

Rhianta gydag amhariad ar y golwg

R N I B

Cymru

Golwg gwahanol
See differently



Cynnwys

- 3 Rhagair
- 4 Rhianta ag amhariad ar y golwg
- 7 Paratoi ar gyfer yr enedigaeth
- 8 Bwydo: ar y fron neu o botel
- 10 Newid cewynnau
- 11 Amser Bath
- 12 Diddyfnu
- 15 Cropian a cherdded
- 16 Salwch
- 17 Peryglon yn y cartref
- 18 Mynd allan am dro
- 19 Cysylltiadau defnyddiol

Rhagair

Helo,

Ben ydw i ac mae gen i golled golwg. Rwy'n rhiant balch i Adam. Mae'r syniad o ddod yn rhiant am y tro cyntaf yn frawychus; dw i wedi bod yn y sefyllfa yna ac rwy'n gwybod sut rydych chi'n teimlo. Ond galla i ddweud â llaw ar fy nghalon mai bod yn dad i Adam yw'r peth mwyaf gwerth chweil i fi ei wneud erioed.

Wedi dweud hynny, mae bod yn Dad â cholled golwg yn gallu cyflwyno heriau unigryw ac rwy'n gobeithio y bydd y ddogfen hon – gyda'i hystod eang o awgrymiadau a syniadau – yn rhoi rhywfaint o sicrwydd a chyngor defnyddiol i chi. Rwyf hefyd yn gobeithio y bydd yn eich helpu i wybod bod pobl eraill wedi bod yn yr un sefyllfa hefyd ac yn gwerthfawrogi'r pryderon a allai fod gennych.

Yn bersonol, y cyngor gorau a ges i erioed oedd gan fy mam a ddywedodd: "Gwna'r hyn sy'n teimlo'n naturiol. Bydd pobl yn ceisio dweud wrthot ti sut i wneud pethau ond cofia ddilyn dy reddf, mae yno am reswm."

Ond mae llawer mwy i chi ei ddarganfod yma.

Ac mae'r RNIB bob amser yno i chi os oes angen cymorth arnoch. Os oes angen cyngor neu gymorth arnoch chi, mae croeso i chi gysylltu â'r tîm Plant, Pobl Ifanc a Theuluoedd drwy ffonio'r Llinell Gymorth ar **0303 123 9999**.

Yn gywir,

Ben.

Rhiant ag amhariad ar y golwg



Rhianta ag amhariad ar y golwg

Beichiogrwydd i flwydd oed

“Mae magu plant, waeth beth fo’ch golwg, yn aml yn daith o ddarganfod. Efallai’n wir y byddwch chi’n synnu eich hun.”

Does dim ots pwy ydych chi, gall cael baban fod yn un o’r heriau pennaf, mwyaf cyffrous a mwyaf gwerth chweil yn eich bywyd. Mae gan bob teulu eu heriau a’u buddugoliaethau eu hunain. Er y gall magu plant godi rhai problemau penodol i bobl ag amhariad ar eu golwg, mae pawb yn profi uchafbwyntiau, isafbwyntiau a nosweithiau digwsg.

Mae’r canllaw yma wedi’i gynhyrchu gan grŵp o rieni dall ac â golwg rhannol sy’n rhannu eu profiadau o fagu plant. Mae’n cynnwys syniadau, awgrymiadau a chyngor ganddyn nhw, a gobeithiwn y bydd yn grymuso ac yn annog rhieni dall ac â golwg rhannol newydd yn ogystal â’r gweithwyr proffesiynol sy’n eu cefnogi.



Sut i ddarganfod a ydych chi'n feichiog

Nid yw profion beichiogrwydd bob amser yn hygyrch i fenywod ag amhariad ar eu golwg.

Gall fod yn gyfnod cyffrous, personol ac emosiynol ac efallai na fyddwch am ei rannu â phobl eraill. Mae yna ffyrdd y gallwch chi ddarganfod a ydych chi'n feichiog, p'un a ydych chi am ei gadw'n breifat neu ei rannu gyda rhywun.

- Gallwch fynd at eich meddyg teulu lleol. Byddan nhw'n gwneud prawf i chi. (Efallai y bydd rhai meddygon yn gofyn i chi aros ychydig wythnosau cyn y byddan nhw'n gwneud y prawf.)
- Siaradwch â'ch fferyllfa leol. Gall y staff ddarllen eich prawf beichiogrwydd i chi.
- Gofynnwch i ffrind neu aelod o'r teulu ddarllen y canlyniad.

Os hoffech chi gael gwybod y canlyniad ar eich pen eich hun, gallwch chi ddefnyddio technoleg i'ch helpu.

Mae profion beichiogrwydd Clear Blue bellach wedi'u cysylltu â'r ap **Be My Eyes** (www.bemyeyes.com) sy'n galluogi menywod i ddarganfod canlyniad eu prawf beichiogrwydd mewn man diogel a heb ofni barn.

Drwy adran cymorth arbenigol yr ap, gallwch gael mynediad at gynghorydd hyfforddedig Clear Blue a fydd yn gallu dweud wrthoch chi beth yw canlyniad eich prawf beichiogrwydd neu brawf ffrwythlondeb. Mae pob cynghorydd wedi'i hyfforddi.

Yn ogystal â dweud wrthoch chi beth yw eich canlyniadau, gallan nhw ateb unrhyw gwestiynau a allai fod gennych. Argymhellir profion digidol gan fod y canlyniad yn aros am 24 awr. Fodd bynnag, mae modd darllen prawf llinell ond dim ond am 10 munud mae'n ddilys. Ar ôl hyn, mae'r canlyniad yn annilys.

Mae'r apiau eraill y gellir eu defnyddio i ddarllen prawf beichiogrwydd yn cynnwys: ap Seeing AI (www.bemyeyes.com) sy'n defnyddio Deallusrwydd Artiffisial i ddisgrifio pobl, testun a gwrthrychau.

- **Bydd ap Tap Tap See** (<https://taptapseeapp.com>) yn tynnu llun o rywbeth, yn disgrifio beth ydyw ac yn darllen y label.

Rhannu'r newyddion da

Gall rhannu newyddion cyffrous am eich beichiogrwydd ennyn cymysgedd o ymatebion. Rydyn ni'n gobeithio y bydd hon yn foment gadarnhaol iawn. Dywedodd rhieni wrthon ni eu bod yn aml yn wynebu cwestiynau, sy'n gallu ymddangos yn negyddol ar adegau. Er enghraifft:

- Sut ydych chi'n mynd i ymdopi?
- Sut ydych chi'n mynd i newid cewyn?
- Ydych chi'n gallu gofalu am faban?

Efallai na fydd pobl sy'n gofyn y cwestiynau yma'n bwriadu bod yn feirniadol, er ei bod yn hawdd teimlo eu bod nhw. Efallai y byddwch yn teimlo'n amddiffynnol, neu'n llai abl i ofyn am gyngor ynghylch gofalu am eich baban newydd os nad ydych wedi cael ymateb cadarnhaol.

Gallai wynebu cwestiynau pobl eraill roi cyfle i chi herio canfyddiadau yn ogystal â dangos bod gennych bryderon, eich bod yn nerfus, ond yn awyddus i ddod o hyd i atebion. Byddwch yn onest a chofiwch nad oes gennych ddim byd i'w brofi. Mae pobl yn gwybod pa mor anodd yw hi i fod yn rhiant.

Cofiwch fod gennych hawl i'r cyngor a'r gefnogaeth sydd eu hangen ar bob rhiant newydd.

“Mae gen i dri o blant a dw i'n cael sylwadau'n achlysurol... sy'n galonogol ac yn fy nghadw i fynd a dweud y gwir! Roedd plant, a welodd fi'n feichiog, yn arfer gofyn i fi: “Ydy eich plentyn chi hefyd yn ddall?”

Cyflyrau llygaid etifeddol

Mae llawer o rieni yn dweud wrthon ni eu bod wedi meddwl am eu cyflwr llygaid eu hunain wrth ystyried eu cynlluniau teulu eu hunain a bod cael cyngor a gwybodaeth wedi bod yn ddefnyddiol iddyn nhw.

Os oes gennych chi gyflwr llygad sy'n gallu cael ei etifeddu'n enetig (hynny yw y gellir ei drosglwyddo rhwng cenedlaethau o deulu), gallwch gael cyngor gan gynghorydd genetig er mwyn deall y goblygiadau posib i'ch baban.

Mae cwnsela genetig yn eich galluogi i ddarganfod beth yw'r siawns o drosglwyddo unrhyw gyflwr genetig sydd gennych i'ch baban newydd.

Os yw hyn yn rhywbeth a fyddai'n ddefnyddiol i chi, gallwch gael eich atgyfeirio at gynghorydd genetig. Gall eich meddyg teulu wneud yr atgyfeiriad yma. Os oes gan eich baban neu blentyn amhariad ar y golwg gallwn ddarparu cyngor a chefnogaeth ar bob agwedd ar dwf, datblygiad ac addysg y plentyn. Cysylltwch ag un o'n Swyddogion Cymorth i Deuluoedd drwy ffonio'r Llinell Gymorth ar 0303 123 9999 neu anfonwch e-bost i cypf@rnib.org.uk.

“Mae gen i gyflwr genetig ac mae fy mhartner yn ddall ond nid yw ei chyflwr yn enetig. Cafodd ein mab ei eni â golwg lawn, a chyn belled ag y gall yr arbenigwyr ddweud, does ganddo ddim arwydd o gyflwr y llygad. Fe gawson ni wybod bod cyfle o 50 y cant y byddai'n etifeddu fy nghyflwr.”

Paratoi ar gyfer yr enedigaeth

Ceisiwch wneud yn siŵr bod yr amser yma mor ymlaciol a di-straen â phosib. Gwnewch yn siŵr eich bod yn drefnus ac wedi gofyn cwestiynau am unrhyw beth nad ydych yn siŵr ohono.

- Gofynnwch am daith o amgylch yr adran famolaeth i ymweld â'r prif fannau, yr ystafell esgor, y ward ôl-enedigol, y toiledau, corlan y nyrsys, y caffi ac ati. Mae'r rhan fwyaf o ysbytai yn gwneud teithiau grŵp. Mae croeso i chi ofyn am daith unigol; bydd hyn yn caniatáu i chi ofyn cwestiynau a symud o gwmpas yr ystafell os dymunwch.
- Efallai y byddwch hefyd am ofyn cwestiynau am unrhyw offer, seinyddion neu beiriannau gyda synau anghyfarwydd.
- Caniatewch i'r staff eich arwain os oes angen. Gofynnwch os oes angen cymorth arnoch chi.
- Gofynnwch i staff fod yn ddisgrifiadol wrth fynd i gael sgan. Os gallwch gael copi caled neu ddigidol o lun o'ch sgan, gallwch ei rannu gyda ffrindiau a theulu. Gallan nhw hefyd ddisgrifio beth maen nhw'n ei weld i chi.

“Hyd yn oed os nad ydych chi'n gallu gweld y manylion ar y sgan mae'n dal yn foment bwysig. Peidiwch â bod ofn gofyn cwestiynau...”

- Bydd ysbytai yn gofalu am eich ci tywys os bydd angen i chi fynd ag ef i'r ysbyty gyda chi. Bydd angen i chi sicrhau bod cynlluniau yn eu lle i wneud yn siŵr bod anghenion y ci yn cael eu diwallu. Os oes gennych unrhyw bryderon, cysylltwch â **Guide Dogs** (www.guidedogs.org.uk) am arweiniad.
- Gall cyrraedd yr ysbyty fod yn ddrud os ydych yn defnyddio tacsis. Mae'n bosib bod trafndiaeth gymunedol ar gael yn eich ardal – gofynnwch i'ch bydwaig.
- (Os ydych yn archebu tacsî, byddwch yn glir ynghylch beth sydd ei angen arnoch. Dywedwch wrthyn nhw os oes gennych chi gi tywys, cadair wthio, bagiau ysbyty ac ati.)

Paciwch eich bag ysbyty eich hun yna byddwch chi'n gwybod beth sydd gennych chi a ble mae popeth. Mae'n dda bod yn drefnus gan y bydd yn lleihau straen pan fyddwch yn yr ysbyty.

“Roedd fy ngwraig yn gandryll gyda fi pan do'n i ddim yn gallu dod o hyd i'w bariau siocled tra roedd hi'n esgor. Dylwn i fod wedi dysgu beth oedd yn y pocedi i gyd. Roedd yn ymddangos ein bod wedi mynd â phob peth dan haul gyda ni yn y bag!”

- Gofynnwch a yw'n bosib cael ystafell ar eich pen eich hun. Bydd hyn yn caniatáu i chi wneud yn siŵr bod popeth yn cael ei adael lle rydych chi'n ei roi. Efallai y byddwch hefyd eisiau neu angen gwneud pethau'n wahanol i eraill, felly byddwch yn teimlo'n llai hunanymwybodol. Efallai y bydd hefyd yn bosib i'ch partner aros gyda chi i gynnig cymorth ychwanegol i chi.
- Pan fydd eich baban newydd yn cyrraedd, mae'n gyfnod prysur a blinedig. Gall llawer o bobl ddod i'ch gweld i wneud y gwiriadau arferol eich bod chi a'ch baban yn iawn. Gofynnwch i aelod o staff ysgrifennu nodyn wrth eich gwely yn gofyn i bobl gyflwyno eu hunain a'u rôl pan fyddan nhw'n dod i siarad â chi.

Bwydo: ar y fron neu o botel

Mae bwydo yn amser arbennig i chi a'ch baban. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gyfforddus â beth rydych chi'n penderfynu ei wneud. Peidiwch â theimlo dan bwysau i fwydo ar y fron neu o botel.

Mae bwydo ar y fron yn gyffyrddadwy iawn ac mae dysgu sut i'w wneud yn dibynnu'n fawr ar deimlad a safle. Gallwch ofyn i rywun wirio i ddechrau bod y baban wedi gafael. Mae babanod yn bwydo'n aml iawn, felly dim ond drwy ailadrodd y broses byddwch yn dod yn gyfarwydd â hi ac yn gallu dweud a yw popeth yn mynd yn iawn. Mae'n sgil hollol newydd i chi a'ch baban, felly rhowch amser i chi'ch hun gael y dechneg yn gywir.

Gofynnwch i'ch bydwraig neu ymwelydd iechyd dreulio amser gyda chi fel eich bod chi a'ch baban yn cael y dechrau cywir. Gallwch roi cynnig ar wahanol safleoedd a thechnegau i ddysgu pa rai sydd fwyaf llwyddiannus i chi a'ch baban.

Os ydych chi'n dod ar draws problemau neu os yw bwydo'n boenus, gofynnwch am gyngor. Gallwch gael cymorth parhaus gan eich ymwelydd iechyd, y clinig babanod neu gaffi bwydo ar y fron lleol. Mae'n gyffredin i lawer o fenywod fod angen cymorth i fwydo ar y fron yn ystod yr ychydig wythnosau a'r misoedd cyntaf.

Mae rhai mamau'n dewis gwasgu llaeth o'r fron gan ddefnyddio pwmp a'i storio i'w fwydo i'r baban yn ddiweddarach. Gall hyn eich galluogi i rannu'r dyletswyddau bwydo gyda phartner. Bydd angen i chi sterileiddio a pharatoi offer fel y byddech chi ar gyfer bwydo â photel.

Bydd bwydo o botel yn eich galluogi chi a'ch partner i rannu'r dyletswyddau bwydo.

Gallech greu ardal cadw poteli drwy ddefnyddio hambwrdd i gadw popeth yn ei le. Os caiff y botel ei tharo drosodd, bydd y llanast yn aros yn yr hambwrdd a bydd yn haws ei lanhau.

- Gwnewch yn siŵr bod popeth wedi'i sterileiddio'n gywir. Gallwch sterileiddio poteli mewn peiriant golchi llestri neu drwy ddefnyddio peiriant sterileiddio pwrpasol.

Gall technoleg eich helpu. Gallwch gael peiriannau paratoi poteli a fydd yn paratoi potel sy'n addas i'w rhoi i faban ar unwaith heb orfod aros iddi oeri. Maen nhw'n dod yn fwyfwy poblogaidd ond dydyn nhw ddim yn cael eu hargymell gan y proffesiwn meddygol. All peiriannau ddim cymryd lle y gofal a'r sylw y byddech chi'n ei roi wrth baratoi bwyd i'ch baban.

Defnyddiwch **glorian sy'n siarad** (<https://shop.rnib.org.uk/talking-kitchen-scale.html>) i fesur dŵr ar gyfer poteli. (Mae un mililitr o ddŵr yr un peth ag un gram o bwysau.)

Mae cloriannau cegin sy'n siarad ar gael o Siop RNIB. Rhowch y botel ar y glorian ac yna ailosod y glorian i sero cyn arllwys dŵr. Gall twndis bach helpu i gael y dŵr yn y botel.

Gallwch hefyd ddefnyddio chwistrell gyda marciau cyffyrddol y gellir ei gwneud gan ddefnyddio Tacti-Mark, neu Bumpons, sydd ar gael o **Siop RNIB** (shop.rnib.org.uk).

Mae rhai rhieni yn dod o hyd i gynwysyddion plastig sydd o'r maint cywir i fesur llaeth powdr a dŵr. Efallai y bydd angen i chi ofyn i rhywun â golwg lawn eich cynorthwyo i osod eich cit.

Sut bynnag y byddwch yn dewis paratoi eich poteli, gwnewch yn siŵr eich bod bob amser yn profi tymheredd y llaeth cyn ei roi i'ch baban. Gallwch chi wneud hyn drwy roi diferyn bach ar eich arddwrn. Os oes gennych unrhyw amheuaeth gadewch iddo oeri am ychydig yn hirach.



Newid cewynnau

“Byddwch chi’n cyffwrdd pŵ rywbyrd!”

Mae newid cewynnau yn fusnes brwnt waeth pwy ydych chi. Gwnewch yn siŵr eich bod yn drefnus a bod gennych ddigon o dywelion, gwlanenni a weips i leihau’r llanast.

Gallwch ymarfer ar ddoli. Ni fydd yn symud nac yn aflonyddu, ond byddwch yn dod i arfer â gwybod beth sydd ei angen arnoch wrth law: weips, eli, cewyn, dillad glân, bag cewynnau.

Newidiwch gewyn eich baban mewn man diogel lle na fyddan nhw’n gallu cwmpo pan fyddan nhw’n gallu rholio. Efallai mai ar fat newid ar y llawr fyddai’r lle hawsaf i chi fel bod eich baban yn ddiogel os bydd angen i chi estyn am bethau eraill. Os ydych yn defnyddio bwrdd newid, gwnewch yn siŵr eich bod bob amser yn cadw un llaw ar eich baban fel eich bod yn ymwybodol o’u symudiadau a’u hymdrechion i ddianc.

Mae tag ar gefn cewyn tafladwy. Pan fyddwch chi’n tynnu’r tag mae’n datgelu strïbed gludiog y gellir ei lapio o amgylch y cewyn budr i’w atal rhag agor sy’n ei wneud yn hawdd i’w waredu.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn glanhau’ch baban yn drylwyr. Os ydych chi’n dal yn bryderus, bydd rhoi bath a dillad glân iddyn nhw yn ffordd o sicrhau bod eich baban yn lân. Mae’n bosib y bydd angen i chi lanhau eich baban yn uwch i fyny eu cefn neu eu bol nag mae’r cewyn yn ei gyrraedd, felly dewch i arfer â glanhau rhan isaf eu corff cyfan a rhan uchaf eu coesau fel rhan o’ch trefn arferol.

Os ydych yn newid bachgen, defnyddiwch wlanan neu hances sy’n amsugno i’w osod drosto tra byddwch yn gosod y cewyn. Gallai hyn eich helpu rhag cael eich gwlychu!

Bydd llawer o fabanod yn cael brech cewynnau ar ryw bwynt. Defnyddiwch eli amddiffynnol bob tro y byddwch chi’n newid cewyn i sicrhau nad ydych chi’n methu’r brech cewynnau. Mae’r frech fel arfer wedi codi oddi ar y croen, felly gellir ei theimlo.

Gwnewch yn siŵr bod popeth sydd ei angen arnoch o fewn eich cyrraedd chi, nid o fewn cyrraedd y baban. Os yw’ch cewynnau’n gollwng yn rheolaidd gwiriwch fod cewyn o’r maint cywir gennych chi.

Rhowch rywbeth i’ch baban chwarae ag ef, i’w cadw nhw’n brysur.

Os oes gennych unrhyw bryderon, gofynnwch i rywun â golwg lawn wirio. Bydd hyn yn eich helpu i fagu hyder i wybod eich bod yn gwneud pethau’n iawn.

Amser Bath

“Bod yn drefnus yw’r polisi gorau!”

Gall meddwl am roi bath i’w baban newydd fod yn bryder i bob rhiant. Fodd bynnag, gall dilyn ychydig o gamau syml wneud y profiad ychydig yn llai brawychus.

Gwnewch yn siŵr fod gennych bopeth sydd ei angen arnoch wrth law. (Gwlanen, sebon, tywel, jwg.)

Dechreuwch yn fach. Wrth roi bath i faban newydd-anedig, gallwch ddefnyddio powlen golchi llestri lân. Wrth i’ch hyder ddatblygu gallwch symud i fath mwy.

Profwch dymheredd y dŵr; mae thermomedrau bath ar gael ond maen nhw’n aml yn bethau gweledol. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, defnyddiwch eich penelin. (Os nad yw’ch penelin yn teimlo’n rhy boeth neu’n rhy oer, mae’n addas i’ch baban.) Peidiwch â defnyddio’ch llaw i brofi’r dŵr gan fod hyn yn llai sensitif i’r tymheredd cywir ar gyfer eich baban.

Mae tywelion ffedog yn caniatáu i chi wisgo’r tywel fel ffedog wrth roi bath i’r baban. Mae hyn o gymorth i chi rhag gorfod ceisio sythu’r tywel wrth ddal y baban.

Mae defnyddio gwlanen denau yn eich galluogi i fod yn ymwybodol o pa ran o’r baban rydych chi’n ei olchi a bydd yn eich helpu i deimlo ble mae eu llygaid a’u clustiau. Mae angen golchi’r llygaid a’r clustiau’n ofalus.

Siaradwch gyda’ch baban am beth rydych chi’n ei wneud; bydd hyn yn sicrhau eich bod yn canolbwyntio’n barhaus ar y dasg dan sylw.

Un ffordd o ddal baban yn y bath yw eu rhoi ar eu cefn, a gorffwys eu pen ar eich braich, a chyda’r un fraich dal rhan uchaf braich eich baban yn ysgafn (y fraich sydd bellaf oddi wrthyh). Bydd hyn yn eu hatal rhag gallu rhoio drosodd, yn gadael llaw rydd i chi eu golchi, a bydd yn eich helpu i sicrhau bod eu pen bob amser uwchben y dŵr.

Wrth i’ch baban dyfu a gallu eistedd, cadwch eich llaw ar gefn y baban, wrth ymyl eu hysgwyddau tra byddan nhw yn y dŵr. Mae hyn yn caniatáu i chi wybod beth maen nhw’n ei wneud a ble maen nhw.

- Gallwch brynu baddonau babanod gyda thwmpathau bach ar gyfer y pen ôl sy’n helpu i atal y baban rhag llithro.
- Mae yna hefyd wahanol fathau o gymhorthion y gellir eu rhoi yn y bath i helpu i gynnal eich baban.
- Ni ddylai eich baban gael ei adael yn y bath heb i chi eu cynnal, hyd yn oed os byddwch chi’n defnyddio cymorth.

Diddyfnu

“Mae’n rhaid i chi dderbyn bod hyn yn mynd i fynd yn flêr!”

Ar ôl tua chwe mis, bydd eich baban yn barod i ddechrau bwyta mwy o fwydydd solet. Mae dulliau gwahanol o wneud hyn.

Nid oes un o’r dulliau yma yn well na’r llall, dewiswch pa bynnag ddull sy’n addas i chi a’ch baban.

Un dull yw drwy stwnshio bwydydd a’u cyflwyno i’ch babi drwy eu bwydo â llwy.

“Fe wnes i geisio cyflwyno bwyd solet yn rhy gynnar gyda fy maban cyntaf ac ro’n yn gwybod ei bod yn haws aros ychydig yn hirach i gyflwyno bwydydd solet gyda’r ail a’r trydydd plentyn, er mwyn osgoi’r llanast.”

Stwnshio bwyd

Pan fyddwch chi’n bwydo â llwy, gorffwyswch eich llaw ar ysgwydd y baban i weld pa ffordd maen nhw’n ei wynebu.

Defnyddiwch eich bawd i deimlo a yw eu ceg ar agor ac os felly, pa mor agored. Ymarfer yw’r unig ffordd.

Wrth stwnshio bwyd, gallwch ddefnyddio blychau creu ciwbiau iâ i wneud dognau y gellir eu dadmer yn ddiweddarach. Gwnewch yn siŵr eich bod yn eu labelu hefyd neu gallai fod fel gêm o ddyfalu’r bwyd babanod. Mae opsiynau labelu amrywiol ar gael yn Siop yr RNIB.

Bydd offer â lliwiau cyferbyniad uchel yn eich helpu i wybod beth sydd ei angen arnoch.

Gall fod yn ddefnyddiol defnyddio bowlenni a chwpanau gyda sugnwyr rwber ar y gwaelod.

Daliwch ati! “Gall gymryd 10 ymgais cyn i’ch baban ddod i arfer â gwahanol flasau ac ansawdd.” (GIG 2019)

Gyda bwydydd sy’n cynnwys alergenau fel glwten, wyau ieir, pysgod a chnau daear, cyflwynwch nhw un ar y tro ac mewn symiau bach iawn, rhag ofn iddyn nhw gael adwaith alergaidd.

I gael arweiniad ar adweithiau alergaidd ewch i wefan y GIG: [nhs.uk/conditions/allergies](https://www.nhs.uk/conditions/allergies) ([nhs.uk/conditions/allergies](https://www.nhs.uk/conditions/allergies)).

Os byddwch chi’n ansicr, **ffoniwch 111** am gyngor.

Diddyfnu dan arweiniad y baban

Mae diddyfnu dan arweiniad y baban yn ddull sy'n caniatáu i'ch baban fwydo eu hunain. Cyflwynwch nhw i fwydydd bys a bawd y gallan nhw eu codi a'u blasu.

- Rhowch fat o dan y gadair uchel i'w gwneud hi'n haws glanhau.
- Torrwch fwyd yn ddarnau bach ar gyfer eich plentyn. Bydd eich plentyn yn dal y bwyd ac yn ceisio cnoi un pen ohono.
- Gwnewch yn siŵr bob amser bod bwydydd crwn bach fel tomatos a grawnwin yn cael eu torri'n ddarnau bach ar eu hyd – o ben y coesyn – ac yna'n chwarteri. Hefyd gwnewch yn siŵr bod llysiau sydd wedi'u berwi neu eu stemio fel moron yn cael eu torri'n ddarnau bach. Bydd modd llyncu darnau o'r maint yma'n hawdd ac ni fyddan nhw'n mynd yn sownd yng ngwddf y plentyn.
- Efallai fod hwn yn amser da i gau eich ci tywys allan o'r ystafell oherwydd efallai y byddan nhw'n bwyta bwyd sydd wedi'i ollwng gan ei gwneud hi'n anoddach gwybod faint yn union o fwyd wnaeth eich plentyn ei fwyta a faint aeth ar y llawr.
- Yn yr un modd â stwnshio bwyd, os ydych yn cyflwyno alergenau, gwnewch yn siŵr eich bod yn gwneud hynny un ar y tro.
- Gallwch roi cynnig ar gymysgedd o'r ddau, sef bwydo'ch baban â bwyd stwnsh neu ddiddyfnu dan arweiniad y baban ar fwydydd mwy solet.
- Pa bynnag ddull diddyfnu y byddwch yn ei ddewis, gwnewch yn siŵr eich bod bob amser yn goruchwyllo eich baban pan fyddan nhw'n bwyta.

Sut ydw i'n gwybod a yw fy maban yn tagu?

Tra bod eich plentyn yn dysgu bwyta bwyd solet, maen nhw'n dod i arfer â chnoi a llyncu.

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng fy maban yn tagu a gagio? Arwyddion bod eich baban yn gagio

- Gall eu llygaid ddyfrio.
- Byddan nhw'n gwthio eu tafod allan.
- Efallai y byddan nhw'n poeri bwyd oherwydd eu bod yn gwag-gyfogi.

Os bydd hyn yn digwydd mae eich baban yn dod i arfer â blas ac ansawdd newydd. Gall fod yn adwaith synhwyraidd arferol i flasau bwydydd newydd.

Mae angen i chi fod yn ymwybodol o'r arwyddion bod eich baban yn tagu a gwneud yn siŵr eich bod yn barod os bydd y sefyllfa yma'n codi.

Arwyddion bod eich baban yn tagu

- Maen nhw'n cael trafferth anadlu neu'n methu anadlu.
- Ymladd am anadl neu'n gwichian.
- Methu gwneud sŵn na chrio.
- Yn mynd yn llipa neu'n anymwybodol.

Mae'r canllaw yma gan y GIG yn egluro beth i'w wneud os yw'ch plentyn yn tagu: [nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/helping-choking-baby/](https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/helping-choking-baby/)

Torri Dannedd

Mae arwyddion amlsynhwyraidd bod eich baban yn torri dannedd. Byddwch yn dod i adnabod eich baban yn dda felly dylech ymddiried yn eich greddf.

- Gall eich baban ymddangos yn fwy cynhyrfus ac ansefydlog nag arfer.
- Efallai y byddan nhw'n driblo'n ormodol.
- Yn rhoi pethau yn eu ceg ac yn sugno arnyn nhw ac yn eu cnoi.
- Efallai y bydd eu bochau'n teimlo'n gynnes iawn ac yn goch.
- Efallai y byddan nhw'n dal eu clust.

Erbyn i chi deimlo neu weld dannedd newydd yng ngheg eich baban, mae'r rhan anodd fel arfer drosodd, felly byddwch yn ymwybodol y gallan nhw ddangos arwyddion bod eu dannedd yn torri am beth amser cyn iddyn nhw ymddangos drwy eu deintgig.

Gallwch brynu nifer o eitemau mewn fferyllfeydd i helpu i leddfu'r boen i'r plentyn.

Os ydych yn ansicr a yw eich baban yn torri dannedd neu os ydyn nhw'n sâl, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd, eich meddyg teulu neu ffoniwch 111 i gael cyngor proffesiynol.

Cropian a cherdded

Yn ystod eu blwyddyn gyntaf efallai y bydd eich plentyn yn dechrau cropian ar y llawr ac yn paratoi i gerdded. Mae angen i chi fod yn siŵr eich bod yn gwybod ble mae eich baban bob amser er mwyn eich cadw chi a nhw'n ddiogel.

Dyma ambell beth y gallwch chi eu gwneud i sicrhau hyn:

- Rhoi clychau ar eu breichiau a'u coesau fel eich bod chi'n gwybod ble maen nhw.
- Gwneud lle diogel; gellir gwneud hyn gyda chorlan chwarae neu grud teithio.
- Defnyddio teganau swnllyd fel eich bod chi'n gwybod beth mae eich baban yn ei wneud.
- Cofiwch fod pob babi yn cwmpo, mae hynny'n arferol.
- Gwnewch yn siŵr bod ymwelwyr yn cadw drysau a gatiau grisiau ar gau fel eich bod yn gwybod pa mor bell gall eich plentyn fynd.



Salwch

Os ydych yn poeni am iechyd eich plentyn gofynnwch am gyngor bob amser.

Bydd eich meddyg teulu neu Fferyllydd lleol yn hapus i'ch cyngori. Os na allwch adael y tŷ ffoniwch GIG 111, a byddan nhw'n gallu eich cyngori beth i'w wneud.

- Cadwch feddyginiaeth yn ei focs gwreiddiol; bydd braille wedi'i gynnwys ar y pecyn.
- Defnyddiwch labeli i nodi beth sydd yn y botel a'r dos y dylai eich plentyn ei gael.
- Defnyddiwch chwistrell a thopyn i roi'r feddyginiaeth. (Gellir prynu'r rhain o'ch fferyllfa leol ac maen nhw'n dod mewn amrywiaeth o feintiau.)
- Gofynnwch i rywun ddefnyddio cyllell a chreu marc ar y chwistrell fel eich bod chi'n gwybod faint o feddyginiaeth i'w rhoi.
- Defnyddiwch ddymi meddyginiaeth – mae hyn yn eich galluogi i roi'r dos cywir yn y deth a sicrhau bod y plentyn yn cael y dos llawn.
- Defnyddiwch gwdyn moddion fel eich bod yn gwybod eich bod yn rhoi'r dos cywir o feddyginiaeth.
- Chwiliwch am gyrsiau cymorth cyntaf pediatriig lleol.
- Byddwch yn ymwybodol o dymheredd uwch ar eich plentyn; byddwch yn dod i wybod pan fydd gwres ar eich plentyn. Os hoffech sicrwydd pellach gallwch brynu thermomedrau penodol sy'n gwneud sŵn os yw'r tymheredd yn rhy uchel.



Peryglon yn y cartref

Pan fyddwch chi'n darganfod eich bod chi'n disgwyl, dechreuwch feddwl beth allwch chi ei wneud i wneud eich tŷ mor ddiogel â phosib. Mae'n llawer haws cynllunio a rhoi pethau yn eu lle cyn i'ch plentyn gyrraedd. Dychmygwch eich tŷ o safbwynt eich baban. Mae rhai rhieni'n awgrymu y dylech chi grobian eich hun o amgylch eich tŷ i ddarganfod ble mae'r peryglon.

Wrth brynu offer diogelwch gwnewch yn siŵr eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau, a bod yr eitemau'n cael eu gosod yn gywir. Efallai y bydd angen i chi gael cymorth gan aelod o'r teulu sy'n gweld neu ofyn i weithiwr proffesiynol osod yr eitemau.

- Defnyddiwch gatiau diogelwch i rwystro eich plentyn rhag cyrraedd y grisiau (Mae sawl math o giât ar gael, felly gwnewch yn siŵr eich bod chi'n prynu un sy'n ffitio'ch grisiau ac sy'n hawdd i chi ei hagor. Os ydych chi'n ansicr, gofynnwch.) Defnyddiwch giât ddiogelwch i rwystro eich plentyn rhag cael mynediad i ystafelloedd a allai fod yn beryglus iddyn nhw, er enghraifft eich cegin. Gallwch osod clychau ar y gatiau fel eich bod yn gwybod a ydyn nhw'n cael eu hagor pan na ddylen nhw fod.
- Gwnewch yn siŵr bod cloeon ar y cypyrddau i atal mynediad at bethau y gellir eu torri, hylifau peryglus, meddyginiaethau ac ati.
- Defnyddiwch orchuddion corneli ar unrhyw ddodrefn sydd â chorneli miniog.
- Gwnewch yn siŵr bod pethau y gellir eu torri allan o gyrraedd eich plentyn neu nad oes modd i'ch plentyn gyrraedd a thynnu unrhyw beth lawr ar eu pennau. Gall addurniadau ar silffoedd, neu lieiniau bwrdd beri risg.
- Cadwch gyllyll, sisyrnau ac unrhyw eitemau miniog eraill, i fyny yn uchel allan o gyrraedd y plentyn neu mewn drôr y gellir ei gloi.

Mynd allan am dro

Gall fod yn frawychus i unrhyw riant sy'n mynd allan gyda'u baban yn enwedig am y tro cyntaf. Fodd bynnag, gall mynd i rywle gwahanol fod yn ddefnyddiol yn enwedig os yw'r wythnosau cyntaf gyda'ch baban yn teimlo'n newydd ac yn flinedig. Gall helpu i sicrhau eich bod yn barod ar gyfer hynny. Mae yna eitemau ar gael a all wneud eich bywyd yn haws.

- Cymerwch amser i ddewis cadair wthio addas. Gwnewch yn siŵr eich bod yn mynd i rywle a fydd yn caniatáu i chi deimlo'r gadair wthio ac ymarfer ei gosod a'i thynnu i lawr. Pa mor drwm yw hi? Allwch chi ei symud yn rhwydd?
- Mae bygis tynnu yn caniatáu i chi dynnu'r bygi y tu ôl i chi, felly gallwch chi barhau i ddefnyddio'ch ffon.
- Mae yna amrywiaeth o fagiau cefn a slingiau ar y farchnad felly gwnewch yn siŵr eich bod chi'n dewis yr un gorau i chi. Gofynnwch am gyngor os ydych yn ansicr neu rhowch gynnig ar wahanol ddulliau mewn llyfrgell slingiau os oes un yn cael ei gynnal yn agos i chi – gall eich ymwelydd iechyd eich cyngori.
- Dewch i ddeall eich sedd car. Gwnewch yn siŵr eich bod yn teimlo'n gyfforddus yn ei rhoi'n ddiogel mewn car. Bydd y sedd yma'n amddiffyn eich baban ac mae'n bwysig iawn ei bod wedi'i ffitio'n gywir yn y car a bod eich baban yn eistedd yn gywir ac wedi'u strapio i mewn yn iawn.
- Dylech gario eich mat newid teithio eich hun gyda chi bob amser; yn aml mae un cludadwy yn dod gyda bag newid. Pan fyddwch chi allan o'r tŷ ac yn newid eich baban, rydych chi eisiau gwneud yn siŵr eu bod nhw'n cael eu newid ar arwyneb glân.
- Cadwch weips gwrthfacterol gyda chi fel bod modd i chi sychu unrhyw arwyneb yn lân os oes gennych unrhyw amheuaeth. (Gwnewch yn siŵr bod y weips yma wedi'u labelu'n glir fel nad ydyn nhw'n gallu cael eu drysu â weips babanod (baby wipes).)

Cysylltiadau defnyddiol

Blind Parents UK

01905 886252

blindparents.uk

Llinell gymorth i oedolion, Guide Dogs

0345 143 0229

guidedogs.org.uk

Grŵp Facebook – VI Parents and Carers Together

bit.ly/3nr7DzD

Tîm Plant, Pobl Ifanc a Theuluoedd

RNIB 0303 123 9999

cypf@rnib.org.uk

Grŵp ffôn Sgwrsio a Chefnogi Rhieni ag Amhariad ar y Golwg yr RNIB

Cynhelir grwpiau yn ystod y tymor yn unig, ar ddydd Llun am 1.30pm, ffoniwch **0303 123 9999** neu ewch i rnib.org.uk/talkandsupport

Sight Advice FAQ

sightadvicefaq.org.uk

GIG: 111

Galwadau brys i'r GIG: 999

Mae'r RNIB yn dibynnu ar gefnogaeth y cyhoedd i ddarparu gwasanaethau, cefnogaeth a gwybodaeth sy'n newid bywydau i bobl y mae colled golwg yn effeithio arnyn nhw. I ddysgu mwy am gefnogi neu godi arian ar gyfer yr RNIB, ewch i: rnib.org.uk/donations-and-fundraising

RNIB

Llinell Gymorth yr RNIB 0303 123 9999
helpline@rnib.org.uk

Dilynwch ni ar-lein:



facebook.com/rnibuk



twitter.com/RNIB



youtube.com/user/rnibuk

rnib.org.uk