

# Canllaw cynnyrch

Canllaw i brynu hanfodion  
cysgu mwy diogel

the  
lullaby  
trust



# Canllawiau ar gynhyrchion babanod

Gall dewis pa eitemau y gallai fod eu hangen ar eich babi fod yn llethol. I helpu, rydym wedi llunio canllaw ar sut i ddewis y cynhyrchion neu'r eitemau sydd eu hangen ar eich babi i leihau'r risg o syndrom marwolaeth sydyn babanod (SIDS). Rydym hefyd yn ymdrin â'r mathau o gynhyrchion i'w hosgoi, a pha honiadau i gadw llygad amdanynt.

Gall y nifer o gynhyrchion cysgu babanod sydd ar gael fod yn ddryslyd, felly gall cadw at y canllaw syml hwn helpu rhieni i wneud dewis gwybodus.

Y lle mwyaf diogel i fabi gysgu yw yn ei le cysgu clir, gwastad ac ar wahân ei hun, fel cot neu fasged Moses.

Does dim rhaid i bethau fod yn gymhleth. Rydym ni yma i helpu.



## Does dim angen llawer arnoch i gysgu'n fwy diogel

Ychydig o bethau hanfodol sydd eu hangen arnoch:

- Gwely babi neu fasged Moses
- Man cysgu cludadwy
- Matres
- Bag cysgu babi neu gynfasau a blanced
- Thermomedr ystafell
- Sedd car



## Pethau i'w gwirio

Ydy'r eitem yn cydymffurfio â Safonau Diogelwch Prydeinig? Os felly, dylai ddweud ar y cynnyrch ei hun, y pecynnu, y cyfarwyddiadau neu'r wefan.

Os yw'r eitem yn rhywbeth y bydd eich babi yn cysgu arno, fel matres, dylai:

- **Fod yn gadarn: Ni ddylai pen y babi suddo mwy nag ychydig o filimedrau.**
- **Bod yn gwbl wastad heb unrhyw ardaloedd uchel nac wedi'u clustogi.**
- **Cael gorchudd sy'n dal dŵr wedi'i ffitio.**



bsi.

Eitemau **na** fyddem yn eu hargymell:

- **Podiau/nythod ochrau meddal**
- **Gobennydd/dwfeau/deunydd gwely trwchus trwm**
- **Bymperi gwely babi**
- **Hamogau**
- **Gosodwyr safle cysgu**



## Pethau i'w gwirio

Mae llawer o gynhyrchion yn honni manteision i'ch babi, a gall fod yn anodd gwahanu'r wyddoniaeth oddi wrth y tactegau gwerthu. Gallwn ni eich helpu chi gyda beth i chwilio amdano a beth i'w anwybyddu.

## Honiadau y dylech eu hanwybyddu

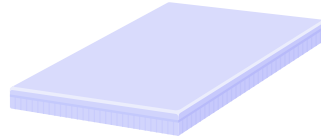
### 1 Unrhyw beth sy'n honni helpu'r babi i gysgu'n hirach neu'n ddyfnach



I rieni blinedig, gallai unrhyw gynnyrch sy'n honni ei fod yn helpu'ch babi i gysgu am fwy o amser swnio fel syniad gwych. Fodd bynnag, mae'n arferol i fabanod dan un flwydd oed (neu weithiau hyd yn oed yn hŷn) ddeffro yn ystod y nos.

Ni argymhellir annog babanod i gysgu am fwy o amser na'n ddyfnach na'r arfer ar gyfer eu cam datblygiad. Gall effeithio ar eu gallu i ddeffro os bydd rhywbeth o'i le, fel os bydd eu ceg a'u trwyn yn cael eu gorchuddio. Credir bod yr anallu hwn i ddeffro'n hawdd o gwsg yn gysylltiedig â SIDS.

### 2 Anadladwyedd a rheoleiddio tymheredd



Os bydd babi'n mynd yn rhy boeth, gall hyn gynyddu ei risg o SIDS. Mae rhai cynhyrchion neu gwmnïau'n honni y gall cynnyrch helpu i reoli tymheredd y babi. Neu efallai y byddant yn dweud ei fod yn 'anadladwy'.

Ond y ffordd orau o sicrhau nad yw eich babi yn mynd yn rhy boeth yw ei roi i gysgu ar arwyneb caled, gwastad, ar ei gefn.

Yn hytrach na bod yn anadladwy, mae'n bwysicach fod y fatres yn dal dŵr, neu fod ganddi orchudd neu haen ddal dŵr wedi'i ffitio. Mae hyn yn helpu i atal bacteria rhag cronni y tu mewn i'r fatres. Mae hyn yn lleihau'r risg o haint, a allai gynyddu'r risg o SIDS.

### **3** 'Diogel neu fwy diogel' i'r babi

Nid oes unrhyw reolau na rheoliadau sy'n edrych yn benodol ar a yw cynnyrch yn lleihau neu'n cynyddu'r risg o SIDS. Mae'r rhan fwyaf o wiriadau safonau diogelwch yn cwmpasu materion eraill megis adeiladwaith yr eitem, cemegau neu ddiogelwch tân.

Dewiswch gynhyrchion sy'n eich galluogi i ddilyn cyngor cysgu'n fwy diogel i leihau'r risg o SIDS. Fel bagiau cysgu babanod, sy'n atal babanod rhag symud o dan y dillad gwely.

Wrth wirio a yw cynnyrch yn addas i fabi gysgu arno, cofiwch y rheol syml: caled, gwastad ac yn dal dŵr.

### **4** 'Mae'n lleihau'r risg o syndrom pen fflat' (plagioseffali)

Mae pen babi yn feddal ac yn gallu gwastatáu'n naturiol, a all beri pryder i rai rhieni. Ni ddylai fod angen cynnyrch i atal neu leihau hyn, ond os ydych yn poeni dylech siarad â'ch meddyg neu'ch ymwelydd iechyd. Os yw cynnyrch yn ddigon meddal

i leihau syndrom pen fflat, mae'n ddigon meddal i achosi i fabi orboethi, gan gynyddu'r risg o SIDS. Gall unrhyw beth meddal mewn cot hefyd gynyddu'r risg o fygu.

Caniatewch ddigon o amser ar ei fol dan oruchwyliaeth i'ch babi pan fydd yn effro, i helpu osgoi neu leihau effaith syndrom y pen fflat, heb gynyddu'r risg o SIDS.

### **5** 'Mae'n lleihau'r risg o SIDS' neu 'Mae'n lleihau ffactorau amgylcheddol sy'n gysylltiedig â SIDS'

Mae honiadau y bydd cynnyrch yn lleihau'r risg o SIDS bron bob amser yn anghywir. Mae'n dibynnu ar beth mae'r cynnyrch yn cael ei gymharu ag ef. Byddem yn cynghori rhieni i fod yn ofalus ynglŷn ag unrhyw gynnyrch sy'n honni y bydd yn lleihau'r risg o SIDS. Fodd bynnag, bydd unrhyw gynnyrch sy'n cydymffurfio â chynghori cysgu'n fwy diogel (fel yr eitemau a argymhellir isod) yn llai peryglus nac un nad yw'n cydymffurfio.

**Er mwyn cysgu'n fwy diogel, does dim angen i chi brynu llawer o gynhyrchion na gwario mwy ar eitemau drud.**

**Y pethau hanfodol sydd eu**

**hangen arnoch:**



**Cot a matres**

Mae'n bwysig fod y fatres yn gadarn, yn gwbl fflat, ac yn dal dŵr. Ni ddylai fod ganddo unrhyw rannau meddal nac wedi'u clustogi, yn enwedig o amgylch pen y babi.

Mae'n hysbys fod matresi meddal yn cynyddu'r risg o SIDS. Maen nhw'n ei gwneud hi'n anoddach i fabanod golli gwres eu corff, a all achosi iddyn nhw fynd yn rhy boeth.

Dylai wyneb y fatres fod yn ddigon caled fel, pan roddir eich babi arni, nad yw ei ben yn suddo mwy nag ychydig o filimedrau.

Dyma dri chwestiwn allweddol y gallech chi eu gofyn:

**1. Ydy e'n gadarn?**

**2. Ydy e'n wastad?**

**3. Oes ganddo haen**

**dal dŵr?**

Os ydych chi'n ystyried defnyddio matres ail law, darllenwch dudalen 15 i gael rhagor o wybodaeth am sut i wirio'r fatres.



## Man cysgu cludadwy

(Basged Moses/ cot teithio/ cot cario)

Rydym yn cyngori bod eich babi yn yr un ystafell â chi pan fydd yn cysgu – ddydd a nos. Os dewiswch fasged Moses neu wely teithio, dilynwch y cyngor am y fatres ar dudalen saith, a pheidiwch ag ychwanegu padin ychwanegol.



## Blanced, bag cysgu babi neu

gynfasau

Mae bagiau cysgu babanod yn opsiwn da gan eu bod yn atal pen eich babi rhag cael ei orchuddio wrth iddi/iddo symud o dan y dillad gwely. Gallwch ddewis dillad gwahanol ar gyfer gwahanol dymheredd ystafell i helpu i gadw'ch babi ar y tymheredd cywir. Gallwch hefyd ddewis meintiau gwahanol yn dibynnu ar oedran eich babi.



Mae'n bwysig fod y bag cysgu babi yn ffitio'n dda o amgylch yr ysgwyddau fel nad yw pen eich babi yn llithro i lawr i'r bag. Nid oes angen dillad gwely ychwanegol.

Mae blancedi yn addas fel dewis arall, cyn belled nad ydynt yn rhy drwchus nac wedi'u dyblu drosodd, felly mae llai o risg o orboethi. Os ydych yn defnyddio blancedi, gwnewch yn siŵr eu bod wedi'u troi i mewn yn gadarn a'u bod yn dod i fyny ddim uwch na'r ysgwyddau.

Gadewch i'ch babi gysgu yn y safle traed-i-droed (traed y babi yn erbyn troed y gwely baban) i osgoi i'w wyneb gael ei orchuddio gan ddillad gwely llac.

### Thermomedr ystafell

Dylai unrhyw ystafell lle mae babi yn cysgu fod rhwng 16 – 20°C. Gall thermomedr ystafell helpu i osgoi i'ch babi fynd yn rhy boeth neu'n rhy oer.



### Pram

Mae babanod yn fwyaf diogel yn cysgu'n fflat ac ar eu cefnau. Fel pob lle y gall eich babi gysgu, gwnewch yn siŵr bod y fatres yn gadarn, yn wastad ac yn dal dŵr.



Rydym yn cynghori yn erbyn i fabanod gysgu mewn safle eistedd neu ar letraws, megis mewn cadair wthio neu fygis. Ond os nad oes opsiynau eraill, mae angen i fabanod fod mewn safle cwbl wastad wrth gysgu (nid dim ond mewn safle gorwedd).

### Sedd car

Mae seddi car yn hanfodol er mwyn diogelwch wrth deithio, ond ni ddylai babanod gysgu mewn sedd car am gyfnodau hir. Nid ydynt wedi'u dylunio i fod yn brif le cysgu.



Ar deithiau hirach, rhowch seibiannau rheolaidd i'ch babi. Os yn bosibl, gofynnwch i oedolyn eistedd gyda'r babi yng nghefn y car, neu defnyddiwch ddrych fel y gallwch gadw llygad arno.

## Cynhyrchion na fyddem yn eich

### cyngori i'w prynu:

#### Podiau neu nythod ochrau meddal

Mae podiau neu nythod yn fath meddalach o arwyneb cysgu a ddefnyddir weithiau yn lle matres, neu'n ychwanegol ati, gyda manau sydd wedi'u codi neu eu clustogi. Wrth gysgu, ni ddylai babanod orwedd ar unrhyw beth meddal, na chael unrhyw beth meddal o'u cwmpas, yn enwedig o amgylch eu pennau. Gall hyn achosi iddynt orboethi ac mae'n cynyddu'r risg o SIDS.

Gall deunyddiau meddal, tyner hefyd orchuddio ceg a thrwyn y babi os cânt eu gwasgu yn erbyn y rhain.

Mae'n bwysig cofio, er bod Safon Diogelwch Brydeinig ar gyfer matresi cawodydd, nad oes safon ar gyfer podiau neu nythod fel lle i fabanod gysgu.

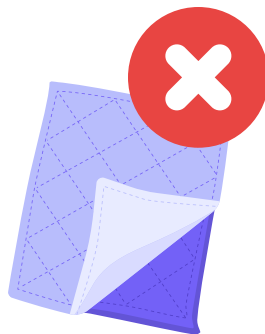


## Gobennydd, dwfeau a dillad gwely trwchus, trwm

Mae wedi'i ddangos bod dwfeau, cwiltiau cot a gobennydd yn cynyddu'r risg o SIDS ac nid ydynt yn cael eu hargymell ar gyfer babanod dan flwydd oed.



Nid yw clytiau pwysau, blancedi pwysau a bagiau cysgu pwysau ychwaith yn cael eu hargymell ar gyfer babanod dan flwydd oed. Mae hyn oherwydd y risg o orboethi a gorchuddio'r pen.



## Bymperi cot

Mae bymperi gwely baban yn berygl difrifol i fabanod. Mae damweiniau wedi digwydd oherwydd bod babanod yn mynd yn sownd yn y clymau neu'r deunydd, neu'n tynnu eu hunain i fyny ar y bymperi. Dylid cadw gwely eich babi'n wag er mwyn sicrhau ei fod mor ddiogel â phosibl.

Dylai'r gwely babi fodloni Safon Diogelwch Prydain o ran ei siâp, ei adeiladwaith, a bylchiad y bariau. Mae hyn yn helpu i leihau'r risg i fabi anafu ei hun.



## Hamogau

Nid yw hamogau yn arwyneb caled, gwastad i fabanod gysgu arno. Gwyddom mai bwydo ar y fron yn gadarn ac yn wastad sydd fwyaf diogel i fabanod, oherwydd ei fod yn lleihau'r risg o SIDS.



## Gosodwyr safle cysgu

Ni ddylid gadael babanod i gysgu ar unrhyw arwyneb sy'n eu strapio neu'n eu dal mewn un safle, boed ar eu cefn, eu bol na'u hochr.

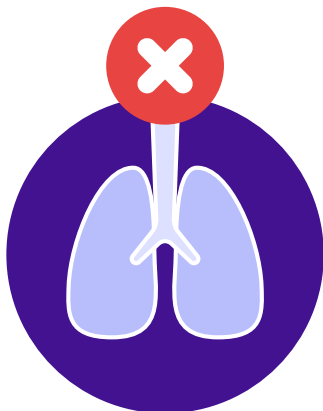
Mae rhai cynhyrchion yn cael eu gwerthu sy'n honni eu bod yn helpu babanod i ymlacio drwy eu dal yn eu lle ar eu bol. Fodd bynnag, mae'n risg fawr os bydd babanod yn syrthio i gysgu ar eu boliau, felly rydym yn argymhell yn gryf na ddefnyddiwch unrhyw eitem sy'n gwneud hyn.



## Cynhyrchion a all gyfyngu ar diwb

### anadlu'r babi (llwybr aer)

Mae llawer o gynhyrchion ar gael i fabanod eistedd a chysgu ynddynt. Efallai na fydd rhai yn darparu'r safle mwyaf diogel ar gyfer anadlu'ch babi (llwybr anadl). Os bydd eich babi yn syrthio i gysgu mewn cynnyrch tebyg i'r rhai a restrir isod, symudwch eich babi i le caled, gwastad, a chlir, fel cot neu fasedg Moses.



Rydym yn cynghori yn erbyn gadael i fabanod gysgu mewn unrhyw beth sy'n eu cadw mewn sefyllfa eistedd neu oledgar fel:

- Cadair fownsio
- Hamog babi
- Siglen babi
- Bag ffa babi
- Gosodwr safle cysgu



Am ragor o wybodaeth ar sut i gadw llwybr aer eich babi yn agored ac yn glir tra byddant yn cysgu, ewch i: [Sut i gadw tiwb anadlu \(ffordd aer\) babi sy'n cysgu yn agored - The Lullaby Trust](#)

## Cynhyrchion

### ail-law i fabanod



Mae defnyddio cynhyrchion ail-law i fabanod ail-law yn ffordd wych o arbed arian ac mae'n well i'r amgylchedd hefyd. Gwyddom fod llawer o deuluoedd yn garedig yn pasio eitemau ymlaen i ffrindiau a theulu unwaith y bydd eu babi wedi tyfu'n rhy fawr iddynt. Fodd bynnag, mae ychydig o bethau i fod yn ymwybodol ohonynt cyn i chi ddefnyddio rhywbeth ail-law:

## Cyfarwyddiadau

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael gafael ar gyfarwyddiadau'r cynnyrch ac yn eu darllen cyn defnyddio'r cynnyrch. Maen nhw'n aml yn gallu cael eu lawrlwytho o wefan y gwneuthurwr. Y peth gorau yw osgoi fideos y mae pobl wedi'u postio ar y cyfryngau cymdeithasol am y cynnyrch, gan efallai na fyddant yn gywir neu'n dilyn y ffordd y bwriadodd y gwneuthurwr i'r cynnyrch gael ei ddefnyddio.

## Safonau

Gwnewch yn siŵr bod y cynnyrch yn cydymffurfio â'r Safonau Diogelwch Prydeinig perthnasol (rhagor o wybodaeth ar dudalen 17). Efallai na fydd llawer o eitemau ar farchnadoedd cyfryngau cymdeithasol neu ar wefannau sy'n gwerthu cynhyrchion ail-law yn bodloni'r safonau hyn. Os yw cynnyrch yn



cydymffurfio â safon, dylid nodi hynny ar y cynnyrch, ei becynnu neu ei wefan.

## Diogelwch

Chwiliwch ar-lein i sicrhau nad yw'r cynnyrch wedi'i alw'n ôl neu wedi'i ystyried yn anniogel i'w ddefnyddio. Gallwch chwilio am 'galwadau cynnyrch yn ôl' ar gov.uk i weld a oes unrhyw broblemau wedi'u nodi.

## Popeth mewn un darn

Gwnewch yn siŵr bod y cynnyrch mewn cyflwr da, heb unrhyw rannau sydd wedi torri neu ar goll. Yn ogystal, dylai unrhyw eitemau ail-law rydych yn eu defnyddio fod yn ddi-fwg ac yn ddi-anifeiliaid anwes.

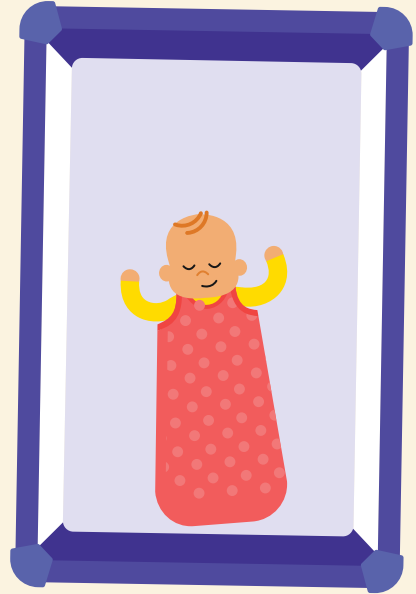
## Matresi

Mae ymchwil wedi awgrymu risg gynyddol o SIDS wrth ddefnyddio matres ail-law a ddaeth o'r tu allan i gartref y teulu, er nad yw hyn wedi'i brofi eto. Yn gyffredinol, byddem yn cynghori ei bod yn fwyaf diogel cael matres newydd ar gyfer pob babi. Ond gwyddom nad yw hyn bob amser yn bosibl.

Er mwyn helpu i leihau'r risg, rydym wedi llunio rhestr wirio i chi. Dylai'r fatres ail-law:



- Gael gorchudd 100% dal dŵr sy'n ffitio'n dda i amddiffyn rhag unrhyw ddamweiniau a gollyngiadau rhag treiddio i graidd y fatres.
- Dim rhwygiadau na thoriadau.
- Bod mewn cyflwr da a pheidio â dangos arwyddion o ddifrod dŵr.
- Dal yn gadarn a gwastad a heb fod yn pantio mewn manau.
- Gosodwch y gwely babi neu'r fasedg Moses heb unrhyw fylchau, fel nad oes perygl i'r babi gael ei ddal ynddo.
- Mae ganddo label gwrth-dân arno.



## Seddi car

Nid ydym yn argymhell prynu na defnyddio sedd car ail-law gan na fydd hi o reidrwydd yn amlwg os yw hi wedi bod mewn damwain.

Gall hyd yn oed traul dros amser effeithio ar ddiogelwch y sedd car a'i gallu i amddiffyn eich babi.



## Safonau Diogelwch Prydeinig

Rydym yn argymhell yn gryf bod unrhyw gynnyrch a ddewiswch yn cydymffurfio â Safonau Diogelwch Prydeinig, yn enwedig os ydych yn prynu eitem dros y rhynggrwyd. Mae Safon Brydeinig yn dweud wrthym fod y cynnyrch wedi pasio profion penodol, megis sicrhau na fydd yn syrthio'n ddarnau nac yn mynd ar dân yn hawdd. Ond nid yw'n golygu y bydd yn helpu i leihau'r risg o SIDS. Os yw cynnyrch yn cydymffurfio â safon, dylid nodi hynny ar y cynnyrch, ei becynnu neu ei wefan.

Pan fydd gwneuthurwr yn creu cynnyrch cysgu, mae'n bwriadu iddo gael ei ddefnyddio mewn ffordd benodol. Gallai defnyddio eitem mewn ffordd nad oedd y gwneuthurwr wedi'i bwriadu beryglu eich babi. Er enghraifft, addasu cot a'i atodi i wely oedolyn.

Peidiwch â defnyddio cynhyrchion (hyd yn oed cynnyrch cydymffurfiol) sydd ag addasiadau neu addurn ychwanegol fel gemau neu ffwr, gan y gallai'r rhain beri risg nad ydych yn ymwybodol ohoni.

Dylai cynhyrchion ail-law fod yn ddi-fwg ac yn ddi-anifeiliaid anwes.

Cofiwch, dim ond oherwydd bod cynnyrch wedi'i wneud gan enw rydych chi'n ei adnabod neu'n cael ei werthu gan fanwerthwr adnabyddus, nid yw'n golygu ei fod yn addas i'ch babi gysgu ynddo neu arno.

## Safonau Diogelwch ar gyfer Cynhyrchion

### Cysgu Babanod



**Cotiau a chotiau teithio** - BS EN 716-1:2017

**Basgedi Moses, cotiau cario** - BS EN 1466:2014  
neu BS EN 1466:2023

**Cribau ochr y gwely** - Ers 2020, dylai pob crib ochr y gwely fodloni'r safon diogelwch crib newydd BS EN 1130:2019. Hynny yw, ni ddylai cotiau bellach gael ochr sy'n disgyn yn llwyr

**Matresi** - BS 7177:2008+A1:2011

**Matresi ar gyfer cewyll, cewyll teithio a chribau** -  
BS EN 16890:2017+A1:2021

**Sedd car** - Rheoliad ECE 44.04 (neu R 44.03) neu i'r rheoliad maint-i newydd, R129. Chwiliwch am y label marc 'E' ar y sedd

**Bagiau cysgu** - BS EN 16781:2018

Chwiliwch am 'galw cynnyrch yn ôl' ar [gov.uk](https://www.gov.uk) i weld a oes unrhyw broblemau wedi'u nodi gyda phryniant posibl.



## Banciau babanod

Os oes angen eitemau babanod arnoch chi, gallwch gael help o fanc babanod. Mae banc babanod fel banc bwyd, ond ar gyfer hanfodion i fabanod, ac maen nhw ar gyfer teuluoedd sydd ag angen help. Maen nhw'n darparu eitemau ail-law ar gyfer babanod newyddanedig hyd at blant pum mlwydd oed, wedi'u rhoi gan y gymuned leol. Mae'r cynhyrchion hyn yn cynnwys cynhyrchion cysgu megis cotiau, cotiau teithio a basgedi Moses. Os ydych chi'n cysylltu ag unrhyw weithwyr proffesiynol, gofynnwch iddyn nhw eich atgyfeirio at fanc babanod. Gallwch hefyd gysylltu â'ch banc babanod lleol yn uniongyrchol ac efallai y byddwch yn gallu hunanatgyfeirio. Dylai banciau babanod ddarparu gwybodaeth am y cynnyrch ond os nad ydynt, gofynnwch i'r staff. [Dysgwch fwy](#) am fanciau babanod ar ein gwefan.

Chwiliwch wefan y **Baby Bank Alliance** i ddod o hyd i fanc babanod yn eich ardal chi - [babybankalliance.org](http://babybankalliance.org)



Rhagor o wybodaeth am  
gynhyrchion cysgu



**Gallwch gofrestru i dderbyn cyngor a gymeradwywyd gan y GIG yn syth i'ch ffôn am feichiogrwydd, geni a thu hwnt. Ymwelwch â: [www.nhs.uk/start4life](http://www.nhs.uk/start4life) neu siaradwch â'ch ymwelydd iechyd, nyrs ymarfer neu fydwraig.**

Mae The Lullaby Trust yn derbyn cymorth ariannol gan nifer fach o wneuthurwyr cynhyrchion babanod, ac efallai y bydd rhai o'r delweddau hyn yn ymddangos yn y canllaw cynnyrch hwn. Nid yw ein perthynas â nhw yn dylanwadu mewn unrhyw ffordd ar ein cyngor cysgu'n fwy diogel, sy'n seiliedig ar ymchwil gwyddonol. Dim ond â chwmnïau sydd wedi ymrwmo i ddiogelwch ac sy'n cynhyrchu cynhyrchion sy'n cyd-fynd â'n canllawiau cysgu'n fwy diogel y byddwn yn ymwneud. Mae cyllid gan gwmnïau yn ein helpu i ddarparu cyngor a chymorth cysgu'n ddiogel am ddim i rieni mewn profedigaeth.

I ddarllen yr ymchwil a'r dystiolaeth y tu ôl i'r canllaw hwn, ewch i [www.lullabytrust.org.uk/research/evidence-base](http://www.lullabytrust.org.uk/research/evidence-base)



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



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