neu'n pryderu y gall eich plentyn sylwi ar hyn. Gofalwch am eich hun er mwyn i chi allu wedyn helpu eich plentyn i deimlo'n ymlaciedig ac yn hyderus o gwmpas bwyd.

Anogaeth a Chanmoliaeth

- Anogwch eich plentyn i roi cynnig ar fwydydd newydd o'ch plât. Mae plant yn dysgu bwyta bwydydd newydd drwy eu blasu'n gyntaf. Maen nhw'n hoffi 'copïo' oedolion a phlant eraill. Cynigiwch fwydydd newydd i'ch plentyn ond peidiwch â'u gorfodi. Gadewch iddyn nhw boeri bwyd allan os nad ydyn nhw'n ei hoffi. Gallwch roi cynnig arall arni dro ar ôl tro. Cyflwynwch fwydydd newydd yn araf ac mewn meintiau bach. Hyd yn oed os nad ydyn nhw'n rhoi cynnig ar y bwyd, gall gweld bwyd eu helpu i ddod yn fwy cyfarwydd.

- Sicrhewch eich bod yn rhoi llawer o ganmolïaeth i'ch plentyn am ymddygiad cadarnhaol (e.e. eistedd yn llonydd). Mae'n bwysig eu bod yn cael llawer mwy o'ch sylw am fwyta a thrïo bwydydd nag am beidio bwyta!
- Dyblwch effaith y ganmolïaeth drwy gael cymaint o aelodau o'r teulu i ganmol â phosibl. Gallwch hefyd ganmol eich plentyn o flaen oedolion eraill. Mae plant ifanc yn aml yn hoffi plesio oedolion. Pan welant eich bod yn fodlon ar rywbeth y maent wedi gwneud, maent yn fwy tebygol o fod eisïau ei wneud eto.
- Canmolwch ar unwaith a byddwch yn glir am yr hyn sy'n eich plesio.
- Wrth ganmol, dangoswch frwdfrydedd drwy ychwanegu cyswllt llygaid, gwên a/neu gwtsh.
- Peidiwch â chyfuno canmolïaeth â sylwadau negyddol. Ceisiwch beidio ag atgoffa'ch plentyn o fethïannau'r gorffennol.
- Peidiwch byth â cheisio gorfodi eich plentyn i fwyta. Gall hyn wneud eich plentyn yn fwy pryderus am amseroedd prydau bwyd.
- Wrth gynnig bwyd newydd i'ch plentyn, efallai y bydd angen iddo roi cynnig arno gymaint ag 17 o weithïau cyn iddo ei hoffi. Cofiwch fod rhai blasau y mae angen i oedolion ddod i arfer â nhw – nid yw llawer o oedolion yn hoffi coffi, olïau nac alcohol y tro cyntaf y maen nhw'n eu blasu! Dim ond ar ôl ei flasau sawl gwaith y dysgw'n ei hoffi.

Peidiwch â cheisio perswadio na llwgrwobrwyo eich plentyn i fwyta. Pan fydd y pryd ar ben gallwch chi wobrwyo'ch plentyn am y pethau mae wedi'u gwneud yn dda. Peidiwch â chosbi eich plentyn am beidio bwyta - mae hyn ond yn gwneud amseroedd bwyd yn straen i bawb.

Amgylchedd a Threfn

- Gwnewch yn siŵr nad oes dim yn fwy diddorol yn digwydd o'ch cwrpas yn ystod amseroedd bwyd sy'n debygol o dynnu sylw eich plentyn.
- Cyflwynwch y bwyd mewn ffyrdd hwyliog – e.e. ar blatiau lliwgar, neu torrwch i mewn i siapiau hwyliog.
- Ceisiwch sefydlu trefn ddyddiol drwy gael prydau bwyd yn rheolaidd a phenderfynu ar le i'r plentyn eistedd.
- Gwnewch amser bwyd yn achlysur cymdeithasol pleserus. Eisteddwch wrth y bwrdd gyda'ch gilydd fel teulu a defnyddiwch blatiau a chwpanau lliwgar llachar y bydd eich plentyn yn eu mwynhau. Mae aelodau'r teulu'n bwysig o ran gosod esiampyl dda o ymddygiad bwyta'n iach.
- Efallai bod eich plentyn yn bwyta'n araf felly peidiwch â rhuthro pryd bwyd. Fodd bynnag, ceisiwch gyfyngu amser bwyd i 30 munud.
- Sicrhewch fod yr amseroedd bwyd mor hamddenol â phosibl. Fel oedolion, mae plant yn ei chael hi'n anodd bwyta pan fo'r atmosffer o dan bwysau. Enghraifft dda yw bwffe mewn parti. Mae'r amrywiaeth o fwyd sydd ar gael ynghyd â'r awyrgylch ymlaciol yn tueddu i'n hannog i fwyta mwy nag y byddem fel arfer yn ei wneud.
- Dylech gynnwys eich plentyn yn y gwaith o baratoi, coginio a blasu'r bwyd cyn iddo gael ei weini wrth y bwrdd.
- Rhowch swm o fwyd i'ch plentyn y mae'n debygol o allu ei fwyta – gallwch bob amser roi mwy os yw am gael rhai.
- Torrwch fwydydd a diodydd melys allan – mae'r rhain yn tueddu i lenwi plant ond nid ydynt yn cynnwys llawer o ddaioni.
- Dylech gyfyngu'r byrbrydau yn ystod y dydd fel na fydd eich plentyn yn teimlo'n llawn cyn amser bwyd.

Gall amseroedd prydau bwyd fod yn hwyl!– Os ydych chi'n chwareus yn y ffordd rydych chi'n cyflwyno bwyd newydd i'ch plentyn, bydd yn helpu i leihau ei bryder. Dylech chwarae gyda'ch plentyn a mwynhau esgus coginio ac esgus prydau bwyd i'w helpu i deimlo'n fwy cartrefol gyda bwyd a bwyta.

Pwy fydd yn eich cefnogi tra byddwch chi'n gwneud y newidiadau hyn?

Wrth lunio cynllun i helpu i newid arferion bwyta eich plentyn, dylech gynnwys unrhyw un sy'n helpu i ofalu am eich plentyn. Gall y rhain gynnwys eich partner, neiniau a theidiau neu hyd yn oed eich ymwelydd iechyd er enghraifft. Pan fyddwch yn llunio cynllun i helpu i newid arferion bwyta eich plentyn, mae'n bwysig bod pawb sy'n gofalu am eich plentyn yn ystod amser bwyd yn dilyn yr un agweddau. Ceisiwch beidio â gwneud llawer o newidiadau i gyd ar unwaith gan y gallai hyn fod yn ddryslyd iawn i'ch plentyn.

Sut i gynnal eich ymdrechion pan fydd pethau'n mynd yn dda

- Cefnogaeth oddi wrth deulu a ffrindiau.
- Os oes gennych ymwelydd iechyd dylent allu eich cefnogi â rhai o'r syniadau hyn.
- Cadw dyddiadur fel y gallwch sylwi ar gynnydd; gall camau fod yn fach.
- Gall newid weithiau gymryd amser.
- Os nad yw hyn yn gweithio, cysylltwch â'ch meddyg teulu.

Pryd i geisio cyngor Gweithiwr Iechyd Proffesiynol

Os nad yw'r broblem yn dangos unrhyw arwydd o wella, neu os ydych yn poeni am bwysau, tyfiant neu iechyd eich plentyn, dylech gysylltu â'ch meddyg teulu i gael cyngor pellach.

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 waethgu cyn gwella. Gall fod yn anodd i ddal i fynd, ond mae llawer o deuluoedd yn dweud wrthym bod y gwaith caled yn talu ar ei ganfed.

Rhannwch eich barn ar y llyfryn hwn â ni

1. Pa mor hawdd yw'r llyfryn i ddeall?

Ddim yn hawdd	1	2	3	4	5	Hawdd iawn

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

Ddim yn ddefnyddiol	1	2	3	4	5	Defnyddiol iawn

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

4. Ticiwch y bocs a nodwch eich cyfeiriad os hoffech dderbyn rhagor o lyfrynau o'r gyfres.

Trallod	
Dictor	
Gorbryder	
Problemau Ymddygiad	
Profedigaeth	
Gwahanu ac Ysgariad	
Brodyr a chwiorydd - Helpu plant i fyw gyda'i gilydd a dysgu o'i gilydd	
Problemau Cysgu	
Cerdded yn ystod cwsg, hunllefau ac arswydau nos	
Baeddu	
Trawma	

A oes gennych unrhyw syniadau eraill ar gyfer llyfrynau? _____

Eich enw a chyfeiriad _____

Diolch am roi o'ch amser i nodi eich sylwadau. Dychwelwch y slip hwn i ni neu rhwch e i'r person wnaeth rhoi'r llyfryn i chi.

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

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