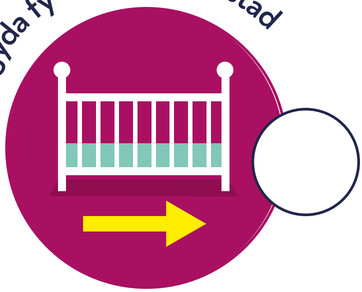
Cerrig Milltir Cysgu'n Ddiogel ar gyfer Babanod

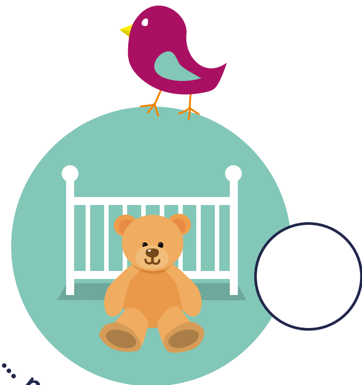
Rydw i’n barod i gysgu...

... ar fy nghefn

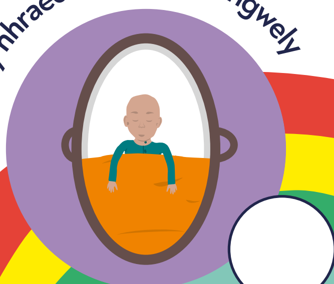
... heb fy het na haenau ychwanegol



... gyda fy ngwely yn wastad



... mewn gwely clir



... gyda fy nhraed ar waelod fy ngwely

BETH MAE BABANOD EI ANGEN WRTH IDDYN NHW GYSGU?

Tra fod babanod yn yr uned newydd-anedig, efallai y byddant yn cael eu gofalu amdan mewn fyrdd sydd ddim yn cyd-fynd â'r cyngor ar gysgu'n ddiogel. Mae yna bob amser reswm meddygol dros hyn. Dylai pob baban ddilyn y cyngor ar gysgu'n ddiogel pan fyddant yn gadael yr uned newydd-anedig, oni bai eich bod wedi cael gwybod fel arall yn benodol. Mae hyn yn helpu i leihau'r risg o Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod (SIDS).

CYSGU AR FY NGHEFN

Gall babanod gadw eu tymheredd corff yn gywir os ydyn nhw'n cysgu ar eu cefnau ac nid yn cael eu lapio'n rhy dynn. Mae hefyd yn haws iddyn nhw gadw eu hwynebau'n glir ac yn rhydd oddi wrth unrhyw flancedi meddal.

CADWCH FY NGWELY'N GADARN AC YN WASTAD

Gall safle "gên-i-frest" fod yn beryglus i fabanod gan ei gwneud hi'n anodd iddyn nhw anadlu. Mae cadw'r babi ar arwyneb gwastad yn helpu eu gên i aros yn glir o'u brest. Weithiau, gellir gogwyddo gwely'r babi i helpu gyda llid y stumog, ond does dim tystiolaeth i gefnogi'r arfer hwn.

Nid yw rhannu gwely gyda babi sydd wedi treulio amser yn yr uned newydd-anedig yn cael ei argymell, ac ni ddylech fyth gysgu ar soffa gyda babi.

Am wybodaeth ynglyn a trefniadau cysgu efeilliaid neu dripledi, gwiriwch gyngor **The Lullaby Trust**. **SGANIWCH** y cod yma am fwy o wybodaeth.

TYNNU FY HET AG HAENAU YCHWANEGOL

Mae angen i fabanod golli gwres drwy eu pennau, ac mae eu lapio'n rhy dynn yn gallu ei gwneud hi'n anoddach iddyn nhw gadw at y tymheredd cywir. Gall bod yn rhy boeth fod yn beryglus i faban.

CADWCH FY NGWELY'N GLIR

(cael gwared o eitemau nithio a theganau)

Mae babanod yn hoffi anadlu drwy'u trwynau. Mae angen cadw'r ffroenau bach yn glir oddi wrth flancedi. Peidiwch â defnyddio podiau, nythod, clustogau, hamogau neu gynllawiau gwely yn safle cysgu'r babi.

RHOWCH FY NHRAED AR WAELOD FY NGWELY

Mae rhoi'r baban ar waelod y gwely'n ei gwneud hi'n anodd i'r babi symud o dan unrhyw flancedi ac yn cadw wyneb y babi'n glir. Gellir sach gysgu y maint cywir ar gyfer pwysau'r babi hefyd helpu gyda hyn.

HWIANGERDD

Mae babanod yn caru clywed eich llais, ac nid oes ots os ydych chi'n gallu canu mewn tôn neu beidio. Gallwch ganu unrhyw gân rydych chi'n ei hoffi – gall eich hoff ganeuon pop hyd yn oed wneud hwiangerddi da. Dyma hwiangerdd i chi ganu i'ch babi:

HENO, HENO, HEN BLANT BACH

Heno, heno hen blant bach,
Heno, heno hen blant bach,
Dime, dime, dime hen
blant bach,
Dime, dime, dime hen
blant bach.

University of BRISTOL
BabySLEEPPROJECT
Bliss for babies born premature or sick
STORK Programme
the lullaby trust
FUNDED BY NIHR | National Institute for Health and Care Research
NHS University Hospitals of Leicester NHS Trust

Design by oakshed.co.uk