Adran Podiatreg ac Orthoteg

Datblygiad Normal Plentyn

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Dechrau Cerdded...

- Mae'r rhan fwyaf o blant yn dechrau cerdded pan fyddant tua **12 mis oed.** Os nad yw'ch plentyn yn cerdded erbyn byddant yn 18 mis oed, gofynnwch am gyngor meddygol.
- Mae gan blant fel arfer draed gwastad a choesau bwa pan fyddant yn dechrau cerdded.
- Mae'n bosibl hefyd y bydd eu traed yn pwyntio am i mewn wrth iddynt gerdded.

Dal i Symud...

- Ar ôl **2-3 oed** bydd plant yn aml yn dechrau datblygu bwa yn eu troed.
- Efallai y byddant hefyd yn symud o fod â choesau bwa i gael pengliniau sy'n cyffwrdd tua'r amser hwn.
- Mae'n dal yn normal i blant fod yn cerdded gyda'u traed yn pwyntio am i mewn ar hyn o bryd.





- Bydd llawer o blant yn mynd trwy gyfnod o gerdded ar flaenau'u traed. Nid oes angen poeni oni bai na allant roi eu sodlau ar y llawr.
- Dylai plant allu neidio erbyn iddynt ddechrau'r ysgol.

Mynd yn Fwy...

- Erbyn **4-5 oed** dylai plant allu hercian, sgipio a cherdded i fyny ac i lawr y grisiau fel oedolyn.
- Erbyn **6-7 oed** bydd llawer o blant wedi tyfu allan o gerdded gyda'u traed yn pwyntio am i mewn a phengliniau sy'n cyffwrdd
- Bydd llawer bellach wedi datblygu bwa troed, ond bydd gan rai droed bwa isel naturiol pan fyddant yn oedolion.

Ond cofiwch...

- Ni fydd plant yn cerdded yn llwyr fel oedolion nes byddant tua 9 oed. Bydd rhai plant yn parhau i ddangos arwyddion o gerdded gyda'u traed yn pwyntio am i mewn neu bengliniau sy'n cyffwrdd yn eu harddegau cynnar.
- Os yw'ch plentyn mewn poen neu os yw ymddangosiad ei goesau yn anghymesur, gofynnwch am gyngor meddygol.



Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn:

https://children.movebettergwent.nhs.wales/

"This document is available in English /

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg".