

# Cynorthwyo cwsg eich plentyn

## Gwybodaeth i rieni plant anabl

### Cynnwys

#### **Rhagymadrodd**

Problemau cysgu sy'n effeithio ar yr holl deulu  
Pam y gall plant anabl gael problemau cysgu  
Beth a all achosi plentyn i ddeffro

#### **Beth a allai fod o gymorth**

Gwneud yr ystafell wely'n lle ymlaciol  
Cadw dyddiadur Cysgu  
Cael trefn amser gwely reolaidd  
Unwaith yn y gwely

#### **Chwalu arferion drwg**

Llefain i osgoi amser gwely  
Techneg 1 – Gadael i'r plentyn lefain  
Techneg 2 – Llefain dan Reolaeth  
Os yw'r plentyn eich eisiau yn yr ystafell

#### **Byddwch yn amyneddgar a chadarn**

#### **Gwobrwyo ymddygiad da eich plentyn**

#### **Cael cymorth**

Cysylltiadau defnyddiol  
Rhagor o ddarllen

# Rhagymadrodd

## Problemau cysgu sy'n effeithio ar yr holl deulu

Fe all plentyn nad yw'n cysgu'n dda effeithio ar yr holl deulu. Fe all rhieni ganfod eu hunain yn lluddedig, yn methu â meddwl yn eglur ac yn ymlafnio i ymdopi â'u gweithgareddau dyddiol. Fe all y plentyn ganfod ei hun yn teimlo naill ai'n flinedig neu'n orfywiog, ill dau yn arwydd o ddiffyg cwsg. Fe effeithir hefyd ar frodyr a chwiorydd, gan deimlo'n flinedig yn yr ysgol ac weithiau'n filain tuag at y brawd neu'r chwaer, gan aflonyddu ar eu cwsg. Os yw hyn yn parhau dros gyfnod hir o amser, fe all gael effaith andwyol ar iechyd a lles holl aelodau'r teulu.

Y mae llawer o blant yn cysgu drwy'r nos erbyn y byddant yn un flwydd oed, er ei fod yn eitha' normal i gwsg gael ei aflonyddu'n achlysurol oherwydd gwaeledd neu newidiadau eraill yn y drefn arferol. Y mae plant anabl a'r sawl y mae arnynt rai cyflyrau meddygol yn fwy tebygol o gael problemau cyson gyda chysgu.

Y mae yna rai dulliau gweithredu safonol sy'n cynorthwyo pob plentyn, gan gynnwys plant anabl, ond fe allai'r rhain gymryd hwy i weithio, yn dibynnu ar natur cyflwr meddygol neu anabledd y plentyn.

## Pam y gall plant anabl gael problemau cysgu

Os yw plentyn yn cael trafferth cysgu, y mae'n bwysig ymfyn cyngor meddygol er mwyn sicrhau nad oes yna achos meddygol.

Y mae plant anabl yn fwy tebygol o gael anhwylderau cysgu, megis diffyg anadl mewn cwsg, sy'n tarfu ar eu cwsg yn y nos. Os amheuir fod yna anhwylder cysgu, fe allai fod ar y plentyn angen treulio noson mewn ysbyty fel y gellir cynnal profion tra ei fod yn cysgu.

Fe allai plentyn y mae arno **anabledd corfforol** ei chael hi'n anodd bod yn gyfforddus yn y nos, neu fe allai brofi anesmwythyd a achosir gan wayw yn y cyhyrau, anymataliaeth neu anawsterau anadlu. Pan fo plentyn yn methu â symud yn annibynnol ac y mae arno angen cael ei droi yn y nos, y mae'n llawer anos i'r plentyn ddysgu bod nosweithiau ar gyfer cysgu. Fe all gweithwyr proffesiynol fedru cynorthwyo; er enghraifft, fe allai ffisiotherapydd fedru rhoi cyngor ynglŷn â safle da i'r plentyn gysgu ynddo neu fe allai meddyg fedru rhagnodi meddyginiaeth i liniaru unrhyw anesmwythyd. Fe all meddyginiaeth ragnodedig plentyn weithiau effeithio ar batrwm ei gwsg, e.e., fe all meddyginiaeth ar gyfer epilepsi achosi anhunedd.

Fe all **cyflyrau niwrolegol** sy'n effeithio ar yr ymennydd, megis parllys yr ymennydd, hefyd achosi problemau gyda chwsg os tarfir ar gylch cysgu-deffro arferol yr ymennydd. Os mai fel hyn yw hi, fe allai meddyg fedru rhagnodi meddyginiaeth i gynorthwyo, ond fe fydd cael trefn arfer reolaidd amser gwely hefyd o gymorth. Y mae'n llesol peidio â defnyddio meddyginiaethau a brynwyd dros y cownter heb yn gyntaf siarad gyda meddyg.

Fe allai plant sydd ag **anableddau dysgu** neu anhawster gyda chyfathrebu ei chanfod hi'n anodd deall pam a pha bryd y mae arnynt angen cysgu. Y mae'n ymddangos bod llawer o blant sydd ag awtistiaeth yn cael eu hamharu gan batrwm cysgu a darfir. Fe allant gael anhawster mynd i gysgu, neu ddeffro yn aml heb unrhyw reswm amlwg neu oherwydd eu bod eisiau ichi dawelu'u meddwl.

### **Yr hyn a all achosi plentyn i ddeffro**

Y mae rhai achosion cyffredin o darfu ar gwsg yn cynnwys:

- Gormod o fwyd siwgrog yn ystod y dydd neu ddiety sy'n uchel mewn ychwanegion.
- Mynd yn rhy boeth neu oer. Y mae ystafell wely fwy lled-oer yn aml yn gwella cwsg pobl.
- Bod yn llwglyd neu'n sychedig.
- Bod â chlwt y mae angen ei newid.
- Cael breuddwydion drwg.
- Ymddygiad o ymofyn sylw.

## **Yr hyn a allai gynorthwyo**

### **Gwnewch yr ystafell wely'n lle ymlaciol**

Y mae'n cynorthwyo i wneud ystafell wely'r plentyn yn lle diogel, tawel a hyfryd i'r plentyn fod ynddi. Os gallwch, addurnwch mewn lliwiau gwelw, gan fod y rhain yn llai cynhyrffiol na lliwiau llachar. Osgowch ormod o ddodrefn a llawer o deganau a gemau cyffrous, ond cofiwch gynnwys ychydig o hoff luniau, posteri a theganau anwes. Lleihewch sŵn sy'n dod i mewn i'r ystafell gymaint â phosibl drwy osod gwely'r plentyn mor bell i ffwrdd o ffynonellau sŵn â phosibl.

Os yw'r ystafell wely'n rhy olau, ceisiwch â defnyddio llenni mewdol sy'n tywyllu ystafell i wneud yr ystafell yn dywyllach. Os yw'r plentyn yn gweld yr ystafell yn rhy dywyll, ceisiwch â defnyddio golau nos egwan. Y mae rhai plant yn teimlo'n fwy cyfforddus gyda phlanced tra bod yn amgenach gan eraill duvet. Y mae rhai plant yn ymateb i gerddoriaeth gefndirol sy'n tawelu i'w cynorthwyo hwynt i ymlacio. Y mae siopau teganau yn aml yn gwerthu lampau hwiangerdd sy'n darparu siapiau golau meddal gyda cherddoriaeth. Y mae lampau nos aromatherapi trydan hefyd wedi'u canfod i fod o gymorth gyda chreu amgylchedd ymlaciol i rai plant. Y mae yna dystiolaeth wyddonol y gall olew naws lafant a bergamot gynorthwyo gyda phroblemau cysgu. Canfyddwch pa un o'r rhain i gyd sydd fwyaf addas i'ch plentyn chi.

Sicrhewch fod y plentyn yn ystyried yr ystafell wely fel lle cyfforddus ac ymlaciol. Ceisiwch â pheidio ag anfon plentyn i'r ystafell wely yn ystod y dydd fel cosb. Ceisiwch â chanfod ffyrdd eraill o annog ymddygiad da. Y mae gan Cyswllt

Teulu daflen wybodaeth yn y Saesneg o'r enw '*Understanding Your Child's Behaviour*', a allai ddarparu syniadau.

### **Cadw dyddiadur cysgu**

Fe all dyddiadur cysgu fod yn ddefnyddiol i gynorthwyo rhieni i ganfod yr hyn sy'n sbarduno ymddygiad cysgu gwael a'r hyn sy'n ymddangos fel ei fod yn cynorthwyo.

Fe allai dyddiadur cysgu gynnwys:

- Yr amser yr aeth y plentyn i gysgu a chyfnod o amseroedd yr oedd yn deffro yn ystod y nos.
- Nifer a hyd y cyntunau yn ystod y dydd i weld a yw cwtogi ar gyntunau a chadw'r plentyn yn effro am gyfnodau hwy yn ystod y dydd yn cynorthwyo.
- Y broses o baratoi'r plentyn ar gyfer gwely i ganfod a yw newidiadau i drefn arfer amser gwely yn gweithio'n dda.
- Fe allai meddyginiaeth ac amser y rhoddwyd meddyginiaeth ar wahanol adegau o'r dydd fod o gymorth.

Fe all y dyddiadur hefyd fod yn ddefnyddiol:

- I ddangos i weithwyr proffesiynol i'w cynorthwyo hwynt i ddeall difrifoldeb ymddygiad cysgu'u plentyn.
- I ddarparu tystiolaeth wrth wneud cais am fudd-daliadau, e.e. Lwfans Byw i'r Anabl.
- Fel cymhelliant gweledol fel y gall y plentyn gael ei wobrwyo os ydynt yn aros yn y gwely ac yn ceisio â chysgu.

### **Cael trefn arfer amser gwely reolaidd**

Y mae yn wastad o gymorth cael trefnau arfer rheolaidd yn ymwneud â mynd i'r gwely fel bod y plentyn yn cynefino gyda'r drefn arfer ac yn gallu rhagweld yr hyn sy'n digwydd nesaf. Dewiswch amser da i ddechrau trefn arfer amser gwely newydd; er enghraifft, nid dim ond cyn mynd ar wyliau pan fydd y plentyn yn cysgu mewn amgylchoedd anghyfarwydd. Os yw aelodau eraill y teulu yn achlysurol yn paratoi'r plentyn ar gyfer y gwely, ceisiwch â sicrhau bod pawb yn dilyn yr un drefn arfer. Y mae o gymorth i:

- Cadw at amser gwely rheolaidd ar gyfer y plentyn a'i ddeffro ar yr un adeg bob bore.
- Cyfyngwch ar amseroedd cael cyntun yn ystod y dydd.
- Sicrhewch nad yw'r plentyn yn llwglyd amser gwely.
- Osgowch ddiodydd sy'n cynnwys llawer o siwgr a bwydydd sy'n llawn o ychwanegion yn ystod y dydd.
- Osgowch deledu, sgriniau cyfrifiadur neu *play stations* am o leiaf awr cyn amser gwely, gan y gall y goleuni o'r sgrîn darfu ar rythm cwsg normal y plentyn.

Y mae angen i'r drefn arfer gyd-fynd â bywyd teuluol beunyddiol ac yn un y mae'r plentyn yn ei ganfod yn bleserus. Yn nodweddiadol, fe allai'r drefn arfer gynnwys pedwar neu bump o weithgareddau llonyddol, megis:

- Amser ymlacio pan fo'r plentyn yn derbyn cymaint o sylw anrhanedig â phosibl. Osgowch weithgaredd sy'n cyffroi, megis chwarae garw neu chwedlau tylwyth teg brawychus.
- Bisged / diod laethog.
- Amser mynd i'r baddon.
- Tâp stori, cân neu gerddoriaeth.
- Ymdawelu yn y gwely – swatio yno gyda hoff degan – cusan nos da neu ymadrodd, e.e., “Nos Da, cysga'n dawel, welwn ni di yn y bore”. Y mae'r plentyn yn deall oddi wrth hyn ei bod hi'n amser ymdawelu a mynd i gysgu.

Y mae gwahanol bethau yn cynorthwyo gwahanol blant, ac y mae o gymorth gweld beth yw'r gorau i bob plentyn. Os yw'r plentyn yn cael anhawster cyfathrebu a/neu ddeall, yna fe ellir defnyddio lluniau, ffotograffau, symbolau neu rai gwrthrychau neilltuol, e.e. clustog doliau, i'w cynorthwyo hwynt i ddeall yr hyn a ddaw nesaf. Fe ellir hefyd ddefnyddio hoff deganau fel cymorth gyda threfn arfer amser gwely i gynorthwyo'r plentyn i ymgynefino ag ef.

### **Unwaith yn y gwely...**

Y mae'n normal i bob plentyn ddeffro ychydig o weithiau yn y nos. Y peth gorau yw peidio ag aros gyda'r plentyn yn yr ystafell wely tan y byddant yng nghwsg. Fel hyn, y mae'r plentyn yn dod i arfer mynd i gysgu ei ben ei hun, nid yw'n disgwyl eich gweld chi os digwydd iddo ddeffro ac yn hytrach y mae'n dysgu mynd i gysgu ar ei ben ei hun.

Os yw'ch plentyn yn dod i'ch ystafell wely yn ystod y nos, fe allai caniatáu iddo ddod i'ch gwely fod o gymorth yn y byrdymor ond y mae'n dechrau arferiad hirdymor sy'n anodd ei waredu.

## **Cael gwared ag arferion drwg**

### **Llefain i osgoi amser gwely**

Weithiau, y mae plant yn llefain i gael sylw'u rhieni, oherwydd nad ydynt eisiau mynd i gysgu. Fe all fod yn anodd i rieni wybod a yw'r llefain oherwydd bod y plentyn mewn trallod neu dim ond ei fod eisiau sylw, yn enwedig os na all y plentyn siarad. Y mae rhai rhieni'n ei chael hi'n anodd iawn gadael i'w plentyn llefain, ond os ydynt yn mynd atynt y funud y mae'r llefain yn dechrau, y mae'r plentyn yn dysgu'n go fuan bod hon yn ffordd o osgoi amser gwely ac y mae'n dod yn ddigwyddiad cyson.

Y mae arbenigwyr ar gysgu yn hyrwyddo dau ddull o fynd i'r afael â'r math hwn o ymddygiad, ac fe wyddys fod y ddau ddull yn gweithio ac fe'u disgrifir isod.

### **Techneg 1 – Gadael i'r plentyn lefain**

Fe ddylai'r dechneg hon ond cael ei cheisio ar ôl trafodaeth gydag ymwelydd iechyd neu weithiwr iechyd proffesiynol arall, yn enwedig pan fo ar y plentyn gyflwr meddygol neu angen ychwanegol arwyddocaol arall. Y mae rhieni yn aml yn gweld bod gadael i'w plentyn lefain yn ingol ac fe allai fod yn amgenach ganddynt y dechneg nesaf, er y gall gymryd hwy i weithio.

Y mae rhieni yn gadael i'r plentyn lefain tan y bydd y plentyn yn y pen draw yn dysgu nad yw llefain yn gweithio. Yr ychydig nosweithiau cyntaf y gwneir hyn, y mae'r plentyn yn debygol o lefain am hyd o amser eitha' maith. Hon yw'r ffordd gyflymaf o ddatrys y math hwn o ymddygiad ond cyn ceisio â gwneud y dull hwn, y mae ar rieni angen meddwl yn ofalus am y peth a chynllunio ar ei gyfer.

1. I ddechrau, fe all y llefain barhau am oriau, ond fe wna hyn wella fel yr â'r diwrnodau heibio. Fe all rhieni ddymuno dechrau'r dull hwn ar adeg pan nad yw tarfu ar aelodau eraill y teulu yn ormod o bryder; er enghraifft, yn ystod gwyliau'r ysgol. Fe all fod ar rieni hefyd angen cymryd camau ymarferol, megis rhybuddio cymdogion.

2. Fe all rhieni ganfod bod y dull hwn yn ingol iawn ac y mae arnynt angen bod yn sicr y gallant ei weithredu. Os yw rhieni'n anwybyddu'r llefain am, dyweder, hanner awr, ond wedyn yn ei chael hi'n amhosibl dioddef rhagor, y maent i bob diben yn addysgu'r plentyn bod llefain cyson yn talu.

3. Os oes gan y plentyn broblemau ymddygiad, y mae ar rieni angen gwybod y bydd y plentyn yn ddiogel. Fe allai fod arnynt angen paratoi'r ystafell wely a chael gwared ag unrhyw beth y gall y plentyn anafu'i hun arno, a defnyddio llidiart grisiau i rwystro'r plentyn rhag mynd i fannau eraill o'r tŷ. Y mae rhai rhieni, y mae gan eu plant ymddygiad heriol iawn, wedi gorfod troi at sgriwio'r dodrefn i lawr yn ei le.

### **Techneg 2 – Llefain dan Reolaeth**

Os yw'r plentyn yn dechrau llefain, ewch i mewn ar ôl 2-5 munud (llai os yw'r llefain yn eu gofidio hwynt) a'u hail-dawelu hwynt yn dyner ond yn gadarn gyda chyn lleied o gyffwrdd â phosibl ac ailadrodd eich ymadrodd 'nos da'. Gadewch eto. Os yw'r llefain yn parhau, dychwelwch ar gyfnodau rheolaidd bob 2 - 5 munud ac ewch drwy'r un drefn arfer o ail-dawelu. Efallai y bydd yn rhaid i rieni fynd i mewn lawer gwaith yn y dechrau, ond fe wna hyn leihau bob tro tan y bydd y plentyn yn y diwedd yn mynd i gysgu ei hun.

Os daw'r plentyn allan o'r ystafell wely, ewch â hwynt yn syth yn ôl i'r gwely heb wneud cysylltiad â'r llygad na siarad ychwaith a'u hail-dawelu hwynt yn dyner

ond yn gadarn. Ailadroddwch eu hymadrodd 'nos da' a gadewch eto. Os dônt allan eto, ailadroddwch hyn.

### **Os yw'r plentyn eisiau chi yn yr ystafell**

Os yw'ch plentyn wedi arfer â'ch cael chi yn yr ystafell wely pan ânt i gysgu, ac y mae'n gofidio'n fawr pan ydych yn ei adael, y mae o gymorth i'w gael i ymgynefino'n raddol i'r ffaith nad ydych chi yn yr ystafell. I ddechrau, eisteddwch wrth ei ochr ac osgowch fynd i'r gwely gydag ef neu'i anwesu i gysgu. Ceisiwch ag osgoi cysylltu â'r llygad ac unrhyw sgwrsio. Os ydych yn gweld hyn yn anodd, yna fe allai darllen llyfr neu gylchgrawn i chi'ch hun gynorthwyo.

Bob ychydig ddyddiau, cynyddwch yn raddol y pellter rhyngoch chi a'ch plentyn (e.e. eisteddwch wrth y gwely, eisteddwch ychydig ymhellach i ffwrdd, safwch yn y drws, safwch y tu allan i'r drws, ac yn y blaen) tan na fydd ar y plentyn eich angen mwyach i fod yno iddo fynd i gysgu.

## **Cofiwch fod yn amyneddgar a chadarn**

Pa un bynnag o'r technegau hyn yr ydych yn ei defnyddio, y mae'n gyffredin i blentyn ddechrau gwella ac wedyn i'w ymddygiad waethygu. Y mae'n bwysig bod yn gadarn a glynu wrth y drefn arfer, ac fe fydd ei ymddygiad yn dechrau gwella eto. Neu fel arall, fe fydd y plentyn yn parhau i fod ag arferion drwg sy'n esgor ar chwilio am sylw yn gyson a gohirio amseroedd gwely.

Fe allai newid arferion amser gwely gymryd amser, ac fe allai ymddygiad y plentyn waethygu cyn y bydd yn gwella, ond os ydych yn dyfalbarhau, fe all gael buddion mawr i bawb.

## **Gwobrwywch ymddygiad da eich plentyn**

Os yw ymddygiad neilltuol yn cael ei 'wobrwyo' mewn rhyw ffordd, y mae'n fwy tebygol o ddigwydd eto. Fe all gwobr fod yn unrhyw beth y mae'r plentyn yn ei weld yn hyfryd, megis canmoliaeth, diod, coflaid neu sylw. Y mae siartiau sêr yn un ffordd o wobrwyo ymddygiad da y mae plant yn aml yn ei hoffi. Gwnewch siart yn dangos holl ddiwrnodau'r wythnos, rhwch y siart yn y cartref ble y gall pawb ei weld a dangoswch ef i bobl sy'n ymweld. Bob diwrnod, fe roddir nod i'ch plentyn ac os ydyw'n ei gyflawni, fe roddir seren iddo/iddi. Ar y dechrau, dechreuwch gyda nodau syml, (e.e. mynd i'r ystafell wely pan ofynnir iddo/iddi) a gosod yn raddol nodau anos (e.e. aros yn y gwely unwaith y mae'r rhieni wedi gadael yr ystafell, aros yn yr ystafell wely drwy'r nos, ac yn y blaen). Unwaith y mae gan y plentyn nifer penodedig o sêr, fe'i gwobrwyir gyda gweithgaredd y mae'n ei fwynhau, e.e., taith i'r sinema neu i'r parc.

## Cael cymorth

Y mae'r daflen wybodaeth hon wedi rhestru ychydig o syniadau a allai gynorthwyo, ond y mae yna ffynonellau eraill o gymorth a chefnogaeth ar gael.

- Fe all ymwelwyr iechyd a nyrsys cymuned yn aml ddarparu cyngor ynglŷn ag annog plant i gysgu.
- Fe allai'ch Meddyg Teulu neu bediatrydd hefyd fedru cynorthwyo, neu'ch cyfeirio chi at seicolegydd, seiciatrydd neu arbenigwr ar gwsg.
- Os ydych yn byw yn yr Alban, y mae'r elusen *Sleep Scotland* yn darparu gwybodaeth a gwasanaeth cynghori ar gwsg, fel ei gilydd, ar gyfer teuluoedd plant sydd ag anghenion ychwanegol sydd â phroblemau cysgu difrifol – gweler y manylion cysylltu isod.
- Y mae grwpiau cymorth cenedlaethol yn aml yn darparu gwybodaeth am gysgu ar gyfer teuluoedd plant y mae arnynt gyflyrau neilltuol. Fe restrir ychydig ohonynt isod, ac fe all Cyswllt Teulu ddarparu manylion eraill.
- Y mae llawer o deuluoedd yn canfod ei fod o gymorth siarad ag eraill sydd wedi cael, neu sy'n wynebu problemau cyffelyb. Fe all Cyswllt Teulu ddarparu manylion grwpiau cymorth lleol i rieni.
- Os tarfir ar eich cwsg yn barhaus, fe allwch ofyn am Asesiad Gofalwr oddi wrth y Gwasanaethau Cymdeithasol. Fe allant fedru darparu egwyl fer neu seibiant, ble y mae rhywun arall yn gofalu am eich plentyn am ychydig o nosweithiau fel y gallwch chi gael noson ddi-dor o gwsg. Y mae gan Cyswllt Teulu daflen wybodaeth o'r enw 'A Guide to Assessments and Services', sy'n rhoi mwy o fanylion am hyn.
- Os oes ar eich plentyn angen gofal a sylw yn ystod y noson oherwydd trafferthion cysgu, fe allwch fod yn gymwys am Lwfans Byw i'r Anabl (LBA) neu gyfradd uwch os ydych yn cael hwn eisoes. Cysylltwch â'n Llinell Gymorth am ragor o wybodaeth.

## Cysylltiadau Defnyddiol

### Cyswllt Teulu

Llinell gymorth radffon 0808 808 3555

yn agored Dydd Llun – Dydd Gwener, o 10.00 y bore tan 4.00 y pwnn, nos Lun o 5.30 y pwnn tan 7.30 yr hwyr.

Y maent yn cynnig gwasanaeth dehongli mewn mwy na 120 o wahanol ieithoedd.

E-bost: [helpline@cafamily.org.uk](mailto:helpline@cafamily.org.uk)

Gwefan: <http://www.cafamily.org.uk>

Cyfeiriad: 209-211, City Road,  
Llundain EC1V 1JN.

Y mae'r **Gymdeithas Awtistig Genedlaethol** yn darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i bobl yr effeithir arnynt gan Anhwylderau yn y Sbectwm Awtistig. Fe ellir lawrlwytho'u taflen wybodaeth, 'Helping your child with autism to sleep better', oddi ar eu gwefan.

Ffôn: 0845 070 4004

Dydd Llun – Dydd Gwener: 10.00 y bore – 4.00 y pwn

Y maent yn cynnig gwasanaeth dehongli mewn mwy na 120 o wahanol ieithoedd i alwyr sy'n defnyddio ffonau tirwifren yn y Deyrnas Unedig.

Gwefan: <http://www.nas.org.uk>

Cyfeiriad: 393, City Road, Llundain EC1V 1NG.

Y mae **Scope** yn darparu gwybodaeth a chyngor i bobl yr effeithir arnynt gan barlys yr ymennydd. Fe ellir lawrlwytho'u taflen wybodaeth, 'Sleep problems in children', oddi ar eu gwefan.

Rhadffon: 0808 808 33 33

9.00 y bore – 7.00 yr hwyr yn ystod dyddiau'r wythnos waith, a 10.00 y bore – 2.00 y pwn ddydd Sadwrn.

E-bost: [response@scope.org.uk](mailto:response@scope.org.uk)

Gwefan: <http://www.scope.org.uk>

Cyfeiriad: Scope Response,

Blwch Post 833, Milton Keynes MK12 5NY.

(Cofiwch gynnwys amlen wedi'u chyfeirio a'i stampio am atebiad, os gwelwch yn dda.)

## Rhagor o Ddarllen

### **'The Good Sleep Guide for you and your baby'**

Angela Henderson

Cyhoeddwyd gan ABC Health Guides 1997

Muir of Logie Farmhouse, Forres, Moray IV36 2QG.

Ffôn: 07020 922 750

### **'Sleep Better! – A Guide to Improving Sleep for Children with Special Needs'**

V. Mark Durand

Paul H. Brookes Publishing Co 1998

### **'Solving Children's Sleep Problems: A Step by Step Guide for Parents'**

Lyn Quine

Beckett Karlson (Huntingdon) 1997

### **'Solve Your Child's Problems: The Complete Practical Guide for Parents'**

Y Dr Richard Ferber

Dorling Kindersley, Llundain 1986

**Cysylltu â Ni**

Ffoniwch Cyswllt Teulu:

**0808 808 3555**

Yn agored Dydd Llun – Dydd Gwener, 10.00 y bore – 4.00 y pwnn  
a Dydd Llun, 5.30 y pwnn – 7.30 yr hwyr

**Ni chodir tâl am eich galwad ffôn.**

Yr ydym yn fodlon rhoi gwybodaeth i deulu, cyfeillion neu unrhyw un sy'n  
adnabod y teulu'n dda.

Ar-lein:

<http://www.cafamily.org.uk>

<http://www.makingcontact.org>

Y mae'r daflen hon ar gael oddi wrth Cyswllt Teulu, wedi'i chyfieithu i amrywiol  
ieithoedd.

**Ionawr 07**