

## Bwyd Da Gyntaf – Awgrymiadau i helpu bwyta ac yfed

Dyma rai pethau y gallwch eu gwneud fel y gallwch fwyta ac yfed yn haws ac yn fwy cyfforddus os ydych yn cael trafferthion.

### Cyn bwyta:

- Bwytwch pan fyddwch yn teimlo'n hollol effro
- Os ydych yn gwisgo dannedd gosod, gofalgwch eu bod yn ffitio'n dda i fwyta
- Gwnewch eich hunan yn gyfforddus
- Eisteddwch yn syth
- Gall prydu bach, yn aml fod yn haws.

### Yn ystod y pryd:

- Dylech fod yn gallu cyrraedd y bwyd, y ddiod a'r offer yn gyfforddus
- Ceisiwch beidio â siarad a bwyta ar yr un pryd; gallech gael trafferth llyncu
- Gadewch ddigon o amser ar gyfer eich bwyd
- Gadewch amser rhwng pob cegaid
- Bwyta'n araf ac yn hamddenol sydd orau
- Ceisiwch beidio â chael pethau o'ch cwmpas i dynnu'ch sylw.

Os oes rhywun yn eich helpu i fwyta neu yfed, dylent:

- Eistedd ar yr un uchder â chi, fel eich bod chi'n gyfforddus
- Rhoi digon o amser i lyncu rhwng pob cegaid, cyn rhoi rhagor o fwyd i chi.

### Ar ôl bwyta:

- Ceisiwch sefyll neu eistedd yn syth am 20 – 30 munud ar ôl bwyta
- Gofalgwch fod eich ceg yn wag. Tynnwch unrhyw fwyd sydd ar ôl yn eich ceg.

### Cofiwch

- Mae'n bwysig gofalu am eich ceg yn rheolaidd.

### Dyma rai o arwyddion trafferthion llyncu:

- Trafferth i gnoi, osgoi bwydydd anodd eu cnoi neu eu llyncu
- Bwyd ar ôl yn y geg ar ôl pryd
- Trafferth dechrau llyncu
- Peswch neu dagu wrth fwyta neu ar ôl bwyta a/neu yfed
- Haint ar y frest yn aml
- Dim eisiau llawer o fwyd
- Colli pwysau
- Bwyta'n arafach nag arfer
- Bod yn ofnus wrth fwyta neu yfed
- Bwyd neu ddiod yn syrthio o'r geg.

Os cewch drafferth, holwch eich meddyg teulu, Nyrs Ardal neu Adran Therapi Lleferydd ac Iaith am gyngor.