

Cyngor i Rieni



Magu plant.
Rhowch amser iddo.
llyw.cymru/rhowchamseriddo

Parenting.
Give it time.
gov.wales/giveittime

Gwnewch amser i ofalu am eich hun a rheoli straen

Mae bod yn rhiant yn rôl arbennig ond gall hefyd fod yn anodd. Nid yw bob amser yn hawdd ac mae'n gallu bod yn heriol. Dyna pam mae hi'n bwysig edrych ar ôl eich hun yn ogystal â'ch plant. Mae'n gallu teimlo'n anodd os ydych chi wedi blino, dan straen ac yn anhapus.

Ceisiwch neilltuo amser i'ch hunan

Mae cymryd egwyl i ymlacio yn golygu eich bod chi'n fwy tebygol o allu ymdopi. Cymerwch 10 munud i gwrando ar gerddoriaeth, darllen cylchgrawn neu siarad â ffrind. Peidiwch â threulio amser yn teimlo'n euog am y tasgau a ddylai gael eu gwneud pan fydd eich plentyn yn cysgu. Defnyddiwch ychydig o'r amser yma i ymlacio a gwneud rhywbeth yr ydych chi'n ei fwynhau.

Ceisiwch fwyta'n dda

Gall hyn fod yn anodd i rieni prysur ond mae gan **NHS Healthier Families** (www.nhs.uk/healthier-families) (Saesneg) lawer o syniadau ar gyfer ryseitiau ac awgrymiadau syml a chyflym i gadw'n heini ac yn iach.

Cwrdd â rhieni eraill a'u plant

Bydd eich plentyn yn mwynhau cwmni plant eraill a byddwch chi'n mwynhau sgwrsio gydag oedolion. Mae'n bosibl y bydd grwpiau yn eich ardal chi, lle gallwch chi gwrdd â rhieni eraill a lle bydd eich plentyn yn cael hwyl.

Rheoli eich teimladau

Mae'r rhan fwyaf o rieni yn wynebu adegau pan fyddan nhw'n teimlo eu bod wedi cael eu profi i'r eithaf. Efallai eich bod chi'n teimlo dan straen ynghylch problemau personol, meddygol neu ariannol. Gall deimlo'n waeth byth pan fyddwch chi wedi blino.

Ceisiwch ddod i adnabod arwyddion eich corff eich hun pan fydd y teimladau hyn yn cronni. Mae gwylltio neu weiddi'n gallu troi pethau'n frwydr fawr. Pan fyddwch chi'n gweiddi ar eich plentyn mae'n sbarduno cortisol – hormon straen. Mae hyn yn ei gwneud hi'n llawer anoddach iddyn nhw wrando a dysgu.

Bydd dysgu rheoli eich teimladau o les i'ch iechyd a'ch perthynas â'ch plentyn. Peidiwch â smacio na chosbi'ch plentyn yn gorfforol. Mae hyn yn anghyfreithlon yng Nghymru.



Os ydych chi'n teimlo straen yn cael y gorau ohonoch chi fe allai helpu i:

- **Stopio a chyfri i 10, neu hyd yn oed ganu cyn i chi weithredu.** Mae cyfri a chanu yn defnyddio rhan wahanol o'ch ymennydd. Mae'n lleddfu tensiwn fel y gallwch chi 'ailosod' eich emosiynau.
- **Ceisio anadlu'r tensiwn allan.** Ceisiwch anadlu allan yn hirach nag yr ydych chi'n anadlu i mewn.
- **Cymerwch seibiant.** Gadewch yr ystafell am gyfnod byr, ffoniwch ffrind, chwaraewch eich hoff gerddoriaeth. Gofynnwch i ffrind neu aelod o'r teulu i ofalu am eich babi neu'ch plentyn am ychydig er mwyn i chi gael amser i chi'ch hun.
- **Gwaredu drwy ymarfer corff.** Gall ymarfer corff eich helpu chi i ymdrin â theimladau sy'n gysylltiedig â straen. Rhowch gynnig ar nofio, cerdded, rhedeg neu ioga. Gallech chi roi'ch plentyn yn ei fygi a mynd am dro i leihau straen.
- **Gofynnwch i'ch hunan** a yw'n ymwneud â beth mae'ch plentyn wedi ei wneud neu a yw oherwydd eich bod chi'n teimlo dan straen?
- **Meddyliwch.** Oes rhai pethau sy'n achosi lefelau uwch o straen na'i gilydd? Oes yna ffyrdd o osgoi'r sefyllfaoedd hynny?
- **Ceisiwch peidio â chadw pethau i chi'ch hun.** Gall helpu i'w drafod gyda ffrind i'r teulu neu siarad â rhieni eraill. Gall fod yn ddefnyddiol i rannu profiadau ac awgrymiadau.
- **Ystyriwch a oes rhai problemau sylfaenol yn achosi'ch teimladau.** Os ydych chi'n teimlo wedi'ch llethu er gwaethaf popeth yr ydych chi wedi ceisio'i wneud, efallai y bydd yn werth cael ychydig o gyngor. Gall helpu i'w drafod gyda chwmselydd neu gael ychydig o gyngor ar reoli'ch teimladau. Gallech chi siarad â'ch meddyg teulu am hyn. Efallai y bydd y llinellau cymorth hyn o ddefnydd i chi hefyd:
 - **Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned (C.A.L.L) – callhelpline.org.uk – ar 0800 132 737** (gwasanaeth 24 awr), neu decstio 'help' i **81066**. Mae hon yn linell gymorth gyfrinachol sy'n cynnig cymorth emosiynol ar iechyd meddwl a materion cysylltiedig.
 - **Y Samariaid (samaritans.org) – ar 116 123** (gwasanaeth cyfrinachol 24 awr). Gallwch gysylltu am unrhyw beth sy'n eich poeni chi, waeth pa mor fawr neu fach yw'r mater.

Nid oes neb yn gwneud pethau'n iawn bob tro. Drwy gael help, byddwch chi'n gwneud y peth gorau ar gyfer eich plentyn, eich teulu a chi eich hun.

Ble i gael cyngor a chefnogaeth

Mae cymorth a chyngor magu plant cyffredinol ar gael gan fydwragedd, ymwelwyr iechyd, meddygon teulu a'ch awdurdod lleol. Mae rhaglenni cymorth cynnar fel Dechrau'n Deg (os wyt yn byw mewn ardal Dechrau'n Deg) a Teuluoedd yn Gyntaf hefyd ar gael.

Edrych ar ôl dy hunan. Gall cwrdd â rhieni eraill fod yn llesol. Bydd y **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd (www.ggd.cymru)** lleol yn gallu dweud wrthynt beth sy'n digwydd yn dy ardal.

I gael tips a chyngor arbenigol ar fagu plant yn gadarnhaol, ewch i:
llyw.cymru/rhowchamseriddo

