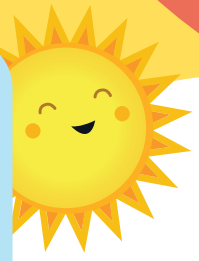
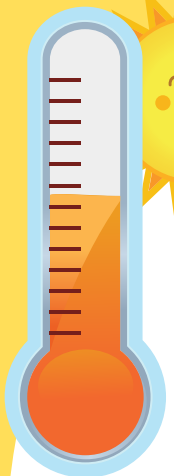


# CADW'CH BABI YN GYNNES



## ♥ PAM MAE'N BWYSIG

Cyn gynted ag y bydd eich babi'n gadael y groth mae'n agored i amgylchedd llawer oerach. Gall golli gwres yn gyflym iawn ac mae mewn perygl y bydd ei dymheredd yn gostwng i lefel isel iawn (hypothermia). Mae babanod yn rheoleiddio eu tymheredd yn wahanol i oedolion, mae hyn yn arbennig o wir yn ystod misoedd yr haf.

Fel rhieni, rydych chi'n aelod hanfodol o'r tîm. Mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud i helpu i sicrhau bod eich babi'n cael ei gadw'n gynnes.

## ♥ AR Y WARD

- Rhowch wybod i aelod o staff os ydych yn credu nad yw'r ystafell yn ddigon cynnes.
- Cadwch ffenestri ar gau a diffoddwch ffaniau. Yn yr haf, gwnewch yn siŵr nad yw'ch babi'n uniongyrchol o flaen ffan neu ffenestr agored.
- Pan fyddwch yn ei ddal croen wrth groen, gorchuddiwch eich babi â blanced a gwnewch yn siŵr bod cyswllt croen uniongyrchol bob amser rhyngoch chi a'ch babi.
- Sicrhewch fod eich babi heb ei wisgo am gyn lleied o amser â phosibl wrth newid dillad a chynheswch y dillad cyn gwisgo os yw'n bosibl.
- Pan fydd mewn cot sicrhewch fod gan eich babi flanced a'i fod yn gwisgo het.

## ♥ GARTREF

- Gallwch wirio tymheredd eich babi trwy deimlo ei dalcen, bol neu gefn y gwddf. Cadwch dymheredd yr ystafell rhwng 16 a 20°
- Dylai eich babi deimlo ychydig yn gynnes wrth gyffwrdd ag ef. Fodd bynnag, gall dwylo a thraed deimlo'n oerach weithiau.
- Os yw'ch babi'n teimlo'n rhy gynnes, tynnwch 1-2 haen. Os yw'n teimlo'n rhy oer ceisiwch ychwanegu haen a'i ddal croen wrth groen.
- Gwnewch yn siŵr fod y deunydd cysgu yn briodol ar gyfer yr adeg o'r flwyddyn yn unol â chyngor Ymddiriedolaeth Lullaby.

Os ydych chi'n poeni am dymheredd eich babi neu'n meddwl ei fod yn sâl, cysylltwch â'ch bydwraig neu'ch uned famolaeth leol.