

STAND Gogledd Cymru CBC, Taflen Wybodaeth Rhif 1 :

Helpu eich plentyn i gysgu



Sefydlu trefn amser gwely:



- Sefydlwch amser gwely rheolaidd ac amser rheolaidd ar gyfer deffro (mae'n syniad da amrywio'r amserau ychydig bach os yw plentyn ar y sbectwm awtistaidd, fel na fydd yn mynnu cadw'n rhy haearnaidd at y drefn). Gwnewch yn siŵr ei bod yn drefn fydd yn gweddu i'ch ffordd o fyw a pheidiwch â'i gwneud yn rhywbeth sy'n cymryd gormod o amser.

Creu amgylchedd da ar gyfer cwsg:

- Cyn mynd i'r gwely, mae angen gostwng y goleuadau. Ceisiwch osgoi goleuadau llachar oherwydd maent yn gallu rhwystro'r corff rhag cynhyrchu'r hormon melatonin. Dyma'r hormon y mae'r corff yn ei gynhyrchu i hyrwyddo cwsg
- Cadwch y llofft yn dywyll pan fydd hi'n amser mynd i gysgu
- Sefydlwch gyfnod o 60 munud cyn amser gwely pan na fydd unrhyw ddyfais yn cael ei defnyddio. Mae ffonau symudol, llechi a gliniaduron yn symbylu'r meddwl, gan ei gwneud yn anodd ymlacio. Maent hefyd yn cynhyrchu golau glas, sy'n gallu golygu bod y corff yn gwneud llai o melatonin. Lliw artiffisial yw'r lliw glas hwn sy'n dynwared golau dydd
- Gwnewch y llofft yn lle tawel lle mae'n bosib ymlacio
- Gofalwch nad yw hi'n boeth yno
- Gwnewch yn siŵr fod gennyh fatres a gobennydd da



Deiet:

- Osgowch bob bwyd a diod sy'n cynnwys caffein o amser cinio ymlaen. Mae caffein yn amharu ar gwsg. Mae'n amharu ar ansawdd cwsg a hefyd yn ein rhwystro rhag mynd i gysgu.
- Peidiwch â bwyta bwydydd llawn siwgr
- Peidiwch ag yfed diodydd llawn siwgr
- Peidiwch â bwyta pryd mawr o fwyd yn rhy agos at amser gwely
- Bwytwch ddeiet cytbwys heb ormod o fraster



Ymarfer corff:

- Peidiwch â chael ymarfer corff na gwneud dim byd egniol yn ystod y ddwyawr cyn amser gwely
- Dylech ddilyn rhaglen wythnosol o ymarfer corff yn ystod y dydd
- Defnyddiwch dechnegau ymlacio – gwrando ar gerddoriaeth dawel, darllen a myfyrio. Mae ymarferion anadlu hefyd yn gallu bod yn fuddiol

