

## Twf araf: cydnabod a rheoli twf araf mewn plant

27 Medi 2017

### Twf araf mewn babanod a phlant: y cymorth i'w ddisgwyl

Mae babanod a phlant yn tyfu ar gyflymder gwahanol ac mae'n arferol eu gweld yn tyfu'n arafach neu'n gyflymach ar adegau. Os nad yw plentyn yn magu pwysau neu'n dechrau tyfu'n llawer arafach nag o'r blaen, weithiau gelwir hyn yn 'dwf araf'. Gallai fod rheswm syml, fel problem bwydo, y gellir ei datrys gyda chymorth. Mae'n bwysig y gall eich ymwelydd iechyd, bydwraig neu feddyg teulu adnabod twf araf a rhoi'r help cywir i chi.

Hoffem sicrhau y bydd y canllaw hwn yn gwneud gwahaniaeth i blant a all fod â thwf araf a'u teuluoedd drwy sicrhau'r canlynol:

- os bydd eich plentyn yn tyfu'n arafach na'r disgwyl, bod eich ymwelydd iechyd neu feddyg teulu'n gwybod pa brofion i'w cynnal a sut i'ch helpu
- eich bod yn cael cynnig help i fynd i'r afael â phroblemau cyffredin fel bwydo, difwyno neu ymddygiad adeg prydau bwyd, a allai fod yn achosi iddo dyfu'n arafach
- bod eich ymwelydd iechyd a'ch meddyg teulu'n gwybod pryd y gallai fod angen cynnal mwy o brofion a phryd y bydd angen i chi weld arbenigwr.

### Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwranddo'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Dylent hefyd wneud y canlynol:

- sicrhau eich bod yn gwybod pa newidiadau o ran pwysau i'w disgwyl gyda'ch babi newydd – er enghraifft, mae'n arferol i fabanod golli pwysau yn ystod wythnos gyntaf eu bywyd
- gwranddo arnoch bob amser a rhoi cymorth i chi os byddwch yn pryderu ynghylch sut mae eich plentyn yn tyfu
- rhoi sicrwydd i chi nad yw twf araf bob amser yn golygu bod plentyn yn sâl
- egluro siartiau twf eich plentyn a sut y cânt eu defnyddio i fesur tyfiant.

Os na allwch ddeall y wybodaeth a roddir i chi, dywedwch hynny wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Darllenwch ragor am [wneud penderfyniadau am eich gofal](#).

Darllenwch newyddion NICE i ddysgu sut y bydd y canllaw hwn o gymorth.

Dilynwch ni ar [Twitter](#) a [Facebook](#).

### **Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?**

Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gyngor a chefnogaeth i chi.

- [Child Growth Foundation](#), 020 8995 2057
- [NCT](#), 0300 330 0700
- [Y Rhwydwaith Bwydo ar y Fron](#), 0300 100 0212

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl y mae twf araf wedi effeithio arnynt a staff sy'n eu trin a'u cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN 978-1-4731-2694-7