

## Awgrymiadau i helpu Rhwymedd

*Fel arfer, bydd y coluddyn yn cael ei weithio tua theirgwaith y dydd i deirgwaith yr wythnos. Dyw straenio eich hun i gael eich gweithio DDIM yn beth da.*

1. Gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed o leiaf 1500ml / 2.5 pint o hylif y dydd. Dylai canran fawr o hyn fod yn ddŵr.
2. Yfwch ddioid neu fwyta brechwast yn syth ar ôl codi. Pan fyddwch chi'n deffro, bydd eich coluddyn yn deffro ac o fewn 20-30 munud bydd eich coluddyn yn gneud symudiad atgyrch (reflex) mawr.
3. Peidiwch ag anwybyddu'r atgyrch hwn, sef teimlad rhefrol llawn. Rhowch ddigon o amser i chi gael eich gweithio/agor eich coluddyn a phediwch â rhuthro'r broses.
4. Peidiwch â cholli prydau bwyd a gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta'n rheolaidd.
5. Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta ffibr yn rheolaidd trwy'r dydd. Adeiladwch eich cymeriant ffibr a'r math o ffibr rydych chi'n ei fwyta'n raddol.
6. Eisteddwch ar y toiled yn ôl cyfarwyddiadau'r ffisiotherapydd. Pwyswch ymlaen gyda'ch breichiau'n gorffwys ar eich pengliniau, gyda'r cefn a'r traed yn syth ac yn ddelfrydol, gyda gwadnau'r traed oddi ar y llawr.
7. Peidiwch â gohirio mynd i'r toiled oherwydd nad ydych chi gartref. Mae eistedd yn gywir yn bwysig; mae bod yn gefngrwm yn ei gwneud yn anoddach i chi agor eich coluddion. Dylai toiledau cyhoeddus fod yn lân. Os ydych chi'n ansicr, ewch â phecyn o weips gwlyb gyda chi.
8. Mae ymarfer corff yn helpu i ysgogi gweithgaredd coluddol.
9. Holwch eich meddyg am y meddyginiaethau yr ydych chi'n eu cymryd. Mae rhai yn gallu achosi rhwymedd ac efallai y dylech ystyried hyn wrth drefnu eich deiet.
10. Peidiwch â dibynnu ar foddion ar gyfer cael eich gweithio. Penderfynwch beth yw eich arferion coluddyn arferol. Mae'n syniad da cadw dyddiadur coluddyn er mwyn dysgu beth yw hyn.