

ARFERION CWSG IACH

Gwella'ch cwsg gyda rhai newidiadau cadarnhaol i'ch ffordd o fyw ac arferion cwsg cyson



1 TREFN GYSGU REOLAIDD

Ceisiwch gynnal patrwm cysgu cyson 7 diwrnod yr wythnos. Gall codi yr un pryd bob dydd helpu.



2 YMLACIO AMSER GWELY

Treuliwch amser cyn amser gwely yn ymlacio: gallech ddarllen llyfr, myfyrio, ymestyn, gwneud ioga, cael cawod neu fath. Dylech osgoi sgysiau anodd, gweithgareddau neu waith.



3 OSGOI SYMBLYDDION

Peidiwch ag yfed caffeine, siwgr neu ddiodydd egni gyda'r nos. Dylech osgoi nicotin cyn mynd i'r gwely. Dylech ond yfed alcohol yn gymedrol gyda'r nos, os o gwbl.



4 AMGYLCHEDD CYSGU DA

Cadwch eich ystafell wely yn lân, yn daclus ac yn gyfforddus. Defnyddiwch fatres a dillad gwely o safon. Cadwch yr ystafell wely wedi'i hawyru, a thymheredd rhwng 60-70 °F (17-21 ° C)



5 DIM SŴN NA GOLAU

Sicrhewch fod yr ystafell wely yn dywyll ac yn dawel. Defnyddiwch lenni 'blackout' neu fasg cysgu. Defnyddiwch blygiau clust, sŵn gwyn, ffan neu gerddoriaeth i guddio sŵn allanol.



6 DIM OND CYSGU AC GOSATRWYDD

Defnyddiwch y gwely at ddibenion cysgu ac agosatrwydd gyda phartner yn unig. Ceisiwch osgoi gwyllo'r teledu neu ddefnyddio dyfeisiau eraill yn y gwely. Bydd hynny'n helpu i gysylltu'r gwely â chysgu.



7 YMARFER CORFF A GOLAU DYDD

Ceisiwch wneud ymarfer corff rheolaidd, ond nid yn rhy ddwys cyn amser gwely. Treuliwch amser y tu allan yng ngolau dydd. Gall hyd yn oed mynd am wâc fach yn ystod y dydd wella cwsg.



8 BWYTA'N DDA

Ceisiwch fwyta deiet cytbwys, iach. Dylech osgoi bwyd trwm, brasterog, wedi'i ffrio neu sbeislyd yn hwyr yn y nos os ydych chi'n dioddef diffyg traul. Mae bananas, iogwrt neu rawnfwydydd iach yn fyrbryd amser gwely da.



Z



Swyddogaeth yr Ysgyfaint
ac Adran Apnoea Cwsg



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board