

Driblo

Sut i Helpu

Therapi Iaith a Lleferydd

Pam mae fy mhlentyn yn driblo?

Mae Driblo (a elwir hefyd yn glafoerio) yn digwydd pan na ellir rheoli'r poer a ddaw allan o flaen y geg. Mae hyn yn normal mewn babanod ifanc, ond mae plant wedi rhoi'r gorau ddriblo erbyn iddynt fod yn 4 oed (gall plant hŷn ddal i ddriblo wrth gysgu).



Os bydd eich plentyn yn parhau i ddriblo ar ôl iddynt fod yn 4 oed, gallai hyn fod oherwydd bod eich plentyn:

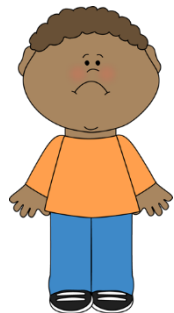
- **Yn methu â chadw poer yn ei geg.** Mae'n bosib fod hyn oherwydd nad oes ganddynt reolaeth dda o'u pen, fod eu ceg ar agor drwy'r amser, nad oes ganddynt reolaeth dda dros eu gwefus neu eu trafod, fod ganddynt lai o deimlad yn y geg ac o'i chwmpas, neu fod eu trwyn wedi'i rwystro.
- **Yn cael problemau llyncu,** sy'n achosi i boer i Gronni ym mlaen y geg. Efallai nad ydynt yn llyncu'n effeithiol neu'n gyson.
- **Yn cynhyrchu gormod o boer.** Gallai hyn gael ei achosi gan feddyginiaethau penodol, bwyta rhai bwydydd, adlif (pan fydd bwyd neu hylif yn dod yn ôl i fyny'r bibell fwyd i'r gwddf neu'r geg), problemau deintyddol neu heintiau ceg neu wddf.

Os yw'ch plentyn wedi cael diagnosis o anhwylder datblygiadol neu anabledd gallai hyn olygu eu bod yn fwy tebygol o ddriblo.

A ddylwn i fod yn bryderus?

Os yw driblo eich plentyn yn cael effaith negyddol (unai'n gorfforol, yn seicolegol neu'r ddau) efallai y byddwch eisiau cymorth i helpu i reoli hyn.

Mae effeithiau negyddol yn cynnwys:



- Croen poenus ac wedi torri a achosir gan wyneb gwlyb a sychu'r wyneb yn aml.
- Angen newid dillad yn aml.
- Difrod i lyfrau, tegau ac offer.
- Embaras cymdeithasol a allai arwain at hunan-barch isel ac unigedd.

CYNGOR

- ✓ Ceisiwch eu hannog i beidio â sugno eu bawd a rhoi'r gorau i ddefnyddio dymi. Bydd hyn yn helpu i leihau'r poer sy'n cael ei gynhyrchu ac yn eu hannog i gau eu gwefusau.
- ✓ **Dabiwch** yn hytrach na sychu ceg a gên eich plentyn. Gall sychu ar draws y geg a'r ên achosi i fwy o boer gael ei gynhyrchu. Dabiwch yn gadarn gan ddefnyddio wad dynn o ddefnydd amsugol.
- ✓ Os yw'ch plentyn yn gallu dabio ei geg ei hun, defnyddiwch fand garddwrn wedi ei wneud o dywel chwaraeon. Gallai hyn fod yn fwy derbyniol yn gymdeithasol na hancesi a bibiau a bydd yn fodd o gadw dillad yn sych.



- ✓ Defnyddiwch hances wddf/bandanas sy'n briodol i'w hoedran, sy'n hawdd i'w newid, i amddiffyn dillad.
- ✓ Os yw'ch plentyn yn rhoi ei fysedd a gwrthrychau yn ei geg yn ormodol, ceisiwch eu hannog i wneud llai o hyn drwy dynnu eu

sylw gyda gweithgaredd wahanol. Bydd hyn yn helpu i leihau'r poer sy'n cael ei gynhyrchu ac yn eu hannog i gau eu gwefusau.

- ✓ Ceisiwch osgoi bwyd melys ac asidig a diodydd pefriog gan fod y rhain yn cynyddu'r poer sy'n cael ei gynhyrchu.



- ✓ Gallwch chwarae gemau chwythu (ee chwythu swigod) a defnyddio gwellt yfed fel modd o ddatblygu sgiliau echddygol gwefus a boch.



- ✓ Siaradwch am fod yn wlyb ac yn sych i helpu eich plentyn ddod yn fwy ymwybodol o pan fydd ei wyneb yn wlyb/sych.

- ✓ Meddyliwch am ystum. Gall ystum da (sy'n helpu'ch plentyn i reoli ei gorff a'i ben) eu helpu i reoli eu poer yn well a driblo llai. A yw cadeiriau a mannau eistedd eich plentyn yn eu hannog i eistedd gydag ystum dda?



A fydd ymarferion echddygol y geg yn helpu?

Er y *gallai* ymarferion helpu i wella cau'r gwefusau a'r ên, gwella rheolaeth o'r dafod a gwella tôn a theimlad, ychydig iawn o dystiolaeth sydd ar gael ynghylch gallu ymarferion echddygol y geg i leihau driblo ar hyn o bryd.

Er mwyn i ymarferion echddygol y geg fod yn effeithiol yn y tymor hir, mae angen:

- i'ch plentyn allu canolbwyntio a dilyn cyfarwyddiadau. (Ni fydd yr ymarferion yma'n briodol ar gyfer plentyn ag anghenion dysgu sylweddol).
- Mae angen i'ch plentyn fod yn ymwybodol ei fod yn driblo, ac wedi'i ysgogi i newid y sefyllfa.
- Efallai na fydd modd gweld gwelliant am gryn amser. Mae angen i'r ymarferion ddod yn rhan o'r drefn dydd i ddydd.

Beth Nesaf?

Rhowch gynnig ar yr hyn sy'n cael ei awgrymu yn y daflen hon.



Wedi hyn, os teimlwch fod angen rhagor o help/cefnogaeth arnoch neu os credwch y gallai ymarferion echddygol y geg fod o gymorth i'ch plentyn, cysylltwch ag aelod o'r tîm Therapi Iaith a Lleferydd ar 01633 431633 i drafod hyn ymhellach.

Cyfeiriadau:

Guys and St Thomas' NHS Foundation Trust (2019) *Managing your child's drooling* [online] [drooling-saliva-management.pdf](#)

Walshe et al (2012) Interventions for drooling in children with cerebral palsy (review) *Cochrane Database of systematic reviews* [online] [Walshe et al-2012-Cochrane Database of Systematic Reviews.pdf](#)

"This information leaflet is available in English"
"Mae'r daflen wybodaeth hon ar gael yn Saesneg"