# Gweithgarwch corfforol i fenywod ar ôl rhoi genedigaeth

## (o'r enedigaeth hyd at 12 mis)

- Amser i chi eich hun - yn lleihau pryderon ac iselder
- Helpu i reoli pwysau ac i ddychwelyd i'ch pwysau cyn beichiogrwydd
- Gwella ffyrfiant a chryfder cyhyrau'r bol
- Gwella ffitrwydd
- Gwella hwyliau
- Gwella cwsg

**Ddim yn egniol?**
Dechreuwch yn raddol

**Yn egniol o'r blaen?**
Ailddechreuwch yn raddol

Yma ac acw

Hamdden

anelwch at
o leiaf

**150**

**munud**

o weithgarwch dwysedd cymedrol

**bob wythnos**

Dechreuwch **ymarferion llawr y pelfis** cyn gynted â phosibl a pharhewch yn ddyddiol

Arwain yn raddol at weithgareddau **cryfhau cyhyrau** ddwywaith yr wythnos

Gartref

Mae'n ddiogel bod yn egniol. Does dim tystiolaeth o niwed i fenywod ar ôl geni babi

Yn dibynnu ar sut y cawsoch eich babi, gwrandewch ar eich corff a dechreuwch yn ara' deg

Gallwch fod yn egniol wrth fwydo ar y fron

Canllawiau Prif Swyddogion Meddygol y DU ar Weithgarwch Corfforol, 2026