



**Meddwl am bi-pi a
phw pw gan dy fod
di bellach yn**

DDWY OED

Awgrymiadau a chyngor ar gyfer hyfforddiant poti

Gall yr oedrannau pan fo plant yn barod amrywio ond fel arfer mae rhwng 2 a 2½ flwydd yn amser da i ddechrau arni.

Paratowch! Dewiswch boti gyda'ch plentyn. Cadwch ef yn yr ystafell ymolchi a dechreuwch eistedd eich plentyn arno am gyfnodau byr fel y gall ddod i arfer ag ef.

Os yw eich ystafell ymolchi i fyny'r grisïau, cadwch boti i lawr y grisïau hefyd fel nad yw'n rhy bell i ffwrdd.

Gwnewch yn siŵr bod gennych fag o deganau bach yn yr ystafell ymolchi er mwyn difyrru eich plentyn wrth iddo eistedd.

Yn aml, gellir rhoi hyfforddiant poti i blant ag anghenion ychwanegol hefyd. Dilynwch y cyngor yn **ERIC's Guide to Potty Training** yn gyntaf. Mae llawer mwy o wybodaeth yn **ERIC's Guide for Children with Additional Needs**.

Gwnewch yn siŵr bod gan eich plentyn bledren a choluddyn iach er mwyn cael y siawns orau o lwyddo.

Dysgwch sut i adnabod rhwymedd gan wybod beth i'w wneud am y peth. Trowch drosodd i ddysgu mwy...

Cwestiynau... ???

- Sut y byddwch chi'n gwybod pa un a yw eich plentyn yn barod am hyfforddiant poti?
- Sut ydych chi'n bwriadu dechrau?
- Am ba hyd y dylai eistedd? Pa mor aml?
- Ble gallwch chi gael cymorth?

Ble i ddod o hyd i'r atebion...

- Ewch i www.eric.org.uk - mae llawer o wybodaeth ddefnyddiol yno am sut i ddechrau
- Darllenwch y canllawiau



- Ffoniwch Llinell Gymorth ERIC ar **0808 169 9949** ewch i www.eric.org.uk/helpline

Beth mae 'pledren a choluddyn iach' yn ei olygu?

- Mae eich plentyn yn gallu pi-pi a phw ar adegau rheolaidd heb boen nac anesmwythder.
- Mae eich plentyn yn gallu aros yn sych am o leiaf awr ar ôl pi-pi, ac mae'n gwneud pw meddal o leiaf 4 gwaith yr wythnos - gallwch wirio hyn hyd yn oed os yw'n dal i wisgo cewyn.
- Y ffordd bwysicaf o sicrhau pledren a choluddyn iach yw sicrhau bod eich plentyn yn cael digon o hylif - o leiaf 6-8 o ddioddydd bob dydd. Dewiswch gwpan addas ar gyfer ei faint - oddeutu 120-150ml ar gyfer plentyn dwy flwydd oed.
- Mae cysylltiad agos rhwng y bledren a'r coluddyn - os yw eich plentyn yn rhwym, efallai fod ei fol mor llawn o bw nes ei fod yn achosi i'w bledren fethu â gweithio'n iawn! Felly, gall rhwymedd achosi problemau pi-pi yn ogystal â phroblemau pw.

Beth ddylai eich plentyn ei yfed?



- Dŵr sydd orau. Os yw eich plentyn yn deffro am ddiodyd yn y nos, cynigiwch ddŵr yn unig.
- Mae 2-3 diodyd o laeth bob dydd yn rhan o ddeiet cytbwys yn iawn.
- Gellir cynnwys diodyd ffrwythau neu sudd ffrwythau gwan.
- Anogwch eich plentyn i yfed allan o gwpan yn awr, yn enwedig wrth eistedd i lawr am bryd o fwyd. Amser i ffarwelio â photeli babanod.

Pa ddiodydd y dylid eu hosgoi?

- Unrhyw ddiodydd sy'n cynnwys caffeine – fel te, coffi a chola.
- Diodydd sydd wedi eu melysu.
- Cadwch ddiodydd ffisiog fel trêt pan fydd yn hŷn.

Peidiwch â chyfyngu ar ei ddiodydd er mwyn ei helpu i aros yn sych ... Nid yw hynny'n gweithio! Mae angen i'r bledren gael ei llenwi a'i gwagio yn iawn i weithio yn iawn.

Sut mae pw iach yn edrych?

1



Mae'n edrych fel:
Baw cwingod

2



Mae'n edrych fel:
Clwstwr o rawnwin

3



Mae'n edrych fel:
India corn ar y cobyn

4



Mae'n edrych fel:
Selsigen

5



Mae'n edrych fel:
Nygets Cyw lâr

6



Mae'n edrych fel:
Uwd

7



Mae'n edrych fel:
Grefi

Dylai eich plentyn basio ysgarthion meddal - **Math 4** ar y siart - o leiaf pedair gwaith yr wythnos.

Os yw'n pasio llai o ysgarthion na hyn, a/neu ysgarthion caletach, efallai ei fod yn rhwym...

Gall ysgarthion sy'n rhedeg ac yn diferu (**Math 7**) olygu rhwymedd hefyd...

...edrychwch ar wefan ERIC neu darllenwch y daflen hon i gael rhagor o wybodaeth.



ERIC's Guide to Children's Bowel Problems

Os ydych chi'n poeni, ewch i weld eich meddyg teulu - efallai y bydd angen meddyginiaeth ar eich plentyn i'w helpu i wneud pw. Gorau po gyntaf - peidiwch â gadael i hyn fynd yn broblem hirdymor. Gall rhai ymwelwyr iechyd ragnodi meddyginiaethau hefyd.

Siaradwch â'ch Ymwelydd Iechyd a/neu'r staff yn eich Canolfan Blant leol i gael cyngor.

Neu gallwch ffonio Llinell Gymorth ERIC ar **0808 169 9949** ewch i www.eric.org.uk/helpline

I gael gwybodaeth a chymorth ar wlychu'r gwely,
gwlychu yn ystod y dydd, rhwymedd a damweiniau a
hyfforddiant poti, ffoniwch linell gymorth
ERIC ar **0808 169 9949**

Gwefan: www.eric.org.uk

© ERIC Mai 2020

Mae ERIC (Addysg ac Adnoddau ar gyfer Gwella
Ymataliaeth yn ystod Plentynod) yn elusen
gofrestredig (rhif 1002424) ac yn gwmni
cyfyngedig drwy warant (rhif 2580579)
cofrestrdedig yng Nghymru a Lloegr.

Swyddfa gofrestrdedig: 36 Old School House,
Brittania Road, Kingswood, Bristol BS15 8DB



SGANIWCH FI

