

Yn rhydd o gwympiadau

*“Mae damwain y gellir ei hatal yn dod i ben gyda theulu ysgytwol.
Ac mae hynny'n drasig iawn.”*

Niwrolegydd pediatrig (meddyg sy'n arbenigo mewn anaf i'r ymennydd plant)

Mae cliwiau a chrafiadau yn rhan o dyfu i fyny. Ond gall hyd yn oed cwmp o gadair uchel achosi anaf drwg i'w ben. Mae hynny oherwydd bod pennau babanod yn llawer trymach na'u cyrff, sy'n eu gwneud yn brig-trwm. A phan fyddant yn glanio, mae eu pen yn cymryd llawer o'r effaith.

Nid yw'n gwneud synnwyr ceisio atal pob cwmp. Ond mae yna rai difrifol y gallwch chi eu stopio yn hawdd unwaith y byddwch chi'n gwybod sut a pham.

Cotiau, gwelyau a byrddau newid – nawr dwi'n gallu gwingo a rowlio!

- Gall hyd yn oed babanod bach gwingo oddi ar wely neu newid bwrdd – felly newidiwch eu cewynnau ar y llawr ac osgoi eu gadael ar wyneb uchel
- Cyn gynted ag y gall eich babi sefyll, tynnwch unrhyw deganau mawr y gallent ddringo arnynt i fynd allan o'i chot, gan atal cwympiadau difrifol.

Grisiau – dwi'n gallu shwfflo a dwi off!

- Hyd yn oed cyn eu bod yn symudol, mae babanod yn cael eu hanafu pan fydd y person sy'n eu cario yn cwmpo. Felly cadwch law ar y rheilffordd yn mynd i fyny ac i lawr grisiau
- Cyn gynted ag y bydd eich babi'n dechrau symud o gwmpas, ffitiwch giataiu diogelwch i'w hatal rhag dringo neu syrthio i lawr y grisiau.

Cadeiriau uchel – ai dyna fy niod?

- Efallai y bydd plant yn ceisio cael pethau sydd allan o'u cyrraedd
- Efallai y byddant yn pwyso dros yr ochr ac yn brigo allan neu'n gwthio eu hunain i fyny ac yn ceisio dringo allan
- Ewch i'r arfer o ddefnyddio'r strapiau ar y gadair uchel bob tro y byddwch chi'n ei defnyddio.

Ffenestri – beth ydw i'n gallu ei weld?

- Mae plant bach yn chwilfrydig ac eisiau gweld beth sy'n digwydd y tu allan, ond nid oes ganddynt ddealltwriaeth wirioneddol o berygl
- Peidiwch â rhoi dodrefn o flaen ffenestri, yn enwedig mewn ystafelloedd gwely plant
- Os gallwch chi, cael dalfeydd diogelwch neu gloeon wedi'u gosod ar eich ffenestri
- Os byddwch yn dewis clo, cadwch yr allweddi yn rhywle y gallwch ddod o hyd iddynt, rhag ofn y bydd tân ac mae angen i chi fynd allan.

Trampolinau – pa mor uchel alla i fownsio?

- Y risg fwyaf o drampolinau yw cael dau berson â phwysau gwahanol iawn.
- Gadewch i blant ei gymryd yn eu tro ac osgoi oedolion a phlant rhag neidio gyda'i gilydd
- Defnyddiwch rwyd ddiogelwch neu gawell fel na ellir taflu plant i'r llawr.

