

Pryd bynnag y dangosir ⁱ mae hyn yn golygu bod y dudalen a gyfeirir at nodweddion ffeithlun sydd wedi'i gynllunio i helpu i esbonio'r pwnc yn gyflym ac yn hawdd.

Y GWASANAETH YMWELWYR IECHYD

Tudalennau 16 a 17

- Eich gwasanaeth ymwelwyr iechyd ⁱ
- Archwiliad corfforol ar fabanod newydd-anedig
- Y clinigau iechyd plant



Y NEWID I FOD YN RHIANT

Tudalennau 11 i 15

- Addasu i fod yn rhiant
- Perthnasoedd, gwrthdaro a ble i ddot o hyd i gefnogaeth ⁱ
- Cyllid a budd-daliadau
- Rhianta ar eich pen eich hun



IECHYD MEDDWL A LLESIANT RHIANT

Tudalennau 20 i 23 a 140

- Bwyta'n iach
- Adferiad corfforol ar ôl genedigaeth
- Gweithgarwch corfforol ⁱ
- Cynllunio ar gyfer beichiogrwydd arall



YSMYGU, ALCOHOL A CHYFFURIAU

Tudalen 24

- Rhoi'r gorau i ysmegu
- Cymorth cyffuriau ac alcohol



Ewch i helpafiistopio.cymru neu tecstiwch HMQ i 80818. Visit helpmequit.wales or text HMQ to 80818. **0800 085 2219**

RHIANTA

Tudalennau 82 ac 85, 120 a 136 i 138

- Ymdopi â baban sy'n crio
- Hawliau eich plentyn (gan gynnwys cosb gorfforol a'r gyfraith)
- Rheoli ymddygiadau



MEITHRIN PERTHYNAS AGOS GYDA'CH BABAN

Tudalennau 31 i 33

- Rhoi'r dechrau gorau i'ch baban
- Rhai pethau y gallech roi cynnig arnynt ⁱ



DIOGELWCH PLANT

Tudalennau 50 i 58

- Diogelwch plant yn y cartref
- Anifeiliaid
- Batris botwm
- Seddi ceir
- Slingiau a charwyr babanod

Angen gwybod

Mae cotiau neu siwtiau corff trwchus yn gallu rhwystro'r harnais rhag cael ei rhoi'n sownd yn dynn o gwmpas eich plentyn felly gwnewch yn siŵr eich bod yn eu tynnu pan fyddwch chi'n eu rhoi yn eu sedd car.

IECHYD PLANT

Tudalennau 59 i 76 a 86

- Imiwneiddio
- Adnabod arwyddion salwch (gan gynnwys llied yr ymennydd a sepsis) ⁱ
- Cymorth cyntaf babanod a phlant ⁱ
- Colig



CWSG

Tudalennau 88 i 95

- Pwysigrwydd cwsg ⁱ
- Sefydlu trefn amser gwely ⁱ
- Cysgu diogel ⁱ



GOFAL DEINTYDDOL

Tudalennau 26 a 102 i 105

- Mynediad at ddeintydd y GIG ar gyfer y fam a'r plentyn
- Torri dannedd a gofal deintyddol
- Gwahanol ffyrdd o frwsio dannedd eich baban ⁱ

Angen gwneud

Os ydy'ch babi'n anhwylyd neu fod gwres amyn nhw, peidiwch â chymryd mai torri dannedd sy'n gyfrifol. Gofynnwch am gyngor gan eich meddyg neu'ch ymwelydd iechyd.

DATBLYGIAD CYFFREDINOL PLANT

Tudalennau 30, 34 i 36, 80, 125 a 129

- Datblygiad ymennydd babanod ⁱ
- Chwarae
- Gweithgarwch corfforol

“ Hoffwn i chwarae mwy gyda fy un bach yn hytrach na dim ond rhoi tegau iddyn nhw, ond dw i eisiau gwneud yn siŵr bod pa bynnag gêm fyddwn ni'n ei chwarae yn eu helpu nhw i ddatblygu. ”

TWF PLANT IACH

Tudalennau 37 i 38

- Maeth da
- Twf iach ⁱ

Need to know

For more information to help you understand how your baby will grow over time visit [111.wales.nhs.uk/doiyourself/pregnancy/babyhealthweightheight/](https://www.111.wales.nhs.uk/doiyourself/pregnancy/babyhealthweightheight/)

DATBLYGIAD PLANT O 0-6 MIS

Tudalennau 78 i 81 ac 85

- Cefnogi datblygiad y baban
- Dwyieithrwydd
- Dymis

Angen gwybod

Mae llawer o syniadau ar gyfer gweithgareddau hwyliog fydd yn helpu datblygiad ymennydd eich babi yn www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/look-say-sing-play/

BWYDO BABANOD

Tudalennau 106 i 116

- Bwydo ar y fron
- Pryderon cyffredin
- Arwyddion bod y baban yn bwydo'n dda
- Bwydo â llaeth fformiwla
- Paratoi llaeth fformiwla ⁱ
- Sterileiddio offer bwydo ⁱ
- Fitaminau



DATBLYGIAD PLANT O 6-12 MIS

Tudalennau 98 i 101

- Cefnogi datblygiad y baban
- Fframiau cerdded a bownsio ar gyfer babanod

Angen gwneud

Gwnewch yn siŵr eich bod yn dal ati i siarad a darllen gyda'ch plentyn fel rhan o'ch trefn ddyddio!

BWYDYDD O 6 MIS

Tudalennau 106 i 113

- Cyflwyno bwydydd solet ⁱ
- Bwydydd o tua 6 mis
- Alergeddau Bwyd
- Bwydydd a diodydd na ddylech eu rhoi i'ch plentyn ⁱ
- Bwydydd o 7 i 9 mis a 9 i 12 mis



DATBLYGIAD PLANT O 12 MIS I 2 OED

Tudalennau 125 i 129

- Cefnogi'r datblygiad o 12-18 mis
- Cefnogi'r datblygiad o 18-24 mis
- Diogelwch plant

Angen gwneud

Os nad ydy'ch plentyn yn dangos unrhyw ddiddordeb mewn cerdded erbyn iddynt fod yn 18 mis oed, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd, oherwydd ei bod yn bosib y byddan nhw'n meddwl y bydd yn helpu i'w cyfeirio at ffisiotherapydd neu baediatrydd.

BWYDO EICH PLENTYN BACH

Tudalennau 130 i 134

- Grwpiau bwyd a dognau ⁱ
- Helpu eich plentyn bach i fwyta'n dda
- Pethau i'w hosgoi
- Awgrymiadau gwych ar gyfer diodydd

