



## Cyngor Cyffredinol ar Fwyta ac Yfed i Bobl â Covid-19

Mae Covid 19 yn gallu effeithio ar chwant bwyd pobl yn enwedig os ydynt yn colli eu synnwyr blas ac arogl. I bobl sy'n bwyta ac yn yfed llai, cynigiwch 5-6 pryd bach iddynt drwy gydol y dydd (3 phryd llai a 2-3 byrbryd, ychwanegiadau\* neu ddiodydd llaethlyd 'cartref'\*). **Prydau bach ac aml sydd orau oherwydd gall cleifion flino'n gyflym iawn**

### Pwyntiau allweddol

- Cynigiwch ddiod/bwyd pan fydd yr unigolyn yn effro
- Gwnewch yn siŵr bod yr unigolyn yn eistedd ar i fyny gyda'i gefn yn syth cyn cynnig diod
- Defnyddiwch lwy arbenigol sydd ddim yn torri os oes angen cymorth ar yr unigolyn i fwyta
- Disgrifiwch y bwyd/diod i'r person
- Ceisiwch gynnig diod ar lwy i reoli faint maen nhw'n ei gael os yw'r unigolyn yn pesychu ar ddiod sy'n cael ei chynnig mewn cwpan – **PEIDIWCH Â DEFNYDDIO CWPAN GYDA PHIG HEB ASESIAID**
- Rhowch y llwy o fwyd yn ysgafn o dan drwyn y person i ganiatáu iddynt ei arogl ac yna rhoi ychydig bach o fwyd ar y gwefusau. **Cofiwch** ganiatáu ychydig o amser i'r unigolyn brosesu hyn cyn cynnig llwy lawn
- Os yw'r unigolyn yn gallu yfed diod ond dim bwyd, ystyriwch gynnig cawl a diodydd llaethog gan ddefnyddio llaeth wedi'i gyfoethogi.
- Rhowch gynnig ar flasau cryf (siarp/sbeislyd/melys) i ysgogi chwant bwyd
- Ystyriwch gynnig bwydydd melys cyn rhai sawrus i ysgogi chwant bwyd. Gellir ychwanegu mwy o siwgr i wneud y bwyd yn fwy melys.

- Os oes unrhyw broblemau gyda'r llwnc, cyfeiriwch at eich gwasanaeth Therapi Iaith a Lleferydd lleol.