

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu ymholiadau,
neu os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch,
cysylltwch â'r adran:

Ffôn: (01792) 618816

Llun i Gwener (ac eithrio gwyliau'r banc)

8.30am i 4.30pm

Mae peiriant ateb ar gael y tu allan i'r oriau uchod

E-bost: SBU.CleftEnquiries@wales.nhs.uk



Bwrdd Golygyddol: 947
Dyddiad Cyhoeddi: Mawrth 2017
Fersiwn: 2
Adolygydd: Rhagfyr 2020
Dyddiad yr Adolygiad Nesaf: Rhagfyr 2022
Awdur: Seicolegwyr Gwefus a Thafod Hollt
Canolfan Cymru ar gyfer Gwefus a Thafod
Hollt



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Bae Abertawe
Swansea Bay University
Health Board

Siarad â'ch plentyn am gael ei eni â gwefus a/neu dafod hollt



Y Ganolfan Cymraeg i
Wefus a Thafod Hollt
The Welsh Centre for
Cleft Lip & Palate

Gwasanaeth Seicoleg ar gyfer Gwefus a
Thafod Hollt

Ysbyty Treforys, Abertawe, SA6 6NL

[https://sbuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-hospital-
services/cleft-team/](https://sbuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-hospital-services/cleft-team/)

Cyflwyniad

Weithiau, mae rhieni plant sy'n cael eu geni â gwefus a/neu daflod hollt yn ansicr am sut i siarad â'u plentyn am hyn. Nod y daflen hon yw rhoi rhai syniadau i chi am siarad â'ch plentyn a'i g/chefnogi wrth iddo/i dyfu'n hŷn.

Siarad â'ch plentyn am gael ei g/eni â gwefus a/neu daflod hollt

Gall siarad â'ch plentyn am gael ei g/eni â gwefus a/neu daflod hollt ymddangos yn anodd. Fodd bynnag, gall siarad yn agored ac yn onest helpu eich plentyn i deimlo ei f/bod yn cael ei dd/derbyn a meithrin ei hunan-barch. Drwy siarad â'ch plentyn gallwch hefyd ei helpu i baratoi ar gyfer sylwadau a chwestiynau posibl gan eraill.

Y peth pwysicaf am siarad â phlant ifanc yw cadw eich esboniadau'n syml. Gall rhoi esboniadau ffeithiol roi sicrwydd i'ch plentyn nad oes dim i boeni amdano. Er enghraifft:

Gall cysylltu teimladau ag ymddygiad ac iaith corff eich plentyn ei helpu i ddysgu sut i adnabod a mynegi emosiwn:

“Rwyf ti'n grac iawn. Rwyf ti'n stampio dy draed ac yn gweiddi. Dw i'n gwybod nad wyt ti eisiau gwneud beth mae Mam yn ei ddweud.”

Wrth i'ch plentyn dyfu a datblygu, gall hefyd fod yn bwysig rhoi cyfleoedd iddo/i fynegi ei d/theimladau. Bydd yn gysur i'ch plentyn wybod y gall rannu ei d/theimladau â rhywun y mae'n ymddiried ynddo ac sy'n agored i wrando. Gall hyn fod yn arbennig o ddefnyddiol os yw plant yn teimlo'n anhapus gyda rhyw agwedd ar eu hymddangosiad neu eu lleferydd oherwydd eu bod wedi cael eu geni â gwefus a/neu daflod hollt (er ei bod yn bwysig cofio na fydd hyn yn wir am lawer o blant).

Yn y sefyllfa hon, gall fod yn ddefnyddiol helpu eich plentyn i fod yn benodol am yr hyn nad yw'n ei hoffi. Er enghraifft, mae gallu dweud "Dw i ddim yn ei hoffi pan fydd pobl yn syllu ar y graith ar fy ngwefus" neu "Dw i'n teimlo'n rhwystredig pan nad yw pobl yn fy neall" yn gadael i'ch plentyn ddweud yn union beth nad yw'n ei hoffi. Mae hyn yn llawer gwell na gadael i hyn ddatblygu'n "Dw i ddim yn hoffi fy hun am fod pobl yn syllu arna i/ddim yn fy neall i". Gall hyn hefyd helpu eich plentyn i ystyried yr hyn nad yw'n ei hoffi ar yr un pryd ag ystyried yr holl bethau y mae'n eu hoffi amdano/i ei hun.

Cael cymorth gan Seicolegydd

Gall seicolegwyr yn y tîm gwefus a thaflod hollt helpu gyda'r holl strategaethau y sonnir amdanynt yn y llyfryn hwn a gallant fod o gymorth i chi os byddwch yn gweld ymateb pobl eraill yn anodd. Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau pellach neu os hoffech chi apwyntiad, cysylltwch â'r Gwasanaeth Seicoleg ar gyfer Gwefus a Thaflod Hollt.

Siarad â'u hunain mewn ffordd bositif

Weithiau gall plant boeni os ydyn nhw'n meddwl eu bod nhw'n edrych neu'n swnio'n wahanol ac am fod pobl yn gofyn cwestiynau iddyn nhw. Yn y sefyllfaoedd hyn, gall addysgu eich plentyn i ddweud pethau cadarnhaol wrtho/i ei hun ei helpu i ymdopi os yw'n gweld pethau'n anodd. Dyma rai enghreifftiau o 'siarad yn bositif â'i hun':

- “Mae fy nheulu i'n fy hoffi i fel rydw i”
- “Mae pobl yn gofyn cwestiynau amdana i am eu bod nhw eisiau gwybod amdana i”
- “Dyw sut rydw i'n edrych ddim yn bwysig. Rwy'n dda'n gwneud llawer o bethau fel tynnu lluniau a chwarae pêl-droed”
- “Roedd y bachgen bach arall yna jyst yn chwilfrydig. Dyw e ddim yn trio bod yn gas i fi neu wneud i fi ofidio.”

Siarad am deimladau

Mae profi amrywiaeth eang o deimladau gan gynnwys dicter, tristwch ac anniddigrwydd yn rhan o fywyd ac mae'n bwysig bod plant yn dysgu sut i enwi'r teimladau hyn, siarad amdanynt, ymateb iddynt a'u mynegi'n briodol. Ffordd dda o ddechrau gyda hyn yw enwi teimladau eich plentyn a'ch teimladau chithau:

“Rwy'ti mor hapus heddiw”

- “Dyma dy graith gwefus”
- “Mae marc coch ar dy wefus ble wnaeth y doctor ei thrwsio pan oeddet ti'n fabi”
- “Cest ti dy eni â thaflod hollt. Mae wedi'i thrwsio nawr”
- “Mae'n anodd i ti wneud rhai synau. Mae'r doctor yn mynd i wneud llawdriniaeth er mwyn ei gwneud yn haws i ti”
- “Pan oeddet ti ym mola Mam cyn i ti gael dy eni, wnaeth to dy geg ddim uno'n iawn. Gwnaeth y doctor lawdriniaeth i drwsio hyn pan oeddet ti'n fabi”

Mae sut rydych chi'n siarad â'ch plentyn hefyd yn bwysig gan fod plant ifanc yn gallu dysgu llawer o iaith ein corff a thôn ein llais. Gall dangos eich bod yn dawel ac yn gyfforddus wrth siarad am wefus a/neu daflod hollt eich plentyn eu sicrhau nad yw cael ei g/eni â hyn yn broblem.

Yn hytrach nag eistedd i lawr a chael trafodaeth hir gyda'ch plentyn, gallwch ddefnyddio esboniadau byr a disgrifiadau yn ystod gweithgareddau bob dydd. Er enghraifft, gellir rhoi esboniadau mewn ffordd ffeithiol wrth chwarae gyda'ch plentyn, yn y bath neu wrth aros yn y car am frawd neu chwaer hŷn.

Gall siarad â'ch plentyn fel hyn ei helpu i ddeall mai dim ond rhan fach o bwy ydyn nhw yw'r wefus a/neu'r daflod hollt. Gall ystyried hyn yng nghyd-destun priodoleddau cadarnhaol eu personoliaeth, eu doniau, eu hoff a'u cas bethau eu helpu i ddatblygu hunanddelwedd gadarnhaol ac ymdopi â throeon anochel bywyd.

Siarad â brodyr a chwiorydd

Mae'n naturiol i frodyr a chwiorydd fod yn chwilfrydig neu'n bryderus am eu chwaer neu frawd sydd wedi cael ei g/eni â gwefus a/neu daflod hollt . Bydd brodyr a chwiorydd hŷn yn ymwybodol o ymweliadau ag ysbytai, sylwadau a chwestiynau gan eraill ac efallai y bydd plant eraill yn gofyn cwestiynau iddynt.

Mae'n bwysig bod brodyr a chwiorydd yn cael esboniadau syml am wefus a/neu daflod hollt eu brawd neu chwaer o'r dechrau. Bydd hyn yn eu helpu i deimlo'n dawel eu meddwl bod eu brawd neu chwaer wedi cael ei g/eni â gwefus a/neu daflod hollt . Gall hefyd helpu brodyr a chwiorydd i deimlo'n hyderus wrth ymateb i gwestiynau a sylwadau gan eraill.



Helpu eich plentyn i ddelio â sylwadau a chwestiynau

Mae plant yn chwilfrydig wrth natur, felly os yw eich plentyn yn edrych neu'n swnio'n wahanol, gall plant eraill ofyn cwestiynau i'ch plentyn. Gallwch helpu eich plentyn i ddelio â'r mathau hyn o gwestiynau drwy ei h/annog i roi esboniad cyflym a syml i blant eraill.

Un ffordd o wneud hyn yw helpu eich plentyn i ymarfer brawddeg yn esbonio am y wefus a/neu daflod hollt ac yna rhoi sicrwydd i'r plentyn arall nad yw hyn yn ddim byd mawr. Dyma rai enghreifftiau:

- “Roedd gen i wefus sâl pan ges i fy ngeni. Fe wnaeth y doctor ei thrwsio ac mae'n iawn nawr”
- “Dim ond craith yw e, dyw e'n ddim byd mawr/dyw e ddim yn brifo.”
- “Mae rhai geiriau'n anodd i fi eu dweud. Dw i'n hoffi siarad 'da ti er hynny.”
- “Ces i fy ngeni â gwefus a thaflod hollt ac weithiau dw i'n swnio'n wahanol. Mae'r doctoriaid yn mynd i wneud llawdriniaeth i helpu gyda hyn.”

