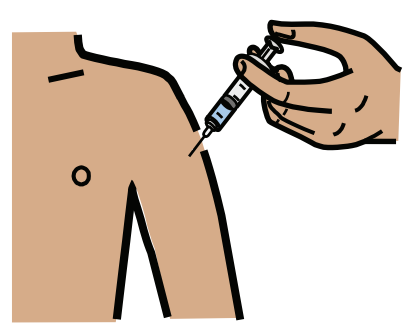




GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Bae Abertawe
Swansea Bay University
Health Board

Ydych chi'n ofni nodwyddau?

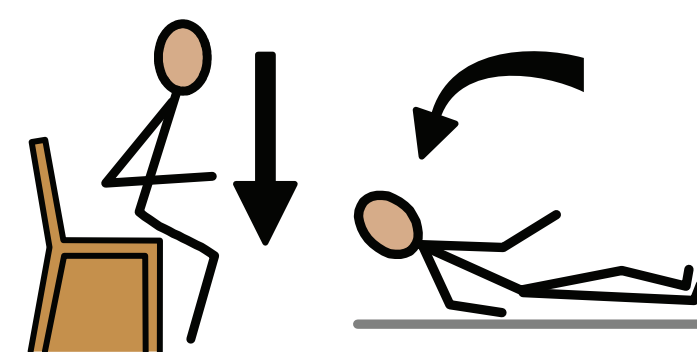


Mae hynny'n iawn, mae llawer o bobl yn ofni nodwyddau, ond peidiwch â phoeni.

Isod mae rhai awgrymiadau i'ch helpu;

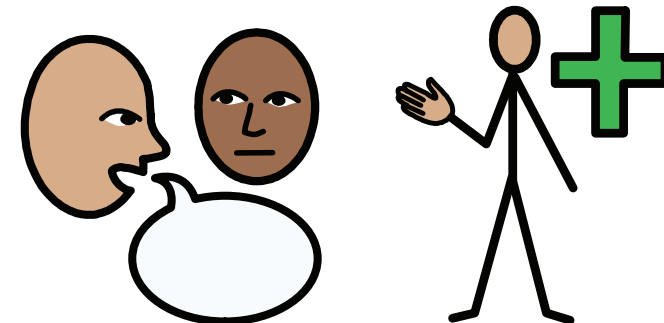
Eisteddwch yn gyfforddus

Eisteddwch mewn cadair gyfforddus neu gofynnwch a allwch chi orwedd i lawr



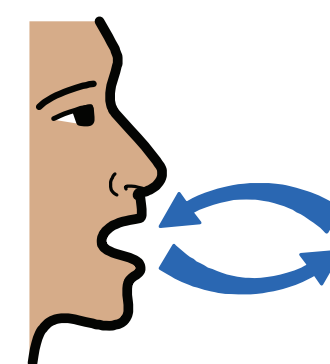
Siaradwch amdano

Bydd siarad am eich pryderon yn caniatáu i'r nyrs eich helpu



Anadlwch yn ddwfn

Bydd anadlu'n ddwfn yn eich helpu i ymlacio a lleihau eich straen a'ch pryderon



Dewch â rhywbeth rydych chi'n ei hoffi

Fe allech chi ddarllen llyfr, chwarae gyda thegan, gwrando ar gerddoriaeth neu wyllo ffilm i helpu i dynnu eich sylw



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives