

Helo 'na!

Yma yn Traws*Newid, rydyn ni'n deall bod rhwymo'n bwysig i lawer o unigolion traws i wneud iddyn nhw deimlo'n gyffyrddus yn eu croen (a nid dim ond y rhai â hunaniaeth gwrywaidd). Does dim ots a wyt ti'n newydd i rwymo ai peidio, dyma wybodaeth ac ambell i gynnis a thric i wneud dy brofiad o rwymo'n fwy diogel a chyffyrddus. Gwisga hi'n hapus!

RHWYMO? BETH YW E?

Yn fyr, defnyddio dilledyn neu ddilledyn rhwymo pwrpasol i gywasgu a newid ymddangosiad y frest fel ei bod yn edrych yn fwy gwastad yw rhwymo. Mae llawer o bobl draws yn dewis rhwymo am ei fod yn gwneud iddyn nhw deimlo'n fwy cyffyrddus yn eu dillad ac yn eu hunaniaeth.



CHAF I DDIM DEFNYDDIO TÂP NEU RWYMYNNAU?

Na! Plis paid â gwneud hyn. Nid yw tâp a rhwymynau wedi eu gwneud i rwymo, ac maen nhw'n gyfyngol iawn. Maen nhw'n gallu bod yn beryglus dros ben, ac am nad ydyn nhw'n ehangu gyda chawell yr asennau, gall fod yn anodd i ti anadlu. Mae rhwymo heb ddilledyn rhwymo go iawn yn gallu achosi problemau anadlu, cleisiau gwael, brech, dolur i'r cyhyrau a hyd yn oed torri'r asennau! Defnyddia rywbeth sydd wedi ei greu'n arbennig i'w wisgo ar y frest fel top chwaraeon, bra chwaraeon neu ddilledyn rhwymo go iawn bob tro. Os nad wyt ti'n gallu fforddio/archebu dilledyn rhwymo, cysyllta â chynllun fel banc dillad rhwymo Traws*Newid ac efallai y byddi di'n gymwys i gael dilledyn rhwymo rhad neu am ddim.



YN ARBENNIG I TI

Mae hi'n bwysig bod dy ddilledyn rhwymo'r maint cywir a'i fod yn ffitio'n iawn, gallai fod yn demtasiwn archebu maint sy'n llai na dy fesuriadau er mwyn edrych mor wastad â phosibl, ond mae hi'n wirioneddol bwysig cadw at y mesuriadau.



Gwiria ganllawiau maint y cwmni sy'n gwerthu'r dilledyn rhwymo er mwyn gwneud yn siŵr dy fod ti'n mesur yn gywir. Os wyt ti rhwng meintiau, y peth gorau yw mynd am yr un mwy. A chofia nad yw brest neb, hyd yn oed cis-wrywod, yn hollol wastad, mae pob corff yn siapus! Gall defnyddio dilledyn rhwymo sy'n rhy fach wneud llawn cymaint o niwed â rhwymo â thâp neu rwymynau, felly os nad yw hi'n iawn, anfona hi nô!



Mae Fy NILLEDYN RHWYMO WEDI

CYRRAEDD! BETH NESAF?

Llongyfarchiadau ar dy ddilledyn rhwymo cyntaf! Nawr, ceisia'i gwisgo amdanat! Rhaid tynnu rhai dillad rhwymo dros y pen fel crys-T, ond mae hi'n haws camu i mewn i eraill, ac mae rhai'n cau ar yr ochr. Os nad wyt ti am fynd yn sownd, gwiria beth yw'r ffordd orau o wisgo dy ddilledyn di! Efallai y bydd angen ymarfer gosod y frest ar ôl gwisgo'r dilledyn er mwyn gwneud yn siŵr dy fod ti'n hapus gyda'r ffordd y mae'n edrych. Er ei fod yn teimlo'n dynn, gwna'n siŵr dy fod ti'n gallu anadlu'n iawn, ac os na, mae'n bosibl ei bod hi'n rhy fach.



AM BA MOR HIR Y DYLWN I WISGO'R DILLEDYN RHWYMO?

Os yw dy ddilledyn rhwymo'n newydd, mae'n ddigon posibl y bydd yn teimlo'n od! Cymra bethau gan bwyll, gan ddechrau gyda rhyw awr fach, ac adeiladu ar hynny. Paid â gwisgo'r dilledyn rhwymo am fwy nag 8 awr ar y tro, ac os yw hi'n dechrau brifo, tynna hi. Cofia roi seibiannau rheolaidd i dy corff, gan dynnu'r dilledyn, ymestyn, ac anadlu'n ddwfn. Paid BYTH â chysgu yn y dilledyn rhwymo, rydyn ni'n anadlu'n wahanol wrth gysgu, a gallai hyn achosi niwed difrifol. Ceisia beidio â gwisgo'r dilledyn rhwymo wrth ymarfer corff, neu gwisga un sy'n hŷn neu'n fwy o faint, a chymra seibiannau rheolaidd. Yfa ddigon, yn enwedig mewn tywydd poeth, sy'n gallu gwneud i ni deimlo'n fwy anghyffyrddus. Gwranda ar dy gorff, os oes rhywbeth yn brifo, rho'r gorau iddi.



I grynhoi!

- Defnyddia ddilledyn rhwymo go iawn neu ddilledyn addas bob tro
- Paid BYTH â defnyddio rhwymynau neu dâp
- Cofia, does gan neb frest sydd 100% yn wastad!
- Os nad wyt ti'n gallu fforddio dilledyn rhwymo, chwilia am gynllun offer rhwymo
- Mesura dy hun
- Gwna'n siŵr fod y dilledyn y maint cywir i ti, os oes unrhyw amheuaeth, cer am y maint mwy!
- Gwna'n siŵr dy fod ti'n gallu anadlu!
- Ymarfera osod y frest ar ôl gwisgo'r dilledyn rhwymo
- Paid â gwisgo'r dilledyn rhwymo am fwy nag 8 awr y dy ...
- Paid BYTH â chysgu yn y dilledyn rhwymo
- Ceisia beidio ag ymarfer corff yn y dilledyn rhwymo
- Cymra seibiannau rheolaidd
- Cymra hoe fach o rwymo, gan ymestyn, ymlacio, cael bath ac ati.



think
big

Bu prosiect y Banc Rhwymo'n bosibl diolch i O2 Think Big



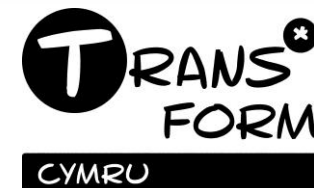
Cynnwys gan Rowan Anthony
ar gyfer Banc Rhwymo Traws*Newid.

Am ragor o wybodaeth ewch i:

<http://youthcymru.org.uk/transform-cymru>
Darluniau wedi eu creu ar gyfer y prosiect:

© [fb]/transrex

RHWYMO DIOGEL a GOFALU AM EICH HUN



O Fanc Rhwymo Traws*Newid
Gyda'r Transaurus Rex.