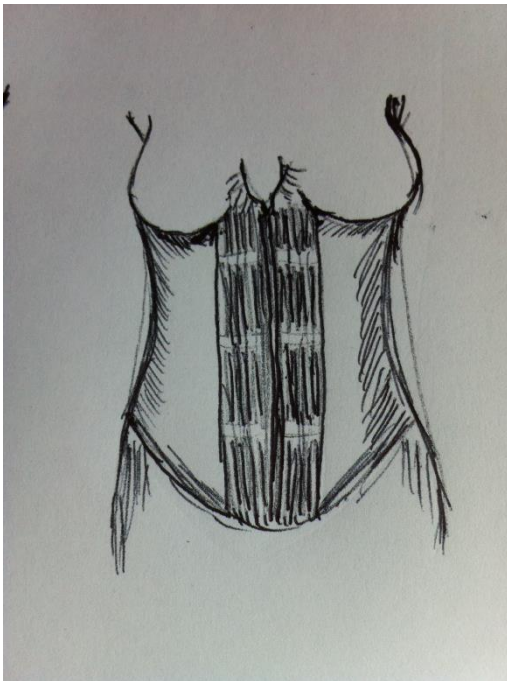


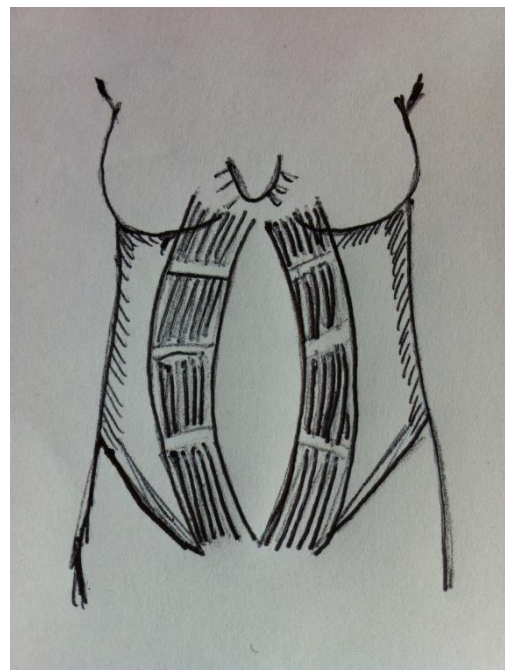
Beth yw Ymwahaniad Cyhyrau'r Abdomen ar ôl Genedigaeth (gelwir hefyd yn Ymwahaniad Rectus Abdominis)?

Yn dilyn eich beichiogrwydd a genedigaeth eich baban, mae'n bosibl y bydd cyhyrau eich abdomen (bol) wedi ymwahanu yn y canol. Mae'r ymwahaniad yn dangos bod y cyhyrau hyn wedi gorymestyn a gwanhau.

Mae cyhyrau dwfn yr abdomen yn gweithio fel staes o'ch cwmpas, gan gynnal ac amddiffyn eich cefn. Os ydyn nhw'n wan, rydych chi'n fwy tebygol o gael poen cefn ac ystum gwael.



Cyn Beichiogrwydd



Ymwahaniad Rectus Abdominis Ôl-eni

Taflen yw hon gan ffisiotherapyddion i roi cyngor i chi am yr hyn y gallwch ei wneud i helpu'r broblem ac i helpu i arbed i chi roi straen ychwanegol ar eich cefn pan fydd y cyhyrau'n wan. Mae'n cynnwys ymarfer dechreuol i dynhau'r cyhyrau.

Os nad ydych wedi gweld na chael eich asesu gan ffisiotherapydd eto a'ch bod yn bryderus am yr ymwahaniad sydd wedi digwydd, cofiwch ofyn i'ch Bydwraig neu i'ch Meddyg Teulu eich atgyfeirio at y gwasanaeth therapi cleifion allanol.

Sut mae'r ymwahaniad yn digwydd?

- Bydd maint a lleoliad y baban sy'n tyfu yn y groth yn ystod eich beichiogrwydd wedi gosod mwy o straen ar y meinwe cysylltiol ar y llinell ganol sy'n gwahanu dau gyhyr yr abdomen.
- Mae newid yn yr hormonau yn ystod beichiogrwydd yn affeithio ar y meinwe cysylltiol hwn a'r cyhyrau a'u gwneud yn fwy agored i ymestyn.
- Mae'n bosibl mai cyfuniad o'r ddau beth hyn sydd i gyfrif pam bod eich cyhyrau wedi gorymestyn ac ymwahanu. Mae'n broblem gyffredin.

Pam ddylwn i ddelio â'r broblem hon?

Mae'n bwysig rheoli'r gwagle a lleihau unrhyw chwydd eithafol yn eich abdomen gan y gallwch gael poen cefn abdomenol, pelfig a/neu gefn isel a hefyd bod mewn perygl o ddatblygu hernia abdomenol.

Beth alla i ei wneud i helpu?

- 1) Gwneud yr ymarfer abdomenol dwfn a welir yn y daflen hon yn rheolaidd.
- 2) I helpu i amddiffyn eich cefn, gwnewch yn siŵr bod eich abdomen isaf yn cael ei dynnu i mewn a bod llawr eich pelfis yn gweithio wrth wneud yr ymarferion dyddiol.

Codi o orwedd i lawr/ rholio drosodd yn y gwely	Cofiwch blygu eich pengliniau a rholio drosodd ar eich ochr gan ddal i dynnu eich bol i mewn
Chwerthin, peswch neu agor yr ymysgaroedd	Daliwch y bol gyda'ch dwylo i atal chwyddo
Gwthio'r bygi/ troli neu ddefnyddio grisiau	Cofiwch ymarfer ystum da bob amser a thynnu'r bol i mewn
Osgoi dirdroi wrth godi pwysau	Os oes rhaid i chi godi, tynnwch gyhyrau eich bol i mewn yn gyntaf a defnyddiwch eich coesau nid eich cefn.
Newid y babi	Cadwch y babi ar lefel eich canol. Bydd plygu ymlaen yn creu mwy o straen ar eich cefn

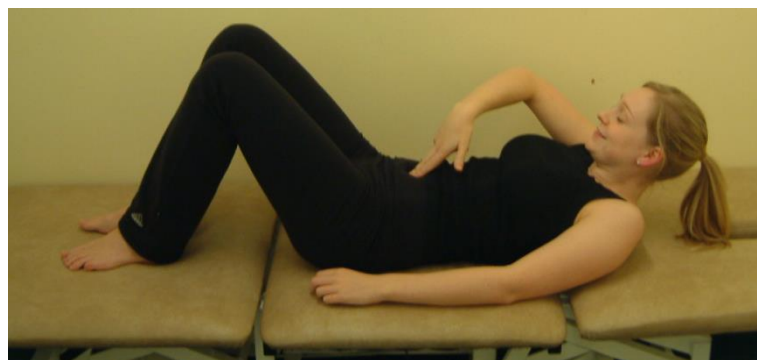
PWYSIG - os na allwch reoli'r chwyddo yn eich bol, yna ceisiwch osgoi'r pethau sy'n achosi hyn cymaint ag sy'n bosibl

Sut galla i fonitro fy nghynnydd?

Mae'n bosibl y byddwch chi wedi sylwi ar y dechrau bod eich bol yn chwyddo pan fyddwch chi'n peswch, chwerthin neu'n eistedd ymlaen. Os gallwch chi ei ddal yn fwy fflat a bod eich canol yn tynnu i mewn, rydych chi'n gwella.

I fesur yr ymwahaniad:

- Gorweddwch ar wastad eich cefn, plygwch eich pengliniau a rhowch un llaw'n fertigol 2cm uwch ben eich botwm bol
- Yn araf, codwch eich pen a'ch ysgwyddau fel bod eich palfeisiau oddi ar y gwely
- Gwiriwch sawl bys y gallwch eu rhoi'n llorwedd yn y gofod hwn a chofnodwch hyn



Os gallwch chi reoli'r gofod neu'r chwydd yn ystod y symudiad uchod h.y. nid yw'n mynd yn fwy, yna rydych chi'n gwella.

Ystum Sefyll Gorau Posibl

Gwiriwch fod eich pwysau wedi'i ddisbarthu'n gyfartal dros y ddwy droed a'u bod yn paralel, lled cluniau ar wahân.

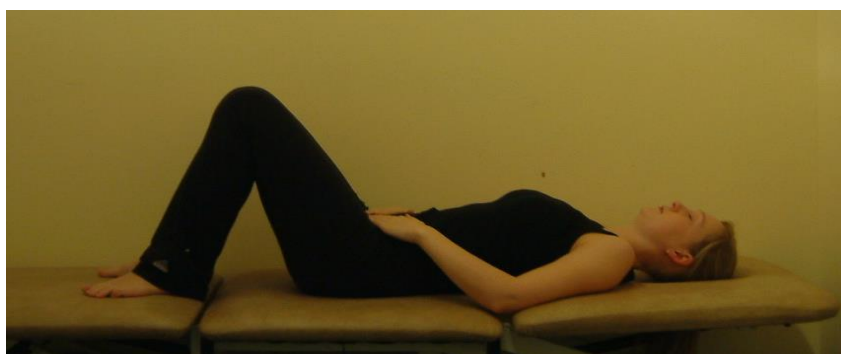
- Rhaid datgloi eich pengliniau.
- Gwnewch yn sicr bod eich pelfis a'ch meingefn yn y canol, ddim yn rhy wastad nac yn rhy fwaog.
- Tynnwch gyhyrau eich bol is yn araf ac ymestynnwch eich asgwrn cefn.
- Cadwch y frest yn agored drwy gadw eich palfeisiau i lawr.
- Gadewch i'r gwddf ymestyn.
- **Yn y pen draw, dylech allu cadw eich ystum fel hyn yn ystod gweithgareddau bob dydd.**

Ymarfer

- Bydd ymarfer cyhyr isaf yr abdomen yn helpu i gau ymwahaniad cyhyrol yr abdomen o'r tu mewn. Dylai'r bwloch gau i fod yn normal h.y. lled 1-2 fys a heb i'r cyhyrau chwyddo o gwbl.

Ymarfer Dwfn ar yr Abdomen

- Gorweddwch ar eich cefn a phlygwch eich pengliniau ar ongl gyfforddus. Ymlaciwch eich cefn a'ch asennau a rhowch eich traed yn fflat ar y llawr.
- Teimlwch am y darn esgyrnog ar flaen y pelfis uwch ben y glun ar y ddwy ochr a symudwch eich bysedd tuag at y canol am 1 modfedd ac i lawr tuag at eich traed am 1 modfedd.



- Wrth i chi anadlu allan, tynnwch eich botwm bol tuag at eich asgwrn cefn. Dylech allu teimlo'r cyhyr o dan eich bysedd yn tynhau. Sicrhewch nad yw eich asgwrn cefn wedi symud.
- Daliwch eich bol i mewn am 3-5 eiliad tra'ch bod yn anadlu'n normal ac yna ymlaciwch. Gweithiwch tuag at ei ddal am 10 eiliad a gwnewch hyn 10 gwaith.

PWYSIG Peidiwch â gadael i'ch cefn fynd yn fwaog a chadwch ef ar y llinell ganol wrth ymarfer neu wneud gweithgareddau bob dydd. Gwnewch eich ymarferion llawr y pelfis yn rheolaidd.

Os ydych chi'n gweld ffisiotherapydd, bydd yn eich helpu i wneud eich ymarferion ond os yw'r gofod yn llai na 2 fys, heb unrhyw chwydd, yna gallwch symud ymlaen drwy'r ymarferion eraill yn y daflen Ffit ar Gyfer y Dyfodol a gewch gan eich bydwraig.