

Eich beichiogrwydd gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe



Bydd bydwraig yn cysylltu â chi dros y ffôn o fewn 1-2 wythnos ar ôl i chi anfon eich ffurflen wedi'i chwblhau, er mwyn trefnu eich apwyntiad mamolaeth. Bydd hyn yn cynnwys rhannu eich hanes meddygol llawn er mwyn trefnu eich gofal mamolaeth.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Bae Abertawe
Swansea Bay University
Health Board

Os nad ydych chi wedi cael ymateb o fewn 14 diwrnod - ffoniwch ni ar 01639 862103 fel bod modd i ni wirio eich manylion cyswllt.

Sut i gysylltu a ni

Yn ystod yr apwyntiad mamolaeth, bydd y fydwraig yn trafod eich beichiogrwydd ac yn rhoi caniatâd i chi gael sganiau uwchsain a phrofion gwaed. Er mwyn sicrhau eich bod chi'n deall y dewisiadau ar gyfer profion sgrinio, **cliciwch yma** am profion sgrinio cyn geni ac **gwyliwch y fideo ar brofion sgrinio ar gyfer syndrom Down, Edwards a Patau**

Os oes gennych bryder yn ymwneud â beichiogrwydd cyn 20 wythnos, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu 111 y tu allan i oriau, cyn gynted â phosibl, am gyngor ac arweiniad. Gallwch hefyd ddod o hyd i wybodaeth am gyflyrau cyffredin sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd [yma](#) neu yn yr [Adnodd Rhiant - Pob Plentyn](#)

Os oes gennych bryder ar ol 20 wythnos o feichiogrwydd, cysylltwch â'n huned asesu cyn geni ar **01792 286111**.

I gysylltu â'ch tîm bydwreigiaeth cymunedol, ffoniwch y rhif ar alwad ar gyfer eich tîm: -

Afan	07581569882
Nedd	07815779113
North	07974062193
South	07766466891
East	07971719632
West	07811 528984

Gwybodaeth Ddefnyddiol

[Iechyd yn ystod beichiogrwydd](#)

Mae bwyta diet maethlon a chadw'n heini yn ystod beichiogrwydd yn bwysig i'ch iechyd, a datblygiad eich babi. Os ydych dros eich pwysau cyn neu yn ystod beichiogrwydd, mae hyn yn cynyddu'r risg y byddwch yn [datblygu cymhlethdodau](#).

[Fwydydd](#) i'w hosgoi yn ystod beichiogrwydd

[Fitaminau](#) yn ystod beichiogrwydd

Alcohol

Mae yfed alcohol yn ystod beichiogrwydd yn cynyddu'r risg o gamesgor, genedigaeth gynamserol a phwysau geni isel i'ch babi. Gall hefyd effeithio ar eich babi ar ôl iddo gael ei eni. Argymhellir os ydych yn feichiog neu'n bwriadu beichiogi na ddylech yfed alcohol. Bydd hyn yn cadw unrhyw risg i'ch babi i'r lleiaf posibl. Mae cyngor a chefnogaeth ar gael [YMA](#)

Ysmygu

Mae ysmygu yn ystod beichiogrwydd yn hynod niweidiol ac yn cynyddu'r [risgiau](#) i'ch babi. Rhoi'r gorau iddi yw un o'r pethau gorau y gallwch ei wneud i leihau'r risgiau hyn a diogelu iechyd eich babi yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl iddo gael ei eni. Am gyngor a chefnogaeth cliciwch [YMA](#)

Brechiadau

Mae eich system imiwnedd yn newid yn ystod beichiogrwydd. Mae hyn yn golygu y gallech fynd yn sâl yn haws a datblygu rhai heintiau a chlefydau. Er mwyn eich diogelu chi a'ch babi yn ystod eich beichiogrwydd, byddwch yn cael cynnig brechiadau gan gynnwys; COVID-19, fflwi, pertwsis (y pas). I gael rhagor o wybodaeth am frechiadau yn ystod beichiogrwydd dilynwch y ddolen hon

[Gwybodaeth am frechiadau yn ystod beichiogrwydd - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(gig.cymru\)](#)

Lles Meddyliol

Gall pawb deimlo eu bod yn cael eu llethu gan emosiynau ar adegau, ac o fewn y cyfnod amenedigol, nid yw'n wahanol. Yn ystod beichiogrwydd, gall teimlo eich bod wedi'ch llethu gan unrhyw emosiwn ei gwneud hi'n anoddach teimlo eich bod yn ymdopi neu'n rheoli'r gofynion hynny. Mae amrywiaeth o gymorth ar gael, siaradwch â'ch bydwraig a'ch tîm mamolaeth os ydych chi'n teimlo bod angen cymorth arnoch gyda'ch iechyd meddwl.

Yn meddwl ymlaen.....

- Ble bydda i'n cael fy mabi? Defnyddiwch yr [adnodd hwn](#) i'ch helpu i wneud dewis gwybodus.
- Efallai y byddwch am ddechrau meddwl am sut yr hoffech [fwydo'ch](#) babi
- Cyngor cysgu diogel gan [Y Lullaby Trust](#)



Os hoffwch chi rannu eich profiad a helpu ni i lunio gofal mamolaeth yn Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Ymunwch â ni ar y we [Swansea Bay Maternity Voices Partnership](#)