

Cysgu Yn Ddiogel



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Diogelwch nhw rhag Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod (SIDS)

Y lle mwyaf diogel i'ch babi gysgu yw yn ei le clir, gwastad ac ar wahân ei hun.



Dylai cot eich babi fod yn eich ystafell wely am 6 mis cyntaf ei fywyd. Gelwir hyn yn ymgartrefu



Rhowch y babi i gysgu yn ei grud ei hun yn rhydd o annibendod a hynny ar fatres gwastad, cadarn sy'n dal dwr



Cadwch yr ystafell ar dymheredd rhwng 16-20°C. Byddwch yn ofalus gyda ffenestri a rheiddiaduron



Os yw'ch babi'n ymddangos yn sâl, gofynnwch am gyngor meddygol ar unwaith



Dylai eich babi gysgu ar ei gefn bob amser gyda'i draed i droed y cot



Peidiwch â gadael eich babi heb oedolyn mewn gwely oedolyn



Peidiwch â chysgu gyda'ch babi ar sofffa neu gadair freichiau - mae'r risg o Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod 50 gwaith yn uwch i fabanod pan fyddant yn cysgu ar sofffa neu gadair freichiau gydag oedolyn



Cadwch amgylchedd di-fwg Peidiwch ag ysmegu o gwmpas eich babi ar unrhyw adeg



Peidiwch a syrthio i gysgu gyda'r babi os ydych wedi gorflino, wedi yfed alcohol, cymryd cyffuriau, neu wedi eich effeithio gan feddyginiaeth

Mae 'overlaying' neu 'gororwedd' yn cyfeirio at fygu plentyn tra'n cysgu gyda nhw ar ôl yfed alcohol neu gymryd cyffuriau, sy'n drosedd. *Heddlu De Cymru*



Mwy o wybodaeth