**Geiriau Fideo - Cwsg a Threfn Amser Gwely**

Helo a chroeso i fy sgwrs fach ar gwsg.

Yn ystod y cyfnod hwn o gyfyngiadau ar symud ac argyfwng y coronafeirws,

mae llawer o rieni a phlant yn cael trafferth gyda’u cwsg,

gan fod trefn ddyddiol arferol wedi ei thorri, mae ysgolion ar gau, ac mae bywyd yn wahanol iawn, iawn.

Pan fyddwn yn dioddef o ddiffyg cwrs, mae’n reit anodd mewn gwirionedd,

ac fel oedolion mae hynny’n golygu ein bod yn teimlo yn eithaf sigledig.

Rydym yn teimlo’n eithaf pigog a blin.

Mae’n teimlo’n weddol anodd rheoli’n plant weithiau gan ein bod yn flinedig.

Gallwn fod yn eithaf dagreuol, ac mae’n anodd meddwl yn glir.

Dydyn ni ddim yn teimlo’n llawn egni.

Gall plant sy’n dioddef o ddiffyg cwsg, yn enwedig plant cynradd, fod yn orfywiog, neu’r i’r gwrthwyneb.

Mae’n ymddangos fod cymaint o egni ganddynt, ond y diffyg cwsg sy’n achosi hynny.

Beth sy'n digwydd yn ystod cwsg?

Hypnogram yw hwn, ac mae’n bosib eich bod wedi gweld un os oes gennych chi fit bit sy’n mesur eich cylchoedd cwsg.

A dyma’n union beth ydynt – cylchoedd cwsg.

Rydym yn mynd i drwmgwsg yma, y cylch cyntaf hwn,

ac yna rydym yn dod allan ohono ac yn mynd i gwsg breuddwydio yn fan hyn,

symudiad llygaid cyflym ac yna rydym yn mynd yn ôl i drwmgwsg arall ac yna’n dod allan o hwnnw.

Rydym yn breuddwydio ychydig bach mwy ac yna yn deffro yn fan yna.

Deffroad rhannol yw’r enw ar hyn, ac fel gallwch weld, mae’n dod â ni i’r lefel yna o ddeffroad.

Ac yna rydym yn mynd i gylch cwsg hirach sydd ddim mor ddwfn, ac mae’r cyflwr breuddwydio yn mynd yn hirach wrth i’r noson fynd yn ei blaen.

Felly pan fyddwn yn y trwmgwsg yma, mae’r corff yn brysur iawn yn atgyweirio ei hun.

Mae’r system imiwnedd yn cael hwb, ac mae hynny’n bwysig iawn er mwyn ein helpu i ymladd yn erbyn y coronafeirws.

Pan fyddwn ni’n breuddwydio, mae’r ymennydd yn brysur iawn,

a bydd yn rhoi trefn ar unrhyw emosiynau o’r diwrnod ac mae’n ffeilio cof tymor byr

i ffeiliau cof tymor hir ac yn enwedig o safbwynt plant,

mae hyn yn eu helpu i ddysgu a chofio pethau a pharatoi ar gyfer y diwrnod nesaf.

Felly mae pob rhan o gwsg yn bwysig iawn.

Beth sy’n digwydd yn ystod y deffroadau rhannol yma?

Wel rydan ni’n mynd i gysgu yma, yn braf ac yn gyfforddus

ac yna rydym wedi cael ychydig o gylchoedd cwsg ac yna rydym yn deffro.

Felly beth rydym ni’n ei arfer wneud yw troi drosodd a mynd yn ôl i gysgu.

Efallai ein bod yn mynd i’r tŷ bach yn sydyn cyn dod yn ôl eto.

Fodd bynnag, os ydyn ni’n deffro ac mae’n *duvet* wedi diflannu’n llwyr,

dydyn ni ddim yn troi drosodd ac yn mynd yn syth yn ôl i gysgu.

Rydyn ni’n deffro ac yn chwilio amdano.

Ac mae’r un fath gyda phlant bach.

Yn aml iawn mae’n bosib eu bod yn cwympo i gysgu ar y soffa

neu ein bod yn eu siglo i gysgu ac yna’n eu rhoi yn y gwely.

Felly pan fyddant yn deffro yma ac mae eu cylchoedd cwsg yn llawer byrrach na’n rhai ni;

maent yn deffro’n fwy aml. Pan fyddant yn deffro,

dydy pethau ddim yr un fath ag yr oeddynt pan aethant i gysgu yma.

Felly mae nhw angen yr un peth i gwympo i gysgu,

ac mae hynny fel arfer yn golygu ein cynnwys ni.

Mae’n bwysig iawn i blant bach gwympo i gysgu yma ar eu pennau eu hunain,

eu setlo eu hunain, ac yna yn y nos gallant droi drosodd a mynd yn ôl i gysgu.

Y peth arall i feddwl amdano o safbwynt cwsg yw’r hormonau sy’n digwydd.

Yn ystod y dydd mae gennym yr hormon hwn o’r enw cortison.

Dyma yw’r hormon straen ond mae ei angen arnom er mwyn cadw’n ddeffro,

ac yna ar ddiwedd y diwrnod mae’n cychwyn lleihau ac mae’r un oren yma –

dyna ein hormon cwsg, sef melatonin, sy’n cicio mewn.

Mae’n cyrraedd uchafbwynt ac yn ein gwneud yn gysglyd ac yn ein paratoi ar gyfer mynd i gysgu.

Felly pan fyddwn ychydig yn bryderus ac yn teimlo dan straen, gall ein cortison fod ychydig yn uchel.

Felly os yw plant yn poeni’n benodol bod yr ysgol ar gau,

neu’n poeni am y coronafeirws, rhaid i ni gymryd hynny i ystyriaeth.

Ac mae arnom angen ffyrdd newydd o ddod â’r hormon straen i lawr a gallai pethau fel ymarfer corff wneud hynny,

ond heb fod yn rhy agos at amser gwely.

<0}

 Technegau ymlacio, a rhoi tyliniad iddynt, gwrando ar app ymwybyddiaeth.

Yna, fin nos rydym am i’r melatonin yma gynyddu cymaint â phosib er mwyn mynd yn gysglyd,

ac er mwyn i hynny weithio mae angen tywyllwch arnom.

Mae angen i’r ymennydd sylweddoli bod tywyllwch yn dod,

mae’n ddiwedd y dydd a bydd wedyn yn cynhyrchu melatonin.

Chwarren fach iawn yn yr ymennydd ydyw, o’r enw pineol a dyma sydd yn cynhyrchu’r melatonin.

Ond y trafferth yw ein bod fel cymdeithas yn tueddu i dwyllo hwnnw drwy fod â golau llachar yn y tŷ.

Gall hyd yn oed golau’r stryd, y golau stryd LED yn tywynnu drwy ffenest yr ystafell wely ddrysu’r melatonin.

Felly mae’r ymennydd yn credu y dylai aros yn ddeffro gan ei bod mor olau ac felly mae’n stopio cynhyrchu’r melatonin hwnnw.

Y pethau gwaethaf ar gyfer stopio’r melatonin yw’n teclynnau electroneg:

ein teledu, ein iPad, ein tabledi, ffonau symudol, X box, Play Station,

mae’r holl declynnau electroneg yn atal y melatonin rhag cael ei gynhyrchu.

Felly rydym yn tueddu i ddweud, o leiaf awr cyn amser gwely,

trowch y teclynnau i ffwrdd, tywyllwch y golau yn y tŷ,

gwnewch yn siŵr ei bod yn dawel braf a pharatowch ar gyfer mynd i’r gwely.

Wrth i’r noson fynd yn ei blaen mae angen i’r ystafell wely fod yn weddol dywyll er mwyn cynnal y melatonin yna.

Felly os nad yw plant yn hoff o’r tywyllwch a’u bod eisiau cadw’r golau ymlaen,

gwnewch yn siŵr ei fod yn bŵl iawn, iawn, y peth gorau yw golau bach.

Yn oriau mân y bore mae’r melatonin yn gostwng ac mae’r cortisol yn codi eto ac yna ffwrdd a ni ar gyfer y diwrnod sydd o’n blaenau.

Felly dim ond drafft ydy hwn,

 syniad o drefn ar gyfer plentyn,

neu ar gyfer unrhyw un mewn gwirionedd.

Felly ‘falle tua awr cyn amser gwely,

rydym yn diffodd yr holl declynnau ac yn eu stopio rhag chwarae ar y Play Station.

Nid dim ond y golau sy’n cael ei ddiffodd, ond y cyffro i’r ymennydd hefyd.

Felly eu troi nhw i ffwrdd rŵan cyn gwely, tywyllu’r golau,

fel bod popeth yn braf ac yn dawel.

Efallai y byddant yn cael ‘chydig o swper; dydy pob plentyn ddim.

Mae cynnyrch llaeth yn arbennig o dda – bwyd cysglyd da sydd yn troi i felatonin.

Cyn belled nag oes gormod o swper ac nad yw’n bryd rhy fawr,

dim ond byrbryd bach.

Yna chwarae tawel i’r plant: lliwio, Lego, jig-sô, y math yna o beth.

Gall plant yn eu harddegau wneud beth mae nhw’n hoffi eu wneud i ymlacio: darllen, gwrando ar gerddoriaeth, neu ni fel rhieni yr un peth mewn gwirionedd

– darllen, gwrando ar gerddoriaeth, gwau, beth bynnag rydych chi awydd ei wneud.

Ac yna cael bath neu gawod neu ymolchi, brwsio eich dannedd

ac yna mynd yn syth i’r ystafell wely fel nad ydym yn mynd yn ôl i lawr y grisiau.

Dydyn ni ddim am fynd â phlant yn ôl lawr y grisiau er mwyn eu cyffroi eto.

Mae cael bath neu gawod yn cychwyn oeri’r corff a rhaid i’r corff fod yn weddol oer er mwyn gallu mynd i gysgu.

Darllen stori, mae plant hŷn yn hoffi darllen eu stori eu hunain,

mae plant iau yn hoffi i ni ddarllen stori iddyn nhw.

Dywedwch “Nos da”, a gadewch iddyn nhw setlo.

Efallai bod ganddynt rywbeth fel cysur, tedi neu flanced neu beth bynnag,

a gadewch iddyn nhw setlo ar eu pennau eu hunain.

Cyngor i’n helpu i gysgu

I oedolion yn ogystal â phlant – ceisiwch osgoi cael unrhyw nap.

Rydym o dan gyfyngiadau symud.

Dydyn ni ddim yn gwneud llawer ac mae temtasiwn i gael nap yn ystod y dydd,

ond mae yn effeithio yn negyddol ar gwsg.

Yn amlwg mae angen i blant ifanc gysgu yn ystod y dydd hyd at 3 oed;

felly peidiwch â phoeni am hynny. Ond fel arall, osgowch gysgu yn ystod y dydd.

Peidiwch ag yfed caffein, os gallwch chi.

Mae caffein yn amharu ar gwsg.

Mae’n aflonyddu ar ansawdd cwsg ac yn ein hatal rhag mynd i gysgu.

Yn bendant erbyn canol y prynhawn, stopiwch yfed caffein, y te, y coffi,

y siocled poeth, y diodydd egni, coca cola, y math yna o beth.

Newidiwch i di-caff os gallwch, neu newidiwch i ddiodydd heb unrhyw gaffein.

Ac yna dilynwch eich trefn amser gwely arferol.

Trefn, trefn, trefn – mae mor bwysig.

Rhaid i ni i gyd gael trefn, ac mae plant wrth eu boddau efo trefn.

Rydych yn gwneud yr un camau yn yr un drefn bob nos,

ac mae’r ymennydd yn cysylltu beth sy’n dod nesaf gyda chwsg.

Felly dyna ni. Gobeithio bod hynna wedi bod yn ddefnyddiol.

Os oes gennych unrhyw bryderon o gwbl, cysylltwch â’ch nyrs ysgol

neu’ch gweithiwr teulu ac fe fyddan nhw yn gallu eich cyfeirio at y clinig cwsg

am gymorth neu gyngor neu ymyrraeth os yw hynny’n angenrheidiol.

‘Dw i wir yn gobeithio bod hwn wedi bod o ddefnydd i chi.

Cadwch yn ddiogel.