

Yn ddiogel rhag tagu

“Roeddwn i bob amser yn meddwl y byddai tagu yn fwy amlwg. Ond bydd y distawrwydd a'r panig yn ei lygaid yn aros gyda mi am byth.”

Ni all plentyn sy'n tagu anadlu, felly does dim sŵn i'ch rhybuddio. Er mor frawychus ag y mae hyn yn swnio, gallwch atal hyn rhag digwydd. Mae'n cymryd camau syml.

Pam mae plant yn tagu?

- 👉 Gall plant gael eu hanafu ar unrhyw oedran. Mae plant ifanc mewn mwy o berygl.
- 👉 Mae eu llwybrau anadlu cul yn cael eu blocio'n haws.
- 👉 Gall unrhyw beth llai na 2c eu tagu.

Gwrthrychau bach

Mae babanod a phlant bach yn rhoi pethau yn eu cegau. Dyna sut maen nhw'n archwilio. Fel y gallant dagu ar wrthrychau bach yn eu cyrraedd:

- 👉 Gall teganau rhad fod â rhannau bach sy'n dod i ffwrdd. Gwiriwch nhw yn gyntaf.
- 👉 Defnyddiwch deganau plant hŷn mewn ardal benodol a gwiriwch y llawr wedyn. Defnyddiwch hambwrdd oddi tano i ddal rhannau bach, fel Lego.
- 👉 Peidiwch â gadael i blant bach chwythu balwnau i fyny a chlririo darnau wedi'u torri.

Poteli babanod

Peidiwch byth â defnyddio gobennydd babi hunan-fwydo neu brop potel eich babi i fyny i fwydo. Mae angen oedolyn arnynt i'w helpu i fwydo.

Cymorth cyntaf

1. Rhowch hyd at bump ergydion cefn rhwng llafnau'r ysgwydd – gall orfodi'r gwrthrych allan.
2. Rhowch hyd at bum trobwynt abdomenol yn gwasgu uwchben y botwm bol o'r tu ôl - mae'n gorfodi aer allan o'r ysgyfaint i glirio'r gwrthrych.
3. Os nad yw 1 a 2 yn gweithio ffoniwch 999 a daliwch ati i geisio nes bod cymorth yn cyrraedd.

Bwyd

- 👉 Nid yw tagu ar fwyd yn ymwneud â phlant ifanc yn unig, nid cnoi'n iawn. Mae'n cymryd amser i ddsygu anadlu, cnoi a llyncu mewn cytgord.
- 👉 Tan hynny, mae angen i chi dorri i fyny neu osgoi unrhyw beth a allai rwystro eu llwybr anadlu. Ac i'w dysgu i eistedd yn llongydd i fwyta.

Maint a siâp yn bwysig

- 👉 Torrwch hydffyrdd a chwarteri – grawnwin, llus, mefus, ceirios a thomatos bach.
 - 👉 Tynnwch y croen, pibellau neu gerrig o ffrwythau neu lysiau.
 - 👉 Torri stribedi tenau - selsig, caws, llysiau a ffrwythau mawr fel melon, afal, moron, ciwcymbr a mango.
 - 👉 Stêm, mash neu fwydydd grât i'w meddalu - moron, cywion, ffa menynt.
 - 👉 Torrwch stribedi a chael gwared ar esgyrn, croen neu fraster – cig a physgod.
 - 👉 Bara tost – i stopio peli tost.
- Torrwch yr holl fara yn stribedi cul.

Arbedwch yn ddiweddarach

- 👉 Melysion caled crwn, gan gynnwys wyau bach a lolipops
- 👉 Grawnwin cyfan a chnau
- 👉 Blobs o fenyn cnau daear
- 👉 Popporn
- 👉 Marshmallows
- 👉 Ciwbiau Jelly

