

A wyddoch chi...

- Mae ymarfer corff yn cynyddu llif y gwaed i'r brych sy'n wych ar gyfer twf a datblygiad eich baban.
- Mae bod yn actif yn gorfforol yn golygu eich bod chi'n llai tebygol o brofi problemau yn ystod eich beichiogrwydd ac wrth roi genedigaeth.

Pam cadw'n actif?

- Rheoli'ch pwysau
- Gwella ffitrwydd
- Cysgu'n well
- Teimlo'n well
- Cyfle i gymdeithasu
- Mae'n helpu i atal:
 - pen tost
 - straen ac iselder
 - poen pelfig
 - poen cefn
 - rhwymedd
 - crampiau a thraed wedi'u chwyddo

Beth i'w wisgo...

- Bra mamolaeth neu ar gyfer chwaraeon sy'n eich cefnogi'n dda
- Dillad llac, ysgafn ac oer
- Esgidiau ymarfer sy'n cefnogi eich traed



A oeddech chi'n actif CYN ichi ddod yn feichiog?

- ✓ **OEDDWN...**
Cadwch ati!
- ✗ **NAC OEDDWN...**
Dechreuwch yn raddol

Awgrymiadau Da...



1 Gwrandewch ar eich corff

2 Anelwch at fod yn actif am 30 munud, 5 gwaith yr wythnos



3 Gwnewch ymarfer dwysedd isel i ddwysedd cymedrol – dylech chi fod yn gallu cael sgwrs wrth ymarfer corff

4 Yfwch ddigon o hylifau



5 Gwnewch ymarferion cynhesu ac oeri

PEIDIWCH Â...

- ✗ Chwarae chwaraeon cyswllt
- ✗ Ymarfer pan yw'r tywydd yn boeth / mwell
- ✗ Ymarfer pan ydych yn sâl
- ✗ Ymarfer pan ydych yn profi poen neu anghysur

Gweithgareddau sy'n cael eu hargymell



Nofio



Cerdded



Erobeg Dwysedd Isel



Pilates neu Yoga



Erobeg yn y Gampfa