Therapi Iaith a Lleferydd i Blant
Children's Speech & Language Therapy
02921 836585

Defnyddio Dymis

Ceisiwch leihau'r defnydd o ddymis i gefnogi sgiliau cyfathrebu eich plentyn.

- Mewn babanod a phlant ifanc, gall dymis fod o werth fel rhywbeth sy'n rhoi cysur. Erbyn i blentyn fod yn 12 mis oed, yn lle bod yn gysur bydd wedi dod yn arferiad!
- Gall dymis fod yn ddefnyddiol i helpu babis i gysgu. Yn wahanol i fawd mae ganddyn nhw'r fantais eich bod yn gallu eu tynnu'n ôl yn haws.
- Gall defnyddio dymis ei gwneud hi'n anodd siarad - mae'n anodd gyda rhywbeth yn eich ceg! Mae llawer o synau angen i ni ddefnyddio blaen ein ceg (er enghraifft, 'p', 'b', 't', a synau 's'). Gall defnydd defnyddio dymis yn aml olygu bod eich plentyn yn ei chael hi'n anoddach i ddysgu sut mae dweud y synau hyn.
- Mae'n syniad da cyfyngu'r defnydd o ddymis i gyfnodau penodol o amser, e.e. amser gwely yn unig. Cadwch y dymi yn rhywle fel mai dim ond oedolyn sy'n gallu cael gafael arno.
- Wrth roi'r gorau i ddefnyddio dymis yn gyfan gwbl, mae'n ddoeth gwneud hyn drwy gynnwys eich plentyn. Os yw eich plentyn yn ddigon hen i ddeall, gwnewch sioe fawr o'i daflu i ffwrdd. Gofynnwch i'ch plentyn eich helpu i'w lapio, rhoi tâp selo arno a'i daflu gyda'ch gilydd yn y bin y tu allan. Taflwch ef yn agos at yr amser pan fydd y biniau'n cael eu casglu, felly mae siawns gyfyngedig y bydd angen e nôl! Os yn gwaredu'r dymi, gwnewch yn siŵr nad oes 'na rai eraill o gwmpas gartref. Peidiwch â chadw un mewn cwpwrdd rhag ofn!
- Efallai bydd plant yn ypsetio i ddechrau, ond bydd hyn yn pasio. Meddyliwch am fathau eraill o gysurwyr ar gyfer amser gwely a/neu degan arbennig i'w roi pan fyddan nhw wedi cynhyrfu.
- Gellir cysylltu tynnu'r dymi ag achlysur arbennig, e.e. pen-blwydd neu wyliau, pan ellir gwneud cynlluniau i ymddwyn 'wedi tyfu i fyny'.
- Cofiwch!
  - Gall dymis ei gwneud hi'n anodd siarad. Mynnwch bod eich plentyn yn tynnu'r dymi pan fydd eisiau siarad.
  - PEIDIWCH BYTH â rhoi dymi mewn unrhyw fwyd â siwgr gan y bydd hyn yn arwain at bydredd dannedd yn ddiweddarach.
  - Peidiwch â defnyddio tei gwddf na chordyn ar y dymi.

Cardiff and Vale University Health Board is the operational name of Cardiff and Vale University Local Health Board.
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yw enw gweithredol Bwrdd Iechyd Lleol Prifysgol Caerdydd a'r Fro.