Ymolchi gyda Llwy Boeth

Gwybodaeth i Gleifion

Uned y Llygaid

Bath Llwy Boeth...

1. Clymwch bad trwchus o lint neu hances lân wedi'i phlygu o amgylch powlen llwy bren.

2. Eisteddwch ger bwrdd lle mae powlen o ddŵr poeth iawn wedi'i gosod yn ddiogel arno.

3. Trochwch y pen o’r llwy sydd wedi’i phadio yn y dŵr. Tynnwch y llwy o’r dŵr a gadael i'r dŵr dros ben ddraenio o'r pad am ychydig eiliadau.

4. Caewch y llygad a dod â'r pad i fyny tuag at y llygad yn araf. Stopiwch pan fyddwch chi'n ddigon agos i deimlo'r gwres yn dod o’r pad. Peidiwch â chyffwrdd â'r llygad na'r wyneb gyda'r pad poeth.

5. Daliwch ef yr un pellter o'r llygad nes y bydd wedi oeri. Gwnewch hyn dro ar ôl tro am tua 15 munud 3-4 gwaith y dydd.

Nodiadau Personol

____

____

____

____

____

____

____

____

“This document is available in English /
Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg”.