

Gwybodaeth i Rieni a Gofalwyr

Helpu eich plentyn i orffen sugno dymi

Adran Therapi Iaith a Lleferydd

Mae'r daflen hon yn rhoi cyngor cyffredinol ac awgrymiadau ar sut gallwch chi helpu eich plentyn i orffen sugno dymi.



Mae'n anodd i'ch plentyn siarad â dymi yn ei geg/ cheg. Nid yw pob babi neu blentyn angen dymi. Fodd bynnag, gall dymi fod yn ddefnyddiol i helpu babi bach i fynd i gysgu.

Mae'n bosibl bod sugno dymi ar ddechrau unrhyw gyfnod o gysgu'n lleihau'r risg o farwolaeth yn y crud. Fodd bynnag, nid yw'r dystiolaeth yn gryf iawn ac nid yw pob arbenigwr yn cytuno y dylai babi sugno dymi.

Nid yw'n ddoeth rhoi dymi i'ch babi hyd nes bod bwydo o'r fron wedi sefydlu'n gadarn, fel arfer pan fyddan nhw tua mis oed¹.

Pryd ddylwn i beidio â rhoi dymi i'r babi?

Mae'n haws i chi gael eich plentyn i orffen sugno dymi pan fydd yn ifanc.

Argymhellir y dylech beidio â rhoi dymi i'ch plentyn pan fydd rhwng 6 a 12 mis oed.



Pam peidio â rhoi dymi?

Os bydd eich plentyn yn parhau i sugno dymi wrth iddo/ iddi fynd yn hŷn, gall gynyddu'r risg o:

- Anawsterau lleferydd: pan fydd dymi yng ngheg babi neu blentyn ifanc, mae'n llai tebygol o gopïo synau oedolion neu geisio bablo a chwarae gyda synau ei hunan. Mae hyn yn bwysig wrth ddatblygu sgiliau lleferydd³.

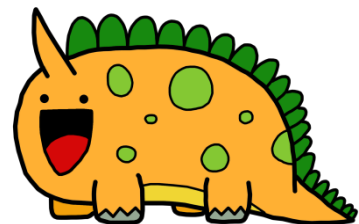


- Broblemau wrth i ddannedd eich plentyn dyfu a datblygu. Gall hyn olygu triniaeth gyda ffrâm dannedd wrth iddo/ iddi dyfu'n hŷn⁴. Mae Sefydliad Iechyd Deintyddol Prydain yn argymhell osgoi defnyddio dymi a pheidio ag annog sugno bawd.
- Heintiau ar y Glust: gall sugno ganiatáu bacteria i fynd i mewn i'r glust ganol o'r trwyn³.



Cyngor ac Awgrymiadau

- Cofiwch dynnu'r dymi allan pan fydd eich plentyn yn creu synau a/ neu'n siarad
- Rhowch ddymi i'ch plentyn dim ond pan fydd wedi cynhyrfu neu pan fydd yn ceisio mynd i gysgu
- Ceisiwch ddulliau eraill i gysuro eich plentyn: anwesu, darllen neu ganu i'ch plentyn yn lle rhoi dymi iddo/ iddi
- Dewiswch yr amser cywir i chi a'ch plentyn orffen gyda'r dymi, nid pan fyddwch chi dan bwysau
- Dewiswch y dull gorau i chi a'ch plentyn orffen gyda'r dymi e.e. 'ei roi i'r dinosaur dymi' darllenwch lyfrau am hyn.
- Os bydd eich plentyn angen dymi, y math orthodonteg sydd orau gan ei fod yn addasu i siâp ceg eich plentyn ⁴.



Gall helpu eich plentyn i orffen sugno dymi fod yn gyfnod anodd i nifer o deuluoedd. Cymerwch un diwrnod ar y tro a cheisiwch fod yn bositif a chofio y bydd yn mynd yn haws Gallwch ennill yn y pen draw!

I gael mwy o wybodaeth a chyingor, cofiwch ofyn i'ch Therapydd Iaith a Lleferydd.

Gwefannau defnyddiol

<http://www.designedtosmile.co.uk/home.html>

<http://www.talkingpoint.org.uk>

<http://unicef.org.uk/babyfriendly>

Cyfeirebau

1. <http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/getting-baby-to-sleep.aspx#close>
2. <http://www.lullabytrust.org.uk/document.doc?id=297>
3. <http://www.talkingpoint.org.uk/parents/speech-and-language/dummies-affect-speech>
4. <http://www.dentalhealth.org>

Gwybodaeth bellach

Gobeithio y bydd y daflen hon yn ddefnyddiol. Os byddwch angen mwy o wybodaeth am y gwasanaeth therapi iaith a lleferydd, neu os hoffech wneud unrhyw sylwadau neu awgrymiadau, ewch i'n gwefan neu cysylltwch â:-

Y Gwasanaeth Therapi Iaith a Lleferydd
Ystafell 102, Pencadlys Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan
Ysbyty Sant Cadog, Ffordd y Lodge
Caerllion, Casnewydd
NP18 3XQ

Ffôn: 01633 431633 E-bost: enquiries.SLT.ABB@wales.nhs.uk

Gwefan: <http://www.sltgwentabhb.wales.nhs.uk>



**“Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English”.**