**Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer cysgu yn ystod cyfyngiadau symud y coronafeirws (Oedolion a Phlant)**



Ers cyfyngiadau symud y coronafeirws, mae nifer ohonom ni wedi cael rhywfaint o drafferthion cysgu. Mae hyn yn ddealladwy ar gyfer rhieni, gwarchodwyr a phlant fel ei gilydd. Y newyddion da ydy fod yna bethau y gallwn eu gwneud i helpu gyda hyn.

**Trefn** – Dyma’r ffactor pwysicaf er mwyn cael noson dda o gwsg, ond mae’r patrwm yma wedi ei chwalu’n llwyr yn ystod y cyfyngiadau symud. Cadwch eich hen arferion ar gyfer dydd a nos.

**Cysondeb** – Cadwch amseroedd cwsg ac effro yn gyson, gan fwyta ar adegau tebyg hefyd er mwyn helpu’r cloc mewnol. Mae hyn yn allweddol er mwyn llwyddo. Mae cael trefn reolaidd amser gwely yn bwysig.

**Ymarfer** – Ewch y tu allan am eich ymarfer corff dyddiol. Mae angen i’n llygaid gael gweld yr haul oherwydd yr hormon cwsg (melatonin). Mae’n rheoleiddio ein cwsg a’n cylch deffro. Os gallwch chi, ewch allan tua’r un adeg bob dydd. Mae ymarfer corff yn lleihau’r hormon straen (ond nid yn rhy agos at amser gwely) ac yn gwella ansawdd ein cwsg.

**Trefn Amser Gwely** – O leiaf awr cyn cysgu, diffoddwch eich teledu, iPad, tabled, ffôn symudol, Xbox,a Play Station. Mae’r golau ‘glas’ ddaw ohonyn nhw’n atal eich hormon cwsg. Pylwch y golau a threuliwch amser yn chwarae’n dawel neu’n gwneud gweithgareddau ymlaciol.

Ewch am fath/cawod/i ymolchi ac yna’n syth i’r gwely. Mae hyn yn cychwyn oeri’r corff ac yn ysgogi cynhyrchu melatonin. Mae cysurwyr, fel tedis a blancedi yn gallu helpu plant i orffwyso.

**Ystafell Wely** – Cadwch hi mor dywyll â phosibl er mwyn helpu cynhyrchu melatonin. Ewch ag unrhyw beth allai fynd â'u sylw (teganau, ffôn symudol, teledu ayyb). Cadwch bethau’n dawel ac yn ddigynnwrf. Gall golau bach dros nos yn y plwg fod yn ddefnyddiol os oes gan y plant ofn y nos.

Cadwch y gwely ar gyfer cysgu, ac os oes yn rhaid i chi eistedd arno yn ystod y dydd i chwarae neu i wneud gwaith cartref, yna taflwch flanced drosto er mwyn newid ei edrychiad. Mae’n help os ydy’r ymennydd yn cysylltu’r gwely gyda chwsg.

**Diodydd** – Osgowch ddiodydd gyda chaffein ynddyn nhw (te, coffi, siocled poeth, coca cola, diodydd egni fel Lucozade). Mae caffein yn ein rhwystro rhag mynd i gysgu ac yn dirywio ansawdd ein cwsg. Rhowch y gorau i gaffein erbyn canol y prynhawn gan ei fod yn aros yn y corff am sawl awr.

Osgowch ormod o alcohol gan fod hyn hefyd yn amharu ar gwsg drwy newid ei strwythur a’i ansawdd.



**Byddwch yn fodel rôl** – Mae plant yn dynwared y bobl bwysicaf yn eu bywydau – ni fel rhieni (neu ofalwyr). Drwy ddilyn ein trefn amser gwely ein hunain, a rhoi’r gorau i’n teclynnau electronig awr cyn gwely, gallwn ddangos iddyn nhw ein bod yn cymryd cwsg o ddifrif.

**Os ydych yn poeni am gwsg eich plentyn, cysylltwch â’ch Nyrs Ysgol neu Ganolfan Deuluoedd, fydd yn gallu eich cyfeirio at y clinig cwsg am fwy o help a chefnogaeth.**