

Bydd eich corff yn mynd drwy lawer o newidiadau yn ystod beichiogrwydd

Gall cynllunio ar gyfer cyrhaeddiad eich baban newydd a phoeni am ddelwedd eich corff ei gwneud yn rhwydd anghofio am rai o ganlyniadau llai amlwg beichiogrwydd a genedigaeth, fel yr effaith y gall ei gael ar gyhyrau eich llawr pelfig

Mae'r llawr pelfig yn cynnwys cyhyrau dwfn sy'n cwmpasu gwaelod eich pelfis, yn rhoi cefnogaeth i'r groth a helpu i reoli'r bledren a'r coluddyn.

Efallai na wyddoch fawr am rôl bwysig eich cyhyrau llawr pelfig. Fel llawer agwedd o'n cyrff a sut mae'n gweithio, ychydig o ystyriaeth a roddir iddo nes nad yw'n gweithio'n iawn.

Ar hyd beichiogrwydd, mae cyhyrau eich llawr pelfig yn cefnogi eich baban yn y pelfis. Yn ystod yr enedigaeth, caiff yr un cyhyrau eu hystyngtu yn helaeth iawn, a all wedyn achosi llawer o broblemau cyffredin gyda'r llawr pelfig, yn cynnwys colli rheolaeth dros y bledren a/neu'r coluddyn, cwmpw organ pelfig a llai o deimlad neu foddhad yn ystod cyfathrach rywiol. Gall ymarfer cyhyrau'r llawr pelfig yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd helpu i'ch diogelu rhag y problemau hyn, yn y tymor byr a'r tymor hir.

Y newyddion

da yw bod ymarferion cyhyrau llawr pelfig yn rhwydd eu gwneud ac y gellir eu gwneud unrhyw le. Bydd treulio ychydig o amser yn eu ymarfer bob dydd yn helpu i un ai gynnal neu adfer eu nerth.

Sut i ymarfer eich llawr pelfig

Mae'n bwysig canolbwyntio ar y grŵp cywir o gyhyrau wrth ymarfer eich llawr pelfig. Ni ddylech fod yn gweithio'r cyhyrau yn eich coesau, eich pen ôl neu'n uwch na'ch botwm

bol a rhaid i chi beidio dal eich anadl. Mae'n arferol teimlo ychydig o densiwn yng nghyhyrau isaf eich abdomen.

Tynhewch y cyhyrau o amgylch twll eich pen ôl (fel pe byddech yn rhwystro eich hun rhag pasio gwynt) a'u tynnu i fyny ac ymlaen. Ar yr un pryd tynhewch y cyhyrau o amgylch y ffordd ddŵr (fel pe byddech yn ceisio stopio pasio dŵr). Dylech deimlo 'codi a gwasgu' tu mewn.

Unwaith y byddwch wedi dynodi'r cyhyrau cywir, ceisiwch weld yr hyn y gallant ei wneud. Am ba mor hir y gallwch wasgu'r cyhyrau? Faint o weithiau y gallwch ailadrodd hyn? Gweithiwch at fedru gorffen y drefn ddilynol:

Gwasgu a chodi cyhyrau eich llawr pelfig cyn galeted ag y gallwch. Daliwch am gyfrif o 10 eiliad. Os yw'ch cyhyrau'n teimlo'n rhy wan i'w dal am 10 eiliad, anelwch gynyddu'r amser hwn yn araf. Ailadroddwch yr ymarferiad yma hyd at 10 gwaith.

Tynhau a chodi cyhyrau eich llawr pelfig cyn gynted ac mor gryf ag y gallwch, yna ymlacio. Gwnewch hyn hyd at 10 gwaith.

Anelwch wneud hyn deirgwaith y dydd, bob dydd. Mae'n cymryd tua 2½ munud i wneud pob set o ymarferion.

Ceisiwch wasgu a chodi cyhyrau eich llawr pelfig bob tro y codwch unrhyw beth trwm (yn cynnwys babanod, seddi car) a chyn i chi beswch, neu disian. Mae hyn yn helpu cyhyrau eich llawr pelfig i gefnogi'r pwysau cynyddol ar i waered ar eich corff.



Cofio ymarfer

Mae'n bwysig dechrau'r ymarferion hyn pan fyddwch yn feichiog a thrafod unrhyw bryderon sydd gennych gyda'ch bydwaig. Dylech ddal ati gyda'r ymarferion yma cyn gynted ag sy'n bosibl ar ôl genedigaeth eich baban, hyd yn oed os cawsoch esgoriad Cesaraid. Mae'n ddiogel aildechrau eich ymarferion yn ysgafn hyd yn oed os oes gennych ychydig o boen, neu os oes gennych bwythau. Os oes gennych gathetr troethol, dylech aros i hwn gael ei dynnu a'ch bod yn pasio dŵr yn y modd arferol.

I ddechrau gallech ei chael yn anodd teimlo bod cyhyrau eich llawr pelfig yn gweithio. Mae'n cymryd rhai wythnosau i adfer eu nerth. Gwnewch yr ymarferion yn araf i ddechrau ond dyfalbarhewch gan y byddwch yn dod yn ymwybodol yn fuan fod y cyhyrau llawr pelfig yn cywasgu ac yn ymlacio.

Cofwch neilltuo amser ar gyfer eich ymarferion. Gall hyn fod yn her ond mae angen iddynt ddod yn rhan o'ch trefn feunyddiol a dylech roi blaenoriaeth i amser i'w gwneud yn yr un modd ag y gwnewch i lanhau eich dannedd. Dewch o hyd i'r amser sy'n gyfleus i chi, efallai yn y bath, wrth orffwys yn y gwely, neu wrth fwydo neu roi cwtsh i'ch baban.

Dal ati

Fel unrhyw raglen ymarfer, peidiwch â disgwyl canlyniadau ar unwaith. Bydd angen wythnosau o ymarfer cyson i wella eich cyhyrau llawr pelfig ac efallai nifer o fisoedd iddynt adfer eu nerth blaenorol. Os gwnewch eich ymarferion deirgwaith y dydd yna dylech sylwi ar wahaniaeth ar ôl tua chwe wythnos. Ac yna gallwch ostwng i wneud yr ymarferion unwaith y dydd. Y realaeth yw y bydd angen i chi wneud yr ymarferion hyn bob dydd, am weddill eich bywyd.

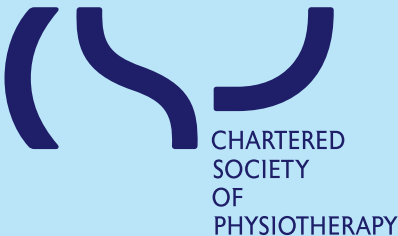
Mwy o help

Siaradwch gyda'ch bydwaig neu feddyg teulu os ydych yn cael yr ymarferion a ddisgrifir yma'n anodd a'i bod yn ymddangos nad ydynt yn gweithio ar ôl chwe wythnos. Gallant eich cyfeirio at ffisiotherapydd iechyd menywod i gael mwy o help.

Mae ffisiotherapyddion siartredig iechyd menywod, ynghyd â ffisiotherapyddion sy'n gweithio mewn gofal ymatalrwydd, yn arbenigwyr mewn ymarferion cyhyrau llawr pelfig a hyfforddiant.

I gael mwy o gyngor a gwybodaeth, cysylltwch â:

- Cymdeithas Ffisiotherapi Siartredig (CSP)
www.csp.org.uk
- Coleg Brenhinol Bydwagedd (RCM)
www.rcm.org.uk



Pencadlys CSP
14 Bedford Row
Llundain WC1R 4ED
Ffôn: **020 7306 6666**
Ffacs: **020 7306 6611**
E-bost: **enquiries@csp.org.uk**

