

# ***Amlinellaid cyfres rhieni a babanod***

Mae'r amlinelliad canlynol yn ganllaw a awgrymir ar gyfer cwblhau'r rhaglen mewn 6-8 o sesiynau 2-awr yn wythnosol. Os na fyddwch yn cwblhau'r holl bortreadau gofynnol mewn sesiwn, gallwch barhau i'w dangos yn y sesiwn nesaf.

## ***Sesiwn 1: Cyflwyno, Nodau a Dod i Adnabod Eich Babi***

Portreadau: Rhan 1, 1-13

## ***Sesiwn 2: Babanod fel Dysgwyr Deallus (3-6 mis)***

Portreadau: Rhan 2, 1-11

## ***Sesiwn 3: Darparu Anogaeth Corfforol, Cyffyrddol a Gweledol***

Portreadau: Rhan 3, 1-8

## ***Sesiwn 4: Darparu Anogaeth Corfforol, Cyffyrddol a Gweledol, parhad***

Portreadau: Rhan 3, 9-16

## ***Sesiwn 5: Rhieni'n Dysgu i Ddarllen Meddyliau eu Babis***

Portreadau: Rhan 4, 1-7

## ***Sesiwn 6: Derbyn Cefnogaeth***

Portreadau: Rhan 5, 1-5

## ***Sesiwn 7: Synnwyr o'r Hunan Yn Dod i'r Wyneb (6-12 mis)***

Portreadau: Rhan 6, 1-8

## ***Sesiwn 8: Synnwyr o'r Hunan Yn Dod i'r Wyneb, parhad***

Portreadau: Rhan 6, 9-16





# *Rhaglen Babanod Y Blynyddoedd Rhyfeddol Amlinelliad - Sesiwn 1*

## *Cyflwyno, Nodau a Dod I Adnabod Eich Babi*

### **I. Croeso**

Croesawu pob rhiant.

Arweinwyr i gyflwyno'u hunain.

Sefydlu eich hun fel rhan o'r "tîm" sy'n cydweithio gyda rhieni.

### **II. Cyflwyniadau**

Darganfod enwau'r rhieni, oedrannau'r babis a nodau personol.

Ysgrifennu nodau rhieni ar y bwrdd gwyn er mwyn cyfeirio'n ôl atynt.

### **III. Rheolau Sylfaenol**

Gofynnwch am syniadau gan y rhieni ynglŷn â sefydlu rheolau i'r grŵp a pham eu bod yn credu eu bod yn bwysig (cyfrinachedd, parch at eraill, bod yn bositif, hawl i basio, amser cyfartal i siarad).

Gosod y rheolau ar gyfer y grŵp.

Atgoffwch y grŵp o'r rheolau bob wythnos.

### **IV. Nodau a phynciau'r rhaglen**

Rhowch arolwg o'r rhaglen, ei nodau cyffredinol, pynciau a'r fformat.

### **V. Pwnc y Diwrnod: Dod yn Riant – Dod i Adnabod Eich Babi**

A. Rhannu profiadau'r rhieni efo'u babis.

B. Portreadau: Rhan 1, 1-13

#### **Syniadau Allweddol**

- Dysgu sut i arsylwi a darllen ciwiau ac arwyddion babanod
- Pwysigrwydd o gyfathrebu â babanod – siarad "parentese"
- Dysgu am fwydo a thorri gwynt
- Dysgu sut i ymdopi â chyfnodau ffyslyd a chrïo
- Deall y pwysigrwydd o gael gorffwys a chefnogaeth a dewis blaenoriaethau
- Darparu anogaeth gweledol, clywedol a chorfforol i fabis
- Gwybod pryd mae babnod yn sâl a pryd i ffonio'r doctor
- Dysgu am rannau meddal y pen, acne babi, arferion cysgu, poeri llefrith a symudiad coluddyn normal
- Dysgu sut i wneud eich cartref yn ddiogel i fabi
- Dysgu am ddatblygiad babi yn y 3 mis cyntaf

C. Taflu syniadau/Brainstorm am grio.

CH. Taflu syniadau/Brainstorm am gael cwsg a chefnogaeth.

D. Taflu syniadau am hoffterau a chas bethau babis.

#### **VI. Ymarfer Grŵp gyda Babis**

Gofynnwch i rieni ddal eu babi yn eu hwynebu, a gadael i'r babi deimlo llif anadl eu rhieni ar ei wyneb. Gadewch i fabanod gyffwrdd eu gwefusau. Neu, gorwedd ar y llawr gyda babanod yn gorwedd ar eu boliau ac annog y babanod i godi eu pen i edrych arnynt. Neu, gwyllo am ymateb y babanod i siarad gyda hwy a chymryd rhan mewn cyfathrebu bob yn ail.

Gofynnwch i rieni newid eu babi gyda rhiant arall i arsylwi unrhyw wahaniaethau yn y ffordd mae'r baban arall yn ymateb i'w llais. Wedyn, siarad am eu teimladau ynglŷn â gwneud hyn.

#### **VII. Ymarfer Grŵp gyda Babis (Ail)**

Gofynnwch i rieni gyflwyno eu babanod i ratl, gwrthrych weledol du a gwyn, neu gwrthrych lliw, ac arsylwi ar ymatebion y babanod. Cyferbynnwch yr ymateb gyda'r ymateb i leisiau'r rhieni a siarad gyda nhw.

#### **VIII. Adolygu Gweithgareddau Cartref**

Crynhoi pwyntiau allweddol (Nodiadau Oergell)

Rhannwch ffurflenni ymarfer yn y cartref allan.

Darllenwch yn uchel a gwnewch yn siŵr fod rhieni'n deall y gweithgareddau cartref.

Gadewch y rhieni wybod y byddwch yn cwestiynu eu profiadau yn y sesiwn nesaf.

#### **IX. Gwerthusiad Rhieni**

Atgoffwch y rhieni am bwysigrwydd yr adborth rhieni i'r arweinydd grŵp a'r rhaglen yn gyffredinol.

Casglwch y ffurflenni gwerthuso cyn i'r rhieni adael.

#### **X. Cloi**

Defnyddiwch yr amser yma i gau'r sesiwn yn ffurfiol. Ewch dros y pynciau dysgu.

Diolchwch i'r rhieni am ddod; canmolwch eu bodlonrwydd i gymryd rhan.

Atgoffwch nhw o unrhyw fanylion maent angen eu gwybod erbyn y sesiwn nesaf.



# RHESTR WIRIO ARWEINYDD

## Sesiwn 1

**Pwnc:** Cyflwyno, Nodau a Dod i Adnabod Eich Babi

**Portreadau:** Rhan1: 1–13

SAFLE: \_\_\_\_\_ DYDDIAD: \_\_\_\_\_

ENWAU ARWEINWYR: \_\_\_\_\_ AMSER: \_\_\_\_\_

### PORTREADAU WEDI’U CYNNWYS: Rhan 1:

Cyflwyniad 1A 1B 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

#### Crynhoi

(Cylchwch y portreadau a ddangoswyd)

#### WNES I

**Naddo**

**Do**

- |  |       |       |
|--|-------|-------|
| 1. Ysgrifennu'r rhaglen ar y bwrdd   | _____ | _____ |
| 2. Groesawu a gwneud cyflwyniadau  | _____ | _____ |
| 3. Benderfynu nodau rhieni   | _____ | _____ |
| 4. Daflu syniadau/Brainstorm rheolau sylfaenol y grŵp                                      | _____ | _____ |
| 5. Gyflwyno nodau'r rhaglen  | _____ | _____ |
| 6. Daflu syniadau/Brainstorm am yr elwa o gyfathrebu â babis                               | _____ | _____ |
| 7. Daflu syniadau/Brainstorm am deimladau tuag at grio                                     | _____ | _____ |
| 8. Daflu syniadau/Brainstorm am gael gorffwys a chefnogaeth                                | _____ | _____ |
| 9. Daflu syniadau/Brainstorm am hoffterau/chas bethau babis                                | _____ | _____ |
| 10. Ymarfer gyda babanod ac arsylwi sut maent yn ymateb i leisiau rhieni a/neu gwrthrychau | _____ | _____ |
| 11. Egluro pwysigrwydd y gweithgareddau cartref  | _____ | _____ |
| 12. Benodi gweithgareddau cartref yr wythnos (rhestr wirio hunan-fonitro)                  | _____ | _____ |

#### I'w rannu:

Gweithgareddau cartref yr wythnos – Dod i adnabod eich babi

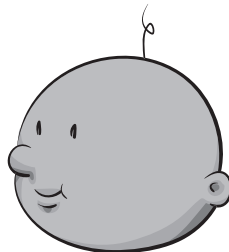
#### Xerox:

- Creu dyddiadur babi
- Cerrig filltir datblygiadol "Pethau gallaf wneud"
- Taflen Diwrnod Arferol
- Nodiadau Oergell – Dod i adnabod eich babi
- Nodiadau Oergell – Cymrwch ofal o'ch hun
- Nodiadau Oergell – Ymdopi gyda chrio

#### Hunan-werthusiad

Gorau'r sesiwn – atgoffa o beth sydd i'w ddilyn yn y sesiwn nesaf





## ***Gweithgareddau Cartref yr Wythnos***



### ***I WNEUD:***

- Creu dyddiadur babi. Ysgrifennwch eich darganfyddiadau am eich babi a'ch plese-  
rau bob wythnos. Cadwch eich dyddiadur yn agos fel eich bod yn gallu cofnodi pan  
fydd gennych amser. Ychwanegwch stamp troed a llaw gydag inc stamp.
- Disgrifiwch ddiwrnod arferol efo'ch plentyn. (Gweler taflen diwrnod arferol.)

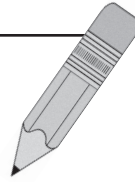
### ***Darllen/Adolygu***



- Darllen nodiadau oergell a thicio i ffwrdd unrhyw gerrig milltir ar y rhestr "Pethau  
gallaf wneud".
- Darllen Pennod 1, 'Incredible Years- Becoming a Parent and Getting to Know  
Your Baby.' (Ticiwch i ffwrdd cerrig milltir eich baban ar y rhestr wirio 'Pethau gallaf  
wneud', tudalen 46-48)



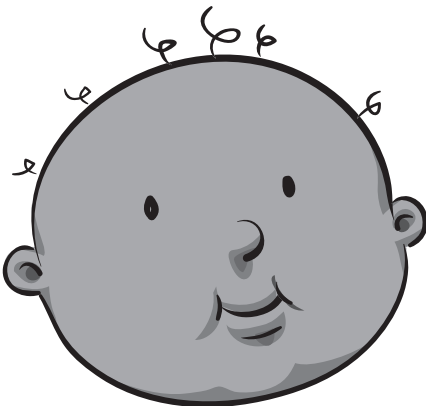
TAFLEN



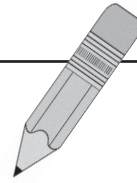
## CREU DYDDIADUR BABI



Ysgrifennwch nodiadau bob wythnos o'ch darganfyddiadau am eich babi a llawenydd bod yn fabi. Cadwch y dyddiadur yn agos fel eich bod yn gallu ysgrifennu pan fydd gennych funud sbâr. Ychwanegwch stamp troed a llaw gydag inc stamp.







Diwrnod arferol efo \_\_\_\_\_

AMSEROEDD CYSGU



AMSEROEDD BWYDO



AMSEROEDD CHWARAE AC EFFRO

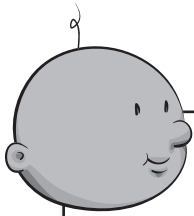


AMSEROEDD FFYSLYD



BAEDDU CLWT





**Taflen**  
**Pethau gallaf wneud (0-3 mis)**

<b>Gweithgaredd</b>	<b>Dyddiad</b>	<b>Arsylwadau/Sylwadau</b>
Rydw i'n dilyn gwrthrychau gyda'm llygaid		
Rydw i'n gwneud swm www ac aaa		
Rydw i'n gwenu, chwerthin a gwichian		
Darganfyddais fy nwylo heddiw		
Rydw i'n edrych ar wyneb fy rhiant		
Mae gennyf degan neu hoff weithgaredd		
Rydw i'n adnabod llais fy rhiant		
Rydw i'n gallu dal fy mhen i fyny		
Rydw i angen cymorth i eistedd		
Rydw i'n adnabod fy enw		
Rydw i'n gallu dweud baba		
Rydw i'n hoffi pan mae rhywun yn darllen i mi		
Rydw i wedi darganfod fy nhraed		
Rydw i'n ymateb pan rwyt ti'n hapus		
Rydw i'n hoffi cael rhywun yn canu i mi		
Rydw i'n dynwared synau		
Rydw i'n gwybod pan nad ti sy'n edrych ar fy ôl		
Rydw i'n hoffi teimlo pethau efo fy ngheg		



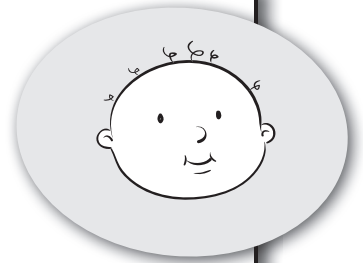
## **NODIADAU OERGELL**

### **DOD I ADNABOD EICH BABI**

Mae pob babi yn wahanol. Treuliwch amser yn gwyllo eich babi a dod i adnabod ei natur a sut mae'n ymateb i chi.

- Edrychwch a gwenwch ar eich babi – dyla'ch wyneb fod tua 12 modfedd oddi wrth eich babi.
- Arsylwch ymatebion eich babi i chi.
- Gwrandewch ar eich babi i ddiffinio gwahanol fathau o grio: crio llwglyd, crio clwt budr, crio blinder, crio salwch, crio diflastod, neu crio oherwydd gormod o weithgareddau.
- Gwyllo i weld sut mae'ch babi yn ymateb i'ch mwythau/anwesu/cwtsio a siglo.
- Gwyllo i weld sut mae'ch babi yn ymateb i gerddoriaeth.
- Siaradwch a gweld os ydi'ch babi yn troi ei ben fel ymateb i'ch llais.
- Siaradwch â'ch babi pan mae seibiant wrth fwydo.
- Arsylwch sut mae'ch babi yn ymateb i wrthrychau du a gwyn, lliw a swllyd.
- Rhwch eich babi mewn 'sling' yn erbyn eich brest i weld sut mae'n ymateb.
- Ymatebwch i arwyddion eich plentyn gan geisio gweld beth mae ef/hi yn ceisio ddweud wrthyh.
- Edrychwch am ymdrechion hunan-esmwytho mae'ch babi'n ei wneud.
- Gofynnwch i'ch partner beth mae ef/hi yn sylwi am eich babi.
- Cadwch ddyddiadur ac ysgrifennwch pethau sy'n diddori eich babi neu gamau newydd yn ei ddatblygiad.

## **NODIADAU OERGELL CYMRWCH OFAL O'CH HUN**



- Ceisiwch gael cymaint o orffwys a phosib
- Ceisiwch gysgu pan mae'ch babi'n cysgu
- Rhowch seibiant i'ch hun - gofynnwch i rywun wyllo'ch babi fel eich bod yn gallu cysgu
- Gnewch rywbeth neis i'ch hun fel cymryd bath hir neu mynd am dro efo ffrind
- Rhannwch eich llawenydd a'ch anhawsterau gyda rhiant arall
- Dywedwch wrth eich hun eich bod yn gwneud gwaith da yn dysgu am eich babi
- Cadwch gofnod o'r amseroedd hwylus
- Peidiwch â phoeni am dŷ blêr na gwneud prydau ffansi
- Derbyniwch bryd gan ffrind
- Defnyddiwch pryd-ar-glyd fel gwobr arbennig
- Cadwch bywyd yn syml
- Os ydych yn bwydo o'r fron, fe allech gasglu potel o laeth gyda phwmp yn ddyddiol fel bod ffrind, partner, neu aelod arall o'r teulu yn gallu bwydo

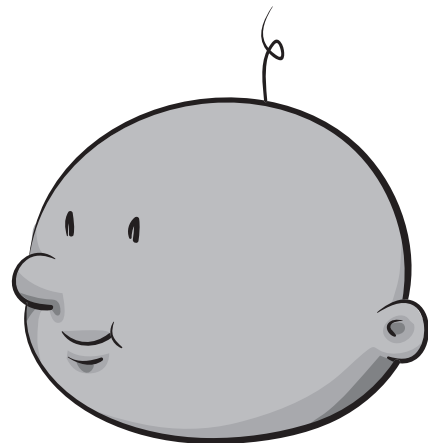


## **NODIADAU OERGELL YMDOPI GYDA CHRIO**

Os ydych yn gwybod fod anghenion bwyd a chlwt eich babi wedi eu diwallu a rydych wedi ceisio rhoi mwythau i'ch babi, ond mae ef/hi yn parhau i grio, mae'n amser i chi edrych ar ôl eich hun fel nad ydych yn mynd yn rhy rhwystredig. Cymrwch 10-15 munud o seibiant i ymdawelu.

- Rhowch eich babi mewn lle diogel a gadewch iddo/iddi grio am 10-15 munud
- Arhoswch yn agos, ond llonyddwch eich hun
- Rhowch gerddoriaeth ddistaw ymlaen i dynnu eich sylw oddi ar y crio
- Anadlwch yn ddwfn
- Atgoffwch eich hun nad oes dim yn bod gyda'ch babi - mae crio yn arferol ac yn ffordd iddo/iddi ymollwng a threfnu ei hun
- Dywedwch wrth eich hun "Mi ddaw yn well mewn ychydig o fisoedd"
- Dywedwch wrth eich hun "Rydw i'n gallu ymdopi gyda hyn"
- Peidiwch ac ysgwyd eich babi am eich bod yn teimlo'n rhwystredig
- Galwch rywun am help os ydych yn teimlo'n rhwystredig
- Cofiwch fod yr adeg ffyslyd a'r crio fel arfer yn gorffen o fewn 1-2 awr

Wedi i'r 10-15 munud o ymlacio ddod i ben, ewch yn ôl at eich babi a siglo a'i fwytho ef/hi am ychydig, yna rhowch ef/hi i lawr ac ailadroddwch yr uchod. Fel arfer ni fydd rhaid i chi wneud hyn fwy na 3 neu 4 gwaith cyn i'ch babi ymdawelu.







# *Rhaglen Babanod Y Blynyddoedd Rhyfeddol*

## *Amlinelliad - Sesiwn 2*

### *Babanod fel Dysgwyr Deallus*

#### **I. Croeso**

Croesawu pob rhiant.

#### **II. Adolygwch y Rheolau Grŵp**

#### **III. Trafod gweithgareddau cartref**

Rhannwch daflenni “Diwrnod Arferol.”

Parwch rhieni i rannu efo’i gilydd y profiadau maent yn eu cael ar hyn o bryd efo’u babis, gan gynnwys cerrig milltir datblygiadol o’r daflen “Pethau gallaf wneud” a’r daflen “Diwrnod arferol.”

#### **IV. Pwnc y Diwrnod: Babanod fel Dysgwyr Deallus**

A. Portreadau: Rhan 2, 1-11.

B. Trafodwch am le i roi fabis i lawr i’w wneud yn hawdd siarad â nhw.

C. Trafodwch a rhannwch ganeuon a cherddi i ganu i babis.

#### **V. Ymarfer Grŵp gyda Babis**

Ymarferwch siarad “parentese.”

Canwch i fabis a gwyliwch eu hymatebion.

#### **Syniadau Allweddol**

- Deall “dysgu arwsylwadol” neu gopiö a sut mae babanod yn dysgu
- Dysgu sut i siarad “parentese”
- Rhannu caneuon i ganu i fabis
- Deall y pwysigrwydd o rieni’n cyfathrebu i ddatblygiad ymennydd babanod
- Deall cerrig milltir datblygiadol i fabis 3-6 mis oed
- Dysgu ffyrdd i gadw babis yn ddiogel

#### **VI. Adolygu Gweithgareddau Cartref**

Crynhoi pwyntiau allweddol (Nodiadau Oergell).

Rhannwch ffurflenni ymarfer yn y cartref allan.

Darllenwch yn uchel a gwnewch yn siŵr fod rhieni’n deall y gweithgareddau cartref.

#### **VII. Gwerthusiad Rhieni**

Casglwch y ffurflenni gwerthuso cyn i’r rhieni adael.

#### **VIII. Cloi**

Evch dros beth oedd y pynciau dysgu.

Diolchwch i’r rhieni am gymryd rhan.

Atgoffwch nhw o unrhyw fanylion y maent angen eu gwybod erbyn y sesiwn nesaf.



# RHESTR WIRIO ARWEINYDD

## Sesiwn 2

**Pwnc:** Babanod fel Dysgwyr Deallus (3-6 mis)

**Portreadau:** Rhan 2, 1-11

**SAFLE:** \_\_\_\_\_ **DYDDIAD:** \_\_\_\_\_

**ENWAU ARWEINWYR:** \_\_\_\_\_ **AMSER:** \_\_\_\_\_

**PORTREADAU WEDI'U CYNNWYS:** Rhan 2:

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    11

(Cylchwch y portreadau ddangoswyd)

### WNES I

**Naddo**

**Do**

- |  |       |       |
|--|-------|-------|
| 1. Ysgrifennu'r rhaglen ar y bwrdd gwyn                                  | _____ | _____ |
| 2. Adolygu rheolau sylfaenol y grŵp                                      | _____ | _____ |
| 3. Adolygu nodau rhieni  | _____ | _____ |
| 4. Trafod gweithgareddau cartref (diwrnod arferol a cerrig milltir)      | _____ | _____ |
| 5. Trafod lle i roi babi i lawr i'w wneud yn hawdd siarad gydag ef/hi    | _____ | _____ |
| 6. Ymarfer siarad "parentese" gyda babis                                 | _____ | _____ |
| 7. Trafod ac ymarfer rhannu caneuon a cherddi                            | _____ | _____ |
| 8. Egluro gweithgareddau cartref   | _____ | _____ |
| 9. Benodi gweithgareddau cartref yr wythnos (rhestr wirio hunan-fonitro) | _____ | _____ |

### ***I'w rannu:***

Gweithgareddau cartref yr wythnos – Siarad "parentese"

### ***Xerox:***

Cerrig filltir datblygiad emosiynol a chymdeithasol (1-6 mis)

Cerrig filltir datblygiadau corfforol (1-6 mis)

Cerrig filltir datblygiadol "Pethau gallaf wneud"

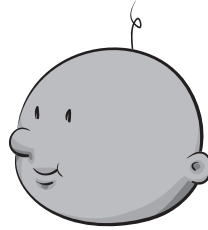
Nodiadau Oergell – Annog datblygiad iaith a sgiliau cymdeithasol eich babi

Nodiadau Oergell – Siarad "parentese"

### ***Hunan-werthusiad***

Gorau'r sesiwn – atgoffa o beth sydd i'w ddilyn yn y sesiwn nesaf





## *Gweithgareddau Cartref yr Wythnos*



### *I WNEUD:*

- Parhau gyda'r dyddiadur babi
- Siarad efo'ch babi gan ddefnyddio "parentese" yn ystod amser bath, amser chwarae, newid clwt ac amser bwydo
- Canu i'ch babi - trio cân newydd
- Gwylwch os yw eich plentyn yn eich dynwared
- Dynwaredwch synau eich babi a chymryd eich tro i ymateb.

### *Darllen/Adolygu*

Darllen nodiadau oergell a thicio i ffwrdd unrhyw gerrig filltir ar y rhestr "Pethau gallaf wneud".

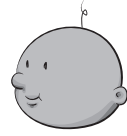
Darllen Pennod 2, Parents as Responsive Communicators & Babanes as Intelligent Language Learners.

**Sylwch: Mae'r nifer o eiriau mae babis yn eu clywed bob dydd yn bwysig ar gyfer llwyddiant yn yr ysgol yn y dyfodol.**

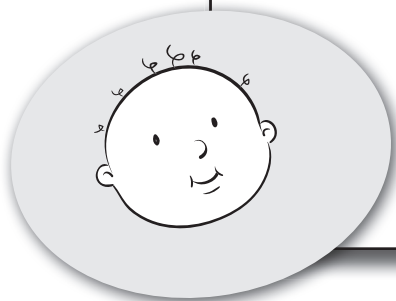


## NODIADAU OERGELL

### ANNOG DATBLYGIAD IAITH A SGILIAU CYMDEITHASOL EICH BABI

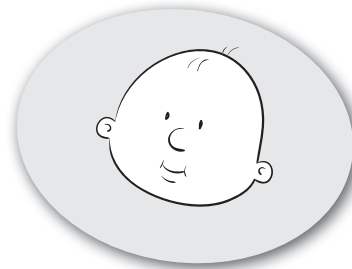


- Trochwch eich babi mewn iaith drwy'r dydd - siaradwch "parentese"
- Gwrandewch ar eich babi ac ailadrodd neu dynwared synau eich babi
- Canwch i'ch babi
- Darganfyddwch beth sy'n diddori eich babi a siaradwch amdano
- Enwch y gwrthrychau a'r lliwiau mae'ch babi yn chwarae gyda hwynt
- Rhowch eich babi mewn lle canolog yn y tŷ er mwyn iddo/iddi gael gweld y teulu a lle gallwch siarad gydag ef/hi
- Disgrifiwch beth rydych yn ei wneud i'ch babi - disgrifiwch symudiadau'ch babi ynghyd â'ch symudiadau chi
- Disgrifiwch beth rydych yn ei weld, clywed, ac arogl o gwmpas y tŷ a thu allan - defnyddiwch eiriau syml
- Gwnewch weithgareddau sy'n digwydd yn aml fel newid clwt, bwydo, ac amser bath yn hwyl gyda llawer o siarad
- Dywedwch wrth eich babi eich bod yn ei garu a rhannwch eich teimladau o lawenydd gydag ef/hi
- Sylwch pan mae'ch babi yn drist, hapus, neu chwilfrydig gan enwi ac adlewyrchu ei deimladau
- Darllenwch i'ch babi - mae darllen yn helpu'ch babi ddatblygu lleferydd ac ymennydd
- Cymrwch amser i hel mwythau/anwesu. Cydbwyswch anogaeth gydag amser llonydd. Gall cusanu'ch babi'n ysgafn helpu ef/hi deimlo'n ddiogel a llawn cariad
- Carwch a dangoswch lawenydd i'ch babi
- Ymatebwch yn ôl y disgwyl i'ch babi

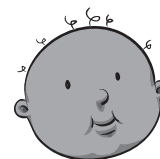


## SIARAD "PARENTESE"

- Cyswllt wyneb-i-wyneb (12 modfedd oddi wrth wyneb y babi)
- Llais canu gyda thraw uchel
- Siarad yn araf
- Ymadroddiadon byr
- Ynganu clir
- Ailadrodd
- Ehangu mynegiadau'r wyneb (gwên fawr)
- Ymestyn llafariad (wwwww-soooooo)
- Seibiant hirach rhwng siarad gan ddisgwyl am ymateb eich babi
- Canmoliaeth ac adborth positif (la, da iawn!)

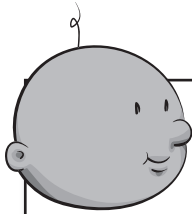


**NODIADAU OERGELL**  
**CERRIG MILLTIR DATBLYGIAD**  
**EMOSIYNOL A**  
**CHYMDEITHASOL (1-6 MIS)**



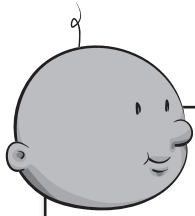
Cofiwch bydd eich babi yn datblygu ar gyflymder unigryw ei hun. Ystyriwch y cerrig milltir cyffredinol yma:

- Syllu ar wynebau (1 mis)
- Dilyn gwrthrychau efo'i lygaid (1-2 fis)
- Lleisio www, aaa (1-2 fis)
- Gwenu a chwerthin (2 fis)
- Sylwi ar ddwylo (2 fis)
- Adnabod wynebau rhieni (3 mis)
- Gwichian, garglo, a cww-ian (3-4 mis)
- Dilyn gwrthrychau yn weledol (3 mis)
- Adnabod llais rhieni (3-4 mis)
- Adnabod ei enw ei hun (5-6 mis)
- Cww-ian pan rydych yn siarad gydag ef/hi (4 mis)
- Yn cychwyn ba-ba (5 mis)
- Barod am fwyd solet/llwy (6 mis)
- Chwarae gyda traed a dwylo (5 mis)
- Gallu adnabod tonau trist, hapus neu blin yn eich llais (6 mis)
- Babi'n hoffi iaith, caneuon, cerddi, cyfarchion a gemau cyfarwydd wedi eu hailadrodd (bob mis)
- Gallu adnabod ychydig o eiriau yn ogystal a'i enw (6 mis)
- Dynwared synau (6 mis)
- Bablo yn dechrau (5-6 mis)
- Rhoi gwrthrychau yn ei geg (6 mis)
- Dechrau cwyno pan fyddwch ar wahân (5-6)



## CERRIG FILLTIR DATBLYGIADAU CORFFOROL (1-6 MIS)

- Codi pen (1 mis)
- Syllu ar wyneb (1 mis)
- Dilyn gwrthrychau efo'i lygaid (1-2 fis)
- Gallu gweld gwrthrychau du a gwyn (1-2 fis)
- Dal pen i fyny (2-3 mis)
- Dilyn gwrthrychau gweledol (3 mis)
- Dal pen yn llonydd (3 mis)
- Gallu rhoio drosodd o fol i'r cefn (4-5 mis)
- Gallu gafael ar degan (4-5 mis)
- Gallu rhoi pwysau ar ei draed gydag help oedolyn (4-5 mis)
- Barod am fwyd solet/llwy (6 mis)
- Gallu gwahaniaethu rhwng lliwiau llachar (5 mis)
- Gallu rhoio i'r ddau gyfeiriad (5-6 mis)
- Cychwyn eistedd am amser byr heb gymorth (5-6 mis)
- Gallu adnabod ychydig o eiriau yn ogystal a'i enw (6 mis)
- Cyd-drefniant llygaid a llaw yn gwella
- Babi yn tynnu gwrthrychau'n agos ag yn dechrau dod a'r dwylo at ei gilydd a chludo gwrthrychau
- Rhoi gwrthrychau yn ei geg (6 mis)
- Golwg wedi datblygu'n llawn (6 mis)
- Symud gwrthrychau o law i law (6-7 mis)



**TAFLEN**  
**PETHAU GALLAF WNEUD (0-6 MIS)**

<b>Gweithgaredd</b>	<b>Dyddiad</b>	<b>Arsylwadau/Sylwadau</b>
Gallaf eistedd am amser byr		
Rydw i'n gwneud sŵn, www ag aaa		
Rydw i'n gwenu a chwerthin		
Darganfyddais fy nwylo		
Rydw i'n gallu dilyn gwrthrychau efo'n llygaid		
Rydw i'n gallu dal fy mhen yn llonydd		
Rydw i'n adnabod llais fy rhiant		
Rydw i'n adnabod fy enw		
Rydw i'n gallu dweud baba		
Cefais fy mwyd solet/llwy cyntaf		
Darganfyddais fy nhraed		
Rydw i'n ymateb pan wyt ti'n hapus		
Rydw i'n hoffi cael rhywun yn canu i mi		
Rydw i'n dywared synau		
Rydw i'n gwybod pan nad ti sy'n edrych ar fy ôl		
Rydw i'n hoffi teimlo pethau efo fy ngheg		
Rydw i'n hoffi cael rhywun yn darllen i mi		
Mae gennyf hoff degan		



# *Rhaglen Babanod Y Blynyddoedd Rhyfeddol Amlinelliad - Sesiwn 3*

## *Darparu Anogaeth Corfforol, Cyffyrddol a Gweledol*

### **I. Croeso**

Croesawu bob rhiant.

### **II. Adolygwch y Rheolau Grŵp**

### **III. Trafod gweithgareddau cartref**

Parwch rhieni i rannu efo'i gilydd y daflen "Pethau gallaf wneud".

### **IV. Gofynnwch am weithgareddau cartref**

Gofynnwch am eu profiadau o siarad "parentese" a canu i fabis.

### **V. Pwnc y Diwrnod: Darparu Anogaeth Corfforol, Cyffyrddol a Gweledol**

A. Portreadau: Rhan 3, 1-8.

B. Trafodwch ymarferion corfforol

### **VI. Ymarfer Grŵp gyda Babis**

Ymarferwch ymarferion a tylino babi.

Ymarferwch chwarae pi-po a rhoi'r baban i esitodd fel y gall archwyllo.

#### **Syniadau Allweddol**

- Deall y pwysigrwydd o anogaeth corfforol a chyffyrddol i ddatblygiad ymennydd babanod, gan gynnwys tylino babi
- Dysgu gemau babis
- Deall sut i gynnwys brodyr neu chwiorydd mewn amseroedd chwarae efo babis
- Addasu faint o anogaeth mae babanod yn ei dderbyn
- Darparu cyfleoedd i fabis gael archwilio yn ddiogel
- Dysgu sut i sicrhau diogelwch babis yn ystod amseroedd bath a gweithgareddau eraill

### **VII. Adolygu Gweithgareddau Cartref**

Crynhoi pwyntiau allweddol (Nodiadau Oergell)

Eglurwch y pwysigrwydd o ffonio ffrind o'r grŵp a thrafodwch yn sydyn i rannu amseroedd cyfleus i ffonio.

### **VIII. Gwerthusiad Rhieni**

Atgoffwch y rhieni am bwysigrwydd yr adborth rhieni i'r arweinydd grŵp a'r rhaglen yn gyffredinol.

Casglwch y ffurflenni gwerthuso cyn i'r rhieni adael.

### **IX Cloi**

Evch dros beth oedd y pynciau dysgu. Atgoffwch y rhieni i fod ar ei gwylidwriaeth (gweler y daflen)

Diolchwch i'r rhieni am gwblhau'r gweithgareddau cartref.

Atgoffwch nhw o unrhyw fanylion y maent angen eu gwybod erbyn y sesiwn nesaf.



# RHESTR WIRIO ARWEINYDD

## Sesiwn 3

**Pwnc:** *Darparu Anogaeth Corfforol, Cyffyrddol a Gweledol*

**Portreadau:** *Rhan 3, 1-8*

**SAFLE:** \_\_\_\_\_ **DYDDIAD:** \_\_\_\_\_

**ENWAU ARWEINWYR:** \_\_\_\_\_ **AMSER:** \_\_\_\_\_

**PORTREADAU WEDI'U CYNWYS:** Rhan 3:

1      2      3      4      5      6      7      8

(Cylchwch y portreadau ddangoswyd)

### WNES I

**Naddo**

**Do**

- |   |       |       |
|---|-------|-------|
| 1. Ysgrifennu'r rhaglen ar y bwrdd gwyn                               | _____ | _____ |
| 2. Adolygu rheolau sylfaenol y grŵp                                   | _____ | _____ |
| 3. Adolygu gweithgareddau cartref (siarad "parentese")                | _____ | _____ |
| 4. Roi amser i drafod newidiadau datblygiadol ("Pethau gallaf wneud") | _____ | _____ |
| 5. Ymarfer ymarferion babi a/neu tylino babi                          | _____ | _____ |
| 6. Ymarfer gemau pi-po a rhoi'r babi i eistedd fel y gall archwilio   | _____ | _____ |
| 7. Drafod ffyrdd i sicrhau diogelwch babis yn ystod amser bath        | _____ | _____ |
| 8. Egluro gweithgareddau cartref                                      | _____ | _____ |
| 9. Benodi ac egluro'r pwysigrwydd o ffonio ffrind o'r grŵp            | _____ | _____ |
| 10. Benodi gweithgareddau cartref yr wythnos                          | _____ | _____ |

### ***I'w rannu:***

Gweithgareddau cartref yr wythnos – Anogaeth Corfforol, Cyffyrddol a Gweledol (Taflen 3A)

### ***Xerox:***

Ffonio ffrind o'r grŵp

Rhybudd babi

Nodiadau Oergell – Darparu anogaeth corfforol, gweledol a chyffyrddol i annog datblygiad ymennydd eich plentyn

Nodiadau Oergell – Diogelu eich babi yn ystod amser bath

### ***Hunan-werthusiad***

Gorau'r sesiwn – atgoffa o beth sydd i'w ddilyn yn y sesiwn nesaf





*Rhaglen Babanod Y Blynyddoedd Rhyfeddol*  
**Amlinelliad - Sesiwn 4**  
**Darparu Anogaeth Corfforol, Cyffyrddol a Gweledol**

**I. Croeso**

Croesawu bob rhiant.

**II. Adolygwch y Rheolau Grŵp**

**III. Trafod gweithgareddau cartref (opsiynol)**

Parwch rhieni i rannu efo'i gilydd y daflen "Pethau gallaf wneud".

**IV. Gofynnwch am weithgareddau cartref**

Gofynnwch am eu profiadau am ymarferion corff a tylino babi

**V. Pwnc y Diwrnod: Darparu Anogaeth Corfforol, Cyffyrddol a Gweledol**

A. Portreadau: Rhan 3, 9-16.

B. Trafodwch syniadau am ysgogiad gweledol

**VI. Ymarfer Grŵp gyda Babis**

Ymarferwch chwarae pi-po, eistedd y babi fel y gall archwilio a darllen i fabis.

**Syniadau Allweddol**

- Deall y pwysigrwydd o anogaeth corfforol a chyffyrddol i ddatblygiad ymenydd babanod, gan gynnwys tylino babi
- Dysgu sut i ddarparu ysgogiad gweledol a chlywedol i fabis
- Dysgu gemau babis
- Cydbwyso faint o ysgogiad mae babanod yn ei gael
- Deall y pwysigrwydd o ddarllen i fabis
- Darparu cyfleoedd i fabis gael archwilio yn ddiogel

**VII. Adolygu Gweithgareddau Cartref**

Crynhoi pwyntiau allweddol (Nodiadau Oergell)

**VIII. Gwerthusiad Rhieni**

Atgoffwch y rhieni am bwysigrwydd yr adborth rhieni i'r arweinydd grŵp a'r rhaglen yn gyffredinol.

Casglwch y ffurflenni gwerthuso cyn i'r rhieni adael.

**IX Cloi**

Evch dros beth oedd y pynciau dysgu. Atgoffwch y rhieni i fod yn wylidwrus (gweler y daflen)

Diolchwch i'r rhieni am gwblhau'r gweithgareddau cartref.

Atgoffwch nhw o unrhyw fanylion y maent angen eu gwybod erbyn y sesiwn nesaf.



# RHESTR WIRIO ARWEINYDD

## Sesiwn 4

**Pwnc:** *Darparu Anogaeth Corfforol, Cyffyrddol a Gweledol*

**Portreadau:** *Rhan 3, 9-16*

**SAFLE:** \_\_\_\_\_ **DYDDIAD:** \_\_\_\_\_

**ENWAU ARWEINWYR:** \_\_\_\_\_ **AMSER:** \_\_\_\_\_

PORTREADAU WEDI'U CYNNWYS: Rhan 3:

9 10 11 12 13 14 15 16

(Cylchwch y portreadau ddangoswyd)

### WNES I

**Naddo**

**Do**

- |   |       |       |
|---|-------|-------|
| 1. Ysgrifennu'r rhaglen ar y bwrdd gwyn                             | _____ | _____ |
| 2. Adolygu rheolau sylfaenol y grŵp                                 | _____ | _____ |
| 3. Adolygu gweithgareddau cartref (ymarfer corff a tylino)          | _____ | _____ |
| 4. Drafod i rannu newidiadau datblygiadol ("Pethau gallaf wneud")   | _____ | _____ |
| 5. Drafod i rannu eich hoff degan i fabi neu hoff ysgogiad gweledol | _____ | _____ |
| 6. Ymarfer darllen i fabis  | _____ | _____ |
| 7. Egluro gweithgareddau cartref                                    | _____ | _____ |
| 8. Benodi gweithgareddau cartref yr wythnos                         | _____ | _____ |

### *I'w rannu:*

Gweithgareddau cartref yr wythnos – Anogaeth Corfforol, Cyffyrddol a Gweledol (Taflen 3B)

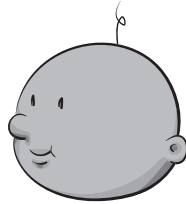
### *Xerox:*

Ffonio ffrind o'r grŵp

Nodiadau Oergell – Darllen efo'ch babi

### *Hunan-werthusiad*

Gorau'r sesiwn – atgoffa o beth sydd i'w ddilyn yn y sesiwn nesaf



## ***Anogaeth Corfforol, Cyffyrddol a Gweledol Gweithgareddau Cartref yr Wythnos***



### ***I WNEUD:***

- Darparu ymarfer corff i'ch babi - eistedd i fyny, amser ar y bol, ymarferion beic ac ymarfer ei freichiau
- Chwarae gemau syml â'ch babi megis pi-po
- Cynnwys brodyr a chworydd tra'n chwarae efo'ch babi
- Trio tyliniad babi

### ***Phone/E-mail:***



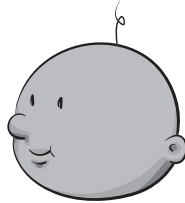
- Ffonio Ffrind o'r grŵp i rannu gêm neu gwiethgaredd chwarae

### ***Darllen/Adolygu***



Adolygu eich nodiadau oergell a diweddarau'r dyddiadur babi.

Darllen Pennod 3: "Providing Physical, Tactile, and Visual Stimulation for Your Baby" a diweddarau'r dyddiadur baban (tudalennau 101-106).



## **Anogaeth Corfforol, Cyffyrddol a Gweledol Gweithgareddau Cartref yr Wythnos**



### ***I WNEUD:***

- Darllen i'ch babi a sylwi ar ymateb eich babi
- Parhau i ddarparu ymarfer corff i'ch babi - eistedd i fyny, amser ar y bol, ymarferion beic ac ymarfer ei freichiau
- Darparu anogaeth gweledol yn y gym llawr, symudydd (mobile) uwchben y babi neu chwarae gêm drych
- Trio gêm newydd rydych wedi ei ddysgu efo'ch babi
- Trio tylino eich babi

### ***FFONIO/E-BOST***



- Ffoniwch eich ffrind o'r grŵp i rannu ychydig o ysgogiad gweledol i roi i'ch babi

### ***Darllen/Adolygu***



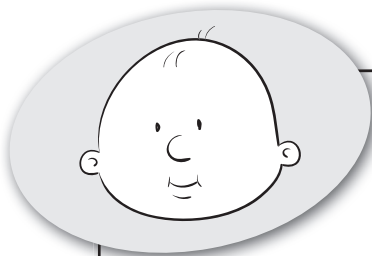
Darllen pennod 3 a diweddarau'r dyddiadur babi.



## NODIADAU OERGELL

### Darparu anogaeth corfforol, gweledol a chyffyrddol i annog datblygiad ymennydd eich plentyn

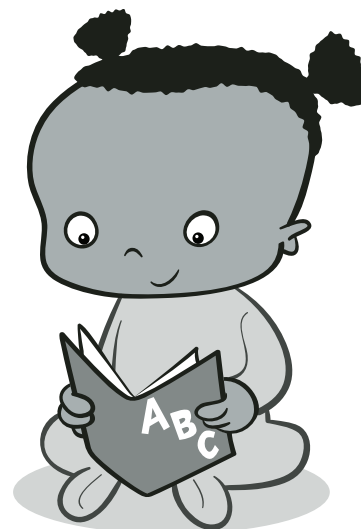
- Trochwch eich babi mewn iaith drwy'r dydd gan siarad parentese
- Rhowch anogaeth weledol a chyffyrddol er enghraifft ratl, teganau gyda gwahanol deimlad, lliwiau a synau
- Rhowch ymarfer corff fel amser bol, seiclo, ymestyn, tynnu'r breichiau, a symud fel cerdded
- Rhowch tyliniad babi i'ch babi
- Rhowch ddigon o gysur i'ch babi pan mae'n ddigalon
- Chwaraewch gemau fel pi-po efo'ch babi yn aml
- Canwch i'ch babi
- Addaswch faint o anogaeth mae'ch babi yn ei dderbyn
- Codwch eich babi i fyny a'i ddal yn uchel
- Edrychwch ar lyfrau efo'ch gilydd a thrafod y lluniau
- Gadewch i'ch babi edrych yn y drych
- Dywedwch wrth eich babi eich bod yn ei garu a rhannwch deimladau o lawenydd
- Pan mae'ch babi yn 4 mis cychwynnwch yn raddol roi strwythur i ddiwrnod eich babi gyda threfn rheolaidd ar gyfer bwyta, newid clwt, ac amser gwely
- Dywedwch wrth eich babi pa mor arbennig ydi ef/hi
- Cyffyrddwch eich babi mewn ffyrdd cariadus
- Rhowch gyfle i'ch babi chwilota (gym llawr)
- Ceisiwch gynnwys aelodau eraill o'r teulu mewn gemau ac ymarfer corff
- Dywedwch wrth ofalwyr eich babi pa ymarferion mae'ch babi yn hoffi a beth sydd yn ei ddiddori

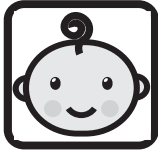


## NODIADAU OERGELL

### Darllen efo'ch babi

- Darllenwch tra mae ef/hi'n ddistaw pan rydych yn ymlacio ag yn gyfforddus - gyda'r teledu a'r gerddoriaeth wedi eu diffodd.
- Gafaelwch yn eich babi wrth ddarllen.
- Darllenwch am ychydig funudau bob dydd pan mae'ch babi yn effro ac wedi'i fwydo.
- Os oes gennych blant eraill, darllenwch iddyn nhw tra rydych yn dal neu nyrso eich babi.
- Pwyntiwch at luniau yn y llyfr a siarad amdanynt, neu dyfeisiwch eich stori eich hun
- Defnyddiwch "parentese" wrth ddarllen wyneb-i-wyneb, llais cerddorol, tŷn uchel ac araf.
  
- Ar gyfer babis 2-6 mis oed darllenwch lyfrau gydag odlau a chaneuon, neu luniau llachar, neu lyfrau lluniau du a gwyn. Defnyddiwch lyfrau defnydd fel bod eich babi yn gallu eu cyffwrdd a'u blasu.
  
- Darllenwch lyfrau sy'n annog y synhwyrâu fel llyfrau 'cyffwrdd a theimlo', llyfrau bwrdd, llyfrau defnydd, llyfrau hel dannedd, llyfrau am weithgareddau dyddiol fel ymolchi, bwyta, a chysgu, a llyfrau sy'n labelu gwrthrychau a rhannau o'r corff gyda babis 6-9 mis oed.
  
- Darllenwch lyfrau sy'n annog babanod 9-12 mis oed ymuno ac ailadrodd geiriau; llyfrau sy'n labelu gwrthrychau a rhannau'r corff; llyfrau sy'n llunio geiriau gwneud fel cerdded, rhedeg; a llyfrau gyda fflapiau neu synau. Mae hwn yn amser da i gyflwyno llyfrau i amser cysgu eich plentyn.
  
- Peidiwch â phoeni os nad oes gan eich babi ddiddordeb yn y dechrau. Daliwch ati bob dydd am ychydig o funudau yn defnyddio gwahanol lyfrau nes i'ch babi ddangos mwy o ddiddordeb.



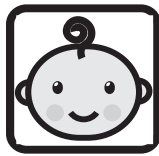


## NODIADAU OERGELL

### Bod yn wylidwrus: Cadw eich babi'n ddiogel yn y bath

- Peidiwch byth a gadael eich babi hyd yn oed am funud heb rywun yn gofalu amdano/amdani
- Gall plant foddi mewn ychydig iawn o ddŵr; llenwch tua 2-3 modfedd o ddŵr yn unig
- Casglwch y pethau rydych eu hangen (sebon, cadach, clwt, lliain ac ati) cyn dechrau
- Gwnewch yn siŵr fod yr ystafell ymolchi yn gynnes
- Peidiwch ag ateb y ffôn na'r drws wrth roi bath i'ch babi
- Defnyddiwch fath arbennig ar gyfer babis hyd nes fod eich babi'n gallu eistedd i fyny heb gymorth
- Pan mae'ch babi yn gallu eistedd i fyny ar ben ei hun, defnyddiwch fat rwber i atal iddo/iddi lithro'n eich bath arferol
- Defnyddiwch orchudd meddal ar dros y tapiau rhag ofn iddo daro'i ben
- Peidiwch â rhoi eich babi yn y bath pan mae'r dŵr yn dal i redeg
- Gwnewch yn siŵr fod y dŵr yn gynnes ond nid yn rhy boeth; mae babis yn gyffredinol yn hoffi dŵr oerach
- Fill the tub with only 2–3 inches of water for babies
- Defnyddiwch dim ond ychydig o sebon a siampŵ ac os ydych yn chwarae yn y bath defnyddiwch y sebon ar y diwedd
- Gwnewch amser bath yn hwy!





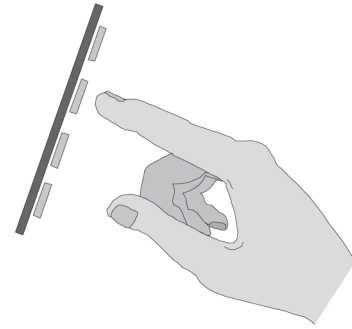
## RHYBUDD BABI

- Os oes gennych chi gym llawr a mae'ch babi ar y llawr, gwnewch yn siŵr nad oes plant eraill neu anifeiliaid a all gyr-raedd eich babi. Os yw hyn yn digwydd cadwch olwg ar eich babi.
- Ni awgrymir cerddwr o'r fath sy'n dal eich babi uwchben y llawr fel ei fod yn gallu symud ei draed a hanner cerdded o gwmpas, oherwydd mae'n gadael i'ch babi wneud mwy na mae'n ddatblygiadol barod amdano. Bydd plant gyda chryfder cefn da yn mwynhau excerciser llonydd sy'n fwy diogel.
- Os oes gennych gadair bownsio, peidiwch â'i roi ar ben bwrdd neu i fyny'n uchel oherwydd gall y babi fownsio oddi ar y bwrdd.





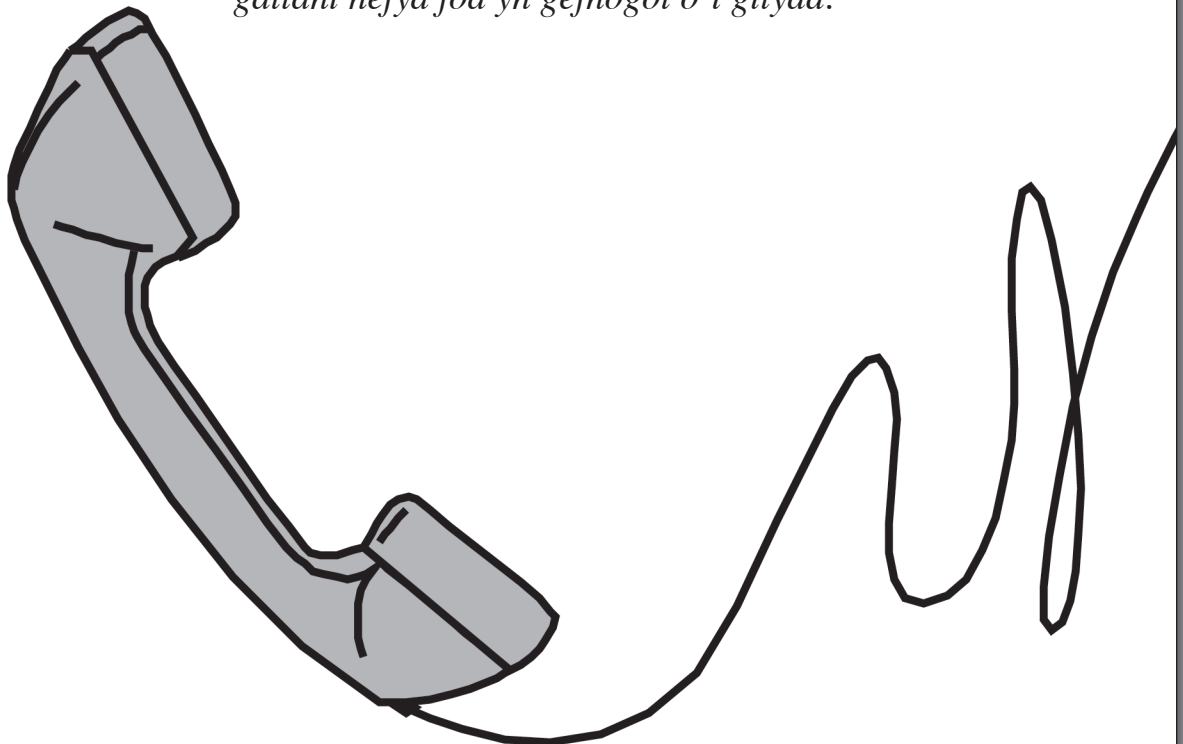
## *Ffonio ffrind*



O hyn ymlaen tan yr wythnos olaf o'r Cwrs Rhieni, gofynnir i chi ffonio rhywun arall yn eich grŵp chi. Byddwch efo'r un "ffrind" am sawl wythnos. Pwrpas y galwadau yma yw i rannu syniadau ac awgrymiadau am y gweithgareddau cartref.

Nid oes angen i'r galwadau yma bara mwy na 5-10 munud, a gall cael eu trefnu i siwtio chi a'ch ffrind. Gallwch hefyd ddefnyddio e-bost, nodyn-bodyn neu unrhyw ffyrdd eraill i siarad yn hytrach na ffonio.

*Gall rhieni rannu syniadau a datrys problemau a gallant hefyd fod yn gefnogol o'i gilydd.*







# *Rhaglen Babanod Y Blynyddoedd Rhyfeddol Amlinelliad - Sesiwn 5 Rhieni'n Dysgu i Ddarllen Meddyliau eu Babis*

## **I. Croeso**

## **II. Adolygwch y Rheolau Grŵp (os bo angen)**

## **III. Adrodd ar weithgareddau cartref**

Trafodwch gyda rhieni am weithgareddau cartref gydag ysgogiad gweledol a darllen i fabis.

## **IV. Pwnc y Diwrnod: Rhieni'n Dysgu i Ddarllen Meddyliau eu Babis**

A. Portreadau: Rhan 4, 1-7.

B. Trafod: Parwch â rhiant arall a rhannwch ffyrdd i helpu babis ymdawelu a hunan-leddfu pan yn crio neu'n ffyslyd

C. Trafodwch gyda rhieni am ffyrdd i beidio â chynhyrfu pan fydd babi'n crio neu'n ffyslyd.

CH. Trafodwch drefniadau i roi babi yn y gwely yn y nos.

## **V. Pwnc y Diwrnod: Rhieni'n Dysgu i Ddarllen Meddyliau eu Babis**

Ymarferwch gwtsio/mwytho neu ymdawelu babis.

### **Syniadau Allweddol**

- Dysgu sut i ddarllen ciwiau ac anghenion datblygiadol babis
- Deall sut i ymateb i gyfnodau crio a ffyslyd babis
- Deall y pwysigrwydd o gymryd gofal o'ch hun gyda digon o orffwys a chefnogaeth
- Gwybod sut i dderbyn cefnogaeth
- Cadw eich cartref yn ddiogel i fabi
- Deall sut mae babis yn gallu cael eu gor-ysgogi
- Dysgu strategaethau i helpu babis ymdawelu
- Sefydlu trefn rhagweladwy ar gyfer amser gwely
- Gwybod sut i helpu'ch babi deimlo'n, ddiogel ac y derbyn cariad.

## **VI. Adolygu Gweithgareddau Cartref**

Crynhoi pwyntiau allweddol (Nodiadau Oergell) ac egluro gweithgareddau cartref.

## **VII. Gwerthusiad Rhieni**

## **VIII. Cloi**



# RHESTR WIRIO ARWEINYDD

## Sesiwn 5

**Pwnc:** Rhieni'n Dysgu i Ddarllen Meddyliau eu Babis

**Portreadau:** Rhan 4 , 1-7

**SAFLE:** \_\_\_\_\_ **DYDDIAD:** \_\_\_\_\_

**ENWAU ARWEINWYR:** \_\_\_\_\_ **AMSER:** \_\_\_\_\_

**PORTREADAU WEDI'U CYNWYS:** Rhan 4:

1      2      3      4      5      6      7

(Cylchwch y portreadau a ddangoswyd)

### WNES I

**Naddo**

**Do**

- |   |       |       |
|---|-------|-------|
| 1. Ysgrifennu'r rhaglen ar y bwrdd gwyn   | _____ | _____ |
| 2. Adolygu gweithgareddau cartref; cael ymatebion a phrofiadau                                  | _____ | _____ |
| 3. Gofyn am alwadau i ffrind  | _____ | _____ |
| 4. Adolygu'r syniadau o'r wythnos cynt yn fyr   | _____ | _____ |
| 5. Trafod: strategaethau i helpu babis i ymdawelu a hunan-leddfu                                | _____ | _____ |
| 6. Trafod: strategaethau i rieni ddefnyddio i beidio â chynhyrfu pan na fydd y babi yn ymdawelu | _____ | _____ |
| 7. Trafod i rannu trefniadau i roi babi yn y gwely yn y nos                                     | _____ | _____ |
| 8. Ymarfer ymdawelu babis   | _____ | _____ |
| 9. Adolygu gweithgaredd cartref yr wythnos (cynyddu canmoliaeth)                                | _____ | _____ |

### ***I'w rannu:***

Gweithgareddau cartref yr wythnos – Rhieni'n darllen meddyliau eu babanod

### ***Xerox:***

Taflen diwrnod arferol

Taflen trefn amser gwely

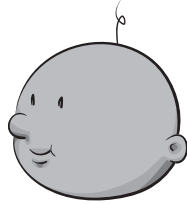
Nodiadau Oergell – Awgrymiadau i sefydlu arferion cysgu

Nodiadau Oergell – Helpu fy mabi deimlo llawn cariad a diogelwch

Taflu syniadau/Brainstorm – Gwneud rhywbeth arbennig i'ch hun

### ***Hunan-werthusiad***

Gorau'r sesiwn – atgoffa o beth sydd i'w ddilyn yn y sesiwn nesaf



## ***Rhieni'n darllen meddyliau eu babis Gweithgareddau Cartref yr Wythnos***



### ***I WNEUD:***

- Ysgrifennu trefn amser gwely eich babi (tudalen 136)
- Ysgrifennu amserlen dyddiol eich babi (gweler taflen diwrnod arferol) (tudalen 139-141)
- Parhau i siarad, chwarae, a darparu anogaeth corfforol, clywedol, a gweledol i'ch babi
- Gwneud rhywbeth arbennig i'ch hun - mynd am dro, mynd am bryd o fwyd, cael bath, cael ffrind i helpu tra ewch chi i weld ffilm
- Cyflawni holiadur natur amdanoch chi a'ch babi (tudalen 142-145)

### ***Phone/E-mail:***

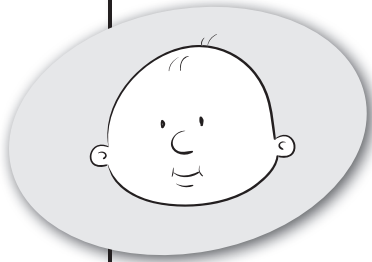


- Ffonio ffrind o'r grŵp i rannu eich amserlen ddyddiol

### ***Darllen***

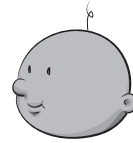
Darllen eich nodiadau oergell a thafleenni

Darllen Pennod 4: *Parents Learning to Read Babies' Minds.*



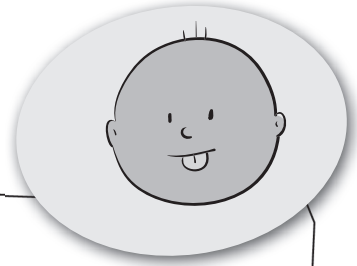
## NODIADAU OERGELL

Awgrymiadau i sefydlu arferion cysgu eich babi



- Gosodwch amser cwsg i reoli patrymau cwsg (o 4-5 mis ymlaen).
- Dewiswch amser gwely sy'n ffitio amserlen eich teulu a chadwch iddo fo gymaint a sy'n bosib.
- Sefydlwch drefn amser gwely er enghraifft:  
Bath, clwt, pyjamas, stori, cân a chusan nos da
- Gnewch y drefn amser gwely yn yr un drefn bob nos.
- Anogwch eich babi i ddisgyn i gysgu ar ben ei hun heb fotel na'i siglo.
- Cofiwch ei fod yn gyffredin i fabis grio am ychydig funudau ar ôl cael eu rhoi yn y crud.
- Os ydi'ch babi yn deffro ynghanol y nos rhowch gyfle iddo/iddi fynd yn ôl i gysgu ar ben ei hun.
- Erbyn 4-6 mis, nid yw'r rhan fwyaf o fabis angen bwyd ynghanol y nos. Gallwch ddileu y bwydo yma'n raddol.

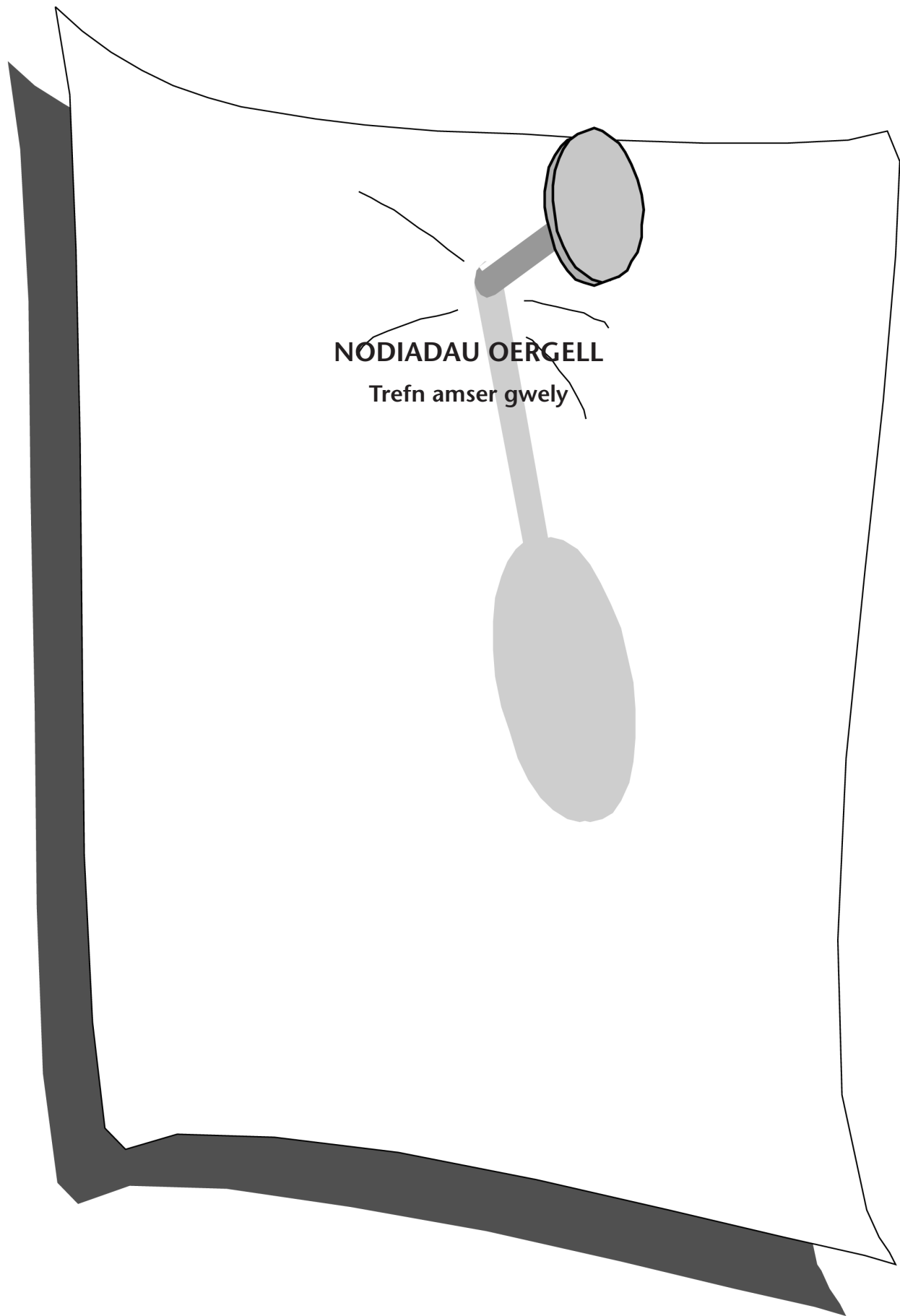
Cofiwch fod patrwm cwsg babis yn newid rhwng cwsg ysgafn a thrwm bob 3-4 awr. Gallant alw a symud o gwmpas tra ynghanol cwsg ysgafn. Ceisiwch ddatblygu arferiad cefnogol wrth beidio ag ymateb ar y cwyn cyntaf rydych yn ei glywed, fel bod eich babi yn cael cyfle i ddysgu sut i fynd yn ôl i gysgu ar ben ei hun.



## NODIADAU OERGELL

### Helpu fy mabi deimlo'n llawn cariad ac yn ddiogel

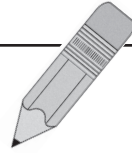
- Cwtsio/mwytho, siglo a chusanu fy mabi yn aml
- Siarad "parentese" efo fy mabi
- Ceisiwch wneud synnwyr o arwyddion di-eiriau a chrio eich babi gan edrych ar glwt, bwydo neu anghenion cwtsio
- Ceisio gweld safbwynt fy mabi a siarad amdano
- Rhoi cysur cyson i'ch babi pan mae'n ddigalon
- Dweud enw fy mabi yn aml
- Gwneud tasgau dyddiol fel newid clwt, bwydo, ac amser bath yn hwyl a chariadus er mwyn rhoi teimlad cyfarwydd
- Dweud wrth fy mabi fy mod yn ei garu a rhannu teimladau o lawenydd
- Sylwi pan mae fy mabi mewn gofid, yn drist, yn ddigalon, neu yn hapus ac enwi ac adlewyrchu ei deimladau
- Rhoi strwythur i ddiwrnod fy mabi gyda threfn ac ymatebion gall cael eu rhagweld
- Rheoli faint o weithgareddau mae fy mabi'n eu derbyn
- Cyffwrdd fy mabi mewn ffordd cariadus
- Ceisiwch fod yn gyson a lleihau'r nifer o newidiadau mewn gweithgaredd bob diwrnod
- Peidiwch â chynhyrfu pan mae'ch babi'n ddigalon
- Darllen meddwl fy mabi ac ymateb gyda newidiadau



**NODIADAU OERGELL**

Trefn amser gwely





Diwrnod arferol efo \_\_\_\_\_

AMSEROEDD CYSGU



AMSEROEDD BWYDO



AMSEROEDD CHWARAE AC EFFRO



AMSEROEDD FFYSLYD



BAEDDU CLWT





## Natur eich plentyn

Bydd natur yn fath o ymddygiad sydd yn cyfeirio at y ffordd naturiol o ymateb i'r amgylchedd. Yr yn 1950au hwyr, nododd ymchwilwyr Thomas, Chess, Birch, Hertzig a Korn 9 nodwedd sydd yn gynhenol ac yn dylanwadu mewn ffordd bwysig trwy gydol bywyd. Gall yr amgylchedd addasu'r nodweddion corfforol yma i ryw raddau, ond bydd y nodweddion sylfaen yn gynhenol a ddim yn ganlyniad i sut mae'r plentyn yn cael ei fagu.

Dyma 9 nodwedd a gynigwyd gan Thomas et al. sydd yn disgrifio adweithedd babi neu blentyn i'r amgylchedd. Meddyliwch lle gall eich plentyn chi fod ar y nodweddion canlynol. Mae pob nodwedd ar gontiniwm felly gall eich plentyn baru'n fanwl gyda un o'r nodweddion, ond gall ef/hi hefyd fod yn y canol:

### Natur fy mhentyn

#### Lefel gweithgaredd:

Dyma pa mor aml fydd ef/hi yn symud neu'n wiglo neu ar fynd, yn erbyn pa mor aml fydd ef/hi yn ymlacio neu'n eistedd yn llonydd neu'n well ganddo/ganddi weithgareddau tawel.

Hynod o actif

Tawel ac wedi ymlacio

1 2 3 4 5

#### Pa mor reolaidd yw swyddogaethau corfforol:

Cysondeb amser cysgu, awydd bwyd, a symudiadau coluddyn.

Cyson yn bennaf

Anghyson yn bennaf

1 2 3 4 5

#### Y gallu i addasu:

Dyma sut y bydd ef/hi yn addasu i newidiadau mewn trefn, bwydydd newydd, pobl newydd neu llefydd newydd.

Addasu'n gyflym

Addasu'n araf

1 2 3 4 5

#### Ymagwedd tuag at bethau dieithr:

Dyma pa mor awyddus yw ef/hi i drïo rhywbeth newydd yn erbyn pa mor ofnus neu swil yw ef/hi pan y bydd yn cael ei chyflwyno efo sefyllfa neu berson newydd.

Ymagwedd awyddus yn gychwynol

Tynnu'n ôl neu'n amharod yn gychwynol

1 2 3 4 5

#### Sensitifrwydd corfforol:

Dyma pa mor sensitif yw ef/hi i sŵn, blasau, ansoddau, goleuadau llachar, cyffyrddiad neu thymheredd.

Ddim yn sensitif

Hynod o sensitif

1 2 3 4 5

### **Angerdd:**

Pa mor angerddol fydd ef/hi yn ymateb yn emosiynol i bethau, hyd yn oed digwyddiadau mân.

Ymateb angerddol

Ymateb tawel

1    2    3    4    5

### **Pa mor hawdd yw tynnu ei sylw:**

Dyma'r radd mae ef/hi yn talu sylw i sŵn, pethau mae'n weld, neu phethau eraill yn yr amgylchedd yn erbyn faint y gall ef/hi anwybyddu pethau a thalu sylw i bethau eraill.

Hawdd i dynnu sylw

Ddim yn hawdd i dynnu sylw

1    2    3    4    5

### **Hwyliau:**

Dyma'r radd i gymharu pa mor aml bydd ei ymagwedd yn bositif yn erbyn pa mor aml fydd ei ymagwedd yn negyddol.

Positif

Negyddol

1    2    3    4    5

### **Dyfalbarhâd:**

Dyma'r radd i gymharu pa mor aml bydd ef/hi yn parhau i ddal ei sylw yn erbyn pa mor hawdd yw tynnu'i sylw yng ngwyneb rhwysterai.

Rhychwant sylw hir

Rhychwant sylw byr

1    2    3    4    5

### **Plentyn gyda natur hawdd a hyblyg:**

Os yw eich plentyn yn bennaf yn gyson, yn gallu addasu, yn bositif, yn dawel gyda lefel gweithgaredd cymedrol, bydd y plentyn yn blentyn natur hawdd; mae tua 40 y cant o blant yn disgyn o dan y categori hwn.

### **Plentyn gofalus ac yn araf i gynhesu fyny:**

Os yw eich plentyn yn araf i addasu, yn tynnu'n ôl yn gychwynol gyda lefel gweithgaredd ac angerdd cymedrol, bydd ef/hi'n blentyn gyda natur sy'n araf i gynhesu; mae tua 15 y cant o blant yn disgyn o dan y categori hwn.

### **Plentyn heriol:**

Os yw eich plentyn gyda lefel gweithgaredd uchel, yn anghyson, yn cael trafferth addasu, yn angerddol ac yn negyddol bydd y plentyn yn fwy heriol; mae tua 10 y cant o blant yn disgyn o dan y categori hwn. .

Bydd tua 35 y cant o blant yn gyfuniad o'r patrymau yma.



## Agweddau magu: ffocws ar natur y plentyn

Gan nad yw rhieni'n gallu newid natur eu plant, bydd rhaid i'ch ffordd o fagu gyfateb i natur unigryw bob plentyn. Mae'n bwysig i rieni geisio sefydlu "ffit" rhwng natur y plentyn a'u magwraeth. Gall rhieni wneud hyn drwy arsylwi a dysgu am ymddygiad eu plant ac wedyn addasu eu disgwyliadau rhianta, sut maent yn annog a disgyblaeth i gydfynd ag anghenion unigryw y plentyn.

Cofiwch, mae'n hanfodol nad ydych yn labelu eich plentyn fel plentyn hawdd, swil nag anodd. Gall y labelu yma achosi niwed i hunan-hyder y plentyn a gosod proffwydoliaeth hunan-gyflawn sydd yn rhwystro eich plentyn rhag ymestyn ei restr ymddygiad. Ar y llaw arall, bydd gwybod pa fath o natur sydd gan eich plentyn yn arwain at greu'r gwahaniaeth rhwng cael plentyn hawdd neu thrafferthus a rhwng rhiant sy'n derbyn ei natur neu rhiant sy'n rhwystredig. Bydd deall natur eich plentyn yn gwella eich perthynas gyda'ch plentyn oherwydd byddwch yn dysgu sut i gael y gorau oddi wrth eich plentyn. Mae o tu mewn i'ch gallu fel rhiant i helpu eich plentyn i ymdopi gyda'i natur, i adeiladu hunan-barch ac i arwain tuag at i'r plentyn deall ei hun yn y pen draw.

Er enghraifft, bydd magu plentyn sy'n fwy hyblyg yn gofyn am lai o sylw'r rhiant, oherwydd gall y plentyn addasu'n hawdd i newidiadau mewn trefn, ac felly ddim yn mynegi ei awyddion unigol o ganlyniad i'r natur hawdd yma. Bydd rhaid i rieni wneud ymdrech arbennig i ddarganfod rhwystredigaethau, pethau sy'n brifo a diddordebau'r plentyn ac asesu beth mae'r plentyn yn feddwl neu'n deimlo. Fel arall, galla'r plentyn fynd yn ddisylw o fewn y teulu, yn ansicr a ddim yn cael cymorth i ddatblygu ei natur unigryw.

Ar y llaw arall, gall y plentyn anhyblyg, gorfywiog, sy'n talu llai o sylw, yn gwneud pethau annisgwyl neu sy'n cael ei rwystro'n hawdd ddangos fod ganddo angen anniwall am sylw. Yn aml, bydd plant sydd gyda natur heriol fel hyn yn blino eu rhieni oherwydd y maint o fonitro a sylw sydd angen ei ddarparu. Bydd y plant yma angen trefn cartrefol rhagweladwy, cymorth i baratoi am newidiadau, a lleoliadau i gydfynd a'u lefel uchel o egni. Gall rhieni weithio i gydnabod beth gall sbarduno emosiynau angerddol a bod yn weithredol/rhagweithiol trwy ddefnyddio hiwmor i dawelu angerdd, annog gweithgaredd hunan-ymdawelu, neu newid y weithgaredd i un dawelach megis stori neu fynd i'r bath. Bydd rhieni plant angerddol yn ymdrechu i fod yn oddefgar, gyda digon o amynedd, a modelu ymatebion addas. Os fydd y plentyn yn hawdd i dynnu ei sylw, dyla'r rhieni gadw'r cyfarwyddiadau yn glir a'r tasgau'n syml. Pan yn bosib, mae'n bwysig i wahardd pethau fyddai'n dwyn sylw'r plentyn, darparu egwyl rheoliadd, ac arallgyfeirio'r plentyn heb siom neu dicter. Bydd y plant yma angen canmolïaeth ac anogaeth rheolaidd am gwblhau camau bychan unrhyw dasg. Yn yr un modd, bydd rhieni i blant fel hyn angen cefnogaeth ychwanegol fel eu bod yn gallu gorffwys i ail-lenwi eu stôr o egni.



Ar y llaw arall, gall plentyn gofalus sy'n araf i gynhesu fod yn weddol anweithgar ac yn tynnu'n ôl neu'n ymateb yn negyddol i sefyllfaoedd eraill. Bydd plant yma angen trefn clir ac anogaeth i drio gweithgareddau newydd a digon o amser i gynhesu i gyfarfod pobl newydd neu i gael profiad o sefyllfaoedd newydd megis mynd i'r feithrinfa, neu ysgol cyn-oed.



## **'Ffit' natur rhiant efo natur eu plant**

Bydd rhieni efo natur eu hunain ac angen deall sut fydd eu natur hwy yn plethu gyda natur eu plant. Weithiau, gall natur rhiant-plentyn fod yn hynod o debyg; ar adegau eraill, gall fod yn hynod o annhebyg. Gall natur natur rhiant-plentyn tebyg a rhai annhebyg arwain at wrthdaro.

Cwblhewch yr hollidau a lenwyd ynghynt am eich plentyn yn awr am eich hun. Gweler beth rydych yn darganfod am eich 'ffit' natur.

### ***Fy natur i***

#### ***Lefel gweithgaredd:***

Dyma pa mor aml fyddaf yn symud, yn erbyn pa mor aml fyddaf yn ymlacio.

Hynod o actif				Tawel ac wedi ymlacio
1	2	3	4	5

#### ***Pa mor reolaidd yw swyddogaethau corfforol:***

Cysondeb amser cysgu, awydd bwyd, a symudiadau coluddyn.

Cyson yn bennaf				Anghyson yn bennaf
1	2	3	4	5

#### ***Y gallu i addasu:***

Dyma sut byddaf yn addasu i newidiadau mewn trefn, bwydydd newydd, pobl newydd neu llefydd newydd.

Addasu'n gyflym				Addasu'n araf
1	2	3	4	5

#### ***Ymagwedd tuag at bethau ddieithr:***

Dyma pa mor awyddus ydw i i drïo rhywbeth newydd yn erbyn pa mor ofnus neu swil ydw i pan fyddaf yn cael fy nghyflwyno i sefyllfaoedd neu berson newydd.

Ymagwedd awyddus yn gychwynol				Tynnu'n ôl neu'n amharod yn gychwynol
1	2	3	4	5

#### ***Sensitifrwydd corfforol:***

Dyma pa mor sensitif ydw i i sŵn, blasau, ansoddau, goleuadau llachar, cyffyrddiad neu tymheredd.

Ddim yn sensitif				Hynod o sensitif
1	2	3	4	5

#### ***Angerdd:***

Dyma pa mor angerddol yw fy ymatebion neu fy emosiynau.

Dwysedd ymateb angerdd				Ymateb tawel
1	2	3	4	5

***Pa mor hawdd yw tynnu fy sylw:***

Dyma'r radd rydw i'n talu sylw i sŵn, pethau dwi'n weld, neu phethau eraill yn yr amgylchedd yn erbyn faint gallaf anwybyddu pethau a thalu sylw i bethau eraill.

Hawdd i dynnu sylw

Ddim yn hawdd i dynnu sylw

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

***Hwyliau:***

Dyma'r radd i gymharu pa mor aml fydd fy ymagwedd yn positif yn erbyn pa mor aml fydd fy ymagwedd yn negyddol.

Positif

Negyddol

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

***Dyfalbarhâd:***

Dyma'r radd i gymharu pa mor aml fyddaf yn parhau i ddal fy sylw yn erbyn pa mor hawdd yw tynnu fy sylw pan yn wynebu rhwysterau.

Rhychwant sylw hir

Rhychwant sylw byr

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

# Brainstorm/Taflu Syniadau

## Gwnewch Rhiwbeth Arbenig i Chi Eich Hun



Mae gofalu am fabi yn waith caled, blinedig a di-ddiwedd. Mae'n bwysig eich bod yn neilltuo amser i ymlacio a chael amser i chwi eich hun.



### Gwnewch restr o bethau rydych yn ei fwynhau isod.

#### *Pethau rwyf yn eu mwynhau*

Mynd am dro.

Siarad â ffrind dros baned.

Cadw'n heini.

Gwrando ar gerddoriaeth.

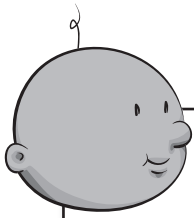
Arogli blodyn.

*Ynôd: Gwnaf ymrwymiad i wneud rhywbeth rwyf yn ei fwynhau ac ymlacio yr wythnos yma. Bydd hyn yn cynnwys:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## **Nodiadau oergell**

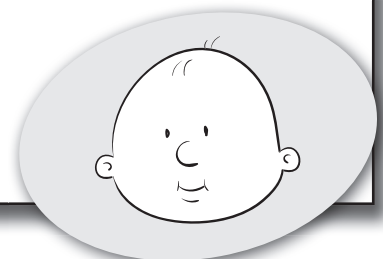
### **Addasu'n dda - ymdopi a natur eich plentyn**

Hyd yn oed os fydd gan rhieni natur gwahanol i'w plant, gallent ymdrechu i gyfaddasu'n dda efo'u plant. Bydda'n addasiad da os bydd gofynion a disgwyliadau'r rhiant yn cyd-fynd gyda natur, gallu a nodweddion y plentyn. Y nod yw i ymdopi yn hytrach na sathru ar ben neu ceisio newid natur y plentyn.

Isod, mae ychydig o gyngor wedi ei restru i geisio addasu ac ymdopi â natur eich plentyn.

- Sylweddolwch mai nid eich "bai" chi yw natur eich plentyn oherwydd mae natur yn nodwedd gynhenid a biolegol; ddim rhywbeth sydd wedi ei ddysgu gan rieni. Yn ôl pob tebyg, nid yw eich plentyn yn ymddwyn yn anodd neu'n annifyr ar bwrpas. Peidiwch â rhoi bai ar eich hun na'r plentyn.
- Parchwch natur eich plentyn heb ei gymharu efo'i frodyr/chwiorydd, hefyd peidiwch â cheisio newid ei natur mewn unrhyw ffordd.
- Ystyriwch eich natur a'ch ymddygiad a cheisiwch deilwra eich ymatebion pan fydd unrhyw wrthdaro gydag ymatebion y plentyn i annog addasiad gwell.
- Cofiwch mai beth rydych chi'n fodelu i'r plentyn fydd yn arwain at beth fyddai ef/hi'n ei ddysgu.
- Ceisiwch ystyried a rhagweld hyblygrwydd, lefel gweithgarwch, sensitifrwydd a rhythmau biolegol y plentyn. Yn ychwanegol, ceisiwch ddarganfod gallu'r plentyn i gynnal ei sylw pan yn trefnu gweithgareddau sydd yn siwtio'r plentyn fwyaf.
- Ceisiwch ffocysu ar faterion y pryd. Peidiwch â meddwl am faterion posib y dyfodol.
- Adolygwch eich disgwyliadau am eich plentyn, eich blaenoriaethau a'ch gwerthoedd. A ydynt yn realistig ac yn addas?
- Ceisiwch ragweld sefyllfaoedd risg-uchel a'u hosgoi neu o leiaf eu lleihau.
- Mwynhewch y rhyngweithio a'r gwahaniaethau rhwng bob un o'ch plant.
- Osgowch labelu eich plentyn fel plentyn drwg neu anodd oherwydd gall hyn arwain at hunan-ddelwedd negyddol a gwaethygu ei anhawsterau.
- Ceisiwch ddysgu'r gwahaniaeth rhwng strancio ddigwyddodd fel ymateb i siom, o'i gymharu â strancio sydd yn fwriadol i geisio cael y rhiant i ildio.
- Ceisiwch roi cymorth i'ch plentyn ddatblygu hunan-hyder positif – cael dealltwriaeth deg o'i gryfderau a'i wendidau.
- Darganfyddwch ffordd i gael rhyddhad ac i ymlacio drwy drefnu amser i ffwrdd oddi wrth eich plentyn.

Cofiwch yn bennaf oll y gall nodweddion natur plentyn gael eu siapio i weithio i fantais y plentyn os ymdopi â hwynt yn gall.







# *Rhaglen Babanod Y Blynyddoedd Rhyfeddol*

## *Amlinelliad - Sesiwn 6*

### *Derbyn Cefnogaeth*

#### **I. Croeso**

#### **II. Rheolau Grŵp**

#### **III. Adrodd ar weithgareddau cartref**

Gofynnwch am drefn amser gwely babis a'r drefn ddyddiol

#### **IV. Pwnc y Diwrnod: Derbyn Cefnogaeth**

- A. Trafodwch restr o hoffterau a chas bethau babis a sut fydd babanod yn hoffi cael eu hanwesu a sut gall hyn gael ei rannu gyda gwarchodwyr, staff y feithrinfa neu aelodau eraill y teulu.
- B. Portreadau: Rhan 5, 1-5
- C. Trafodwch gyda pwy fydd rhieni yn rhannu eu pryderon a'u llawenydd
- CH. Trafodwch ffyrdd i dderbyn cefnogaeth
- D. Trafodwch restr wirio diogelu-babi

#### **Syniadau Allweddol**

- Deall y pwysigrwydd o gynnwys aelodau eraill y teulu a ffrindiau ym mywyd eich babi
- Dysgu sut i dderbyn cefnogaeth gan eraill
- Cadw aelodau'r teulu yn ymwybodol o ddatblygiad eich babi
- Deall y pwysigrwydd o atgyfnerthu a chymryd gofal o'ch hun
- Gwybod sut i adael eraill, megis gwarchodwyr, wybod am anghenion a diddordebau'ch babi
- Gwybod sut i wneud y cartref yn ddiogel i fabi a chwblhau'r rhestr wirio
- Dysgu am gerrig milltir datblygiad babanod (7-12 mis)

#### **V. Ymarfer Grŵp gyda Babis**

Gosodwch deganau allan o gyrraedd i'r babi a gweld os gallant ymestyn atynt

Gwelwch sut fydd babi rhywun arall yn wahanol, sylwch ar eu hemosiynau a'u hymatebion, a siaradwch sut mae'n teimlo pan rydych yn cael eich babi chi yn ôl

#### **VI. Adolygu Gweithgareddau Cartref**

Yn ogystal ac egluro'r taflenni, anogwch rhieni i hunanganmol ac i ganmol eraill gan ddarparu cyfle wneud hyn yn y dosbarth; neu gall bob aelod o'r grŵp gynnig canmoliaeth i aelod arall y grŵp; neu gall yr arweinydd fodelu canmoliaeth grŵp neu hunan ganmol.

#### **VII. Gwerthusiad Rhieni**

#### **VIII. Cloi**



# RHESTR WIRIO ARWEINYDD

## Sesiwn 6

**Pwnc:** *Derbyn Cefnogaeth*  
**Portreadau:** *Rhan 5, 1-5*

**SAFLE:** \_\_\_\_\_ **DYDDIAD:** \_\_\_\_\_

**ENWAU ARWEINWYR:** \_\_\_\_\_ **AMSER:** \_\_\_\_\_

### PORTREADAU WEDI'U CYNNWYS: Rhan 5:

1      2      3      4      5      Adroddiad Crynhoi

(Cylchwch y portreadau a ddangoswyd)

### WNES I

### Naddo

### Do

1. Ysgrifennu'r rhaglen ar y bwrdd gwyn
2. Adolygu gweithgareddau cartref; gofyn am ymatebion a phrofiadau
3. Gofyn am alwadau i ffrind
4. Adolygu'r syniadau o'r wythnos cynt yn fyr
5. Trafod: hoffterau a chas bethau babis
6. Trafod: gyda pwy i rannu eich pryderon a'ch llawenydd a sut i gynnwys aelodau eraill y teulu yn natblygiad y babi
7. Trafod ffyrdd i dderbyn cefnogaeth
8. Newid babis a'u cymharu
9. Trafodaeth i adolygu rhestr wirio diogelu-babi
10. Adolygu gweithgaredd cartref yr wythnos

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### ***I'w rannu:***

Gweithgareddau cartref yr wythnos – Derbyn Cefnogaeth

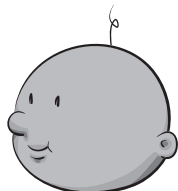
### ***Xerox:***

Rhestr wirio diogelu-babi

Rhestr wirio "Pethau gallaf wneud"

### ***Hunan-werthusiad***

Gorau'r sesiwn – atgoffa o beth sydd i'w ddilyn yn y sesiwn nesaf



## ***Derbyn cefnogaeth Gweithgareddau Cartref yr Wythnos***



### ***I WNEUD:***

- Ysgrifennu hoff weithgareddau chwarae eich babi er mwyn rhannu gyda'r gwar-chodwr neu'r feithrinfa
- Addasu faint o anogaeth mae'ch babi yn ei dderbyn
- Darganfod rhywun gall eich helpu wrth ofalu am y babi pan rydych angen seibi-ant
- Cyflawni'r rhestr diogelu babi

### ***Phone/E-mail:***



- Ffoniwch ffrind o'r grŵp i rannu rhywbeth o'ch dyddiadur cefnogaeth (tudalen 163-164)

### ***Darllen:***

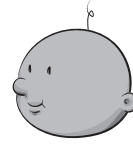


Cyflawni'r rhestr 'pethau gallaf wneud'. Dewch a hwn i'r cyfarfod nesaf. Adolygwch y nodiadau oergell a thafleini.

Pennod 5 "Parents Gaining Support" a diweddarau eich dyddiadur



## RHESTR WIRIO DIOGELU-BABI

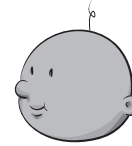


Ewch lawr ar eich gliniau i chwilio o gwmpas eich tŷ am beryglon posib

- \_\_\_\_\_ Rydw i wedi edrych i wneud yn siŵr nad oes gwrthrychau bach - ceiniogau, pinau, marblis, cnau, goriadau a bagiau plastig o gwmpas. Mae gwrthrychau sy'n gallu ffitio drwy rolyn papur toiled yn beryglus.
- \_\_\_\_\_ Mae bob dim gwenwynig - cemegau glanhau a golchi wedi eu cadw'n ddiogel mewn cwpwrdd 'dan glo.
- \_\_\_\_\_ Mae planhigion gwenwynig wedi cael eu taflu neu wedi eu cadw yn uchel.
- \_\_\_\_\_ Rydw i'n golchi teganau yn y peiriant golchi llestri.
- \_\_\_\_\_ Mae'r sedd car babi yn cwrdd â gofynion BSI, mae'n wynebu'r cefn, a rydw i wastad yn defnyddio'r sedd hwn wrth gludo fy mabi.
- \_\_\_\_\_ Rydw i'n goruwchwylio fy mabi drwy'r adeg.
- \_\_\_\_\_ Nid wyf byth yn gadael fy mabi hyd yn oed am funud ar ben ei hun yn y bath, ar y gwely, ar y bwrdd, nag yn y car.
- \_\_\_\_\_ Mae giât babi wedi cael ei osod ar waelod a phen y grisiau.
- \_\_\_\_\_ Mae gorchuddion diogelwch wedi cael eu rhoi dros y llefydd tân a gwresogyddion.
- \_\_\_\_\_ Nid oes gan crud fy mabi wrthrychau bychan, cwilt, clustog, na theganau meddal mawr ynddo.
- \_\_\_\_\_ Nid yw ochrau'r gwely yn fwy nag  $2 \frac{3}{8}$  modfedd rhyngddynt.
- \_\_\_\_\_ Nid oes unrhyw cortyn llenni o fewn cyrraedd i'r gwely.
- \_\_\_\_\_ Rydw i'n rhoi fy mabi ar ei gefn i gysgu.
- \_\_\_\_\_ Mae fy mabi yn cysgu mewn dillad gwrth-dân.
- \_\_\_\_\_ Rydw i wedi ffitio larwm mwg.
- \_\_\_\_\_ Rydw i wedi gosod y dŵr poeth ar uchafswm o  $120^{\circ}\text{F}/48^{\circ}\text{C}$ .
- \_\_\_\_\_ Nid wyf byth yn gadael fy mabi gydag anifail ar ben ei hun.
- \_\_\_\_\_ Rydw i wedi rhoi'r rhifau ffôn argyfwng ger y ffôn ac yn fy ffôn symudol.



TAFLEN



PETHAU GALLAF WNEUD (6-12 MIS)

Gweithgaredd	Dyddiad	Arsylwadau/Sylwadau
Gallaf eistedd heb gymorth		
Rydw i'n ceisio cropian efo fy mreichiau ond nid yw fy nghoesau yn ymateb		
Rydw i'n codi llaw i ddweud hwyl fawr		
Rydw i'n gallu dweud mam a dad		
Rydw i'n gallu ymestyn am rywbeth 'dw i eisiau		
Rydw i'n gallu dangos beth rydw i eisiau gydag arwyddion		
Rydw i'n deall 'na'		
Rydw i'n gallu deall beth wyt ti'n ei ddweud wrthyf		
Rydw i'n gallu chwilio am bethau sydd wedi eu cuddio neu allan o afael		
Rydw i'n chwilfrydig ac eisiau archwilio pethau		
Rydw i'n gallu codi gwrthrych bychan efo fy mysedd		
Rydw i'n gallu troi tudalennau llyfr		
Rydw i'n mwynhau cael rhywun yn darllen i mi		
Rydw i'n yfed o gwpan		
Rydw i'n hoff iawn o gemau syml		
Rydw i'n cropian efo fy mol oddi ar y llawr		
Rydw i'n gallu rhoi pethau mewn cynhwyswyr		
Rydw i'n gallu sefyll ar ben fy hun am amser byr		
Rydw i'n cropian		





# Rhaglen Babanod Y Blynyddoedd Rhyfeddol Amlinelliad - Sesiwn 7

## Synnwyr o'r Hunan Yn Dod i'r Wyneb (6-12 mis)

### I. Croeso

### II. Rheolau Sylfaenol/Cyhoeddiadau

### III. Adrodd ar weithgareddau cartref

### IV. Adolygu

Adolygu profiadau gwaith cartref ac unrhyw bortreadau na chafodd eu cynnwys yn y sesiwn diwethaf

Gwiriwch cerrig milltir datblygiad o'r rhestr wirio "Pethau gallaf wneud"

Gofyn am eu person cefnogol

### V. Pwnc cyntaf y dydd: Synnwyr o'r Hunan Yn Dod i'r Wyneb

A. Rhan 6: Portreadau 1-8

B. Bwydo babis, Portreadau 1-3

C. Dysgu i gropian, Portreadau 4-6

CH. Dysgu arsylwadol, Portread 7

D. Taith darganfod, Portreadau 8-12

#### Syniadau Allweddol

- Adolygu newidiadau datblygiadol, 6-12 mis
- Dysgu am arwyddion cysylltu gweledol a di-eiriau
- Deall sut i ddarparu trefn rhagweladwy
- Deall sut mae babis yn dysgu – "dysgu arsylwadol" a modelu
- Dysgu sut i gyflwyno bwydydd solet mewn ffyrdd wedi'u anelu at blant
- Gwybod sut i ganiatáu i fabis archwilio a darganfod babis
- Gwybod sut i siarad gyda babis mewn ffyrdd sydd yn gwella datblygiad iaith

### VI. Ymarfer Grŵp gyda Babis

Dynwarded babis – dilynwch arweinyddiaeth y babi a chymryd tro.

Ceisiwch fod yn blentyn-ganolog yn ystod amseroedd bwyd.

### VI. Adolygu Gweithgareddau Cartref

Crynhoi pwyntiau allweddol (Nodiadau Oergell).

Yn ogystal ac egluro'r taflenni, atgoffwch y rhieni i ddychwelyd rheolau cartref ac i'w rannu â ffrind pan fyddant yn ei ffonio.

### VII. Gwerthusiad Rhieni

### IX. Cloi



# RHESTR WIRIO ARWEINYDD

## Sesiwn 7

**Pwnc:** *Synnwyr o'r Hunan Yn Dod i'r Wyneb (6-12 mis)*

**Portreadau:** *Rhan 6, 1-8*

**SAFLE** \_\_\_\_\_ **DYDDIAD:** \_\_\_\_\_

**ENWAU ARWEINWYR:** \_\_\_\_\_ **AMSER:** \_\_\_\_\_

### PORTREADAU WEDI'U CYNWYS: Rhan 6:

1    2    3    4    5    6    7    8

(Cylchwch y portreadau ddangoswyd)

### WNES I

**Naddo**

**Do**

- |  |       |       |
|--|-------|-------|
| 1. Ysgrifennu'r rhaglen ar y bwrdd gwyn                            | _____ | _____ |
| 2. Adolygu gweithgareddau cartref: cael ymatebion a phrofiadau     | _____ | _____ |
| 3. Taflu syniadau/Brainstorm egwyddorion o fwydo bwyd solet cyntaf | _____ | _____ |
| 4. Adolygu newidiadau datblygiadol (gweler taflen: 6-12 mis)       | _____ | _____ |
| 5. Taflu syniadau/Brainstorm arwyddion llaw                        | _____ | _____ |
| 6. Taflu syniadau/Brainstorm gemau babi                            | _____ | _____ |
| 7. Gofyn am alwadau i ffrind                                       | _____ | _____ |
| 8. Adolygu gweithgaredd cartref yr wythnos                         | _____ | _____ |

### ***I'w rannu:***

Gweithgareddau cartref yr wythnos – Synnwyr o'r Hunan Yn Dod i'r Wyneb (Taflen 6A)

### ***Xerox:***

Nodiadau Oergell – Datblygiad cymdeithasol ac emosiynol (6-12 mis)

Nodiadau Oergell – Datblygiad corfforol (6-12 mis)

Nodiadau Oergell – Bwydo babis

Nodiadau Oergell – Cyflwyno bwyd solet (2)

### ***Hunan-werthusiad***

Gorau'r sesiwn – atgoffa o beth sydd i'w ddilyn yn y sesiwn nesaf





# *Rhaglen Babanod Y Blynyddoedd Rhyfeddol*

## *Amlinelliad - Sesiwn 8*

### *Synnwyr o'r Hunan Yn Dod i'r Wyneb (6-12 mis)*

**I. Croeso**

**II. Rheolau Grŵp/Cyhoeddiadau**

**III. Adrodd ar weithgareddau cartref**

**IV. Adolygu**

Adolygu profiadau gwaith cartref a darllen ac unrhyw bortreadau na chafodd eu cynnwys yn y sesiwn diwethaf.

**V. Pwnc cyntaf y dydd: Synnwyr o'r Hunan Yn Dod i'r Wyneb**

A. Rhan 6: Portreadau 9-16

B. Taith darganfod, Portreadau 8-11

C. Cyfuno Cyswilt Llafar a Gweledol, Portreadau 12-13

CH. Gwneud mwynhau eich babi yn flaenoriaeth, Portreadau 14-16

#### **Syniadau Allweddol**

- Cymryd yn ganiatáol fod y cartref yn ddiogel i fabi.
- Deall sut mae babis yn dysgu – “dysgu arsylwadol” a modelu.
- Deall sut i wneud mwynhau eich babi yn flaenoriaeth.
- Gwybod sut i ganiatáu archwilio a darganfyddiad i fabis.
- Gwybod sut i siarad gyda babis mewn ffyrdd sydd yn gwella datblygiad iaith.
- Deall sefydlogrwydd gwrthrychau a phobl mewn babis.

**VI. Ymarfer Grŵp gyda Babis**

Chwarae pi-po gan ddefnyddio blanced ar ben wyneb y rhiant, anifail wedi'i stwffio a wyneb y babi.

Gosod teganau allan o gyrraedd a gweld beth mae'r babi'n wneud.

**VI. Adolygu Gweithgareddau Cartref**

Crynhoi pwyntiau allweddol (Nodiadau Oergell).

Yn ogystal ac egluro'r taflenni, atgoffwch y rhieni i ddychwelyd rheolau cartref ac i'w rannu â ffrind pan fyddant yn ei ffonio.

**VII. Gwerthusiad Rhieni**

**IX. Cloi**



# RHESTR WIRIO ARWEINYDD

## Sesiwn 8

**Pwnc:** *Synnwyr o'r Hunan Yn Dod i'r Wyneb (6-12 mis)*

**Portreadau:** *Rhan 6, 9-16*

**SAFLE:** \_\_\_\_\_ **DYDDIAD:** \_\_\_\_\_

**ENWAU ARWEINWYR:** \_\_\_\_\_ **AMSER:** \_\_\_\_\_

### PORTREADAU WEDI'U CYNNWYS: Rhan 6:

9    10    11    12    13    14    15    16    Crynodeb

(Cylchwch y portreadau ddangoswyd)

### WNES I

### Naddo

### Do

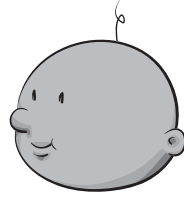
- |  |       |       |
|--|-------|-------|
| 1. Ysgrifennu'r rhaglen ar y bwrdd gwyn                        | _____ | _____ |
| 2. Adolygu gweithgareddau cartref: cael ymatebion a phrofiadau | _____ | _____ |
| 3. Ymarfer gêm sefydlogrwydd gwthrychau neu pobl               | _____ | _____ |
| 4. Taflu syniadau/Brainstorm arwyddion llaw                    | _____ | _____ |
| 5. Taflu syniadau/Brainstorm gemau babi                        | _____ | _____ |
| 6. Gofyn am alwadau i ffrind                                   | _____ | _____ |
| 7. Adolygu gweithgaredd cartref yr wythnos                     | _____ | _____ |

### *I'w rannu:*

Gweithgareddau cartref yr wythnos – Synnwyr o'r Hunan Yn Dod i'r Wyneb (Taflen 6A)

### *Hunan-werthusiad*

Gorau'r sesiwn – atgoffa o beth sydd i'w ddilyn yn y sesiwn nesaf



## ***Synnwyr o'r hunan yn dod i'r wyneb Gweithgareddau Cartref yr Wythnos***



### ***I WNEUD:***

- Rhowch gyfleoedd i'ch babi chwilota.
- Gwnewch amser bwyd yn hwyl - cyfeiriwch eich sylw at eich plentyn a chofiwch ymateb i'ch babi.
- Rhoi ychydig o annibyniaeth i'ch babi yn ystod amser bwyta.
- Dysgwch ychydig o arwyddiaith i'ch babi.
- Cwblhewch eich gwybodaeth argyfwng (tudalen 170)

### ***Phone/E-mail:***

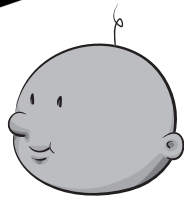


- Ffoniwch ffrind o'r grŵp i rannu gerrig milltir eich babi (tudalen 209-211)

### ***Darllen:***



Adolygwch y nodiadau oergell a chyflawni taflen rhestr diogelu babi a dyddiadur babi  
Pennod 6 "Baby's Changing Sense of Self"



## ***Synnwyr o'r hunan yn dod i'r wyneb Gweithgareddau Cartref yr Wythnos***



### ***I WNEUD:***

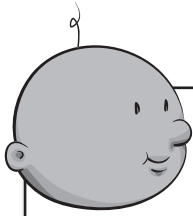
- Gwnewch hi'n flaenoriaeth i fwynhau eich amser efo'ch babi
- Rhowch ychydig o annibyniaeth i'ch babi yn ystod prydau bwyd
- Adolygwch cerrig milltir eich babi
- Chwaraewch gemau syml yn rheolaidd
- Cyflawni rhestr diogelu eich babi

### ***Darllen:***



Adolygu'r nodiadau oergell a dyddiadur babi

Adolygu Pennod 6 a chyflawni eich dyddiadur o atgofion hapus a'ch llythyr i'ch babi.



## NODIADAU OERGELL

### Bwydo babis

#### ***Arwyddion fod eich babi'n barod am fwyd solet (tua 6 mis)***

- Mae babi yn gallu dal ei ben i fyny ac yn eistedd yn dda mewn cadair uchel
- Mae wedi dyblu ei bwysau geni
- Mae'n dangos diddordeb mewn bwyd
- Mae'n llwglyd ar ôl 40 owns neu 8 sesiwn bwydo y diwrnod
- Mae'n gallu gafael mewn llwy

#### ***Pethau i'w cofio wrth gyflwyno bwyd solet***

- Gadewch i'ch babi archwilio'r bwyd (drwy gyffwrdd, arogl, ac ati)
- Gwnewch amser bwyd yn hwyl drwy chwarae gemau syml (e. e. pi-po)
- Gadewch i'ch babi gael ychydig o annibyniaeth drwy adael iddo/iddi afael mewn llwy, cwpan, neu fwydo'i hun gyda bwyd bysedd
- Dangoswch ymddygiad bwyta priodol eich hun (gadael i'ch babi fwydo chi)
- Rhowch ganmoliaeth i ymddygiadau cymdeithasol a modelwch nhw eich hun (diolch am rannu)
- Siaradwch â'ch babi yn ystod amser bwyd
- Enwch y bwyd mae'ch babi yn ei fwyta
- Edrychwch yn hapus
- Cymrwch eich tro yn bwydo a siarad
- Ymatebwch i ymddygiadau eich babi - peidiwch â phoeni os nad ydy ef/hi eisiau bwyta - peidiwch â ffraeo na gorfodi eich babi i fwyta
- Cyfunwch arwyddion di-sgwrs i ddangos bwyta, neu "wedi gorffen"
- Gwnewch amser bwyd yn amser hapus i'r teulu
- Pan yn bosib, ceisiwch gynnwys eich babi yn eich prydau teuluol wrth y bwrdd

### ***Rhybudd Babi***

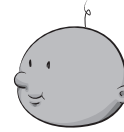


Osgowch bwydo mêl, cnau menyn, pysgod cregyn a gwyn-wŷ i'ch babi yn y flwyddyn gyntaf a ffrwythau citrws yn y 6 mis cyntaf.



## NODIADAU OERGELL

### Cyflwyno bwyd solet



- Mae aros tan fydd eich babi yn 6 mis oed i roi bwyd solet yn lleihau risg o alergedd.
- Mae bwydo o'r fron hefyd yn codi imiwnedd eich plentyn yn ei flwyddyn gyntaf.
- Bydd eich babi yn barod am fwyd solet pan fydd wedi dyblu ei bwysau geni, yn gallu rheoli ei ben, yn gallu eistedd i fyny ac wedi gorffen defnyddio ei dafod i wthio bwyd o'i geg.
- Ceisiwch fwydo eich babi yn y gadair uchel a ddim o flaen y teledu.
- Cychwynnchwch gyda ffrwythau neu lysiau.
- Yn gyntaf bwydwch o'r fron neu botel yna cynigwch fwyd solet.
- Cychwynnchwch fwydo eich babi unwaith y diwrnod pan fyddwch chi'ch 2 yn effro.
- Defnyddiwch lwy gyda pen meddal er mwyn diogelu ceg eich babi.
- Os nad ydi'ch babi â diddordeb mewn bwyta gyda llwy, gadwch iddo/iddi chwarae gyda'r bwyd gyda'i fysedd gan aroglu a'i gyffwrdd.
- Peidiwch a rhoi bwyd solet ym mhotel eich babi neu ni fydd ef/hi yn dysgu bwyta oddi ar lwy. Gall hyn hefyd achosi i'r babi dagu.
- Gadewch iddo/iddi gael ei llwy ei hun.
- Os ydi'ch babi yn tynnu'n ôl o'r bwyd neu'n troi ei ben, mae'n debygol ei fod wedi cael digon.
- Cofiwch, mae babis angen dysgu sut i gnoi a llyncu, ac efallai bydd dipyn o fisoedd nes iddo/iddi gael y sgiliau i gael maeth allan o fwydydd solet. Bydd eich babi yn cael rhan fwyaf o'u maeth gan lefrith yn y misoedd gyntaf gyda bwyd solet yn ymarfer tuag at fwyta.

## Nodiadau oergell

### Sicrhau fod eich baban yn ddiogel: Rhan 1

Mae babanod yn hoffi archwilio ac yn chwilfrydig - nid oes dim yn eu dal yn ôl a nid ydynt yn deall perygl! Un o'r heriau mwyaf i rieni yw gwneud gymaint â phosib i gadw eu plentyn yn ddiogel. Llenwch y rhestr wirio yma a gwelwch pa mor baban-parod ydych chi.

Gweithred	Do	Naddo
Monitro a gwylio fy mhleintyn drwy'r adeg; rydw i'n gwneud hyn yn ofalus		
Wedi diogelu bob ystafell yn y tŷ ar gyfer baban		
Cadw rhifau ffôn argyfwng ger y ffôn		
Cadw llinyn bleindiau a llenni allan o gyrraedd		
Sicrhau fod posib cloi pob ffenest a'i hatal rhag agor yn llawn		
Tynnu offer trydanol o'r plwg pan nad ydynt yn cael eu defnyddio		
Rhoi cloeon ar ddrysau cypyrddau		
Cadw cadeiriau a'r crud oddi wrth ffenestri		
Cadw gwrthrychau bach fel ceiniogau, marblis, batris a phwrs allan o gyrraedd fy mhleintyn		
Cadw'r sedd toiled ar gau drwy'r adeg. Os ydi fy maban yn cael ei ddenu gan ddŵr, cadw drws yr ystafell ymolchi wedi'i gau neu defnyddio clo sedd toiled llenwi. Pan mae fy mhleintyn yn y bath ni fyddaf yn ei adael, hyd yn oed am eiliad. Rydw i'n gwagio'r bath yn syth ar ôl i fy mhleintyn ddod allan o'r bath		
Wrth roi bath i fy mhleintyn, nid wyf yn gadael bath llawn/yn llenwi heb rywun yn ei wyllo. Rydw i'n cadw fy mhleintyn efo fi pan mae'r bath yn		
Ddim yn gadael fy mhleintyn ar ben ei hun gydag anifail anwes a chadw'r bocws baw mewn ardal wedi ei gau i ffwrdd		
Wedi sicrhau nad ydy'r planhigion yn beryglus		
Wedi rhoi giatiaau babanod ar dop a gwaelod y grisiau		
Defnyddio dillad nos gwrth-dân		
Wedi troi'r gwres i lawr ar y gwresogydd dŵr poeth		
Wedi cloi bob meddyginiaeth (gan gynnwys fitaminau) mewn cw-pwrdd wedi ei gloi neu focs gellir ei gloi sy'n gallu cael ei gadw ar silff uchel		
Cadw bob dim fel siampŵ, colur, glanhawyr tŷ, sisyrnau, rasel ac ati allan o gyrraedd fy mhleintyn		
Cadw sychwr a sythwr gwallt trydanol allan o gyrraedd fy mhleintyn		
Cadw teganau meddal oddi wrth y popty		
Troi dolenni'r sosbenni tuag at gefn y popty a sicrhau fod drws y popty wedi ei gau		

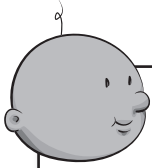
## Nodiadau oergell

### Sicrhau fod eich baban yn ddiogel: Rhan 2

Mae babanod yn hoffi archwilio ac yn chwilfrydig - nid oes dim yn eu dal yn ôl a nid ydynt yn deall perygl! Un o'r heriau mwyaf i rieni yw gwneud gymaint â phosib i gadw eu plentyn yn ddiogel. Llenwch y rhestr wirio yma a gwelwch pa mor baban-parod ydych chi.

Gweithred	Do	Naddo
Byth gadael fy mhlentyn heb rywun yn ei wyllo wrth fwyta; peidio â rhoi pop corn na chnau iddo/iddi.		
Cael ardal chwarae yn y gegin - rhoi cwpwrdd ei hun iddo gyda thymbiau plastig a llwyau pren ac ati.		
Osgoi balŵns latecs.		
Rhoi gorchudd o gwmpas lle tân a gwresogyddion.		
Gwyllo fy mhlentyn pan mae'n defnyddio tegan reidio.		
Defnyddio helmed pan mae fy mhlentyn yn reidio beic tair olwyn (i ddod i'r arfer).		
Cadw fy mhlentyn yn sedd y car gyda'r gwregys ac yn wynebu'r cefn. (Dyla plant fod yn wynebu'r cefn nes eu bod yn pwysu 20 pwys AC yn flwydd oed.)		
Defnyddio sedd car wedi ei gymeradwyo gan y llywodraeth. Ni fyddaf byth yn teithio yn y car gyda fy mhlentyn yn fy mreichiau. Byddaf yn cadw fy mhlentyn yn ei sedd car nes ei fod o leiaf 40 pwys ac yna mewn sedd booster nes mae'n 4"9'.		
Peidio gadael fy mhlentyn ar ben ei hun yn y car byth, hyd yn oed os dim ond i fynd i'r siop am funud.		
Rhoi eli haul a hetiau ar fy mhlant pan maent yn yr haul.		
Rydw i wedi bod ar gwrs cymorth cyntaf a CPR babanod.		
Rydw i'n gafael yn llaw fy mhlentyn wrth ymyl traffig, dŵr neu sefyllfaoedd peryglus.		
Rydw i'n dysgu fy mhlentyn i aros cyn croesi mewn traffig ac i afael yn fy llaw wrth i ni groesi'r ffordd.		
Mewn sefyllfaoedd peryglus neu sefyllfaoedd prysur (wrth ddŵr, ger traffig, neu mewn maes awyr prysur) rydw i'n cadw fy mhlentyn yn ddiogel mewn bag cefn, pram neu harnais.		

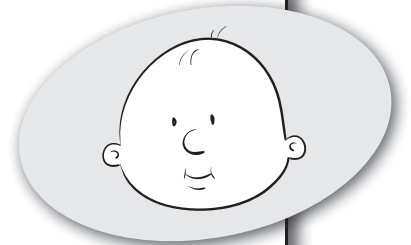




## NODIADAU OERGELL

### Cerrig milltir datblygiad cymdeithasol ac emosiynol (6-12 mis)

- Anhapus o gwmpas bobl dieithr i ddechrau (7-8 mis)
- Chwifio hwyl fawr (8 mis)
- Yn cychwyn deall gwrthrychau parhaol (7-8 mis)
- Yn gallu dweud mam a dad heb wahaniaethu (8 mis)
- Dechrau deall ystyr geiriau (9 mis)
- Yn chwilio am wrthrychau wedi eu cuddio (8-9 mis)
- Fe wnaiff ymestyn allan at wrthrych a dangos ei fod ei eisiau gydag arwydd (8-9 mis)
- Yn chwarae clap-clap a pi-po (10-11 mis)
- Yn dweud mam a dad i'r rhiant cywir (10-11 mis)
- Deall tua 50 gair ond ddim yn gallu eu dweud (12 mis) (geiriau gwneud, bwyta, amser bath ac ati)
- Darganfod ei hun yn y drych





## TAFLEN



## PETHAU GALLAF WNEUD (8-12 MIS)



Gweithgaredd	Dyddiad	Arsylwadau/sylwadau
Rydw i'n gallu eistedd heb gymorth yn awr		
Rydw i wedi darganfod fy hun yn y drych		
Rydw i'n gallu codi llaw wrth adael		
Rydw i'n gallu dweud mam a dad wrth y rhiant cywir		
Rydw i'n gallu chwilio am bethau sydd wedi'u cuddio		
Rydw i'n gallu clebran		
Rydw i'n deall 'na'		
Rydw i'n gallu deall beth rwyf ti'n ei ddweud		
Rydw i'n gallu ymestyn allan am y pethau dwi eisiau		
Rydw i'n chwilfrydig ac eisiau arholi pethau		
Rydw i'n gallu pigo gwrthrychau bach i fyny efo fy mysedd		
Rydw i'n gallu troi tudalennau llyfr		
Rydw i'n mwynhau cael pobl yn darllen i mi		
Rydw i'n yfed o gwpan ac yn hoffi defnyddio llwy		
Rydw i'n hoff iawn o gemau syml		
Rydw i'n cropian efo fy mol oddi ar y llawr		
Rydw i'n gallu bwyta efo fy mysedd		
Rydw i'n gallu sefyll ar ben fy hun am amser byr		
Rydw i'n gallu cerdded wrth afael mewn dodrefn		



## NODIADAU OERGELL

### Cerrig Milltir Datblygiadau Corfforol 6-12 mis

- eistedd heb gymorth (7 mis)
- yn cychwyn ceisio cropian (7-8 mis)
- sefyll wrth ddal 'mlaen i rywbeth (8-9)
- yn pwyntio a gwneud arwyddion tuag at wrthrychau (8-9 mis)
- yn ymestyn tuag at wrthrychau a dangos beth mae ef/hi eisiau gydag arwydd (8-9 mis)
- yn pigo gwrthrychau bychan i fyny gyda bawd a bys a dod at y geg (9 mis)
- troi tudalennau llyfrau (9 mis)
- yfed o gwpan sipian a bwyta gyda bysedd (9 mis)
- cropian yn dda gyda'r bol oddi ar y llawr (10 mis), ond mae cropian yn amrywiol iawn ac mae babis yn defnyddio nifer o wahanol ddulliau i ddysgu'r sgil hwn. Mae rhai yn llusgo un droed, rhai yn gwneud cropian 'commando', rhai yn peidio cropian o gwbl a mynd yn syth i gerdded wrth afael mewn dodrefn. Os yw eich babi yn cyrraedd cerrig milltir datblygiadol eraill, mae'n siŵr fod newidiadau a gwahaniaethau yn natblygiad cropian eich plentyn yn hollol normal.
- rhoi gwrthrychau mewn cynhwysydd (11 mis)
- sefyll ar ben ei hun am amser byr (11 mis)
- cerdded wrth afael mewn dodrefn (12 mis)



## NODIADAU OERGELL

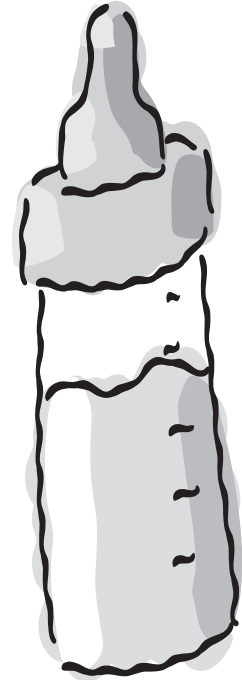
### Penderfynu pryd i ddiddefnu eich plentyn

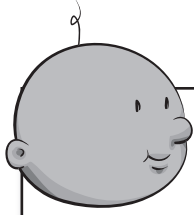
Mae'r Academi Pediatrics America (AAP) yn awgrymu llaeth o'r fron am y flwyddyn gyntaf o fywyd y babi oherwydd o'i fanteision meddygol, maethlonol, ac imiwnol. Mae llaeth y fron yn ddigon o fwyd am y 6 mis cyntaf o fywyd; ar ôl hyn gallwch gyfuno bwyd solet a llaeth y fron nes mae'r babi yn flwydd oed. (Dyla plant sydd wedi ei ddiddefnu cyn 12 mis oed ddim cael llaeth buwch, ond dylant gael llaeth llawn haearn). Ar ôl blwydd, ni fydd llaeth y fron yn unig yn ddigon ar gyfer anghenion maethlon eich babi; dyla bwydydd solet fod yn rhan reolaidd o'i ddeiet.

Mae penderfynu ar amser i gyflwyno'ch plentyn i'w ddeiet oedolyn yn ddewis personol. Mae rhai teuluoedd yn ei wneud yn gynnar, rhai eraill yn parhau i fwydo o'r fron am fisoedd, neu hyd yn oed blynyddoedd wedi i'r plentyn droi'n flwydd oed. Gall y penderfyniad hwn gael ei ddylanwadu gan bethau fel dewis personol, amserlen gwaith a teithio, eich iechyd, iechyd eich plentyn, neu gan arwyddion eraill gan eich plentyn.

Mae nifer o famau yn gwneud y penderfyniad gydag emosiynau cymysglyd. Ar un llaw, gall olygu mwy o ryddid a hyblygrwydd, ond ar y llaw arall gall hefyd olygu colled o agosatrwydd at eich plentyn. Dim ots pryd rydych yn penderfynu gwneud y newid hwn, y ffordd orau ydi yn raddol ac yn heblyg sy'n rhoi sylw i'ch anghenion chi a'ch plentyn. Pan mae hyn wedi ei wneud, gall diddefnu fod yn brofiad positif i chi a'ch plentyn.

Mae rhai merched yn penderfynu cyflwyno bwyd solet yn ystod y dydd a bwydo o'r fron yn y nos neu'n y bore. Mae diddefnu yn haws os ydy'ch babi wedi cymryd llaeth o fotel (neu gwpan sipian os ydy'ch plentyn yn hŷn na 12 mis) cyn rhoi'r gorau i fwydo o'r fron. Mae'n syniad da rhoi potel o laeth y fron i'ch babi bob hyn a hyn pan mae'ch babi o gwmpas 4-6 mis (neu'n gynt os rydych yn penderfynu diddefnu'n gynt). Hyd yn oed os rydych yn penderfynu parhau i fwydo o'r fron, mae rhoi potel o laeth y fron yn achlysurol yn gallu gwneud hi'n bosib i eraill fod yn rhan o fwydo'r babi a rhoi ychydig o ryddid i chi.





## Nodiadau Oergell Syniadau ar gyfer diddyfnu

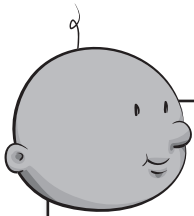
### Penderfynu pryd i ddidfyfnu deiet eich plentyn

- Cofiwch mai chi yw'r beirniad gorau ynghyd â phryd i ddidfyfnu
- Peidiwch â rhoi dyddiad penodol ar gyfer pa mor hir fyddwch yn bwydo o'r fron; cofiwch fod pob babi yn diddyfnu ar oedran gwahanol a gyda pharodrwydd gwahanol ar gyfer datblygu ei ddeiet
- Arhoswch ychydig cyn diddyfnu os oes newidiadau bywyd straenus ym mywyd eich plentyn er enghraifft cychwyn mewn meithrinfa, symyd tŷ, neu os ydych chi newydd fynd yn ôl i'ch gwaith. Ceisiwch eto mewn mis.

### Defnyddiwch ddull graddol wedi ei arwain gan eich plentyn pan yn bosib

- Defnyddiwch ddull raddol ar gyfer diddyfnu; methwch un sesiwn bwydo bob dydd am tua 7 diwrnod i gychwyn (e.e. bwydo hanner dydd); ceisiwch leihau bwydo un ar y tro dros gyfnod o wythnosau - efallai drwy ddiddymu bwydo amser gwely yn olaf.
- Ceisiwch osgoi diddyfnu sydyn os yn bosib. Gall fod yn straenus i'ch plentyn ac achosi hwyliau drwg, bronau chwyddedig, a haint i chi.
- Yn raddol, ceisiwch leihau amser bwydo'r fron a ceisiwch roi llaeth ar ôl pryd o fwyd yn hytrach na chynt (os ydy'ch babi dros 6 mis oed ac yn barod am fwydydd solet).
- Peidiwch â chynnig, ond peidiwch â gwrthod; nyrsiwch pan mae'ch babi yn mynnu, ond peidiwch â chynnig unrhyw adeg arall.
- Gohiriwch a thynnu sylw. Ceisiwch chwarae efo'ch plentyn neu gwneud gweithgaredd hwylus yn ystod yr amser y byddwch yn nyrsio fel arfer; tynnwch sylw eich plentyn gyda snac neu mynd am dro.
- Ceisiwch osgoi eistedd mewn llefydd sydd yn atgoffa'ch plentyn o nyrsio yn ystod y broses diddyfnu (e.e. cadair nyrsio). Yn hytrach, cwtsiwch a chwaraewch efo'ch plentyn mewn lleoliad newydd yn ystod amser nyrsio.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnig prydau a diodydd rheolaidd i leihau syched a llwgu.
- Os ydy'ch plentyn yn dechrau arferiad hunan-gysuro er enghraifft defnyddio blanced diogelwch neu degan meddal arbennig, ceisiwch annog hyn. Gallwch wneud hyn drwy rhoi gwrthrych arbennig iddo/iddi afael ynddo yn ystod nyrsio.
- Byddwch yn hyblyg, addfwyn, ac amyneddgar. Gwylwch ymatebion eich plentyn a parchwch nhw; os yw ef/hi'n cael hi'n anodd i roi'r gorau i nyrsio'n y bore, efallai byddwch eisiau parhau am ychydig yn hytrach na gorfodi iddo beidio.
- Byddwch yn barod i deimlo nifer o emosiynau; mae hyn yn hollol normal.
- Cofiwch mae nifer o ffyrdd y gallwch barhau i ddangos cariad, diogelwch, ac agosatrydd i'ch plentyn; ceisiwch gynnig digon o amseroedd ychwanegol ar gyfer cwtsio yn ystod diddyfnu. Ni ddyla diddyfnu fod yn ddiwedd ar agosatrydd.





## Nodiadau Oergell Diddyfnu Plant Bach

Yn ogystal â'r awgrymiadau uchod, mae ffyrdd eraill y gallwch annog eich plentyn i mewn i'r broses diddyfnu a helpu i wneud y newid yn haws i chi a'ch plentyn.

- Gallwch chi a'ch babi siarad am y broses diddyfnu. "Yn fuan mi fyddi di'n nyrsio yn y bore, ond ddim cyn amser hepian." Cychwynnwch y drafodaeth hon tua wythnos cyn roi'r gorau i un o'r adegau nyrsio, ond cadwch y drafodaeth yn fyr, yn enwedig os ydy'ch plentyn i weld yn ofidus. Y diwrnod cyn i chi roi'r gorau i amser nyrsio, dywedwch wrth eich baban ei fod am ddigwydd. "Fory yn ystod amser hepian, mi fyddi di a fi yn cwtsio yn y gwely mawr ac yn darllen stori, ond fyddi di ond yn nyrsio amser gwely nos."
- Os rydych yn diddyfnu plentyn hŷn, gallwch wneud trip arbennig i'r siop i'ch plentyn cael dewis cwpan sipian plentyn mawr. Yna gadewch i'ch plentyn helpu chi roi llaeth yn y gwpan yn ystod yr amser y byddwch yn nyrsio arferol.
- Efallai bydd o'n ddefnyddiol i gael rhywun arall (tad, nain, gwarchodwr) i roi eich plentyn yn y gwely, neu i'w godi yn y bore am ychydig o ddiwrnodau. Efallai bydd hyn yn helpu i dorri'r cysylltiad rhwng nyrsio a'r adeg hwnnw o'r dydd.
- Mae'n bosib, hyd yn oed yn debygol, bydd eich baban yn ddigalon yn ystod rhai o'r adegau roeddech chi'n arfer nyrsio. Os ydych chi wedi penderfynu ei bod hi'n amser i roi'r gorau i ryw amser nyrsio, byddwch yn barod i gael lot o grio a strancio hyd yn oed os ydych chi wedi paratoi eich plentyn yn dda. Cynigwch gysur a rhywbeth i dynnu'i sylw a chofiwch bydd eich plentyn wedi addasu'n dda i'r newid mewn ychydig o ddiwrnodau.

