Colig ymhlith Babanod

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin

Defnyddiwch y daflen hon dim ond os yw eich fferyllydd wedi rhoi cyngor i chi am gyflwr eich babi.

Colig yw pan fydd babi yn crio llawer, yn ei chael hi'n anodd tawelu, neu'n ymddangos yn ofidus heb reswm clir. Mae colig yn broblem gyffredin. Fel arfer, mae'r symptomau'n gwella erbyn i fabi fod yn 4 mis oed ac yn stopio erbyn iddo fod yn 5 mis oed.

Mae babanod sydd â cholig yn aml yn crio am sawl awr, yn enwedig yn hwyr yn y prynhawn neu gyda'r nos. Gallant gau eu dyrnau, mynd yn goch yn eu hwynebau a phasio llawer o wynt. Weithiau maen nhw'n tynnu eu pengliniau i fyny at eu brest neu'n plygu eu cefn pan maen nhw'n crio. Gall fod yn anodd tawelu babi yn ystod yr amseroedd hyn.

Rhwng cyfnodau o grio, mae babanod sydd â cholig fel arfer yn tawelu. Maen nhw'n bwydo ac yn magu pwysau fel y disgwylir.

Does neb yn gwybod yn union pam mae babanod yn cael colig. Efallai nad oes digon o wahanol fathau o facteria yn eu perfedd neu efallai bod eu perfedd yn rhy weithgar.

Triniaeth ac Atal

Bydd colig yn gwella ar ei ben ei hun o fewn ychydig fisoedd. Ni argymhellir meddyginiaethau a meddyginiaethau llysieuol.

I dawelu eich babi, gallech chi geisio:

- dal neu gofleidio'ch babi pan fyddant yn ofidus
- siglo'ch babi'n ysgafn dros eich ysgwydd, yn eu basged Moses neu eu crud, neu fynd â nhw am dro yn eu pram
- chwarae sŵn cefndir meddal (a elwir weithiau'n sŵn gwyn), fel cerddoriaeth, sychwr gwallt neu sugnwr llwch (gallwch lawrlwytho apiau sŵn gwyn)
- rhoi bath cynnes i'ch babi
- bwydo'ch babi mewn safle unionsyth i'w atal rhag llyncu cymaint o aer
- cadw amgylchedd eich babi mor dawel â phosibl

Daliwch ati i fwydo'ch babi fel arfer, gan godi eu gwynt yn ysgafn yn ystod y bwydo ac wedi hynny.

Os yw dal eich babi pan fydd yn crio yn ormod i chi, rhowch eich babi yn rhywle diogel fel yn y cot, a chymerwch seibiant am ychydig funudau.

Gall gofalu am fabi sydd â cholig fod yn straen i rieni a gofalwyr. Ceisiwch orffwys pan fydd eich babi yn cysgu. Cofiwch fod colig yn diflannu. Gofynnwch am help gan deulu a ffrindiau os oes angen, er mwyn i chi allu gorffwys a chael amser i chi'ch hun. Mae rhai pobl yn gweld ei bod hi'n helpu i siarad â rhieni neu ofalwyr eraill sydd â babanod o'r un oedran i rannu profiadau.

Siaradwch â'ch ymwelydd iechyd os oes gennych unrhyw bryderon am eich babi.

Triniaeth ac Atal

Mae ymgyrch ICON yn darparu cefnogaeth a chyngor i helpu pobl i ymdopi â babanod sy'n crio. Nod yw ymgyrch yw atgoffa pobl o'r canlynol -

- Mae'n normal i fabi grio
- Gall helpu os ydych yn cysuro'r babi
- Mae'n iawn cerdded i ffwrdd
- Peidiwch byth, byth ag ysgwyd babi

Mae babanod yn crio, gallwch chi ymdopi

Mae'r elusen Cry-sis yn darparu cefnogaeth i deuluoedd â babanod sy'n crio'n ormodol neu sydd â phroblemau cysgu. Mae llinell gymorth Cry-sis 0800 448 0737 ar gael o 9am i 10pm, 7 diwrnod yr wythnos.

Pryd i Gael Cymorth

Gofynnwch am **apwyntiad gyda meddyg teulu neu ymwelydd iechyd** os:

- mae eich babi dros 4 mis oed ac nid yw'n ymddangos bod y colig yn lleddfu

Gofynnwch am **apwyntiad brys gyda meddyg teulu neu ymwelydd iechyd** os:

- bydd eich babi yn dechrau colli pwysau
- ni fydd eich babi yn magu pwysau neu'n tyfu fel y disgwylir
- bydd eich babi yn datblygu colig difrifol nad yw'n gwella
- byddwch chi'n dechrau ei chael hi'n anodd ymdopi neu'n teimlo'n isel iawn ar ôl cael eich babi

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

- yn dechrau crio'n uchel neu'n barhaus, sy'n swnio'n wahanol i grio arferol y babi

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

Rhagor o wybodaeth

Am ragor o wybodaeth am golig ymhlith babanod, siaradwch â'ch fferyllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:
GIG 111 Cymru: 111.wales.nhs.uk/Colic
Patient UK: patient.info/childrens-health/colic-in-babies-and-infants
ICON: iconcope.org
Cry-sis: www.cry-sis.org.uk
Iachach Gyda'n Gilydd: www.hwehealthiertogether.nhs.uk/parentscarers/worried-your-baby-unwell-under-3-months/my-baby-crying-excessively
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: 2 Cyhoeddwyd: Tachwedd 2026
Pob delwedd wedi'u cymryd o Getty Images a Canva Pro

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