

Gwybodaeth i Gleifion

AWGRYMIADAU I ANNOG ARFERION IACH Y COLUDDYN

Gwasanaeth Ffisiotherapi

gallai'r awgrymiadau canlynol helpu os:

- mae'n anodd gwagio eich coluddyn
- mae rhaid i chi straenio neu gymryd moddion i fynd i'r tŷ bach
- neu rydych chi'n teimlo fel nad ydych chi wedi gwagio'ch coluddyn yn llwyr ar ôl mynd

Sylwch, efallai na fydd effaith tan ar ôl cwpl o ddyddiau.

Mae'n bwysig ceisio gwella arferion cysylltiedig â'r coluddyn. Gallai straenio wanhau'r cyhyrau yn llawr y pelfis ac achosi, neu waethygu, prolaps organau'r pelfis. Mae rhwymedd yn gallu rhoi pwysau ychwanegol ar eich pledren ac mae hefyd wedi cael ei gysylltu â phoen cefn.

Rhowch gynnig ar yr awgrymiadau canlynol:

- Yfwch lond ceg o sudd eirin sych (gorau oll gyda'r crwyn) neu fwytewch ellygen gyfan cyn mynd i'r gwely
- Yfwch ddioid boeth y peth cyntaf yn y bore (weithiau gall y caffein mewn cwpanaid o goffi neu de ysgogi'r coluddyn)
- Wedyn tylinwch eich abdomen am 10 i 20 munud tra'n anadlu'n araf ac yn ddwfn. Un ffordd o wneud hyn yw symud eich llaw yn araf o amgylch eich bol mewn cyfeiriad clocwedd, mewn cylchoedd cynyddol fwy
- Neu rhowch gynnig ar dechneg hunan-tylino 'Rwy'n dy garu di', fel y dangosir yn y fideo YouTube canlynol [#19 Yr wyf yn dy garu di tylino - YouTube](#)
- Ar ôl hyn, gall dod â'ch pengliniau i'ch brest a'u dal yno am 2-3 anadliad fod yn llesol.
- Bwyteu hadau llin euraidd (sef *golden linseeds* neu *flaxseeds*), gyda'ch brechwast. Dechreuwch gyda llwy de gan gynyddu'n raddol tuag at lwy fwrdd bob dydd. Sociwch nhw mewn dŵr dros nos a'u cymysgu gydag iogwrt, neu gydag uwd cyn coginio
- Mae 20 i 30 munud ar ôl bwyta brechwast neu yfed diod gynnes yn amser da i wagio eich coluddyn, oherwydd atgyrch (reflex) y colon a'r rhefr. Mae'r atgyrch hwn yn achosi i ran isaf y coluddyn dynhau a llacio, gan symud carthion i mewn i'r rectwm, pan fydd bwyd neu hylif yn mynd i mewn i'r stumog

- Cynyddu ffibr sy'n hydoddi (*soluble*) yn raddol yn eich diet. 30g o hwn bob dydd sy'n cael ei argymhell. Mae taflen ffeithiau bwyd Cymdeithas Ddeieteg Prydain ar ffibr yn cynnwys cyngor ar sut i gynyddu ffibr yn eich diet: [Ffibr | Cymdeithas Ddeieteg Prydain \(CDdP\)](#)
- Gall bwyta cig coch, bwydydd wedi'u ffrio a bwydydd wedi'u prosesu oll gyfrannu at rhwymedd mewn rhai pobl.
- Mae bwydydd sydd â llawer o fagnesiwm yn gallu bod yn ddefnyddiol, fel llysiâu deiliog tywyll, cnau a hadau, neu gallech holi fferyllydd am gymryd magnesiwm sitrad fel atchwanegiad (oni bai bod gennych glefyd yr arenau).
- Yfwrch ddigon o hylifau: argymhellir 1.5 i 2 litr (tua 3 i 4 peint) y dydd. Gall ymarfer corff rheolaidd helpu – gallech chi geisio cynyddu'n raddol i wneud 30 munud o gerdded yn sionc bum gwaith yr wythnos.

Gall straen wneud rhwymedd yn waeth, felly gall dod o hyd i ffyrdd o reoli straen yn well, megis ymwybyddiaeth ofalgar, wneud lles.

Pan fyddwch yn cael yr awydd i wagio eich coluddyn, peidiwch â'i anwybyddu!

Mae addasu'ch osgo ar y toiled yn gallu helpu'r rectwm a'r anws i 'sythu', gall hyn ei gwneud hi'n haws gwagio'ch coluddyn heb straenio.

Mae'r fideos 'Youtube' canlynol yn dangos hyn:

- [How to open your bowels without straining](#) - Michelle Kenway
- [How to avoid straining when going to the toilet](#) - my SA Adelaide Physiotherapist

Os nad yw'r carthion yn dod allan yn hawdd, gallwch roi cynnig ar ddefnyddio seiniau neu'ch anadl i helpu i osgoi straenio. Darganfyddwch beth sy'n gweithio orau i chi:

- Ysgyrnygu, hisian fel neidr grac, neu frefu fel buwch grac!
- Ffugio eich bod yn chwythu'n galed trwy welltyn
- Gwneud sŵn 'Shhh' dig fel petaech yn tawelu rhywun
- Chwythu i mewn i'ch dwrn caeedig

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