



CWSG

Dyma Bum Awgrym Defnyddiol gan rieni i helpu eich plentyn Niwrowahanol gyda'u problemau cwsg

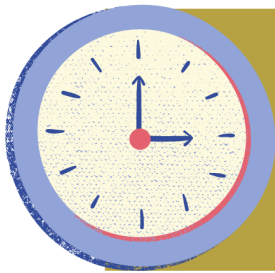


Eu Hannog i Gysgu yn eu Gwely eu Hunain

Anogwch eich plentyn i setlo ar eu pennau eu hunain yn eu gwely eu hunain. Os ydych fel arfer yn rhoi cwtsh iddynt fynd i gysgu, dylech newid hyn yn raddol. Bob nos, dylech dynnu'n ôl fesul tipyn; eisteddwrth wrth ymyl y gwely, oddi wrth y gwely, yn y drws, ar ben y grisiau ac ati nes y gall eich plentyn setlo ar eu pennau eu hunain. Ailadroddwch y camau hyn os yw eich plentyn yn deffro yn y nos - "Peidiwch â gadael i'ch plentyn gysgu yn eich gwely chi am ei bod yn haws gwneud hynny, bydd yn achosi mwy o broblemau yn hir dymor!".

Creu Bag Amser Gwely

Ar gyfer plant iau, gall bag amser gwely yn llawn eitemau i'w tawelu, fel llyfrau, blancedi, tedis, clustffonau neu lyfrau lliwio, gynorthwyo i'w tawelu. Gall hefyd roi cyfle i chi gael amser un i un gyda'r plentyn.



Deall y Cloc Mewnol

Mae'r rhythm circadaidd yn gweithredu fel cloc naturiol yn y corff. Gall plant niwrowahanol brofi amhariadau i'w cloc mewnol, gan ei gwneud yn heriol syrthio i gysgu - "gall bath cynnes cyn gwely helpu i reoleiddio tymheredd y corff a sefydlogi'r rhythm circadaidd".

Melatonin

Melatonin yw'r hormon cwsg sy'n gallu amrywio o ran ei gynhyrchiant ymysg plant niwrowahanol - "gall lleihau amser ar sgrin cyn gwely gynorthwyo gyda lefelau melatonin, a gallai bwyta bwydydd penodol fel aeron, hadau a ffrwythau gynorthwyo corff eich plentyn i gynhyrchu melatonin, sy'n eu cefnogi i fynd i gysgu yn gynt".



Amgylchedd Cysgu

Efallai fod gan eich plentyn sensitifrydd synhwyaidd, a allai olygu bod eu hystafell wely yn eu llethu. Aseswch eu hamgylchedd cysgu a gwnewch addasiadau sy'n addas i'w hanghenion; er enghraifft, efallai y bydd angen sach gysgu yn lle cwilt neu fleind tywyllu.