



Cwsg

Gall plant gael anhawster cysgu am amrywiaeth o resymau, a gall yr anawsterau ddigwydd yn amlach mewn plant niwrowahanol. Mae sawl ffactor sy'n gallu cyfrannu tuag at anawsterau cysgu.

Cyflyrau eraill

Weithiau gall cyflwr arall neu ei driniaeth effeithio ar gwsg, gan gynnwys:

- Bod yn sâl, neu salwch corfforol arall
- Cyflwr sy'n achosi gorfywiogrwydd neu aflonyddwch (fel ADHD)
- Cymryd meddyginiaeth sy'n effeithio ar gwsg
- Anawsterau iechyd meddwl (er enghraifft iselder neu orbryder)

Os yw'r rhain yn berthnasol i'ch plentyn, dylech barhau i geisio dilyn y cyngor hwn i wella eu patrymau cwsg.

Problemau Synhwyaidd

Efallai y bydd plant niwrowahanol (yn enwedig plant awtistig) yn fwy sensitif i sŵn neu olau na phlant eraill a gall hyn achosi problemau gyda chwsg. Os mai dyma'r sefyllfa, gallai lleihau ysgogiad synhwyaidd yn yr amgylchedd gynorthwyo i wella cwsg. Ceisiwch:

- Leihau'r golau drwy ddefnyddio bleind neu gyrtens atal goleuni sydd wedi'u gosod yn briodol.
- Defnyddiwch rimynnau drafft i atal y golau rhag dod o dan y drws.
- Sicrhewch nad yw 'goleuadau cysgu (standby)' i'w gweld ar offer.
- Lleihau sŵn, a gwirio am synau na fydddech yn eu clywed fel arfer fel rheiddiadur neu sŵn y gwres canolog.
- Os oes modd, rhowch ystafell wely eu hunain i'ch plentyn fel nad yw eraill yn amharu arnynt.
- Sicrhewch nad yw'r ystafell yn anniben, a bod dillad a theganau wedi'u cadw
- Lleihau ysgogiad o addurniadau'r ystafell drwy ddewis lliwiau pastel, ffabrigau heb batrymau arnynt a dim llawer o addurniadau ar y wal.

Gor-ysgogiad

Mae'n anodd iawn syrthio i gysgu os yw eich meddwl wedi'i or-ysgogi. Mae'n bwysig bod plentyn yn cael 'amser tawelu' neu 'ymlacio' cyn gwely. Mae gweithgareddau sy'n gallu gor-ysgogi plentyn yn cynnwys:

- Chwarae corfforol
- Diddordebau arbennig sy'n 'cyffroi' y plentyn.
- Gemau fideo, llechi electronig, ffonau, teledu, DVD neu ddyfeisiau electronig eraill.
- Dadlau neu frwydro gyda brodyr neu chwirydd.



Er mwyn cynorthwyo eich plentyn i ymlacio gallech roi cynnig ar y canlynol cyn gwely: Peidio â chaniatáu gweithgareddau sy'n ysgogi (a restrwyd uchod) am 1 awr cyn gwely.

- Rhoi offer electronig allan o'u cyrraedd (os yw eich plentyn yn cael trafferth dilyn y rheolau).
- Annog eich plentyn i gael bath a diod gynnes cyn gwely.
- Darllen llyfr neu wneud posau gyda'ch plentyn.
- Gwrando ar lyfrau llafar, cerddoriaeth i ymlacio neu synau natur gyda'ch plentyn.
- Gwneud gweithgareddau pwysau dwfn neu gael cwtsh a siglo gyda'ch gilydd.

Gweithgareddau yn ystod y dydd

Weithiau gall gweithgareddau yn ystod y dydd gael effaith ar batrymau cwsig plentyn. Os nad yw plentyn yn cysgu'n dda yn y nos ac yn flin yn y dydd o ganlyniad i hynny, gallech gael eich temtio i adael iddynt gael cwsig yn ystod y dydd. Ond, gall hyn arwain at batrwm o gysgu yn y dydd a deffro yn y nos. Hefyd gall diffyg ymarfer corff neu weithgarwch corfforol olygu nad yw'r plentyn yn blino erbyn amser gwely. Gall yfed diodydd caffein neu ddiodydd 'egni' yn ystod y dydd gael effaith negyddol ar gwsig yn y nos.

Er mwyn gwella patrymau cysgu gallech roi cynnig ar:

- Beidio â gadael i'ch plentyn gysgu yn ystod y dydd (neu gwtogi eu hamser cysgu os yw'r plentyn yn ifanc iawn).
- Cynyddu gweithgarwch corfforol - gall fynd am dro, tyllu yn yr ardd neu neidio ar drampolîn helpu.
- Peidio â gadael i'ch plentyn yfed diodydd sy'n cynnwys caffein fel te, coffi, cola neu 'ddiodydd egni'.

Patrymau Cysgu Rheolaidd

Mae sefydlu trefn mynd i gysgu rheolaidd (sy'n cynnwys cyfnod o dawelu cyn gwely) yn hynod bwysig ar gyfer sefydlu patrymau cysgu da, ac ar gyfer plant niwrowahanol gall strwythur fod yn bwysicach fyth.

Dylai bod y drefn yn gyson ac felly'n dilyn patrwm o weithgareddau y gellir eu rhagweld cyn gwely. Enghraifft o drefn mynd i gysgu:

7:00 Tacluso teganau, diffodd offer trydanol

7:10 Bath

7:30 Llefrith cynnes

7:40 Golchi dannedd

7:45 Stori

8:00 Gwely



Gall plant niwrowahanol (yn enwedig plant awtistig) gael anhawster rhagweld a dilyn trefn (ac ymdopi gyda newid mewn trefn) ac felly gallai darparu trefn mewn strwythur gweledol fod yn ddefnyddiol.

Mae modd creu cynllunydd gweledol yn:

www.niwrowahaniaethcymru.org/cy/rhieni-a-gofalwyr/cardiau-lluniau-plant/

Gall fod yn ddefnyddiol cynnwys 'deffro' fel gweithgaredd o fewn y cynllunydd, i gynorthwyo i sicrhau i'r plentyn y bydd hyn yn digwydd ar ôl iddynt gwsgu.

Setlo i gysgu a deffro yn y nos

Weithiau mae plant yn deffro'n aml yn y nos. Mae hyn fel arfer yn y cam 'cwsig ysgafn' yn y cylch cwsig. Yn ystod y cam hwn, bydd y plentyn yn aflonyddu yn naturiol a bydd angen iddynt 'setlo eu hunain' yn ôl i gysgu. Os nad yw eich plentyn yn gallu setlo heb gymorth cysurwr (boed yn flanced neu'n rhieni!) pan fyddant yn mynd i'r gwely yn y nos, yna mae'n annhebygol y byddant yn gallu 'ail-setlo' eu hunain yn ystod y nos. Felly mae'n bwysig dysgu eich plentyn i 'setlo' eu hunain i gysgu yn ystod amser gwely. Os yw eich plentyn yn cael trafferthion gyda hyn, neu eich bod yn gorfod gorwedd gyda'ch plentyn i'w helpu i syrthio i gysgu gallech roi cynnig ar:

- Osod ffiniau pendant yn ystod amser gwely, a gadael ystafell y plentyn cyn iddynt syrthio i gysgu.
- Peidio â gadael i'ch plentyn fynd i'ch gwely chi i setlo i gysgu.
- Tynnu eich hunain yn raddol o'r 'drefn mynd i gysgu' (symud o'r gwely i fod wrth ymyl y gwely, yna ger y drws, yna y tu allan i'r drws).
- Helpu eich plentyn i ganfod ffordd o setlo eu hunain i gysgu fel cyfri neu dynhau a llacio eu cyhyrau yn eu tro o'r pen i'r traed.
- Defnyddio siart wobrwyo i wobrwyo ymddygiad o 'aros yn y gwely ar eu pennau eu hunain'.

Cymorth a Chefnogaeth

Gall fod yn anodd datrys problemau cysgu, yn enwedig pan fyddwch chi'n teimlo'n flinedig neu dan straen eich hunan. Os yw problemau cwsig yn achosi nifer o anawsterau, ceisiwch gyngor a chefnogaeth gweithiwr proffesiynol (Meddyg Teulu, nyrs ysgol neu therapydd galwedigaethol).