

## Mae bod yn fywiog yn bwysig ar gyfer iechyd eich plentyn

Mae bod yn gorfforol weithgar yn bwysig i blant ifanc, oherwydd ei fod yn eu helpu i adeiladu a chynnal lefel dda o iechyd. Mae'n eu helpu i ddatblygu medrau symud a chalon, cyhyrau ac esgyn cryf, cadw at bwysau iachus, medrau cymdeithasol a llawer mwy. Dyma'r argymhellion ar gyfer babanod, plant bach a phlant dan bump.

### Babanod

Anogwch eich babi i fod yn fywiog o'r diwrnod cyntaf, o chwarae ar y llawr i sblashio yn y pwll.

### Plant bach

Anogwch eich plentyn i fod yn fywiog am o leiaf 180 munud (3 awr) bob dydd gyda llawer o chwarae o fore tan amser gwely.

### Plant dan bump

Dylai'ch plentyn symud yn barhaus ac osgoi eistedd yn llonydd am ormod o amser. Cyfyngwch faint o amser bydd eich plentyn yn ei dreulio mewn bygi, sedd car neu gadair uchel.

## Pa fath o symudiad sydd ei angen ar fy mabi?

Dylai babanod allu symud yn rhydd mewn mannau diogel a chael amser ar eu boliau yn enwedig, bob dydd.

Mae angen i fabanod ymarfer symudiadau pwysig fel estyn a gafael am wrthrychau, troi eu pennau, tynnu a gwthio a chwarae gyda theganau a phobl.



## Peidiwch anghofio ei fod yn bwysig i fabanod fwyta'n iach hefyd

Bydd anghenion bwyd eich babi yn newid llawer yn ystod y flwyddyn gyntaf. Llaeth o'r fron yw'r bwyd gorau ar gyfer babanod ifanc ac fe'i argymhellir ar gyfer y chwe mis cyntaf.

Dylid symud ymlaen i fwydydd solid (diddyfnu) pan fydd eich babi yn barod, fel arfer pan fydd yn chwe mis oed. Byddwch yn gwybod pan fyddan nhw'n barod oherwydd dyna pryd fyddan nhw'n gallu eistedd i fyny gyda'r pen yn llonydd, ac yn adnabod a phigo bwyd, ei roi yn eu cegau ar eu pennau'u hunain ac yna ei gnoi a'i lyncu. Ni ddylid rhoi bwydydd solid i'ch babi cyn eu bod yn bedwar mis oed.

Bwydydd cyntaf – mae hyn yn dechrau gyda reis babi wedi ei gymysgu gyda llaeth o'r fron neu fformiwla, llysiâu mewn ffurf piwre neu ddarnau o ffrwyth a llysiâu wedi'u coginio'n feddal. Yn raddol gallwch symud ymlaen i ystod mwy eang o fwydydd a gweadau, o fwydydd piwre i fwydydd wedi'u masio ac yna i lympliau meddal. Anelwch am fwydydd wedi'u torri yn hytrach na bwydydd wedi'u masio rhwng 10 a 12 mis oed.

Mae babanod yn dda iawn am wybod pan fyddan nhw wedi cael digon i'w fwyta. Peidiwch byth â gorfodi plentyn i fwyta.

(h)Sefydliad Prydeinig y Galon2012, elusen gofrestrredig yng Nghymru a Lloegr (225971) ac yn yr Alban (SC039426. Cod Stoc G610 1012

**Helpwch eich babi  
i symud a chwarae  
bob dydd  
Gwybodaeth i rieni**



Canolfan Genedlaethol BHF  
**Gweithgarwch corfforol+iechyd**

## Rhai syniadau ar gyfer annog eich babi i symud

### Rhowch digon o amser iddyn nhw ar eu boliau

Amser bola yw'r adeg pan fydd eich babi yn cael ei roi neu ei gludo ar ei stumog. Mae hwn yn helpu babanod i ddefnyddio a chryfhau'r cyhyrau fydd eu hangen arnyn nhw er mwyn cropian a chynnal gweithgarwch arall wrth iddyn nhw dyfu, gan gynnwys llefaru a 'sgrifennu'. Gall babanod ifanc iawn ei chael hi'n anodd i fod ar eu stumogau am gyfnod hir felly ceisiwch arfer 'ychydig bach yn aml'.

Cofiwch fod yn rhaid i'r babi fod ar ddihun ac o dan wyladwraeth yn ystod amser bola. Dylid rhoi babnod ar eu cefnau bob tro wrth fynd i gysgu.

- Dodwch deganau o amgylch yr ystafell er mwyn annog estyn a gafael, cicio coesau a chodi pen.
- Ceisiwch siglo teganau, chwarae gemau fel chwarae mig neu ganu hwiangerddi.

### Cymerwch eich babi tu allan:

- Bydd seiniau, arogleuon a golygfeydd newydd yn ddiddorol i'ch babi ac yn eu hannog i symud.
- Ar gyfer babanod ifanc, rhowch flanced mewn man diogel yn yr ardd neu'r parc. Ceisiwch ei osod o dan goeden fel gall eich babi weld dail a changhennau'n symud.



### Darparwch lawer o fannau chwarae meddal:

- Rhowch flanced ar y llawr ac anogwch eich babi i ymarfer cicio, rholio, estyn am wrthrychau a throï eu pennau tuag at sŵn.
- Gadewch i'ch babi wisgo dillad sydd yn ei ganiatau i symud yn hawdd.

### Gostyngwch amser eistedd:

Fe fydd yna gyfnodau pan fydd angen i'ch plentyn eistedd mewn bygi, gadair uchel neu sedd car, ond ceisiwch ostwng yr adegau hyn a'u torri i fyny lle yw'n bosibl.

- Ceisiwch gymryd egwyl ar deithiau car hir – rhowch amser allan o sedd y car i'ch babi.
- Gostyngwch yr amser sydd yn cael ei dreulio mewn cerddwr neu sbonciwr babi gan fod y rhain yn cyfyngu ar faint gall eich babi symud.
- Ystyriwch beidio a gadael y teledu ymlaen yn ystod prydiau bwyd neu pan fydd eich plentyn yn chwarae.



## Rhowch deganau addas i'ch plentyn:

- Does dim angen i deganau fod yn ddrud, gallant fod yn wrthrychau a welir bob dydd.
- Gall teganau swnllyd helpu symud a datblygiad sy'n gysylltiedig â chlyw a chydbwysedd. Ceisiwch ratl, llwyau pren a sosbanau, chwarae cerddoriaeth a chanu hwiangerddi.
- Bydd teganau o weadau gwahanol yn helpu i ddatblygu synwyr cyffwrdd eich babi. Rhowch deganau ychydig bach allan o'i afael fel bod yn rhaid i'ch babi ymestyn er mwyn eu cyrraedd.
- Unwaith gall eich babi symud, defnyddiwch dwneli neu focsys gwag er mwyn iddyn nhw gael cropian drwyddyn nhw, clustogau i ddringo drostyn nhw a chelfi y gallant dynnu i fyny arno.
- Gall teganau symudol helpu i ddatblygu golwg eich babi. Defnyddiwch symudolyn sy'n crogi o'r nenfwd, gym chwarae, chwarae mig neu rannu llyfrau lliwgar gyda'ch gilydd. Unwaith gall eich babi eistedd, rholiwch bêl tuag atyn nhw neu hongiwch bapur wedi ei gywasgu mewn hosan ac anogwch eich babi i'w daro.

### Mwynhewch amser sblash:

- Gwnewch adeg cael bath yn hwyl gyda llawer o sblasio, chwarae a chanu.
- Ewch i ymweld â'ch pwll nofio lleol, fe all fod yna sesiynau babi ar gyfer rhieni/gofalwyr.

