

Gwybodaeth i Gleifion

Ymarferion ar gyfer Parlys y Plecsws Breichiol Obstetrig

Amcanion ffisiotherapi yw:

- Atal anystwythder rhag datblygu yng nghymalau'r fraich yr effeithir arni
- Annoq eich babi i symud eu braich

Gall rhaglen ffisiotherapi gynnwys:

- Ymarferion i gadw cyhyrau a chymalau eich babi yn hyblyg ac yn barod i weithio os a phan fydd swyddogaeth y nerfau a'r cyhyrau yn gwella
- Sut i symud a thrin eich babi wrth ofalu amdanynt
- Safleoedd ar gyfer chwarae
- Cyngor ar weithgareddau i helpu gyda datblygiad eich babi

Ystod o Ymarferion Symud

Nod yr ymarferion hyn yw galluogi eich babi i gynyddu a chynnal symudiad yn eu cymalau.

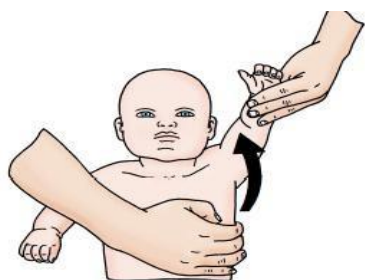
Fe ddylech eu gwneud pan mae eich babi'n gorwedd yn fflat ar wyneb caled. Mae eu mat newid yn le delfrydol.

- Gwnewch yr ymarferion bob tro y byddwch yn newid eu cewyn, o leiaf 3 gwaith y dydd
- Gwnewch nhw'n araf ac yn ofalus
- Daliwch am 10 eiliad ar ben pellaf yr ystod
- Gwnewch bob ymarfer 5 gwaith
- Ceisiwch wneud yr ymarferion pan fydd eich babi yn ddi-gyffro ac wedi ymlacio. Efallai y bydd perygl o wneud difrod i'r cyhyr os yw'r babi yn gwrthsefyll yr ymarfer

Mae'n bwysig iawn nad ydych yn ceisio gwneud yr ymarferion hyn nes bydd ffisiotherapydd wedi dangos i chi sut i'w gwneud. Byddant yn rhoi gwybod i chi pa ymarferion sy'n addas ar gyfer eich babi.

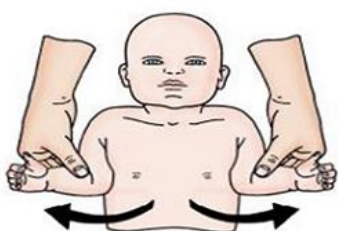
Ymarferion Ysgwydd

1. Codi Ysgwydd (hyblygiad)



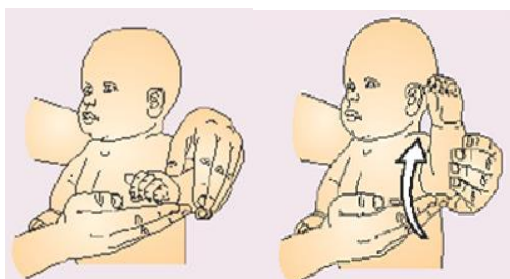
Gafaelwch yn rhan isaf braich eich babi gydag un llaw. Gyda'ch llaw arall ceisiwch atal eu hysgwydd rhag codi i fyny tra byddwch yn codi eu braich i fyny'n araf dros eu pen cyn belled ag y gallwch. Cadwch y fraich yn agos at eu clust.

2. Troi'r Ysgwydd



Plygwch ddwy benelin eich babi i 90° a chadwch y penelinoedd yn dynn wrth ochor eu corff. Gafaelwch yn eu dwylo a'u harwain allan i'r ochr tuag at y mat.

3. Troi'r Ysgwydd a'r Fraich i'r Ochr



Codwch fraich eich babi allan i lefel yr ysgwydd, yna plygwch eu penelin i 90°. Gan gadw'r fraich yn y lleoliad hwn, trowch braich eich babi am yn ôl fel bod eu braich yn mynd tuag at y gwely.

4. Ysgwydd Allan i'r Ochr (tynnu)



Gafaelwch yn ysgafn yn rhan isaf braich eich babi gydag un llaw. Gyda'ch llaw arall ceisiwch atal eu hysgwydd rhag codi i fyny tra byddwch yn codi eu braich i fyny'n araf allan i'r ochr yna i fyny at eu clust.

Ymarferion Penelin

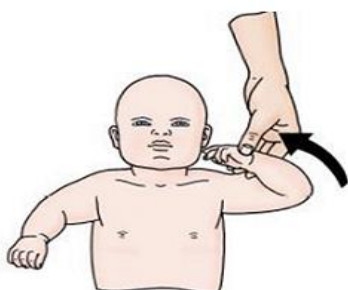
1. Troi cledr y llaw



Plygwch penelin eich babi i 90°. Daliwch yn gadarn o amgylch braich eich babi rhwng ei arddwrn a'r penelin. Trowch rhan isaf eu braich fel bod cledr eu llaw yn troi tuag at eu hwyneb ac yna tuag at eu traed.

Mae'n bwysig eich bod yn dal ar ran isaf y fraich ac nid yn yr arddwrn.

2. Plygu a sythu'r penelin



Daliwch fraich eich babi uwchben ac islaw'r penelin a phlygu a sythu'r penelin yn llawn yn ofalus.

Ymarferion yr arddwrn, y bys a'r bawd

1. Sythu'r arddwrn a'r bysedd



Daliwch law eich babi gyda'u bysedd yn syth a phlygu ei arddwrn am yn ôl.



Daliwch fawd eich babi yn is na'r man ble mae'n ymuno â'r llaw a sythu'r bawd yn llawn i'r ochr.

Lleoli a Thrin

Os yw braich eich babi'n llipa iawn dylid ei chefnogi'n dda drwy roi'r llaw, y penelin a'r ysgwydd mewn safle niwtral. Yn aml, mae rhoi tywel o dan y fraich sydd wedi'i heffeithio pan fyddant yn cysgu yn helpu i gadw'r fraich mewn lleoliad da.

Symudwch braich eich babi'n ofalus wrth ymolchi, sychu, gwisgo a gofalu am y croen. Wrth wisgo eich babi, mae'n fuddiol rhoi'r fraich sydd wedi'i heffeithio yn y llawes gyntaf, a'i thynnu allan yn olaf.

Bydd eich ffisiotherapydd yn eich cyngori ar pa ymarferion chwarae sy'n addas i'ch plentyn, yn dibynnu ar pa gam y maent ynddo o ran eu datblygiad, a pha addasiadau sydd angen eu gwneud.

Gellir gwneud yr ymarferion hyn cyn amled ag y byddwch yn dymuno ac fe'u gwneir yn ychwanegol i'r ymarferion ystod symudiad.

Yn ddibynnol ar pa mor ddifrifol yw anaf eich babi efallai y bydd angen i chi helpu'r fraich sydd wedi'i heffeithio gyda'r ymarferion hyn.

Ymarferion Cyrraedd



Rhowch eich babi ar eu hochr gyda'r fraich sydd wedi'i heffeithio ar yr ochr i fyny. Efallai y bydd angen i chi gefnogi eich babi yn y safle hwn drwy roi clustogau neu dyweli wedi'u rhoio y tu ôl iddynt ac o'u blaen. Rhowch deganau o'u blaen er mwyn eu hannog i estyn a chwarae.



Rhowch eich babi ar y llawr a daliwch degan uwch eu pen. Anogwch eich babi i estyn am y tegan, yn enwedig gyda'i fraich yr effeithir arni.