



Early Years  
Wales  
Blynyddoedd  
Cynnar Cymru

## Blwyddyn gyntaf y babi: Cerrig milltir datblygiad corfforol

Defnyddiwch y canllawiau hyn i gynnig gweithgareddau sy'n briodol ar gyfer oedran eich babi

Cofiwch, dim ond canllawiau yw rhain a gallai plentyn iach gyrraedd carreg filltir yn hwyrach na'r cyfartaledd.

### Newydd anedig

Yn nodweddiadol, dylai babi newydd anedig ar yr adeg hynny:

- Wneud symudiadau atgyrch megis sugno neu frawychu
- Symud breichiau a choesau heb reolaeth, herciog
- Symud y pen o ochr i ochr tra'n gorwedd ar y bol
- Cadw'r dwylo yn ddyrnau tynn ond yn gallu dod â nhw o fewn cyrraedd y llygaid a'r geg
- Wneud symudiadau atgyrch cryf
- Dechrau ail adrodd symudiadau i helpu'r ymennydd i dyfu a chofio





Early Years  
Wales  
Blynyddoedd  
Cynnar Cymru

## Blwyddyn gyntaf y babi: Cerrig milltir datblygiad corfforol

Defnyddiwch y canllawiau hyn i gynnig gweithgareddau sy'n briodol ar gyfer oedran eich babi

Cofiwch, dim ond canllawiau yw rhain a gallai plentyn iach gyrraedd carreg filltir yn hwyrach na'r cyfartaledd.

### 3 mis

#### Yn nodweddiadol, yn 3 mis oed dylai babi:

- Godi pen a chodi'i hun ar ei freichiau pan ar y bol, a gallu gwthio i lawr ar y coesau pan mae'r traed yn cael eu gosod yn gadarn ar y llawr
- Ymestyn y coesau allan a chicio wrth orwedd ar y bol neu'r cefn
- Dod âllaw at y geg
- Gafael ac ysgwyd teganau llaw
- Dal y pen i fyny heb help am gyfnod byr
- Dilyn gwrthrychau gyda'r llygaid o un ochr i'r canol, ond nid yr holl ffordd rownd





Early Years  
Wales  
Blynyddoedd  
Cynnar Cymru



## Blwyddyn gyntaf y babi:

### Cerrig milltir datblygiad corfforol

Defnyddiwch y canllawiau hyn i gynnig gweithgareddau sy'n briodol ar gyfer oedran eich babi  
Cofiwch, dim ond canllawiau yw rhain a gallai plentyn iach gyrraedd carreg filltir yn hwyrach na'r cyfartaledd.

## 5 mis

### Yn nodweddiadol, yn 5 mis, dylai babi:

- Ymestyn am, a gafael, mewn gwrthrychau
- Rocio ar y bol; efallai'n gallu rollo o'r bol i'r cefn
- Rhoi pwysau ar y coesau pan mae'r traed yn fflat ar y llawr
- Symud pethau o law i law
- Archwilio pethau wrth eu rhoi yn y geg





Early Years  
Wales  
Blynyddoedd  
Cynnar Cymru

## Blwyddyn gyntaf y babi:

### Cerrig milltir datblygiad corfforol

Defnyddiwch y canllawiau hyn i gynnig gweithgareddau sy'n briodol ar gyfer oedran eich babi  
Cofiwch, dim ond canllawiau yw rhain a gallai plentyn iach gyrraedd carreg filltir yn hwyrach na'r cyfartaledd.

## 7 mis

### Yn nodweddiadol dylai babi 7 mis:

- Rolio o'r cefn i'r bol ac o'r bol i'r cefn
- Eistedd heb help
- Gwneud "gwasgu i fyny" a dechrau ceisio symud ymlaen
- Dal ei holl bwysau ar y coesau
- Trosglwyddo gwrthrychau o un llaw i'r llall
- Defnyddio'r llaw i 'afael'
- Bod â diddordeb mewn edrych yn y drych





Early Years  
Wales  
Blynyddoedd  
Cynnar Cymru



## Blwyddyn gyntaf y babi:

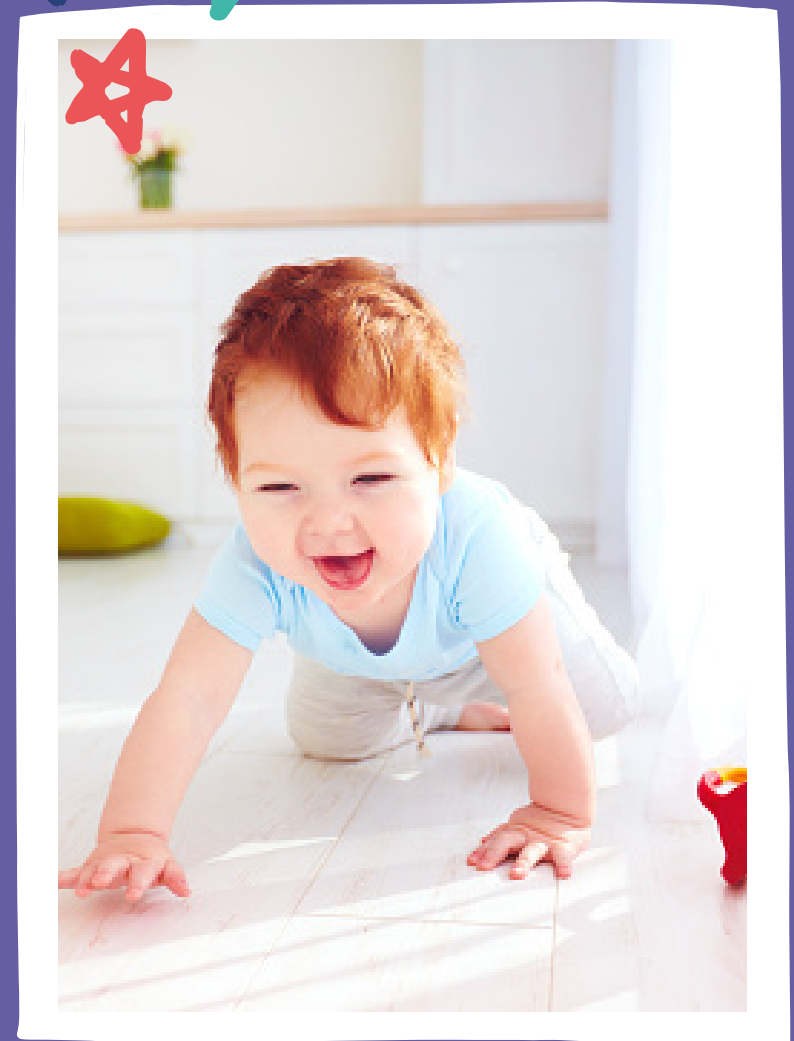
### Cerrig milltir datblygiad corfforol

Defnyddiwch y canllawiau hyn i gynnig gweithgareddau sy'n briodol ar gyfer oedran eich babi  
Cofiwch, dim ond canllawiau yw rhain a gallai plentyn iach gyrraedd carreg filltir yn hwyrach na'r cyfartaledd.

## 9 mis

### Yn nodweddiadol dylai babi 9 mis:

- Mynd i mewn ac allan o ystum eistedd ar ei ben ei hun
- Dechrau scwtio, ymlusgo a chropian ymlaen ar y bol drwy dynnu gyda'r breichiau a gwthio gyda'r coesau
- Sefyll gyda help a gosod pwysau llawn ar y traed
- Codi gwrthrychau bach yn defnyddio'r bysedd a'r bawd 'gafael pinser'
- Chwilio am wrthrychau wedi'u cuddio, ond dim ond ar ôl eu gweld nhw'n cael eu cuddio
- Chwarae bi-bo
- Pwyntio a chopio ystumiau eraill







Early Years  
Wales  
Blynyddoedd  
Cynnar Cymru



## Blwyddyn gyntaf y babi:

### Cerrig milltir datblygiad corfforol

Defnyddiwch y canllawiau hyn i gynnig gweithgareddau sy'n briodol ar gyfer oedran eich babi  
Cofiwch, dim ond canllawiau yw rhain a gallai plentyn iach gyrraedd carreg filltir yn hwyrach na'r cyfartaledd.

## 12 mis

### Yn nodweddiadol dylai babi 12 mis:

- Tynnu ei hunan i fyny i sefyll
- Sefyll am eiliad heb help
- Cerdded yn dal dwylo neu'r dodrefn neu efallai gymryd ychydig gamau heb help
- Gollwng gafaef o bethau heb help
- Pwyntio at yr eitemau y mae eu heisiau
- Bangio, taflu ac ysgwyd pethau i weld beth sy'n digwydd





Early Years  
Wales  
Blynyddoedd  
Cynnar Cymru



## Blwyddyn gyntaf y babi: Cerrig milltir datblygiad corfforol

### Cofiwch:

Mae pob babi a phlentyn datblygu ar ei gyflymder eu hunan ond os oes gennych unrhyw bryderon nad yw'r plentyn yn cyrraedd y cerrig milltir, siaradwch gyda'ch Ymwelydd Iechyd.

### Cyfeiriadau:

- <https://www.understood.org/en/learning-thinking-differences/signs-symptoms/developmental-milestones/developmental-milestones-from-birth-to-age-1>



Cysylltwch â ni am ragor o gefnogaeth:  
WelshActiveEarlyYears@earlyyears.wales



Cronfa Iach ac Egniol  
Healthy & Active Fund



Welsh Active  
Early Years  
Blynyddoedd Cynnar  
Actif Cymru



Early Years Wales 2018 / Blynyddoedd Cynnar Cymru 2018. Registered in Wales / Gofrestredi yn Cymru.

Registered Office

Unit 1, Coopers Yard, Curran Road, Cardiff, CF10 5NB

Uned 1, Iard y Cowper, Ffordd Curran, Caerdydd, CF10 5NB

Company limited by guarantee / Cwmni cyfyngedig trwy warant 3164233. Charity / Elusen 1056381

© Early Years Wales 2018

© Blynyddoedd Cynnar Cymru 2018