@chwaraeonrhct
www.chwaraeonrhct.co.uk | www.sportrct.co.uk

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Camau i Famau - Ioga yn y Dŵr i bobl feichiog

Rydyn ni wedi gweithio mewn partneriaeth â Bydwraig Arbenigol Iechyd y Cyhoedd ar gyfer Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf i ddatblygu ein rhaglen Camau i Famau. Roedd y ddau ohonom yn cydnabod manteision hyfforddi bydwragedd i gymryd dosbarthiadau a phenderfynwyd archwilio hyn fel dilyniant ar gyfer y rhaglen. Roedden ni'n teimlo mai bydwragedd oedd yn y sefyllfa orau i gyflwyno sesiynau, gan y bydddai modd iddyn nhw gyfeirio menywod beichiog at y sesiynau yn ystod eu hapwyntiadau a'u hymweliadau, byddai adrannau bydwreigiaeth eu hysbytai yn gwybod mwy am y sesiynau, a byddai'r menywod beichiog yn teimlo'n gyfarwydd ac yn ymddiried yn y bydwragedd, o gymharu â hyfforddwyr eraill nad oedden nhw'n eu hadnabod. Rhoddwyd caniatâd i chwe bydwraig gael eu hyfforddi i gyflwyno sesiynau yn rhan o'u rôl, a chawson nhw eu dewis yn dilyn proses ymgeisio.

Daethon ni o hyd i ddarparwr cwrs hyfforddi ioga yn y dŵr i bobl feichiog a threfnu cwrs ioga yn y dŵr preifat i'r bydwragedd ei fynychu. Cwblhaodd dau aelod o staff o Awdurdod Lleol Pen-y-bont ar Ogwr y cwrs hefyd. Yna, cysyllton ni â Gwasanaethau Hamdden Rhondda Cynon Taf i nodi lleoliadau addas a oedd ar gael i gynnal y sesiynau ioga yn y dŵr newydd i bobl feichiog. Dewison ni i gynnal y sesiynau gyda'r nos, i'w gwneud yn hygyrch i'r rhai sy'n gweithio yn ystod y dydd. Dewiswyd Pwll Nofio'r Ddraenen Wen a Chanolfan Chwaraeon Cwm Rhondda fel lleoliadau a dechreuon ni hysbysebu'r sesiynau drwy ein sianeli cyfryngau cymdeithasol, Grŵp Facebook Bump Talk Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg a thrwy apwyntiadau bydwragedd yn y gymuned. Mae adborth wedi dangos bod y dull marchnata yma wedi gweithio'n dda gan fod y rheiny a gymerodd ran wedi dod i wybod am y dosbarthiadau trwy'r tri dull yma.

Cafodd y sesiynau eu cynnal yn y ddau leoliad am 6 wythnos, gyda'r bydwragedd yn gweithio gyda'i gilydd i rannu'r ddarpariaeth, a hynny o amgylch eu hymrwymiadau eraill. Gweithion ni gyda Datblygu Iechyd Rhondda Cynon Taf i gynnwys y sesiynau yn rhan o'u Llwybr Iechyd Hamdden, gan roi modd inni gynnig y sesiynau am £2.50. Mae adborth gan y rheiny a gymerodd ran wedi bod yn gadarnhaol iawn, ac o ganlyniad rydyn ni'n bwriadu darparu'r sesiynau trwy gydol y flwyddyn mewn blociau o chwe wythnos.

Dylai mynediad at sesiynau gyda gweithwyr proffesiynol gwybodus fod yn hygyrch i bawb gan fod llawer o fanteision i gadw'n heini trwy'r cyfnod o fod yn feichiog. Soniodd y bydwragedd rydyn ni'n gweithio gyda nhw am y galw am y mathau yma o sesiynau, ac maen nhw wedi gweld â'u llygaid eu hunain yr effaith y mae modd iddyn nhw ei chael ar y menywod, yn enwedig y rheiny sydd â phroblemau iechyd y meddwl. Gobeithiwn weld menywod yn trosglwyddo, gyda'n cefnogaeth ni, o'r sesiynau yma i'n sesiynau ymarfer corff ôl-enedigol, ar ôl iddyn nhw roi genedigaeth.

> *"Dydw i ddim yn gadael y tŷ weddill yr wythnos, dyma'r unig beth rydw i'n gadael y tŷ ar ei gyfer ac yn cael rhyngweithio cymdeithasol. Mae wir wedi fy helpu i ddatblygu fy hyder, fy sgiliau cymdeithasol ac i wneud ffrindiau newydd. Rydw i hefyd yn mwynhau cymryd rhan yn y sesiynau a rhannu straeon a phrofiadau tebyg gyda'r menywod eraill."*
> *Cyfranogwr yng Nghwm Rhondda*

30 cyfranogwr

Mae **100%** bellach yn fwy heini, yn fwy aml

Mae **100%** am barhau i ymarfer corff

Mae **83%** yn teimlo'n iachach

Mae **75%** yn teimlo'n fwy hyderus

Mae **100%** yn teimlo'n hapusach

Mae **92%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF