**O dan embargo llym tan: Dydd Mawrth 10 Ebrill 00:001**

**Perthynas ramantus pobl Cymru’n dioddef oherwydd nosweithiau di-gwsg**

Ateb syml gan yr elusen ddarllen i blant, BookTrust Cymru



**Mae dros un o bob tri[[1]](#endnote-1) rhiant yng Nghymru’n teimlo fod eu perthynas gyda’u partner yn dioddef** oherwydd blinder. Mae 1 o bob 6[[2]](#endnote-2) o rieni’n codi 3 gwaith y nos oherwydd eu plentyn ieuengaf, rhwng 0-4 oed, ac mae 51% yn cyfaddef nad ydyn nhw’n cael digon o gwsg.

Dywedodd 1 ymhob 5[[3]](#endnote-3) o rieni mai un o’r agweddau mwyaf heriol o fod yn rhiant yw’r effaith y mae’n ei gael ar eu perthynas â’u cymar. **Cyfaddefodd traean[[4]](#endnote-4) eu bod wedi cysgu mewn ystafell arall er mwyn cael mwy o gwsg.** Mae 28% o rieni wedi esgus neu gogio cysgu er mwyn i’w cymar ddelio â’r plant, a dywedodd dros draean[[5]](#endnote-5) o rieni y bydden nhw’n elwa o ragor o amser gyda’u partner pe bai’u plentyn yn cysgu’n well.

Er mwyn helpu rhieni i ailgynnau fflam eu perthynas, mae elusen ddarllen fwyaf y DU, BookTrust, yn annog teuluoedd i ddilyn trefn syml â thri cham iddi pan fydd hi’n amser gwely. Mae ymgyrch **Bath, Llyfr, Gwely** wedi’i seilio ar ddarllen stori cyn cysgu ac mae’n cynnig taflen rad ac am ddim sy’n rhoi cyngor ac arweiniad, ynghyd â rhestr o lyfrau amser gwely i helpu’r plantos i fynd i gysgu’n braf.

**Meddai Helen Wales, Rheolwr Datblygu Cenedlaethol BookTrust Cymru**: " Ar ôl i chi gael plentyn, gall cysgu’n dda deimlo fel rhyw atgof pell. Gwyddom fod dros hanner[[6]](#endnote-6) y rhieni yng Nghymru’n gofyn am fwy o arweiniad ar sut i gael trefn gyson a llwyddiannus cyn cysgu i helpu i roi’r gorau i nosweithiau di-gwsg. Nod ymgyrch Bath, Llyfr, Gwely yw lleihau rhywfaint ar y pwysau y gall prinder cwsg ei achosi i berthynas pobl, drwy ddilyn trefn syml cyn cysgu sy’n canolbwyntio ar lyfr. Rydym ni eisiau cysuro rhieni nad yw’r drefn hon yn ddull unplyg o fynd ati, ond mae modd addasu a rhoi siâp i’r drefn ar gyfer anghenion pob teulu.”

**Yn ôl Jo Frost, Arbenigwr Rhyngwladol ar Rianta:** “Gall gormod o nosweithiau di-gwsg adael eu hôl ar berthynas agos rhwng partneriaid. Mae hyn yn gallu arwain at ddiffyg cyfathrebu difrifol, cyplau’n cysgu mewn ystafelloedd ar wahân a lefelau agosatrwydd yn plymio. I ailgynnau’r berthynas, beth am roi cynnig ar gyflwyno trefn i’ch nosweithiau? Gall trefn syml fel bath, llyfr, gwely helpu plant bach i setlo a thawelu, er mwyn i bawb elwa o noson dda o gwsg.”

Nid dim ond perthynas rhwng partneriaid sy’n dioddef o ganlyniad i ddiffyg cwsg. Mae bron i hanner[[7]](#endnote-7) y bobl a holwyd yn dweud ei fod hefyd yn effeithio ar eu perthynas `â’u plentyn, am eu bod wedi blino ac yn teimlo’n rhwystredig at y plentyn. **Cyfaddefodd dros hanner[[8]](#endnote-8) y rhieni fod deffro ynghanol y nos yn peri fod eu tymer yn fyrrach, sy’n effeithio ar fywyd eu teulu.**

Mae ymgyrch Bath, Llyfr, Gwely yn ei thrydedd flwyddyn erbyn hyn. Ers lansio yn 2016, mae BookTrust wedi cysylltu â thros filiwn o deuluoedd â thaflen yr ymgyrch, sy’n cynnwys Dadi Mochyn, o gyfres animeiddio boblogaidd Entertainment One, *Peppa Pinc*. Mae’r llyfryn yn llawn o gynghorion a chyngor gan yr arbenigwraig rianta, Jo Frost, ar y camau syml y gall rhieni’u cymryd i gael gwell noson o gwsg, a gellir eu lawrlwytho yma.

<https://www.booktrust.org.uk/globalassets/resources/bath-book-bed/2018/bath-book-bed-web_optimised.pdf>

DIWEDD

**Cyswllt y Wasg**

Sinéad Gosai | sinead.gosai@booktrust.org.uk | +44 (0)20 7801 8849

**Nodiadau i Olygyddion**

Holwyd 230 o rieni Cymru â phlant rhwng 0–4 oed â’r plentyn/plant yn byw gartref gyda nhw. Comisiynwyd yr arolwg gan OnePoll ar ran BookTrust, ac roedd yr arolwg llawn yn ymdrin â 2,000 o rieni, gyda ffocws rhanbarthol amrywiol.

Canfyddiadau ychwanegol:

* mae 57% yn dweud mai gofidio a ydyn nhw’n gwneud y pethau cywir yw un o’r agweddau mwyaf heriol o fod yn rhiant.
* mae 49% o rieni’n ceisio dilyn trefn amser gwely i dawelu a chysuro ond maen nhw’n cyfaddef ei bod hi’n anodd ymrwymo i hynny bob nos
* dywedodd 48% y byddai cysgu’n well yn eu helpu i deimlo’n fwy tawel ac i ymlacio’n well
* byddai 20% o rieni’n talu am gymorth proffesiynol gan arbenigwr cwsg, pe bai’n golygu y gallen nhw gael mwy o gwsg.

**Am BookTrust Cymru**

BookTrust yw elusen ddarllen fwyaf y DU. Rydym ni’n gweithio i ysbrydoli cariad at ddarllen ymysg plant am ein bod ni’n gwybod y gall darllen drawsnewid bywydau. Bob blwyddyn byddwn ni’n cyrraedd at **3.4 miliwn o blant** ledled y DU gyda llyfrau, adnoddau a chefnogaeth i helpu i ddatblygu cariad at ddarllen Bydd pob rhiant yn derbyn llyfr BookTrust yn ystod blwyddyn gyntaf bywyd eu babi. Bydd ein llyfrau’n cael eu cyflenwi gan ymarferwyr llyfrgelloedd, ysgolion, blynyddoedd cynnar ac ymwelwyr iechyd, ac fe’u cefnogir gan arweiniad, cyngor ac adnoddau i annog yr arfer o ddarllen. Mae darllen er pleser yn cael effaith ddramatig ar ddeilliannau addysgol, llesiant a symudedd cymdeithasol, heb sôn am fod yn bleser enfawr ynddo’i hun. Rydym ni’n ymrwymedig i roi dechrau da i blant ar eu taith ddarllen a’u cefnogi ar hyd y llwybr. Mae ein swyddfa yng Nghymru, BookTrust Cymru, yn cefnogi plant a theuluoedd Cymru.[www.booktrust.org.uk/cymru](http://www.booktrust.org.uk/cymru)**.**

**Am Entertainment One**

Mae **Entertainment One Ltd.** (LSE:ETO) yn stiwdio annibynnol ryngwladol sy’n arbenigo mewn datblygu caffael, cynhyrchu, ariannu, dosbarthu a gwerthu cynnwys adloniannol. Mae arbenigedd amrywiol y Cwmni’n ymestyn ar draws y byd cynhyrchu a gwerthu ffilm, teledu a cherddoriaeth, ynghyd â rhaglennu i deuluoedd, creu deunyddiau marchnata a thrwyddedu, a chynnwys digidol. Oherwydd ei gyrhaeddiad bydeang a’i faint enfawr, sy’n cael ei yrru gan wybodaeth ddofn o farchnadoedd lleol, mae’r Cwmni’n darparu’r cynnwys gorau i’r byd.

Mae rhwydwaith wydn Entertainment One yn cynnwys **MAKEREADY** sydd newydd lansio gyda Brad Weston; menter greu cynnwys **Amblin Partners** gyda Steven Spielberg, Stiwdios DreamWorks, Participant Media, a Reliance Entertainment; cwmni blaenllaw cynhyrchu ffilmiau a gwerthiant bydeang **Sierra Pictures**; cwmni cynhyrchu teledu heb sgript **Renegade 83**; labeli cerddoriaeth o safon fyd-eang **Dualtone Music Group** a **Last Gang**; a’r asiantaeth ddigidol arobryn **Secret Location**.

Mae llyfrgell hawliau’r Cwmni’n cael ei hecsbloetio ar draws pob fformat cyfryngol, ac mae’n cynnwys dros 80,000 awr o gynnwys ffilm a theledu ynghyd â rhyw 40,000 o draciau cerddoriaeth.

Rhestr Lyfrau Cyn Cysgu BookTrust (yn Saesneg)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Teitl** | **Awdur / Darlunydd** | **Cyhoeddwr** |
| Are You Sleeping? | Constanze von Kitzing | Barefoot Books |
| This Bonny Baby | Kasia Matyjaszek, Michelle Sloan | Floris |
| Babies Can Sleep Anywhere | Lisa Wheeler, Carolina Buzio | Abrams Appleseed |
| Sweet Dreams Peter |  | PRH |
| Who’s in the Pond? | Surya Sajnani | QED |
| Good Day, Good Night | Margaret Wise Brown, Loren Long | Harper Collins Children’s |
| A Brave Bear | Sean Taylor, Emily Hughes | Walker |
| A Recipe for Bedtime | Peter Bently, Sarah Massini | Hodder |
| If I had a Dinosaur | Alex Barrow, Gabby Dawnay | Thames and Hudson |
| One Moonlit Night | Zanna Davidson, Seo Kim | Templar |
| Superbat | Matt Carr | Scholastic |
| Fairy Magic | Cerrie Burnell, Laura Ellen Anderson | Scholastic |
| They Say Blue | Jillian Tamaki | Abrams |
| Goodnight Tiger | Timothy Knapman, Laura Hughes | Little Tiger Press |

1. 42% [↑](#endnote-ref-1)
2. 15.2% [↑](#endnote-ref-2)
3. 20% [↑](#endnote-ref-3)
4. 30% [↑](#endnote-ref-4)
5. 34% [↑](#endnote-ref-5)
6. 58% [↑](#endnote-ref-6)
7. 48% [↑](#endnote-ref-7)
8. 63% [↑](#endnote-ref-8)