

Gwybodaeth i Gleifion

Gweithgareddau i Hyrwyddo Datblygiad Echddygol Bras - Amser Bola

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae amser bola yn rhan bwysig o ddatblygiad plant ac yn chwarae rhan bwysig yn natblygiad eu sgiliau echddygol bras.

Bydd amser bola yn annog eich babi i symud ei freichiau a'i goesau, a bydd yn cryfhau cyhyrau ei wddf a'i reolaeth o'i ben.

Mae llawer o safleoedd gwahanol ar gyfer ymarfer amser bola. Dim ond pan mae eich babi'n effro y dylech ymarfer y safleoedd hyn. Mae rhai plant yn ypsetio wrth gael amser bola ond mae'n bwysig dyfalbarhau.

Amser bola gyda rholyn

Rhowch rholyn neu dywel wedi'i rollo i fyny o dan frest eich plentyn i'w helpu i godi ei ben yn llwyddiannus.

I'w gadw'n brysur, defnyddiwch deganau a gwrthrychau y mae ganddo ddiddordeb ynddynt i ddal ei sylw. Bydd hyn hefyd yn helpu i gryfhau cyhyrau ei wddf ymhellach.



Amser bola ar eich brest

Ffordd arall o annog eich plentyn i wneud amser bola yw ar eich brest. Efallai y bydd yn setlo'n well yma. Siaradwch a chanwch iddo i ddal ei sylw.



Amser bola

Pan fydd eich plentyn ar ei stumog, defnyddiwch deganau syml, goleuadau a gwrthrychau synhwyrdd a drychau i'w gadw'n brysur.

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English