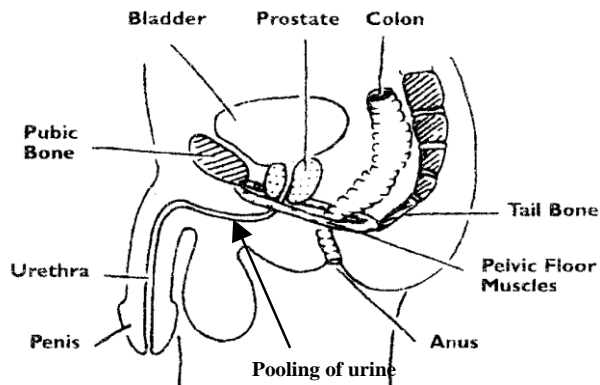


Diferiad Ôl-droethi yw'r enw a roddir i'r broblem pan fo wrin yn gollwng yn syth ar ôl i chi orffen pasio wrin, neu yn syth ar ôl gadael y toiled. Gallwch ddarganfod y bydd rhywfaint o ollyngiad hyd yn oed os byddwch yn aros ac yn siglo'n ofalus.



Nid yw'r wrethra (y tiwb sy'n arwain o'r bledren i ben y pidyn) yn cael ei gwacau'n llwyr gal y cyhyrau o'i chwmpas, gan achosi i wrin gasglu yn yr wrethra

Mae dwy ffordd ddibynadwy o ddatrys y broblem hon:

1. Gall ymarferion cyhyrau llawr y pelfis, os gwneir y rhain yn gywir, eich helpu chi i wella rheolaeth dros eich pledren a choluddyn a datrys neu wella'r gollyngiad. Gall tynhau un waith neu ddwywaith o amgylch eich rectwm pan fyddwch yn gorffen pasio wrin eich helpu i glirio unrhyw wrin sydd wedi'i gasglu allan o'r wrethra (tiwb y bledren).
2. Yn ogystal, gallwch ddefnyddio eich bysedd i wthio y diferion olaf o wrin o'r wrethra cyn i chi siglo am dro olaf:
 - Ar ôl pasio wrin, arhoswch ychydig o eiliadau i ganiatáu i'r bledren wacau
 - Rhowch 2 neu dri phen bys o'ch llaw chwith y tu ôl i'r sgrotwm a phwyswch yn ofalus **i fyny**
 - Gan gadw'r pwysau, gwthiwch y bysedd **ymlaen** tuag at sylfaen y pidyn dan y sgrotwm

- Mae hyn yn gwthio'r wrin fel y gall yr wrethra gael ei gwagio drwy siglo neu dynhau eich rectwm
- Cyn gadael y toiled, ailadroddwch y dechneg ddwywaith i sicrhau bod yr wrethra yn gwbl wag

Gallwch ymarfer y dechneg hon gartref. Mae'n cymryd ychydig o eiliadau yn unig a gallwch osgoi'r broblem o gael dillad isaf neu drowser gwlyb.

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