

Gwybodaeth i Gleifion

**Gweithgareddau i Hyrwyddo
Eistedd a Chydbwysedd
Eistedd**

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae'r gweithgareddau isod yn ystumiau y gallwch eu defnyddio gyda phlant i hyrwyddo eistedd.

Fel arfer nid argymhellir defnyddio 'bumbo' neu seddi eraill o fathau tebyg i hyrwyddo cydbwysedd eistedd mewn plant.

Eistedd gyda Chymorth

Pan fydd eich plentyn yn dysgu sut i eistedd neu ddod o hyd i'w gydbwysedd am y tro cyntaf, efallai y byddwch yn gweld ei fod yn cwmpo ymlaen neu'n methu â chynnal ystum eistedd am gyfnod hir cyn iddo gwympo.

Trwy roi eich plentyn yn yr ystum eistedd gyda theganau mae'n eu mwynhau ac yn chwarae gyda nhw o'i flaen ef a'i gefnogi o amgylch ei ganol, byddwch yn helpu eich plentyn i ddefnyddio cyhyrau ei fol i eistedd. Wrth i'ch plentyn fynd yn gryfach wrth eistedd, dylech allu lleihau'r cymorth mae angen i chi ei rhoi iddo a gallwch wneud hyn yn hawdd trwy ostwng lle rydych yn rhoi eich dwylo o gwmpas ei ganol i lawr i'w gluniau.

Isod ceir nifer o amrywiadau ar eistedd gyda chymorth y gallwch eu gwneud gyda'ch plentyn:



Bydd colli ei gydbwysedd wrth eistedd yn ei helpu i ddysgu sut i ddefnyddio'i ddwylo i gynnal ei hun a chynnal ei gydbwysedd. Pan fydd eich plentyn ychydig yn gryfach wrth eistedd, gallwch chi ei roi yn yr ystum eistedd gyda chlustogau o'i gwmpas er mwyn ei gynnal pan fydd yn cwmpo.

Gall gweithgareddau fel si-so o ochr i ochr yn defnyddio ei freichiau yn weithgaredd i helpu i ddatblygu'r defnydd o'i freichiau wrth eistedd.

Eistedd ar yr ochr

Mae eistedd ar yr ochr yn ystum hyfryd i helpu i ddatblygu cryfder ei ganol ymhellach ynghyd â defnydd ei freichiau wrth eistedd a bydd yn helpu eich plentyn i allu datblygu ymsymudiad.



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