



Meddwl am bi-pi a  
phw pw nawr eich  
bod ar y ffordd i'r  
**YSGOL!**

# Sut aeth hi gyda'r hyfforddiant poti?

Allwch chi ddibynnu ar eich plentyn i aros yn lân ac yn sych yn ystod y dydd?

Os mai na yw'r ateb, peidiwch â phoeni!!

Efallai eich bod wedi bod yn gwneud eich gorau ond nad yw pethau wedi mynd yn dda... os yw hynny'n wir darllenwch ymlaen - gall fod rhesymau pam mae plant yn ei chael yn anodd cael y pi a'r pw i mewn i'r poti neu'r toiled.

Efallai nad ydych chi wedi dechrau ami eto? Os yw hynny'n wir...

- Ewch i **[www.eric.org.uk](http://www.eric.org.uk)** - mae llawer o wybodaeth ddefnyddiol am sut i ddechrau arni.
- Darllenwch **ERIC's Guide to Potty Training...**
- Ffoniwch linell gymorth am ddim ERIC ar **0808 169 9949** neu ewch i'r wefan **[www.eric.org.uk/helpline](http://www.eric.org.uk/helpline)**.
- Mae anghenion ychwanegol ar rai plant a bydd angen mwy o amser ac ymdrech arnyn nhw gyda hyfforddiant toiled. Darllenwch **ERIC's Guide for Children with Additional Needs** i gael cyngor ar beth i'w wneud.



Cofiwch, mae angen cymorth ar bob plentyn i sicrhau bod ganddo...

# Bledren Iach a Choluddyn Iach

Sicrhewch fod eich plentyn yn cael digon o hylif - o leiaf 6-8 diod bob dydd.

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'n iawn.

Os yw eich plentyn yn ei chael yn anodd cadw'n sych yn ystod y dydd er gwaethaf gweithio digon ar gael pledren a choluddyn iach, darllenwch...



## ERIC's Guide to Childhood Daytime Wetting

Mae cysylltiad agos rhwng y bledren a'r coluddyn - os yw eich plentyn yn rhwym, efallai y bydd 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. Dysgwch sut i sylwi ar hyn a beth i'w wneud amdano.

# Beth ddylai eich plentyn yfed?



- Dŵr sydd orau.
- Dewiswch gwpan addas i'w faint – tua 150-175ml i blentyn 4-5 oed.
- Mae 2-3 diod o laeth bob dydd yn rhan o ddeiet cytbwys yn iawn.
- Gellir cynnwys diod ffrwythau neu sudd ffrwythau gwan.
- Os yw eich plentyn yn deffro i gael diod yn ystod y nos, cynigwch ddŵr yn unig iddo.

## 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.

# Beth am yn ystod y nos?



Efallai bod eich plentyn yn dal i wlychu'r gwely - os felly, peidiwch â phoeni! Mae hyn yn eithaf arferol. Mae rhai plant yn sych yn y nos yn fuan ar ôl llwyddo i wneud hynny yn ystod y dydd - mae'n llawer diweddarach i blant eraill.

Y cam cyntaf i bawb yw gweithio ar bledren a choluddyn iach - felly cadwch lygad ar y diodydd hynny a byddwch yn wyliadwrus o rwymedd bob amser.

Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn dod i'r arfer o gael ei ddiod olaf awr cyn mynd i'r gwely, ac yna pi-pi y peth diwethaf cyn mynd i gysgu.

Gwnewch yn siŵr bod gorchudd gwrth-ddŵr ar ei fatras fel nad oes ots am ddamweiniau! Edrychwch ar yr amddiffyniadau gwely yn **siop ar-lein ERIC**.

Mae rhai plant yn ei chael yn anodd bod yn sych yn ystod y nos - ewch i wefan ERIC neu darllenwch y daflen hon i gael mwy o wybodaeth...

**ERIC's Guide to  
Night Time Wetting**



# 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 pw meddal - **Math 4** ar y siart - o leiaf pedair gwaith yr wythnos.

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

Gall pw 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 yn 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. Efallai y bydd rhai nyrsys hefyd yn rhagnodi meddyginiaethau.

Siaradwch â Nyrs lechyd eich Ysgol i gael cyngor.

Neu gallwch chi ffonio llinell gymorth ERIC ar **0808 169 9949** neu ewch i **[www.eric.org.uk/helpline](http://www.eric.org.uk/helpline)**

# Problemau pi-pi a phw yn yr ysgol

I rai plant nid yw'n bosibl iddyn nhw fod yn sych ac yn lân cyn dechrau yn yr ysgol.

Mae gwybodaeth am drefniadau toiled/newid ar gael yn **Help at School** ar wefan ERIC.

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

Gwefan: [www.eric.org.uk](http://www.eric.org.uk)

© ERIC Mai 2020

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

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

