

Pan na rowch chi dro ar wneud cymysgedd swigod gartref?

Dull:

Yn gwneud: 350ml

Amser paratoi: 5 munud

50ml hylif golchi llestri (un rhan)

300ml dŵr (chwe rhan)

1. Mesurwch yr hylif golchi llestri mewn cynhwysdd.
2. Ychwanegwch y dŵr yn araf, ceisiwch beidio creu gormod o swigod ar hyn o bryd. Cymysgwch y gymysgedd yn araf i'w gyfuno = mae 'chopstick' yn ddelfrydol ar gyfer hyn.
3. Os gallwch chi, gadewch i'r cymysgedd swigod orffwys cyn ei ddefnyddio, bydd hyd yn oed yn well am wneud swigod.
4. Pan fyddwch yn barod, rhowch eich hudlath swigod yn y gymysgedd a dechrau chwythu swigod!

Os nad oes gennych chi hudlath, gallwch gael hwyl yn chwilio am wahanol bethau o gwmpas y tŷ i wneud swigod. Dyma rai syniadau i gychwyn arni:

- Clipiau papur- plygwch nhw i wneud hudlath neu eu defnyddio fel y maen nhw
- Gwelltyn
- Colandr
- Glanhawyr pibelli
- Pethau lladd pryfed





Nid yn unig mae swigod yn llawer iawn o hywl ond maen nhw hefyd yn ffordd wych i helpu eich baban neu eich plenty bach i ddatblygu sgilau corfforol a gweld.

Mae swigod yn dal y llygad ac yn symud yn araf ac yn ffordd wych o helpu eich baban i ddysgu i ddefnyddio'r llygaid. Gallwch ei annog i ymestyn allan gyda'r ddwy law i glapio'r swigen, defnyddio'r myngefys i'w pwnio a'u "gwasgu" a chydio yn y swigod gyda'r llaw gyfan cyn iddyn nhw ddisgyn i'r llawr. Mae hyn yn helpu i gydgysylltu'r dwylo a'r llygaid. Mae swigod yn wlyb, yn yn llithrog ac yn glynu, maen nhw'n teimlo'n rhyfedd ac mae'r weithred gorfforol o'u chwythu yn ffordd hynod synhwyrol o helpu babanod a phlant bach i deimlo'n dawel.

Mae chwythu swigod yn ymarfer da i gegau bach, ond mae'n gallu bod yn waith caled felly helpwch nhw a'i wneud yn hwy!