

HELPU FY MABI I DDYSGU TRWY CHWARAE: YN GORWEDD AR EI OCHR

Syniadau chwarae pan fydd eich babi'n gorwedd ar ei

Sut mae'n helpu fy



Hands to mouth

Gall chwarae wrth orwedd ar ei ochr helpu eich babi i:

- Ddefnyddio ei ddwylo a'i lygaid i chwarae am fod ei ben yn cael ei gynnal
 - Dod â'i ddwy law at ei gilydd i gynyddu ymwybyddiaeth o'i ddwylo – daw babanod i adnabod eu dwylo pan fyddant tua 3 mis oed
 - Dod â'i ddwylo at ei geg i archwilio a thawelu – pwysig iawn!
 - Defnyddio ei ddwylo i estyn, archwilio a gafael
 - Datblygu cryfder yn ei fongorff i baratoi i rollo
- Gallwch roi eich babi i orwedd ar ei ochr i fwydo os bydd ganddo adlif – gweler y nodyn arbennig drosodd*

Gorwedd ar ei ochr yw'r safle perffaith i'ch babi ddod â'i ddwylo ynghyd neu at ei geg neu i ddefnyddio ei ddwylo i archwilio ei gorff/dillad.

Arhoswch yn agos at eich babi

Ceisiwch fod wyneb yn wyneb â'ch babi

Defnyddiwch eich llais

Ffyrdd o gefnogi'r babi i orwedd ar ei ochr: cofiwch newid ochrau o bryd i'w gilydd



Edrych, rhyngweithio, gafael, archwilio penliniau!

Nid oes raid i'r babi fod ar y llawr er mwyn gorwedd ar ei ochr.

- Mae'r rhiant hwn yn dangos safle gwych wrth eistedd!

Sefyll a chario

- Mae rhai babanod yn hoffi cael eu cario fel hyn gan edrych tuag allan – mae'n wych ar gyfer dysgu ac archwilio.



Chwarae ac estyn

Mae'r babi hwn yn mwynhau estyn wrth i'w riant eistedd yn gyfforddus gyda'i gefn yn cael ei gefnogi. Rhowch gynnig ar hyn drwy roi un fraich o dan ben eich babi a'ch braich arall rhwng coesau'r babi gyda'ch llaw ar ei fol.

Arhoswch i weld a fydd eich babi yn hapus pan fyddwch yn cynnig profiad synhwyradd a symudol ychwanegol drwy symud eich coesau i fyny ac i lawr yn rhythmig, gan ganu a siarad â'ch babi wrth i chi ei helpu i fwynhau chwarae ar ei ochr.

- Wrth roi eich babi i lawr i chwarae ar ei ochr, gallwch ei roi ar ei gefn yn gyntaf
- Sicrhewch fod pen ôl eich babi yn cyffwrdd â'r arwyneb cyn ei ben er mwyn osgoi ei ddychryn
- Rhowch ef yn ofalus ar ei ochr
- Wrth godi eich babi, gallwch ei rollo o'i ochr i'w gefn
- Cofiwch godi ei ben yn gyntaf ac yna ei gorff.
- Ceisiwch gadw cyswllt llygad wrth i chi godi eich babi neu ei roi i lawr i roi sicrwydd iddo
- Dywedwch wrth eich babi beth sy'n digwydd bob amser

NODYN DIOGELWCH: Rhaid i'ch babi gael ei oruchwylio bob amser yn ystod y gweithgareddau hyn. Peidiwch byth â gadael eich babi heb ei oruchwylio.



Sgiliau adeiladu



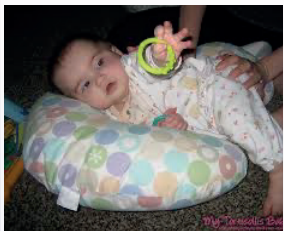
Syniadau i helpu eich babi i aros yn gyfforddus ar ei ochr fel y gall chwarae am fwy o amser

Bydd eich therapydd yn dweud wrthyhch pa safleoedd fydd yn helpu eich babi:

- Tywel wedi'i rollo neu ei blygu o dan ben eich babi
- Tywel wedi'i rollo neu degan meddal wedi'i osod o flaen brest eich babi – bydd hyn yn cefnogi ei gorff ar y blaen fel y gall estyn ymlaen yn haws
- Tywel wedi'i rollo, clustog neu degan meddal mawr y tu ôl i gefn eich babi i'w gefnogi i aros yn gorwedd ar ei ochr

Weithiau, bydd defnyddio safle uwch fel hyn yn gweithio'n dda i helpu eich babi i deimlo'n fwy cyfforddus yn y safle hwn.

Paratoi i rollo



Helpwch eich babi i barhau i fod yn weithgar pan fydd yn gorwedd ar ei ochr ac i ddechrau symud i mewn ac allan o safle gorwedd ar ei ochr – bydd eich therapydd yn helpu i ddangos hyn pan fydd eich babi yn barod:

- Rhowch eich dwylo ar gluniau eich babi a'i helpu i symud ymlaen ac yn ôl
 - Os bydd eich babi yn gyfforddus yn gorwedd ar ei ochr ac yn mwynhau estyn, rhowch deganau mewn safleoedd gwahanol i'w herio ychydig yn fwy
 - Rhowch degan ychydig allan o'i gyrraedd, ac wrth i'ch babi estyn tuag ato, symudwch ei gluniau ymlaen er mwyn iddo fod bron ar ei fol i'w helpu i estyn ymhellach
 - Codwch degan fel bod yn rhaid i'ch babi droi ei gorff ac estyn i fyny
 - Symudwch deganau yn araf i roi amser i'ch babi ddilyn â'i lygaid a'i ddwylo. Sicrhewch eich bod yn rhoi'r tegan iddo am ei ymdrech – dylech sicrhau ei fod yn llwyddo bob amser
- Rhowch amser i'ch babi ymuno yn y symudiad – arhoswch i'ch babi symud

Ceisiwch gyngor os bydd eich babi yn estyn yn ôl neu'n plygu ymlaen yn ormodol.

Diffoddwch sŵn cefndir fel y teledu fel y gall y babi fwynhau ei amser gyda chi
Dewiswch adeg o'r diwrnod pan fydd eich babi wedi ymlacio

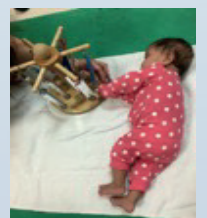
Pethau diddorol i fy mabi edrych arnynt pan fydd yn chwarae ar ei ochr

Rhyngweithio, edrych, estyn a gfael



Rhowch deganau neu lyfrau o fewn llinell olwg y babi heb fod yn rhy agos nac yn rhy bell – tua 30cm

- Os bydd eich babi yn tueddu i grymu tuag yn ôl, symudwch y teganau ychydig yn is i'w helpu i ddod â'i ben a'i lygaid i lawr i edrych.
- Rhowch lyfr i bwysu i fyny a darllenwch stori – defnyddiwch lyfrau â lliwiau a lluniau diddorol – gallwch weld pa dudalen y bydd eich babi yn hoffi edrych arni fwyaf.
- Gall teganau synhwyrdd sy'n LLIWGAR neu'n GERDDOROL fod yn ddefnyddiol i ddal ei sylw fel llinynnau o leiniau sgleiniog, drychau, clychau ar ddrychau a theganau cerddorol.
- Siaradwch â'ch babi am ei ddwylo a'r hyn mae'n ei wneud e.e. 'rwyf ti'n estyn am y llyfr'



Cadwch lygad am giwiau cyfathrebu gan eich babi i roi gwybod i chi ei fod wedi blino, yn llwglyd neu ei fod wedi cael digon a'i fod yn anghyfforddus. Bydd babanod yn cyfathrebu â chi drwy eu ciwiau ymddygiad ac mae newid lliw, gwingo, bod yn bigog neu grio yn golygu ei bod yn amser cael egwyll!

Drwy chwarae y bydd plentyn yn dysgu. Crëwyd y daflen hon i roi syniadau ar gyfer gweithgareddau i hyrwyddo gallu eich babi i chwarae wrth orwedd ar ei ochr. Mae datblygiad yn amrywio o blentyn i blentyn ac ni fwriedir i'r gweithgareddau hyn gael eu derbyn fel cyngor meddygol neu therapiwtig. Os oes gennych unrhyw bryderon am eich plentyn, siaradwch â'ch meddyg teulu neu eich ymwelydd iechyd a gofynnwch am gael atgyfeiriad at eich gwasanaeth therapi lleol.

© 2021 EISMART. Diolch o galon i Athena Logothetis a'r rhieni a'r cydweithwyr a gyfrannodd at y daflen hon.

