Cyngor i Rieni

Magu plant.
Rhowch amser iddo.
llyw.cymru/rhowchamseriddo
Parenting.
Give it time.
gov.wales/giveittime

Mae ymennydd eich plentyn yn anhygoel

Mae ymennydd eich plentyn yn dechrau tyfu cyn iddo gael ei eni. Bydd yn tyfu fwyaf yn ystod y tair blynedd gyntaf. Erbyn i'ch plentyn droi'n 3 oed, bydd 90% o'i ymennydd wedi datblygu.

Sut mae ymennydd eich babi'n datblygu?

Mae ymennydd eich babi'n cynnwys gwahanol rannau sy'n rheoli popeth y mae'n ei wneud, o clywed a cherdded i ddatrys problemau a sut mae'n teimlo. Mae gan bob rhan o'r ymennydd filiynau o gelloedd, neu niwronau, sydd wedi'u cysylltu â'i gilydd gan synapsau.

Yn syth ar ôl yr enedigaeth mae gan eich babi 100 biliwn o gelloedd yr ymennydd, ond prin iawn yw'r cysylltiadau (synapsau) rhwng y celloedd hynny. Eich cariad a'ch sylw chi fydd yn helpu i wifro'r ymennydd.

Yn ystod blynyddoedd cynnar eich babi, mae'r cysylltiadau'n datblygu'n gyflym iawn. O enedigaeth i ddwy oed, bydd eich plentyn yn ffurfio 700 o gysylltiadau newydd bob eiliad.

Wrth i'r cysylltiadau hyn ffurfio, bydd eich plentyn yn datblygu sgiliau fel cydio mewn teganau, cropian, cymryd cam cyntaf a dweud ei eiriau cyntaf.

Beth sydd angen ar ymennydd eich babi i ddatblygu'n dda?

Mae eich babi eisiau chi arno i helpu ei ymennydd i dyfu'n dda. Nid oes angen ichi wneud unrhyw beth cymhleth, na phrynu teganau drud.

- **Cariad a sylw** – Pan fyddwch chi'n ymateb i'ch babi mewn ffordd gariadus a chyson, gallwch chi helpu i sicrhau bod cysylltiadau'r ymennydd yn cael eu ffurfio. Ceisiwch ymateb i'ch babi pan fydd yn crio. Bydd yn dysgu bod y byd yn lle diogel, a bydd yn teimlo'n ddiogel.

- **Profiadau cadarnhaol** – Pan fydd eich babi'n preblan, yn crio neu'n gwenu, a chithau'n ymateb drwy ddefnyddio eich llygaid, drwy wenu, canu, gyda geiriau neu drwy roi maldod, mae hynny'n helpu i ddatblygu cysylltiadau iach yn yr ymennydd sy'n helpu'ch plentyn i ddatblygu'n dda.

- **Gweithgareddau difyr** – Mae treulio amser yn chwarae yn cynnig profiadau newydd i'ch babi sy'n 'bwydo' ei ymennydd. Mae hynny'n well na threulio amser yn gwylio'r teledu ac yn defnyddio technoleg glyfar. Mae siarad, darllen a chanu'n weithgareddau difyr a hawdd i helpu ymennydd eich babi i dyfu.

- **Cartref diogel, digyffro a chariadus** – Pan fyddwch chi'n aros yn dawel ac yn ddigyffro, mae eich babi yn fwy tebygol o fod yn dawel hefyd. Nid yw'r rhan o'r ymennydd sy'n helpu eich babi i reoli neu dawelu teimladau, fel dicter, wedi'i datblygu'n dda cyn 3 oed. Nid yw eich babi'n ddigon hen i wneud rhywbeth o fwriad neu i reoli ei weithredoedd. Pan fydd eich babi yn ddig neu wedi cynhyrfu, mae angen eich help chi arno i'w dawelu.

- **Cadw pethau'r un fath cymaint ag sy'n bosibl** – Dilynwch drefn sy'n gweithio i'ch teulu.

- **Bwyd da** – Mae llaeth y fron yn rhoi'r dechrau gorau i'ch babi. P'un a ydych chi'n bwydo ar y fron neu'n defnyddio fformiwla babanod, mae bwydo'ch babi yn amser gwych i'r ymennydd ddatblygu, drwy ddefnyddio'ch llygaid, canu, gwenu a rhoi maldod. Wrth i'ch babi dyfu, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cynnig deiet iach iddo. Mae hynny'n helpu'r ymennydd i dyfu.

Chi sy'n chwarae'r rhan bwysicaf ym mywyd eich plentyn

- Mae eich llesiant emosiynol yn cael effaith fawr ar gyflwr emosiynol ymennydd eich plentyn. Mae dod o hyd i ffyrdd i ymlacio a rheoli'r straen yn gallu helpu. Efallai y byddai cael seibiant yn eich helpu i ymdopi â phopeth.

- Mae ansawdd eich perthynas â'ch partner yn bwysig iawn, p'un a ydych chi'n magu'ch plentyn gyda'ch gilydd neu ar wahân. Os byddwch chi a'ch partner yn cyfathrebu mewn ffordd gadarnhaol, gall hynny leihau'r straen ar eich teulu.

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 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 wrthyt beth sy'n digwydd yn dy ardal.

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

OGL © Hawlfraint y Goron 2024, Llywodraeth Cymru, WG50353, ISBN argraffu 978-1-83625-675-5, ISBN digidol 978-1-83625-674-8
Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg