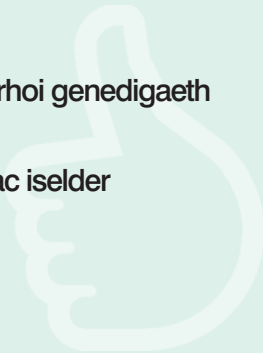


## A wyddoch chi..

- Fod dod yn actif eto cyn gynted â phosib ar ôl ichi roi genedigaeth yn golygu eich bod yn llai tebygol o ddatblygu iselder ôl-enedigol

## Manteision

- Adfer yn gyflymach ar ôl rhoi genedigaeth
- Teimlo'n dda
- Lleihau'r risg o dristwch ac iselder
- Rheoli'ch pwysau
- Gwella ffitrwydd
- Cyfle i gymdeithasu



## Awgrymiadau Da...



**1** Gwrandewch ar eich corff

**2** Dechreuwch yn araf ac wedyn cynyddu'n raddol



**3** Gwnewch yn siŵr bod ymarfer corff yn lleihau eich straen, ddim yn gwaethygu eich straen

## Pryd i ddechrau

- Os rhoesoch chi enedigaeth yn naturiol, mae modd ichi ddechrau ymarfer cymedrol cyn gynted â rydych yn teimlo'n barod.
- Os ydych yn teimlo'n gyfforddus yn ystod ymarfer corff ac yn hyderus ynglŷn â rheoli eich pledren, mae modd ichi ddechrau cynyddu eich ymarfer corff yn araf tuag at ymarfer dwysedd uchel. Os oes amheuon gyda chi, siaradwch â'ch meddyg teulu.
- Os rhoesoch chi enedigaeth trwy doriad cesaraidd, bydd eich amser i wella'n hirach. Rydyn ni'n argymhell eich bod yn aros 3 mis cyn ichi gymryd rhan mewn unrhyw weithgaredd dwysedd uchel.

## Pethau i'w hystyried cyn ichi ddechrau:

- Efallai bydd cyhyrau isaf y cefn, y cyhyrau craidd, cyhyrau'r abdomen a llawr y pelfis yn fwy gwan na roedden nhw.
- Bydd eich gewynnau a'ch cymalau yn fwy ystwyth a phlygadwy felly bydd yn haws ichi niweidio eich hunan trwy ymestyn gormod.
- Mae gan dros draean o famau newydd broblemau gyda "rheoli eu pledren" yn ystod ymarfer corff, felly mae'n bwysig cryfhau cyhyrau llawr y pelfis. Mae pilates yn ffordd wych o wneud hyn. Os bydd y broblem yn parhau, gofynnwch am gael eich atgyfeirio i Ffisiotherapydd!

## Cofiwch...

- Bod bwyta'n iach yn bwysig
- Bod angen ichi orffwys
- Eich bod newydd gael babi, bydd ymarfer corff yn anos nag o'r blaen



## Syniadau ar gyfer ymarfer



Dosbarthiadau ffitrwydd ôl-enedigol



Ewch am dro egniol wrth wthio'r pram



Ceisiwch ymarferion llawr y pelfis gartref



Ar gyfer teithiau byrion, cerddwch yn hytrach na gyrru



Defnyddiwch y grisiau yn hytrach na'r lifft