Prosiect Cewynnau Go Iawn Ceredigion

Bwriad Prosiect Cewynnau Go Iawn Ceredigion yw rhoi gwybodaeth i chi er mwyn eich galluogi i wneud dewis doeth ynglŷn â'r cewynnau sydd orau i chi.

Eich Pecyn Cewynnau Go Iawn

Bwriad y pecyn hwn yw dangos i chi rai o'r cewynnau ailddefnyddiadwy, golchadwy, "go iawn" sydd ar gael a'r rhesymau sydd gan y Cyngor i'ch annog i'w defnyddio yn hytrach na chewynnau tafladwy.

Y cyngor a dderbyniom oddi wrth ymgyrchwyr cewynnau go iawn yw nad oes un cewyn sydd yn addas i bawb. "Mae gan wahanol bobl wahanol anghenion, disgwyliadau, hoffter, cyllidebau - a babis o wahanol siâp!" Dyma pam yr ydym wedi darparu pecyn sydd yn cynnwys tri gwahanol gewyn, un o bob un o'r tri phrif fath. Y bwriad yw dangos i chi beth sydd ar gael felly gallwch brynu'r cewynnau mwyaf addas ar eich cyfer chi.

Mae'r pecyn yn cynnwys:

- Cewyn fflat a gorchudd
- Cewyn wedi'i siapio a gorchudd
- Cewyn Cyflawn gyda gorchudd cyflawn
- Rôl o leinin y medrir eu fflysio
- Leinin gwlân cotwm golchadwy

Bydd pob math o gewyn yn cynnig gwahanol fanteision yn nhermau amsugnedd, cyflymder sychu, defnydd hawdd, cyfyngiant a phris. Yr ydym yn sicr y byddwch yn dod o hyd i'r math sydd fwyaf addas i chi.

Gobeithio y byddwch yn hoffi'r cewynnau yn y pecyn hwn, os byddwch angen rhagor o gymorth i'w defnyddio, peidiwch oedi i gysylltu â mi neu un o'r ymgynghorwyr eraill a roddwyd ar y dudalen gefn.

Mererid Jones

Mererid Jones
Cynorthwyydd Lleihau Gwastraff

Cyngor Sir Ceredigion

Ydych chi'n gwybod?

☺ Mae 200 miliwn o gewynnau tafladwy yn cael eu taflu yng Nghymru bob blwyddyn.

☺ Gall cewynnau tafladwy gymryd o leiaf 500 mlynedd i dorri i lawr.

☺ Mae yna ddewis arall naturiol, hawdd ei ddefnyddio

☺ Gall cewynnau golchadwy "go iawn" arbed arian i chi, leihau effaith ar yr amgylchedd a bod yn well ar gyfer eich babi.

Tu mewn:

Pam dewis defnydd? 2-3
Ynglŷn â Chewynnau Go Iawn 4
Sut i ddefnyddio Cewynnau Go Iawn 5-7
Awgrymiadau a Syniadau 8
Gofalu am Gewynnau Go Iawn 9
Canllawiau Prynu 10-13
Cymorth a Chyngor 14

Pam dewis cewynnau go iawn?

Teflir 200 miliwn o gewynnau go iawn bob blwyddyn yng Nghymru, sydd yn ffurfio 60,000 tunnell o wastraff. Mae'r rhan fwyaf o'r gwastraff hwn yn mynd i safleoedd tirlenwi.

Y gost i Awdurdodau Lleol o ddelio â'r gwastraff yw oddeutu £1.8miliwn.

Nid oes unrhyw gewyn yn hollol dafladwy - unwaith y byddant yn cyrraedd y safleoedd tirlenwi gallant gymryd hyd at 500 mlynedd i dorri i lawr.

Amcangyfrifir y bydd cewynnau gwastraff un babi yn unig yn ystod ei flynyddoedd o wisgo cewynnau yn llenwi 156 o fagiau sbwriel.

Gallai un teulu gydag un babi haneru gwastraff drwy newid i gewynnau cotwm.

Dengys ymchwil nad oes mwy o risg o frech glytiau i fabis mewn cewynnau cotwm na rhai tafladwy - gall brech glytiau gael ei achosi gan nifer o ffactorau, gan gynnwys diet ac alergeddau.

Daw cewynnau cotwm modern mewn nifer o siapiau a steiliau gyda felcro a botymau popio er mwyn eu gwneud yn hawdd i'w defnyddio.

Gall rieni arbed cannoedd o bunnoedd drwy ddefnyddio cewynnau cotwm - gallai'r arbediad fod hyd yn oed yn fwy ar gyfer ail neu drydydd plentyn.

Mae golchi cewynnau cotwm yn hawdd – nid oes angen berwi na socian – dim ond eu golchi yn eich peiriant ar 60 gradd.

Mae cewynnau go iawn yn gyfforddus i'ch babi. A fyddai'n well gennych wisgo dillad isaf cotwm neu bapur?

Mae plentyn mewn cewynnau go iawn yn gwybod pan maent yn wlyb, ac felly yn medru gwneud cysylltiad rhwng rhyddhau dŵr o'r bledren â chewyn gwlyb. Gall cewynnau go iawn felly gynorthwyo gyda hyfforddiant toiled.

Mae cewynnau go iawn yn aml yn fwy dibynadwy na rhai tafladwy, sydd yn golygu llai o ollwng. Gall defnyddio cewynnau go iawn felly leihau maint eich golch.

Mae Cyngor Sir Ceredigion wedi ymrwymo i annog trigolion i leihau eu gwastraff, i helpu ac amddiffyn yr amgylchedd a chynnig gwasanaethau a fydd o fantais i drigolion. Dyma pam yr ydym yn hyrwyddo cewynnau.

Eco-dafladwy

Cynhyrchir ychydig o gewynnau tafladwy yn unol â'r egwyddorion eco-gyfeillgar, ac heb ddefnyddio cemegau gwynnu. Mae'r cewynnau eco-gyfeillgar hyn felly yn well ar gyfer yr amgylchedd na'r rhai tafladwy safonol. Fodd bynnag o safbwynt tirlenwi, nid oes manteision i unrhyw gewynnau tafladwy eraill ac nid yw'r Cyngor Sir felly yn cynnig anogaeth i drigolion sydd yn dewis defnyddio rhai eco-dafladwy.

Mae gwneuthurwyr eraill yn gwneud cewynnau eco-dafladwy sydd yn bioddiraddadwy. Unwaith eto nid oes gan hyn fantais yn nhermau cynhyrchu gwastraff neu faterion tirlenwi, oni bai eich bod yn hapus i'w compostio gartref!

Bydd unrhyw beth sydd yn fioddiraddadwy, naill ai yn eich bin compostio neu mewn safle tirlenwi yn cynhyrchu methan neu ddeuocsid carbon pan fydd yn torri i lawr. Mae'r ddau nwy hyn yn brif gyfranwyr i gynhesu byd-eang.

Cewynnau ac Iechyd

Mae cewyn go iawn sydd yn wlyb yn aml yn ffordd hawdd o sicrhau fod eich babi yn iach ac felly mae'n fodd cyflym o dynnu eich sylw at unrhyw broblem.

Gallu i Anadlu

Mae cewynnau go iawn a haenau lapio sydd yn dal dŵr yn medru anadlu, ac wedi eu gwneud o ffibrau naturiol gan ganiatáu awyr i basio, gan leihau'r perygl o frech glytiau.

Cemegau mewn cewynnau tafladwy

Mae'r mwyafrif o gewynnau tafladwy yn cynnwys haen o gel tra-amsugnol yn y pwlp fflwff sydd yn amsugno'r dŵr. Mae cewynnau go iawn wedi eu gwneud o ffibrau naturiol ac maent yn rhydd o gemegolion.

Brech glytiau

Yn ôl ymchwil ym Mhrifysgol Bryste, nid yw brech cewynnau yn gysylltiedig â'r math o gewynnau a ddefnyddir. Gall pa mor aml y newidir cewynnau, diet ac alergeddau achosi brech glytiau

Tymheredd y Ceilliau

Dengys ymchwil a wnaethpwyd yn 2000 fod cewynnau tafladwy yn cadw ceilliau babis gwrywaidd ar dymheredd sydd yn uwch na'r arferol, gan ddangos cysylltiad posibl â'r cwymp yng ngraddfa ffrwythlondeb gwrywod.

Iechyd y Cyhoedd

Mae canran uchel o wastraff cewynnau yn garthion. Mae defnyddio cewynnau go iawn yn sicrhau bod cynnwys cewynnau yn mynd i'r lle y dylent fynd – i lawr y toiled lle cânt eu trin yn y system garthffosiaeth ac nid mewn safleoedd tirlenwi lle y gall firysau byw greu perygl i iechyd pobl.

Swmpus yn dda

Mae rhai rhieni yn teimlo bod cewynnau go iawn yn gallu edrych yn swmpus. Fodd bynnag, mae cewynnau go iawn, yn enwedig y *terries* hen ffaswin, yn darparu dull arall o amddiffyn pan fo'r plentyn bach yn dysgu cerdded. Mae rhai arbenigwyr pediatreg yn UDA yn credu fod y cynnydd mewn camdyfiant cluniau ac anafiadau eraill i'r asgwrn cefn sydd yn gysylltiedig â diffyg padin a chymorth a ddarparir gan rai tafladwy – yn fwy felly wrth iddynt fynd yn fwy tenau. Dylid cofio y bydd y rhan fwyaf o blant bach yn syrthio drosodd a throsodd ar eu penolau a gall y padin ychwanegol a ddarparir gan gewynnau go iawn eu harbed yn sylweddol.

Cewynnau a'r Amgylchedd

- Mae cewynnau tafladwy yn cyfrannu tuag at y maint o wastraff sydd yn rhaid ei anfon i'w waredu mewn safleoedd tirlenwi. Gall hyn fod yn fygythiad i iechyd oherwydd natur cynnwys y cewynnau. Yn ogystal, wrth i gynnwys y cewynnau dorri i lawr maent yn rhyddhau nwyon i'r amgylchedd a all gyfrannu tuag at gynhesu byd-eang. Gan fod cewynnau tafladwy ond wedi bodoli ers ychydig o amser nid ydym yn gwybod eto pa mor hir y maent yn ei gymryd i bydru, ond mae amcangyfrifon yn gwahaniaethu rhwng 200-500 mlynedd. Mae yna hefyd gost i'r Awdurdod Lleol ac felly i drigolion, wrth gasglu a gwaredu'r gwastraff hwn ac eraill.
- Yn aml ceir cewynnau tafladwy yn sbwriel ar draethau, strydoedd a pharciau.
- Nid yn unig y mae gan gewynnau effaith amgylcheddol unwaith y gwaredir hwy, ond mae gweithgynhyrchu a defnyddio cewynnau (rhai "iawn" a rhai tafladwy) yn cael effaith hefyd. Pan fyddwn yn ystyried effeithiau llawn y gweithgynhyrchu, cludo, defnyddio a gwaredu cewynnau gan gynnwys defnyddio ynni, defnyddiau, dŵr ac adnoddau eraill, (gan gynnwys effaith golchi cewynnau go iawn) gwelir bod cewynnau go iawn yn cael hanner yr effaith amgylcheddol ag y mae rhai tafladwy yn ei gael.
- Mae defnyddio cewynnau go iawn yn rhoi cyfle i chi leihau effeithiau amgylcheddol defnyddio cewynnau oherwydd mai chi sydd yn penderfynu pa rai yr ydych yn eu prynu (mae cewynnau organig, masnach deg a chewynnau heb gemegau gwynnu ar gael), a chi fydd yn penderfynu pa mor aml i'w golchi, ac ar ba dymheredd, pa bowdwr/hylif i'w ddefnyddio, sut i'w sychu a gallwch eu gwerthu ymlaen unwaith y byddwch wedi gorffen â hwy.

Ffeithiau elfennol ynglŷn â chewynnau go iawn

Mae yna nifer o gwmnïau sydd yn gwneud ac yn golchi cewynnau golchadwy ac mae amrediad eang ar gael. Mae hwn yn ddewis da i chi ond gall fod braidd yn ddryslyd. Mae'r wybodaeth ganlynol ar gael er mwyn eich helpu i ddeall beth sydd ar gael:

Mae'r **CEWYN** yn darparu amsugnedd. Gall naill ai fod wedi ei **SIAPIO** neu yn **FFLAT** (i chi ei blygu fel y bo'n briodol)

Mae'r **HAEN LAPIO** neu'r pant (gorchudd y cewyn) yn dal dŵr ac yn arbed y dillad rhag gwlychu.

Y tu mewn i'r cewyn ceir y **LEININ** a gynlluniwyd i ddal y baw tra bo'r dŵr yn pasio drwyddo i'r cewyn. Gall y leinin gael eu gwaredu, eu fflysio neu eu golchi. Nid ydynt yn hanfodol mewn theori, ond maent yn ei gwneud yn llawer haws i ddelio â chewynnau go iawn.

Er mwyn cysgu drwy'r nos, efallai y bydd arnoch angen amsugnedd ychwanegol i'r cewyn ar ffurf **ATGYFNERTHYDD**. Mae gan rai atgyfnerthydd ben uchaf o wlân cotwm, a gallant gael leinin ynddynt. Nid oes angen atgyfnerthydd ar rai plant o gwbl, tra bo'r gwlychwyr trwm angen atgyfnerthu cewynnau dydd yn ogystal â chewynnau nos.

Mewn **CEWYN CYFLAWN**, mae'r cewyn a'r haen lapio gyda'i gilydd yn un eitem.

Mae system cewynnau **DEUDDARN** yn golygu bod y cewyn a'r haen lapio ar wahân. Mae cewyn hybrid yn gewyn deuddarn ac mae modd ei roi at ei gilydd ymlaen llaw er mwyn iddo weithredu fel rhyw fath o gewyn cyflawn.

Gellir rhoi **MAINT** ar system gewynnau, ac fe geir dau neu hyd yn oed dri maint, o faban newydd-anedig i hyfforddi toiled neu gewyn o **ENEDIGAETH I BLENTYN BACH**. Yn yr achos hwn, dim ond cewyn un maint sydd ar gael, er fel arfer, ceir rhagor o feintiau ar gyfer yr haen lapio.

Cewynnau fflat (fel sgwariau Terry) yw'r cewynnau symlaf a gellir eu plygu mewn gwahanol ffyrdd er mwyn cael yr amsugnedd gorau. Mae cewynnau fflat hefyd yn cynnwys 'cewynnau wedi eu plygu'n barod' sydd â semau wedi eu gwnïo ynddynt, sy'n golygu eu bod yn haws i'w plygu. Cedwir cewynnau fflat yn eu lle gan y gorchudd, ond mae modd i chi hefyd ddefnyddio pin neu "nippa" i sicrhau eu bod yn eu lle'n ddiogel. Gall hyn wella perfformiad a byddant yn gollwng llai. Mae gan gewynnau fflat gynllun syml ac felly maent yn costio llai na chewynnau eraill ac maent yn sychu'n gynt, ond efallai na fyddant yn amsugno cymaint, yn arbennig gyda babi newydd-anedig. Oherwydd y cedwir y cewynnau hyn yn eu lle gan yr haen lapio, ni fyddant ond mor effeithiol â'r haen lapio a ddefnyddiwch.

Caiff **cewynnau eu siapio** er mwyn ffitio'n dwt o gwmpas y babi ac fel arfer mae ganddynt wasg a choesau â lastig fel na fyddant yn gollwng. Fel arfer, mae ganddynt ffasnyddion botymau popio neu felcro. Mae cewynnau wedi'u siapio yn ddrutach na chewynnau fflat ac yn aml mae angen rhagor o amser iddynt sychu, ond mae yn amsugno ac yn ffitio'n dda.

Fel yr awgryma'r enw, mae gan **gewynnau cyflawn** gewyn amsugnol a gorchudd sy'n dal dŵr mewn un. Mae cewynnau cyflawn yn hawdd eu defnyddio ond gallant fod yn eithaf drud ac mae angen rhagor o amser arnynt i sychu.

Nodyn ynglŷn â phecyn cewynnau go iawn Ceredigion

Dewiswyd y cewynnau yn y pecyn hwn er mwyn rhoi amcan i chi o'r mathau o gewynnau sydd ar gael. Mae pob math o gewynnau ar gael gan nifer o gynhyrchwyr. Rydym wedi ceisio cynnwys cewynnau o ansawdd uchel ac rydym wedi derbyn cyngor cyflenwyr cewynnau ynghylch beth i'w gynnwys yn y pecyn, ynghyd â phrofi nifer o frandiau a mathau gwahanol ar ein cyfer ni!
Mae ein pecynnau'n cynnwys sampl o:

- **Gewyn cyflawn**
- **Cewyn fflat a haen lapio**
- **Cewyn wedi ei siapio a haen lapio**
- **Rholyn o leiniau y gellir eu fflysio**

Mae'r holl gewynnau yn y pecyn yn rhai o faint penodol a byddwch wedi derbyn y maint sy'n briodol ar gyfer eich plentyn chi yn seiliedig ar y wybodaeth i chi ei rhoi pan ofynnoch am y pecyn. Os na fydd y cewynnau yn ffitio'ch plentyn, am ba reswm bynnag, , dylech gysylltu â Chyngor Sir Ceredigion (mae'r manylion cyswllt ar y dudalen gefn).

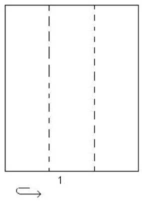
Sut i ddefnyddio eich cewynnau go iawn

Cewyn fflat a gorchudd

Yn syml iawn, mae'r cewyn hwn, a wnaed gan *Junior Joy*, yn ddarn fflat o gotwm â semau wedi eu gwnïo ynddynt ac fe'i cedwir yn ei le gan y gorchudd. Enw'r gorchudd a gyflenwir yw *'Little Lamb sized wrap'*. Ceir sawl ffordd o blygu'r cewyn a dyma'r ffordd gyflymaf a hawsaf. Ceir dulliau eraill ymhellach i lawr y dudalen.

1 Gosodwch allan yr haen lapio sy'n dal dŵr.

2 Plygwch y cewyn fflat yn dair rhan ar hyd y semau fel bo gennych siâp pad a rhowch hwn



ar yr haen lapio. Hwyrach y bydd rhaid i chi droi drosodd oddeutu 2 fodfedd o'r pad fel ei fod yr un maint â'r haen lapio. Ychwanegwch leinin os oes angen.

3 Rhowch y cewyn a'r haen lapio (a'r leinin) o dan y babi.

4 Dewch â blaen y cewyn a'r haen lapio at ei gilydd rhwng coesau'r babi.

5 Cedwir y cewyn yn ei le gan yr haen lapio, ac fe'i caeir gyda felcro.

Plygion eraill ar gyfer cewynnau fflat wedi eu plygu'n barod

Gallwch blygu cewyn fflat mewn unrhyw ffordd sy'n ffurfio'r siâp pad yr hoffech ei gael, neu beth bynnag sydd hawsaf i chi. Fodd bynnag, mae panel canolog y cewyn wedi ei blygu'n barod yn dewach na'r ddau banel arall ac felly mae modd plygu'r cewyn mewn ffyrdd gwahanol er mwyn cael rhagor o amsugnedd. Bydd hyn yn dibynnu ar bu'n ai ferch neu fachgen yw'r babi. Os yw'ch babi'n ferch neu fachgen, dylech ddewis y dull sydd fwyaf addas i chi. Mae merched yn pasio dŵr am ymlaen hefyd, felly gall y fersiwn i fechgyn fod yr un mor addas ar eu cyfer. Rhoddir cyfarwyddiadau ar gyfer plygu'r pad i fechgyn isod, ac mae'r cyfarwyddiadau ar gyfer merched dros y dudalen.

Plygiad Bechgyn

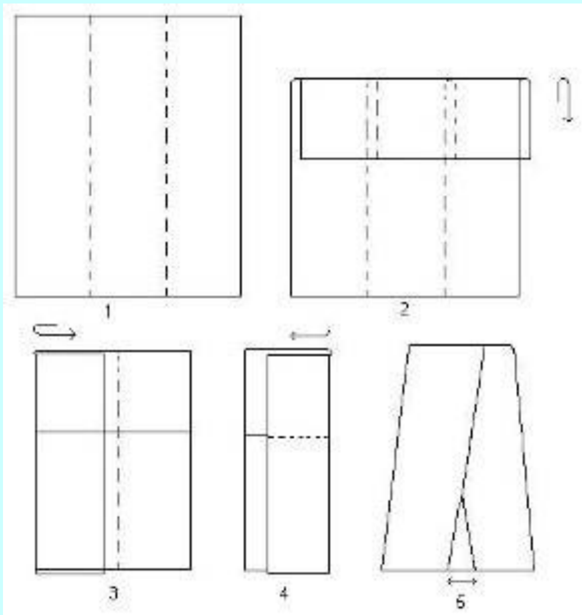
Mae'r mwyafrif o'r sylwedd yn y blaen, sy'n golygu ei fod yn arbennig o dda gyda bechgyn

1 Gosodwch y cewyn o'ch blaen gyda'r panel canolog yn y canol

2 Plygwch drosodd oddeutu 2 fodfedd tuag atoch chi

3 Plygwch drosodd banel ochr chwith y cewyn tuag at yr ochr dde

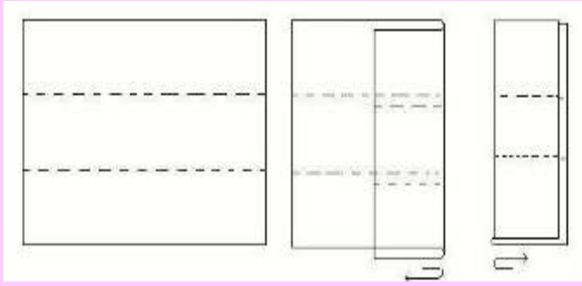
4 Plygwch drosodd banel ochr dde'r cewyn tuag at yr ochr chwith a gwthiwch y panel i mewn i'r plyg gyferbyn. Mae hyn yn cadw siâp y pad ar ôl cael ei blygu'n ddiogel.



5 Crëwch siâp ffan gyda'r ymylon fel bo gennych fwy o'r cewyn dan ben ôl y babi. Trowch y cyfan drosodd, rhowch yn yr haen lapio, , a rhowch leinin ar ei ben.

Plygiad Merched

Yma, ceir darn tewach rhwng y coesau, ac felly mae'n arbennig o addas i ferched. Mae plygu cewyn yn y modd hwn yn golygu nad yw'r cewyn yn agor allan dan y pen ôl (fel gyda'r plygiad bechgyn) felly mae'n well ei gadw ar gyfer merched sy'n gwlychu mwy, a defnyddio'r plygiad bechgyn er mwyn sicrhau fod penolau babis nad ydynt yn gwlychu mwy na'r cyffredin yn esmwyth.

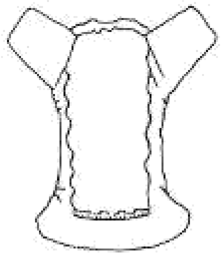


Dylech sicrhau fod y semau'n rhedeg o'r chwith i'r dde ac yna plygwch ef yn dair rhan. Dyna'r cyfan!

Cewyn wedi ei siapio a gorchudd

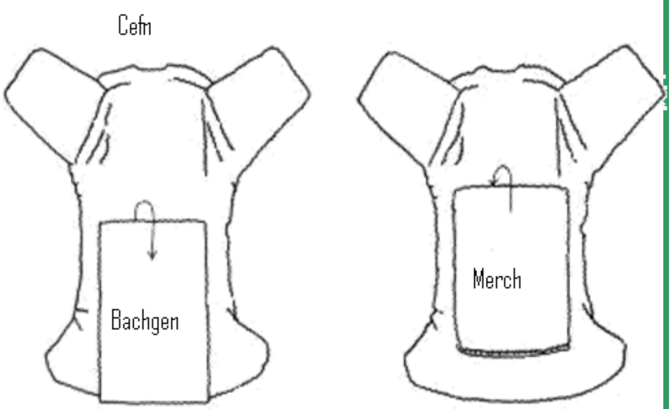
Gellir defnyddio'r cewyn '*Little Lamb Bamboo',* a geir yn eich pecyn, yn ystod y dydd yn ogystal a'r nos. Mae'r atgyfnerthydd yn rhydd yn y cewyn maint 1 fel bod modd ei symud er mwyn lleihau'r cewyn ar gyfer babanod bach. Yn y cewyn maint 2 mae'r atgyfnerthydd ynghlwm gan fod angen mwy o amsugnedd ar fabanod hŷn.

Ceir dwy adain hir ar y cewynnau yma fel bo modd eu croesi er mwyn eu bachu gan '*Aplix*'.Golyga hyn fod y cewynnau yma yn addas ar gyfer babanod tenau a tewgrwn. Ar yr adenydd ceir llabedi sy'n plygu am yn ôl i'r golch, er mwyn atal yr 'A*plix*' rhag cydio yn y cewyn yn y golch.



Mae'r cewynnau '*Little Lam Bamboo'* yn feddal iawn ac yn eithriadol o amsugnadwy. Cnwd eco-gyfeillgar yw bambŵ, sy'n tyfu'n gyflym heb gymorth unrhyw wrtaith na phlaladdwr. Mae'n gnwd sy'n tyfu'n gyflym iawn ac yn un o'r cnydau mwyaf cynaliadwy ar y blaned. Un o nodweddion bambŵ yw ei fod yn ddefnydd gwrthfacteria, sy'n golygu ei fod yn dda iawn ar gyfer croen sensitif.

Dylid nodi fod angen i chi ddefnyddio gorchudd gwrth-ddŵr dros y cewyn yma. Golyga hyn ei fod yn gewyn arbennig am gyfyngiant, gan fod dwy haen yn cynnig cyfyngiant. Mae'r cewyn yma a wneir gan '*Little Lambs'* wedi ei siapio a'i elastigeiddio o amgylch y coesau a'r wast. Defnyddir felcro i gau'r cewyn a cheir atgyfnerthydd rhydd i wella amsugnedd pe bai angen. Defnyddiwch y '*Little Lamb wrap'* a geir yn y pecyn hwn, dros y cewyn yma.



1 Gosodwch y wrap gyda'r cewyn ar ei ben..

2 Rhowch yr atgyfnerthydd a'r leiner ar ben y cewyn.

3 Tynnwch y cewyn rhwng goesau'r babi a cydiwch yn tab er mwyn ei gau gyda'r felcro.

4. Dewch a'r gorchudd at ei gilydd rhwng coesau'r babi. Caewch y gorchudd, does dim angen i hwn fod yn rhy dynn o amgylch y coesau gan fod y cewyn mewnol yn cyfyngu. Gwnewch yn siŵr fod y cewyn cyfan wedi ei orchuddio â'r gorchudd a phlygwch unrhyw ddarn o'r cewyn, leiner neu atgyfnethydd o'r golwg dan y gorchudd.

Cynyddu amsugnedd

Mae defnydd bambŵ yn amsugnol iawn, ac o ganlyniad yn amsugno hylif llawer yng nghynt nag unrhyw ddefnydd arall. Golyga hyn ei fod yn ddefnydd delfrydol ar gyfer y nos. Bydd angen ychwanegu atgyfnerthydd arall yn ogystal a'r atgyfnerthydd bambŵ sy'n gynwysiedig gyda'r cewyn yma. Gallwch ddefnyddio mwslin, y cewyn a blygwyd yn barod, neu gellir plygu'r atgyfnerthydd Bumgenius er mwyn sicrhau y ceir yr amsugnedd ychwanegol lle y mae ei angen. Gosodwch yr haen lapio a'r cewyn fel yn 1 uchod.

Plygwch drosodd yr atgyfnerthydd fel ei fod ddwywaith mor drwchus yng nghanol y cewyn, i ferch, neu tua'r blaen i fachgen, fel y dangosir. Rhowch y leinin ar ben yr atgyfnerthydd. Caewch y cewyn a'r haen lapio fel uchod.

Cewynnau cyflawn gan Bumgenius

Cewyn o enedigaeth i blentyn bach yw hwn sy'n addas ar gyfer 7-35pwys. Ceir tair rhes o bobwyr ar flaen y cewyn er mwyn addasu maint y cewyn wrth i'r babi dyfu. Darparir 2 bad micro-ffibr amsugnol gan y cewyn Bumgenius er mwyn eu rhoi tu fewn i'r boced yn y cewyn.

Ar y pad mwyaf ceir popwyr arno, gall y pad yma gael ei blygu a'i ffasno er mwyn byrhau'r pad i weddu gyda hyd y cewyn. Mae 'r pad lleia yn ddelfrydol ar gyfer babanod newydd-anedig, a gellir ei ddefnyddio am yr ychydig wythnosau cyntaf i wneud cewyn twt. Yn hwyrach mae'n bosib defnyddio'r pad yma fel atgyfnerthydd.

Mae'r Bungenius wedi ei leinio â gwlân cotwm, felly does dim rhaid defnyddio leinin papur, ond wrth ddefnyddio leinin papur mae'n ei wneud yn haws i newid y cewyn. Gellir defnyddio'r cewyn yma ar gyfer hyfforddi i fynd i'r toiled yn ogystal.

Caiff y rhain eu gwneud o gewyn defnydd amsugnol a chanddo haen ddwrglos oddi mewn. Mae ganddynt hefyd atgyfnerthydd bambŵ er mwyn cynyddu amsugnedd.

1 Rhowch yr atgyfnerthydd i mewn i'r cewyn a rhowch yr holl gewyn dan y babi.

2 Dewch â blaen y cewyn rhwng coesau'r babi. Dewch â'r ochrau ynghyd a chaewch â'r botymau popio ar y coesau a'r wasg. Ceir dwy res o fotymau, mae'r rhai ar y brig yn addasu i ffitio o gwmpas y bol ac mae'r ail res o fotymau popio yn addasu i ffitio o gwmpas y coesau. Dewiswch y botymau popio sy'n sicrhau eu bod yn ffitio'n dwt heb binsio.

Haen Lapio *Little Lamb*

Gellir defnyddio'r haen lapio yma fel gorchudd dros y cewyn wedi'i siapio neu dros gewyn sydd wedi ei blygu'n barod. Mae'r haen lapio *Little Lamb* yn amlbwrpas iawn a gellir ei roi dros y mwyafrif o gewynnau wedi'i siapio, cewynnau wedi'u plygu a sgwariau terry. Mae modd golchi'r gorchudd ar dymheredd hyd at 60 gradd a gellir ei roi yn y peiriant sychu dillad ar dymheredd isel. Peidiwch a'i roi i sychu ar wresogydd gan ei fod yn medru effeithio'r haen wrth-ddŵr.

Sgwariau Terry

Nappy nippa

Y cewyn go iawn rhataf a’r un mwyaf amrywiol ei ddefnydd yw’r sgwâr Terry. Mae’r rhain ar gael gan nifer o siopau gan gynnwys *Mothercare* a *Boots*. Gan fod y cewynnau hyn ar gael yn helaeth rydym wedi penderfynu peidio â’u cynnwys yn y pecyn hwn. Ewch i wefan *The Nappy Lady* i gael syniadau ynglŷn â’u plygu, neu cysylltwch â ni yn y Cyngor Sir. Gallwch chi ddefnyddio’r haen lapio *Little Lamb* sydd yn y pecyn hwn pan fyddwch yn defnyddio sgwariau Terry. Y ffasnydd gorau ar gyfer Sgwâr Terry yw *Nappi Nippa*.

Mwy am y cewynnau yn eich pecyn cewynnau go iawn

Cewyn fflat *Econobum*

Mae’r cewynnau yma yn gotwm 100%, sef siâp hirsgwar syml o haenau cotwm gyda haen fwy trwchus yn y canol. Mae cewynnau *Econobum,* sydd wedi eu plygu’n barod, yn cynnwys 4 haen o gotwm yn y ddau banel ochr ac 8 haen yn y panel canol mwy trwchus. Cewynnau sydd wedi eu plygu’n barod yw’r rhataf o’r tair system cewynnau a ddarperir yn y pecyn yma ac mi allwch eu defnyddio o enedigaeth i blentyn bach. Maent yn costio tua £4 yr un, .

Little Lambs - Cewyn wedi ei siapio

Gwaned y cewynnau yma o 5 haen o fambŵ. Maent ar gael mewn 3 maint ac yn costio tua £10.

Maint 1: 7-18 pwys

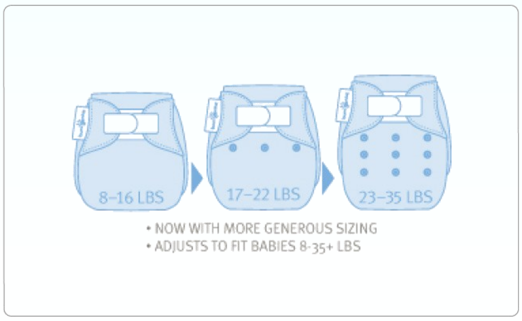
Maint 2: 18-35 pwys

Maint 3: 35 pwys+.

Cewyn Cyflawn Bumgenius

Genedigaeth i Blentyn bach 8-35pwys.

Ar flaen y cewyn yma ceir tair rhes o bopwyr er mwyn addasu hyd y cewyn wrth i’r baban dyfu. Darparir 2 bad micro-ffibr amsugnol gan y cewyn Bumgenius er mwyn eu rhoi tu fewn i’r boced yn y cewyn. Ar y pad mwyaf ceir popwyr arno, gall y pad yma gael ei blygu a’i ffasno er mwyn byrhau’r pad i weddu gyda hyd y cewyn. Mae‘r pad lleiaf yn ddelfrydol ar gyfer babanod newydd-anedig, a gellir ei ddefnyddio am yr ychydig wythnosau cyntaf i wneud cewyn twt. Yn hwyrach mae’n bosib defnyddio’r pad yma fel atgyfnerthydd.



Pe bai angen mwy o amsugnedd gallwch ddefnyddio'r cewyn sydd wedi'i blygu'n barod fel atgyfnerthydd. Nid yw'r cewyn yma yn addas yn ystod y nos. Mae'r pad micro-ffibr yn sychu'n gyflym, ac felly'n ddelfrydol os nad oes gynnych yr adnoddau ar gyfer sychu cewynnau. Mae'r Bungenius wedi ei leinio â gwlân cotwm, felly does dim rhaid defnyddio leinin papur, ond wrth ddefnyddio leinin papur mae'n ei wneud yn haws i newid y cewyn. Gellir defnyddio'r cewyn yma ar gyfer hyfforddi i fynd i'r toiled yn ogystal. Mae'r cewyn yma'n costio tua £16.

Haen Lapio *Little Lamb*

Mae'r haen lapio *Little Lamb* yn amlbwrpas iawn a gellir ei roi dros y mwyafrif o gewynnau. Ceir yr haen lapio yma mewn amrywiaeth o liwiau yn ogystal â gwyn. Daw'r haen lapio yma mewn tri maint gwahanol a'r gost fel arfer yw tua £9.

Maint 1: 7-20pwys

Maint 2: 20-35 pwys

Maint 3: 35pwys+

Fel arfer haen lapio wen a geir yn eich pecyn, ond mae modd cyfnewid yr un wen am un lliw pan yn archebu'r pecyn.

Beth am y costau

Dylid ystyried cewynnau go iawn fel buddsoddiad. Maent yn swnio'n ddrud i ddechrau, ond mi fyddwch chi'n arbed arian yn y tymor hir i'w gymharu â phrynu cewynnau tafladwy. Yn wahanol i gewynnau tafladwy, mae gennych rywfaint o reolaeth dros gostau eich cewynnau go iawn, gan mai chi sy'n penderfynu ar y math o gewynnau yr hoffech chi eu prynu, pa dymheredd i'w ddefnyddio a sut y gallwch sychu'r cewynnau. Mae dulliau eraill o arbed arian ar gewynnau go iawn.

1. Dylech ystyried defnyddio cewynnau oddi wrth ffrind neu berthynas neu hyd yn oed prynu cewynnau ail law.
2. Gallwch ofyn i deuluoedd a ffrindiau brynu cewynnau go iawn fel anrhegion i chi pan fydd eich babi yn cyrraedd.
3. Gallwch hefyd ddefnyddio eich grant cychwyn cyntaf (os ydych chi'n gymwys). Am wybodaeth bellach ar y gronfa gymdeithasol ffoniwch 01267 422103.
4. Bydd rhai cyflenwyr yn cynnig systemau talu gwahanol pan fyddwch chi'n prynu cewynnau fel y gallwch ledu'r gost.
5. Gallwch ledu'r gost eich hun drwy brynu un cewyn yr wythnos hyd nes bydd gennych set lawn.

Pecynnau Treialu

Mae'r rhain yn rhoi'r cyfle i chi dreialu gwahanol frandiau o gewynnau go iawn cyn eu prynu. Bydd rhai cwmnïau yn fodlon llogi pecyn prawf penodol i chi. Byddant fel arfer yn codi tâl llawn am y cewynnau fel blaendal. Pan fyddwch chi wedi penderfynu pa un sy'n addas ar eich cyfer chi, dylech olchi a dychwelyd y cewynnau. Os byddwch chi'n archebu gyda'r un cwmni nid oes tâl am hurio'r cewynnau a chaiff eich blaendal ei dynnu allan yn llawn o gost y cewynnau y byddwch chi'n eu prynu. Heblaw hynny codir rhywfaint o dâl arnoch am eu llogi (£1 fesul pob eitem a logir) a chaiff hyn ei dynnu allan o'r blaendal. Mae'r gwasanaeth ar gael o *Plush Pants, Baby Kind* a *Cuddlebabes* (gweler manylion y cwmnïau penodol am fwy o wybodaeth)

Awgrymiadau a syniadau

Atal cewynnau rhag gollwng

Os yw o'r maint iawn, yn ffitio'r plentyn ac mae'n ei wisgo fel y dylai, ni ddylai cewyn go iawn ollwng.

Atal gollyngiadau - Pan fyddwch yn defnyddio unrhyw un o'r systemau cewynnau, sicrhewch fod **y cewyn cotwm cyfan a'r leinin** wedi eu hamgáu'n llwyr yn yr haen lapio wrth-ddŵr. Edrychwch ar y coesau a'r wast gan gymhennu unrhyw rannau o'r cewynnau sydd yn y golwg a'u rhoi nhw o'r golwg. Fel arall gall gwlybaniaeth lifo heibio i'r haen lapio a mynd ar y dillad.

Os cewch chi broblemau, cysylltwch â'r ***Nappy Lady*** i gael rhagor o gyngor.

Leinin

Rydym yn argymell y dylech chi ddefnyddio'r leinin bioddiraddadwy tafladwy sydd yn y pecyn hwn. Byddant yn cadw'r babi'n sychach a bydd yn haws golchi'r cewynnau. Gallwch chi ddefnyddio'r leinin gyda'r tri chewyn.

Rhowch y leinin rhwng y cewyn a chroen y babi (efallai y bydd angen torri'r leinin yn ei hanner ar ei hyd fel y byddwch chi'n gallu rhoi'r leinin (a'r hyn sydd ynddo!) yn y tŷ bach.

Mae pob leinin sydd yn y pecyn yn gwbl fioddiraddadwy ac mae modd eu rhoi i lawr y tŷ bach, mae modd eu rhoi mewn tanciau septig hefyd. Os byddwch chi'n dewis leinin papur yn y dyfodol, cofiwch nad yw'n addas rhoi pob brand i lawr y tŷ bach a bod yn rhaid rhoi rhain yn y bin. Darllenwch y label cyn eu prynu.

Gallwch brynu leinin gwlân cotwm a'i olchi yn y tŷ bach ar ôl tynnu'r dŵr er mwyn cael gwared ar y cynnwys ac yna'i olchi gyda gweddill y cewynnau. Mae un wedi ei gynnwys yn y pecyn er mwyn i chi roi cynnig arno.

Ategolion hanfodol

Yn ogystal â'r cewynnau a'r haenau lapio bydd angen bwced gyda chaead arnoch chi i gadw'r cewynnau ynddo nes byddwch yn barod i'w golchi, clwt i lanhau'r babi, powdwr neu hylif golchi a pheiriant golchi.

Mae llawer o gynhyrchion i'w cael sy'n ceisio hwyluso pethau, ond mae llawer o'r rhain yn ddiangen a gallant ychwanegu at y gwastraff y byddwn yn ei gynhyrchu. Er mwyn gwarchod rhag cynhyrchu gwastraff, peidiwch â defnyddio cynhyrchion megis sachau cewynnau tafladwy a chlytiau nad oes modd eu rhoi i lawr y tŷ bach. Nid oes dim o'i le ar ddefnyddio clwt a dŵr i lanhau pen ôl y babi a'i roi yn y golch yn hytrach na chlytiau tafladwy (wipes).

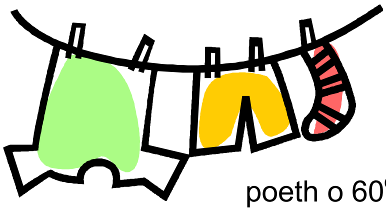
Atgyfnerthydd

Efallai y bydd angen cynyddu amsugnedd y cewynnau, yn enwedig os yw'r babi'n un sy'n pasio llawer iawn o ddŵr neu os yw'r cewyn amdano am hir, dros nos er enghraifft. Rhowch yr atgyfnerthydd ar ben y cewyn fel y byddech gyda'r leinin.

Oddi cartref

Gallwch ddefnyddio cewynnau go iawn oddi cartref neu ar eich gwyliau, os cynlluniwch chi ymlaen llaw (fel y byddech chi petaech chi'n defnyddio rhai tafladwy). Cyn i chi adael y tŷ cofiwch bacio'r cewynnau, yr haenau lapio, clwt i sychu a bag i roi'r cewynnau budr ynddo. Does dim angen prynu sachau crand i roi'r cewynnau ynddynt, mi wnaiff hen fag plastig neu hen fag llinyn tynnu i ddal gwlân cotwm y tro i gadw cewynnau gwlyb nes cyrhaeddwch chi gartref. Mae bagiau ar gael hefyd y gellir eu hailddefnyddio a'u golchi. Pan fyddwch chi ar eich gwyliau bydd angen i chi ystyried mynd â bwced cewynnau gyda chi a gwneud yn siŵr bod cyfleusterau golchi ar gael. Mewn rhannau o'r wlad mae cyfleusterau golchi cewynnau ar gael sy'n golchi cewynnau ac yn eu danfon at eich drws a mynd â'r rhai budr i ffwrdd i'w golchi, er mwyn i chi gael hoe o wneud y golch (nid yw'r gwasanaeth hwn ar gael yng Ngheredigion).

Gofalu am gewynnau go iawn



Mae'r cyfarwyddiadau isod yn cynnig gwybodaeth ynghylch gofalu am gewynnau ac mae peth o'r wybodaeth hon yn berthnasol i'r eitemau sydd yn y pecyn hwn. DARLLENWCH GYFARWYDDIADAU'R GWNEUTHURWR CYN GOLCHI CEWYNNAU

Cyn eu defnyddio

Dylid golchi cewynnau newydd cwpl o weithiau cyn eu defnyddio. Bydd angen eu golchi tua 5 gwaith cyn y byddant yn gwbl amsugnol, ond gallwch chi eu defnyddio ar ôl eu golchi ddwywaith.

Newid cewyn y babi

Dylech newid cewyn eich babi ar ôl iddo ei faeddu neu bob 3-4 awr y dydd, efallai y bydd atgyfnerthydd ar y cewynnau treialu yn ystod y nos – cysylltwch â'r ***The Nappy Lady*** i gael rhagor o fanylion.

Storio cewynnau sydd wedi eu baeddu

Nid oes angen eu socian dim ond i chi dynnu'r baw i ffwrdd neu'i olchi i ffwrdd â dŵr (ysgydwwch ymaith unrhyw ddarnau solet i'r tŷ bach a daliwch yr eitem yn nŵr y tŷ bach ar ôl tynnu'r dŵr). Gallwch gadw cewynnau gwlyb mewn bwced â chaead. Os ydych am socian y cewynnau, rydym yn argymell i chi ddefnyddio dŵr plaen. Gall powdwr heb glorin ynddo, bowdwr nad yw'n glanweithio, finegr gwyn, Milton neu gannydd niweidio defnydd y cewyn . Gallech roi cwpl o ddiferion o olew tea-tree yn y dŵr - er y dylech chi ystyried bod rhai plant yn adweithio'n wael iddo.

Haenau lapio

Wedi ei ddefnyddio bydd yr haenen lapio'n damp ond yn ôl pob tebyg ni fydd yn fudr. Felly ni fydd angen golchi haenau lapio bob tro ar ôl eu defnyddio, dim ond os ydynt wedi eu baeddu neu ar ôl eu newid 4-6 o weithiau neu ar ôl 12 awr o ddefnydd.

Ar ôl newid y cewyn, rhowch yr haenen lapio i sychu yn yr awyr yn naturiol a'u hailddefnyddio nes bydd angen eu golchi.

Mae modd storio haenau lapio budr a'u golchi gyda'r cewynnau os ydych yn defnyddio bwced â chaead. Os ydych yn socian yr haenau lapio peidiwch â'u cadw yn y bwced gyda'r cewynnau gan y bydd hyn yn golygu na fyddant yn dal dŵr cystal.

Powdwr/hylif golchi

Gofynna gwneuthurwyr y cewynnau i chi beidio a defnyddio powdwr neu hylif golchi biolegol ar y cewynnau gan ei fod yn tueddu i ddiraddio defnydd y bambŵ. Yn hytrach defnyddiwch bowdwr neu hylif golchi an-fiolegol. Pa bynnag bowdwr neu hylif golchi yr ydych yn ei ddefnyddio mae'n bwysig iawn defnyddio hanner y dos arferol fel na fydd powdwr yn cronni yn y cewynnau gan fod hyn yn gallu effeithio ar eu hamsugnedd a pheri iddynt grafu.

Meddalwyr ffabrigau

RHYBUDD: Mi wnaiff meddalwyr ffabrigau masnachol wneud y cewynnau'n llai amsugnol, ac ni ddylid eu defnyddio.

Golchi

Cyn golchi, rhowch dabiau felcro'r cewynnau'n sownd gan fod hyn yn rhwystro'r felcro rhag mynd yng nghwlwm gyda gweddill y golch. Caewch bob gorchudd a'u troi tu chwith allan er mwyn diogelu'r dyluniadau sydd wedi eu printio arnynt. Byddai golchiad poeth o 60°C yn ddigon i lanhau cewynnau. Gallai berwi'r cewynnau fyrhau eu hoes ac felly nid yw'r gwneuthurwyr yn argymell i neb wneud hynny.

Os yw'r cewynnau wedi eu socian mewn powdwr glanweithio cewynnau, o bosib y medrwch chi ddefnyddio llai o bowdwr neu hylif golchi.

Mae'n bwysig rinsio'r cewynnau'n iawn cyn eu sychu.

Mae modd golchi cewynnau *Econobum* sydd wedi eu plygu'n barod ar 95°C ond ar y cyfan ni fydd angen gwneud hyn ac rydym yn argymell y dylech eu golchi ar 60°C.

Mae modd golchi cewynnau *Little Lamb* sydd wedi eu siapio a chewynnau cyflawn ar 60°C ond dim uwch na hynny.

Mae modd golchi haenau lapio *Little Lamb* ar 60°C, ond nid oes rhaid golchi'r haenau lapio ar 60°C ac rydym yn argymell eu golchi ar 40°C. Does dim angen eu golchi ar wahân i ddillad eraill, os nad oes baw arnynt.

Sychu

Mi wnaiff yr haul ddiarogli cewynnau a'u glanweithio a'u gwynnu'n naturiol. Felly rhowch nhw i hongian os yw'n bosib neu'u sychu ar lein yn y tŷ. Mae modd sychu'r rhan fwyaf o gewynnau mewn taflwr sychu. Mae modd rhoi pob un o'r tri chewyn sydd yn eich pecyn mewn taflwr sychu.

Mae modd rhoi'r haenau lapio sydd yn y pecyn mewn taflwr sychu ond rydym yn argymell y byddai'n well eu sychu yn yr awyr. Mae'r haenau lapio'n sychu'n rhwydd iawn (hyd yn oed yng Nghymru) ac ni ddylech orfod eu rhoi mewn taflwr sychu. Os bydd yn rhaid i chi ddefnyddio taflwr sychu peidiwch â throi'r gwres yn uchel.

Prynu cewynnau

Faint o gewynnau y bydd arnaf eu heisiau?

Bydd angen mwy o gewynnau ar gyfer babis sy'n gwlychu'n aml a bydd angen llai o gewynnau arnoch wrth i'r babi dyfu. Yn gyffredinol, bydd 15-20 o gewynnau a 4 neu 5 gorchudd yn ddigon os ydych am eu golchi bob 2 ddiwrnod.

Sut mae dewis y math iawn o gewyn?

1 Defnyddiwch y samplau sydd yn y pecyn hwn i gael syniad o'r mathau o gewynnau yr ydych yn eu licio.

2 **Rydym yn argymell yn gryf y dylech chi siarad gyda chyflenwr cewynnau neu fudiad sy'n ymwneud â chewynnau go iawn cyn penderfynu'n derfynol.** Cewch gyngor pwrpasol am ddim gan y Nappy Lady.

3 Os ydych dal yn ansicr, pam na wnewch chi fenthyg gwahanol frandiau gan ffrindiau neu brynu detholiad o gewynnau ail law i roi cynnig arnynt

4 Gallech chi llogi pecyn samplau. Mae rhai cwmnïau'n cynnig amrywiaeth o frandiau gwahanol o gewynnau go iawn y gallwch chi eu hurio am ychydig wythnosau, eu golchi a'u hanfon yn ôl yn y post. (gweler tudalen 12 i gael rhagor o fanylion)

5 Rhowch gynnig ar gymaint ag sy'n bosib o frandiau cyn prynu. Mae'n well cael cyngor gan arbenigwr na phrynu rhywbeth mewn siop yn y stryd fawr.

Maint y cewynnau

Mae rhai brandiau cewynnau i'w cael ym mhob maint, ac mae hyn yn sicrhau y bydd y cewyn yn ffitio'n dda wrth i'r babi dyfu. Mae brandiau eraill yn gwneud un maint ar gyfer pob dim; mae manteision i'r rhain o ran na fydd yn rhaid i chi brynu mwy nag un set ar gyfer eich babi. O ran yr anfanteision fe allent fod yn rhy swmpus i fabi newydd ac yn rhy dynn erbyn i'r babi gael ei ddysgu i ddefnyddio'r tŷ bach. Byddai cewynnau o wahanol feintiau'n addas ar gyfer yr ail blentyn a'r trydydd ond gallai cewynnau un maint fod wedi treulio'n ormodol.

Ffabrig

Gwneir cewynnau go iawn drwy ddefnyddio ystod o ddeunyddiau naturiol megis cotwm, gwlân neu sidan neu ffabrigau synthetig. Ceir cewynnau cotwm organig a chotwm heb ei wynnu i'r rhai sydd am fod yn fwy ecolegol hefyd.

Haenau lapio

Yr haen lapio yw'r haen a ddefnyddir rhwng y cewyn gwlyb a dillad eich plentyn. Y mae felly yn hanfodol bwysig oherwydd os na fydd yn parhau i fod yn ddiddos, mae gennych broblemau! Felly, dewiswch eich haen lapio'n ofalus, gan edrych ar berfformiad y cewyn a pha mor hir y bydd yn para fel eich prif feini prawf. Y mae nifer o haenau lapio yn edrych yn bert, ond nid yw hynny'n golygu eu bod yn ddewis da.

Penderfynwch pa fath o haen lapio sydd ei hangen arnoch, yn seiliedig ar y math o gewyn sydd gennych oddi tano - er enghraifft os byddwch chi'n defnyddio cewyn pad sydd wedi ei blygu, (cewynnau wedi eu plygu'n barod neu terries) bydd angen haen lapio arnoch sy'n ffitio'n fwy clos na chewyn wedi'i siapio neu ei binio, oherwydd yr haen lapio sy'n cadw'r cewyn mewn lle. Felly hefyd, bydd haen lapio a gynlluniwyd ar gyfer cewyn o siâp penodol mwy na thebyg yn medru cael ei ddefnyddio dros gewyn o unrhyw siâp am y caiff y cewyn ei gadw mewn lle yn annibynnol o'r haen allanol.

Gallwch gael mwy o gyngor oddi wrth *The Nappy Lady.*

Ffasnyddion

Mae felcro yn hawdd iawn i'w ddefnyddio ond mae babis yn dysgu sut i agor y felcro yn fuan iawn! Mae ffasnyddion eraill yn cynnwys rhwymau, botymau popio a "nappi nippas".

Cyn eich bod yn eu defnyddio

Pan fyddwch chi wedi dewis eich cewynnau go iawn, bydd yn syniad da i chi eu golchi sawl gwaith er mwyn gwella eu hamsugnedd cyn iddynt gael eu defnyddio. Ond cofiwch, peidiwch â golchi pob un ohonynt - gallwch fel arfer dychwelyd y rheiny nad ydynt wedi eu golchi os byddwch chi'n sylweddoli nad ydynt yn addas ar eich cyfer chi wedi'r cyfan.

Arhoswch nes bydd y babi wedi cyrraedd

Gan y bydd maint a lled eich babi (coesau tenau, babi boliog ayb) yn effeithio ar y math o gewyn sydd orau ar eich cyfer, arhoswch hyd nes y bydd ef/hi yn cyrraedd cyn eich bod yn prynu cewynnau go iawn.

Ble allaf i brynu cewynnau go iawn

Siopau lleol

Treehouse tlc, 3 Eastgate, Aberystwyth

☎ 01970 625116.
www.treehousewales.co.uk

Siopau Cadwyn

Mothercare ar gael mewn siopau mwy neu ar y we. Ewch i www.mothercare.com

Boots y Fferyllydd ar gael mewn siopau mwy neu ar y We. Ewch i www.boots.com

Archfarchnadoedd

Mae nifer o archfarchnadoedd yn cadw stoc o gewynnau go iawn mewn siopau ac arlein.

Archebu drwy'r Post / Siopa ar y We

Mae yna nifer fawr o gyflenwyr cewynnau go iawn ar y We. Ceisiwch ddod o hyd iddynt wrth deipio'r geiriau isod mewn i beiriant chwilio. Dylai rhestr hirfaith o gyflenwyr ymddangos. Mae gan nifer o'r cyflenwyr gynigion arbennig ar mathau arbennig o Gewynnau, felly cadwch lygaid am fargeinion.

Real Nappy, Washable Nappies, Reusable Nappies.

Mae yna restr o gyflenwyr hefyd ar wefan Ymgyrch Cewynnau Go Iawn Cymru www.realnappies-wales.org.uk

Swap Shops

Mae Swap Shops yn ffordd dda o gyfnewid neu brynu cewynnau ail law os nad ydych eisiau prynnau cewynnau newydd sbon.

Arwerthiant arlein

Gellir dod o hyd i gewynnau newydd neu ail –law mewn arwerthiannau arlein.

Llyfrgell Cewynnau Go Iawn

Os ydych dal yn ansicr pa fath o gewynnau i brynu, gallwch hurio pecyn o gewynnau cyn gwneud eich penderfyniad terfynol. Mae Llyfrgell o gewynnau go iawn ger Llambed sy'n hurio pecynnau o Gewynnau go iawn. Gellir dod o hyd i'w manylion cyswllt ar facebook (Lampeter Nappy Library).

Peidiwch â mynd i banig!

Os gewch chi unrhyw drafferthion wrth defnyddio eich cewynnau go iawn, peidiwch â rhoi'r ffidil yn y to!!

Os bydd cewynnau yn gollwng y mae rheswm da am hynny – yn ôl pob tebyg rydych chi'n rhoi maint anghywir ar eich babi.

Y mae cewynnau yn llai effeithiol gyda phlant newydd-anedig felly os byddwch chi'n profi problemau yn yr ychydig wythnosau cyntaf, rhowch gynnig arni eto mewn ychydig wythnosau.

Rydych chi'n lleihau maint y gwastraff a gynhyrchir yng Ngheredigion gan fod o fudd i'r amgylchedd bob tro y byddwch chi'n defnyddio cewynnau go iawn, felly hyd yn oed os na allwch chi eu defnyddio bob amser, peidiwch â bod yn rhy galed arno'ch hun!!

Mwy o gymorth a chyngor

Cyngor Sir Ceredigion
☎01545 572572 e-bost: hpw@ceredigion.gov.uk
www.ceredigion.gov.uk

The Nappy Lady
☎0845 652 6532.
www.thenappylady.co.uk
E-bost: info@thenappylady.co.uk

Ymgyrch Cewynnau Go Iawn Cymru Gynhaliol
www.realnappies-wales.org.uk

Rhwydwaith Amgylcheddol y Menywod
☎02074 819004 www.wen.org.uk

Darparwyd y pecyn yma gan *The Nappy Lady*

Bydd ***The Nappy Lady*** yn cynnig gwasanaeth cynghori am ddim er mwyn i chi fedru sicrhau fod eich dewis cewyn yn llwyddiant. Os bydd gennych unrhyw gwestiynau ar sut i olchi'r eitemau yn y pecyn yma, neu os byddwch chi'n cael unrhyw broblem wrth eu defnyddio, cysylltwch â:

The Nappy Lady,
Wendy Richards, PO Box 632, Farnham, GU9 1HP
E-bost: info@thenappylady.co.uk
www.thenappylady.co.uk
Fideos ar-lein: www.youtube.co./user/thenappylady

Dylai perfformiad y cewynnau yma fod o leiaf cystal â'r cewynnau tafladwy- os nad ydynt, mae yna broblem, a bydd angen mynd i'r afael ag ef, felly cysylltwch â ni!

Darperir Pecyn Cewynnau Go iawn Ceredigion gan Gyngor Sir Ceredigion i breswylwyr y Sir. Ariennir y prosiect gan Lywodraeth Cymru.

Mae'r prosiect yma mewn cydweithrediad â Phrosiect Cewynnau Go Iawn Cymru Gynhaliol.

Mae'r llyfryn yma hefyd ar gael yn y Saesneg. Ffoniwch Gyngor Sir Ceredigion am fanylion pellach.

Argraffwyd ar papur ailgylchu 100%

Ionawr 2012

ailgylchu dros Geredigion
recycle for Ceredigion