



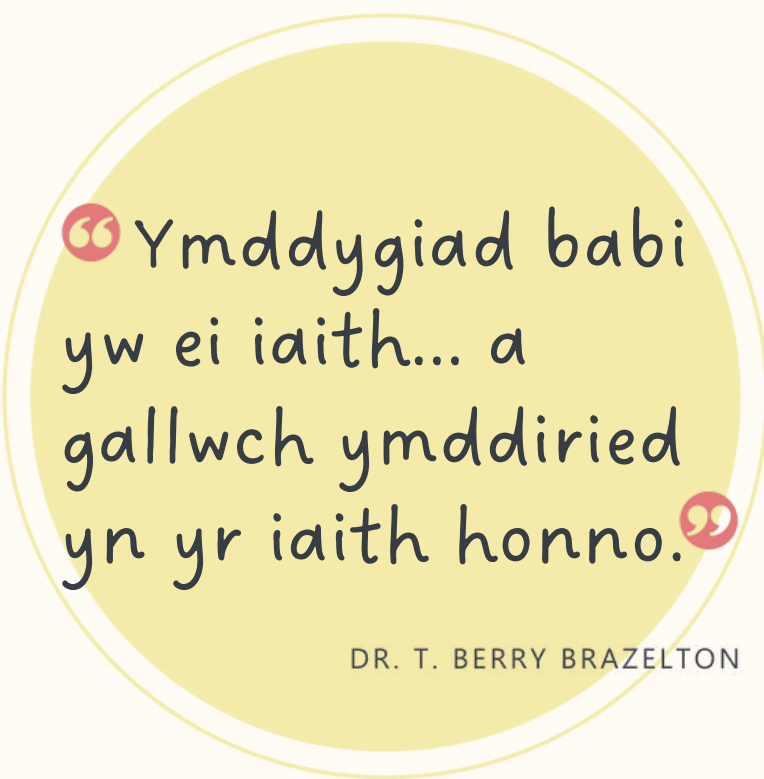
Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour



Sut mae eich yn Cyfathrebu

Cyflwyniad i ymddygiad, cyflyrau a chiwiau eich
babi o'i enedigaeth hyd at dri mis



“Ymddygiad babi
yw ei iaith... a
gallwch ymddiried
yn yr iaith honno.”



DR. T. BERRY BRAZELTON



Fy nghyfathrebu

O'r eiliad y caiff eich babi ei eni, mae'n cyfathrebu hefo chi.

Mae eich babi yn defnyddio ei ymddygiad i ddangos i chi sut mae'n teimlo ac i ddweud wrthyhych beth yr hoffai ei gael gennych chi. Ymddygiad yw'r gair sy'n disgrifio holl symudiadau, synau, ymatebion a mynegiadau eich babi.

Gallwch wyllo a syllu ar eich babi ar unrhyw adeg a i weld beth y gallai fod yn ei gyfathrebu. Nid yw babi'n gwneud unrhyw beth ar hap - mae gan bob ymddygiad ystyr!

Bydd dod yn gyfarwydd ag ymddygiad eich babi yn eich cefnogi i adnabod eu anghenion - fel yr unigolyn gwerthfawr, unigryw yr ydynt.



Cyflyrau eich babi

Dechrau defnyddiol i ddod i adnabod ymddygiad eich babi yw cydnabod pryd mae'n barod i chwarae, cael ei fwydo, gorffwysu a chysgu.

Bydd nodi pa gyflwr y mae eich babi ynddo yn eich helpu i weld sut mae'n teimlo a sut i ymateb iddo ar wahanol adegau.

Dyma'r gwahanol gyflyrau a sut maen nhw'n edrych...



Cyflyrau cwsg

Cwsg dwfn

Mae fy llygaid i ar gau ac yn llonydd.

Mae fy anadlu yn ysgafn ac yn rheolaidd.

Mae fy nghorff yn llonydd, ond efallai y byddaf weithiau'n neidio mewn braw neu'n gwneud symudiadau sugno.



Mae cwsg yn bwysig i'ch babi gan mai dyma'r amser pan fydd yn tyfu ac yn datblygu. Ceisiwch beidio â deffro eich babi pan fydd mewn cwsg dwfn.

Cwsg ysgafn

Mae fy llygaid i ar gau neu'n amrantu. Efallai y gwelwch rai symudiadau llygaid cyflym o dan fy amrannau.

Efallai y bydd fy nghorff a ngwyneb yn symud ychydig.

Efallai y bydd fy anadl yn fwy afreolaidd.



Yn ystod yr amser hwn efallai y byddwch am gadw synau ac aflonyddwch mor isel â phosib os hoffech i'ch babi barhau i gysgu gan y gellir tarfu arno'n haws.

Cysglyd

Efallai y bydd fy llygadau i yn agor a cau, ac fy amrannau i yn drwm.

Mae fy symudiadau i'n esmwyth ac efallai y byddaf i'n sugno. Byddaf i'n ymateb i sŵn a chyffyrddiad.



Yn ystod yr amser hwn bydd eich babi naill ai'n symud i gwsg ysgafn neu i gyflwr effro, gwyliadwrs. Gwylwch, arhoswch ac edrychwch beth fydd eich babi yn ei wneud.

Cyflyrau effro



Effro a thawel

Mae fy llygaid i ar agor ac yn loyw.

Mae fy nghorff wedi ymlacio ac yn llonydd.

Rwy'n canolbwyntio ac yn dangos diddordeb mewn gwynebau, lleisiau a gwrthrychau o'm cwpas.

Efallai y byddaf yn gwenu ac yn gwneud synau cŵan neu gecian chwerthin.



Dyma'r amser i fwynhau sgwrsio a chwarae gyda'ch babi, sydd mor bwysig i'w ymennydd sy'n datblygu. Cofiwch, dim ond am gyfnodau byr y gall eich babi gynnal y cyflwr hwn pan fydd mor ifanc â hyn, a bydd yn dangos i chi pan fydd angen seibiant arno (gweler 'Helpu'ch babi i gymryd seibiant').

Ffwdanu

Bydd fy nghorff yn symud llawer mwy.

Efallai y byddaf yn gwneud mwy o synau fel ffysian.

Rwy'n dod yn llawer mwy sensitif i sŵn a symudiad.



Dyma ffordd mae eich babi yn deud wrthyfch fod rhywbeth yn ei boeni ac mae angen i'r peth newid. Ceisiwch arafu pethau neu newid ystum. Efallai fod eich babi eisiau bwyd, wedi blino neu angen newid clwt. Neu efallai ei fod eisiau siarad mwy.

Crio

Efallai y bydd fy llygadau ar gau yn dynn ac y bydd fy ngwyneb yn gwneud ystumiau.

Bydd fy nghorff yn symud llawer.



Mae'ch babi yn dweud wrthyfch fod angen rhywbeth gwahanol arno. Nid yw bob amser yn hawdd gwybod pam fod eich babi wedi cynhyrfu a sut i ymateb. Trwy ddod i adnabod eich babi dros amser, a thrwy brofi a methu, gallwch wneud synnwyr o'r hyn mae ei eisiau. (Gweler 'Cysuro a setlo fy mabi').





Chi yw hoff degan eich babi

- Mae babanod yn gymdeithasol ac maen nhw angen rhyngweithio â'u rhieni/gofalwyr cariadus.
- Mae eich babi yn adnabod eich gwyneb a'ch llais - defnyddiwch i amser tawel ac effro i ymgysylltu ag ef.
- O'r cychwyn cyntaf, bydd eich babi wrth ei fodd yn edrych ar eich gwyneb, yn gwyllo mynegiadau eich wyneb ac yn rhyngweithio â chi.
- Mae'r amser arbennig hwn gyda'ch gilydd yn helpu ymennydd eich babi i dyfu a datblygu. Rydych chi'n gosod y sylfaen ar gyfer perthynas a fydd yn para am oes.



Mae chwarae, siarad a chysylltu â chi mor gyffrous i'ch babi fel y gallai fod angen seibiant bach arno weithiau. Gadewch i'ch babi adnewyddu ei egni a helpu trwy ostwng lefel yr ysgogi cyn chwarae eto pan fydd yn dangos ei fod yn barod.

Helpu eich babi i gymryd seibiant



Mae gan eich babi ffyrdd o ddweud wrthych ei fod wedi gorlethu, wedi blino neu o dan straen. Trwy wyllo ymddygiad eich babi, byddwch yn dod i adnabod pan fydd yn dangos i chi fod angen seibiant arno.

Os ydych chi'n gweld yr ymddygiadau hyn yn eich babi, meddylwch am yr hyn a allai fod yn ei lethu a helpwch ef i gymryd seibiant. Arafwch neu stopiwch y gweithgaredd rydych chi'n ei wneud, neu symudwch eich babi i amgylchedd tawelach gyda llai o gyffro. Neu efallai fod eich babi yn barod am fwyd neu gwsgr.

Mae newid yn lliw fy nghroen

Mae'r igian arnaf fi, rwy'n tisian neu'n agor fy nghog

Rwy'n chwydu dipyn bach o lefrith / llaeth

Mae fy nghorff yn mynd yn anystwyth ac yn dynn

Rwy'n ffysian ac yn crïo / llefain

Rwy'n edrych i ffwrdd neu'n cau fy llygaid

Rwy'n crynu neu'n dychryn

Mae fy anadlu'n mynd yn gyflymach



Cofiwch fod popeth yn y byd hwn yn newydd i'ch babi. Maent eisoes yn defnyddio ei holl synhwyrau ac yn gweithio'n galed i brosesu eu holl brofiadau. Bydd helpu i greu amgylchedd cefnogol, tawel pan allwch chi yn wirioneddol helpu eich babi.



Cysuro a setlo eich babi

Mae crïo / llefain yn un ffordd y mae eich babi yn cyfathrebu â chi.

Gall clywed eich babi yn crïo / llefain fod yn anodd. Hyd yn oed pan na fyddwch yn siŵr beth sy'n achosi gofid i'ch babi, mae'n bwysig ac yn gysur iddo wybod eich bod yno a'ch bod yn ymateb i sut mae'n teimlo.



Byddwch yn dawel eich meddwl na allwch ddifetha'ch babi trwy ymateb i'w grïo / lefain.



Dyma rai technegau lleddfol efallai yn hoffech roi cynnig arnynt a all fod yn gysur eich babi.

Cymerwch un cam ar y tro a rhoid amser i weld Os ydi hyn yn helpu. Gall newid pethau yn rhy gyflym daflu babi oddi ar ei echel.



Yn ogystal â'r technegau hyn, wrth i chi dreulio amser yn dod i adnabod eich babi, efallai y byddwch yn dod o hyd i ffyrdd eraill o helpu i'w gysuro pan fydd wedi cynhyrfu. Chi sy'n adnabod eich babi orau.

Yn gyntaf ceisiwch gysuro'ch babi trwy adael iddo wybod eich bod chi yno, gadewch iddo weld eich gwyneb. Mewn llais digyffro, siaradwch efo eich babi. Efallai y bydd yn rhaid i chi siarad yn eithaf uchel i gael eich clywed dros y crïo / llefain.



Os nad yw hyn yn helpu, yna ceisiwch roi eich llaw yn ysgafn ar fol eich babi, gan barhau i siarad.



Os nad yw hynny'n ddigon, yna dewch â dwylo a breichiau eich babi ar draws ei gorff.



Os yw eich babi dal i fod yn ofidus, codwch eich babi, gan barhau i siarad ag ef. Ceisiwch ei ddal yn llonydd neu roi cynnig ar siglo rhythmig esmwyth.

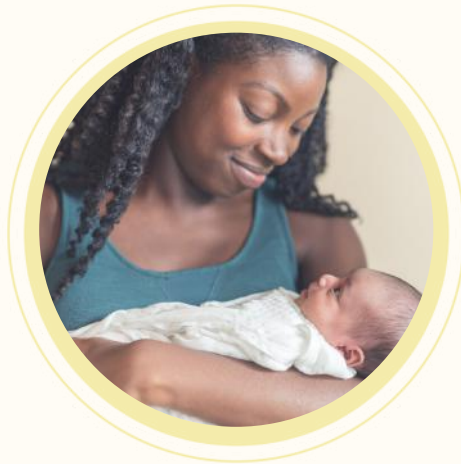


Gallwch hefyd geisio lapio eich babi yn ei hoff flanced gyda'i ddwylo'n agos at ei geg - rydyn ni'n argymhell eich bod yn dad-lapio'ch babi cyn ei roi i lawr i gysgu.
(Gweler 'lullabytrust.org.uk' am ganllawiau cysgu diogel.)



Anogwch eich babi i sugno ar rywbeth, fel ei law.





I gael rhagor o wybodaeth ac adnoddau am gyfathrebu eich babi ewch i:

www.brazelton.co.uk

Cyhoeddwyd y llyfryn hwn gan y Brazelton Centre UK.

Rydym yn elusen genedlaethol sy'n ymroddedig i gefnogi perthnasoedd rhiant-baban trwy hyrwyddo dealltwriaeth o gyfathrebu newydd-anedig. Mae rhan fawr o'n gwaith yn cynnwys hyfforddi gweithwyr gofal iechyd proffesiynol mewn ymddygiad babanod fel bod ganddynt y sgiliau a'r wybodaeth i gefnogi rhieni newydd ddod i adnabod eu babi.



Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour

@BrazeltonUK



Rhif Elusen Gofrestredig: 1158765

Diolch i'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a'r rhieni a gyfrannodd.

Hawlfraint © 2025 Brazelton Centre UK