Dyma daflen ddrafft am lau gwely. Mae angen ei chywiro gan fod ynddi nifer o wallau a bylchau.

Llau gwely

Wyt ti erioed wedi deffro a sylwi bod gen ti smotiau ar dy goesau neu ar dy freichiau?

Beth ydy nhw?

Smotiau gwres efallai - gan fod y gwely'n rhy boeth ... neu efallai dy bod ti wedi cael dy frathu - neu dy gnoi - gan lau gwely.

Ych y fi!

....

Pryfed bach sy'n byw yn y gwely ydy llau gwely. Cimex lecturalius yw'r enw ar y math mwyaf cyffredin. Pryfed bach ydyn nhw sy'n yfed gwaed pobl - neu anifeiliaid - er mwyn medru byw. Bobl bach!

Ble maen nhw'n byw?

Gallan nhw fyw mewn gwahanol rannau o'r gwely, e.e. gallan nhw guddio yn y matras, yn y sbrinigau, o dan y gwely, tu ol i'r gwely. Gallan nhw guddio tu mewn i glociau - yn unrhywle bron.

Yna, pan fyddi di'n cysgu'n drwm yn y gwely yn y nos, allan â nhw i gael eu swper! Mawredd mawr!

Sut elli di ddiogelu dy hun?

Gwna'n siwr fod dy ystafell wely di'n lân bob amser. Rhaid hwfro'n rheolaidd - hyd yn oed y corneli anodd yna - a rhaid codi'r llwch yn rheolaidd hefyd.

.... ofalus ar dy fatras pan fyddi di'n newid y dillad gwely. Hwfra'r matras bob hyn a hyn. Tro'r matras - a hwfra'r ddwy ochr.

Golcha'r dillad gwely'n dda ....

Mae gwres uchel yn lladd y creaduriaid bach yma, felly mae defnyddio glanhawr stêm yn syniad da.

Pob lwc!