



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cyngor Ffisiotherapi yn ystod Beichiogrwydd

Deallwn nad yw beichiogrwydd bob amser yn daith hawdd felly rydym ni, fel tîm ffisiotherapi, wedi datblygu tudalen wybodaeth i roi awgrymiadau i chi a ddylai eich helpu ar hyd eich taith.

Rydym wedi creu rhai fideos byr y gallwch eu gwyllo yn eich amser eich hun ac rydym wedi cynnwys dolenni i daflenni y gallwch eu lawrlwytho a gwefannau a allai fod o fudd i chi.



Mae'r fideo's yn cynnwys:



- Cadw'n heini ac yn egnïol yn ystod beichiogrwydd: Fideo fer sy'n rhoi cyngor i chi ar ystum, sut i wneud tasgau bob dydd yn haws a rhai ymarferion ac ymestyniadau ysgafn
- Rheoli symptomau Poen Gwregys Pelfig yn ystod beichiogrwydd: Fideo fer sy'n rhoi Gwybodaeth bellach ar reoli poen Gwregys Pelfig yn ystod beichiogrwydd.

Os ydych chi'n parhau i gael trafferthion â phone y Gwregys Pelfig ar ôl dilyn y cyngor a ddarperir, llenwch y ffurflen atgyfeirio a chael llofnod gan eich bydwraig, ymgynghorydd neu feddyg teulu

- Ewch at ein tudalen yn: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/866/page/92272>
- Chwiliwch am "Ffisiotherapi Iechyd Pelfig BIPAB" yn eich porwr
- Neu scaniwch y côd 'QR' am fynediad i wefan y Bwrdd Iechyd drwy eich ffôn clyfar



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