

COLIG

Colig yw'r enw ar grio aml a dwys gan fabi sydd fel arall yn iach. Mae colig yn effeithio ar tua 1 o bob 5 babi. Bydd yn aml yn dechrau pan fydd y babi ychydig wythnosau oed ac fel arfer yn stopio erbyn y bydd yn 4 i 6 mis oed.

Bydd babanod sydd â cholig yn aml yn crio am nifer o oriau ar ddiwedd y prynhawn neu gyda'r hwyr. Efallai y byddant yn edrych fel eu bod wedi cynhyrfu gyda wyneb coch. Weithiau byddant yn tynnu eu pen-gliniau at eu brest neu'n crymanu eu cefn tra'n crio. Gall babi sydd â cholig ymddangos fel petaent yn lluddedig, ond nid yw'r achosion o grio yn niweidiol, a dylai'r babi barhau i fwyta ac ennill pwysau yn arferol.

Ni wyddom beth sy'n achosi colig. Gallai fod yn gamdreuliad neu'n wynt, neu rai proteinau neu siwgrau penodol yn y llaeth sy'n effeithio ar eu perfedd. Mae rhai pobl yn credu bod crio gyda cholig yn rhywbeth y mae rhai babanod yn ei wneud pan fyddant yr oed yma. Mae colig yn effeithio ar fechgyn a merched yn yr un modd, ac nid oes gwahaniaeth rhwng babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron a gyda llaeth fformiwla.

Sut allaf i drin colig?

Bydd colig yn gwella ei hun o fewn ychydig fisoedd. Nid yw'n glir a yw rhoi meddyginiaethau neu feddyginiaethau llysieuol yn helpu.

Beth allaf i wneud i helpu fy mabi?

Efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio i un babi bob amser o gymorth i fabi arall. Efallai yr hoffech roi cynnig ar y canlynol:

- codi gwynt eich babi yn ystod ac wedi bwydo
- rhoi bath cynnes i'ch babi
- dal eich babi pan fydd yn crio. Os bydd hyn yn mynd yn ormod i chi rhowch eich babi yn rhywle diogel, megis yn ei got, a chymerwch seibiant am ychydig funudau
- symudiad ysgafn – siglo eich babi dros eich ysgwydd, neu ei wthio yn ei bram
- sŵn gwyn – efallai y bydd sŵn sugnwr llwch, sychwr gwallt neu ddŵr yn rhedeg yn tawelu eich babi

Cofiwch edrych ar eich ôl eich hun. Ceisiwch orffwyso pan fydd eich babi yn cysgu a chymerwch seibiant o bryd i'w gilydd. Gofynnwch i aelod o'r teulu neu ffrind i helpu. Efallai y byddai'n gymorth i gwrdd â rhieni eraill sydd â babanod o'r un oed.

Cofiwch y bydd y cyfnod hwn yn mynd heibio ymhen ychydig fisoedd. Nid arwydd eich bod yn gwneud rhywbeth o'i le yw colig.

A oes angen i mi weld fy meddyg?

Ewch i weld eich meddyg os ydych yn teimlo'n isel iawn eich ysbryd ar ôl cael eich babi, neu os ydych yn teimlo na allwch ymdopi.

Mynnwch gymorth meddygol ar unwaith:

- os yw eich babi'n ymddangos yn llipa pan fyddwch yn ei godi i fyny
- os yw eich babi'n crio'n wan, uchel ei draw neu ddim yn peidio
- os yw eich babi'n troi'n las, cochlyd neu'n welw iawn
- os yw eich babi'n chwydu hylif gwyrdd
- os oes gwaed yng ngharthion eich babi
- os yw eich babi'n cael ffit
- os oes gan eich babi dymheredd o 38°C neu uwch a'i fod yn iau na 3 mis oed neu dymheredd o 39°C neu uwch os yw rhwng 3 a 6 mis oed
- os oes gan eich babi broblemau anadlu megis anadlu'n gyflym neu'n rhochian pan fydd yn anadlu
- os oes gan eich babi chwydd yn y man meddal ar ei gorun
- os yw eich babi'n stopio bwydo

Gyda phwy allaf gysylltu am ragor o wybodaeth a chyngo

Bydd eich ymwelydd iechyd yn gallu eich cynghori.

Mae Cry-sis yn elusen sy'n cefnogi teuluoedd sydd â babanod sy'n crio a ddim yn cysgu

Linell Gymorth Cry-sis: 08451 228 669 (7 diwrnod yr wythnos, 9am i 10pm)

Gwefan Cry-sis: <https://www.cry-sis.org.uk/>

Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Galw Iechyd Cymru: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Galw Iechyd Cymru, Ffôn: 0845 4647 (ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos)

Bydd galwadau o linellau tir a ffonau symudol yn costio 2c y funud, yn ychwanegol at dâl mynediad darparwr eich ffôn