

## Cwmpïadau, Bagliadau a Bymphiau

**Mae cwmpïadau, bagliadau a bympïau yn rhan arferol o fywyd plant sy'n datblygu eu sgiliau echddygol bras. Mae'n fwy cyffredin ymhlith plant ifanc pan fyddan nhw'n dysgu cerdded, rhedeg a symud o gwmpas rhwystrau am y tro cyntaf.**

Pan fydd plentyn yn disgyn, mae'n dysgu bod angen iddo wneud rhywbeth yn wahanol y tro nesaf i sicrhau na fydd yn disgyn eto - newid y cyflymder yr oedd yn symud, symud breichiau a choesau mewn ffordd wahanol, cydbwyso neu beidio gwneud y dasg eto. Mae pob plentyn yn dysgu ac yn tyfu ar wahanol gyfraddau, felly bydd angen mwy o ymarfer ar rai plant nag eraill i gael pethau'n iawn.

Wrth i blant dyfu mae eu craidd disgyrchiant yn newid, mae eu coesau a breichiau yn mynd yn hirach, maen nhw'n mynd yn drymach a gall y tasgau maen nhw'n eu cwblhau ddod yn fwy cymhleth. Mae'r ffactorau hyn i gyd yn gofyn i blentyn addasu ac aildysgu sgiliau echddygol. Yn ystod yr amser hwn gall cwmpïadau ddod yn fwy cyffredin.

Gall [esgidiau](#) effeithio ar sut mae plentyn yn symud - os yw esgidiau plentyn yn rhy fach neu'n rhy fawr, heb eu gwisgo'n iawn, yn rhy drwm neu ddim yn rhoi digon o gefnogaeth, gall hyn achosi bagliadau a chwympïadau.

Wrth i blant fynd yn hŷn mae'r tasgau corfforol sydd angen iddyn nhw eu cwblhau yn aml yn mynd yn anoddach a bydd angen mwy o ystwythder, cydbwysedd, cydsymudiad a chryfder. Os nad yw plentyn yn actif iawn nid yw'r sgiliau a'r galluoedd hyn yn gwella, a gallai hyn arwain at gwmpo wrth gwblhau'r tasgau corfforol anoddach.

Ffactorau eraill a all achosi i blant gwmpo yw blinder, salwch, peidio â mwynhau'r gweithgaredd a pheidio â chanolbwyntio ar y dasg. Nid yw pob plentyn yn mwynhau chwaraeon ond mae digonedd o weithgareddau corfforol sydd â'r un budd ac a allai fod yn fwy pleserus.

Efallai bydd rhai plant yn ei chael hi'n anodd cynllunio eu symudiad yn enwedig os yw'r dasg yn newydd, anodd neu bod llawer o bethau eraill yn mynd 'mlaen o'u cwmpas ar yr un pryd. Gall torri tasgau i mewn i gamau llai ac ymarfer un cam ar y tro helpu. Gall newid y dasg i'w gwneud hi'n haws, fel defnyddio pêl fwy neu ysgafnach i'w thafu a'i dal, hefyd helpu. Weithiau, y cyfan sydd ei angen yw treulio mwy o amser yn ymarfer.

Os yw'ch plentyn yn cwmpo dros 10 gwaith y dydd, yn cael anafiadau difrifol oherwydd y cwmpïadau neu'n cael trafferth codi i'w draed ar ôl cwmpo, gofynnwch am asesiad meddygol neu siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu nyrs ysgol eich plentyn.

**Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o PLANT GWENT YN SYMUD YN WELL**

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://plant.gwentynsymudynwell.gig.cymru>