Gwasanaeth Therapi Iaith a Lleferydd

Cynllun 'Cymorth Cartref'

CAEL GWARED AR DDYMÏAU

Pethau i'w gwybod am ddymïau a photeli

Mae pawb yn gwybod bod dymïau'n gallu rhoi llawer o gysur ac yn aml yn helpu plant pan fyddan nhw wedi blino neu'n mynd i gysgu yn y nos.

Fodd bynnag mae Therapyddion Iaith a Lleferydd yn argymell na ddylai plant dros 12 mis gael dymi neu botel oherwydd gall effeithio ar y ffordd bydd ef/hi'n siarad.

Os bydd eich plentyn yn gwneud llawer o ddefnydd o ddymi, yn enwedig yn ystod y dydd pan fydd ef/hi'n chwarae ac yn dysgu siarad, dilynwch y cyngor syml yma.

Afasic CYMRU
voice for life
llais ar gyfer bywyd

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board

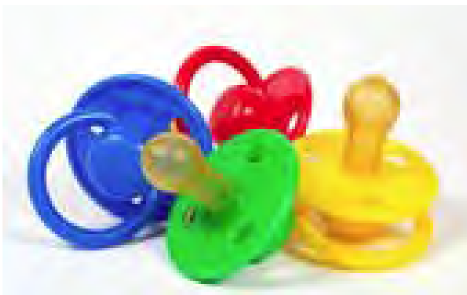
Beth sydd o'i le â dymïau a photeli?

Ar gyfer rhai plant gall sugno ar ddymi neu ddefnyddio llawer ar fotel gyfyngu ar symudiadau'r tafod a /neu achosi bwlch rhwng y dannedd blaen - mae'r pethau yma'n ei gwneud yn anodd iawn i ddweud seiniau.

Beth i'w gwneud os bydd eich plentyn yn eu defnyddio

Ceisiwch gael gwared â'r dymi/potel pan fydd y plentyn oddeutu 12 mis oed. Defnyddiwch deth fflat yn hytrach na theth gron oherwydd bydd hon yn cael llai o effaith ar ddannedd plant.

Ceisiwch leihau'r defnydd o'r dymi/potel trwy gofleidio neu ddarllen i'ch plentyn cyn amser gwely yn hytrach na'i rhoi iddo/iddi'n awtomatig - tynnwch eu sylw fel na fydd yn meddwl am hyn gormod!



Cewch wared ar y dymi/potel pan mae eich plentyn yn ceisio siarad – neu yn ystod y dydd pan fydd ef/hi'n chwarae neu yng nghwmni pobl eraill ac yn debygol o geisio dweud rhywbeth.

Unwaith rydych chi wedi penderfynu rhoi'r gorau i'r dymi/potel peidiwch â chael eich temtio i'w r(h)oi yn ôl – a gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw un ar ôl o gwmpas y tŷ!

Syniadau y mae rhai rhieni wedi rhoi cynnig arnyn nhw

- Gadewch y dymi/potel i Siôn Corn ei gymryd/chymryd yn gyfnewid am anrhegion.
- Cyfnewidiwch y dymi am anrheg neu degan meddal – gadewch i'r plentyn ei ddewis yn y siop deganau. Rhowch y dymi i'r ddynes wrth y cownter pan fyddwch chi'n talu.
- Cyfnewidiwch y botel am gwpan neis iawn mae ef/hi wedi'i ddewis (â'i hoff gymeriad arno e.e. Thomas ac ati).
- Cogiwch roi holl ddymïau eich plentyn i faban un o'ch ffrindiau – dywedwch fod dymïau a photeli i fabanod a bod eich plentyn chi bellach wedi tyfu i fyny.
- Gofynnwch i'ch plentyn daflu'r dymi/potel yn y bin ac ewch dros ben llestri â chanmoliaeth am wneud hynny!

Cofiwch – Mae yna le ac amser ar gyfer dymi!

Os ydych yn poeni am leferydd eich plentyn neu am gael mwy o wybodaeth, ffoniwch eich Gwasanaethau Therapi Lleferydd ac Iaith lleol

Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg	Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-Bont ar Ogwr
Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan	Blaenau Gwent, Caerffili, Sir Fynwy, Casnewydd, Torfaen a De Powys
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr Wrecsam a Sir y Fflint 01978 727071 Conwy a Sir Ddinbych 01745 443178 Gogledd-orllewin Cymru 01286 662760	Ynys Môn, Gwynedd, Conwy, Sir Ddinbych, Sir y Fflint, a Wrecsam, yn ogystal â rhannau o'r canolbarth, Swydd Gaer a Sir Amwythig
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro	Preswylwyr Caerdydd a'r Fro
Bwrdd Iechyd Cwm Taf	Cwm Cynon, Merthyr Tudful, Cymoedd y Rhondda ac ardal Taf Elái
Bwrdd Iechyd Hywel Dda	Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro.
Bwrdd Addysgu Iechyd Powys	Aberhonddu, Y Drenewydd, Sir Fynwy a Threfyclo, Sir Frycheiniog a gweddill Maesyfed

Afasic Cymru yw'r unig elusen yng Nghymru sy'n cynrychioli plant a phobl ifanc ag Anghenion Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu (SLCN), a rhoddir pwyslais arbennig ar bobl ifanc â Nam Penodol ar Iaith (SLI) www.afasiccymru.org.uk.

Mae Afasic Cymru'n cydnabod Amy Hewer, Therapydd Iaith a Lleferydd gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a Dechrau'n Deg Wrecsam am weithio mewn partneriaeth i gynhyrchu'r wybodaeth hon.

Ariennir cynhyrchiad y daflen hon gan Sefydliad Waterloo a Llywodraeth Cymru

thewaterloofoundation

Llywodraeth Cymru
Welsh Government