



Canllawiau Cwsg Diogelach

BWRDD DIOGELU CANOLBARTH A GORLLEWIN

Fersiwn	Dyddiad adolygu	Perchennog	Dyddiad y'i cymeradwywyd gan y bwrdd gweithredol	Dyddiad adolygu
F1		Bwrdd Diogelu Canolbarth a Gorllewin Cymru	20 Ionawr 2026	20 Ionawr 2029

1. Cefndir/Cyd-destun

Syndrom marwolaeth sydyn babanod (SIDS) yw marwolaeth sydyn ac anesboniadwy baban lle na chanfyddir achos ar ôl archwiliad post mortem manwl.

Er nad oes esboniadau pendant dros rai o'r marwolaethau hyn, mae tystiolaeth ddibynadwy sy'n cysylltu problemau o fewn amgylchedd cysgu babanod â risg uwch o farwolaeth sydyn annisgwyl.

Er bod y rhan fwyaf o rieni a gofalwyr yn dweud na fyddant byth yn cysgu gyda'u baban, mae ymchwil yn dangos bod nifer sylweddol o fabanod yn destun arferion rhannu gwely / cyd-gysgu.¹ Yn ogystal, gall rhieni fynd â'u babi i'r gwely neu ar y sofffa i fwydo, cysuro neu dawelu eu babi, ac efallai y byddant yn syrthio i gysgu wedi hynny, p'un a ydynt yn bwriadu gwneud hynny ai peidio.

Nid yw'r ddogfen hon mewn unrhyw ffordd yn ceisio awgrymu bod rhieni'n fwriadol neu'n ymwybodol yn rhoi eu plant mewn perygl o niwed. Lle mae'r marwolaethau trasig hyn sy'n gysylltiedig â chwsg yn digwydd, mae'r effeithiau'n ddinistriol i'r teulu ac yn cael effaith waethybol ar y gymuned a gweithwyr proffesiynol.

2. Diben ac Amcanion

Diben y strategaeth hon yw rhoi gwybodaeth, canllawiau ac offer i ymarferwyr diogelu amlasiantaeth sy'n eu galluogi i nodi pryderon neu ffactorau risg yn well mewn perthynas â chwsg diogel, a gallu ymateb i'r rhain yn unol â hynny.

Nod cyffredinol y canllawiau hyn yw lleihau nifer y marwolaethau babanod yng Nghanolbarth a Gorllewin Cymru, drwy geisio nodi cyfleoedd i hyrwyddo a rhannu canllawiau cysgu diogel yn ehangach gyda rhieni a gofalwyr.

3. Cynulleidfa Darged

Mae staff bydwreigiaeth ac ymwelwyr iechyd yn chwarae rhan allweddol wrth gefnogi rhieni newydd a darparu canllawiau ar gwsg diogel. Fodd bynnag, dylai ymarferwyr eraill sy'n cefnogi ac yn dod i gysylltiad â theuluoedd, fel gweithwyr iechyd proffesiynol eraill, gweithwyr cymdeithasol, swyddogion heddlu, a staff ac ymarferwyr o wasanaethau ataliol a sefydliadau'r trydydd sector, hefyd fod â dealltwriaeth o arferion cysgu diogel ac anniogel. Gall hyn alluogi'r ymarferwyr hyn, os byddant yn sylwi ar arferion cysgu anniogel neu'n dod yn ymwybodol ohonynt, i nodi'r risg hon, a chymryd camau i sicrhau bod y gweithiwr proffesiynol priodol yn darparu cyngor ac arweiniad ar gwsg diogel. Fel hyn, gall ymarferwyr amlasiantaeth weithio ar y cyd i leihau achosion o syndrom marwolaeth sydyn babanod lle mae cwsg anniogel yn ffactor.

¹ The Lullaby Trust (2023): <https://www.lullabytrust.org.uk/9-in-10-parents-co-sleep-but-less-than-half-know-how-to-reduce-the-risk-of-sids/>

4. Ffactorau Risg ar gyfer Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod

Mae **rhannu gwelyau mewn modd anniogel** yn ffactor risg allweddol mewn perthynas â syndrom marwolaeth sydyn babanod. Lle gwneir hyn, mae risg o orwedd ar y babi (h.y. rhieni'n rholio ar y babi wrth gysgu, a all arwain at farwolaeth). Dylid nodi bod canllawiau diogelu bellach yn nodi'n benodol bod gorwedd ar fabi yn cael ei ystyried yn drosedd pan fydd marwolaeth yn digwydd oherwydd trefniadau cysgu anniogel ac esgeulustod rhieni (e.e. meddwdod, anwybyddu cyngor cysgu mwy diogel).

Felly mae gan ymarferwyr rôl allweddol i'w chwarae wrth sicrhau bod rhieni'n ymwybodol o'r risg o orwedd ar eu babi o ganlyniad i rannu gwelyau mewn modd anniogel.

Ystyrir bod yr arferion canlynol hefyd yn arferion cysgu anniogel:

- Cyd-gysgu ar soffas neu gadeiriau gyda babi
- Rhoi babis ar eu hochrau neu eu stumogau
- Ysmygu neu ganiatáu i eraill ysmygu ger y babi (gan gynnwys fêps)
- Nythod cysgu / pennau cysglyd, podiau a hamogau, neu gynhyrchion eraill nad ydynt yn gadarn ac yn wastad
- Gorchuddion neu deganau amhriodol yn y fasged Moses neu'r crud
- Gor-lapio'r babi neu orchuddio ei ben dan do
- Tymheredd ystafell sy'n rhy uwch

5. Ffactorau sy'n Lleihau'r Risg

NODER: Mae'r cyngor hwn yr un peth ar gyfer pob adeg o'r dydd a'r nos pan fydd y babi yn cysgu.

Dylai babis gysgu mewn crud glân sy'n gadarn ac yn wastad gyda matres sy'n ffitio'n dda, a dillad gwely diogel neu sach gysgu sy'n ffitio'n dda. Dylid gosod babanod ar eu cefnau ar waelod y crud bob amser ac mae angen tynnu pob eitem arall, fel bympars crud, gosodwyr cysgu, gobenyddion a theganau, o'r crud.

Argymhellir rhannu ystafell (cysgu yn ystafell wely'r rhieni/gofalwyr mewn crud addas) am chwe mis cyntaf bywyd y babi. Dylid cadw tymheredd yr ystafell rhwng 16 a 20 gradd Celsius.

Dylid cefnogi rhieni/gofalwyr i leihau neu roi'r gorau i ysmygu yn ystod beichiogrwydd neu ar ôl y geni.

Mae ymchwil yn awgrymu bod bwydo ar y fron, hyd yn oed am gyfnod byr, yn lleihau'r risg o syndrom marwolaeth sydyn babanod, gyda chyfnodau hirach yn cynnig mwy o amddiffyniad. Dylai gweithwyr proffesiynol, lle bynnag y bo'n bosibl ac yn briodol, annog bwydo ar y fron am o leiaf chwe mis, a chefnogi teuluoedd drwy ddarparu gwybodaeth a chynnig anogaeth.

6. Rhannu Gwely / Cyd-gysgu

Er mai'r lle mwyaf diogel i fabi gysgu yw yn ei fasged Moses neu grud ei hun, os yw rhieni'n penderfynu rhannu gwely neu gyd-gysgu gyda'u babi, dylid cymryd y camau canlynol i sicrhau bod y babi mor ddiogel â phosibl:

- Ni ddylid defnyddio gwelyau dŵr, blancedi trydan, gwelyau chwyddadwy, gobenyddion na bagiau ffa
- Sicrhau bod y fatres yn lân, yn gadarn ac yn wastad
- Ni ddylid defnyddio gorchudd matres
- Ni ddylid defnyddio sach gysgu ar gyfer babi na dillad magu
- Ni ddylid caniatáu i orchuddion y gwely orboethi'r baban na gorchuddio ei ben
- Rhaid cadw gobenyddion i ffwrdd o'r baban
- Ni ddylid gadael y babi ar ei ben ei hun yn y gwely nac arno
- Rhaid rhoi gwybod i unrhyw oedolion yn y gwely fod y baban yn y gwely
- Ni ddylai anifeiliaid anwes fod yn y gwely
- Ni ddylai fod tegau clyd yn y gwely
- Ni all plant eraill fod yn y gwely
- Dylai mamau ddefnyddio'r safle amddiffynnol "C" wrth fwydo ar y fron (*Noder: dangoswyd bod bwydo ar y fron yn lleihau'r risg o syndrom marwolaeth sydyn babanod o'r hanner. Fodd bynnag, mae rhieni sy'n bwydo ar y fron yn fwy tebygol o rannu gwely, ac felly dylid rhoi cyngor i rieni sy'n bwydo ar y fron ar sut i rannu gwely mor ddiogel â phosibl.*)

Mae rhai amgylchiadau a all gynyddu'r risg o syndrom marwolaeth sydyn babanod ac felly ni ddylai rhieni byth rannu gwely na chyd-gysgu o dan yr amgylchiadau hyn.

Y rhain yw:

- Os oedd y babi yn pwyso llai na 2.5 kg ar adeg ei eni, a/neu iddo gael ei eni'n gynamserol (cyn 37 wythnos o feichiogrwydd)
- Rhieni/gofalwyr dan ddylanwad alcohol neu sylweddau
- Rhieni/gofalwyr sy'n ysmegu neu'n fepio, a/neu oedd yn ysmegu/fepio yn ystod beichiogrwydd
- Rhieni/gofalwyr sy'n cymryd meddyginiaethau neu sylweddau (boed wedi'u rhagnodi, heb eu rhagnodi neu'n anghyfreithlon) a all wneud iddynt gysgu'n drymach
- Rhieni/gofalwyr sydd wedi cael anesthetig (e.e. ar ôl llawdriniaeth)
- Rhieni/gofalwyr sydd wedi blino i'r pwynt lle byddent yn ei chael hi'n anodd ymateb i'r babi (e.e. os ydynt wedi cael llai na phedair awr o gwsg yn ystod y pedair awr ar hugain ddiwethaf)
- Rhieni/gofalwyr sy'n sâl eu hunain, naill ai'n gorfforol neu'n feddyliol, neu efallai fod eu hymwybyddiaeth o'r baban wedi'i heffeithio am unrhyw reswm arall
- Wrth gysgu ar sofffa, cadair freichiau neu fag ffa

7. Defnyddio Dillad Magu

Gall rhieni ddewis rhoi eu babi mewn dillad magu neu beidio, ac nid yw ymchwil yn dangos safbwynt pendant ynghylch a yw hyn yn cael effaith ar y risg o syndrom marwolaeth sydyn babanod. Fodd bynnag, mae'r risg yn cynyddu lle mae rhieni/gofalwyr yn amrywio eu defnydd o ddillad magu, h.y. eu defnyddio ar gyfer rhai achosion o gwsg ond nid eraill.

Egwyddorion allweddol ar gyfer defnyddio dillad magu yn ddiogel:

- Rhowch y babi i gysgu ar ei gefn: Y safle cysgu mwyaf diogel i fabi yw ar ei gefn, p'un a yw wedi mewn dillad magu ai peidio. Peidiwch byth â rhoi babi mewn dillad magu i gysgu ar ei bol na'i ochr.
- Defnyddiwch ddeunyddiau dillad magu tenau: Argymhellir deunyddiau ysgafn fel mwslin tenau neu gynfas crud tenau. Osgowch ddefnyddio blancedi gan y gallant achosi gorboethi.
- Defnyddiwch y nifer lleiaf o ddillad: Gwnewch yn siŵr nad yw'r babi wedi'i orwisgo o dan y dillad magu a chadwch ei ben heb ei orchuddio. Nid oes angen hetiau ar fabis dan do gan y gallant orboethi. Dylid cadw tymheredd yr ystafell rhwng 16 a 20 gradd Celsius.
- Gwiriwch dymheredd y babi: Defnyddiwch y frest neu gefn y gwddf i wirio ei dymheredd. Os yw ei groen yn boeth neu'n chwyslyd, tynnwch un neu fwy o haenau o'r dillad gwely.
- Sicrhewch fod y dillad magu yn ddiogel ond gadewch le i siglo o amgylch y cluniau. Lapiwch y babi'n ysgafn ond yn ddiogel fel na all y ffabrig ddod ar wahân na datod. Peidiwch â defnyddio dillad magu uwchben ei ysgwyddau i leihau'r risg y bydd wyneb eich babi yn cael ei orchuddio gan ddeunydd rhydd. Ond gwnewch yn siŵr bod gan y dillad magu ddigon o le i'r babi anadlu.²

8. Slingiau / Gwisgo Babanod

Mae slingiau babi wedi dod yn ddewis cynyddol boblogaidd i rieni sy'n dymuno cadw eu babis yn agos fel rhan o'r broses o fagu cwlwm, ac i'r rhai sy'n ymarfer rhianta ymlyniad.

Y dull mwyaf diogel o wisgo babanod yw defnyddio cludwr sy'n cadw'r newydd-anedig yn ddiogel ac yn unionsyth yn erbyn corff yr oedolyn. Dylai rhieni a gofalwyr sicrhau bob amser bod gên y babi yn cael ei chadw oddi ar ei frest er mwyn cadw'r llwybr anadlu'n glir ar gyfer anadlu. Dylent hefyd fod yn ymwybodol nad yw cotiau, sgarffiau, na dillad eraill yn cyfyngu ar anadlu'r babi nac yn gorchuddio ei wyneb.

² <https://www.lullabytrust.org.uk/baby-safety/baby-product-information/slings-and-swaddling/>

Cofiwch bob amser y rheol T.I.C.C.S. ar gyfer gwisgo babis yn ddiogel:

T – Tynn

I – lawn os yw yn y golwg bob amser

C – Cofiwch ei fod digon agos i gusanu

C – Cadwch yr ên oddi ar y frest

S – Sicrhewch fod y cefn yn cael ei gynnal

9. Dymis

Mae rhywfaint o ymchwil yn awgrymu bod llai o risg o syndrom marwolaeth sydyn babanod yn gysylltiedig â defnyddio dymis, ond nid yw'r mecanwaith amddiffynnol yn glir. O ystyried bod dymi yn aml yn cwmpo allan yn fuan ar ôl dechrau cysgu a bod syndrom marwolaeth sydyn babanod yn aml yn digwydd tua diwedd cwsg, nid yw unrhyw amddiffyniad yn cael ei roi gan bresenoldeb y dymi yn y geg.

Os yw rhieni'n dewis defnyddio dymi/tawelydd, dylid eu cynghori i aros nes bod bwydo ar y fron yn sefydledig (o leiaf pedair wythnos) a'i ddefnyddio'n gyson ar gyfer pob cwsg. Ni ddylid gorfodi hyn ar y babi ac ni ddylid gorchuddio'r dymi ag unrhyw beth. Ni ddylai fod unrhyw atodiadau ar y dymi chwaith, fel deunydd i glymu rownd y gwddf.³

10. Seddau Ceir a Sboncwyr Babis

Mae ymchwil yn dangos y gallai rhai babanod, yn enwedig y rhai a anwyd cyn amser neu sydd â chyflyrau iechyd presennol, fod mewn mwy o berygl o anawsterau anadlu neu lefelau ocsigen ychydig yn is yn y gwaed os cânt eu gadael mewn seddi ceir am gyfnodau hir. Yn ogystal, gall aros mewn safle lled-unionsyth am ormod o amser roi straen diangen ar asgwrn cefn babi sy'n datblygu.

Dylai gweithwyr proffesiynol gynghori rhieni a gofalwyr mai dim ond i gadw babis yn ddiogel yn ystod teithio y mae seddi ceir wedi'u cynllunio, a dylent felly argymhell y canlynol:

- Tynnwch fabanod o seddi ceir a'u rhoi mewn crud neu fasged Moses cyn gynted â phosibl ar ôl taith.
- Unwaith y bydd y babi dan do, trosglwyddwch y babi i grud neu fasged Moses a thynnwch unrhyw ddillad awyr agored.
- Yn ystod teithiau hir, stopiwch yn rheolaidd a thynnwch y babi allan o sedd y car am seibiannau byr.

³ The Lullaby Trust (2025)

Gan fod babis hefyd mewn safle unionsyth pan gânt eu rhoi mewn sbonciwr babi, dylid rhoi cyngor i rieni mewn perthynas â sicrhau nad yw babanod yn cael eu cadw mewn sboncwyr babis pan fyddant yn cysgu neu am gyfnodau hir.

11. Amrywiad yn y Drefn

Gall amrywiad mewn trefn arferol hefyd arwain at amrywiad mewn arferion cysgu. Felly, dylid cyngori rhieni/gofalwyr i ystyried a pharhau i sicrhau cwsg diogel yn yr amgylchiadau canlynol:

- Newidiadau i lety arferol (e.e. ar wyliau, aros gyda theulu/ffrindiau, cael gofal gan rywun heblaw'r rhieni)
- Y babi yn sâl
- Partner newydd neu newid arall i gyfansoddiad yr aelwyd

Dylai gweithwyr proffesiynol gyngori rhieni a gofalwyr y gall amodau amgylcheddol poeth ac oer ddylanwadu ar risg baban o gael syndrom marwolaeth sydyn babanod drwy effeithio ar dymheredd y corff a'r amgylchedd cysgu cyffredinol.

Mae gorboethi yn ffactor risg cydnabyddedig ar gyfer syndrom marwolaeth sydyn babanod. Yn ystod cyfnodau o dywydd poeth, dylid gwisgo babanod mewn dillad ysgafn, eu cadw mewn ystafell sydd wedi'i hawyru'n dda ac sydd wedi'i chynnal ar dymheredd optimaidd o tua 16–20°C, a'u gwirio'n rheolaidd i sicrhau bod eu brest yn teimlo'n gynnes i'w gyffwrdd ond nid yn chwyslyd nac yn rhy boeth.

Mewn amodau oerach, dylid rhybuddio rhieni a gofalwyr rhag rhoi gormod o ddillad ar y baban neu ddefnyddio dillad gwely trwm, gan y gallai hyn hefyd gyfrannu at orboethi. Yn lle hynny, dylid gwisgo babanod mewn haenau ysgafn, anadladwy neu fag cysgu sydd wedi'i raddio'n briodol, ac ni ddylid defnyddio hetiau na chyflau dan do. Dylid gosod y crud bob amser i ffwrdd o reiddiaduron, gwresogyddion, neu olau haul uniongyrchol.

12. Babis Lluosog (e.e. Gefeilliaid)

Lle mae gan rieni nifer o fabis (e.e. gefeilliaid), gallant ddewis “cyd-wely”, h.y. rhoi'r babis yn yr un crud i gysgu. Gall hyn fod ar sail angen (e.e. lle ar gyfer crudiau) neu'n ddewis rhagweithiol, gan y gall dawelu'r babis.

Os yw rhieni'n dewis cyd-gwely, dylent ddilyn yr un cyngor cysgu mwy diogel. Dylid gosod babis ar eu cefnau gyda phennau eu pennau yn wynebu ei gilydd, a'u traed ar bennau gyferbyniol y crud. Dewis arall yw eu rhoi ochr yn ochr ar eu cefnau, gyda'u traed wrth droed (gwaelod) y crud.

Unwaith y bydd y babis yn gallu rholio a symud o gwmpas y crud, bydd angen manau cysgu ar wahân arnyn nhw. Mae hyn oherwydd bod risg y gallent rolio i mewn i'w gilydd,

sy'n golygu y gallent rwystro llwybrau anadlu ei gilydd (y gallu i anadlu) ar ddamwain, neu beryglu gorboethi.⁴

Yn olaf, dylid cofio bod gan efeilliaid bwysau geni is yn aml, ac, fel y nodwyd yn Adran 6, mae babis sy'n pwyso llai na 2.5 kg adeg eu geni neu sy'n cael eu geni'n gynamserol hefyd mewn mwy o berygl.

13. Plant Hŷn (Dros 12 Mis)

Er bod y ddogfen hon yn rhannu gwybodaeth sy'n ymwneud yn bennaf ag arferion cysgu mewn perthynas â babanod, dylid nodi hefyd y bydd angen i'r clinigwr priodol gwblhau asesiad risg ar gyfer pob plentyn ac unigolyn ifanc y gall eu hamgylchedd cysgu achosi risg iddynt trwy ddefnyddio technoleg glinigol neu offer cysylltiedig eraill. Bydd yr asesiad risg hwn yn cael ei deilwra i'w hanghenion gofal penodol a bydd unrhyw hyfforddiant a lliniaru yn cael eu dangos. Yna bydd unrhyw gamau gweithredu neu gyngor a gynigir yn cael eu dogfennu yn eu cynllun gofal gyda dyddiad adolygu clir wedi'i bennu.

14. Ffactorau Risg Cronnus

Mae'r amgylchiadau canlynol yn cael eu hystyried yn ffactorau risg sy'n arwain at fod yn fwy agored i niwed:

- Camddefnyddio alcohol neu sylweddau gan rieni
- Afiechyd meddwl
- Tystiolaeth o esgeulustod
- Cam-drin domestig
- Ansefydlogrwydd tai a/neu orlenwi
- Euogfarnau troseddol rhieni
- Rhieni sydd wedi bod mewn gofal
- Rhieni ifanc
- Hanes brodyr a chwiorydd / teuluol o syndrom marwolaeth sydyn babanod
- Ymgysylltiad cyn-enedigol gwael sy'n gysylltiedig â ffactorau risg eraill
- Gwendidau cyd-destunol, fel problemau iechyd meddwl amenedigol

Nid awgrymir, lle mae unrhyw un o'r ffactorau uchod yn bresennol, fod lefel uwch o risg i'r plentyn bob amser. Fodd bynnag, dylid annog ymarferwyr i ddefnyddio [chwilfrydedd proffesiynol](#) i ystyried a allai fod lefel gronnus o risg yn bresennol os oes ganddynt bryderon ynghylch arferion cysgu anniogel.

⁴ The Lullaby Trust: <https://www.lullabytrust.org.uk/baby-safety/premature-babies-and-multiples/twins-and-multiples/>

Os nad yw'r un o'r ffactorau cronus uchod yn bresennol, ond bod ymarferydd yn pryderu bod rhieni/gofalwyr yn rhoi plentyn mewn perygl o niwed o ganlyniad i arferion cysgu anniogel, dylai gyfeirio at bolisiau a chanllawiau diogelu ei asiantaeth.

15. Adnabod ac Ymateb i Arferion Cysgu Anniogel

Dylid annog gweithwyr proffesiynol i arfer chwilfrydedd proffesiynol mewn perthynas â phryderon ynghylch arferion cysgu, ac, yn yr un modd, bydd angen iddynt arfer barn broffesiynol ynghylch y camau mwyaf priodol a chymesur i'w cymryd os ydynt yn credu eu bod wedi nodi arferion cysgu anniogel. Gall hyn amrywio yn dibynnu ar yr amgylchiadau penodol, yn ogystal ag ar eu rôl, eu perthynas â'r teulu, ac, yn benodol, y lefel ganfyddedig o risg.

Os yw gweithwyr iechyd proffesiynol yn nodi cwsg anniogel, eu cyfrifoldeb nhw yw rhoi cyngor yn uniongyrchol i rieni.

Os bydd ymarferwyr amlasiantaeth eraill yn nodi arferion cysgu anniogel, efallai y byddai'n briodol annog neu gefnogi'r rhieni/gofalwyr i geisio cyngor gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol fel ymwelydd iechyd yn y lle cyntaf, a/neu i'w cyfeirio at adnoddau cysgu diogel, fel gwefan The Lullaby Trust.

Os nad yw ymarferwyr yn teimlo'n hyderus neu fel eu bod yn gallu cael y drafodaeth hon yn uniongyrchol gyda'r rhieni/gofalwyr, dylid ceisio cyngor gan eu rheolwr llinell a/neu'r swyddog diogelu dynodedig perthnasol, a all gynghori ar sut y dylid ystyried yr wybodaeth hon a/neu ei rhannu'n briodol gyda'r ymarferydd neu asiantaeth berthnasol.

Os teimlir bod y plentyn mewn perygl sylweddol o niwed, dylid cyflwyno atgyfeiriad i'r awdurdod lleol bob amser.

16. Rôl Gwasanaethau Bydwreigiaeth ac Ymwelwyr Iechyd

Mae staff bydwreigiaeth ac ymwelwyr iechyd yn darparu cyngor ac arweiniad i rieni beichiog a rhieni newydd, sy'n cynnwys gwybodaeth am gwsg diogel. Yn benodol, mae eu polisiau mewnol yn hyrwyddo'r camau canlynol i'w cymryd wrth ymgysylltu â theuluoedd:

- Rhaid cynnal asesiad cysgu mwy diogel, a chynnig wiriadau diogelwch o gwmpas ble bydd babis yn cysgu yn ystod y dydd a'r nos.
- Rhaid rhannu gwybodaeth gyda rhieni, gan gymryd amser i drafod hyn yn drylwyr a chynnwys yr holl ofalwyr yn y trafodaethau.
- Rhaid ystyried dulliau eraill o rannu gwybodaeth am gwsg diogel lle mae rhwystrau neu heriau i dderbyn y negeseuon hyn.

- Rhaid dogfennu trafodaethau gyda rhieni ynghylch amgylcheddau cysgu mwy diogel ac a yw'r ardal wedi'i harsylwi, gan gynnwys ffactorau risg posibl a chyngor a roddwyd.

17. Rôl Ymarferwyr Amlasiantaeth

Gall asiantaethau eraill sy'n cefnogi ac yn dod i gysylltiad â rhieni babanod arsylwi arferion cysgu anniogel – er enghraifft, wrth gynnal ymweliad cartref neu wiriad lles. Mae hyn yn gyfle i nodi unrhyw bryderon posibl ynghylch cwsig diogel yn gynharach a gall felly gefnogi'r nod cyffredinol o leihau achosion o syndrom marwolaeth sydyn babanod.

Darperir canllawiau uchod ar y camau y gall ymarferwyr a staff amlasiantaeth eu cymryd i ymateb i unrhyw arferion cysgu anniogel y gallent eu nodi wrth ymgysylltu â theuluoedd.

Yn ogystal, bydd Bwrdd Diogelu Canolbarth a Gorllewin Cymru, ynghyd ag asiantaethau partner, yn gwneud y canlynol:

- Hyrwyddo a sicrhau bod canllawiau ar gael mewn perthynas â chwsig diogel, ac ar y camau y dylai ymarferwyr eu cymryd os oes ganddynt bryderon ynghylch arferion cysgu anniogel
- Cadw canllawiau cysgu diogel yn gyfredol, a darparu cyngor tymhorol (e.e. tywydd poeth)
- Nodi cyfleoedd i ddarparu hyfforddiant, canllawiau neu wybodaeth ychwanegol mewn perthynas â chwsig diogel
- Cefnogi ymgyrchoedd a negeseuon wedi'u targedu trwy ei lwyfannau cyfryngau cymdeithasol

Bydd ystod eang o ddeunyddiau, adnoddau a dolenni ar gael ar wefan Bwrdd Diogelu Canolbarth a Gorllewin Cymru, er mwyn darparu pwynt gwybodaeth hygyrch i rieni ac i ymarferwyr diogelu.