# Colig mewn Babanod

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin

**Dim ond os yw'ch fferyllydd wedi eich cynghori ynglŷn â chyflwr eich babi y dylech chi ddefnyddio'r ffurflen hon.**

Colig yw'r gair sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio pan fydd babi yn crïo yn uchel ac yn aml heb reswm amlwg. Mae'n broblem gyffredin sydd fel arfer yn gwella erbyn bod y babi yn 4 mis oed, ac fel arfer mae'n stopio'n gyfan gwbl erbyn iddo droi'n 5 mis oed.

Mae babanod sydd â cholig yn aml yn crïo am sawl awr yn hwyr y prynhawn neu'r nos. Efallai y byddan nhw'n clensio eu dyrnau, mynd yn goch yn eu hwynebau, ac yn llawn gwynt. Weithiau maen nhw'n tynnu eu pengliniau i fyny at eu brest neu'n plygu eu cefn am yn ôl tra'n crio. Yn aml mae'n anodd tawelu babi gyda cholig.

Rhwng cyfnodau crïo, mae babanod â cholig fel arfer yn dawel. Maen nhw'n bwydo ac yn magu pwysau fel y byddech chi'n disgwyl.

Does neb yn gwybod yn union pam mae babanod yn cael colig ond gall gael ei achosi oherwydd problemau gyda threulio bwyd.

## Trin ac Atal

Bydd colig yn gwella ar ei ben ei hun o fewn ychydig fisoedd. Nid yw meddyginiaethau na meddyginiaethau llysieuol yn cael eu hargymell.

### Er mwyn tawelu'ch babi, gallech chi roi cynnig ar:

- eu dal neu eu cario pan fyddan nhw'n crïo llawer
- symudiadau araf – siglo eich babi dros eich ysgwydd neu ei wthio yn ei bram
- sŵn cefndir ysgafn (sŵn gwyn) – sŵn cerddoriaeth neu sychwr gwallt neu hwfr
- rhoi bath cynnes i'ch babi
- bwydo'ch babi tra ei fod yn eistedd i fyny, i osgoi llyncu aer

Parhewch i fwydo'ch babi yn y ffordd arferol, gan eu helpu i dorri gwynt tra'n bwydo ac ar ôl.

Os bydd dal eich babi tra ei fod yn crïo yn mynd yn ormod i chi, rhowch eich babi rywle diogel, fel ei grud, a chymerwch saib am ychydig funudau.

Gall gofalu am fabi gyda cholig fod yn straen ar rieni. Ceisiwch orffwys pan fydd eich babi'n cysgu. Cofiwch fod colig yn gwella, a gofynnwch am gymorth gan y teulu a'ch ffrindiau os oes angen, fel y gallwch chi orffwys a chael amser i chi'ch hun. Mae'n helpu rhai pobl i gwrdd â rhieni eraill sydd â babanod o'r un oedran i rannu profiadau.

Trafodwch eich pryderon am eich babi gyda'ch ymwelydd iechyd.
Mae'r elusen Cry-sis yn rhoi cymorth i rieni i fabanod sy'n crïo neu'n methu cysgu. Mae llinell gymorth Cry-sis - 0800 448 0737 - ar gael rhwng 9am a 10pm, 7 diwrnod yr wythnos.

# Pryd i chwilio am help

**Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch 111 os:**

- rydych yn ei chael hi'n anodd ymdopi neu'n teimlo'n isel iawn ar ôl cael eich babi
- nid yw'ch babi'n tyfu neu'n rhoi pwysau yn ôl y disgwyl
- ni all eich plentyn fwydo'n dda
- sdim byd rydych chi'n ei wneud i dawelu eich babi yn gweithio
- os yw'ch babi'n fwy na 4 mis oed ac nid yw'r colig yn gwella neu mae'n gwaethygu
- mae eich babi yn llai na 3 mis oed ac mae ganddo dymheredd o 38°C neu uwch, neu dymheredd o 39°C neu uwch os yw e rhwng 3 a 6 mis oed
- rydych chi'n poeni am eich babi

**Ewch i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys neu ffoniwch 999 os ydy'ch babi:**

- yn crïo'n wan neu â phitsh uchel, yn wahanol i'r ffordd y mae fel arfer yn crïo
- mae'n llipa pan rydych chi'n ei godi
- mae'n las, yn flotiog, neu'n welw iawn
- mae'n chwydu hylif gwyrdd
- mae gwaed yn ei garthion (pŵ)
- mae'n cael pwl
- mae'n cael problemau anadl, e.e. mae'n anadlu'n gyflym neu'n ochneidio wrth anadlu
- mae rhan feddal y pen wedi chwyddo
- mae'n chwydu'n wyllt yn aml (mae'n dod allan yn gyflym/yn saethu allan o'r geg)
- tymheredd uchel ond mae'r dwylo a'r traed yn teimlo'n oer
- mae ganddo frech plorynnog porffor/goch unrhyw le ar ei gorff
- mae'n llai na 8 wythnos oed ac nid yw'n bwydo

**Os ydych chi'n poeni nad yw cyflwr eich babi'n gwella, neu ei fod yn gwaethygu, siaradwch â'ch meddyg teulu.**

# More information

I gael mwy o wybodaeth am golig mewn babis neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:
GIG 111 Cymru: https://111.wales.nhs.uk/Colic/
Patient UK: https://patient.info/childrens-health/colic-in-babies-and-infants
Cry-sis: https://www.cry-sis.org.uk/
Iachach Gyda'n Gilydd: 'Crïo a Cholig': https://www.what0-18.nhs.uk/worried-your-baby-unwell-under-3-months-2/worried-about-your-baby/colic-in-infants

Mae gwybodaeth o'r adnoddau uchod wedi'i chynnwys yn y daflen hon.

Mae'r daflen hon hefyd ar gael yn Saesneg. This leaflet is also available in English.

Fersiwn: 1 Cyhoeddwyd: Mai 2023
Pob delwedd o Getty Images a Canva Pro

GCFC | WMAS
Gwasanaeth Cyngor ar Feddyginiaethau Cymru
Welsh Medicines Advice Service