Cysgu'n Ddiogel

1 Cefndir a Nod

Yng Nghanolbarth a Gorllewin Cymru, rhaid i'r holl weithwyr iechyd proffesiynol sy'n dod i gysylltiad â rhieni babanod a phlant bach roi cyngor clir, cyfredol a chyson i rieni mewn perthynas â chwsg diogel ar bob cyfle.
Marwolaeth sydyn ac annisgwyl babi (SUID) neu farwolaeth sydyn ac annisgwyl mewn babandod (SUDI) yw'r enwau a ddefnyddir ar gyfer marwolaethau sydyn ac annisgwyl mewn babandod.
Er na cheir unrhyw esboniadau pendant ar gyfer rhai o'r marwolaethau hyn, ceir tystiolaeth ddibynadwy sy'n cysylltu materion ag amgylchedd cysgu plant bach a risg uwch o farwolaeth sydyn ac annisgwyl.
Yn ôl y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS), roedd marwolaeth sydyn ac annisgwyl mewn babandod wedi effeithio ar dros 200 o blant bach y DU rhwng 2006 a 2014.

2 Pam ei Fod yn Bwysig

Chwe mis cyntaf bywyd babi yw'r cyfnod pan fyddant yn wynebu'r risg fwyaf o farwolaeth sydyn ac annisgwyl mewn babandod. Rhaid i rieni fod wedi derbyn gwybodaeth ynghylch cwsg diogelach. Mae gweithwyr iechyd proffesiynol, yn enwedig bydwragedd, ymwelwyr iechyd, nyrsys meithrinfeydd, meddygon teulu, nyrsys practisau, staff yr Uned Gofal Dwys Babanod Newydd-anedig a nyrsys pediatrig i gyd yn y sefyllfa berffaith i ddarparu cyngor yn y cyfnod cyn geni ac yn ystod misoedd cyntaf bywyd.
Mae'n bosibl y bydd modd osgoi rhai o'r marwolaethau hyn.

Yng Nghanolbarth a Gorllewin Cymru, mae'r ffactorau risg yr ydym yn ymwybodol ohonynt sy'n gysylltiedig ag ystumiau cysgu anniogel a'r amgylchedd cysgu wedi bod yn bresennol mewn nifer o farwolaethau babanod.

3 Ystyr Cwsg Diogel

- Dylai babanod gysgu mewn cot neu grud gwastad addas ac arno fatres briodol.
- Dylid gosod babanod ar eu cefn yn unig, gyda'u traed ar waelod y cot, er mwyn osgoi'r perygl o orchuddio'r pen â dillad gwely.
- Nid argymhellir cwiltiau, duvets a chynhyrchion cysgu megis bympars, nythod neu “sleepy heads”.
- Ni ddylai babanod wisgo het dan do.
- Ni ddylai babanod gysgu mewn seddi car am gyfnodau hir.
- Dylech osgoi teithiau hir yn y car, neu sicrhau eich bod yn cymryd seibiannau.
- Ni ddylai anifeiliaid anwes rannu ardal y babi.

4 Ystyr Cwsg Diogel (parhad)

- Am y chwe mis cyntaf, dylai babanod gysgu ar eu pen eu hunain ond yn yr un ystafell wely â'r rhiant neu ofalwr.
- Rhaid i dymheredd yr ystafell fod rhwng 16 a 20 gradd Celsius ac ni ddylid gosod y cot/crud wrth ymyl gwresogyddion.
- Dylid cymryd gofal os nad yw babi yn ei amgylchedd cwsg diogel arferol, gan gynnwys wrth aros gyda ffrindiau neu berthnasau.

5 Neges i Rieni

- Peidiwch â chysgu ar soffas neu gadeiriau gyda'ch babi.Os ydych yn dewis bwydo neu gysgu yn y gwely gyda'ch babi, dylech gael gwared â chlustogau a chwiltiau. Peidiwch byth â chysgu gyda'ch babi os ydych wedi yfed alcohol neu wedi cymryd meddyginiaeth benodol a ragnodwyd neu gyffuriau adloniant.
- Peidiwch â gadael i bobl ysmygu o gwmpas eich babi.
- Dylech fonitro tymheredd corff eich babi ac ystyried sut mae'r defnydd o ddillad magu a gwregysau'n effeithio ar hwn.
- Ceisiwch gyngor meddygol os yw eich babi'n sâl.

6 Cyfrifoldebau Proffesiynol

- Dylid trafod taflenni gyda'r rhieni, nid eu gadael gyda nhw yn unig.
- Dylech achub ar bob cyfle i drafod y pwnc hwn yn ystod y cyfnod cyn geni ac yn ystod blwyddyn gyntaf bywyd.
- Rhaid ystyried dulliau eraill o gyfathrebu'r neges o gwsg diogelach pan fo anabledd neu rwystr iaith.
- Mae angen i fydwragedd ac ymwelwyr iechyd oruchwylio'r amgylchedd cysgu, darparu cyngor i rieni, a chofnodi eu canfyddiadau ar yr asesiad risg unigol.
- Dylai ymarferwyr fel gweithwyr cymdeithasol a'r rhai sy'n gweithio mewn gwasanaethau ataliol yn y gymuned geisio cyngor gan weithwyr iechyd proffesiynol perthnasol os ydynt yn pryderu am drefniadau cysgu plentyn.

7 Gwybodaeth Bellach

The Lullaby Trust

Sefydliad elusennol Prydeinig yw The Lullaby Trust sy'n codi ymwybyddiaeth o Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod (SIDS), sy'n darparu cyngor arbenigol ar gwsg diogelach i fabanod, ac sy'n cynnig cymorth emosiynol i deuluoedd sydd wedi profi profedigaeth.
Mae eu cyngor yn seiliedig ar dystiolaeth wyddonol gadarn a dylid ei ddilyn ar gyfer pob cyfnod o gwsg, nid ar gyfer y nos yn unig.https://www.lullabytrust.org.uk/
Mae rhieni'n cael eu hannog i ddefnyddio'r ap gwirio babanod gan The Lullaby Trust a gellir ei lawrlwytho am ddim trwy'r App Store.

Diogelu

Dylai ymarferydd ddilyn Gweithdrefnau Diogelu Cymru os yw'n bryderus bod babi'n cael ei roi mewn perygl yn gyson oherwydd ymarferion cysgu peryglus.

Wedi'i addasu o Fwrdd Iechyd Addysgu Powys, Cwsg Diogelach, Briff Saith Munud.