



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

**Llongyfarchiadau
ar eich
beichiogrwydd**

Shw mae

Enw:

Nawr eich bod yn feichiog mae'n bwysicach nag erioed i fod mor iach â phosib.

Fel adran famolaeth, rydyn ni yma i helpu i'ch cadw chi a'ch babi yn ddiogel ac yn iach trwy ddarparu gwybodaeth a gwasanaethau i chi a fydd yn eich cefnogi i fyw bywyd iach.

Mae'r daflen hon yn edrych ar rai o'r agweddau pwysig ar eich iechyd a lles y gallwn eich cefnogi gyda nhw. Mae hefyd yn esbonio pam y gallwn ofyn rhai o'r cwestiynau a ofynnwn yn ystod eich beichiogrwydd.

Cofiwch, rydyn ni yma i'ch cefnogi chi. Er y gallwn ofyn cwestiynau i chi, rydyn ni hefyd yn anelu at greu man diogel, cyfrinachol ac anfeirniadol lle gallwch chi ofyn unrhyw gwestiynau pellach sydd gyda chi am eich iechyd ac iechyd eich babi.

Gallwch chi hefyd ymweld â **ctmuhb.nhs.wales/maternitysupport** i gael rhagor o wybodaeth yn y Gymraeg a'r Saesneg.

Contact Details:



Beth i'w ddisgwyl

Byddwn yn gofyn i chi am eich taldra a'ch pwysau.

Rydyn ni'n defnyddio'r mesuriadau hyn i fesur eich BMI. Byddwn ni'n gwneud hyn yn ystod y sgan dyddio, a bydd yn cael ei ddefnyddio i gynllunio eich gofal a phenderfynu pa weithwyr proffesiynol sydd angen eu cynnwys.

Yn dibynnu ar eich canlyniadau, efallai y byddwn yn eich cyfeirio at un o'n clinigau Ffordd Iach o Fyw i'ch helpu i deimlo'n barod yn gorfforol ac yn feddyliol ar gyfer yr enedigaeth. Mae hyn yn cynnwys rhaglenni fel Bump Start neu Community Bump Start.

Byddwn yn gofyn i chi am ysmegu ac a ydych chi neu bobl o'ch cwmpas yn ysmegu.

Ysmegu yw prif reswm mae pobl yn dod i gyswllt â CO (Carbon Monocsid). Gall rhoi'r gorau i ysmegu wella canlyniad eich beichiogrwydd ac iechyd eich babi.

Trwy ofyn cwestiynau am ysmegu gallwn gynnig y gefnogaeth gywir i chi i'ch amddiffyn chi a'ch babi.

Gall gwasanaeth Helpa Fi i Stopio i fy Mabi gefnogi pobl sydd am roi'r gorau i ddefnyddio e-sigaréts.

Byddwn yn gofyn i chi am alcohol.

Does dim amser diogel na faint diogel o alcohol i'w yfed yn ystod beichiogrwydd.

Efallai y byddwn yn gofyn cwestiynau i chi am eich arferion yfed blaenorol a phresennol. Bydd hyn yn ein helpu i ddod o hyd i'r wybodaeth a'r adnoddau cywir y gallech fod eu heisiau neu eu hangen.

Byddwn yn gofyn i chi am y defnydd o gyffuriau.

Dydy camddefnyddio cyffuriau ddim yn ddiogel ar unrhyw adeg yn enwedig yn ystod beichiogrwydd, a gall eu camddefnyddio fod yn niweidiol ac effeithio arnoch chi a'r babi.

Os ydych chi'n gaeth i gyffuriau, mae help ar gael i'ch cefnogi chi i roi'r gorau iddyn nhw. Mae bob amser yn well bod yn onest am yr holl gyffuriau rydych chi wedi'u cymryd.

Byddwn yn gofyn i chi am eich statws brechu ar gyfer Covid, Pertwsis (y pas neu 'whooping cough') a fflw

Byddwn yn gofyn i chi am eich statws brechu ar gyfer Covid, Pertwsis (y pas neu 'whooping cough') a fflw

Brechu yw un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o'ch diogelu chi a'ch babi rhag clefydau y gellir eu hatal.



Byddwn yn cynnig gwirio eich lefelau CO.

Bydd monitro CO yn cael ei annog trwy gydol eich beichiogrwydd fel rhan o'ch gwiriad cyn geni beth bynnag fo'ch statws ysmegu.

Mae CO yn nwy hynod o wenwynig a pheryglus, sy'n ddi-liw ac yn ddiarogl. Byddwn yn siarad â chi am ffyrdd y gallech chi ddod i gyswllt â CO ac am sut i leihau'r risgiau.

Camau i ich cadw chi a'ch babi yn iach

Ysmygu yn ystod Beichiogrwydd

Mae dros 4,000 o gemegau mewn sigarêts. Mae llawer o'r rhain yn wenwynig ac yn eich niweidio chi a'ch babi heb ei eni.

- Y newyddion da yw os byddwch chi'n rhoi'r gorau i ysmygu:
- Bydd eich babi yn elwa ar unwaith
- Rydych chi'n fwy tebygol o gael beichiogrwydd iachach a babi iachach
- Byddwch chi'n lleihau'r risg o farw-enedigaeth a syndrom marwolaeth sydyn babanod (marwolaeth yn y crud)
- Mae eich babi yn llai tebygol o gael ei eni'n gynnar
- Mae eich babi yn fwy tebygol o gael ei eni yn bwysau iach ac wedi datblygu'n llawn
- Bydd rhoi'r gorau i ysmygu hefyd yn arbed arian i chi. Gall rhywun sy'n ysmygu 20 y dydd arbed dros £3,500 y flwyddyn.

Mae cymorth ar gael i'ch partner, ffrind neu aelod o'r teulu a allai fod eisiau rhoi'r gorau i ysmygu hefyd.

Bwyta'n iach

Bwyteu'ch ddigon o fwyd iachus da ond bwyteu'ch ar gyfer un, nid dau. Gall magu gormod o bwysau, neu geisio colli pwysau yn ystod beichiogrwydd fod yn niweidiol.

- Does dim rhaid i fwyta'n dda fod yn ddrud, yn anodd nac yn ddiflas! Rhowch gynnig ar yr awgrymiadau hyn:
- Bwyteu'ch amrywiaeth eang o wahanol fwydydd
- Gwnewch brydau'n lliwgar gyda llawer o lysiau a ffrwythau gwahanol
- Coginiwch fwyd o gynhwysion syml lle gallwch. Mae'n rhatach, yn fwy blasus a byddwch yn gwybod beth aeth i mewn iddo
- Ceisiwch wneud prydau y gall pawb yn y teulu eu mwynhau

Camddefnyddio alcohol a sylweddau

Gall yfed alcohol yn ystod beichiogrwydd effeithio ar dwf a datblygiad eich babi a gall achosi niwed hirdymor. Gall yfed yn drwm yn ystod beichiogrwydd achosi i'ch babi ddatblygu syndrom alcohol y ffetws (FAS).

Mae hwn yn gyflwr difrifol, lle mae gan blant:

- Twf cyfyngedig
- Annormaleddau wyneb
- Anhwylderau dysgu ac ymddygiad

Am gymorth ac arweiniad cysylltwch â Dan 24/7, Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru www.dan247.org.

www.dan247.org.uk
Rhadffôn: 0808 808 2234,
neu tecstiwch DAN i: 81066



Cadwch eich hun yn egnïol

Parhewch â'ch gweithgareddau corfforol dyddiol arferol gyhyd ag y byddwch yn teimlo'n gyfforddus yn gwneud hynny, fel cerdded i'r gwaith neu'r siopau, chwarae chwaraeon, rhedeg, dawnsio, neu fynd i ddosbarthiadau ymarfer corff. Os oes unrhyw bryderon gyda chi, holwch eich bydwraig a yw hi'n ddiogel i chi barhau.

Os nad ydych chi wedi bod yn gorfforol egnïol cyn nawr, mae'n amser gwych i ddechrau. Bydd yn llawer haws dechrau nawr na phan fydd babi gyda chi i ofalu amdano, a gallwch chi gynnwys gweithgareddau yn eich trefn arferol.

Gofalu am eich iechyd meddwl

Mae beichiogrwydd yn gyfnod emosiynol. Gall fod yn dipyn o her a straen. Gall hefyd deimlo fel mwy o bwysau fyth ar ben pethau bob dydd, fel pryderon ariannol, eich swydd, problemau teuluol neu berthynas. Os ydych chi'n cael trafferth, mae cael cymorth a chefnogaeth yn gynnar yn bwysig iawn. Rhai awgrymiadau a allai helpu:

- Siaradwch am sut rydych chi'n teimlo gyda'ch partner, ffrindiau neu aelodau o'r teulu; gall eich helpu i deimlo'n bositif ac ymdopi â straen
- Mae ymarferion ymlacio yn un ffordd o reoli straen; mae'n syniad gwych dysgu rhai nawr
- Cadwch yn egniol Mae ymarfer corff yn helpu ein cyrff i ymdopi â straen ac yn gwella ein hwyliau
- Rhannwch eich pryderon gyda'ch bydwraig neu feddyg teulu. Byddan nhw'n gwrandao yn sympathetig a gallan nhw eich rhoi mewn cysylltiad â chymorth lleol os bydd ei angen arnoch chi

Cymryd meddyginiaeth

Gall unrhyw feddyginiaeth neu gyffur a gymerwch chi effeithio arnoch chi neu eich babi ar unrhyw adeg yn ystod eich beichiogrwydd.

Cofiwch, wrth gasglu presgripsiynau neu brynu meddyginiaethau dros y cownter, dylech:

- Gwirio gyda'r fferylllydd a yw hi'n iawn i chi ei gymryd pan fyddwch chi'n feichiog.
- Gwirio'r label i chi'ch hun hefyd. Os oes unrhyw gwestiynau gyda chi
- Gofynnwch i'r fferylllydd, eich bydwraig neu'ch meddyg os oes unrhyw gwestiynau gyda chi

Fitaminau beichiogrwydd

Cymerwch atchwanegiad asid ffolig ac atchwanegiad fitamin D neu fitamin Cychwyn lach os ydych yn gymwys ar gyfer y cynllun Cychwyn lach. Ond ceisiwch osgoi atchwanegiadau sy'n cynnwys fitamin A



gael rhagor o wybodaeth am eich
taith beichiogrwydd, gallwch chi hefyd
ddefnyddio'r adnodd Naw Mis a Mwy a
gynhyrchwyd gan ac ar gyfer rhieni.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board