



Cyngor diogelwch bwyd ar beryglon tagu yn ystod y blynyddoedd cynnar

Gall bwyd fod yn berygl tagu i fabanod a phlant ifanc, yn enwedig pan nad ydynt yn cnoi eu bwyd neu'n ceisio ei lyncu'n gyfan.

Gall tagu ddigwydd gydag unrhyw fwyd, ond mae mwy o risg yn gysylltiedig â 'bwydydd caled', esgyrn a bwydydd crwn bach, sy'n gallu mynd yn sownd yn hawdd yn y gwddf. Felly, dylai gofalwyr ddilyn y pum cam hanfodol hyn:

1

Sicrhewch fod y bwyd **wedi'i baratoi a'i weini mewn modd sy'n addas** ar gyfer babanod a phlant o dan 5 oed. Gweler www.nhs.uk/start4life/weaning/ am restr o fwydydd addas. Cyflwynwch fwydydd caled i fabanod ar ôl iddynt droi'n 6 mis oed.

2

Ystyriwch faint, siâp a gwead y bwyd. Torrwch fwyd yn fatynau tenau, gan osgoi siapiau crwn a bwydydd caled. Gellir meddalau ffrwythau a llyisiau caled trwy eu coginio.

3

Wrth fwyta, dylai babanod a phlant ifanc fod yn **effro ac yn eistedd yn syth ac yn ddiogel** mewn cadair uchel neu gadair isel o faint priodol.

4

Dylid goruchwyllo babanod a phlant ifanc bob amser wrth fwyta. Byddwch yn gallu adnabod arwyddion cynnar o dagu ac atal niwed.

5

Anogwch fabanod a phlant ifanc i gnoi bwyd yn drylwyr. Dysgwch blant sut mae cnoi a llyncu'n iawn, a sicrhau eu bod yn cymryd eu hamser wrth fwyta. Bydd hyn yn lleihau'r risg o dagu.

Dylai gofalwyr a rhieni ymgyswrtio â sut i ymateb i ddigwyddiad tagu yn unol â chanllawiau ar gymorth cyntaf i blant:

Sut i atal plentyn rhag tagu: <https://www.nhs.uk/conditions/baby/first-aid-and-safety/first-aid/how-to-stop-a-child-from-choking/>

Sut i ddadebru plentyn: <https://www.nhs.uk/conditions/baby/first-aid-and-safety/first-aid/how-to-resuscitate-a-child/>