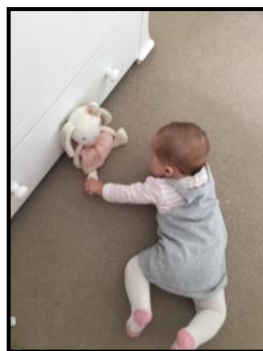
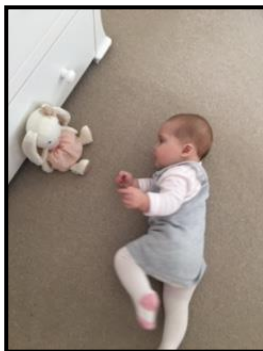


Gwybodaeth i Gleifion

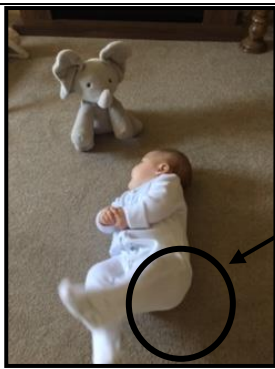
Gweithgareddau i Annog Rholio

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae rholio yn sbarduno cyhyrau'r bol sydd angen bod yn gryf i annog datblygiad yn y dyfodol, fel eistedd. Gallwch helpu eich plentyn i ddysgu rholio drwy ei helpu i droi drosto, drwy hwyluso'r patrwm symud.



Ceisiwch annog eich plentyn i orwedd ar ei gefn a'i ochrau a rhowch wrthrychau y naill ochr iddo, ychydig allan o'i gyrraedd. Bydd hyn yn annog eich babi i estyn am y gwrthrych a bydd felly'n dechrau dysgu sut i rollo. Defnyddiwch deganau sydd o ddiddordeb i'ch babi (cerddorol, synhwyrdd, lliwgar). Bydd hyn yn denu ei sylw ac yn ei annog i gylchdroi i'w cyrraedd. Os yw'n ei chael hi'n anodd dod â'i bwysau drosodd, gallwch roi help llaw drwy ei helpu i symud pwysau o'i glun, gan blygu ei goes, a dod â'i ganol drosodd ac ymlaen i'w fol. Rhowch y teganau ychydig allan o'i gyrraedd, ond nid yn rhy bell fel nad yw'n gallu eu casglu. Rhowch lawer o anogaeth a chanmoliaeth i'ch babi wrth iddo ymestyn am y tegan/gwrthrych.



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