Awgrymiadau Da ar gyfer

Gwella ar ôl salwch

Canllaw i Blant

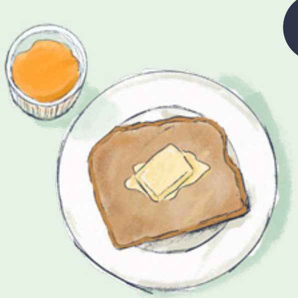
Gwasanaeth Paediatreg Gwella ar ôl Salwch

Wedi'i ddatblygu a'i ddarparu gan

Gwasanaeth Rheoli Symptomau
Symptom Management Service

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

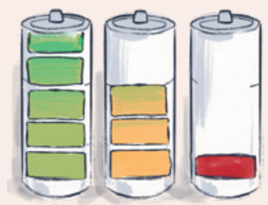
Canllawiau gwella ar ôl salwch

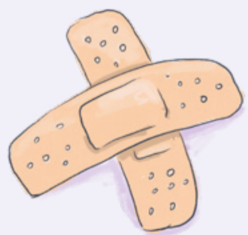

Bwyd a Maeth 3

Cwsg 5

Ymdopi â meddyliau a theimladau anodd 8

Meddwl pŵl, Cof a Chanolbwyntio 10


Blinder 13


Helpu gyda phoen 16

Diffyg Anadl a Phesychu 19

Awgrymiadau da i rieni, gofalwyr neu athrawon 22

Gwella ar ôl salwch:

Bwyd a Maeth

Efallai y byddwch wedi bod yn bwyta mwy neu lai nag arfer pan oeddech yn sâl. Efallai eich bod wedi sylwi bod eich pwysau wedi cynyddu neu leihau ar ôl bod yn sâl. Efallai eich bod eisiau bwyta mwy neu lai nag yr oeddech yn ei wneud cyn i chi fod yn sâl.

Er bod hyn yn gallu peri pryder, mae'n bwysig cofio bod hyn yn **gwbl normal**, mae'n digwydd i lawer ohonom pan fyddwn wedi bod yn sâl.

Mae bwyta ac yfed yn rhywbeth y gallwch ei wneud i **helpu eich corff i gael yr egni** sydd ei angen arno i wella fel y gallwch wneud yr holl bethau sy'n bwysig i chi.

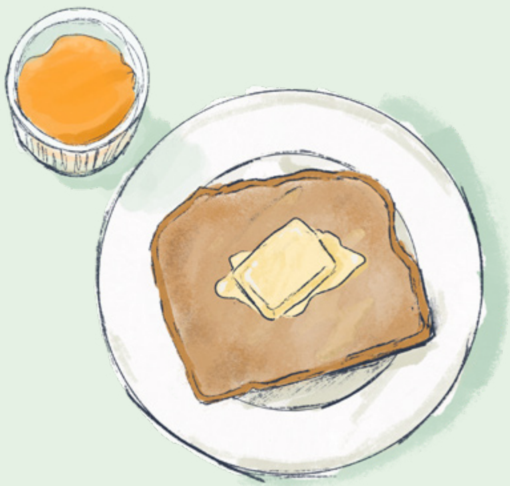
Ceisiwch yfed a bwyta **diet cytbwys**.
Os gwnewch hyn, mae gan eich corff yr holl egni sydd ei angen arno i wella, ac efallai y byddwch yn gwella'n gyflymach.

Adnoddau i'ch helpu i fwyta'n dda

Ceisiwch gael diet cytbwys, gan y bydd hyn yn rhoi'r holl gynhwysion cywir sydd eu hangen ar eich corff i wneud i chi deimlo'n gryfach.

Sganiwch i gael golwg ar ein Canllaw Bwyta'n Dda!

Awgrymiadau ar gyfer pan nad ydych chi'n teimlo fel bwyta



- Pan fyddwch yn teimlo'n sâl, efallai na fyddwch chi'n teimlo fel bwyta.
- Os nad oes gennych fawr o archwaeth am fwyd, efallai y byddai'n ddefnyddiol **ceisio bwyta ychydig bach ac yn aml**.
- Weithiau, os bydd eich ceg yn ddolurus, gall fod yn ddefnyddiol bwyta **bwydydd meddal**.
- Os ydych yn cael trafferth i fwyta prydau mawr, dewiswch **fwydydd uchel mewn calorïau** fel tost, menyn cnau mwnci a fflapjacs.
- **Mae yfed llawer o hylifau** yn bwysig iawn i helpu'ch corff i frwydro yn erbyn haint. Ceisiwch yfed dŵr neu sgwash di-siwgr.
- **Mae eistedd i fyny** tra'n bwyta ac yfed yn dda iawn ar gyfer treulio a gall helpu pam fyddwch yn teimlo'n sâl.
- **Siaradwch â'ch teulu.** Os nad ydych chi'n teimlo fel bwyta, efallai y bydd gan eich teulu syniadau da i'ch helpu.
- Gofynnwch am eich **hoff fwydydd** i'ch helpu i deimlo fel bwyta.
- Pan fyddwn wedi bod yn sâl, gall tymheredd, blas ac arogl bwydydd ymddangos yn wahanol. Efallai y byddant yn fwy neu'n llai blasus nag arfer. Gall gymryd amser i'r blas ddychwelyd.
- Gallai fod yn syniad difyr i **chwarae o gwmpas ac arbrofi gyda bwyd**. Gwnewch gêm ohoni e.e. dyfalwch y bwyd gyda'ch llygaid ar gau neu chwaraewch snwcer moron a phys!
- Os oes gennych gyflwr meddygol, efallai y byddai'n syniad **da rhoi gwybod i'ch tîm meddygol** eich bod wedi bod yn sâl, oherwydd efallai y gallant eich cefnogi gyda hyn a rhoi rhywfaint o gyngor i chi ynglŷn â bwyta.

Nodyn rhiant/gofalwr

Cysylltwch â'ch meddyg teulu os yw eich plentyn yn colli pwysau.

Iachach Gyda'n Gilydd

Sganiwch i fynd i wefan Iachach Gyda'n Gilydd BIP AB

Gwella ar ôl salwch:

Cwsg

Mae cysgu a gorffwys yn bwysig iawn i helpu eich corff i deimlo'n well pan fyddwch chi'n sâl ac wedi hynny hefyd!

Mae hyn yn golygu bod eich trefn cysgu yn aml yn troi wyneb i waered, oherwydd eich bod yn teimlo'n wirioneddol flinedig drwy'r amser ac efallai y byddwch yn cysgu yn ystod y dydd ac yna'n methu â chysgu yn y nos.

Gall hyn fod yn rhwystredig pan fyddwch yn dechrau teimlo'n well a dal ei chael hi'n anodd cysgu yn y nos. Mae'n bwysig gwybod bod hyn yn normal a'i fod yn digwydd i bawb.

Adnoddau i'ch helpu i gysgu'n dda

Dyma ychydig mwy o awgrymiadau ar sut i wella cwsg!

Sganiwch i weld ar ein Canllaw Cysgu'n Dda!

Pendwmpian

Ceisiwch fod yn ymwybodol o **faint o bendwmpian** fyddwch chi'n ei wneud mewn diwrnod. Os ydym yn pendwmpian gormod, rydym yn llai tebygol o fod yn gysglyd pan ddaw'n amser gwely. Rydym yn argymell dim cysgu ar ôl 3pm, gan y gall hyn eich atal rhag cysgu yn y nos. **Ni ddylai pendwmpian bara mwy na 30 munud**, a dylai fod mewn ystafell wedi'i goleuo'n dda.

Os ydych chi'n teimlo'n wirioneddol flinedig yn ystod y dydd, **ceisiwch ychwanegu awr ar y tro dros gyfnod o amser nes bod y nifer cywir o oriau o gwsg wedi'i gyflawni - gall hyn amrywio rhwng 8-16 yn dibynnu ar eich oedran.**

Mae'n bwysig ceisio **cysgu yn y nos** os gallwch. Mae cwsg yn helpu ein corff i adfer, ac yn y nos mae ein corff yn rhyddhau cemegau arbennig i helpu gyda hyn.

Awgrymiadau ar gyfer swm delfrydol o gwsg

Sganiwch i gyrchu Canllaw Amser Cysgu!

Awgrymiadau i’ch helpu i wella’ch arferion cysgu

- Ceisiwch gadw at **yr un amser gwely ac amser deffro bob dydd**, hyd yn oed ar benwythnosau. Mae hyn yn bwysig iawn er mwyn helpu i osod cloc ein corff, a bydd hefyd yn helpu i wneud i chi deimlo’n well ar ôl bod yn sâl. Gall fod yn demtasiwn i gysgu’n hwyr os ydych wedi cael noson wael, ond mae hyn yn drysu cloc ein corff.
- Cofiwch, mae **gwelyau ar gyfer cysgu**. Ceisiwch beidio â gwneud gwaith cartref na gwylio’r teledu tra byddwch yn y gwely. Trwy ddefnyddio’ch gwely ar gyfer cysgu yn unig, bydd eich ymennydd yn dysgu bod angen i chi fynd i gysgu pan fyddwch yn y gwely, ac efallai y byddwch yn mynd i gysgu’n gyflymach.
- Lluniwch **drefn arferol amser gwely**. Gall fod yn syniad da cael trefn arferol amser gwely, rhestr o bethau rydych chi’n eu gwneud bob nos cyn mynd i’r gwely. Bydd hyn yn helpu i atgoffa’ch ymennydd a’ch corff ei bod hi’n amser gwely, ac efallai y byddwch yn gallu mynd i gysgu’n gyflymach.
- **Gweithgareddau tawel, digynnwrf ac ymlaciol.** Mae’n syniad da osgoi gweithgareddau swnllyd a bywiog cyn mynd i’r gwely, oherwydd bydd hyn yn gwneud i’ch corff feddwl nad yw’n amser gwely.

Mae gennym weithgareddau anadlu ymlaciol defnyddiol a all eich helpu i ymlacio cyn amser gwely.

- **Swatiwch gyda thegan meddal neu flanced feddal.** Gall cwtsio rhywbeth yr ydych yn ei garu eich helpu i deimlo’n dawel, wedi ymlacio ac yn ddiogel, a gallai eich helpu i gysgu’n gynt hefyd.
- Ceisiwch **osgoi diodydd â chaffein** (fel cola neu de) ar ôl canol dydd.
- **Diffoddwch** ffonau, tabledi a chyfrifiaduron o leiaf awr cyn mynd i’r gwely.

Gwella ar ôl salwch:

Ymdopi â meddyliau a theimladau anodd

Pan fyddwch chi'n sâl, neu wedi bod yn sâl, gallwch fod wedi blino'n llwyr, a gall hyn effeithio ar eich teimladau hefyd; efallai y byddwch yn teimlo'n drist, yn flinedig, yn rhwystredig neu'n ofnus.

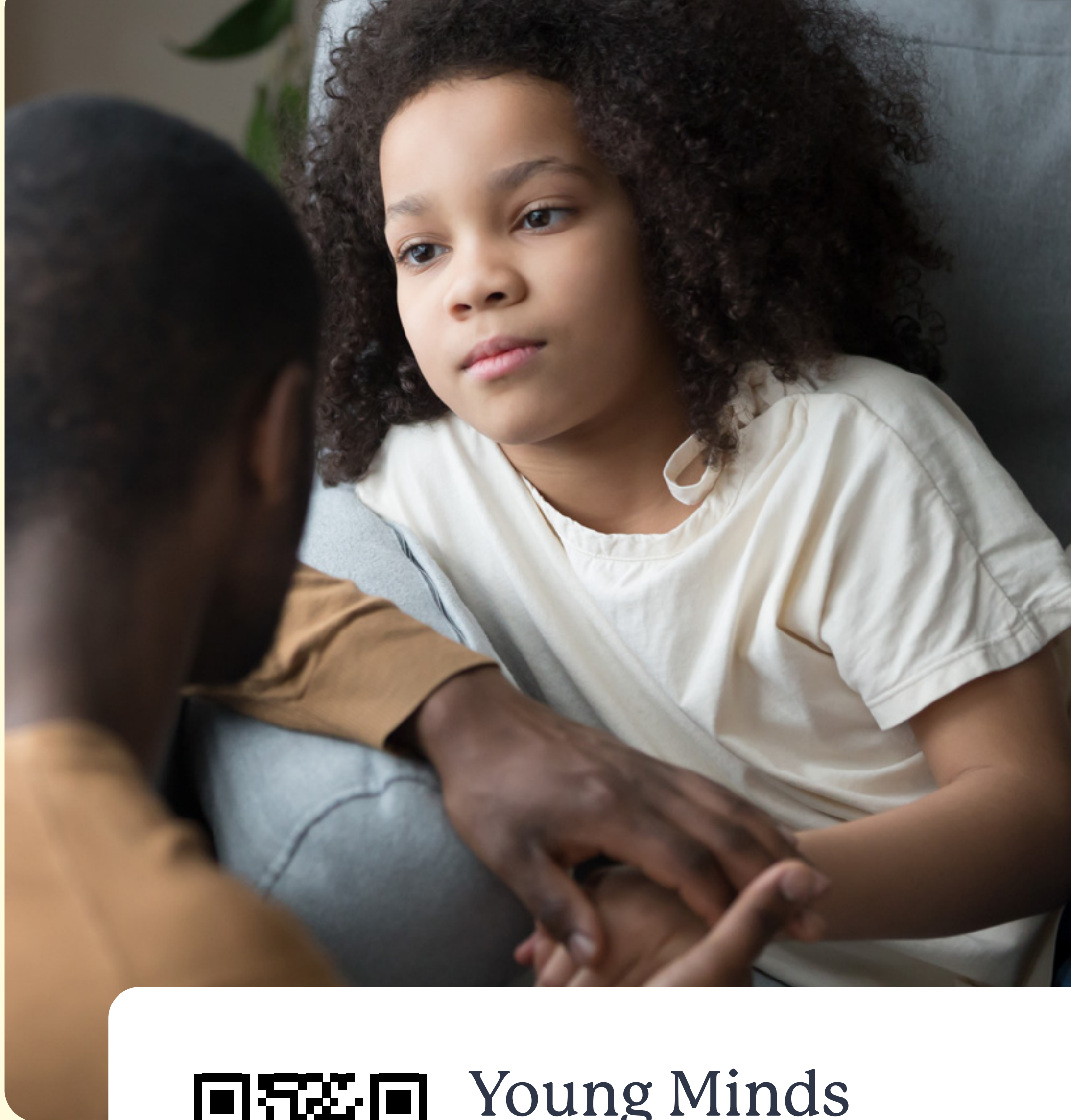
Pan fyddwch yn sâl efallai y bydd gennych lawer o feddyliau anodd hefyd. **Mae'r meddyliau hyn yn ceisio rhoi gwybodaeth bwysig i ni am rywbeth sydd o bwys i chi** e.e. meddyliau am wella neu golli cyfleoedd i fod gyda'ch ffrindiau.

Weithiau, gall meddyliau fod yn frawychus. Mae'n bwysig ceisio cofio **nad ydych ar eich pen eich hun** a gall pobl helpu os byddwch yn rhoi gwybod iddynt.

Wrth i chi ddechrau gwella o'ch salwch a **dechrau gwneud mwy o'r pethau rydych chi'n eu mwynhau**, efallai y byddwch yn sylwi bod y meddyliau hyn yn mynd yn llai yn y ffordd.

Weithiau gall y meddyliau hyn fod yn anodd iawn, ond mae yna bethau y gallwch eu gwneud i helpu.

Sometimes these thoughts can be really tricky, but there are some things you can do to help.



Young Minds

Edrychwch ar wefan YoungMinds i gael awgrymiadau ar gyfer pan fyddwch chi'n cael meddyliau llethol.

Awgrymiadau i helpu eich hwyliau

- Os bydd y meddyliau llethol hyn yn dychwelyd yn gyson, **mae'n bwysig siarad ag oedolyn y gallwch chi ymddiried ynddo/ynddi**. Os yw hynny'n ddefnyddiol, gallwch weithio gyda'ch gilydd i ddod o hyd i'r ateb, ond os yw'n annefnyddiol mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud i ofalu amdanoch eich hun.
- **Rhowch gynnig ar ymarferion hanfodion** – ceisiwch dalu sylw i'ch synhwyrau, meddyliwch am yr hyn y gallwch ei weld, ei arogli, ei gyffwrdd, ei flasu a'i glywed.
- **Estynnwch allan at ffrindiau** - gall ein ffrindiau fod yn dda iawn pan fyddwn yn teimlo wedi'n llethu. Weithiau, y cyfan rydyn ni eisiau ei wneud yw bod ar ein pen ein hun, ond mae'n bwysig ceisio estyn allan a bod gyda phobl eraill hefyd.
- Mae **hunanofal** yn bwysig iawn, ac mae'n wahanol i bawb.
- **Ceisiwch wneud pethau rydych chi'n eu mwynhau neu sy'n bwysig i chi** – gallai hyn fod yn ddarllen, celf, chwaraeon neu unrhyw beth arall! Gall hyn fod yn anodd pan fydd eich meddwl yn dweud wrthych "Rydw i wedi blino gormod". Mae'n ceisio bod o gymorth ond mae'n eich atal rhag gwneud pethau a allai eich helpu i deimlo'n debycach i chi.
- **Ceisiwch fod yn egnïol, gwneud ymarfer corff** – weithiau gall hyn fod yn anodd, felly ceisiwch beidio gorfodi eich hun i wneud llawer ar unwaith. Gallech geisio mynd am dro fer, gyda ffrind neu aelod o'r teulu.
- Cysylltwch â'r ysgol a gweithwyr proffesiynol eraill a all roi cymorth mwy arbenigol i chi os bydd ei angen arnoch. **Mae yna wastad oedolion o'ch cwmpas sydd eisiau eich helpu.**
  Os ydych chi'n teimlo bod pethau'n anodd iawn, gallwch chi fynd at eich meddyg teulu am gymorth a chefnogaeth.

Gwasanaeth Seicoleg Pediatrig

Sganiwch i ddysgu mwy am gymorth pellach!

Gwella ar ôl salwch:

Meddwl pŵl, Cof a Chanolbwyntio

Pan fyddwch wedi bod yn sâl efallai y bydd gennych rywbeth a elwir yn 'feddwl pŵl'. Gallai hwn deimlo fel bod eich pen yn niwlog.

Mae llawer o bobl yn cael trafferth gyda meddwl pŵl ar ôl bod yn sâl.

Gall meddwl pŵl olygu anhawster gyda phethau fel:

- **Talu sylw**
- **Cofio pethau**
- **Canolbwyntio**

Efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n anodd gwneud gwaith ysgol, darllen llyfr neu gofio'r pethau sydd angen i chi eu gwneud. Efallai y byddwch yn sylwi eich bod yn:

- **Teimlo'n flinedig**
- **Methu meddwl yn glir**
- **Cael cur pen**

Cofiwch, bydd yn gwella!

Ar rai dyddiau efallai y byddwch yn teimlo'n iawn, ond mae'r diwrnod canlynol yn teimlo'n anodd iawn ac ni fydd fel eich ymennydd fel petai'n gweithio.

Os ydych yn sylwi bod eich ymennydd yn niwlog, mae'n arwydd clir i gymryd seibiant.

Cofiwch, **bydd meddwl pŵl yn gwella** dros amser i'r rhan fwyaf o bobl. Os ydych chi'n teimlo nad yw eich meddwl pŵl yn diflannu neu ei fod yn ei gwneud hi'n anodd iawn gwneud gweithgareddau pob dydd, dylech ddweud wrth oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo/ynddi a fydd yn gallu eich helpu.

Pethau y gallwch eu gwneud i helpu:

Mae yna bethau y gallwch chi eu gwneud i helpu pan fyddwch chi'n teimlo bod gennych chi feddwl pŵl.

Mae rhai ohonynt yn golygu gwneud ymdrech ychwanegol i wneud yr holl bethau rydym fel arfer yn eu gwneud i ofalu am ein hunain fel:

- **Cysgu cystal ag y gallwch yn y nos**
- **Bwyta diet cytbwys**
- **Gwneud yn siŵr eich bod wedi cael digon i'w yfed**
- **Gwneud ychydig o ymarfer corff mewn pyliau byr o 6-8 munud**

Cymorth pellach

Canllaw Bwyd a Maeth

Troi i'r dudalen 3 i ddysgu mwy

Canllaw Cysgu

Troi i'r dudalen 5 i ddysgu mwy

Mae'n bwysig bod oedolion o'ch cwmpas yn gwybod pan fydd gennych feddwl pŵl fel y gallant eich helpu i wneud yr holl bethau hyn.

Awgrymiadau a thriciau mwy ymarferol

Dyma driciau mwy ymarferol y gallech roi cynnig arnynt pan fydd gennych chi feddwl pŵl. Mae syniadau yma i helpu gyda phethau fel y cof a chanolbwyntio. Efallai bod gennych apiau ar eich ffôn neu iPad a all helpu!

- **Cynlluniwch drefn arferol fel nad oes rhaid i'ch ymennydd feddwl beth rydych yn ei wneud nesaf bob amser**
- **Ysgrifennwch restrau a nodiadau atgoffa**
- **Defnyddiwch amseryddion a larymau**
- **Gwnewch un peth ar y tro**
- **Byddwch yn drefnus**
- **Ewch i le tawel a chael gwared ar symbyliadau ychwanegol (fel goleuadau a sŵn)**
- **Cynhwyswch gyfnodau o orffwys yn ystod gweithgareddau i helpu i reoli meddwl pŵl**

Gallwch ddysgu mwy yn ein hadran Dyddiadur Gweithgareddau:

Activity Diary

Ewch i dudalen 14 i ddysgu mwy am y Dyddiadur Gweithgareddau!

Gwella ar ôl salwch:

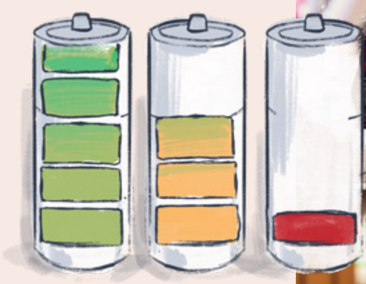
Blinder

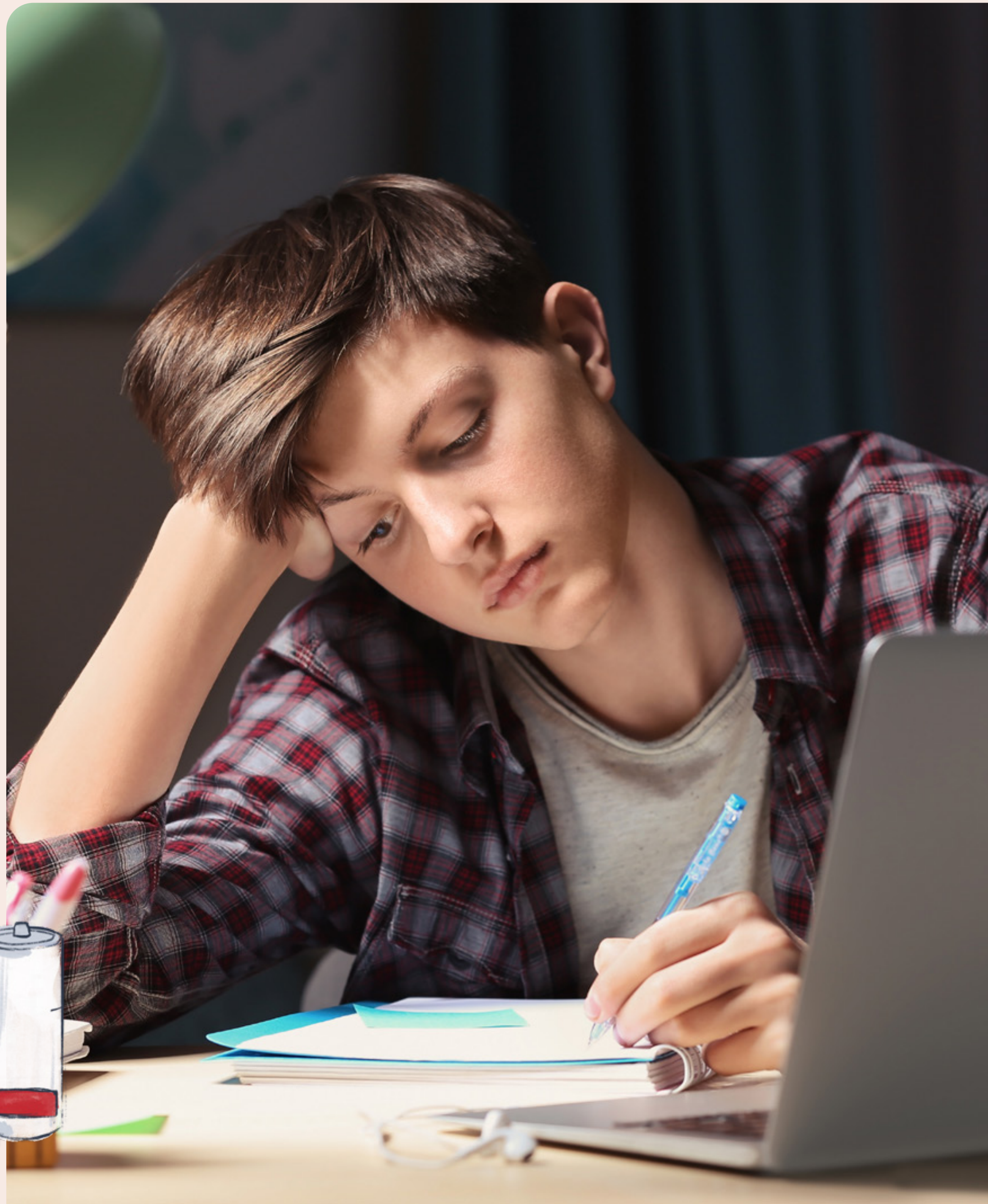
Ar ôl i chi fod yn sâl efallai y byddwch yn sylwi eich bod yn dal i flino'n gyflym iawn. Efallai y byddwch yn teimlo'n flinedig drwy'r amser.

Gallwch chi feddwl am ein lefelau egni fel **batri**. Mae'n faint penodol, ac mae angen ei wefru o bryd i'w gilydd. Pan fyddwn wedi bod yn sâl, mae ein batri'n **crebachu, mae'n cymryd mwy o amser i'w wefru**, ac mae'n **defnyddio ynni'n gyflymach**.

Pan fyddwn yn sôn am deimlo'n flinedig, rydym yn meddwl am **lefelau egni** a faint o **weithgareddau** y gallwn eu gwneud. Nid yw gweithgaredd yn golygu ymarfer corff yn unig. Gall olygu cael cawod, gwylio'r teledu, gwneud gwaith ysgol neu siarad â rhywun ar y ffôn.

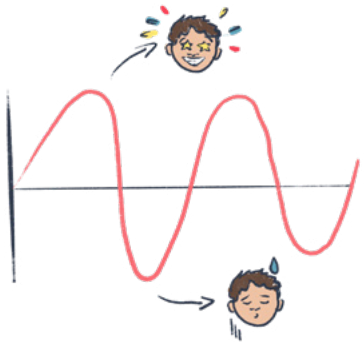
Gall deimlo'n haws gwneud dim pan fyddwn wedi blino'n lân, a gwneud popeth pan gawn ddiwrnod da. Mae hyn yn golygu bod eich lefelau egni bob amser yn mynd i fyny ac i lawr.





Rheoli blinder

Ffordd dda o reoli blinder yw **gwneud 'ychydig ac yn aml'**. Mae hyn yn golygu pan fyddwch chi'n teimlo ar eich gwaethaf, ceisio gwneud rhywfaint o weithgaredd, a phan fyddwch chi'n teimlo ar eich gorau, gwneud rhywfaint o weithgaredd, ond heb ddefnyddio'r holl egni yn eich batri.



Llwyddo a methu

Gwastatau'r llinell

Llwyddo a methu

Gall deimlo'n haws gwneud dim pan fyddwn wedi blino'n lân, a gwneud popeth pan gawn ddiwrnod da. Mae hyn yn golygu bod eich lefelau egni bob amser yn **mynd i fyny ac i lawr**.

Gwastatau'r llinell

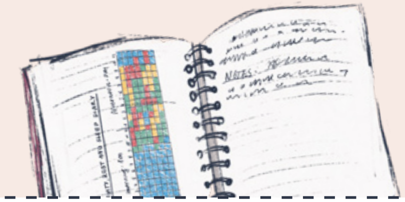
Mae hyn yn golygu bod eich lefelau egni yn aros yn llawer mwy **sefydlog a gwastad**. Yna rydych yn gwybod faint o egni sydd gennych i'w ddefnyddio bob dydd ac felly gallwch gynllunio.

Dyddiadur gweithgareddau

Ffordd dda o helpu i reoli blinder yw **cynllunio dyddiadur gweithgareddau**. Gallwch wneud hyn drwy ledaenu eich gweithgareddau drwy gydol y dydd.

Gall cynllunio a blaenoriaethu'r hyn sydd angen i chi ei wneud mewn diwrnod helpu'r blinder i deimlo'n haws ei reoli.

Byddwch yn garedig i'ch hun. Pan fyddwch yn gweithio gyda llai o egni, mae'n gwneud synnwyr na fyddech yn gallu gwneud yr holl bethau roeddech chi'n arfer eu gwneud.



Mwy o awgrymiadau i rieni neu ofalwyr

Mae mwy o adnoddau gwych yma y gallwch chi eu dangos i'ch rhiant neu ofalwr!

Enghreifftiau o lefelau gwahanol o weithgarwch:

Gweithgareddau egni uchel
Gwaith ysgol, ymarfer corff.

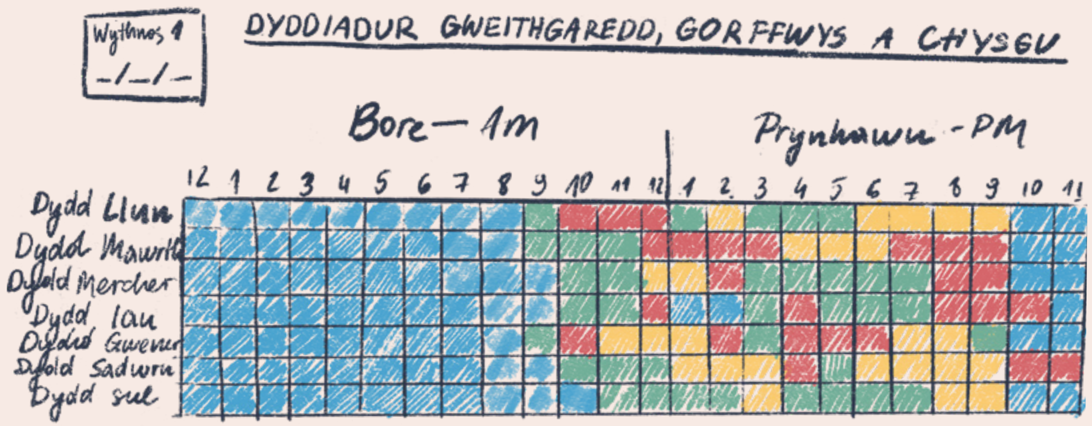
Gweithgareddau egni canolig
Cael cawod, gwneud brecwast, siarad â ffrind, chwarae gêm.

Gweithgareddau egni isel
Gwylio'r teledu, ymlacio mewn bath swigod.

Cysgu neu orffwys

Mae'n bwysig dangos eich dyddiadur i'r ysgol neu'r coleg fel y gallant eich helpu i gynllunio amseroedd gwyrdd yn eich diwrnod, a allai fod yn goch i gyd fel arfer.

Efallai y bydd eich dyddiadur wythnosol yn edrych rhywbeth fel hyn:



Awgrym: Dylech gael llawer o sgwariau gwyrdd a choch wedi'u cymysgu nesaf at ei gilydd, yn hytrach na thalp mawr o wyrdd neu dalp mawr o goch – cofiwch, **mae'n bwysig iawn lledaenu eich gweithgareddau**, gan y bydd hyn yn eich helpu i reoli eich blinder.

Gwella ar ôl salwch:

Helpu gyda phoen

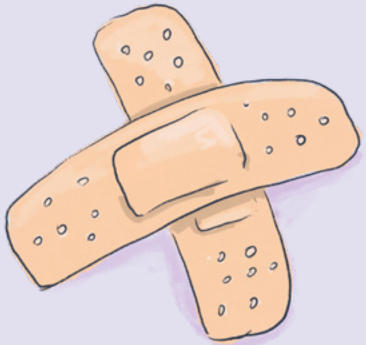
Poen yw ffordd ein corff o ddweud wrthym fod angen i ni *ofalu am ein hunain* a dweud wrth rywun fod hyn yn digwydd.

Gall poen fod yn gyflym a miniog, neu gall bara am amser hir a bod yn fwy mud.

Pan fyddwch wedi bod yn sâl, gall gymryd amser i'ch corff **wella a chryfhau**.

Efallai y byddwch yn teimlo poen oherwydd nad ydych wedi bod mor egnïol ag yr oeddech yn arfer bod, ac **mae angen i'ch cyhyrau gryfhau eto**.

Mae yna bethau y gallwn eu gwneud i helpu i wneud i boen deimlo'n iawn i'w reoli.



Adnoddau i rieni neu ofalwyr

Gallai'r daflen hon fod yn ddefnyddiol i ddangos i'ch rhiant neu ofalwr os ydych mewn llawer o boen.

Gwneud nodiadau

Mae llawer o resymau y gallech deimlo poen ar ôl salwch. Efallai y bydd gennych ddolur gwddf neu'n teimlo dolur a phoenau yn eich cyhyrau. **Gwnewch nodyn neu ysgrifennwch ddyddiadur** yn nodi pryd rydych chi mewn poen a sut rydych yn teimlo.

Os yw'r boen yn newydd, gallech **raddio'r boen allan o 10**. Bydd dangos hyn i oedolion o'ch cwmpas yn eu helpu i ddeall beth sy'n digwydd. Byddai'n ddefnyddiol dweud wrthynt **ble** mae'r boen hefyd.

Symudwch os gallwch

Pan fyddwch chi'n sâl efallai eich bod wedi treulio llawer o amser yn y gwely neu'n gorwedd. Mae'n bwysig cofio **symud o gwmpas os gallwch**. Peidiwch ag anghofio, gallwch ofyn i oedolyn os oes angen help arnoch.

Cryfhewch eich cyhyrau

Pan fyddwch chi wedi bod yn sâl gall cynyddu'n araf nifer y pethau rydych chi'n eu gwneud fod yn syniad da i helpu'ch corff i gryfhau. Efallai nad ydych chi eisiau symud ond mae'n bwysig eich bod yn **cadw'n egnïol** cymaint ag y gallwch.

Gall poen wneud i'r holl bethau hyn deimlo'n anodd. **Mae'n bwysig dechrau'n fach ac adeiladu'n araf at bethau mwy.**

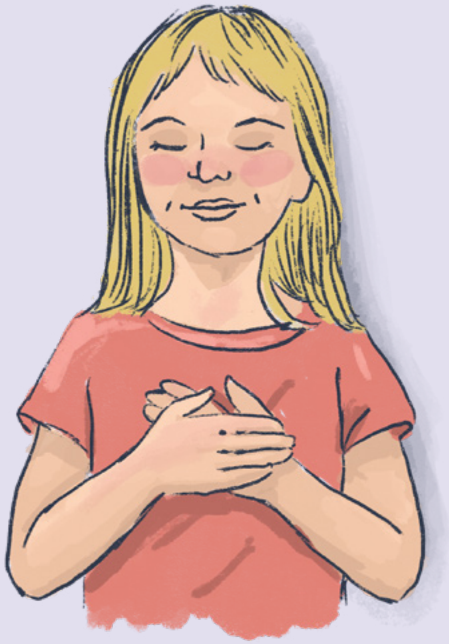
Ymestyn yn y bore

Pan fyddwch chi'n codi o'r gwely yn y bore mae ymestyn yn gallu helpu - rhowch gynnig ar y fideo hwn!

Rhowch gynnig ar ymlacio'r cyhyrau

Gallech roi cynnig ar yr ymarfer ymlacio'r cyhyrau hwn ar ôl gwneud rhywfaint o weithgaredd byr gyda ffrindiau neu deulu.

Pethau eraill a all helpu pan fyddwch mewn poen:



- **Siarad yn gadarnhaol gyda'ch hun** a dweud pethau fel "gallaf wneud hyn", "bydd hyn yn gwella" yn uchel.
- **Ymarferion anadlu dwfn** (edrychwch ar yr apiau isod!).
- **Tynnu eich sylw** gyda gweithgareddau tawelu rydych yn eu mwynhau.
- **Dweud wrth oedolyn** fel aelod o'r teulu ac athrawon.
- Cymryd unrhyw feddyginiaeth **cyn gynted â phosibl** (mae'n gweithio'n well os ydych chi'n ei chymryd cyn i'r boen fynd yn ddrwg).

Nodyn rhiant/gofalwr

Cysylltwch â'ch meddyg teulu os oes gan eich plentyn boen nid yw'n gwella gyda gorffwys neu feddyginiaethau lleddfu poen arferol.

Headspace
Ap i'ch helpu i fod yn garedig i'ch meddwl

Smiling mind
Ap i'ch helpu i ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar

Calm
Ap ar gyfer cwsg a myfyrdod

Iachach Gyda'n Gilydd

Sganiwch i fynd i wefan Iachach Gyda'n Gilydd BIP AB

Gwella ar ôl salwch:

Diffyg Anadl a Phesychu

Mae’n **normal** teimlo’n allan o wynt pan fyddwch chi wedi bod yn gwneud gweithgareddau sy’n defnyddio llawer o egni e.e. rhedeg, chwarae pêl-droed neu ddawnsio. Os ydych wedi cael salwch efallai y byddwch yn sylwi eich bod hyd yn oed yn fwy allan o wynt nag arfer.

Efallai y byddwch yn sylwi bod pethau yr oeddech chi’n arfer gallu eu gwneud heb deimlo’n allan o wynt yn **teimlo ychydig yn wahanol**. Efallai na fyddwch chi’n gallu rhedeg mor gyflym, dawnsio am gymaint o amser na chanu mor uchel ag y gallech o’r blaen.

Bydd diffyg anadl fel arfer **yn diflannu gydag amser**. Os yw’n aros, gallai fod oherwydd bod eich ysgyfaint yn gweithio’n galed iawn i’ch cadw’n iach pan fyddwch yn sâl, ac maent ychydig yn flinedig.

Wrth i chi gryfhau, dylai eich diffyg anadl **wella a bydd yn mynd yn llwyr dros amser**. Byddwch yn gallu rhedeg mor gyflym, dawnsio am yr un mor hir a chanu mor uchel ag y gallech o’r blaen!

Sylwer:

I’r rhan fwyaf o bobl, bydd diffyg anadl yn **diflannu yn y pen draw**. Os na fydd eich diffyg anadl yn tawelu pan fyddwch wedi cael gorffwys, mae’n bwysig iawn rhoi gwybod i’r **oedolion o’ch cwmpas**.

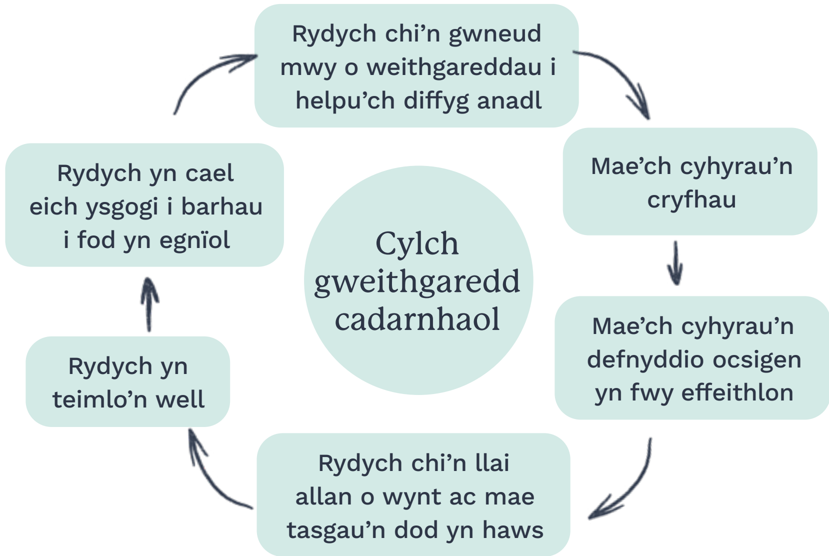
Diffyg anadl

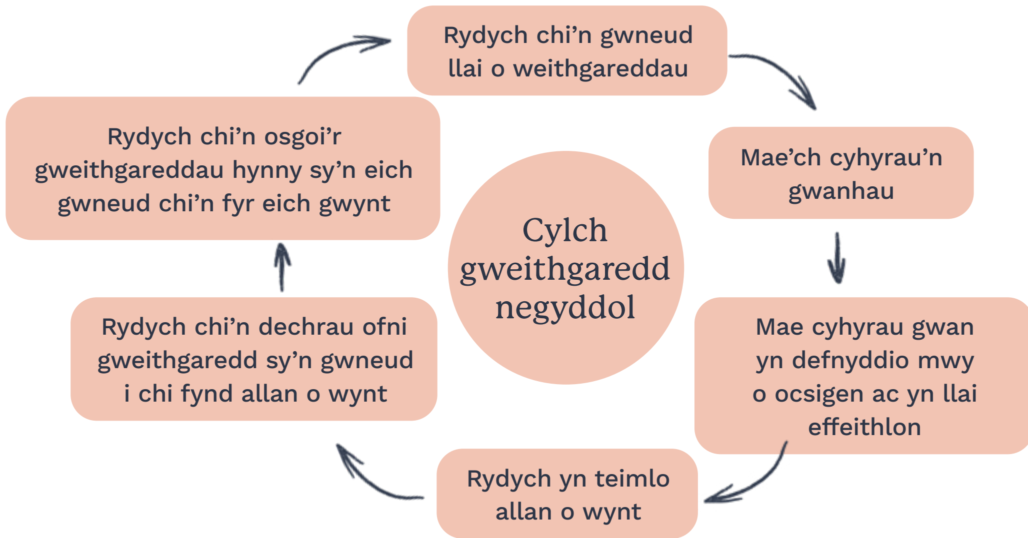
Gall diffyg anadl deimlo fel eich bod yn ceisio anadlu ond yn methu â chael llawer o aer i mewn. Gall diffyg anadl rwystro pethau rydych am eu gwneud, ond mae'n bwysig ceisio **parhau i wneud rhywfaint o weithgareddau neu ymarfer corff ysgafn**.

- Gall **newid safle eich corff** helpu pan fyddwch yn fyr eich anadl.
- Weithiau pan fyddwn yn dioddef o ddiffyg anadl, gall hyn fod yn gysylltiedig â theimlo'n bryderus neu boeni. Cliciwch ar adnodd '**Ymdopi â Meddyliau a Theimladau Anodd**' i gael cymorth gyda hyn.

Ymdopi â meddyliau a theimladau anodd

Troi i'r dudalen 8

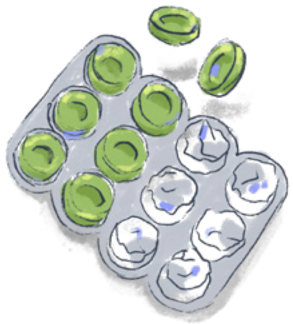




Pesychu

- Mae peswch yn adwaith a gaiff eich corff sy'n **helpu i glirio'ch gwddf a'ch ysgyfaint**.
- Mae'n **normal** i beswch aros o gwmpas am ychydig ar ôl i chi fod yn sâl.
- Fe allech **yfed rhywbeth cynnes** (ond ddim yn rhy boeth!) i leddfu'ch gwddf, fel dŵr poeth gyda lemwn a mêl.

- Gallwch hefyd brynu rhywbeth a elwir yn **losin** o'r siop, sydd â chynhwysion sy'n helpu i leddfu peswch neu ddolur gwddf.
- Os bydd rhywbeth yn codi i'ch ceg pan fyddwch yn peswch **mae'n bwysig rhoi gwybod i'r oedolion sydd o'ch cwmpas**. Efallai y gallant roi moddion i chi i helpu gyda hyn.



Nodyn rhiant/gofalwr

Cysylltwch â'ch meddyg teulu os yw'ch plentyn yn dioddef o ddiffyg anadl nad yw'n gwella gyda gorffwys.

Iachach Gyda'n Gilydd

Sganiwch i fynd i wefan Iachach Gyda'n Gilydd BIP AB

Dangoswch hwn i'r oedolion o'ch cwmpas

Gwella ar ôl salwch:

Awgrymiadau i rieni, gofalwyr neu athrawon

Gall fod yn frawychus iawn pan nad yw'ch plentyn yn teimlo'n dda, ac rydym yn deall y byddwch yn poeni. Bydd y symptomau sydd gan eich plentyn yn gwella (bron bob amser).

Awgrymiadau da i rieni neu ofalwyr

- Gweithiwch gydag ysgol eich plentyn i'w gefnogi, a **siaradwch â'ch meddyg teulu** am help gyda blinder a meddwl pŵl yn arbennig.
- Mae **trefn, strwythur, bwyta'n iach, hydradu, ac amser gwely strwythuredig** bob amser yn bwysig, ond gallant fod yn arbennig o ddefnyddiol ar ôl salwch. Gallai fod yn ddefnyddiol rhoi **cyfarwyddiadau ysgrifenedig neu weledol** hefyd.
- Dewch o hyd i **gydbwysedd da** rhwng annog plant i wneud pethau a fydd yn helpu a chaniatáu amser iddynt orffwys.
- Mae gwella o salwch yn **cymryd amser**.

  Bydd atgoffa'ch plentyn o hyn tra'n siarad yn **hyderus ac yn gadarnhaol** yn ei helpu i'r plentyn deimlo wedi'i gynnwys a'i gefnogi.
- Os ydych chi'n obeithiol a hyderus, bydd hyn yn helpu eich plentyn i deimlo felly hefyd. Gallwch ddweud pethau fel "**mae'n iawn, fe fyddi di'n gwella, ac mae'n normal i deimlo fel hyn** pan fydd dy gorff yn ceisio gwella".
- **Gofalwch am eich hun hefyd!**

Awgrymiadau da i athrawon

- Caniatewch **seibiannau rheolaidd** i reoli lefelau egni.
- Rhowch fynediad at **luniaeth**.
- Cynigwch **gefnogaeth 1:1** lle bo modd.
- Gosodwch ofynion sy'n briodol a **heb fod yn rhy llethol**.
- Helpwch i **gydbwyso llwythi gwaith**. Efallai y bydd gan blant lai o allu i wneud yr hyn y gallent ei wneud cyn y salwch.
- **Darparwch fannau tawel, llonydd** i orffwys ac ymlacio os oes angen, heb embaras na beirniadaeth.
- **Ysgafnhewch y llwyth gwybyddol** trwy roi disgwyliadau clir ar gyfer gwaith a thaflenni gwaith ysgrifenedig yn lle copïo pethau oddi ar y bwrdd.
- Gwnewch yn siŵr fod **gwersi byw a recordiadau ar gael** lle bo modd.
- **Rhowch sicrwydd** y byddant yn cryfhau yn y pen draw.
- **Cynhaliwch gysylltiad â chyfoedion**.
- **Trefnwch gerdyn amser allan** y gallant ei ddangos i adael y dosbarth heb deimlo'n annifyr.
- Rhowch waith cartref dim ond os yw'n cyfrif tuag at **arholiadau pwysig**.
- Os oes gan eich ysgol lawer o risiau, meddyliwch am gynnig iddynt **ddefnyddio'r lifft** nes byddant wedi gwella.
- Os oes gan eich ysgol system unffordd, gwnewch yn siŵr fod plant yn gallu gadael y dosbarth yn gynnar a chymryd y **llwybr byrraf i'w dosbarth nesaf**.

Cymorth pellach

GIG 111

Sganiwch i fynd i wefan GIG 111 i gael cymorth meddygol brys

Gwasanaeth Seicoleg Pediatrig

Scaniwch i ddysgu mwy

Iachach Gyda'n Gilydd

Sganiwch i fynd i wefan Iachach Gyda'n Gilydd BIP AB

Gwasanaeth Rheoli Symptomau
Symptom Management Service

Wedi'i ddatblygu a'i ddarparu gan

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board