

Eillio ar gyfer bechgyn yn eu harddegau

Pan fydd eich plentyn sy'n eu harddegau'n penderfynu eu bod am ddechrau eillio, mae meddwl am roi rhwydd hant iddynt gyda rasel yn ddigon i boeni unrhyw riant. Efallai eu bod ychydig yn ansicr beth i'w wneud ar y dechrau ac angen rhywfaint o gefnogaeth er mwyn dechrau arni. Dyma gyngor gwych ac awgrymiadau ar bethau y gallech eu hystyried cyn iddynt roi cynnig arni eu hunain.

Pethau i'w hystyried

- Am resymau hylendid, peidiwch â rhannu raseli gyda phobl eraill, gwnewch yn siŵr bod ganddynt eu rasel eu hunain.
- Efallai yr hoffech roi cynnig ar rasel drydan yn gyntaf; maent yn fwy diogel ac ychydig yn haws i'w rheoli.
- Os ydych chi'n mynd i ddefnyddio llafn rasel, dewiswch yn ofalus - mae yna lawer o wahanol arddulliau - efallai y byddwch chi'n dod o hyd i rasel gyda handlen letach sy'n haws ei ddal, mae rhai raseli yn ysgafn iawn, ac mae gan rai ychydig o bwysau yn y handlen; dewch o hyd i'r hyn sy'n gweddu orau i'ch plentyn.

Cyngor gwych!

- Cyn i chi ddechrau, gwylwch rhywun arall yn gwneud hyn. Os nad oes gennych unrhyw un yn eich teulu y gallwch eu gwyllo, mae digon o glipiau ar YouTube.
- Defnyddiwch ddilyniant gweledol i'ch atgoffa o beth i'w wneud.
- Cyn i chi ddechrau gwnewch yn siŵr eich bod chi'n golchi â dŵr poeth.
- Defnyddiwch hufen eillio — bydd hyn yn gwneud i'r rasel lifo yn haws dros y croen, bydd hefyd yn ei gwneud hi'n haws gweld pa ddarnau sydd wedi'u heillio.
- Defnyddiwch frwsh i roi ar yr hufen eillio ar eich croen, bydd hyn yn sicrhau bod yr hufen yn gytbwys dros y croen.
- Peidiwch â defnyddio hen lafn sydd wedi gwisgo gan y bydd hyn yn ei gwneud eillio'n anoddach a byddwch yn fwy tebygol o dorri'ch hun.



Ymarfer y sgil

- Ymarferwch yn gyntaf ar daflen lamineiddio (gweler ynghlwm), defnyddiwch hufen eillio a gweld a allwch ei eillio i ffwrdd. Cofiwch rinsio'ch rasel yn lân bob tro.
- Nesaf ymarferwch wneud yr un peth ar bêl blastig neu falŵn (gallwch hyd yn oed dynnu wyneb ar y balŵn os hoffech chi!) Bydd hyn yn eich helpu i fesur faint o bwysau sydd ei angen arnoch, heb y risg o dorri'ch hun.
- Ar ôl i chi feistroli hyn, ceisiwch ymarfer arnoch chi'ch hun gan ddefnyddio'r hufen eillio, **ond gyda gard y rasel ymlaen**. Bydd hyn yn eich helpu i deimlo'r pwysau sydd ei angen arnoch, heb y risg o dorri'ch hun.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

- Pan fyddwch chi'n teimlo'n hyderus, ymarferwch arnoch chi'ch hun gan ddefnyddio'r rasel fel arfer. Rhowch ddigon o amser i chi'ch hun a pheidiwch â rhuthro. Cofiwch rinsio'ch rasel bob tro. Bydd rasel lân, finiog yn lleihau'r risg y byddwch chi'n torri eich hun.
- Defnyddiwch ddrych pan fyddwch yn eillio ardaloedd sy'n anodd eu gweld, bydd hyn yn eich helpu i beidio â cholli unrhyw smotiau a bydd yn gwneud eillio yn haws.

Gweithgaredd eillio

1. Gorchuddiwch fy wyneb mewn ewyn eillio, ble ydych chi'n meddwl bod angen iddo fynd?
2. Defnyddiwch y rasel i eillio fy wyneb, defnyddiwch strôc i lawr
3. Gwiriwch — ydych chi wedi colli unrhyw smotiau?

