



Chwaraeon RhCT Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff: Camau i Famau - Canolfan Hamdden Sobell

Mae rhaglen Camau i Famau yng Nghanolfan Hamdden Sobell yn darparu cyfleoedd ymarfer corff i fenywod yn ystod beichiogrwydd a'r cyfnod cynnar ar ôl rhoi genedigaeth i'r babi. Mae dau ddsbarth yn cael ei gynnal bob wythnos – loga yn y Dŵr yn ystod Beichiogrwydd, a Ffitrwydd Ôl-enedigol. Mae'r dosbarthiadau wedi'u cynllunio i fod yn groesawgar, yn hamddenol, ac yn hygyrch i fenywod o bob gallu.

Nod y dosbarth loga yn y Dŵr yn ystod Beichiogrwydd yw gwella lles corfforol, meithrin hyder wrth symud yn ystod beichiogrwydd ac wrth adfer yn dilyn genedigaeth y babi, a chreu amgylchedd cefnogol lle mae modd i famau gysylltu ag eraill sy'n mynd trwy brofiadau tebyg. Mae cyfranogwyr yn cael eu hannog i symud ar gyflymder ei hunain, sy'n sicrhau bod menywod yn teimlo'n gyfforddus, yn enwedig y rhai sy'n dueddol o deimlo'n ansicr wrth wneud ymarfer corff yn ystod y cyfnod yma o'i bywydau. Mae manteision iechyd corfforol y dosbarth yn amlwg iawn i'r rhai sydd â phoen y gwregys pelfig. Ar ôl cymryd rhan yn y dosbarthiadau'n rheolaidd, fe wnaeth nifer o fenywod weld gwelliannau sylweddol o ran symudedd a rheoli poen. Mewn rhai achosion, roedd menywod a oedd yn gorfod defnyddio baglau neu'n cael trafferth cerdded i gychwyn wedi profi gwelliannau sylweddol ar ôl ychydig wythnosau'n unig.

Yn dilyn sesiynau loga yn y Dŵr yn ystod Beichiogrwydd, mae modd i famau symud ymlaen i'r dosbarth Swigod, sef y dosbarth sy'n cael ei gynnal yn syth wedyn. Mae'n addas ar gyfer babanod tri mis oed a hŷn. Hefyd, mae'r

cyfranogwyr yn cael eu cyfeirio at y dosbarth Ffitrwydd Ôl-enedigol, a gweithgareddau prif ffrwd eraill. Mae'r llwybr yma'n cefnogi menywod i barhau i wneud ymarfer corff yn y tymor hir. Mae 10 o famau a fynychodd dosbarthiadau loga yn y Dŵr yn ystod Beichiogrwydd bellach yn aelodau Hamdden am Oes, gyda sawl aelod o'r teulu hefyd wedi ymuno o ganlyniad. Mae 5 o blant wedi symud ymlaen i'r sesiynau Swigod, sy'n sicrhau dechreuad gwych iddyn nhw ar eu taith at lythrennedd corfforol.

Ochr yn ochr â'r manteision corfforol, mae'r dosbarthiadau'n darparu cyfle pwysig i gael cysylltiad cymdeithasol, gan ganiatáu i fenywod bechiog a mamau newydd gwrrdd ag eraill yn lleol a meithrin cyfeillgarwch cefnogol. Mae llawer o fenywod sy'n mynychu'r dosbarthiadau wedi ffurfio cyfeillgarwch a rhwydweithiau cymorth gan gyfoedion, gan gynnwys grwpiau WhatsApp a chyfleoedd rheolaidd i gwrrdd yn gymdeithasol. Mae rhai mamau'n gweld y sesiynau fel cyfle gwerthfawr i adeiladu cymuned.

“Loga yn y Dŵr yn ystod Beichiogrwydd yw un o'r gweithgareddau cyntaf rydw i'n eu hargymhell i fy nghleifion. Maen nhw'n gweld ei fod yn helpu i leihau poen ac adeiladu cryfder a hyder wrth symud trwy'u beichiogrwydd a'u paratoi ar gyfer esgor. Dyma un o'r adnoddau gorau sydd gyda ni yn RhCT ar gyfer unigolion sy'n feichiog neu yn y cyfnod ôl-enedigol Ffisiotherapydd”

 **10**
o aelodau newydd
Hamdden am Oes

 **100%**
bellach yn fwy
heini, yn fwy aml

 **100%**
am barhau i
gymryd rhan

 **100%**
yn teimlo'n iachach

 **100%**
yn teimlo'n
fwy hyderus

 **100%**
yn teimlo'n hapusach

 **100%**
wedi gwneud
ffrindiau newydd

