

The Lullaby Trust  
Gofalu am y Baban  
Nesaf **CONI**

the  
lullaby  
trust

coni



# Croeso i raglen Gofal y Baban Nesaf (CONI)

Mae teuluoedd sydd wedi profi marwolaeth sydyn ac annisgwyl babi neu blentyn ifanc yn aml yn bryderus iawn pan fyddant yn cael babi arall.



Mae rhaglen Gofal y Baban Nesaf (CONI) The Lullaby Trust yn darparu cymorth emosiynol ac ymarferol i deuluoedd sydd wedi colli plentyn yn ystod beichiogrwydd a thrwy gydol misoedd cynnar bywyd eu babi newydd. Gall hyn roi tawelwch meddwl i deuluoedd.

Gan weithio gyda bydwragedd, meddygon (Meddygon Teulu), ymwelwyr iechyd, gweithwyr iechyd proffesiynol a phediatregwyr (meddygon plant), gall CONI eich helpu i fagu hyder wrth ofalu am eich babi.

## Pwy all dderbyn cymorth CONI?

Mae argaeledd CONI yn amrywio o gwmpas Lloegr, Cymru a Gogledd Iwerddon. Eich cyngor lleol sy'n penderfynu a ddylid mabwysiadu CONI ai peidio. Bydd rhai darparwyr lleol o wasanaethau ymwelwyr iechyd yn ymestyn CONI i gynorthwyo teuluoedd sy'n bryderus ynghylch gofalu am eu babi am resymau eraill. Megis eu babi yn profi digwyddiad sy'n ymddangos yn fygythiad i fywyd, neu ddigwyddiad annisgwyl wedi'i ddatrys am gyfnod byr.

## Beth sydd ar gael ar CONI?

Gall teuluoedd CONI gael cymaint neu gyn lleied o gymorth ag sydd ei angen arnynt. Gyda chymorth eich cydlynnydd CONI lleol gallwch ddewis o:

- **Gyswllt cynyddol**

Bydd eich ymwelydd iechyd neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol yn cysylltu â chi'n amlach er mwyn i chi allu siarad yn rhydd am unrhyw bryderon sydd gennych a cheisio cyngor.



- **Monitor symudiadau**

Gallwch fenthyg monitor sy'n cofnodi symudiadau wrth i'ch babi anadlu. Bydd larwm yn canu os bydd symudiadau'n stopio am fwy nag 20 eiliad. Bydd eich cydlynnydd CONI yn eich helpu i ddefnyddio'r monitor.



- **Cymorth bywyd sylfaenol**

Byddwch yn cael cynnig cyfarwyddiadau ynglŷn â beth i'w wneud os bydd eich babi yn rhoi'r gorau i anadlu.



- **Dyddiadur symptomau**

Cofnodwch iechyd eich babi mewn dyddiadur symptomau, y gallwch siarad amdano â'ch ymwelydd iechyd neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol.



- **Ap Gwirio Babanod**

Ein ap ffôn clyfar sy'n eich helpu i benderfynu a oes angen cymorth meddygol ar eich babi.

- **Siart pwysau**

Siart pwysau manwl i fonitro twf eich babi a'ch helpu i weld newidiadau a allai olygu y dylai gael ei weld gan feddyg.



- **Thermomedr ystafell**

Thermomedr ystafell defnyddiol i'ch helpu i gadw'r ystafell lle mae'ch babi yn cysgu ar dymheredd diogel, ynghyd ag awgrymiadau ar ddillad gwely a dillad.



- **Pasbort gofal iechyd CONI**

Taflen sy'n mynd y tu mewn i Lyfr Coch eich babi fel y gallwch gael eich gweld yn gyflym gan y person cywir os ydych chi'n poeni bod eich babi'n sâl.

## **Pam cael cymorth ychwanegol gan y tîm ymwelwyr iechyd?**

Mae gan ymwelwyr iechyd brofiad ym maes iechyd babanod a phlant. Mae siarad â nhw'n amlach yn caniatáu i chi drafod y problemau sy'n digwydd weithiau gyda phob babi.

Byddan nhw hefyd yn siarad â chi am gwsg mwy diogel a sut allwch chi leihau'r risg o syndrom marwolaeth sydyn babanod (SIDS).

Gall hefyd fod yn ddefnyddiol iawn siarad am unrhyw bryderon â rhywun a fydd yn gwranddo arnoch chi gyda dealltwriaeth ac sy'n gallu cynnig cymorth a chynghor.

## **Beth yw dyddiaduron symptomau?**

Mae dyddiaduron symptomau yn wiriad i chi ei wneud gyda'ch babi. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n nerfus ynglŷn â gofalu am eich babi newydd, ond bydd y dyddiadur yn eich helpu i ddysgu am eich babi fel bod eich hyder yn tyfu. Llenwch y dyddiadur a nodwch unrhyw gwestiynau ar gyfer eich ymwelydd iechyd neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol. Dangoswch eich dyddiadur iddyn nhw pan fyddan nhw'n ymweld neu pan fyddwch chi'n ymweld â'r meddyg.

## Beth yw monitor symudiadau?

Monitor sy'n ymateb i'r symudiad y mae eich babi yn ei wneud wrth iddo anadlu. Bydd y monitor yn seinio larwm os bydd eich babi yn rhoi'r gorau i wneud symudiadau anadlu am fwy nag 20 eiliad. Yn aml, mae gan fabanod seibiannau byr rhwng anadliadau ond mae 20 eiliad yn anarferol o hir. Os yw'ch babi yn rhoi'r gorau i anadlu neu os yw hyn yn digwydd yn fwy nag arfer, gall fod yn arwydd o salwch a dylai meddyg neu bediatregydd wirio'ch babi.



Nid oes unrhyw dystiolaeth bod monitorau symudiad yn atal marwolaeth sydyn babanod. Fodd bynnag, mae llawer o rieni'n canfod bod y monitor yn eu helpu i deimlo'n fwy hamddenol pan fydd eu babi yn cysgu oherwydd eu bod yn gwybod y bydd y monitor yn rhoi rhybudd os bydd eu babi yn rhoi'r gorau i anadlu.

## Defnyddio monitor

Mae gwahanol fathau o fonitorau. Bydd yn cael ei ddangos i chi sut i ddefnyddio'ch monitor yn ddiogel fel eich bod chi'n deall yn llawn sut mae'n gweithio. Defnyddiwch y monitor pan fydd eich babi yn cysgu yn y fasedg, y cot neu'r crib Moses. Gall y larwm synhwyro symudiadau heblaw anadlu



eich babi pan gaiff ei ddefnyddio mewn pram, cadair wthio neu sedd car sy'n symud. Gall hefyd godi dirgryniadau, gan gynnwys cerdded o amgylch lle cysgu'r babi ar loriau penodol, neu rannu lle cysgu â pherson neu anifail arall. Wrth i'ch babi fynd yn hŷn, dylech chi ddechrau defnyddio'r monitor yn llai er mwyn dod i arfer â'ch babi yn cysgu hebdo yn y pen draw.

## Ap Gwirio Babanod

Mae ein ap am ddim yn eich helpu i benderfynu a oes angen i'ch babi weld meddyg. Mae'n cynnwys gwiriadau syml sy'n profi am symptomau neu arwyddion o salwch. Mae gan bob gwiriad sgôr ac mae'r sgôr cyfanswm yn dangos pa mor sâl y mae'r babi yn debygol o fod. Gellir ei ddefnyddio gyda babanod nes eu bod yn chwe mis oed.

Bydd eich ymwelydd iechyd neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol yn eich helpu i ddeall a defnyddio ap Baby Check, cyn i chi ei ddefnyddio ar eich pen eich hun.



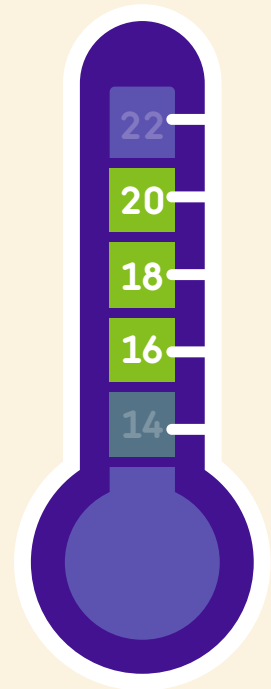
## Pam mae pwysu fy mabi yn helpu?

Rydym yn argymhell bod eich babi yn cael ei bwysu o leiaf unwaith yr wythnos gan eich tîm ymwelwyr iechyd neu gennych chi'ch hun, yn ddelfrydol gartref. Mae'r pwysau wedi'i farcio ar siart arbennig ac yn Llyfr Coch eich babi. Bydd hyn yn dangos sut mae eich babi yn tyfu. Os bydd twf eich babi yn arafu neu os yw'n colli pwysau, gallai hyn fod yn arwydd ei fod yn sâl a bod angen iddo gael ei weld gan feddyg neu bediatregydd.

## Pa mor gynnes ddylai'r ystafell fod i'm babi?

Cadwch yr ystafell rhwng 16 - 20°C.  
Cofiwch:

- Cadwch ben eich babi heb ei orchuddio dan do bob amser a gwnewch yn siŵr bod pen y babi yn rhydd o ddillad gwely. Teimlwch frest neu wddf eich babi i ganfod a yw'n boeth neu'n oer. Dylai ei frest a'i wddf deimlo'n gynnes, ond nid yn boeth nac yn chwyslyd.
- Os yw'ch babi yn rhy boeth, tynnwch flancedi a dillad i oeri'r babi (ni all babanod ifanc wthio blancedi i ffwrdd os ydyn nhw'n rhy boeth).
- Peidiwch â defnyddio dwfeau, cwiltiau na gobenyddion.
- Mae defnyddio blanced wedi'i phlygu yn ei hanner yr un fath â rhoi dwy flanced ymlaen.



## Cadwch eich babi i ffwrdd o fwg sigarêts

- Bydd unrhyw un sy'n ysmegu sigarêts o gwmpas eich babi yn ei roi mewn mwy o berygl o SIDS ac yn ei wneud yn fwy tebygol o ddioddef heintiau'r frest ac asthma.
- Cadwch eich tŷ yn ddi-fwg.
- Dylai unrhyw un sydd am ysmegu fynd allan.
- Peidiwch â mynd â'ch babi i leoedd myglyd.
- Os ydych chi'n ysmegu, mae rhannu gwely â'ch babi yn cynyddu'r risg o SIDS yn fawr.



## Ym mha safle ddylai fy mabi gysgu?

Rhowch eich babi i gysgu ar ei gefn mewn cot neu ofod cysgu clir bob amser. Dylai'r fatres fod yn gadarn, yn wastad ac yn dal dŵr.

Wrth i'ch babi fynd yn hŷn a dysgu rholio drosodd yn hawdd, bydd yn cysgu yn y safle sy'n fwyaf addas iddo.



## Beth mae pediatregwyr yn ei wneud?

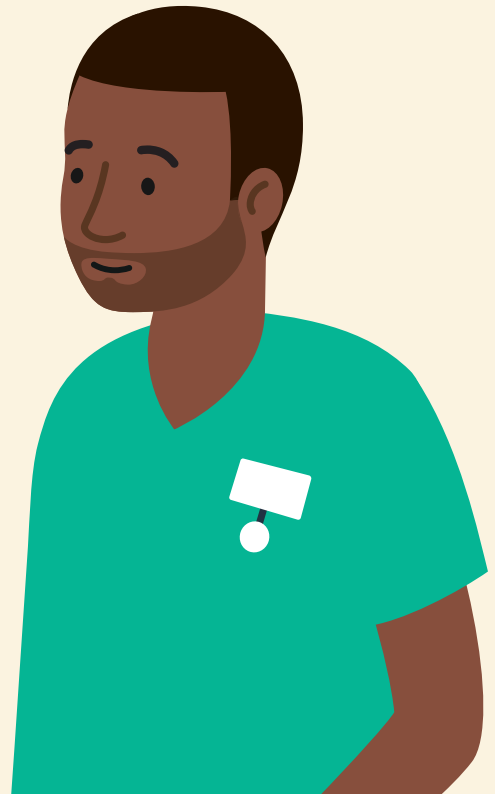
Gallant gynnal gwiriadau arbennig os ydych chi, eich meddyg neu'ch tîm ymwelwyr iechyd yn poeni am bwysau neu anadlu eich babi neu am unrhyw reswm arall. Efallai y byddwch hefyd yn gallu mynd â'ch babi i weld y pediatregydd am archwiliadau tawelu meddwl.

## Sut alla i helpu rhieni a gofalwyr eraill?

Pan fydd eich babi yn 6-7 mis oed, gofynnir i chi lenwi holiadur adborth. Rydym yn ddiolchgar iawn am eich atebion. Mae eich adborth yn ein helpu i wella CONI a'r cymorth a roddwn i deuluoedd eraill.

## Sut gall fy meddyg helpu?

Cysylltwch â'ch meddyg os ydych chi'n meddwl y gallai eich babi fod yn sâl. Nhw sydd yn y sefyllfa orau i archwilio'ch babi a rhagnodi triniaeth os oes angen a/neu gyfeirio'r babi at y pediatregydd. Peidiwch â theimlo eich bod yn 'poeni' eich meddyg; maen nhw yno i'ch helpu chi. Cofiwch ddangos dyddiadur symptomau, siart twf a Llyfr Coch eich babi i'ch meddyg.

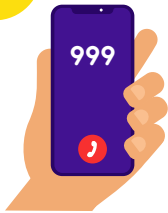


# Cymorth Bywyd Sylfaenol (BLS)

## o dan 12 mis oed

Efallai y cynigir cyfarwyddyd cynnal bywyd sylfaenol (BLS) i chi. Byddwch chi'n cael gwybod, naill ai'n bersonol neu ar-lein, beth i'w wneud os bydd eich babi yn rhoi'r gorau i anadlu. Os ydych chi'n poeni, gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol am help. Efallai yr hoffech i eraill o amgylch eich babi wybod hyn hefyd. Os bydd eich babi yn rhoi'r gorau i anadlu:

1



Ffoniwch 999 a gofynnwch am ambiwlans

2



Agorwch lwybr anadlu'r babi

3



Rhowch bum pwff o anadl dros drwyn a cheg y babi

4



Rhowch y ddau fawd gyda'i gilydd yng nghanol brest y babi ac amgylchynwch y frest â'ch dwylo. Rhowch 30 gwthiad.

Gwiriwch anadlu'r babi. Os nad oes symudiad na gwelliant mewn lliw, parhewch i roi dau bwff o anadl dros y trwyn a'r geg, yna 30 gwthiad i'r frest. Ailadroddwch nes bod yr ambiwlans yn cyrraedd. Os gwelwch chi symudiad neu liw yn gwella, parhewch i roi anadliadau nes bod y babi yn anadlu ar ei ben ei hun. Bydd y gweithredwr 999 yn egluro'r camau wrth i chi eu perfformio.

## Ynglŷn â'r The Lullaby Trust

Mae ein helusen yn bodoli i gadw babanod yn ddiogel a chynorthwyo teuluoedd sy'n galaru. Rydym yn gwneud hyn drwy:

- Rymuso rhieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol gyda chyngor dibynadwy ar ddiogelwch babanod gan gynnwys cwsg mwy diogel ac atal heintiau.
- Ariannu ymchwil i farwolaeth sydyn ac annisgwyl babanod a phlant ifanc, er mwyn achub bywydau.
- Cynnig lle cefnogol i unrhyw un yr effeithir arni/arno gan farwolaeth sydyn neu annisgwyl babi neu blentyn ifanc alaru, gyda chymorth galar.

Ymunwch â'n grŵp Facebook preifat, The Lullaby Trust: CONI Parents: [facebook.com/groups/1297135427650332/](https://facebook.com/groups/1297135427650332/)

### Gyda chi mewn galar

Rydym yn cynnig cymorth cyfrinachol i deuluoedd yn dilyn marwolaeth sydyn ac annisgwyl eu babi neu blentyn ifanc. Ein llinell gymorth ar gyfer galar: **0808 802 6868** ar agor yn ystod yr wythnos o 10:00am – 2:00pm, ac ar benwythnosau a gwyliau cyhoeddus o 6:00pm - 10:00pm Neu e-bostiwch: [support@lullabytrust.org.uk](mailto:support@lullabytrust.org.uk)



**Ar gyfer pob babi.  
Ar gyfer pob teulu.  
Am byth.**

Mae rhagor o wybodaeth am ddiogelwch babanod ar gael yn: [lullabytrust.org.uk](https://lullabytrust.org.uk)  
T: 020 7802 3200