

Anadlwch yn hawdd

“ Byddai wedi bod yn lawer rhy ifanc a byddai wedi bod yn lawer rhy wan i’w ryddhau ei hun. ”

Adroddiad y Crwner, gwasgariad cord dall

Roedd rhywbeth mor frawychus yn meddwl y gallai rhywbeth atal eich plentyn rhag anadlu.

Ond, mae’r camau i atal hynny rhag digwydd yn syml ac yn gwneud synnwr.

Dalltiau ffenestri – Gall gymryd dim ond 15 eiliad i blentyn bach gollu ymwybyddiaeth os yw llinyn dall yn cael ei ddal o amgylch ei wddf – a gallant farw mewn dim ond dau i dri munud.

- Gosodwch fachyn cleat neu densiwn i gadw cordiau a chadwyni dall yn ddiogel i ffwrdd a’u defnyddio bob amser. Dylai bleindiau newydd ddod gyda’r rhain
- Ystyried bleindiau rhydd cord ar gyfer ystafelloedd plant
- Cofiwch y gall plant ddringo a mynd yn uwch nag yr ydych chi’n meddwl. Symud dodrefn ystafell wely i ffwrdd o gordiau a chadwyni
- Gwnewch yn siŵr bod y cordiau ar gefn bleindiau Rhufeinig yn cael eu cysylltu gan ddefnyddio dyfais sy’n torri o dan bwysau.

Cysgu a slings – gall babanod gael eu mygu gan bethau na allant eu gwrthio i ffwrdd.

- Mae cot glir yn got ddiogel - osgoi duvets, gobenyddion a bumpers cot
- Peidiwch â chysgu ar y sofffa gyda’ch babi gan ei fod yn cynyddu ei siawns o fygu yn aruthrol
- Os ydych wedi blino’n lân neu wedi bod yn yfed neu’n ysmegu, neu os ydynt yn bwysau geni cynamserol neu isel, peidiwch â chysgu gyda’ch babi yn eich gwely
- Dilynwch y cyngor T.I.C.K.S ar gyfer slingiau neu gludwyr www.babyslingsafety.co.uk



Sachau cewynnau – mae babies ifanc yn naturiol yn gafeael mewn pethau ac yn eu tynnu i’w cegau, ond dydyn nhw ddim yn gallu eu tynnu i ffwrdd. Gallant fygu ar sachau cewynnau gwan.

- Storiwch sachau cewynnau ymhell allan o gyrraedd babanod
- Peidiwch byth â storio sachau cewynnau dan y fatres cot.

Tagu – mae babanod a phlant ifanc yn dal i ddysgu cnoi, llyncu ac anadlu yn y drefn gywir. Does dim sŵn i’ch rhybuddio. Ond mae yna ffyrdd syml o’i atal rhag digwydd.

- Peidiwch â phrotio potel babi i’w bwydo
- Torrwch fwyd crwn fel grawnwin, tomatos a llus mawr mewn hanner hyd neu chwarteri, nid dim ond ar draws
- Torrwch fwyd caled fel moron, afalau, selsig a chaws yn stribedi tenau, a thorri cnau i fyny yn fach
- Osgoi popgorn, marshmallows a melysion crwn caled fel wyau mini neu losin wedi’u berwi
- Rhowch rannau bach o deganau plant hŷn allan o gyrraedd
- Gwylwch ffilm Chokeables am gyngor cymorth cyntaf www.sja.org.uk/thechokeables