

Cwsg mwy diogel i fabanod

Beth Allwch Chi Wneud:



- ✓ Rhowch eich baban i gysgu ar ei gefn bob tro



- ✓ Cadwch eich baban oddi wrth fwg yn ystod beichiogrwydd ac wedi'r enedigaeth



- ✓ Rhowch eich baban i gysgu mewn cot ar wahân neu grud Moses yn yr un ystafell â chi am y 6 mis cyntaf



- ✓ Bwydych eich baban ar y fron



- ✓ Defnyddiwch fatres gadarn, fflat, gwrth-ddŵr mewn cyflwr da



Pethau i'w Hosgoi:



X Peidiwch byth â chysgu ar soffa neu mewn cadair freichiau gyda'ch baban



X Peidiwch â chysgu yn yr un gwely â'ch baban os ydych chi'n ysmegu, yfed neu gymryd cyffuriau neu os ganed eich baban yn gynnar neu os oedd ei bwysau genedigol yn isel



X Dylech osgoi gadael i'ch baban fynd yn rhy boeth

X Peidiwch â gorchuddio wyneb na phen eich baban wrth gysgu na defnyddio dillad gwely rhydd

Dylech ddilyn y cyngor ar gyfer unrhyw gyntun, nid dim ond ar gyfer cysgu gyda'r nos

Mae Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod (SIDS) yn farwolaeth sydyn ac annisgwyl o faban am ddim rheswm amlwg, ac er nad ydym yn gwybod eto sut i atal SIDS yn llwyr, mae'n bosibl i leihau'r posibilid y bydd yn digwydd yn sylweddol trwy ddilyn y cyngor.

Gallwch hefyd siarad â'ch bydwaig neu ymwelydd iechyd os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon, neu cysylltwch â ni
E-bost: info@lullabytrust.org.uk
Ffôn: 0808 802 6869
Gwefan: www.lullabytrust.org.uk