



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Canllaw Seicolegol i Deuluoedd: Baeddu yn ystod Plentyndod

Gwasanaeth Seicoleg a Therapiau Plant a Theuluoedd

Cyflwyniad

Mae'r llyfryn hwn yn rhan o gyfres sydd wedi'i hysgrifennu gan Seicolegwyr Clinigol Plant o Wasanaeth Seicoleg Plant a Theuluoedd Gwent. Mae llawer o rieni a gofalwyr yn profi rhai pryderon am eu plant, ac ar adegau, maent yn chwilio am gyngor neu awgrymiadau ychwanegol y tu allan i'r teulu. Rydym yn gobeithio y bydd y llyfryn hwn yn ychwanegu rhai syniadau at y pethau yr ydych yn eu gwneud yn barod. Rhoddir llawer o awgrymiadau yn y llyfryn hwn, ac mae'r holl syniadau a roddir wedi bod yn ddefnyddiol i deuluoedd. Dewiswch y syniadau sy'n addas i chi, eich plentyn a'ch teulu.

Mae plant yn baeddu pan fyddant yn gwagio eu coluddion yn eu trowsus, ar y llawr neu mewn mannau amhriodol eraill. Nid yw'n broblem anghyffredin, ond gall achosi llawer o straen i bawb sy'n cael eu heffeithio ganddo. Gallai'r bobl hyn gynnwys y plentyn, y rhieni, y teulu estynedig a'r ysgol. Isod mae rhai ffigyrau sy'n dangos maint y broblem.

Nifer y Plant sy'n cael eu Heffeithio

Tua 1 plentyn ym mhob 25 rhwng 5 a 7 mlwydd oed

Tua 1 plentyn ym mhob 50 rhwng 8 a 10 mlwydd oed

Tua 1 plentyn ym mhob 60 rhwng 11 a 12 mlwydd oed

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

Rhai Canllawiau ar Reoli'r Coluddyn:

- Gall y rhan fwyaf o blant reoli eu coluddion cyn eu pledrennau.
- Mae'r rhan fwyaf o blant yn gallu rheoli eu coluddion yn ystod y dydd a'r nos rhwng 3 a 4 mlwydd oed.
- Mae tua hanner y plant sy'n baeddu wedi llwyddo i reoli eu coluddion am flwyddyn neu fwy ac yna'n ei golli yn ddiweddarach (weithiau gelwir hyn yn faeddu eilaidd).

Rhesymau dros pam y gallai plant faeddu:

Mae llawer o resymau dros pam y gallai plant faeddu, ac mae'n bwysig deall pam y gallent fod yn baeddu cyn cymryd camau i'w helpu i roi'r gorau iddi. Dyma rai rhesymau pam y gallai plant faeddu:

Datblygiadol:

- Nid ydynt erioed wedi dysgu sut i wneud pŵ yn y toiled.
- Efallai y gall plant sydd ag anawsterau dysgu a/neu oedi datblygiadol ei chael hi'n anoddach i ddynodi pryd mae angen iddynt ddefnyddio'r toiled.
- Gallai anawsterau iechyd corfforol hefyd ymyrryd gyda hyfforddiant toiled a rheoli'r coluddyn.

Biolegol:

- Efallai y byddant yn dechrau baeddu yn dilyn salwch gastroberfeddol neu rychau rhesrol.
- Deiet cyfyngedig neu wael.
- Efallai eu bod wedi cael profiad poenus o fynd i'r toiled yn y gorffennol a allai fod wedi arwain at y plentyn yn osgoi mynd i'r toiled. Gall hyn, yn ei dro, arwain at rwymedd ac anymataliaeth gorlifo.

Ymddygiadol:

- Ofn defnyddio'r toiled.
- Gall plant sy'n actif anwybyddu neu golli'r arwyddion y dylent fynd i'r toiled.

Cyd-destunol:

- Profiadau a digwyddiadau bywyd llawn straen.

Hyfforddiant Toiled: Rhai Canllawiau Cyffredinol

Mae plant yn amrywio o ran eu parodrwydd a'u hawydd i ddod allan o gewynnau. Rhestrir rhai canllawiau cyffredinol i helpu gyda'r broses hon isod:

- Rhowch lawer o ganmoliaeth i'ch plentyn a cheisiwch annog camau bach tuag at fynd i'r toiled yn annibynnol. Siaradwch ag ef am fanteision tyfu i fyny.
- Ceisiwch osgoi gwrthdaro ynghylch problemau gyda mynd i'r toiled, megis cynnig canlyniad negyddol ar gyfer diffyg llwyddiant.
- Rhowch gyfarwyddiadau syml i'ch plentyn megis 'rho dy gwpan i lawr a dos i'r toiled'.

- Ceisiwch annog eich plentyn i eistedd ar y toiled am gyfnodau rheolaidd bob dydd. Mae angen i'r rhan fwyaf o blant fynd am bŵ tua ugain munud ar ôl pryd bwyd.
- Sicrhewch fod y toiled yn lle hwyliog a digynnwrf (efallai y byddwch eisiau rhoi rhywfaint o luniau ar y wal a sicrhau bod teganau ar gael i'r plentyn chwarae â nhw.
- Mae chwythu'n defnyddio'r un cyhyrau â gwneud pŵ. Bydd chwythu balŵn neu chwythu i mewn i offeryn tegan yn gwneud ymarfer hyn yn fwy o hwyl.
- Os yw eich plentyn ofn y toiled, mae angen iddo ddysgu nad yw'n lle brawychus.

Gallwch wneud hyn yn raddol trwy:

- Ofyn i'ch plentyn eich helpu i lanhau'r toiled.
- Annog eich plentyn i eistedd ar y toiled gyda'i ddillad ymlaen i ddechrau. Chwaraewch gêm gyda'r plentyn yn eistedd ar eich pengliniau.
- Rhowch eich plentyn i eistedd ar y toiled gyda'i drowsus i lawr a cheisiwch annog y plentyn i chwythu.
- Rhowch lawer o ganmoliaeth i'ch plentyn am wneud pŵ. Gall hefyd fod yn bwysig canmol ymdrechion y plentyn i wneud pŵ, yn enwedig ar ddechrau'r broses ddysgu.
- Defnyddiwch ddol sy'n esgus mynd i'r toiled.
- Defnyddiwch gymorth traed.
- Defnyddiwch sedd doiled fach ar gyfer hyfforddi.
- Sicrhewch fod y toiled yn gynnes.

Os bydd y plentyn ond yn gwneud pŵ mewn cewyn, gallwch ddechrau trwy ei roi i eistedd ar doilet gyda'r cewyn ymlaen. Gallwch hefyd dorri twll yn y cewyn a'i wneud yn fwy ac yn fwy fel bod y rhan o'r corff sydd wedi'i orchuddio gan y cewyn yn mynd yn llai ac yn llai.

Rheoli'r Coluddyn yn 4 blwydd oed

Mae plant yn datblygu ar gyfraddau gwahanol. Bydd rhai plant yn naturiol yn llwyddo i reoli eu coluddyn yn gynnar ond byddant yn ddiweddarach gyda datblygu sgiliau eraill, er enghraifft, siarad. I eraill, gall rheoli'r coluddyn gymryd ychydig yn hirach.

Beth allwch chi ei wneud?

Y rheol gyffredinol yw parhau i ddefnyddio'r un egwyddorion fel y byddech yn eu defnyddio ar gyfer hyfforddiant toiled normal. Efallai y byddwch eisiau talu sylw arbennig at y canlynol:

- Sicrhewch fod eich plentyn yn gwybod sut beth yw coluddyn llawn. Pan all eich plentyn adnabod y teimlad hwnnw, anogwch ef neu hi i ofyn am gael mynd i'r toiled.
- Sicrhewch fod eich plentyn yn yfed digon. Mae tua chwech neu saith cwpan o ddŵr neu sudd sy'n seiliedig ar ddŵr drwy gydol y dydd yn swm rhesymol. Bydd hyn yn helpu'r pŵ i aros yn feddal.
- Deiet cytbwys – bydd unrhyw fwyd sy'n gadael ffibr ar ôl pan fydd yn pasio trwy'r coluddyn yn helpu i gadw carthion yn feddal. Mae angen cymryd pob bwyd sy'n uchel mewn ffibr (e.e. grawnfwydydd, ffrwythau, llysiau, ac ati) gyda digonedd o hylifau er mwyn cael effaith. Mae rhai bwydydd yn arafu'r coluddion a gall gyfrannu at rwymedd. Gall gormod o laeth (mwy na pheint y dydd) a chynnyrch llaeth eraill wneud hyn.
- Helpwch eich plentyn i deimlo'n hapus am ddefnyddio'r toiled – gweler canllawiau cyffredinol ar gyfer hyfforddiant toiled.
- Digon o ymarfer corff – mae ymarfer corff rheolaidd yn hyrwyddo iechyd a gweithgarwch coluddyn iach.
- Gwnewch y broses o fynd i'r toiled yn hwyl – gweler canllawiau cyffredinol ar gyfer hyfforddiant toiled.
- Helpwch eich plentyn i gyrraedd y toiled a dadwisgo'n hawdd.
- Ceisiwch annog eich plentyn i fynd i'r toiled yn rheolaidd – gall trefn arferol o fynd ar ôl brechwast a swper sefydlu patrwm.
- Ceisiwch annog ymdeimlad da– gall dillad glân a chawodydd neu fathiau bob dydd gynyddu hunanymwybyddiaeth a hunanhyder.
- Sicrhewch nad yw eich plentyn yn rhwym (gweler isod).

Rhwymedd

Dyma pryd mae anhawster neu oedi wrth basio carthion. Felly mae'r rectwm fel arfer yn llawn. Gall ddigwydd os bydd/nad yw'r plentyn yn:-

- Nid yw'n yfed digon
- Mae wedi cael salwch difrifol (gan gynyddu angen y corff am ddŵr)

- Nid yw'n gwrando ar signalau'r corff, nac yn eu hadnabod, a all ohirio gwagio'r coluddion

Datrysiadau

Gall rhwymedd arwain at ddargadwad gyda gorlif. Nid yw o dan reolaeth y plentyn ac felly nid yw'n fwriadol. Fel arfer gellir datrys y broblem. Mae'n bwysig gofyn am help gan eich Meddyg Teulu neu Ymwelydd Iechyd a allai, mewn rhai achosion, gyfeirio eich plentyn at Bediatregydd Cymunedol. Efallai y bydd y canlynol yn cael ei argymhell hefyd:

- Yfed digon o hylifau
- Meddyginiaeth i helpu i feddalu'r carthion caled
- Meddyginiaethau i helpu'r coluddyn mawr i gyfangu mwy

Rheoli'r Coluddyn o 5 mlwydd oed ymlaen

Gall damweiniau baeddu achosi cywilydd a straen i blant yn yr ysgol, felly mae'n bwysig gofyn am gyngor gan eich nyrs ysgol neu Feddyg Teulu cyn dechrau'r ysgol. Efallai y byddai'n ddefnyddiol rhoi cofnod i'r Meddyg Teulu o'r patrwm baeddu yn y 2/3 wythnos cyn eich apwyntiad. Bydd yn helpu eich meddyg i ddeall patrwm gweithgarwch y coluddyn a beth allai fod yn achosi'r baeddu.

Beth allwch chi ei wneud?

- Helpwch i sefydlu trefn reolaidd a chyfforddus ar gyfer mynd i'r toiled. Bydd dyddiadur neu siart cofnodi yn eich helpu chi a'ch plentyn i weld pryd y mae fel arfer yn gwagio ei goluddion.
- Ceisiwch annog eich plentyn i gymryd rhan yn y drefn toiled fel ei fod yn mynd i'r toiled heb anogaeth ac yn cael ei ganmol am wneud hynny.
- Ceisiwch annog eich plentyn i aros ar y toiled am rhwng 5 a 10 munud, ond peidiwch â gorfodi iddo aros yn hirach na hyn.
- Efallai y bydd yn rhaid i'r teulu ddeffro'n gynharach na'r arfer fel bod amser ar gyfer brecwast a bod amser i'ch plentyn ymlacio ar y toiled cyn mynd i'r ysgol.
- Gallwch sefydlu cynllun pwyntiau gwobrwyo fel bod eich plentyn yn ennill pwynt am ymddygiadau y mae ganddo reolaeth drostynt, fel eistedd ar y toiled heb anogaeth, aros ar y toiled, cadw siart gofnodion cywir, dweud wrthyhych os yw'n baeddu ei drowsus, delio â throwsus budr fel y cytunwyd. Efallai y byddwch eisiau trafod faint y gallai eich plentyn gyfnewid ei bwyntiau

amdano ymlaen llaw. Nid oes yn rhaid iddo fod yn anrheg, gallai fod yn amser ychwanegol gyda chi yn chwarae gêm neu'n darllen stori.

- Peidiwch â gwobrwyo trowsus glân gan y gallai hyn annog eich plentyn i `ddal yn ôl' gan arwain at rwymedd.
- Yn raddol, ceisiwch annog eich plentyn i ymgymryd â threfn y toiled ei hun gyda llai o oruchwyliaeth gennych chi.
- Gwiriwch gyda'r athro/athrawes nad oes unrhyw broblemau gyda'r toiledau yn yr ysgol.
- Ceisiwch gael cefnogaeth athrawon a'r nyrs ysgol er mwyn iddynt allu hwyluso pethau i'ch plentyn. Sicrhewch fod bag newid wrth law fel y gall eich plentyn ymolchi a newid gyda chyn lleied o ffws â phosibl.
- Helpwch eich plentyn i feddwl yn gadarnhaol y bydd ef/hi yn llwyddo i reoli'r coluddyn.
- Ceisiwch annog eich plentyn i gael bath neu gawod bob dydd.

Am gyngor a chanllaw pellach ar faeddu a phryderon eraill ynghylch defnyddio'r toiled, ewch i:

<https://eric.org.uk/>

Gobeithiwn eich bod wedi dod o hyd i rai 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 iddynt ddechrau gwella. Gall fod yn anodd dal ati, ond mae llawer o deuluoedd yn dweud wrthym ei bod hi'n werth dyfalbarhau.

Rhowch wybod i ni beth yw eich barn am y llyfryn hwn

1. Pa mor hawdd oedd deall y llyfryn hwn?

Ddim yn hawdd o gwbl	1	2	3	4	5	Hawdd iawn

2. Pa mor ddefnyddiol oedd y syniadau yn y llyfryn hwn?

Ddim yn ddefnyddiol o gwbl	1	2	3	4	5	Defnyddiol iawn

--	--	--	--	--

3. Beth fydddech yn ei wneud yn wahanol nawr eich bod wedi darllen y llyfryn hwn? _____
4. Ticiwch y blwch a rhowch eich cyfeiriad i ni os hoffech dderbyn llyfryn arall o'n hystod o lyfrau.

Caledi	
Dictor	
Gorbryder	
Anawsterau Ymddygiadol	
Profedigaeth	
Gwahanu ac Ysgaru	
Brodyr a Chwiorydd – Helpu eich plant i fyw gyda'i gilydd a dysgu gan ei gilydd	
Problemau Cwsg	
Cerdded yn eich cwsg, hunllefau ac arswydau'r nos	
Baeddu	
Trawma	

A oes gennych unrhyw syniadau eraill ar gyfer llyfrynnau? _____

Eich enw a'ch cyfeiriad: _____

Diolch am roi o'ch amser i roi eich sylwadau. Dychwelwch y slip hwn atom yn uniongyrchol neu drwy ei roi i'r unigolyn a roddodd y llyfryn i chi.

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

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