

Y Canllaw Hyfforddiant Toiled



Cyflwyniad

Mae hyfforddiant toiled yn garreg filltir bwysig yn natblygiad eich plentyn. Rydym yn deall bod pob plentyn yn datblygu ar ei gyflymder ei hun, ond mae ymchwil yn dangos mai'r peth gorau i'w wneud er lles iechyd coluddyn a phledren eich plentyn yw stopio defnyddio cewynnau, gan gynnwys cewynnau ailddefnyddiadwy, rhai tynnu i fyny a dillad isaf hyfforddi, rhwng 18 a 30 mis.

Mae'n bwysig iawn fod plant allan o bob cewyn dipyn go lew o amser cyn dechrau blwyddyn Derbyn yn yr ysgol. Yr unig eithriad fyddai plant ag angen meddygol wedi'i ddiagnosio, fel cyflwr pledren neu goluddyn.

Mae bod allan o gewynnau nid yn unig yn helpu plant i deimlo'n hyderus, yn iach ac yn rhan o'r grŵp, mae'n golygu hefyd y gall athrawon dreulio mwy o amser yn addysgu a chynorthwyo datblygiad plant mewn ffyrdd eraill.



Oeddech chi'n gwybod?

Roedd

83%

o blant allan o gewynnau erbyn 18 mis oed yn y 1970au ac 1980au.

**Heddiw,
nid yw 1
mewn 4**

plentyn wedi cael hyfforddiant toiled pan maen nhw'n dechrau'r dosbarth Derbyn.

Sut ydw i'n gwybod pryd i ddechrau?

Gall bron pob plentyn ddysgu bod yn lân a sych â'r cymorth cywir, gan gynnwys plant ag anableddau ac anghenion addysgol arbennig (SEND). Gall fod angen amser a chymorth ychwanegol ar blant ag anghenion synhwyraidd.

Dylai hyfforddiant toiled gael ei weld fel proses ac nid digwyddiad unigol. Mae'n digwydd dros amser a gall plant ymarfer eistedd ar boti neu doiled unwaith y byddan nhw'n gallu eistedd i fyny'n annibynnol.

Mae ymchwil yn dangos mai'r peth gorau er lles iechyd coluddyn a phledren eich plentyn yw **stopio defnyddio cewynnau rhwng 18 a 30 mis**. Hyd yn oed os oes gan eich babi neu blentyn anableddau ac anghenion addysgol arbennig, nid oes angen i chi aros i ddechrau hyfforddiant toiled.

Mae hyfforddiant toiled yn ymwneud â sgiliau dysgu, a gall y rhain gael eu dysgu â chymorth ychwanegol a/neu drefn eglur. Po hiraf yr arhoswch, yr anoddaf y gall fod i'ch plentyn ddysgu'r drefn newydd a theimlo'n hyderus heb gewynnau.

Bydd rhai plant yn dangos arwyddion bod yr amser wedi cyrraedd i stopio defnyddio cewynnau. Er enghraifft, maen nhw'n gwybod ac yn dweud wrthych pan maen nhw'n gwneud dŵr a bydd y bwch rhwng gwneud dŵr yn awr o leiaf. Ond bydd llawer o blant heb ddangos arwyddion clir ac ni fydd y rhan fwyaf yn gofyn i stopio gwisgo cewynnau, yn enwedig os ydynt yn gwisgo cewynnau tafladwy neu rai tynnu i fyny sydd wedi eu cynllunio i'w cadw nhw'n teimlo'n sych.

Sicrhewch nad yw eich plentyn yn rhwym – dylai fod yn gwneud pŵ meddal yn rheolaidd (o leiaf am yn eilddydd). Os ydych yn meddwl y gallai eich plentyn fod yn rhwym, mae'n bwysig cael cymorth â hyn cyn stopio cewynnau.

Oeddech chi'n gwybod?

bod

£400

y flwyddyn

yn cael ei wario gan deuluoedd Prydain ar gewynnau a chadachau yn unig – byddai hyfforddiant toiled yn gynharach yn arbed hynny i gyd i chi.

Mae tua

3 biliwn

o gewynnau tafladwy yn diweddu yn safleoedd tirlenwi'r DU bob blwyddyn – gall pob un gymryd hyd at 500 mlynedd i bydru!

Mae mwy na

£60m

yn cael ei wario bob blwyddyn gan awdurdodau lleol y DU ar waredu cewynnau. Mae hyfforddiant toiled yn helpu i leihau effaith amgylcheddol.

Paratoi



I lawer o blant, mae o fudd i hepgor y poti yn llwyr a chanolbwyntio ar ddefnyddio'r toiled yn ei le (gyda sedd, gris a rheiliau priodol). Nid yn unig y mae hyn yn cael y plentyn i arfer ag amgylchedd yr ystafell ymolchi ar gyfer mynd i'r toiled, ond mae hefyd yn helpu i dynnu cam trawsnewidiol ychwanegol trwy ddileu'r angen i fynd wedyn o boti i doiled.

Ond waeth beth wnewch chi - dechrau â photi neu fynd i'r toiled yn syth, mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud i helpu eich plentyn baratoi i stopio gwisgo cewynnau. Gallwch ddechrau paratoi cyn gynted ag y bydd eich plentyn yn gallu eistedd i fyny heb gymorth.

1 Newidiwch gewynnau cyn gynted â'u bod yn wlyb neu wedi'u baeddu

Mae hyn yn dysgu eich babi ei bod yn iach i fod yn lân a sych. Os gallwch chi, newidiwch ei gewyn yn yr ystafell ymolchi i'w helpu i gysylltu hyn â gwneud dŵr a phŵ.

2 Cyflwynwch eich plentyn i boti neu doiled

trwy ddarllen rhai o'r llyfrau poti gwych sydd ar gael gyda'ch plentyn, gan helpu ei hoff ddol neu degan i gael 'tro' arno ac yna ei annog i eistedd arno ei hun.

3 Gall ddechrau ymarfer eistedd ar boti neu doiled yn rheolaidd

cyn gynted â'i fod wedi cael ei gyflwyno i'r poti neu doiled, gan gynyddu hyn i sawl gwaith y dydd.

4 Anogwch ddiet a chymeriant hylif iach

Rhowch ddiet i'ch plentyn sy'n cynnwys ffibr (e.e. ffrwyth, llysiau a bara brown) i helpu osgoi rhwymedd, sy'n gallu gwneud hyfforddiant toiled yn anoddach.

5 Yfed digon o ddŵr

wedi'i rannu'n 6-8 diod y mae'n eu hyfed ar gyfnodau rheolaidd drwy gydol y dydd. Wrth gyflwyno bwydydd solet, cynigiwch ddŵr mewn cwpan.

Mae'n ymdrech tîm

Os yw eich plentyn mewn meithrinfa, sefydliad cyn ysgol gyda gofalwr plentyn neu'n derbyn gofal yn rheolaidd eisoes gan eich rhieni, ffrindiau neu deulu arall, siaradwch â nhw a thrafodwch sut y byddwch yn gweithio gyda'ch gilydd i gynorthwyo taith hyfforddiant toiled eich plentyn.

Cytunwch ar y camau y byddwch oll yn eu cymryd a gofynnwch iddynt eich cynorthwyo chi a'ch plentyn. Darparwch ddigon o ddillad sbâr a rhowch wybod iddynt am unrhyw arwyddion rydych wedi sylwi arnynt sy'n awgrymu bod ar eich plentyn angen defnyddio'r poti neu doiled. Bydd y cysondeb hwn yn helpu eich plentyn i ddysgu'n gyflymach.



Gair i gall



Newidiwch gewynnau gyda'ch plentyn yn sefyll ar y llawr (cyn gynted ag y gall eich plentyn sefyll yn annibynnol) mewn ystafell ymolchi a chynhwyswch ef/hi yn y broses (e.e. fflysio pŵ, golchi dwylo, gwrthio cewynnau tynnu-i-fyny a throwsus i lawr a'u tynnu nhw'n ôl i fyny).



Rhowch amser heb gewyn iddo/iddi yn rheolaidd. Rhowch gynnig ar hyn ar ôl iddi/iddo wneud dŵr a phŵ fel y gall brofi'r teimlad o fod heb gewyn, heb gael damwain. Helpwch ef/hi i roi'r cewyn yn ôl ymlaen ar ôl hanner awr i'w gadw/chadw yn lân a sych.



Siaradwch am wneud dŵr a phŵ mewn ffordd ffeithiol.



Ble allaf i ganfod rhagor o adnoddau?

Gallwch gyrchu'r rhain ar-lein yn <https://pottytrainingguide.co.uk>

Gair i gall



Gwnewch i'r ystafell ymolchi deimlo'n gyfforddus i'ch plentyn, yn enwedig os oes gan eich plentyn anawsterau prosesu synhwyrdd. Er enghraifft, os yw sŵn fflysio'r toiled yn llethu synhwyrdd eich plentyn, rhowch gynnig ar ddefnyddio amddiffynwyr clustiau yn yr ystafell ymolchi.



Gall rhai plant fod yn sensitif i arogleuon ystafell ymolchi. Rhowch gynnig ar ddefnyddio **mintys, lafant neu lemon yn yr ystafell ymolchi**.



Gwisgwch ddillad sy'n haws i'w tynnu i lawr, e.e. mae trowsus loncian neu legins yn hytrach na throwsus â botymau (e.e. jîns), neu sgertiau â theits, sy'n anoddach i'w dad-wneud pan mae'n bryd mynd i'r ystafell ymolchi, yn syniad gwych! Mae'n well gan rai plant fynd heb ddillad o'r canol i lawr yn yr ychydig ddyddiau cyntaf ar ôl iddynt stopio defnyddio cewynnau.

Beth fydd ei angen arnaf?



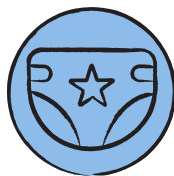
Poti (neu fwy nac un) a/neu sedd hyfforddi toiled a gris i gefnogi ei draed/thraed. Dylai'r gris fod yn ddigon uchel nes bod pengliniau'r plentyn yn uwch na'i gluniau/chluniau pan mae'n eistedd ar y toiled.



Dillad isaf neu ddillad isaf hyfforddi o ddeunydd ailddefnyddiadwy.



Stopio cewynnau



Cyn gynted â'ch bod wedi paratoi ac ymarfer, mae'n bryd stopio defnyddio cewynnau yn ystod y dydd. Dewiswch amser sy'n gweithio i'ch teulu, pan fydd bywyd yn gymharol ddigwyffro, heb newidiadau na tharfiadau mawr.

Os oes gan eich plentyn broblemau iechyd sy'n effeithio ar y coluddyn a/neu bledren fel rhwymedd neu heintiad pledren, datrysych y problemau hynny cyn i chi gael gwared â chewynnau.

1 Dywedwch wrth eich plentyn beth sy'n digwydd

Rhowch wybod iddi/iddo ei bod/fod yn dweud hwyl fawr wrth gewynnau ac esboniwch beth mae defnyddio'r poti neu doiled yn ei olygu.

Gair i gall



Gall y newid o gewynnau i ddillad isaf deimlo'n rhyfedd. Sicrhewch fod gennych opsiynau o siapiau, lliwiau, fffabrig a ffit gwahanol os ydych yn teimlo y gall eich plentyn gael y newid hwn yn heriol.



2 Gan ei bod/fod allan o gewynnau nawr, gwyliwch am arwyddion fod angen iddi/iddo fynd ac yna arweiniwch hi/ef at y poti:

- Mae'n dweud wrthyhych ei bod/fod yn gwneud dŵr neu fod angen gwneud dŵr arni/arno.
- Mae'n gwybod ac yn dweud wrthyhych pan mae'n wlyb neu'n fudr.
- Mae'n aflonydd, yn mynd yn dawel, neu'n straenio (a allai edrych fel tynnu ystumiau).

Pan welwch arwydd, arweiniwch ef/hi at y poti neu doiled ac anogwch ef/hi i roi cynnig arni. Ceisiwch osgoi cymell neu ofyn yn rhy aml i'ch plentyn os oes angen iddi/iddo ddefnyddio'r poti. Anogwch fechgyn i eistedd i wneud dŵr yn enwedig tra'u bod yn cael hyfforddiant toiled. Mae'n eu helpu i deimlo wedi ymlacio mwy ac os oes angen pŵ arnynt hefyd, bydd yn eu hannog i fynd.



Os oes angen cymorth ar eich plentyn â chyfathrebu, gallwch ddefnyddio arwyddion Makaton, darluniau neu ffotograffau o'r toiled ac ati. Dewiswch un fydd yn helpu eich plentyn i adnabod ei bod yn bryd defnyddio'r poti neu doiled.

Gair i gall



Os yw eich plentyn yn cael trafferth eistedd ar y poti yn ddigon hir, **rhowch gynnis ar ganu cân neu ddarllen llyfr byr gyda'ch gilydd.**

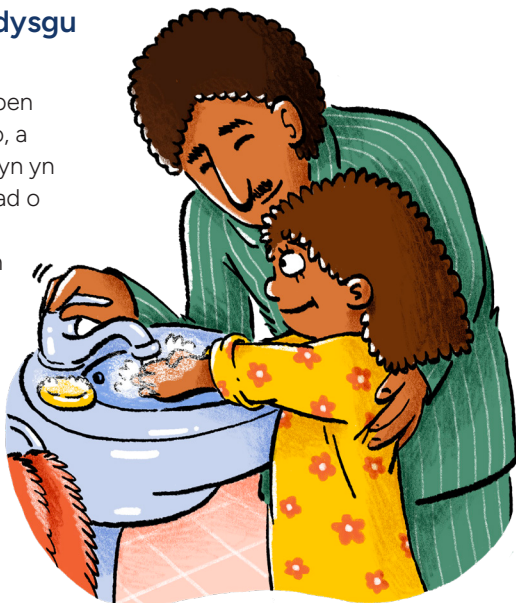
Anogwch ef/hi i aros ar y poti neu doiled nes bod y gân neu'r llyfr wedi gorffen.

3 Rhowch lawer o ganmoliaeth ac anogaeth!

Dathlwlch bob ymdrech a llwyddiant, ni waeth pa mor fach. Canmolwch eich plentyn am eistedd ar y poti neu doiled – mae unrhyw ddŵr neu bŵ yn fonws!

4 Helpwch eich plentyn i ddysgu sgiliau newydd

Dysgwch eich plentyn i sychu ei ben ôl, fflysio'r toiled, golchi ei ddwylo, a dewis ei ddillad isaf ei hun. Mae hyn yn helpu adeiladu hyder ac ymdeimlad o reolaeth. Dylai plant allu sychu eu hunain erbyn yr adeg maen nhw'n dechrau dosbarth Derbyn.



5 Byddwch yn gyson

Cyn gynted â bod eich plentyn yn dechrau defnyddio dillad isaf yn ystod y dydd, bydd bod yn gyson yn helpu'ch plentyn i ddysgu'n gyflymach. Gall fod yn ddryslyd i blentyn, er enghraifft, os yw'n troi yn ôl at ddefnyddio cewynnau pan mae'n mynd allan.

Gair i gall

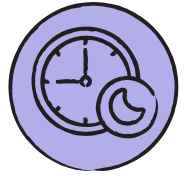


Peidiwch â chynhyrfu â damweiniau: Glanhewch gyda'ch gilydd, atgoffwch ef/hi'n dyner am y poti neu doiled, a symudwch ymlaen. Os nad ydych yn ffysio pan mae'n cael damwain, ni fydd yn teimlo'n orbryderus a phoenus, ac mae'n fwy tebygol o fod yn llwyddiannus y tro nesaf.



Byddwch yn barod pan fentrwch chi allan: Os gallwch aros gartref am y cwpwl ddyddiau cyntaf gallech ei chael hi'n haws, ond pan ewch chi allan, ewch â digon o ddillad iddo/iddi newid iddynt. Gallai poti teithio a leinin sedd car golchadwy, amsugol fod o gymorth.

Mynd heb gewyn ar adeg cwsg bach ac yn y nos



Cyn gynted â bod eich plentyn wedi stopio defnyddio cewynnau yn ystod y dydd, mae'n bryd meddwl am adegau cwsg bach. Bydd bod heb gewyn ar adegau cwsg bach yn helpu i baratoi eich plentyn i fod yn sych yn y nos.

Dechreuwch trwy ei annog i ddefnyddio'r toiled neu boti ychydig cyn adeg cwsg bach ac eto pan mae'n deffro. Pan sylwch fod y cewyn yn aros yn sych o leiaf rhywfaint o'r amser, stopiwch ddefnyddio un yn llwyr ar adeg cwsg bach.

Mae bod yn sych yn y nos fel arfer yn digwydd ar ôl i blant gael hyfforddiant toiled yn ystod y dydd. Mae'r rhan fwyaf o blant yn sych yn y nos erbyn 5 oed, ond i rai gall gymryd mwy o amser. Nid bai eich plentyn yw hi os yw'n gwneud dŵr yn ystod cwsg.

Helpwch eich plentyn i ddod yn sych yn y nos drwy:

- 1 Sicrhau ei bod/fod yn defnyddio'r toiled neu boti ar adeg mynd i'r gwely, hyd yn oed os yw'n mynd i fod yn gwisgo cewyn i gysgu.
- 2 Stopiwch gael diodydd awr cyn amser gwely.
- 3 Sicrhewch drefn amser gwely cyson.
- 4 Osgowch ddeffro eich plentyn a mynd ag ef/hi i'r toiled gan fod hyn yn ei annog i wneud dŵr yn ystod cwsg.

Os nad yw eich plentyn yn sych yn y nos erbyn 5 oed, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd, nyrs ysgol neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol.



Ble ydw i'n mynd am gymorth?

Gallwch gael cymorth gan ofalwr eich plentyn, meithrinfa, tîm sefydliad cyn ysgol, ymwelydd iechyd a chanolfan blant neu hyb teuluol.

Gallwch holi am hyfforddiant toiled yn ystod unrhyw sgysiau a gewch â'ch tîm ymwelwyr iechyd. Gallwch ddisgwyl i'ch ymwelydd iechyd siarad am hyfforddiant toiled yn adolygiad iechyd 9-12 mis eich plentyn.



Mae digon o gyngor arbenigol ar gael, gan gynnwys cyngor i deuluoedd plant â SEND. Ewch i wefan y Canllaw Hyfforddiant Toiled i gael dolenni, adnoddau, a chynghorion defnyddiol gan y clinigwyr yn ERIC, Yr Elusen Coluddyn a Phledren Plant.



Cafodd y canllaw hwn ei greu ar y cyd gan

