

“Trwy gydol y beichiogrwydd, y cyfan roeddwn i eisiau ei wybod oedd beth y dylwn ei wneud er mwyn rhoi'r cychwyn gorau mewn bywyd i fy mabi.”

LLYFRYN

1

Eich

Beichiogrwydd a'r Enedigaeth

Casgliad o wybodaeth syml ac ymarferol y gallwch ymddiried ynddo i'ch helpu i roi'r cychwyn gorau mewn bywyd i'ch plentyn.



Croeso i gyfres Pob Plentyn o adnoddau iechyd a lles ar gyfer rhieni newydd

Llyfryn Un: Eich Beichiogrwydd a'r Enedigaeth Peidiwch â phoeni, rydych chi'n gwneud yn iawn

Os ydych chi'n disgwyl eich babi cyntaf, neu os ydych chi'n bartner i rywun sy'n disgwyl, dyma'r llyfryn i chi.

Bydd pob riant yn dweud wrthoch chi bod cael babi yn newid eich bywyd. Mae'n wir, mae'n bosib mai bod yn riant yw'r peth pwysicaf *un* y gallwn ei wneud ac, er bod *pobl* yn dod yn rhieni bob dydd, dyma'r tro cyntaf i *chi*, felly mae'n siŵr bod gennych chi lawer o gwestiynau a rhai phryderon hefyd.

Mae rhieni'n dweud wrthym bod yna amserau anodd iawn, a gan fod cymaint o wybodaeth ar gael, yn llyfrau a blogiau, Google a neiniau a theidiau, gall fod yn anodd gwybod pa gyngor i ymddiried ynddo.

Cafodd cyfres 'Pob Plentyn' ei hysgrifennu gan rieni fel chi, sydd â phrofiad o fagu plant, yn ogystal â gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n cefnogi teuluoedd ac yn helpu rhieni i roi'r cychwyn gorau mewn bywyd i'w plant.

Mae'r gyfres o lyfrynnau'n trafod y prif bethau y dywedodd rhieni wrthym yr hoffent wybod, ynghyd â'r wybodaeth sydd bwysicaf i rieni yn ôl gweithwyr iechyd proffesiynol.

Maent wedi'u cynllunio i'ch cefnogi chi a'ch teulu o'r beichiogrwydd i'r enedigaeth, o dorri dannedd i ddechrau cerdded ac o'r cyfnod meithrin i'r ysgol gynradd! Dylai'r llyfrynnau hefyd eich helpu i gael y gorau o'ch penodiadau pwysig gyda'r gweithwyr iechyd proffesiynol a fydd yn eich cefnogi ar hyd eich taith yn magu plant.

Mae pob llyfryn yn llawn dop o wybodaeth bwysig ac awgrymiadau ymarferol, dolenni i wybodaeth sydd ar gael o ffynonellau ar-lein y gallwch chi ymddiried ynddynt a manylion cyrff eraill sy'n gallu darparu cymorth a chefnogaeth.

Byddwch chi'n derbyn y llyfrynnau eraill yn y gyfres wrth i'ch babi dyfu a datblygu.



Angen gwybod

Os oes gennych unrhyw bryderon neu gwestiynau yn ystod y beichiogrwydd, mae eich bydwraig yno i'ch helpu.



Beth sydd yn y canllaw hwn

Mae'r llyfryn cyntaf hwn yn ymwneud â dechrau eich taith yn magu plant, ac mae'n trafod beichiogrwydd, geni a'r ychydig ddyddiau cyntaf wedi geni'r babi.

Mae rhieni wedi dweud wrthon ni y bydden nhw wedi hoffi cael mwy o wybodaeth yn ystod beichiogrwydd i'w helpu i baratoi'n well ar gyfer yr hyn sydd o'u blaenau. Yn benodol, gwybodaeth fwy realistig ynglŷn â sut beth ydy beichiogrwydd a bod yn rhiant newydd go iawn, gan gynnwys pa mor anodd y gall fod weithiau a sut mae'n gallu teimlo fel petai pethau'n mynd yn drech na chi.

Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys y wybodaeth y byddech chi'n ei disgwyl ynglŷn â sut i gadw eich hun a'ch babi yn iach ac yn ddiogel; ynglŷn â pharatoi ar gyfer esgor a'r enedigaeth, a'r pethau pwysig y gallwch eu gwneud – gan ddechrau nawr yn ystod y beichiogrwydd – i ddarparu'r amgylchedd diogel a'r fagwraeth a fydd yn rhoi'r cychwyn gorau mewn bywyd i'ch babi.



Y cychwyn gorau i'ch babi

Cewch chi wybodaeth am sut i ffurfio perthynas glos gyda'ch babi, hyd yn oed yn ystod y beichiogrwydd, a sut i greu'r amodau iawn yn ystod yr ychydig ddyddiau ac wythnosau cyntaf wedi'r enedigaeth er mwyn rhoi'r cychwyn gorau mewn bywyd i'ch babi.

Rydym yn esbonio sut y bydd pethau syml y gallwch eu gwneud, fel darparu amgylchedd tawel a diogel ar gyfer eich babi, siarad ac ymateb iddyn nhw a chwarae gyda nhw, yn helpu gyda datblygiad eu hymennydd wrth iddo dyfu a chael dylanwad cadarnhaol ar bethau fel datblygiad eu sgiliau iaith a chyfathrebu, eu gallu i ddysgu a'u hyder - mae'r rhain oll yn bwysig i sicrhau plentyndod hapus ac iach.

Tyfu'n well gyda'ch gilydd

Mae gofalu am eich hunan-les yn bwysig, felly cewch wybodaeth am hynny hefyd, felly hyd yn oed pan fydd pethau'n anodd, byddwch chi'n gallu ymdopi'n well a bod yn rhiant da i'ch babi fel y byddech yn dymuno bod.

Pethau fel gwybod pryd a ble i gael help pan fydd ei angen arnoch; gofalu am y perthnasoedd a'r rhwydweithiau pwysig sydd gennych chi sy'n gallu'ch cefnogi; pwysigrwydd bod yn ymwybodol o'ch

teimladau (a siarad amdanynt gyda'r bobl bwysig yn eich bywyd) a lleihau straen.

Byddwch chi hefyd yn darllen am bethau fel y gofal a'r cymorth cyn-geni y gallwch ddisgwyl eu cael gan fydwragedd; y fitaminau ychwanegol y mae eu hangen arnoch yn ystod beichiogrwydd; bwyta'n iach; pwysigrwydd cadw'n heini a faint o bwysau ychwanegol yn ystod beichiogrwydd sy'n iach i chi a'ch babi.

Cadw eich hun a'ch babi'n ddiogel

Mae yma wybodaeth bwysig ynglŷn â lleihau'r risg o niwed i chi ac i'ch babi - pethau fel bwydydd neu feddyginiaethau i'w hosgoi; lleihau risgiau yn eich gwaith; sut i ddiogelu'ch hun a'ch babi yn well rhag heintiau a lleihau'r risg o gymhlethdodau beichiogrwydd, yn ogystal â phryd a ble i gael cymorth. Rhoddir gwybodaeth hefyd ynglŷn â risgiau sy'n gysylltiedig â defnyddio cyffuriau ac alcohol ac ysmegu.

Paratoi ar gyfer genedigaeth eich babi

Mae esgor a'r enedigaeth yn amser cyffrous, ond mae gan y rhan fwyaf o ddarpar-rieni bryderon hefyd ynglŷn â beth i'w ddisgwyl - mae'n siŵr eich bod wedi clywed yr holl straeon arswydus!



Mae'r llyfryn hwn yn rhoi'r wybodaeth i chi y mae rhieni a gweithwyr proffesiynol yn meddwl y byddwch eisiau ei gwybod ynglŷn â'r hyn y gallwch ei ddisgwyl wrth esgor a rhoi genedigaeth, a'r hyn y gallwch ei wneud ymlaen llaw er mwyn ceisio sicrhau y byddwch chi'n cael yr enedigaeth rydych chi'n dymuno ei chael.

Mae yna bethau pwysig y bydd angen i chi eu gwneud hefyd er mwyn paratoi ar gyfer genedigaeth eich babi. Mae'r llyfryn hwn yn rhoi gwybodaeth allweddol ynglŷn â chysgu diogel ar gyfer eich babi er mwyn lleihau'r risg o syndrom marwolaeth sydyn babanod (a elwir hefyd yn SIDS ac yr arferid ei alw'n 'marwolaeth yn y crud'); cynllunio a pharatoi ar gyfer bwydo ar y fron fel y gallwch chi fod yn barod i fwydo eich babi'n dda ar y fron neu os byddwch yn dewis bwydo â llaeth fformiwla, sut i wneud hynny'n ddiogel. Byddwch chi hefyd yn darllen am bethau eraill hanfodol ac ymarferol y bydd eu hangen arnoch ar gyfer eich babi.



Mae'r ychydig ddyddiau ac wythnosau cyntaf gyda babi newydd-anedig yn gallu bod yn anodd - yn gorfforol ac yn emosiynol, ac yn ôl rhieni, petaen nhw'n gwybod yn iawn beth i'w ddisgwyl, a sut mae'n gallu effeithio ar y corff a'r meddwl, efallai y bydden nhw wedi gallu ymdopi'n well gyda'r troeon da a'r drwg, a mwynhau mwy hefyd o bosibl. Byddwch chi'n darllen am realiti bod yn rhiant newydd, ymadfer wedi'r beichiogrwydd a'r enedigaeth, y felan ac adnabod arwyddion iselder ôl-enedigol a phroblemau iechyd meddwl eraill.

Tadau a phartneriaid

Pan fydd y llyfryn hwn yn sôn am 'rieni', mae hynny'n golygu tadau a phartneriaid hefyd. Er bod pob tudalen yn cynnwys gwybodaeth sy'n berthnasol i'r ddau ohonoch, mae yna adran hefyd yn benodol ar gyfer tadau a phartneriaid, i'w helpu nhw yn eu rôl fel cydymaith ar y daith hollbwysig hon. Felly dadau a phartneriaid, peidiwch â neidio'n syth i'r tudalennau cefn, byddwch chi ar eich colled. Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon, cofiwch fod eich bydwraig yno i'r ddau ohonoch chi.

Mae llawer o ddolenni ym mhob rhan o'r llyfryn i'ch arwain chi at wybodaeth bellach a gallwch chi eu teipio yn syth i mewn i'ch ffôn neu ddyfais symudol arall, neu i gyrraedd safleoedd ar-lein yn gyflym, sganiwch y cod QR isod.

Rydym wedi darparu dolenni i adnoddau Cymraeg oni bai mai yn Saesneg yn unig y maent ar gael.



Mae'r wybodaeth a roddir yn y llyfryn hwn yn gywir ar y dyddiad argraffu – mis Mawrth 2024

Beth sydd wedi'i gynnwys

Dyma'r testunau allweddol sydd wedi'u cynnwys yn y llyfryn hwn.

1. Rhoi'r cychwyn gorau i'ch babi 10

| | |
|--|----|
| Gofalu am eich hunan, fel y gallwch ofalu am eich babi – mae eich lles meddyliol yn bwysig | 14 |
| Beichiogrwydd a'ch gwaith | 22 |
| Gwneud y gorau o'ch arian | 24 |

2. Chi a'ch babi, tyfu'n dda 26

| | |
|--|----|
| Bwyta'n dda, tyfu'n dda | 28 |
| Dannedd a deintgig iach yn ystod beichiogrwydd | 31 |
| Pwysau ychwanegol iach yn ystod beichiogrwydd | 33 |
| Cadw'n heini yn ystod beichiogrwydd | 34 |
| Canllaw i'ch gofal cyn-geni pwysig | 37 |

3. Cadw eich hun a'ch babi'n ddiogel 46

| | |
|--|----|
| Iechyd a lles meddyliol | 47 |
| Cadw'n ddiogel yn y gwaith | 49 |
| Lleihau eich risg o gael heintiau | 50 |
| Hylendid a diogelwch bwyd | 52 |
| Bwydydd a diodydd i'w cyfyngu neu osgoi | 53 |
| Meddyginiaethau | 56 |
| Alcohol | 57 |
| Cadw eich hun a'ch babi'n ddi-fwg | 58 |
| Adnabod arwyddion problemau iechyd difrifol yn ystod beichiogrwydd | 60 |
| Colli babi yn ystod beichiogrwydd | 61 |

4. Paratoi ar gyfer eich babi 64

| | |
|--|----|
| Darparu amgylchedd cysgu diogel i'ch babi newydd | 65 |
| Paratoi ar gyfer bwydo'ch babi | 68 |
| Paratoi eich cartref | 74 |
| Cynllunio ar gyfer esgor a'r enedigaeth | 76 |
| Barod i fynd | 80 |

| | |
|--|------------|
| 5. Diwrnod geni eich babi | 82 |
| Arwyddion esgor | 83 |
| Camau esgor | 84 |
| Gofal wrth esgor a rhoi genedigaeth | 86 |
| Ymyriadau cyffredin yn ystod yr enedigaeth | 87 |
| Yr eiliadau cyntaf | 88 |
| | |
| 6. Y diwrnodau cyntaf | 92 |
| Bwydo'ch babi | 98 |
| Babi hapus | 108 |
| Gwiriadau a phroffion ar fabanod newydd-anedig | 111 |
| Ymadfer wedi'r enedigaeth | 112 |
| Cofrestru genedigaeth eich babi | 115 |
| | |
| 7. Gwybodaeth i dadau a phartneriaid | 118 |
| Eich teimladau | 120 |
| Cefnogi'ch partner | 121 |
| Eich lles meddyliol | 122 |
| Perthnasoedd | 123 |
| Hunan iach, babi iach | 125 |
| Bod yn bartner geni | 126 |
| Ffurio perthynas glos a chyswllt croen | 127 |
| Y diwrnodau cyntaf | 129 |
| Bwydo | 130 |
| | |
| Paratoi ar gyfer y camau nesaf! | 132 |

Rhoi'r cychwyn gorau i'ch babi

Yn yr adran hon:

- Gofalu am eich hunan, fel y gallwch ofalu am eich babi – mae eich lles meddyliol yn bwysig
- Beichiogrwydd a'ch gwaith
- Gwneud y gorau o'ch arian



Rhoi'r cychwyn gorau i'ch babi

Mae dod yn rhiant yn newid anferthol, fel y bydd unrhyw un sydd wedi cael plant yn dweud wrthoch chi. Dyma'r swydd bwysicaf oll ac mae'n dechrau o'r foment y byddwch chi'n dod i wybod eich bod yn mynd i gael babi.

Eich swydd bwysicaf

Mae'r gwaith o fod yn rhiant yn dechrau gyda'r beichiogrwydd, nid adeg yr enedigaeth, ac mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud nawr i helpu iechyd, lles a datblygiad eich babi.

Ymennydd eich babi

Yr ymennydd ydy'r ganolfan reoli ar gyfer popeth, mae'n golygu mwy na bod yn glyfar.

Mae datblygiad ymennydd eich babi yn ystod beichiogrwydd yn bwysig nid yn unig ar gyfer eu dysgu yn y dyfodol, ond mae'n allweddol hefyd ar gyfer eu datblygiad corfforol, emosiynol a chymdeithasol, sef sylfeini eu hapusrwydd a'u hiechyd yn y dyfodol.



Yn yr ychydig flynyddoedd diwethaf, rydyn ni wedi dysgu llawer am bwysigrwydd ein profiadau cynnar, ac mae hynny'n cynnwys ein profiadau cyn i ni gael ein geni.

Er nad ydych chi'n gallu gweld, mae llawer yn digwydd nawr y tu ôl i'r llenni wrth i'ch lwmp a'ch babi dyfu.

Mae'n siŵr y byddwch wedi gweld enghreifftiau ar-lein yn dangos pa mor gyflym mae'ch babi'n tyfu a sut mae hynny'n cymharu â maint pob math o ffrwythau a llysiau!

Ond efallai na fyddwch wedi gweld gwybodaeth am sut mae ymennydd eich babi yn datblygu a sut mae ein profiadau cynnar yn gosod y sylfeini ar gyfer ein hiechyd, ein lles a'n dysgu yn y dyfodol.

Perthynas plentyn â'r oedolion yn eu bywyd ydy'r dylanwadau pwysicaf ar ddatblygiad eu hymennydd.

Mae rhieni a darparwyr gofal sy'n rhoi sylw, yn ymateb ac yn rhyngweithio â'u plentyn yn llythrennol yn datblygu ymennydd eu plentyn.

Dyna pam nad yw hi fyth yn rhy gynnar i ddechrau ffurfio perthynas â'ch babi, ac mae hi mor bwysig siarad, canu, cysuro a chwarae gyda phlant ifanc o'r diwrnod y cânt eu geni. Mae'r llyfryn hwn yn llawn cyngorion i'ch helpu i wneud hyn ac i wneud rhyngweithio a ffurfio perthynas â'ch lwmp a'ch babi yn rhan o'ch bywyd beunyddiol.

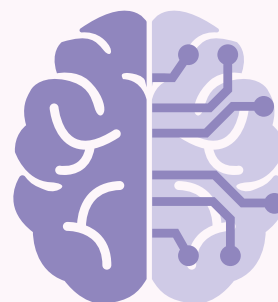
Mae'r ymennydd dynol yn dechrau ymfurfio dair wythnos yn unig wedi'r cenedlu ac mae'n datblygu'n gyflym yn ystod beichiogrwydd. Wrth i'ch babi dyfu y tu mewn i chi, mae eich iechyd a'ch lles yn gallu cael dylanwad ar ddatblygiad eu hymennydd. Erbyn iddyn nhw gael eu geni, mae gan fabanod biliynau o gelloedd ymennydd, ond prin ydy'r cysylltiadau rhyngddyn nhw.



Mae gallu bodau dynol i addasu yn rhyfeddol a'r rheswm am hynny ydy'r ffordd mae ein hymennydd yn datblygu mewn ymateb i'n profiad o'r byd.



Mae ein profiadau yn sbarduno cysylltiadau rhwng celloedd ein hymennydd a'r cysylltiadau hyn sydd wir yn gwneud i'n hymennydd weithio.



Mae'r cysylltiadau allweddol hyn yn ein hymennydd yn cryfhau ac yn cyflymu po fwyaf y byddwn yn eu defnyddio, gan helpu'n hymennydd i gynnal ein datblygiad corfforol, emosiynol a chymdeithasol.

Gan ddechrau nawr, mae'r pethau y byddwch yn eu gwneud yn ystod y beichiogrwydd i ffurfio perthynas ac ymateb i'ch babi, a'r paratodau y gallwch eu gwneud ar gyfer y cartref y byddwch chi'n eu magu ynddo, yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr.

Bydd amgylchedd cefnogol, cariadus sydd â digonedd o ryngweithio cynnes, serchog yn helpu'ch babi i deimlo'n ddiogel wrth iddyn nhw dyfu, ac mae prawf bod y teimladau hyn yn peri i hormonau gael eu rhyddhau sy'n ysgogi datblygiad yr ymennydd ac yn cyflymu'r cysylltiadau sy'n cael eu ffurfio yn yr ymennydd yn ystod beichiogrwydd a'u blynyddoedd cynnar. Mae hyn yn golygu y gallwch chi osod y sylfeini nawr ar gyfer datblygiad eich babi yn y dyfodol – gan gynnwys yr holl sgiliau corfforol fel cydio mewn tegan, cropian, cymryd eu camau cyntaf a dweud eu geiriau cyntaf!

Bydd y cariad, y serch a'r gofal y byddwch chi'n eu rhoi i'ch babi yn ystod y beichiogrwydd yn helpu ymennydd eich babi i dyfu a datblygu, a bydd hefyd yn eich helpu chi a'ch babi i ffurfio perthynas agos.

Angen gwybod

Mae'r synau y bydd eich babi'n eu clywed tra byddwch chi'n feichiog tua hanner y lefel y byddwn ni'n ei glywed, ond mae'n dal yn bosib y byddant yn cael braw ac yn crïo os byddan nhw'n clywed sŵn sydyn neu uchel.

Cwlwm bythol

Mae rhai rhieni'n dweud bod ffurfio perthynas glos â'u babi wedi digwydd yn naturiol, gyda theimladau anorchfygol o gariad ac angen i amddiffyn eu babi yn ystod y beichiogrwydd. Mae rhai eraill wedi dweud wrthon ni nad oedden nhw'n teimlo'r cwlwm hwnnw gyda'u babi yn syth a bod y teimladau hynny wedi dod ychydig yn ddiweddarach.

Does dim ots sut rydych chi'n teimlo, y peth pwysicaf ydy bod eich babi'n teimlo'u bod yn cael eu caru a'u bod yn ddiogel. Dyna pam mae cyswllt croen (gweler adran yr Eiliadau cyntaf ar dudalen 88) rhyngoch chi a'ch babi'n cael ei annog cyn gynted ag y byddant wedi'u geni er mwyn eich helpu i ffurfio perthynas glos. Ond does dim rhaid i chi aros tan yr enedigaeth i ffurfio'r berthynas – gallwch chi ddechrau'r broses nawr.

Mor gynnar â 18fed wythnos eich beichiogrwydd, mae eich babi wedi dechrau clywed curiad eich calon. Erbyn y 26ain wythnos, mae'n bosib y byddant yn ymateb i synau y tu allan i'ch corff a gallai sŵn eich llais eu cysuro. Yn ogystal â chofio'ch llais chi, mae'n bosib y bydd eich babi'n cofio rhannau o'r gerddoriaeth y byddwch yn gwrando arni hefyd.

Drwy wneud pethau nawr a fydd yn helpu'ch perthynas i dyfu, tra bydd eich babi'n dod i arfer â sŵn eich llais a chyffyrddiadau sy'n eu cysuro, ac yn datblygu eu synhwyrau, eu hiaith a'u sgiliau cymdeithasol, rydych chi'n gosod y sylfeini ar gyfer yr arddull rhianta cynnes y byddwch chi'n ei ddarparu pan gaiff eich babi eu geni.

Dyma ambell beth y gallwch chi roi cynnig arnynt:

- Siaradwch, darllenwch a chanwch i'ch babi – maen nhw'n gallu'ch clywed chi!
- Cyffyrddwch, rhwbiwch neu dylinwch eich bol yn ysgafn
- Ymatebwch i symudiadau a chiciau eich babi – yn y tri mis olaf, gallwch chi wthio'n ysgafn yn erbyn y babi neu rwbio'ch bol lle digwyddodd y gic a gweld a oes ymateb.
- Chwaraewch gerddoriaeth i'ch babi – ond ddim yn *rhy* uchel, a pheidiwch byth â rhoi clustffonau neu seinyddion ar eich lwmp gan y gallai hynny achosi niwed!

Iaith ar gyfer bywyd

Mae siarad, darllen a chanu i'ch babi, hyd yn oed yn ystod y beichiogrwydd, yn helpu eu datblygiad ieithyddol yn eu blynyddoedd cynnar – sgiliau allweddol y bydd angen i'ch babi eu dysgu er mwyn cael y gorau o fywyd!

Mae yna fanteision pwysig yn dod o gymryd pob cyfle i siarad â'ch babi drwy gydol eich beichiogrwydd. Mae eu hannog i gyfathrebu â chi drwy ymateb i'w symudiadau yn gallu helpu i sbarduno datblygiad y sgiliau cyfathrebu y bydd eu hangen arnynt i gyfathrebu â chi a phobl eraill. Gallai deimlo ychydig yn rhyfedd i rai pobl, ond byddwch yn falch o fod yn 'un o'r rhieni hynny' sy'n gwneud synau babi gwirion ac yn siarad â'u lwmp! I gael rhagor o wybodaeth am siarad â'ch babi yn ystod beichiogrwydd, ewch i www.llyw.cymru/siarad-gyda-fi



Angen gwybod

Mae beichiogrwydd yn amser gwych i ddechrau ffurfio perthynas gref gyda'ch babi, a bydd hynny'n bwysig ar gyfer eu datblygiad nawr a phan fydd yn cyrraedd.

Gofalu am eich hunan, fel y gallwch ofalu am eich babi – mae eich lles meddyliol yn bwysig

Dydy'r pethau gorau mewn bywyd ddim yn dod yn rhwydd ac mae dod yn rhiant yn gallu bod yn anodd ar adegau. Mae'n bwysig eich bod yn gofalu am eich lles meddyliol er mwyn i chi allu teimlo'n hapus, yn hyderus ac yn barod i ddelio â'r troeon da a'r trafferthion tra byddwch chi'n dal i fod yn rhiant o'r math yr hoffech fod. Mae hynny'n wir ar gyfer tadau a phartneriaid hefyd.

Sut ydw i'n teimlo?

Does dim gwahaniaeth a oedd eich beichiogrwydd wedi'i gynllunio ai peidio, nid y newidiadau i'ch corff ydy'r unig bethau y mae angen i chi ddod i arfer â nhw.

Mae rhai pobl yn dweud eu bod wrth eu bodd pan fyddan nhw'n feichiog. Ond dydy rhai eraill ddim yn cael pethau mor rhwydd neu ddim yn mwynhau cymaint. Efallai y byddwch heb awydd bwyd neu'n teimlo'n sâl, yn flinedig ac yn emosiynol. Mae rhai rhieni'n poeni am eu gwaith, eu harian neu eu perthnasoedd tra bydd rhai eraill yn teimlo bod trefn ar y pethau hynny oll. Bydd rhai rhieni'n poeni na fyddan nhw'n 'rhiant da' tra bydd rhai eraill heb feddwl ddwywaith am hynny.

Does dim ffordd 'gywir' na ffordd 'anghywir' i deimlo. Cofiwch fod eich bydwaig yno i'ch cefnogi chi ac i drafod unrhyw bryderon sydd gennych.



Poeni am fod yn feichiog?

Os byddwch chi'n penderfynu nad ydych chi'n barod i roi genedigaeth a dod yn rhiant, cysylltwch â'ch meddyg teulu cyn gynted â phosib i drafod opsiynau.

Profiad eich plentyndod

Mae llawer o bethau sy'n gallu effeithio ar y ffordd byddwch chi'n teimlo ynglŷn â dod yn rhiant.

Os gwnaeth eich rhieni chi ddarparu amgylchedd cariadus, cefnogol a osododd y sylfeini ar gyfer bywyd hapus, iach i chi, efallai y byddwch yn barod i wneud yr un peth i'ch babi chi. Ar y llaw arall, efallai na chawsoch chi'r dechrau gorau, ac mae'n bosib y bydd gennych bryderon eisoes ynglŷn â'r hyn sydd o'ch blaen, yn enwedig os cawsoch chi'ch magu heb i'ch rhieni neu'ch gofalwyr fodloni eich anghenion corfforol neu emosiynol, neu os cawsoch eich cam-drin yn gorfforol, yn eiriol neu'n rhywiol gan y rhai oedd yn gofalu amdanoch.

Efallai eich bod wedi'ch magu mewn aelwyd gydag oedolion oedd â phroblemau alcohol neu gyffuriau neu broblemau iechyd meddwl; efallai bod yna oedolion oedd wedi treulio amser yn y carchar, gallech chi fod wedi bod yn dyst i drais domestig, neu fod gennych rieni oedd wedi gwahanu.

Efallai y byddwch yn teimlo bod cael eich magu gydag un neu fwy o'r profiadau hynny yn golygu na fyddwch chi mor alluog i fod yn rhiant o'r math yr hoffech fod, neu gallai eich gwneud yn fwy penderfynol o fod yn rhiant gwell a rhoi'r cychwyn gorau y gallwch i'ch plentyn. Beth bynnag fo'ch teimladau ynglŷn â hyn nawr, mae'n bwysig gwybod y gallwch chi dorri'r cylch hwn drwy greu amgylchedd ar gyfer eich babi lle byddan nhw'n teimlo'n ddiogel ac yn gallu datblygu i'w llawn botensial.

“Doedden ni ddim yn cynllunio i ddechrau teulu, felly pan ddes i wybod fy mod i'n feichiog, roedd yn dipyn o syndod. Am yr ychydig ddyddiau cyntaf, roedd fy mhartner a finnau ychydig yn ofnus, ond po fwyaf y buon ni'n siarad am y peth, po fwyaf roedden ni'n gwybod y gallen ni wneud hyn.”

Angen gwybod

Gallai cael profiadau sy'n peri straen a thrawma yn ystod plentyndod cynnar effeithio ar ddatblygiad ymennydd eich babi, gan niweidio eu datblygiad cymdeithasol ac emosiynol, eu hymddygiad a'u hiechyd. Gallai'r effeithiau eu taro pan fyddant yn oedolion yn ogystal ag yn ystod plentyndod.

Ymdopi â'r heriau

Mae bod yn rhiant yn gallu bod yn heriol. Os ydych chi am fod yn rhiant gwych fel yr hoffech fod a helpu'ch babi i fod yn iach ac yn hapus, bydd angen i chi fod mor iach a hapus â phosib eich hun.

Mae llawer o rieni yn dweud bod eu taith, o'r beichiogrwydd, trwy'r enedigaeth a'r adferiad, i fyw gyda'r un bach, wedi bod yn un dymhestlog ar adegau, a phetaen nhw'n gwybod mwy ynglŷn â'r realiti o ddod yn rhiant ymlaen llaw, mae'n bosib y bydden nhw wedi bod yn fwy parod.

Newid eich bywyd, yn bendant. Bywyd wedi'i droi *â'i ben i waered i rai*. Mae hormonau beichiogrwydd yn gallu cael effaith go iawn ar y ffordd rydych chi'n teimlo – gallwch chi fod yn eich elfen un funud ac yna i lawr gyda'r felan y funud nesaf.

Mae teimlo ychydig yn bryderus yn beth normal ac mae gan lawer o rieni newydd rywffaint o bryderon yn ystod beichiogrwydd.

Pryderon cyffredin i rieni newydd:

Gallai'r rhain gynnwys:

- A fydd cael babi yn newid fy mywyd neu fy mherthnasoedd?
- Sut bydd fy ngwaith a fy sefyllfa ariannol yn cael eu heffeithio?
- Ydy fy nghartref yn addas i fagu babi ynddo?
- A fydda i'n gallu ymdopi â'r esgor a'r enedigaeth?
- A fydd fy mabi'n cael eu geni yn iach ac yn datblygu'n iawn?

Mae rhai rhieni'n gallu teimlo'n euog neu'n orbryderus hyd yn oed oherwydd eu bod yn teimlo'n bryderus neu'n drist pan mae'n teimlo fel petai pawb, gan gynnwys nhw'u hunain, yn disgwyl iddyn nhw deimlo'n hapus ac yn gyffrous ynglŷn â chael eu babi.

Dydy'r newidiadau corfforol y byddwch chi'n eu profi wrth i'ch babi dyfu y tu mewn i chi ddim yn helpu. Nid yw teimlo'n sâl yn ystod camau cynnar beichiogrwydd yn anarferol, ac wrth i'r wythnosau a'r salwch fynd heibio, mae beichiogrwydd yn gallu gwneud i chi deimlo'n fwy blinedig nag arfer, yn enwedig oherwydd y gall fod yn anoddach cysgu'n gyfforddus.

Gofalu am eich lles meddyliol

Mae'r rhan fwyaf o bobl wedi clywed am iselder ôl-enedigol (wedi i'r babi gael eu geni), ond mae'n bwysig gofalu am eich iechyd meddwl yn ystod beichiogrwydd hefyd. Mae diogelu eich lles meddyliol yn golygu mwy na lleihau eich risg o gael cyflyrau iechyd meddwl cyn-enedigol ac ôl-enedigol. Bydd iechyd a lles meddyliol da yn eich helpu i fwynhau mwy ar eich beichiogrwydd, ac yn helpu gyda datblygiad a gweithrediad normal ymennydd eich plentyn hyd yn oed yn y groth. Mae mwy am faterion iechyd meddwl, arwyddion i gadw llygad amdanynt, pryd a ble i gael help, ar dudalen 47 yn adran *Cadw eich hun a'ch babi'n ddiogel*.

Bydd gofalu am eich lles meddyliol yn eich helpu i fwynhau bod yn rhiant. Mae nifer o bethau y gallwch chi eu gwneud a allai'ch helpu chi i wneud hyn yn ystod beichiogrwydd a thu hwnt.

Peidiwch ag anwybyddu achosion mawr (na'r rhai bach chwaith!!!) eich straen a'ch gorbryder na'u hysgubo o dan y carped.

Yn hytrach, nodwch y pethau sy'n gwneud i chi deimlo straen neu orbryder, a cheisiwch greu cynllun ar gyfer delio â nhw mewn ffordd wahanol. Gallai hynny olygu cynllunio a datrys problemau ymarferol yn hytrach na gadael iddynt dyfu, gallai olygu osgoi sefyllfaoedd penodol neu ganfod ffordd well o reoli'r modd y mae straen yn effeithio arnoch chi. I gael cymorth gyda chreu cynllun, ewch i www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/mental-health-during-and-after-pregnancy/wellbeing-plan

Cofiwch, mae eich bydwaig yno i'ch helpu chi gyda'r ffordd rydych chi'n teimlo'n feddyliol yn ogystal ag yn gorfforol.

Angen gwneud

Os byddwch chi'n profi teimladau dwys neu anarferol o dristwch, iselder, pryder neu orbryder, yn enwedig os bydd wedi para pythefnos neu fwy, siaradwch â'ch bydwaig a/neu'ch meddyg teulu. Gallwch gael rhagor o wybodaeth yn 111.wales.nhs.uk/?locale=cy&term=A a mind.org.uk/cy/mind-cymru

Rhowch gynnig ar y pethau hyn i helpu i gynnal lles meddyliol da yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd.

Trafodwch sut rydych chi'n teimlo gyda'ch partner, eich ffrindiau neu aelodau o'r teulu. Mae'n gallu'ch helpu chi i deimlo'n gadarnhaol ac i ymdopi'n well â straen

Peidiwch â disgwyl gormod gan eich hunan – byddwch yn realistig ynglŷn â beth gallwch chi ei wneud; gorffwyswch pan fydd angen i chi wneud

Bwytwch brydau bwyd rheolaidd, iachus

Gwnewch amser i chi'ch hunan os gallwch chi, gwnewch y pethau rydych chi'n eu mwynhau

Ffurfiwch gysylltiadau gyda darpar rieni eraill ar-lein, neu mewn grwpiau lleol

Parhewch â'ch perthnasoedd gyda'ch ffrindiau ac aelodau'r teulu. Treuliwch amser gyda'r bobl sy'n gwneud i chi ymlacio a theimlo'n dda am eich hunan

Cadwch yn heini – mae gweithgarwch corfforol yn helpu ein cyrff i ddelio â straen, ac mae'n ysgogi cemegau yn yr ymennydd sy'n gwella ein hwyliau

Ceisiwch beidio â gwneud newidiadau sylweddol ar yr adeg hon, fel symud tŷ neu newid swydd, oni bai bod rhaid i chi

Peidiwch â defnyddio cyffuriau neu alcohol i ddelio â straen

Derbyniwch help os caiff ei gynnig i chi; gofynnwch am help os oes ei angen arnoch

“Roeddwn i wrth fy modd yn bod yn feichiog, ond roeddwn i ychydig yn bryderus ar brydiau, roeddwn i'n falch bod gen i ambell i ffrind da oedd wedi bod trwy'r peth yn ddiweddar fel bod modd i mi siarad â nhw amdano.”



Perthnasoedd

Mae yna deuluoedd o bob lliw a llun. Mae'n bosib y byddwch ar eich pen eich hun, gyda phartner ymrwymedig, mewn perthynas â phartner o'r un rhyw, neu gyda phartner ond yn ansicr pa mor hir bydd y berthynas yn para. Ynghyd â'ch bydwraig, mae'n bosib y bydd eich teulu a'ch ffrindiau yn darparu'r holl gefnogaeth sydd ei hangen arnoch, neu efallai y byddwch yn teimlo eu bod yn ymyrryd ac yn rhoi cyngor nad ydych chi'n cytuno ag ef.

Beth bynnag fo'ch amgylchiadau, mae'n debyg y byddwch yn gweld y bydd bod yn feichiog a dod yn rhiant yn eich newid chi ac yn effeithio ar y bobl o'ch cwmpas chi, a'ch perthynas gyda nhw.

Gofalu am eich rhwydweithiau cefnogi

Mae cael rhwydweithiau cryf a chefnogol o ffrindiau a'r teulu, a chadw'r berthynas orau y gallwch rhyngoch a'ch partner, hyd yn oed os nad ydych chi gyda'ch gilydd *go iawn*, yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr gyda beichiogrwydd a rhianta. Byddan nhw'n gallu'ch helpu chi i ddelio â'r newidiadau rydych chi'n mynd trwyddynt a'ch cynorthwyo chi i ddarparu'r amgylchedd diogel a'r fagwraeth sydd eu hangen ar eich babi.

Gadewch i'r bobl sydd o'ch cwmpas wybod sut rydych chi'n teimlo a beth ydy'ch anghenion a derbyniwch help pan gaiff ei gynnis.

Chi a'ch partner

Er y gall bod yn feichiog ddod â rhai cyplau'n agosach at ei gilydd, mae'n gallu bod yn adeg heriol iawn i lawer ac mae'n gallu rhoi straen mawr ar y perthnasoedd cryfaf hyd yn oed.

Yn ystod eich beichiogrwydd, mae'n bosib y byddwch yn teimlo'n fwy blinedig nag arfer, gall newidiadau yn eich hwyliau fod yn gyffredin ac efallai y byddwch yn cael trafferth dod i arfer â'r ffordd mae eich corff yn newid. Gall fod yn anodd i bartneriaid wybod y ffordd orau i helpu. Mae'n bosib y bydd gan y ddau ddarpar riant eu pryderon eu hunain am y dyfodol, a sut maen nhw'n mynd i ymdopi pan fydd y babi'n cyrraedd.

O ystyried hyn oll, mae'n ddealladwy y gall fod anawsterau rhyngoch chi a'ch partner yn ystod beichiogrwydd, ond mae rhesymau da dros deimlo'n agosach a chefnogi'ch gilydd hefyd. Bydd siarad â'ch gilydd, gwrandao ar broblemau'ch gilydd a chefnogi'r gwahanol bethau y mae eu hangen ar bob partner yn helpu i gadw'ch perthynas yn gryf.

Os ydy'ch perthynas yn anodd iawn neu'n waeth, yn un lle mae cam-drin, mae'n bwysig i chi gael cymorth nawr er mwyn lleihau'r risg o gael niwed yn ystod beichiogrwydd a chyn i'ch babi gyrraedd.

Os cawsoch chi eich magu mewn cartref ble roedd gwrthdaro teuluol, byddwch chi'n gwybod sut gall hynny effeithio ar hapusrwydd a lles plentyn. Nid y rhianta cynnes a rowch a'r berthynas glos a ffurfiwch gyda'ch babi ydy'r unig ffactorau, mae'r ffordd byddwch chi a'ch partner yn trin eich gilydd yn cael effaith fawr hefyd.

Cam-drin domestig a thrais domestig

Mae un o bob pedair menyw yn profi cam-drin domestig neu drais domestig ar ryw adeg yn eu bywydau. Gall fod yn gorfforol, yn rhywiol, yn emosiynol, yn rheolaeth trwy orfodaeth, yn seicolegol, yn ariannol, neu'n gyfuniad o'r rhain.

Gall beichiogrwydd fod yn sbardun i gam-drin domestig, a gall cam-drin sy'n digwydd eisoes waethygu yn ystod beichiogrwydd neu yn dilyn genedigaeth.

Mae cam-drin domestig yn ystod beichiogrwydd yn eich rhoi chi a'ch plentyn sydd heb ei eni mewn perygl. Mae'n cynyddu'r risg o golli'r babi, o gael heintiau, o enedigaeth gynamserol, ac o anafiadau neu farwolaeth eich babi. Mae hefyd yn gallu achosi problemau emosiynol a iechyd meddwl, fel gorbryder. Os byddwch yn canfod eich hunan yn y sefyllfa hon, siaradwch â'ch bydwaig ar unwaith er mwyn i chi gael y cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnoch.

Anffurfio organau cenhedlu benywod (FGM) a beichiogrwydd

Dylai'ch bydwaig ofyn i chi a ydych chi wedi cael FGM yn eich apwyntiad cyn-geni.

Mae'n bwysig eich bod yn dweud wrth eich bydwaig os ydych chi'n meddwl bod hyn wedi digwydd i chi fel bod modd iddyn nhw drefnu gofal addas i chi a'ch babi.

Bod yn rhiant sengl

Efallai nad ydych chi mewn perthynas, ond eich bod yn dal yn hyderus yn eich galluoedd eich hunan a bod gennych deulu agos a rhwydweithiau cyfeillion cryf a'ch bod yn gwybod y byddan nhw'n eich helpu chi trwy'r heriau sydd ynghlwm â dod yn rhiant newydd. Os ydych chi'n sengl, gall cael babi godi cryn dipyn o fraw. Mae'n bosib y byddwch yn teimlo'n unig, efallai y byddwch yn poeni am roi genedigaeth ar eich pen eich hun neu sut byddwch chi'n ymdopi pan fydd eich babi wedi'i eni ac yn tyfu. Os oes gennych chi deulu neu ffrindiau gerllaw, mae'n debygol y byddan nhw'n hapus i roi help llaw, boed hynny trwy fod yno ag ysgwydd i grio arni, neu drwy gefnogaeth fwy ymarferol fel mynd gyda chi i apwyntiadau neu fod yn bartner geni i chi. Mae'n bwysig eich bod yn siarad â nhw ac yn rhoi gwybod iddyn nhw beth sydd ei angen arnoch.

Gallai siarad â rhywun sydd yn yr un sefyllfa helpu, neu siarad â rhywun sydd wedi bod trwy'r peth ar eu pen eu hunain o'r blaen. Mae gwneud y gorau o rwydweithiau nawr yn syniad da a bydd llawer o rieni yn cwrdd â ffrindiau a rhwydweithiau newydd mewn grwpiau rhieni lleol neu fforymau ar-lein.

Hyd yn oed os ydyn nhw mewn perthynas, mae llawer o'r rhieni sy'n mynd i grwpiau babanod a phlant bach yn mynd heb eu partner, felly nid chi fydd yr unig un fydd yno ar eich pen eich hun.

Cael gwybod mwy

Os byddwch yn cael problemau gyda'ch perthynas, yn profi camdriniaeth neu fod angen cefnogaeth a chynghor arnoch fel rhiant sengl, mae llawer o sefydliadau yn gallu helpu. Rhowch gynnig ar:

Relate: www.relate.org.uk i gael cynghor ynglŷn â pherthynas

Gingerbread: www.gingerbread.org.uk os ydych chi'n rhiant sengl

Cymorth i Ferched Cymru: www.welshwomensaid.org.uk/cy/ os ydych chi'n dioddef unrhyw fath o gam-drin domestig.

Os byddwch chi'n teimlo'n unig ac wedi'ch ynysu ar adegau, rhowch wybod i rywun. Bydd eich bydwaig yn gallu helpu, darparu cefnogaeth a'ch rhoi chi mewn cysylltiad â rhwydweithiau lleol. Bydd datblygu rhwydweithiau yn y gymuned a chael synnwyr o berthyn yn gwella eich ymdeimlad o les, a bydd hynny yn ei dro o fudd i'r babi.

Er nad ydych chi mewn perthynas â rhiant biolegol arall eich babi, mae'n debyg y byddwch wedi bod yn meddwl am barhad eich 'perthynas' â nhw a'u perthynas nhw â'ch babi yn y dyfodol. Gall hyn fod yn sefyllfa gymhleth ac anodd i'r ddau ohonoch weithio trwyddi, ond gallai cael dwy berthynas gefnogol fod o fudd i'ch babi yn y dyfodol yn ogystal ag i chi.

Rhyw yn ystod beichiogrwydd

Gallai eich awydd chi a'ch partner i gael rhyw newid yn ystod beichiogrwydd, efallai y bydd y ddau ohonoch eisiau mwy ohono, neu gallai un neu'r ddau ohonoch golli'r awydd yn llwyr.

Os byddwch chi neu'ch partner yn teimlo'n wahanol ynglŷn â rhyw nawr â chithau'n feichiog, bydd trafod y peth gyda'ch gilydd, bod yn amyneddgar a dangos dealltwriaeth tuag at eich gilydd, a chadw'ch agosatrwydd yn sicr o helpu. Os oedd rhyw yn rhan bwysig o'ch bywydau cyn hyn, ond nad yw'n digwydd ar hyn o bryd, peidiwch â phoeni – mae'r holl deimladau yna yn debygol iawn o ddod yn ôl ymhen amser.

Rhyw diogel yn ystod beichiogrwydd

Fel arfer, mae rhyw yn berffaith ddiogel yn ystod beichiogrwydd. Fydd unrhyw weithgaredd rhywiol nad yw'n eich niweidio chi ddim yn niweidio'ch babi. Mae eich babi'n cael ei amddiffyn yn eich croth gan sach o hylif, a elwir yn hylif amniotig, sy'n lleddfu symudiadau.

Pryd dylid osgoi rhyw treiddiol?

Mae'n debyg y bydd eich bydwaig neu'ch meddyg yn eich cynghori i osgoi rhyw os:

- byddwch chi wedi cael unrhyw waedu trwm yn ystod y beichiogrwydd, oherwydd y gallai rhyw gynyddu'r risg o waedu pellach os ydy'r brych yn isel neu os oes haematoma (casgliad o waed)
- bydd eich dŵr wedi torri – sy'n golygu bod y cwd amniotig sy'n amgylchynu'ch babi wedi torri – oherwydd y gall hyn gynyddu'r risg o haint
- oes gan eich partner haint weithredol a drosglwyddir yn rhywiol (STI).

Defnyddiwch gondom bob amser i amddiffyn rhag STI os ydych chi neu'ch partner yn cael rhyw gyda phobl eraill neu os oes gennych chi neu'ch partner STI weithredol.

Os oes gennych chi unrhyw bryderon am unrhyw beth o'r uchod, siaradwch â'ch bydwaig neu'ch meddyg.

Beichiogrwydd a'ch gwaith

Pan fyddwch chi'n dod i wybod eich bod yn feichiog, mae'n beth arferol bod gennych gwestiynau neu bryderon ynglŷn â sut y bydd cael babi'n effeithio ar eich gwaith.

Mae rhieni'n dweud wrthon ni y bydden nhw wedi hoffi gwybod am bethau fel budd-daliadau a'r taliadau y gallen nhw fod wedi bod â hawl iddynt, eu hawliau cyflogaeth, pryd i ddweud wrth eu cyflogwr a'u hawl i absenoldeb mamolaeth (a thadolaeth!).

Mae gwybod eich hawliau a llunio cynllun yn gallu helpu i gael gwared ag un o'r achosion pryder mwyaf cyffredin.

Gwybod eich hawliau

Os ydych chi'n gyflogedig, mae gennych chi hawliau penodol yn ystod beichiogrwydd a thra byddwch chi ar absenoldeb mamolaeth. Mae eich hawliau cyflogaeth wedi'u diogelu hefyd unwaith y byddwch wedi cael eich babi. Y peth pwysig ydy gwybod eich hawliau.

Gallwch chi ddod i wybod mwy ar-lein yn www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/Gwaith/maternity-and-parental-rights/check-your-maternity-and-parental-rights/rights-while-pregnant-or-on-maternity-leave/rights-while-youre-pregnant-at-work/ neu www.gov.uk/working-when-pregnant-your-rights neu maternityaction.org.uk

Gallwch siarad hefyd â'ch bydwrraig am unrhyw bryderon allai fod gennych.

Absenoldeb mamolaeth

Os ydych chi'n gyflogedig, gallwch chi gymryd hyd at flwyddyn o absenoldeb mamolaeth, does dim ots ers faint rydych chi'n gweithio i'ch cyflogwr, faint o dâl rydych chi'n ei gael na faint o oriau yr wythnos rydych chi'n gweithio.

Hyd yn oed os oes gennych gontract dim oriau mae gennych hawliau penodol beth bynnag, ond byddan nhw'n dibynnu ar y contract a'r oriau rydych chi wedi bod yn gweithio hyd yn hyn, felly mae'n well i chi gael cyngor.

Mae'n bosib hefyd y gallech chi droi eich absenoldeb mamolaeth yn absenoldeb ar y cyd i rieni gyda'ch partner. Gwiriwch i weld a allwch chi gael absenoldeb mamolaeth, tadolaeth neu absenoldeb ar y cyd i rieni ar www.gov.uk/browse/childcare-parenting/pregnancy-birth

Pryd i ddweud wrth y gwaith

Gallwch chi ddewis pryd i ddweud wrth eich cyflogwr eich bod yn feichiog.

Mae'n bwysig dweud wrth eich cyflogwr yn ysgrifenedig o leiaf 15 wythnos cyn dyddiad disgwylidig y geni er mwyn i chi allu hawlio Tâl Mamolaeth Statudol. Dylech chi roi gwybod iddyn nhw:

- eich bod yn feichiog
- pryd mae dyddiad geni disgwylidig eich babi
- eich bod chi eisiau cymryd absenoldeb mamolaeth
- pryd rydych chi eisiau i'ch absenoldeb mamolaeth ddechrau a gorffen (gallwch chi newid y dyddiadau hyn yn ddiweddarach os oes angen i chi wneud).

Mae llawer o rieni'n dewis peidio â dweud wrth neb eu bod yn mynd i gael babi nes bydd y 12 wythnos cyntaf wedi mynd heibio neu tan ar ôl eu sgan cyntaf, ond mae'n bosib y byddwch eisiau rhoi gwybod i'r gwaith yn gynharach.

Mae'n debyg y bydd yn dibynnu ar eich perthynas gyda'ch rheolwr neu'ch cyflogwr a sut rydych chi'n teimlo yn nyddiau cynnar y beichiogrwydd. Er enghraifft, os byddwch chi'n dioddef o salwch bore, neu os byddwch chi'n flinedig iawn neu'n cael problemau iechyd eraill a chithau'n gweld eu bod yn achosi problemau yn eich gwaith, gallai helpu petaech yn rhoi gwybod i'ch cyflogwr cyn gynted â phosib.

Angen gwybod

Mae absenoldeb mamolaeth yn wahanol i Dâl Mamolaeth Statudol, sydd â rheolau gwahanol ynglŷn â phwy sy'n gallu ei gael. Gallwch chi wirio pa dâl mamolaeth y mae gennych hawl iddo yn **www.gov.uk/browse/childcare-parenting/pregnancy-birth** neu **citizensadvice.org.uk**

Yr hyn y mae angen i chi ei wybod

Cyn gynted ag y byddwch wedi dweud wrth eich cyflogwr eich bod yn feichiog, mae gennych hawliau mamolaeth sylfaenol yn y gwaith.

Gallai eich hawliau amrywio ar gyfer contractau gwaith gwahanol ac mae'n bosib bod gan eich cyflogwr eu polisi mamolaeth eu hunain, felly mae'n syniad da i chi wirio eich contract a chael cyngor da.

Mae gan 'gyflogeion' sy'n feichiog 4 prif hawl gyfreithiol:

- absenoldeb â thâl ar gyfer gofal cyn-geni
- absenoldeb mamolaeth
- tâl mamolaeth neu lwfans mamolaeth
- eu diogelu rhag triniaeth, gwahaniaethu neu ddiswyddo annheg.



Gwneud y gorau o'ch arian

Fel arfer, mae arian a chyllid ymhlith yr achosion pryder mwyaf i lawer o rieni newydd. Wedi'r cyfan, mae babanod yn ddrud onid ydyn nhw?

Y gwir ydy nad oes rhaid i gael babi fod mor ddrud â hynny ac mae gan lawer o bobl sydd ar incwm isel deuluoedd perffaith hapus a iach. Er gwaethaf yr hyn welwn ni ar y cyfryngau cymdeithasol yn aml, does dim rhaid i chi wario llawer o arian ar ddillad, cyfarpar ac ategolion gan y cynllunwyr mawr. Fydd eich babi ddim yn malio o gwbl ac yn sicr nid dyna'r rhan bwysig o fod yn rhiant.

Mae llawer o gymorth a chefnogaeth ariannol ar gael hefyd yn ystod beichiogrwydd ac i rieni newydd, yn enwedig os ydych chi'n ddi-waith neu ar incwm isel, o fitaminau hanfodol am ddim a gofal deintyddol am ddim, i Dâl Mamolaeth Statudol a Budd-dâl Plant.

Mae'n werth gwirio beth mae gennych hawl iddo.

Mae gweithio allan pa arian sy'n ddyledus i chi neu'ch partner yn ystod ac ar ôl eich beichiogrwydd yn gallu bod yn eithaf cymhleth, ond *peidiwch â gadael i hynny eich atal*, mae yna help ar gael. I gael y cyngor diweddaraf y gallwch ymddiried ynddo, gwiriwch gyda'ch Canolfan Byd Gwaith leol neu'ch swyddfa Cyngor ar Bopeth leol agosaf y gallwch ddod o hyd iddi yn www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/amdanom-ni/contact-us/contact-us/Cysylltu-a-ni/, eich cyflogwr neu'ch undeb llafur. Bydd cael trefn ar hyn oll yn gynnwys yn helpu i gael gwared ar unrhyw bryderon am arian a gallai leihau'r risg y bydd oedi gyda thalu budd-daliadau.

Angen gwneud

Dod i wybod mwy am fudd-daliadau mamolaeth a theulu a'r hyn y gallech fod yn gymwys i'w hawlio. Siarad â swyddfa Canolfan Byd Gwaith neu swyddfa Cyngor ar Bopeth neu ar-lein yn maternityaction.org.uk



Chi a'ch babi, tyfu'n dda

Yn yr adran hon:

- Bwyta'n dda, tyfu'n dda
- Dannedd a deintgig iach yn ystod beichiogrwydd
- Pwysau ychwanegol iach yn ystod beichiogrwydd
- Cadw'n heini yn ystod beichiogrwydd
- Canllaw i'ch gofal cyn-geni pwysig



Chi a'ch babi, tyfu'n dda

Rydych chi'n gwybod eisoes bod gofalu am eich hunan tra byddwch chi'n feichiog yn bwysig iawn ar gyfer eich iechyd chi a'ch babi wrth iddynt dyfu.

Bydd bwyta ac yfed yn iach, bod yn weithgar yn gorfforol a pheidio ag ennill gormod o bwysau ychwanegol tra byddwch chi'n feichiog oll yn eich helpu chi a'ch babi i dyfu'n iach ac yn lleihau'r risgiau o gael cymhlethdodau yn ystod y beichiogrwydd, yr esgor a'r enedigaeth. Er y gallai'r 'cyngor iechyd' hwn deimlo fel ymdrech ychwanegol ar yr adeg anghywir, dyma'r adeg orau mewn gwirionedd – oherwydd yn ogystal â bod yn bwysig i'ch babi, bydd cymryd y camau hyn yn eich helpu chi i deimlo'n dda hefyd.

Mae popeth sydd eu hangen ar eich babi i dyfu ac i ddatblygu'n gorfforol yn dod gennych chi. Bydd gofalu am eich hun nawr yn gosod y sylfeini ar gyfer iechyd a lles eich babi yn y dyfodol.

Mae rhai pethau y gallwch eu gwneud, ac efallai eich bod yn gwneud rhai ohonynt eisoes, sy'n gallu eich helpu i gael beichiogrwydd, esgor a genedigaeth iach, a'ch cadw chi a'ch babi yn iach.

Gallwch chi leihau'r risg o gael effaith ar ddatblygiad eich babi, colli'r babi yn y groth neu enedigaeth farw drwy:

- roi'r gorau i ysmegu
- osgoi alcohol
- peidio â defnyddio cyffuriau anghyfreithlon neu gyffuriau'r stryd

- gwirio diogelwch unrhyw feddyginiaethau presgripsiwn neu dros y cownter gyda'ch bydwaig neu'ch fferyllydd (gweler tudalennau 56, 57 a 58).

Mae'n hynod bwysig hefyd eich bod yn gwneud y gorau o'r apwyntiadau gyda'ch bydwaig a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill sydd yno i ofalu amdanoch chi a'ch babi yn ystod y beichiogrwydd ac yn yr wythnosau cyntaf wedi'r enedigaeth.

Eu gwaith nhw ydy sicrhau bod eich babi'n tyfu'n dda, canfod unrhyw broblemau yn gynnwys a'ch cefnogi chi gydag unrhyw broblemau neu bryderon sydd gennych.

Angen gwybod

Bydd bwyta deiet iach yn ystod beichiogrwydd yn eich helpu i gynnal eich lefelau egni, ac yn cadw'ch teimlad o fod yn heini ac yn iach.

“Cyn gynted ag y ces i wybod fy mod i'n feichiog, gwnes i ymdrechu o ddifri i fwyta'n iachach gan fy mod i'n gwybod bod y pethau roeddwn i'n eu gwneud yn gallu effeithio ar y babi.”



Bwyta'n dda, tyfu'n dda

Â chithau'n feichiog nawr, mae hi'n bwysicach fyth i chi fwyta amrywiaeth o fwydydd gwahanol bob dydd i gael y cydbwysedd iawn o ran maetholion sydd eu hangen arnoch chi a'ch babi wrth iddynt dyfu – ond does dim angen i chi fynd ar ddeiet arbennig.

Yn ystod beichiogrwydd, bydd y maeth a gaiff eich babi yn gwbl ddibynol ar yr hyn y byddwch chi'n ei fwyta a'i yfed. Mae yna fitaminau a maethynnau hanfodol sydd eu hangen arnoch chi a'ch babi wrth iddynt dyfu, yn enwedig yn y camau cynnar, er mwyn cadw'r ddau ohonoch yn iach. Mae yna rai bwydydd a diodydd hefyd a allai fod yn niweidiol, ac mae'n well eu hosgoi yn ystod beichiogrwydd (gweler y canllawiau ar dudalen 53). Bydd cael deiet iach yn ystod eich beichiogrwydd yn darparu'r deunydd adeiladu hanfodol ar gyfer datblygiad ymennydd, twf iach a system imiwedd gref i'ch babi.

Fitaminau atodol pwysig

Cyn gynted ag y byddwch chi'n dod i wybod eich bod yn feichiog, mae'n bwysig i chi ddechrau cymryd (os nad ydych chi eisoes), tabled asid ffolig 400 microgram (mcg) yn ddyddiol, hyd at ddiwedd 12fed wythnos eich beichiogrwydd. Bydd eich bydwaig neu'ch meddyg ymgynghorol yn rhoi gwybod i chi os bydd angen i chi gymryd dos uwch am unrhyw reswm. Mae asid ffolig atodol yn ystod beichiogrwydd yn gallu helpu i atal namau genedigol gan gynnwys spina bifida.

Argymhellir hefyd eich bod yn ystyried cymryd 10 mcg o fitamin D atodol yn ddyddiol. Mae fitamin D yn rheoli faint o galsiwm a ffosffad sydd yn eich corff,

ac mae angen y rhain i gadw esgyrn, dannedd a chyhyrau'n iach.

Gallwch chi brynu fitaminau atodol beichiogrwydd sy'n cynnwys y dosau cywir o'r fitaminau sydd eu hangen ar eich corff yn ystod beichiogrwydd mewn fferyllfeydd ac yn y rhan fwyaf o archfarchnadoedd. Gofynnwch i'ch bydwaig am rai addas sydd ar gael i'w prynu. Gallech chi fod yn gymwys i gael fitaminau am ddim, gweler isod.

Peidiwch â chymryd fitamin A atodol, nac unrhyw atchwanegiadau sy'n cynnwys fitamin A (retinol), gan y gallai gormod niweidio'ch babi. Gwiriwch y label bob tro a siaradwch â'ch bydwaig neu'ch fferylllydd os oes gennych unrhyw bryderon.

Cynllun Cychwyn Iach

Os ydych chi'n feichiog ac yn derbyn budd-daliadau penodol, neu os ydych chi dan 18 oed, gallech chi fod yn gymwys i gael cerdyn Cychwyn Iach. Gallwch chi ddefnyddio'r cerdyn i brynu ffrwythau a llysiau ffres neu wedi'u rhewi, a llaeth plaen. Gallwch chi gael fitaminau am ddim hefyd. Gwiriwch i weld a ydych yn gymwys i gael cerdyn drwy fynd i **www.healthystart.nhs.uk** neu drwy siarad â'ch bydwaig.

Banciau bwyd

Os ydy hi'n anodd i chi brynu bwyd o ganlyniad i anawsterau ariannol sy'n eich wynebu, siaradwch â'ch bydwaig am dalebau banc bwyd ar gyfer eich banc bwyd lleol. Mae modd cael talebau hefyd drwy feddygon, gweithwyr cymdeithasol, ymwelwyr iechyd a Chyngor ar Bopeth. I gael rhagor o wybodaeth ynglŷn â chael gafael ar dalebau banc bwyd ac am fanciau bwyd yn eich ardal chi, ewch i:

www.trusselltrust.org/get-help/emergency-food/food-vouchers

Ynghyd â banciau bwyd, mae'n bosib bod prosiectau neu fentrau bwyd cymunedol yn eich ardal chi sy'n gallu helpu gyda sicrhau deiet cytbwys (gallai'r rhain gynnwys pantrioedd bwyd cymunedol a chynlluniau cydweithredol lle mae modd prynu bwyd ar gost isel). Cadwch lygad am gyrsiau maeth a choginio ymarferol yn eich ardal chi. Gofynnwch i'ch bydwaig neu'ch canolfan/hyb cymunedol lleol am fanylion.

Bwyta'n iach

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda (gweler y dudalen nesaf) wedi'i gynllunio i'ch helpu chi i gael y cydbwysedd iawn yn eich deiet drwy ddangos faint o'r hyn rydych yn ei fwyta ddylai ddod o bob un o'r grwpiau bwyd. Drwy fwyta amrywiaeth eang o fwydydd o'r gwahanol grwpiau bwyd, byddwch chi'n sicrhau eich bod chi a'ch babi yn cael y maethynnau sydd eu hangen arnoch. Does dim angen i chi gael y cydbwysedd hwn ym mhob pryd bwyd, ond ceisiwch ei sicrhau dros wythnos. Fodd bynnag, bydd bwyta digon o ffrwythau a llysiau bob dydd yn darparu fitaminau a mwynau, yn ogystal â ffibr, sy'n help ar gyfer treulio bwyd ac yn gallu helpu i atal rhwymedd. Gall rhain fod yn ffres (golchwch nhw cyn eu bwyta bob tro), wedi'u rhewi, wedi'u sychu, neu mewn tun, ond os ydyn nhw mewn tun, gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw siwgr na halen wedi'u hychwanegu. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i **www.firststepsnutrition.org/eating-well-in-pregnancy**. I gael Canllaw Bwyta'n Dda ar gyfer deiet figanaidd, ewch i **www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/downloads/The%20Vegan%20Eatwell%20Guide_2.pdf**.



Angen gwybod

Os ydych chi'n cynllunio beichiogrwydd yn y dyfodol, argymhellir eich bod yn cymryd dos dyddiol o 400mcg o asid ffolig tra byddwch chi'n ceisio beichiogi.

Canllaw Bwyta'n Dda

Defnyddiwch y Canllaw Bwyta'n Dda i'ch helpu i fwyta cydbwysedd o fwydydd iachach a mwy cynaliadwy. Mae'n dangos faint o'ch holl fwydydd a ddylai ddod o bob grŵp bwyd.

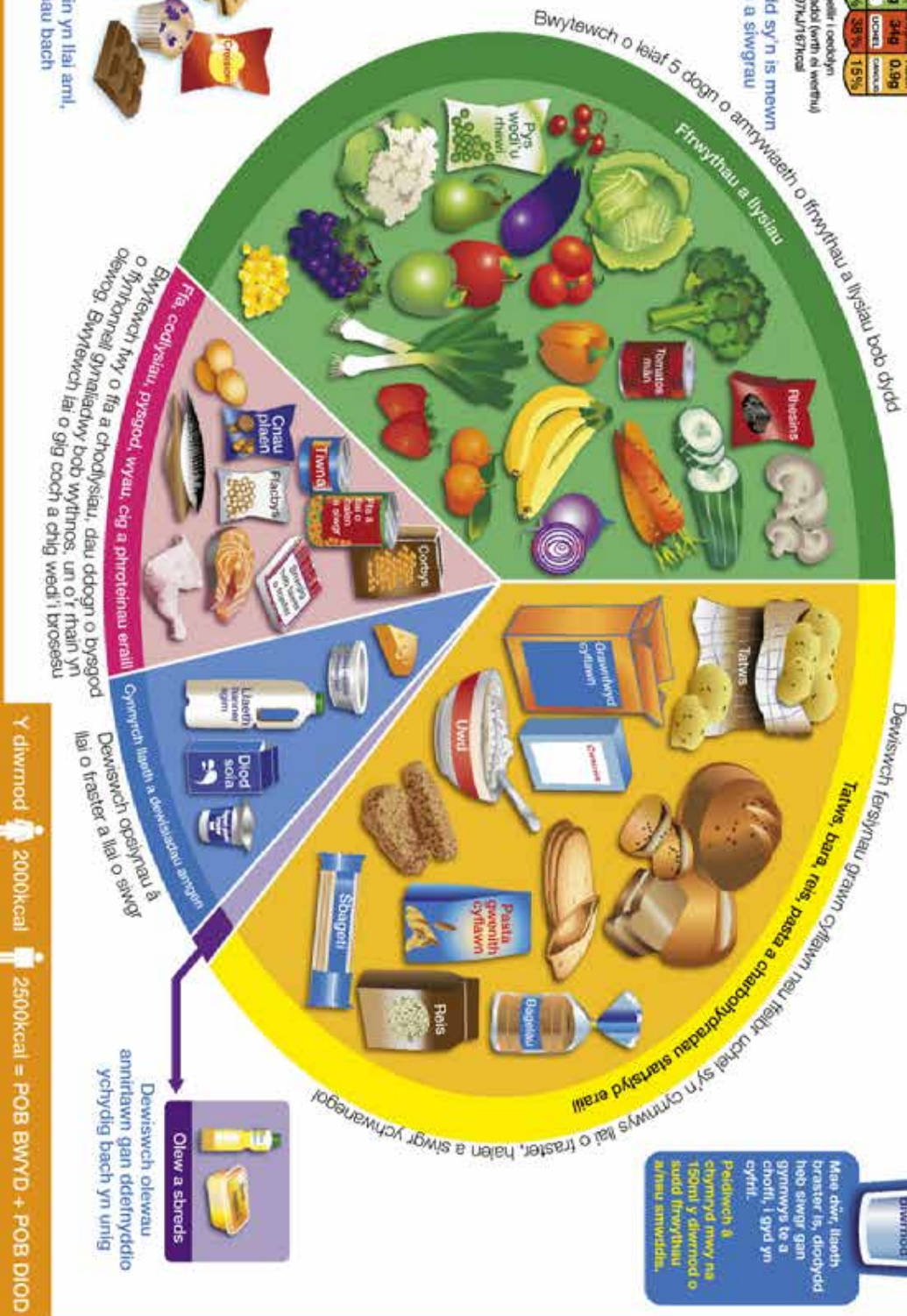
| | | | | |
|--------------------------|--------------|-------------------|-----------------|---------------|
| Egryn 100g 290kcal | Ddraig 3g | Ffrwythau 1.3g | Ffyrddau 34g | Halen 0.9g |
| 13% | 4% | 6.5% | 38% | 1.5% |

O'r lloell a enghreifftiau i'coeddy'n Gwerthedd nodweddiadol (faint ei wervell) am bob 100g: 697kcal/167kcal

Dewiswch fwydydd sy'n is mewn braster, halen a siwgrau



Bwytwch y rhain yn llai amll, mewn dognanu bach



Y diwrnod 2000kcal 2500kcal = POB BWYD + POB DIOD

I gael cynghorion a chanllawiau ar goginio a pharatoi prydau bwyd iach yn ystod beichiogrwydd, ewch i **sgiliaumaethamoes.com/amdanom-ni/**

Os ydych chi'n ystyried gwneud newidiadau er mwyn bwyta'n fwy iach, mae llwyth o gynghorion a gwybodaeth ddefnyddiol ar-lein – byddwch yn ofalus wrth edrych, ac ewch i wefannau y gellir ymddiried ynddynt fel Cymdeithas Diabetes Prydain, sydd â thaflen ffeithiau bwyd ar gyfer beichiogrwydd (**bda.uk.com/foodfacts**), neu 10 Cam i Bwysau Iach, sydd ar gael yn **everychildwales.co.uk/?lang=cy** neu **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/HealthWellbeingDiet?locale=cy&term=A**

Angen gwybod

Mae ennill gormod neu rhy ychydig o bwysau tra byddwch chi'n feichiog yn gallu arwain at broblemau iechyd i chi neu i'ch babi sydd heb ei eni.

Dannedd a deintgig iach yn ystod beichiogrwydd

Mae gofalu am eich dannedd a'ch deintgig yn bwysig i chi ac i'ch babi, yn enwedig yn ystod beichiogrwydd.

Gofalu am eich dannedd

Nid arnoch chi'n unig y mae afiechyd y dannedd a'r deintgig yn effeithio. Mae'n gallu cael effaith hefyd ar iechyd eich plentyn sydd heb ei eni. Felly os nad ydy gofal deintyddol da eisoes yn rhan o'ch trefn feunyddiol, mae nawr yn amser da i gychwyn arni.

Mae pob rhiant eisiau i'w plant gael dannedd iach a bydd mynd i'r arfer o ofalu am eich dannedd eich hun yn gosod esiampl dda i'ch plentyn hefyd.

Golchwch eich dannedd gyda phast dannedd fflworid bob tro, am ddwy funud, ddwywaith y dydd. Mae golchi'ch dannedd cyn mynd i'r gwely yn arbennig o bwysig. Argymhellir eich bod yn poeri unrhyw bast dannedd sy'n weddill allan, ond peidiwch â golchi'ch

ceg gyda dŵr wedyn, er mwyn gadael rhagor o amser i'r fflworid weithio. I helpu i gadw'ch ceg a'ch dannedd yn iach, dylech chi:

- Gyfyngu ar fwydydd a diodydd sydd â siwgr ynddynt, a chadw at dameidiau di-siwgr yn unig rhwng prydau bwyd
- Rhoi'r gorau i ysmegu (gweler tudalen 58 am ragor o wybodaeth)
- Os ydych chi wedi bod yn sâl, golchwch eich ceg gyda dŵr ac arhoswch am o leiaf awr cyn golchi'ch dannedd, gan fod yr asid o'r stumog yn gallu eu meddalau, a gallai brwsio grafu'r enamel.

Angen gwybod

Mae holl driniaethau deintyddol y GIG yn ddi-dâl tra byddwch chi'n feichiog ac am 12 mis ar ôl dyddiad geni disgwylidig y babi. Mae plant hefyd yn cael archwiliadau a thriniaeth am ddim nes byddant yn 18 oed.



Problemau deintyddol cyffredin yn ystod beichiogrwydd

Yn ystod beichiogrwydd, os yw eich deintgig wedi chwyddo, yn goch, yn brifo neu yn gwaedu pan fyddwch yn defnyddio edafedd deintyddol neu'n brwsio, gall hyn fod yn arwydd o lid y deintgig yn ystod beichiogrwydd. Mae'r llid yn cael ei achosi gan lefelau uwch o hormonau, sy'n cynyddu cyflenwad y gwaed i'ch ceg, gan wneud eich deintgig yn fwy sensitif i'r bacteria mewn plac (haenen ludiog o facteria ar hyd ymyl y deintgig).

Mae'n bwysig dal ati i olchi'r dannedd ddwywaith y dydd, ond os ydy'r symptomau'n parhau, cysylltwch â'ch deintydd. Dylai llid y deintgig yn ystod beichiogrwydd ddiflannu wedi genedigaeth eich babi.

Os nad ydych chi wedi gweld eich deintydd ers tro, dylech drefnu archwiliad deintyddol cyn gynted â phosib. Os nad oes gennych ddeintydd, ewch i **111.wales.nhs.uk/localservices/default.aspx?s=Dentist&locale=cy&term=A** i ganfod deintydd yn agos atoch chi sy'n derbyn cleifion y GIG.

Angen gwneud

Dweud wrth eich deintydd eich bod yn feichiog cyn i chi gael unrhyw driniaethau.

I hawlio'ch archwiliadau a'ch triniaethau am ddim, bydd angen i chi gael:

- tystysgrif MATB1 gan eich bydwraig neu'ch meddyg teulu
- tystysgrif Eithrio Oherwydd Mamolaeth ddilys (MatEx) y gallwch chi ei chael trwy'ch bydwraig.

Pwysau ychwanegol iach yn ystod beichiogrwydd

Gallwch chi ddisgwyl y byddwch yn ennill rhywfaint o bwysau yn ystod beichiogrwydd wrth i'ch babi dyfu.

Mae cymaint o bethau sy'n peri i ni fwyta ac yfed gormod o'r bwydydd rydyn ni'n gwybod sy'n gwneud i ni ennill pwysau ychwanegol. Â chithau'n feichiog nawr, mae'n bosib y byddwch yn teimlo'n fwy llwglyd nag arfer, efallai y byddwch yn cael chwant bwyd brasterog neu fwyd llawn siwgr, ac mae'n bosib y byddwch yn ymwybodol o bobl yn dweud pethau fel "rydych chi'n bwyta i ddau nawr".

Mae ennill pwysau ychwanegol yn ystod beichiogrwydd yn arferol, ac fel arfer, mae ennill rhwng 10 a 12.5kg erbyn i'ch babi fod yn barod i gael eu geni yn iach, ond bydd y canllawiau'n wahanol i'r rhai sydd o dan neu dros eu pwysau pan fyddan nhw'n beichiogi. Os ydych chi'n awyddus i gael rhagor o wybodaeth am bwysau ychwanegol iach, siaradwch â'ch bydwraig neu ewch i www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/weight-gain/

Eich babi'n tyfu ydy rhywfaint o'r pwysau ychwanegol, mae'r gweddill yn dod o'r gwaed ychwanegol sydd ei angen arnoch chi a'ch babi, yr hylif sy'n amddiffyn eich babi, a'ch corff yn storio braster ychwanegol yn barod ar gyfer gwneud llaeth y fron.

Fodd bynnag, mae ennill *gormod* o bwysau pan fyddwch chi'n feichiog yn gallu cynyddu'ch risg o gael cymhlethdodau yn ystod y beichiogrwydd, fel pwysedd gwaed uchel, diabetes yn ystod beichiogrwydd a chyn-eclampsia, ac mae'n gallu peri problemau wrth esgor a geni.

Gall fod yn anodd colli'r pwysau ychwanegol wedyn hefyd. Bydd cadw'n heini yn eich helpu i sicrhau eich bod yn ennill pwysau ychwanegol iach ac yn gwneud i chi deimlo'n dda hefyd!!

Nid yw'n dda i chi na'ch babi i chi geisio mynd ar ddeiet neu golli pwysau pan fyddwch chi'n feichiog, felly os oeddech chi'n drymach nag y byddech chi eisiau bod, neu hyd yn oed os oeddech o dan bwysau pan ddaethoch chi'n feichiog, siaradwch â'ch bydwraig am y pwysau delfrydol i chi ei ennill.

Myth ydy 'bwyta i ddau'

Mae'n siŵr eich bod wedi clywed pobl yn siarad am 'fwyta i ddau' yn ystod beichiogrwydd, ond ddylai hynny ddim golygu cael dognau ychwanegol o fwyd, ac ni ddylid ei ddefnyddio fel esgus i gael rhagor o siocled neu ddarn arall o gacen. Mae'n debyg mai dim ond 200 o galoriau ychwanegol y dydd sydd eu hangen arnoch am 12 wythnos olaf y beichiogrwydd, sef yr un faint ag wy wedi'i ferwi a darn o dost ychwanegol bob dydd – neu botyn bach o iogwrt braster isel a banana.

Eto, does dim angen deiet arbennig sy'n costio mwy o arian, y cyfan sydd eisiau ydy anelu at fwynhau prydau bwyd rheolaidd a byrbrydau maethlon drwy ddewis amrywiaeth eang o fwydydd yn y meintiau a ddangosir yn y Canllaw Bwyta'n Dda.

Cadw'n heini yn ystod beichiogrwydd

Mae cadw'n heini yn gwneud i ni deimlo'n dda, mae'n gallu bod yn amser i chi'ch hun neu'n gyfle gwych i ddal i fyny â ffrindiau ac mae'n rhoi nifer o fanteision i'ch corff a'ch meddwl.

Mae gweithgarwch neu ymarfer corfforol o ddwystr cymedrol yn ystod beichiogrwydd yn dda i chi ac i'ch babi. Yn ogystal â'ch helpu i gynnal pwysau iach, mae cadw'n heini yn lleihau'r risg o gymhlethdodau yn ystod beichiogrwydd ac wrth esgor, mae'n helpu gyda phoen yng ngwaelod y cefn a symudedd, mae'n gwella'ch lles meddyliol ac yn eich gwarchod rhag iselder a gorbryder. Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn helpu hefyd i baratoi'ch corff ar gyfer esgor, geni a'ch adferiad.

Does dim rhaid i chi wneud ymarfer corff llafurus i gael y manteision iechyd a lles. Mae gweithgareddau fel cerdded yn gyflym yn berffaith – digon i beri i chi fod ychydig yn brin o anadl, ond dim digon i beri i chi fethu â siarad yn gyfforddus tra byddwch yn ymarfer.

Gallwch chi anelu'n raddol at gyrraedd y 150 munud yr wythnos a argymhellir – mae hynny'n cyfateb i hanner awr y dydd, bum diwrnod yr wythnos.

Mae'r ffeithlun ar y dudalen gyferbyn, a grëwyd gan Brif Swyddogion Meddygol y DU, yn rhoi canllaw ar ymarfer tra byddwch chi'n feichiog.

Os nad ydych chi wedi arfer â chadw'n heini neu wneud ymarfer corff, neu os nad ydych chi wedi gwneud ers tro, mae nawr yn amser gwych i ddechrau. Dechreuwch gan bwyll, gan ymgorffori ymarfer yn eich bywyd beunyddiol yn raddol.

Cofiwch, beth bynnag fo lefel eich ffitrwydd, mae'n bwysig i chi wrando ar eich corff a gwneud yr hyn sy'n teimlo'n iawn i chi.

Mae torri cyfnodau hir o eistedd trwy'r dydd yn beth da hefyd, hyd yn oed i sefyll a mynd i wneud diod neu drwy wasgaru'r tasgau sy'n golygu eich bod yn symud dros eich diwrnod cyfan. I gael rhagor o wybodaeth ynglŷn â gwneud ymarfer corff yn ddiogel yn ystod beichiogrwydd, ewch i **thepogg.co.uk/patient_information/womens_health/advice_guidance_for_exercise_in_the_childbearing_years.aspx**

Angen gwybod

Peidiwch â rhoi hergwd i'r lwmp!

Osgowch unrhyw weithgareddau sy'n rhoi risg y gallai'ch lwmp gael ei daro, fel creffttau ymladd, pêl-droed, rygbi, tennis neu sboncen. Mae'n well hefyd osgoi unrhyw weithgareddau a allai beri i chi gwmpo neu gollu eich cydbwysedd.

Ymarfer corff i fenywod beichiog



Help i reoli pwysau



Help i leihau problemau pwysedd gwaed uchel



Help i atal diabetes yn ystod beichiogrwydd



Gwell ffitrwydd



Gwell cwsg



Gwell hwyliau

Ddim yn gwneud ymarfer corff?

Cofia ddechrau'n raddol

Eisoed yn gwneud ymarfer corff?
Dal ati!



Gweithgarwch sy'n cryfhau'r cyhyrau ddwywaith yr wythnos

Mae pob gweithgarwch yn cyfrif, mewn pyliau o 10 munud o leiaf

Dim arwydd o niwed

Gwrando ar dy gorff; gwna'r hyn sy'n bosib



Paid bwrw'r bola!

Argymhellion Prif Swyddogion Meddygol y DU 2017: Ymarfer Corff yn ystod Beichiogrwydd. bit.ly/startactiveinfo

WG32381, Llywodraeth Cymru

Gofalu am llawr y pelfis

Pan fyddwch chi'n feichiog ac ar ôl geni'r babi, mae'n bwysig i chi wneud eich ymarferion llawr y pelfis. Maen nhw'n helpu i gryfhau cyhyrau llawr y pelfis, sy'n dod o dan straen mawr yn ystod beichiogrwydd a'r geni.

Os ydy cyhyrau llawr eich pelfis yn wan, efallai y byddwch yn sylwi eich bod yn gollwng ychydig bach o wrin (pi-pi). Gallai'r wrin ollwng pan fyddwch yn pesychu, yn tisian, yn straenio, neu'n chwerthin. Caiff hyn ei alw'n 'anymataliaeth wrinol sy'n gysylltiedig â straen' a gallai barhau ar ôl beichiogrwydd. Mae'n eithaf cyffredin felly does dim angen i chi deimlo cywilydd rhag siarad am y peth gyda'ch partner, eich ffrindiau neu'ch bydwaig.

Mae'n syniad da i chi wneud ymarferion llawr y pelfis i gryfhau cyhyrau llawr eich pelfis, hyd yn oed os nad ydych chi'n dioddef o anymataliaeth sy'n gysylltiedig â straen nawr.

Sut i wneud ymarferion llawr y pelfis:

- caewch eich anws fel petaech chi'n ceisio cadw gwynt i mewn
- ar yr un pryd, tynnwch eich gwain i mewn fel petaech chi'n cadw tampon i mewn, neu'n atal llif wrin (peidiwch ag ymarfer atal llif wrin fwy nag unwaith y mis oherwydd y gall hyn effeithio ar y bledren)
- i ddechrau, gwnewch yr ymarfer hwn yn gyflym, gan dynhau a rhyddhau'r cyhyrau ar unwaith ac ailadrodd hyn hyd at 10 gwaith
- yna gwnewch hynny'n araf, daliwch i wasgu'r cyhyrau am hyd at 10 eiliad cyn i chi ymlacio. Ailadroddwch y cydiad araf hwn hyd at 10 gwaith

- ceisiwch wneud 3 set bob dydd: i'ch helpu chi i gofio, gallech chi eu gwneud nhw ar ôl pob pryd bwyd, neu osod rhybudd atgoffa ar eich ffôn symudol.

Angen gwneud

Neu gallwch lawrlwytho ap NHS Squeezy, a fydd yn anfon negeseuon atgoffa i chi ac yn rhoi llawer o wybodaeth a chynghorion i chi hefyd.



Yn ogystal â'r ymarferion hyn, ymarferwch dynhau cyhyrau llawr y pelfis cyn ac wrth i chi besychu, a thisian a chodi pethau.

Os ydych chi eisiau cyngor ynglŷn â'ch ymarfer corff yn ystod beichiogrwydd neu ymarferion llawr y pelfis, siaradwch â'ch bydwaig.

Gallwch chi ddod o hyd i ragor o wybodaeth hefyd yn GIG 111 Cymru **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/HealthWellbeingExercise/?locale=cy&term=A**.

Canllaw i'ch gofal cyn-geni pwysig

Gofal cyn-geni ydy'r gofal rydych chi'n ei gael trwy gydol eich beichiogrwydd ac wrth baratoi ar gyfer yr enedigaeth. Mae'n gyfraniad pwysig at eich cadw chi a'ch babi'n iach drwy'r beichiogrwydd, y geni a'r ychydig ddyddiau cyntaf wedi geni'ch babi.

Bydwragedd

Bydd eich bydwraig (neu'ch bydwragedd, oherwydd y gall fod gennych fwy nag un) yn eich cefnogi yn ystod beichiogrwydd, trwy'r esgor a'r enedigaeth, ac yn ystod yr ychydig ddyddiau cyntaf wedi geni'ch babi. Mae bydwragedd wedi clywed ac wedi gweld Y CYFAN, ac

maen nhw'n gwybod mai dyma'r tro cyntaf i chi wneud hyn. Does dim un o'r cwestiynau sydd gennych yn rhy 'wirion' neu'n achos gormod o embaras, felly peidiwch â bod ofn gofyn. Mae eich bydwraig eisiau i chi a'ch babi gael y beichiogrwydd gorau a'r enedigaeth orau.

Meddygon Teulu (GPs)

Bydd eich meddyg teulu'n gofalu am eich anghenion gofal iechyd cyffredinol yn ystod beichiogrwydd a thu hwnt i hynny, gan gynnwys rheoli cyflyrau hirdymor.

Sonograffwyr

Maent wedi'u hyfforddi'n arbennig i gynnal sganiau uwchsain, a nhw fydd yn cynnal eich holl sganiau drwy gydol eich beichiogrwydd.

Ymwelwyr Iechyd

Mae ymwelwyr iechyd yn darparu cyngor a chefnogaeth ynglŷn â rhianta a datblygiad eich babi, ac fel arfer, maent yn cymryd drosodd gan eich bydwraig 10 diwrnod ar ôl geni eich babi.



Y gweithwyr iechyd proffesiynol eraill sydd yno i'ch cefnogi

Gan ddibynnu ar eich anghenion, gallai nifer o weithwyr iechyd proffesiynol gwahanol eich cefnogi chi er mwyn eich cadw chi a'ch babi'n iach.

Yn ychwanegol at eich bydwaig dyma rai o'r bobl eraill sy'n gyfrifol am ofalu amdanoch chi a'ch babi yn ystod beichiogrwydd ac yn y dyddiau cyntaf ar ôl genedigaeth eich babi.

Anaesthetegyddion

Meddyg ydy anaesthetegydd sy'n arbenigo mewn lleddfu poen ac anaesthesia.

Os bydd angen epiduwral arnoch ar gyfer lleddfu poen wrth esgor, neu os byddwch chi'n cael toriad cesaraidd, bydd anaesthetegydd yn darparu'r anaesthesia priodol.

Arbenigwyr Bwydo Babanod/ Llaetha

Dyma bobl wedi'u hyfforddi'n arbennig sy'n gallu'ch helpu chi gydag unrhyw anawsterau bwydo neu fwydo ar y fron.

Obstetryddion

Meddygon arbenigol ydy'r rhain sy'n darparu gofal ychwanegol i'r rhai sydd ei angen yn ystod beichiogrwydd a genedigaeth.

Neonatolegwyr neu Baediatregwyr

Meddygon ydy'r rhain sy'n arbenigo mewn gofalu am fabanod a phlant sydd â phroblemau iechyd.

Ffisiotherapyddion Iechyd y Pelfis

Dyma ffisiotherapyddion wedi'u hyfforddi'n arbennig sy'n gallu'ch cefnogi chi gyda'r newidiadau i'ch corff yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl y geni.

Deietegwyr

Os oes gennych unrhyw bryderon am ddeietau arbennig neu fwyta'n iach – er enghraifft, os byddwch chi'n datblygu diabetes yn ystod beichiogrwydd – bydd deietegydd yn gallu rhoi'r cyngor sydd ei angen arnoch i chi.

Gan ddibynnu ar eich anghenion, gallech hefyd fod dan ofal Bydwraig Ymgynghorol neu aelod o'r Tîm Iechyd Meddwl Amenedigol Arbenigol. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i 111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/whoswho/?locale=cy&term=A

Gwneud penderfyniadau ynglŷn â'ch gofal cyn-geni

I'ch helpu chi i wneud dewisiadau ynglŷn â'ch gofal, gan gynnwys profion a sgrinio, defnyddiwch acronym MAGGU i'ch helpu chi i ystyried y pwyntiau isod.

Manteision –

Beth yw manteision gwneud hyn?

Anfanteision –

Beth yw'r risgiau?

Gwahanol –

Oes ffyrdd gwahanol i wneud pethau?

Greddf – Beth yw fy nheimlad greddfol?

Unfan –

Beth taswn i'n aros yn yr unfan neu'n gwneud dim byd?



Eich hawl i ddewis

Cofiwch mai gwaith eich bydwaig ydy'ch helpu chi i wneud y dewisiadau iawn i chi a'ch teulu. Os byddwch chi'n anfodlon unrhyw bryd â'r gofal sydd wedi'i gynllunio ar eich cyfer, cysylltwch â Birthrights, a byddan nhw'n gallu cynnig cefnogaeth ac arweiniad. Ewch i **birthrights.org.uk** i gael y manylion cysylltu.

Eich dewis chi ydy derbyn unrhyw agweddau ar ofal, triniaeth neu sgrinio y bydd eich bydwaig neu weithwyr iechyd proffesiynol eraill yn eu cynnig i chi neu beidio â'u derbyn. Mae rhaid i chi roi'ch cydsyniad (dweud ie) cyn i unrhyw un o'r rhain gael ei wneud. Mae gennych hawl i wneud eich penderfyniadau eich hun ynglŷn â'ch corff, yn yr un modd ag ar unrhyw adeg arall.

Mae'n groes i'r gyfraith i roi triniaeth feddygol i chi oni bai eich bod yn cytuno i hynny. Mae'n groes i'r gyfraith hefyd i driniaeth gael ei rhoi i'ch babi heb eich cydsyniad chi neu gydsyniad unigolyn arall sydd â chyfrifoldeb rhiant.

Os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn ag aelod o'ch tîm gofal mamolaeth, neu'r gofal y maen nhw'n ei gynnig, gallwch leisio pryder drwy lenwi ffurflen bryderon trwy wefan eich bwrdd iechyd lleol. I gael rhagor o wybodaeth am gydsynio a gofal mamolaeth, ewch i **www.birthrights.org.uk/factsheets/consenting-to-treatment/**

Beth i'w ddisgwyl o'ch gofal cyn-geni

Yn ystod eich bechiogrwydd, gallwch chi ddisgwyl cael hyd at 12 o apwyntiadau cyn-geni ond gall fod yn fwy na hynny os oes angen gofal neu gefnogaeth ychwanegol arnoch.

Yn ogystal â gwirio eich iechyd corfforol, bydd y fydwraig yn gofyn i chi am berthnasoedd, ac am eich lles meddyliol ac emosiynol chi a'ch partner. Byddan nhw'n defnyddio dyfeisiau profi carbon monocsid i fonitro lefelau carbon monocsid y gallech chi fod wedi dod i gyswllt â nhw yn eich amgylchedd neu o ganlyniad i ysmegu/mwg ail law. Os ydych chi'n ysmegu, byddwch chi'n cael eich cyfeirio at wasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu Helpa Fi i Stopio i gael cymorth i roi'r gorau iddi os ydy hynny'n rhywbeth yr hoffech ei wneud. Byddwch chi hefyd yn cael cynnig gwahanol wiriadau a phroffion sy'n bwysig er mwyn gallu canfod unrhyw bryderon yn gynnar a'ch helpu chi a'ch gweithwyr iechyd proffesiynol i benderfynu ar y ffordd orau i weithredu. Mae'r rhan fwyaf o ddarpar rieni yn derbyn y cynnig i gael profion sgrinio. Eich dewis chi ydy sgrinio, chi sydd i benderfynu a ydych am gael y profion ai peidio. Os oes gennych unrhyw gwestiynau, gofynnwch i'ch bydwaig.

Cofiwch, os ydych chi'n gweithio a bod angen amser i ffwrdd arnoch i fynychu apwyntiadau cyn-geni, mae gennych hawl i'w gael.

Cael gwybod mwy

Bydd eich bydwaig yn trafod yr holl brofion sy'n cael eu cynnig gyda chi, a bydd yn hapus i ateb unrhyw gwestiynau.

Gallwch chi weld y cyfan y mae angen i chi ei wybod am brofion sgrinio drwy fynd i:

icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio/sgrinio-cyn-geni-cymru/

Os ydych chi ar gontract dim oriau, siaradwch â'ch swyddfa Cyngor ar Bopeth leol neu ewch i **www.gov.uk** i gael gwybod mwy am eich hawliau i gael amser i ffwrdd.

Yn ogystal â defnyddio'r llyfryn hwn, mae dosbarthiadau cyn-geni yn gallu bod yn ffordd dda i ganfod gwybodaeth ac i baratoi ar gyfer bod yn rhiant. Mae llawer o rieni'n dweud bod y sesiynau hyn, sy'n cael eu cynnal gan fydwragedd, yn eu helpu i baratoi ar gyfer esgor, yr enedigaeth a dod yn rhiant am y tro cyntaf, ac hefyd i gwrdd â phobl eraill sydd ar fin dod yn rhieni hefyd – mae rhai yn dod yn ffrindiau am oes hyd yn oed. Holwch eich bydwaig am ddsbarthiadau sy'n cael eu cynnal yn eich ardal chi.

Angen gwneud

Gwnewch yn siŵr eich bod yn mynd â'ch nodiadau mamolaeth gyda chi i bob apwyntiad cyn-geni!

Os byddwch chi'n aros i ffwrdd o'ch cartref am unrhyw gyfnod, ewch â'ch nodiadau mamolaeth gyda chi rhag ofn y bydd eu hangen arnoch.

Gweler llinell amser yr apwyntiadau y byddwch chi'n cael gwahoddiad i'w mynychu yn ystod eich beichiogrwydd ar y dudalen nesaf. Os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth, ewch i **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/Antenatal%20appointments/?locale=cy&term=A**

Angen gwybod

Mae cyswllt â charbon monocsid yn arbennig o beryglus yn ystod beichiogrwydd gan ei fod yn amddifadu'r babi o ocsigen, yn arafu eu twf a'u datblygiad, ac yn cynyddu'r risg o golli'r babi yn y groth.



Apwyntiadau cyn-geni – beth i'w ddisgwyl (beichiogrwydd cyntaf)

Ym mhob apwyntiad, bydd eich pwysedd gwaed a'ch wrin yn cael eu gwirio a byddwch chi'n cael eich holi am eich lles meddyliol a'ch iechyd corfforol.

Apwyntiadau cofrestru (fel arfer rhwng 7 – 10 wythnos)

Bydd eich bydwaig yn:

- Egluro beth i'w ddisgwyl o'ch gofal cyn-geni a rhoi'ch cofnodion mamolaeth i chi
- Cynnig profion sgrinio, gweler icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio/sgrinio-cyn-geni-cymru/
- Mesur eich taldra a'ch pwysau, a chyfrifo eich BMI.

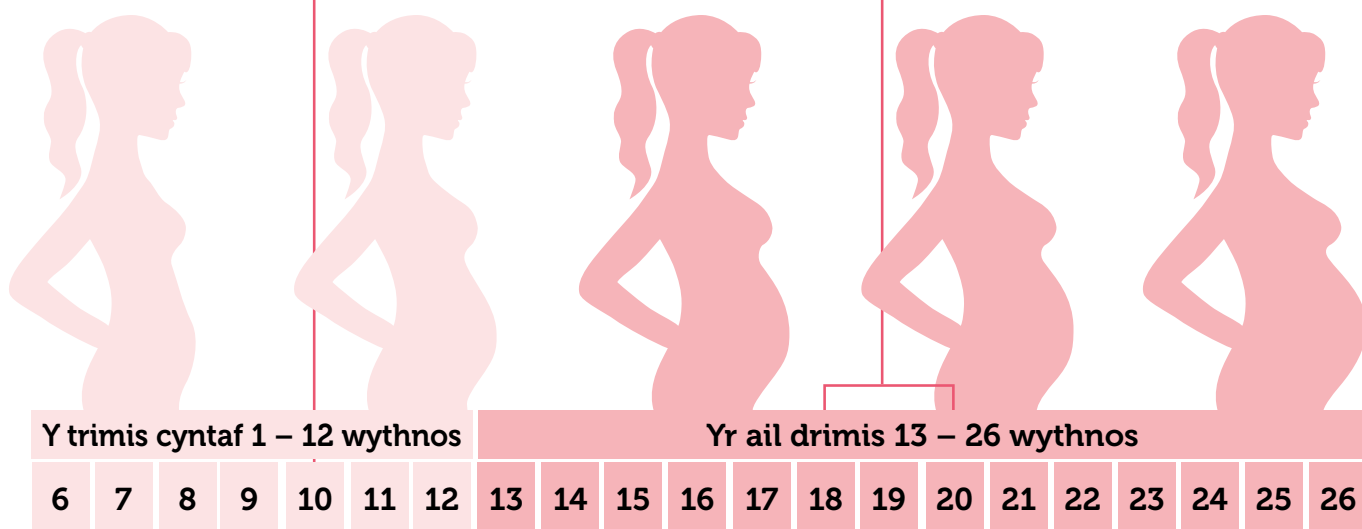
Sgan anomaledd ffetws (rhwng 18 – 20 wythnos)

Caiff y sgan hwn ei wneud er mwyn:

- Gwirio datblygiad corfforol eich babi
- Helpu i ganfod newidiadau adeileddol (a elwir hefyd yn anomaleddau) fel spina bifida, cyflyrau ar yr arenau, neu gyflyrau ar y galon
- Gwirio faint o hylif sydd o amgylch eich babi yn y groth, ac edrych ar safle'r brych.

Nid yw edrych ar ryw eich babi yn rhan o'r sgan ac nid yw'n gywir 100%.

Os byddwch chi eisiau gwybod rhyw y babi a bod y sonograffydd yn gallu ei weld, byddan nhw'n dweud wrthoch chi adeg y sgan. Ni fyddan nhw'n ei roi mewn ysgrifen.



Sgan dyddio beichiogrwydd cynnar (fel arfer tua 12 wythnos)

Yn yr apwyntiad hwn, bydd y staff yn:

- Canfod a ydych chi'n cario mwy nag un babi (os ydych chi, bydd angen gofal cyn-geni ychwanegol arnoch chi, ac mae'n bwysig gwybod a ydy'ch babanod yn rhannu'r un brych)
- Gwirio curiad calon eich babi
- Pennu'r dyddiad geni disgwylidig ar sail mesuriadau maint eich babi
- Cynnal profion sgrinio os ydych chi wedi gofyn i gael eich sgrinio
- Cymryd samplau gwaed ar gyfer profion y rhoddwyd cydsyniad ar eu cyfer.

Apwyntiad bydwaig (16 wythnos fel arfer)

Bydd eich bydwaig yn:

- Trafod canlyniadau eich profion gwaed gyda chi.

Apwyntiad bydwaig – 28 wythnos

Bydd eich bydwaig yn:

- Cymryd samplau gwaed er mwyn gwirio lefel eich haearn ac ail-wirio am wrthgyrff grŵp gwaed
- Cynnig pigiad gwrth-D os ydych yn RhD negatif.

Apwyntiad bydwaig – 38 wythnos

Bydd eich bydwaig yn:

- Trafod yr opsiynau a'r dewisiadau sydd gennych os bydd eich beichiogrwydd yn para mwy na 41 wythnos.

Apwyntiad bydwaig – 34 wythnos

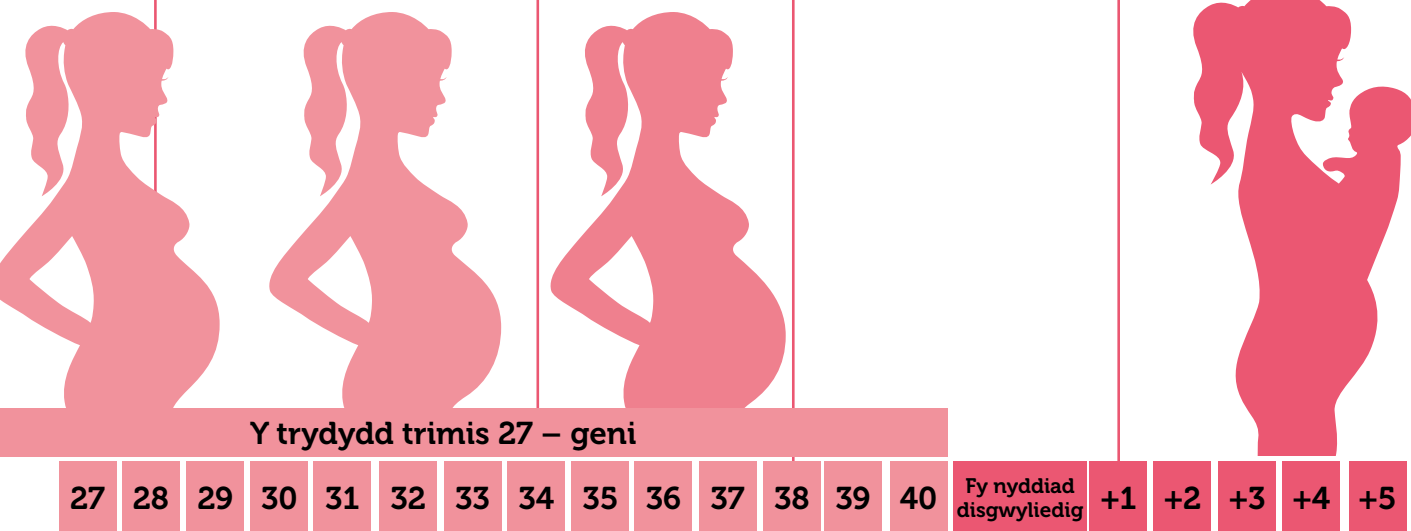
Bydd eich bydwaig yn:

- Trafod paratodau ar gyfer esgor a'r enedigaeth, a'ch cynllun geni
- Trafod canlyniadau unrhyw brofion sgrinio.

Apwyntiad bydwaig – 41 wythnos

Bydd eich bydwaig yn:

- Trafod eich opsiynau a'ch dewisiadau ar gyfer cymell esgor os nad yw'n dechrau'n naturiol o fewn yr ychydig ddyddiau nesaf.

**Apwyntiad bydwaig – 31 wythnos**

Bydd eich bydwaig yn:

- Trafod canlyniadau eich profion gwaed diweddaraf gyda chi.

Apwyntiad bydwaig – 25 wythnos

Bydd eich bydwaig yn:

- Mesur y lwmp (uchder y ffwndws)
- Trafod symudiadau eich babi. Bydd y gwiriadau hyn yn digwydd ym mhob apwyntiad yn y dyfodol.

Apwyntiad bydwaig – 40 wythnos

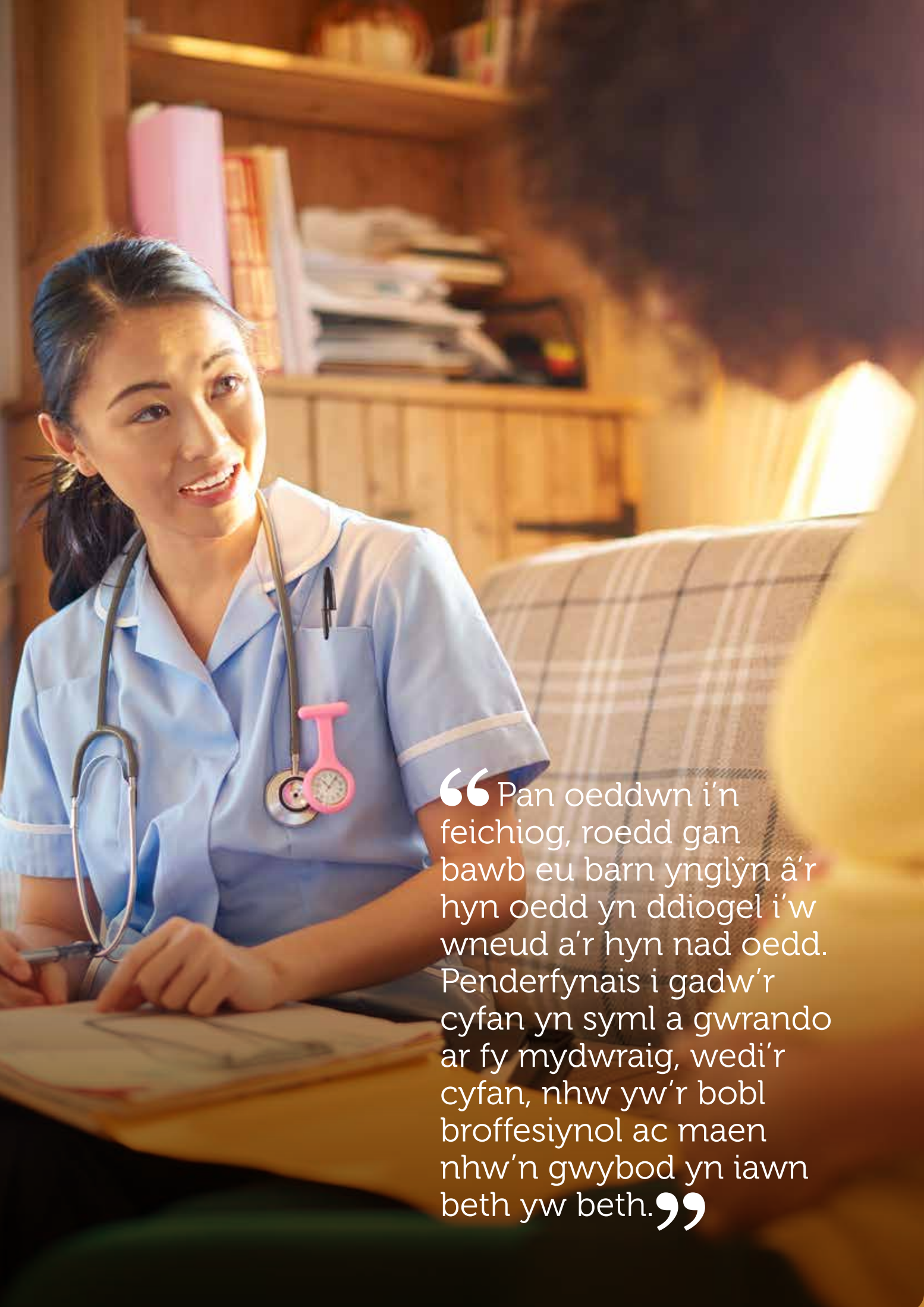
Bydd eich bydwaig yn:

- Trafod yr opsiynau a'r dewisiadau sydd gennych os bydd eich beichiogrwydd yn para mwy na 41 wythnos.

Apwyntiad bydwaig – 36 wythnos

Bydd eich bydwaig yn:

- Gwirio bod eich babi yn y safle iawn ar gyfer geni, neu'n 'ffolennol'.



“Pan oeddwn i'n feichiog, roedd gan bawb eu barn ynglŷn â'r hyn oedd yn ddiogel i'w wneud a'r hyn nad oedd. Penderfynais i gadw'r cyfan yn syml a gwranddo ar fy mydwraig, wedi'r cyfan, nhw yw'r bobl broffesiynol ac maen nhw'n gwybod yn iawn beth yw beth.”

Cadw eich hun a'ch babi'n ddiogel

Yn yr adran hon:

- Iechyd a lles meddyliol
- Cadw'n ddiogel yn y gwaith
- Lleihau eich risg o gael heintiau
- Hylendid a diogelwch bwyd
- Bwydydd a diodydd i'w cyfyngu neu osgoi
- Meddyginiaethau
- Alcohol
- Cadw'ch babi'n ddi-fwg
- Adnabod arwyddion problemau iechyd difrifol
- Colli babi yn ystod beichiogrwydd



Cadw eich hun a'ch babi'n ddiogel ac yn iach

Nid yw beichiogrwydd yn fêl i gyd. Yn ôl yr hyn ddywed rhieni, petaen nhw wedi cael gwybodaeth realistig ynglŷn â'r anawsterau a allai godi yn ystod beichiogrwydd, esgor, genedigaeth a'u hadferiad, bydden nhw wedi teimlo'n fwy parod i ymdopi â nhw ac yn gwybod pryd y gallai fod angen iddyn nhw gael help.

Mae llawer o wybodaeth allan yna ynglŷn â 'phroblemau' yn nyddiau cynnar rhianta. Mae llawer o hynny'n gysylltiedig ag ymdrechion i werthu cynnyrch a datrysiadau i chi nad oes mo'u hangen arnoch o anghenraid, felly i gael gwybodaeth y gallwch ymddiried ynddi, edrychwch ar Ganllaw Beichiogrwydd Galw Iechyd Cymru sydd ar gael ar-lein yn 111.wales.nhs.uk/LiveWell/Pregnancy/default.aspx?locale=en&term=A

Gallwch chi ddarllen yma am yr holl broblemau cyffredin y gallech chi ddod ar eu traws yn ystod beichiogrwydd, o salwch bore, problemau gyda'ch dannedd a'ch deintgig, dŵr poeth, rhwymedd, clwy'r marchogion, cystitis, gwythiennau faricos, anaemia, anymataliaeth a phoen yng ngwregys y pelfis (PGP).



Angen gwneud

Galwch eich bydwraig neu'ch uned mamolaeth ar frys, neu ewch i'ch adran gofal y tu allan i oriau neu'ch adran achosion brys agosaf, os:

- Oes gennych chi unrhyw waedu o'r wain
- Oes gennych unrhyw boen abdomenol
- Ydych yn teimlo'n wael iawn
- Oes newid i batrwm arferol symudiadau'ch babi.

Iechyd a lles meddyliol

Er ei bod yn arferol i chi deimlo ychydig yn bryderus, dan straen neu'n drist weithiau, nid yw teimladau mwy difrifol neu hirhoedlog o iselder neu orbryder yn normal.

Mae problemau iechyd meddwl yn gallu digwydd i unrhyw un – yn union fel problemau iechyd corfforol – ac mae'n beth cyffredin i chi brofi problemau gyda'ch iechyd meddwl am y tro cyntaf yn ystod beichiogrwydd neu'r flwyddyn gyntaf ar ôl y geni.

Iselder a gorbryder ydy'r ffurfiau mwyaf cyffredin ar afiechyd meddwl a brofir yn ystod beichiogrwydd. Mae yna gyflyrau eraill sy'n llai cyffredin ond sydd yr un mor niweidiol. I gael rhagor o wybodaeth ewch i [111.wales.nhs.uk/doiyouyourself/pregnancy/existinghealthproblemsmentalhealth?locale=cy&term=A](https://www.111.wales.nhs.uk/doiyouyourself/pregnancy/existinghealthproblemsmentalhealth?locale=cy&term=A)

Mae pob math o bethau'n gallu peri i chi fod dan fwy o risg o gael iselder, gorbryder neu broblemau iechyd meddwl eraill yn ystod beichiogrwydd. Dyma ambell un o'r rhain:

- os oes gennych hanes teuluol o broblemau iechyd meddwl
- os ydych chi wedi profi problemau iechyd meddwl o'r blaen
- os nad oes gennych chi ddigon o gefnogaeth o'ch cwmpas
- os oes gennych chi lawer o bryderon eraill
- camddefnyddio alcohol neu sylweddau
- os ydych chi wedi bod trwy gyfnodau cythryblus yn y gorffennol.

Siaradwch â'ch bydwraig os oes unrhyw un o'r pethau hyn yn effeithio arnoch chi.

Darllen yr arwyddion a chael help

Mae arwyddion gorbryder neu iselder cyn-genï yn gallu bod yn wahanol i bob rhiant sy'n disgwyl. Dylech ymddiried yn eich greddf, oherwydd dim ond chi fydd wir yn gwybod, ond dyma rai o'r symptomau i gadw golwg amdanynt:

- Pyliau o banig (calon yn curo ar ras, crychguriadau, anadl yn brin, cryndod neu deimlo fel petaech wedi'ch 'gwahanu' yn gorfforol oddi wrth yr hyn sydd o'ch cwmpas)
- Newidiadau sydyn mewn hwyliau
- Teimlo'n drist neu'n isel yn gyson, neu lefain heb reswm amlwg
- Bod yn nerfus, 'ar binnau', neu fel petaech ar fin mynd i banig
- Teimlo'n flinedig yn gyson ac yn brin o egni
- Colli diddordeb mewn cyswllt corfforol
- Bod yn hawdd eich digio neu'n anniddig
- Cael trafferth canolbwyntio neu gofio (mae pobl sydd ag iselder yn disgrifio hyn weithiau fel 'niwl yn yr ymennydd')
- Ymgymryd ag ymddygiad sy'n peri risg (er enghraifft, defnyddio alcohol neu gyffuriau).

Os byddwch chi neu'ch partner yn adnabod yr arwyddion hyn yn eich hunan neu yn eich gilydd, dylech chi siarad â'ch bydwraig neu'ch meddyg teulu. Mae angen i chi wybod beth yw'r arwyddion a gwybod pryd a ble i gael help.

“Doeddwn i ddim yn gwybod a oedd hi'n arferol i bob menyw feichiog deimlo'n isel ac yn anhapus. Dw i'n meddwl mai llinell denau sydd, felly mae gwybod pryd i gael help a ble i fynd yn bwysig iawn.”

Y dyddiau hyn, mae llawer gwell dealltwriaeth o faterion iechyd meddwl ac mae llawer o gefnogaeth i rieni sy'n cael anawsterau emosiynol neu sydd â gorbryder ac iselder. Mae'n iawn peidio â bod yn iawn, y peth pwysig ydy adnabod yr arwyddion mor gynnar â phosib a chael yr help sydd ei angen.

Mae rhai rhieni wedi dweud wrthon ni eu bod nhw wedi teimlo'n bryderus ynglŷn â dweud wrth weithwyr iechyd proffesiynol sut roedden nhw'n teimlo oherwydd eu bod yn poeni y byddent yn cael eu barnu'n 'rhiant gwael', neu

Angen gwneud

Dwedwch wrth eich bydwaig, meddyg teulu neu ymwelydd iechyd os ydych chi'n meddwl bod gennych chi orbryder neu iselder. Gall hyn eu helpu i ganfod a ydych chi'n sâl neu dan risg o fynd yn sâl ac i'ch cefnogi chi.

y byddai'r gwasanaethau cymdeithasol yn dod i mewn i'w bywydau a gwneud pethau'n waeth. Mewn gwirionedd, mae gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal eisiau helpu i gadw teuluoedd yn iawn fel bod modd iddyn nhw gadw'n hapus ac yn iach gyda'i gilydd.

Mae rhagor am iselder a iechyd meddwl yn yr adran sy'n trafod Y Diwrnodau Cyntaf (gweler tudalen 92) yn ogystal ag yn y llyfryn *Newydd-anedig hyd at 2 oed* y byddwch chi'n ei gael wedi geni'ch babi.



Angen gwybod

Mae yna bethau y gallwch chi eu gwneud nawr a allai'ch helpu chi i wella neu i gynnal lles meddyliol da. Ewch yn ôl i dudalennau 14–17 y llyfryn hwn i gael rhagor o wybodaeth, neu ewch i www.mind.org.uk/cy/mind-cymru/

Cadw'n ddiogel yn y gwaith

Os ydych chi'n gweithio gyda chemegau, plwm neu belydrau-X, neu mewn swydd lle mae llawer o waith codi, neu beryglon eraill, gallai fod risg i'ch iechyd a iechyd eich babi.

Os oes risg wybyddus a chydabyddedig, gallai fod yn anghyfreithlon i chi barhau i weithio. Os felly, mae rhaid i'ch cyflogwr gynnig gwaith arall addas i chi *ar yr un telerau* ac *amodau* â'ch swydd wreiddiol.

Os nad oes gwaith arall diogel ar gael, dylai'ch cyflogwr eich atal o'r gwaith ar dâl llawn (h.y. rhoi absenoldeb â thâl i chi) am gymaint o amser ag sydd angen er mwyn osgoi'r risg. Os na fydd eich cyflogwr yn eich talu tra byddwch wedi'ch atal o'r gwaith, gallwch chi ddwyn achos mewn tribiwnlys cyflogaeth. Ni fyddai hyn yn effeithio ar eich tâl mamolaeth na'ch absenoldeb mamolaeth.

Hyd yn oed os ydych chi ar 'gontract dim oriau', bydd gennych hawl i warchodaeth iechyd a diogelwch sylfaenol yn y gwaith – ond gall hyn fod yn fwy cymhleth felly mae'n bwysig cael cyngor y gallwch ymddiried ynddo gan maternityaction.org.uk/advice/zero-hours-contracts-maternity-and-parental-rights/ neu www.gov.uk. I gael cyngor cyffredinol am feichiogrwydd a gwaith, ewch i www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/.

Angen gwneud

Os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â'r ffordd y gallai'ch gwaith effeithio ar iechyd eich babi, mae'n bwysig i chi gael cyngor iawn.

Siaradwch â'ch meddyg, bydwaig, nyrs iechyd galwedigaethol, cynrychiolydd undeb, neu rywun yn adran personél eich gweithle. Mae Cyngor ar Bopeth yn gallu'ch cynghori chi ynglŷn â'ch hawliau yn y gwaith hefyd.



Lleihau eich risg o gael heintiau

Mae eich system imiwnedd yn wannach yn ystod beichiogrwydd, ac mae hynny'n lleihau eich gallu i ymladd heintiau.

Mae yna bethau syml y gallwch eu gwneud i leihau eich risg o gael heintiau yn ystod beichiogrwydd, fel golchi'ch dwylo'n rheolaidd ac yn drylwyr, bod yn ofalus ynglŷn â pharatoi bwyd a'r bwydydd y byddwch yn eu bwyta, a chael eich hamddiffyn drwy sicrhau bod eich brechiadau wedi'u diweddarau.

Imiwneiddio

Mae brechiadau yn ffordd ddiogel ac effeithiol o amddiffyn eich hun rhag heintiau. Mae'r rhan fwyaf o'r rhai sy'n feichiog yn cael y brechlynnau a gynigir i'w hamddiffyn nhw a'u babanod.

Y fflw

Mae rhai pobl yn dweud bod y fflw arnoch chi pan mai'r hyn sydd arnoch mewn gwirionedd ydy annwyd gwael iawn. Gall hynny fod yn ddigon gwael, ond mae feirws y fflw yn *llawer* gwaeth – mae dal y fflw pan fyddwch chi'n feichiog yn gallu'ch rhoi chi a'ch babi dan risg difrifol.

Gorau po gyntaf y cewch chi bigiad y fflw, felly does dim ots ar ba gam yn eich beichiogrwydd rydych chi, siaradwch â'ch bydwraig a gwnewch apwyntiad.

COVID-19

Mae brechlynnau COVID-19 yn cael eu hargymell gan gyrff arbenigol y DU fel rhai diogel ac effeithiol i'w defnyddio yn ystod beichiogrwydd. Mae nifer fawr o bobl wedi derbyn brechlynnau Pfizer neu Moderna yn ddiogel yn ystod beichiogrwydd yn y DU ac yn yr Unol Daleithiau.

Gallai nifer fach o bobl sy'n dal COVID-19 yn ystod beichiogrwydd fynd yn ddifrifol wael, yn enwedig yn ystod camau olaf y beichiogrwydd, gan arwain at enedigaeth gynnar i'w babi. Rydym yn gwybod o brofiad bydeang bod brechlynnau yn effeithiol iawn yn atal cymhlethdodau difrifol gyda COVID-19. I gael gwybodaeth bellach, siaradwch â'ch bydwraig neu'ch meddyg. Gallwch chi ganfod atebion i gwestiynau cyffredin trwy'r ddolen hon hefyd: www.rcog.org.uk/guidance/coronavirus-covid-19-pregnancy-and-women-s-health/

Y pês

Mae'r pês yn haint difrifol mewn plant ifanc ac mae'n hawdd iawn ei ddal a'i drosglwyddo i eraill. Bydd angen triniaeth ysbyty ar y rhan fwyaf o fabanod sydd â'r pês gan ei fod yn gallu arwain at niwmonia a niwed i'r ymennydd.

Gallwch chi helpu i ddiogelu'ch babi drwy gael eich brechu rhag y pês, hyd yn oed os ydych wedi cael eich imiwneiddio o'r blaen neu wedi cael y pês eich hunan.

Gallwch gael eich imiwneiddio rhag y pês unrhyw bryd o wythnos 16 y beichiogrwydd ymlaen, ond yr adeg orau ydy rhwng 16 a 32 wythnos.

Bydd y gwrthgyrff yn cael eu trosglwyddo i'ch babi ac yn eu hamddiffyn rhag yr afiechyd hynod heintus a pheryglus hwn nes iddynt gael eu brechiadau eu hunain yn 8 wythnos oed.

Bydd angen i chi gael eich imiwneiddio rhag y pês eto gydag unrhyw feichiogrwydd yn y dyfodol.

Rubella (y frech goch Almaenig)

Os bydd rhywun sy'n feichiog yn dal rubella (y frech goch Almaenig) yn ystod 20 wythnos gyntaf y beichiogrwydd, mae'n gallu bod yn beryglus i'r babi sydd heb ei eni. Diolch byth, mae rubella yn brin iawn erbyn hyn oherwydd llwyddiant rhaglen frechu'r DU. Os ydych chi wedi cael dau ddos o frechlyn sy'n cynnwys rubella (er enghraifft, pigiad MMR), byddwch chi wedi'ch diogelu rhagddo. Os nad ydych chi'n cofio eich bod wedi cael y ddau ddos, siaradwch â'ch meddyg teulu neu'ch bydwraig.

Gallwch chi weld rhagor o wybodaeth am frechiadau yn ystod beichiogrwydd yn **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/CanIhavevaccinationsinpregnancy/**

Heintiau gan anifeiliaid anwes ac anifeiliaid eraill

Weithiau, gall anifeiliaid anwes ac anifeiliaid eraill gario heintiau a allai'ch niweidio chi neu'ch babi sydd heb ei eni.

Os oes gennych gath, gwnewch yn siŵr bod y daliwr baw yn cael ei newid bob dydd ond gofynnwch i rywun arall ei newid tra byddwch chi'n feichiog, neu gwisgwch fenig os nad ydy hynny'n bosib a golchwch eich dwylo yn drylwyr ac yn rheolaidd.

Byddwch yn ofalus wrth godi baw ci mewn bagiau plastig. Cariwch botel fach o hylif dwylo gwrth-facteria gyda chi a golchwch eich dwylo'n iawn cyn gynted â phosib.

Osgowch anifeiliaid fferm sy'n feichiog neu'n geni, yn enwedig gwartheg, defaid a geifr. Peidiwch â thrafod baw anifeiliaid a gwnewch yn siŵr eich bod yn golchi'ch dwylo'n drylwyr ar ôl cyffwrdd ag unrhyw anifeiliaid.

Hylendid a diogelwch bwyd

Mae gwenwyn bwyd yn annymunol i unrhyw un, ond yn ystod beichiogrwydd, mae'n gallu bod yn niweidiol i chi ac i'ch babi.

Wrth baratoi bwyd, dilynwch y rheolau sylfaenol hyn er mwyn osgoi gwenwyn bwyd:

- Golchwch ffrwythau a llysiau bob amser, gan gynnwys ffrwythau neu salad o fagiau sydd wedi'u pecynnu'n barod
- Golchwch eich dwylo mewn dŵr cynnes bob amser, a golchwch unrhyw gyfarpar a ddefnyddiwch, fel cyllyll a byrddau torri, ar ôl paratoi bwyd
- Cadwch fwydydd amrwd ar wahân i fwydydd sydd wedi'u coginio a pheidiwch â gadael i fwydydd amrwd gyffwrdd â bwydydd sydd wedi'u coginio, yn enwedig cig a physgod
- Defnyddiwch fyrddau torri, platiau a chyllyll a ffyrac ac ati gwahanol ar gyfer cig a/neu bysgod amrwd a bwydydd eraill
- Sicrhewch fod bwyd yn cael ei goginio'n drylwyr. Rhaid coginio cig yr holl ffordd trwyddo a dylid coginio wyau nad oes nod y Llew Coch arnynt nes bydd y melynwy a'r gwynwy yn galed
- Peidiwch â bwyta bwydydd ar ôl eu dyddiad 'defnyddio erbyn'.

I gael gwybod mwy am osgoi gwenwyn bwyd, ewch i www.food.gov.uk/cy ac edrychwch dan Cyngor i Ddefnyddwyr.

Angen gwybod

Golchi'ch dwylo gyda dŵr cynnes a sebon cyn paratoi bwyd ac ar ôl trin cig neu bysgod amrwd ydy un o'r ffyrdd gorau o atal bacteria rhag lledaenu a'ch cadw chi a'ch teulu'n ddiogel rhag gwenwyn bwyd.

Bwydydd a diodydd i'w cyfyngu neu osgoi

Mae yna rai bwydydd y dylech eu cyfyngu neu eu hosgoi'n llwyr yn ystod beichiogrwydd, gan eu bod yn gallu'ch gwneud chi'n sâl neu niweidio'ch babi.

Mae yna lawer o wybodaeth am hyn o gwmpas y lle, ond nid yw'r cyfan a welwch yn seiliedig ar y wybodaeth neu'r ymchwil diweddaraf. Er enghraifft, efallai y byddwch wedi clywed y dylid osgoi cnau daear yn ystod beichiogrwydd oherwydd y gallant gynyddu'r siawns y bydd eich babi'n datblygu alergedd i gnau, ond nid yw'r ymchwil diweddaraf yn dangos unrhyw dystiolaeth glir o hynny. Er bod y rhan fwyaf o fwydydd a diodydd yn ddiogel i'w cael pan fyddwch yn feichiog, mae yna rai y dylid eu cyfyngu neu eu hosgoi gan fod siawns fach y gallen nhw'ch niweidio chi neu'ch babi.

Mae rhestr ar y dudalen nesaf o fwydydd sydd yn ddiogel i'w bwyta a bwydydd y dylid eu hosgoi neu eu cyfyngu. I gael y wybodaeth ddiweddaraf am fwydydd i'w hosgoi neu eu cyfyngu, ewch i **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/FoodstoAvoidHW?locale=cy&term=A**

Gallwch chi gael caffeine, ond dylech ei gyfyngu i 200mg y dydd. Gallai gormod o gaffein effeithio ar y ffordd bydd eich babi'n tyfu a gallai hefyd gynyddu'r risg o golli'r babi. Nodir cynnwys caffeine bwydydd a diodydd cyffredin isod.

- Mwg o goffi parod 100mg
- Mwg o goffi hidl 140mg
- Mwg o de 75mg
- Can 250ml o ddiod egni 80mg (bydd mwy mewn caniau mawr)
- Can 330ml o cola 40mg
- Bar 50g o siocled plaen llai na 25mg
- Bar 50g o siocled llaeth llai na 10mg.



Bwydydd y gallwch eu bwyta

Pysgod cregyn



Gallwch chi fwyta pysgod cregyn, gan gynnwys corgimwch, yn boeth neu'n oer cyn belled â'u bod wedi'u coginio'n gyntaf.

Bwydydd llaeth



Gallwch chi fwyta rhai cawsiau sydd wedi'u pasteurio, fel cheddar, parmesan a feta. Mae llaeth a chynnyrch llaeth sydd wedi'u pasteurio, fel iogwrt, hufen a fromage frais hefyd yn iawn.

Bwydydd sbeislyd



Does dim rheswm i osgoi bwydydd sbeislyd yn ystod beichiogrwydd.

Mêl



Mae'n iawn i chi fwyta mêl, ond ni ddylech ei roi i'ch babi nes bydd dros flwydd oed.

Wyau meddal



Gallwch chi fwyta wyau sydd â nod y Llew Prydeinig arnynt yn feddal neu hyd yn oed yn amrwd.

Bwydydd wedi'u gwneud â wyau



Mae bwydydd fel mayonnaise, dresin salad a hufen iâ sydd wedi'u gwneud â wyau sydd â nod y Llew Prydeinig yn ddiogel i'w bwyta.

Cnau daear



Gallwch chi fwyta'r rhain oni bai bod gennych alergedd iddyn nhw, neu fod eich gweithiwr iechyd proffesiynol wedi'ch cynghori chi i beidio. Os byddwch chi'n bwyta cnau daear pan fyddwch yn feichiog, ni fydd yn cael effaith ar p'un ai oes alergedd i gnau daear gan eich babi ai peidio.

I gael y wybodaeth ddiweddaraf am fwydydd i'w hosgoi neu eu cyfyngu, ewch i 111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/FoodstoAvoidHW?locale=cy&term=A

Bwydydd i'w cyfyngu neu osgoi

Rhai cawsiau



Cawsiau meddal gyda chroen gwyn, fel Brie a Camembert neu gawsiau meddal â gwythiennau glas fel caws glas Danaidd, Gorgonzola a Roquefort. Mae siawns fach eu bod, pan maent yn amrwd, yn cynnwys listeria, a allai'ch niweidio chi neu'ch babi. Mae'r ddau fath yn iawn i'w bwyta os cânt eu coginio nes byddant yn stemio, gan fod eu coginio'n drylwyr yn lladd y bacteria.

Afu/Iau



Mae iau a chynnyrch iau fel pâté neu selsig iau yn gallu cynnwys llawer iawn o fitamin A. Gall hyn fod yn niweidiol i'ch babi.

Pâté



Mae pob math o pâté, gan gynnwys fersiynau llysieuol yn gallu cynnwys listeria. Mae'n well eu hosgoi.

Gormod o bysgod olewog



Ceisiwch beidio â chael mwy na dau ddogrn o bysgod olewog yr wythnos, fel eog, macrell neu sardîns. Mae pysgod olewog yn gallu cynnwys cemegau sy'n gallu bod yn niweidiol i'ch babi yn y groth.

Pysgod mwg



Mae pysgod mwg amrwd wedi'u cysylltu ag achosion o listeria. Gallwch chi fwyta pysgod mwg fel eog neu frithyll cyn belled â'u bod wedi'u coginio'n drylwyr tan eu bod yn stemio'n boeth, er mwyn lladd y bacteria.

Cig amrwd neu waedlyd



Mae'r cigoedd hyn yn gallu achosi gwenwyn bwyd, felly gwnewch yn siŵr bod unrhyw gig y byddwch yn ei fwyta wedi'i goginio'n dda ac yn grasboeth yr holl ffordd trwyddo. Ddylech chi ddim bod yn gweld unrhyw gig pinc. Osgowch unrhyw gigoedd wedi'u halltu nad ydynt wedi'u coginio, er enghraifft pepperoni, chorizo neu prosciutto.

Gormod o diwna



Peidiwch â bwyta mwy na dwy stecen tiwna neu bedwar tun o faint canolig yr wythnos, gan fod tiwna'n gallu cynnwys lefelau uchel o fercwri. Peidiwch â bwyta unrhyw gleddbysgod, marlin na siarc am yr un rheswm.

Hadau wedi'u hegino



Mae angen coginio'r rhain yn dda nes byddant yn boeth trwyddynt er mwyn sicrhau nad ydynt yn eich gwneud chi'n sâl.

Meddyginiaethau

Bydd y rhan fwyaf o feddyginiaethau y byddwch yn eu cymryd yn ystod beichiogrwydd yn cyrraedd eich babi. Mae llawer yn ddiogel ond gallai rhai achosi niwed, felly cyn cymryd unrhyw feddyginiaeth, fe'ch cynghorir i wirio gyda'ch fferylllydd, bydwraig neu feddyg teulu eu bod yn addas i'w defnyddio yn ystod beichiogrwydd.

Mae meddyginiaethau'n cynnwys meddyginiaethau presgripsiwn, meddyginiaethau a brynir dros y cownter mewn fferyllfa, mewn siop arall e.e. archfarchnad, neu dros y we, unrhyw feddyginiaethau naturiol neu gyflenwol, fel meddyginiaethau llysieuol, homeopathig neu aromatherapi, neu unrhyw gyffuriau anghyfreithlon.

Nid yw pob meddyginiaeth yn cael eu hystyried yn ddiogel. Er enghraifft, y cyngor yw na ddylid defnyddio'r dos safonol o aspirin ar ôl 30 wythnos o feichiogrwydd.

Mae'n bwysig eich bod yn:

- Gwirio bob amser gyda'ch meddyg, bydwraig neu fferylllydd cyn cymryd unrhyw feddyginiaeth presgripsiwn neu dros-y-cownter

- Gwneud yn siŵr bod eich meddyg, deintydd neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall yn gwybod eich bod yn feichiog cyn iddyn nhw roi unrhyw bresgripsiwn neu driniaeth i chi
- Siarad â'ch meddyg ar unwaith os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth yn rheolaidd, cyn gynted ag y cewch wybod eich bod yn feichiog.

Mae'n bwysig hefyd nad ydych fyth yn rhoi'r gorau i gymryd meddyginiaeth sydd wedi'i rhoi i chi ar bresgripsiwn gan feddyg i'ch cadw'n iach heb wirio gyda nhw'n gyntaf. Gallai gwneud hynny fod yn niweidiol i chi ac i'ch babi.

Mae gan GIG 111 Cymru ragor o wybodaeth i chi am feddyginiaethau yn: **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/HealthandwellbeingPharmacy?locale=cy&term=A**



Alcohol

Bydd unrhyw alcohol y byddwch yn ei yfed yn ystod beichiogrwydd yn cyrraedd eich babi a gallai achosi niwed iddyn nhw. Mae cyngor ynglŷn ag yfed alcohol yn ystod beichiogrwydd yn gallu mynd yn ddryslyd – y peth symlaf i'w gofio ydy peidio ag yfed alcohol tra byddwch chi'n feichiog.

Does dim swm 'diogel' o yfed y gallwch ei wneud yn ystod beichiogrwydd yn wybyddus nac unrhyw adeg yn ystod beichiogrwydd pryd mae yfed yn ddiogel. Gall *pob math* o alcohol fod mor niweidiol â'i gilydd, gan gynnwys pob gwin a chwrw.

Efallai y bydd ffrindiau ac aelodau'r teulu'n dweud na fydd yn gwneud unrhyw niwed i gael un neu ddau ddiod yn ystod beichiogrwydd, ond mewn gwirionedd, does dim lefel o yfed alcohol y gall unrhyw un fod yn siŵr ei bod yn gwbl ddiogel. Dyna pam mai'r canllaw gan Brif Swyddogion Meddygol y DU ydy, os ydych chi'n feichiog, peidio ag yfed unrhyw alcohol o gwbl ydy'r ffordd fwyaf diogel o osgoi risgiau o niweidio'ch babi.

Angen gwybod

Yr argymhelliad ydy **os ydych chi'n feichiog, y dewis gorau ydy peidio ag yfed alcohol o gwbl** er mwyn cadw'r risgiau i'ch babi cyn lleied â phosib.

Yr hyn sy'n wybyddus ydy os byddwch chi'n yfed alcohol yn ystod beichiogrwydd, mae'r risg o niwed i'ch babi'n cynyddu po fwyaf y byddwch yn yfed, a bod yfed trwm yn gallu cael effeithiau difrifol a hirdymor. Gall niwed i'ch babi o ganlyniad i yfed alcohol tra byddwch chi'n feichiog gynnwys:

- Twf cyfyngedig
- Annormaleddau'r wyneb
- Anhwylderau dysgu ac ymddygiad.

Os ydych chi wedi yfed alcohol yn ystod beichiogrwydd, cyn i chi wybod eich bod yn feichiog efallai, dylech chi osgoi yfed rhagor. Dylech chi ddeall, yn y rhan fwyaf o achosion, ei bod yn annhebygol bod eich babi wedi cael eu heffeithio.

Os ydych chi'n poeni am yfed alcohol yn ystod eich beichiogrwydd, siaradwch â'ch meddyg neu'ch bydwraig.

Gallwch chi gael cyngor cyfrinachol neu gymorth hefyd gan **DAN 24/7** yn dan247.org.uk/cy/hafan/ neu radffôn: **0808 808 2234**, neu tecstiwch **DAN** i: **81066**.

Cadw eich hun a'ch babi'n ddi-fwg

Rydyn ni i gyd eisiau gwneud yr hyn sydd orau i'n babanod, felly os ydych chi, eich partner neu aelodau eraill o'r aelwyd yn ysmygwyr, rhoi'r gorau i ysmegu ydy un o'r pethau gorau y gallwch chi a phawb yn eich cartref ei wneud i'ch helpu chi, ac i helpu'ch babi i gael y cychwyn gorau mewn bywyd.

Yn ystod beichiogrwydd, mae'r cemegau niweidiol o anadlu mwg sigarêts yn gallu trosglwyddo i'ch babi. Hyd yn oed os nad ydych chi'n ysmegu, mae anadlu aer sydd wedi'i lygru â mwg gan eraill o'ch cwmpas (gelwir hyn yn ysmegu goddefol) yn dal yn gallu bod yn niweidiol i chi ac i iechyd eich babi.

Bydd bod yn ddi-fwg yn ystod beichiogrwydd, drwy roi'r gorau i ysmegu cyn gynted ag y byddwch yn meddwl y gallech fod yn feichiog a gofalu nad ydych yn anadlu mwg pobl eraill, yn lleihau'r risg o:

- golli'r babi
- cymhlethdodau yn ystod y beichiogrwydd a'r esgor
- namau genedigol
- genedigaeth gynamserol
- bod pwysau geni'ch babi'n isel (ac mae hynny'n gallu cael effaith ar eu hiechyd).

Wedi i'ch babi gael eu geni, bydd bod mewn amgylchedd di-fwg hefyd yn lleihau'r risg o:

- Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod (SIDS)
- asthma
- heintiau clust
- heintiau anadlol a heintiau eraill.

Byddwch chi hefyd yn iachach drwy gydol eich beichiogrwydd ac yn dilyn genedigaeth eich babi.

Er y gall deimlo'n anodd, dydy hi byth yn rhy hwyr i unrhyw ysmygwr roi'r gorau iddi. P'un ai chi, eich partner neu aelodau eraill o'ch aelwyd sy'n gwneud hynny, bydd rhoi'r gorau i ysmegu unrhyw bryd yn ystod eich beichiogrwydd yn lleihau'r risg o niwed i chi, eich babi a'r rhai sydd o'ch cwmpas.

Byddai'r rhan fwyaf o bobl sy'n ysmegu yn hoffi stopio, ond mae llawer yn meddwl bod rhoi'r gorau iddi yn rhy anodd neu'n peri gormod o straen. Mae rhai pobl yn teimlo'n euog eu bod yn ysmygwr pan fyddant yn dod yn feichiog, felly dydyn nhw ddim yn dweud wrth eu bydwaig neu weithwyr iechyd proffesiynol eraill eu bod yn ysmegu ac maen nhw'n poeni y bydd gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu yn eu barnu os byddant yn gofyn am gymorth.

Mewn gwirionedd, mae gwasanaeth Helpa Fi i Stopio y GIG – sydd ar gael am ddim – wedi helpu miloedd o bobl i roi'r gorau i ysmegu, gan gynnwys pobl feichiog, ac mae pobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth bedair gwaith yn fwy tebygol o lwyddo i roi'r gorau i ysmegu na'r rhai sy'n ceisio gwneud ar eu pennau eu hunain.

Maen nhw'n darparu cefnogaeth heb farnu ac yn gallu cynnig meddyginiaeth rhoi'r gorau i ysmegu am ddim (Therapi Disodli Nicotin). Mae'r feddyginiaeth maen nhw'n ei darparu yn adnabyddus am ei diogelwch a'i heffeithiolrwydd, ac mae wedi profi'n ddiogel i'w defnyddio yn ystod beichiogrwydd.

Os ydych chi'n ysmygwr, gorau po gyntaf i chi roi'r gorau iddi yn ystod eich beichiogrwydd, ond dydy hi byth yn rhy hwyr i stopio!

Os ydych chi neu unrhyw un yn yr aelwyd eisiau rhoi'r gorau i ysmegu, siaradwch â'ch bydwaig am yr opsiynau sydd ar gael neu cysylltwch â Helpa Fi i Stopio yn uniongyrchol. Gweler y blwch angen gwneud am fanylion.

E-sigaréts neu 'fêpio'

Mae defnyddio e-sigaréts yn llai niweidiol nag ysmegu tybaco. Fodd bynnag, oherwydd bod e-sigaréts yn dal yn gymharol newydd, dydyn ni ddim yn gwybod beth ydy effeithiau hirdymor fêpio ar iechyd, gan gynnwys unrhyw risg i iechyd eich babi. Os ydych chi'n defnyddio e-sigaréts, siaradwch â'ch bydwaig am yr opsiynau sydd ar gael i chi yn ystod beichiogrwydd.

Angen gwneud

Os ydych chi'n meddwl am roi'r gorau iddi, cysylltwch â **Helpa Fi i Stopio** dros y ffôn: **0800 085 2219**, drwy neges destun: **HMQ** i **80818**, neu ar y we: **www.helpafistopio.cymru**



Angen gwybod

Does dim lefel ddiogel o fwg ail-law, felly peidiwch â gadael i unrhyw un ysmegu o'ch cwmpas chi na'r babi.

Defnyddio cyffuriau

Mae camddefnyddio cyffuriau presgripsiwn neu ddefnyddio cyffuriau anghyfreithlon neu gyffuriau'r stryd yn ystod beichiogrwydd, gan gynnwys canabis, ecstasi, cocên a heroin, yn gallu cael effaith ddifrifol ar eich babi yn y groth. Gyda rhai cyffuriau, mae babanod yn cael eu geni'n gaeth iddynt, ac unwaith y caiff eich llinyn ei dorri, maen nhw'n gallu cael symptomau diddyfnu.

Os ydych chi'n defnyddio cyffuriau'n rheolaidd, mae'n bwysig ceisio cymorth a chefnogaeth nawr, er mwyn cadw'ch hun a'ch babi'n iach yn ystod ac ar ôl y beichiogrwydd. Mae'n well peidio rhoi'r gorau iddi'n sydyn heb geisio cyngor meddygol yn gyntaf, oherwydd y gall fod problemau diddyfnu neu sgil-ffeithiau eraill.

Siaradwch â'ch bydwaig am unrhyw bryderon sydd gennych ynglŷn â chamddefnyddio sylweddau neu alcohol, neu ffoniwch **DAN 24/7** ar **0808 808 2234** neu ewch i **dan247.org.uk/cy/hafan/** sy'n cynnig cymorth a chefnogaeth am ddim i unrhyw un yng Nghymru sydd eisiau rhagor o wybodaeth neu gymorth mewn perthynas â chyffuriau. Mae'r gwasanaeth ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

Adnabod arwyddion problemau iechyd difrifol yn ystod beichiogrwydd

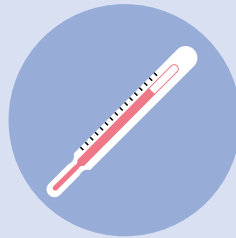
Weithiau, mae problemau'n codi yn ystod beichiogrwydd sydd angen gofal meddygol arbennig. Os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw un o'r arwyddion isod, hyd yn oed os nad ydych chi'n siŵr, galwch eich bydwraig ar unwaith.



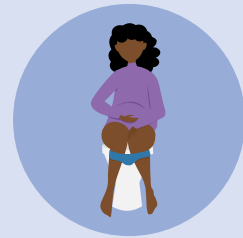
Sbotio neu ychydig o waedu



Chwydu cyson



Tymheredd uchel



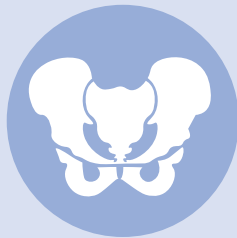
Poen wrth basio dŵr



Hylif yn gollwng



Cur pen parhaus



Poen yn y pelfis



Cyfangiadau neu grampiau



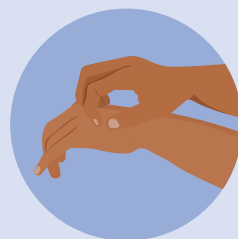
Poen sydyn, llym, neu barhaus yn yr abdomen



Chwyddo yn yr wyneb, y dwylo a'r coesau



Golwg aneglur, smotiau o flaen y llygaid



Cosi'n barhaus ar y dwylo a'r traed



Symudiadau'r babi'n arafu neu'n newid patrwm

Colli babi yn ystod beichiogrwydd

Mae colli babi yn brofiad llethol.

Mae colli babi bob amser yn beth anodd dod i delerau ag ef, hyd yn oed os bydd yn digwydd yng nghamau cynnar y beichiogrwydd. Mae'n gallu cael effaith hirdymor ar y ddau riant, yn ogystal ag aelodau eraill o'r teulu gan gynnwys plant a chyfeillion. Os bydd eich beichiogrwydd yn dod i ben fel hyn, mae llawer o wybodaeth a chefnogaeth ar gael.

Beichiogrwydd ectopig

Mae beichiogrwydd ectopig yn gyflwr sy'n digwydd pan fydd wy sydd wedi'i ffrwythloni yn cydio yn rhywle y tu allan i'r groth. Mae beichiogrwydd ectopig yn creu sefyllfa allai beryglu bywyd y fam, felly mae'n bwysig iawn ei drin yn gyflym.

Os ydych chi'n feichiog ac yn profi unrhyw un o'r symptomau isod, dylech chi geisio sylw meddygol ar frys yn eich adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf:

- Gwaedu o'r wain sy'n dywyll ac yn ddyfrllyd
- Poen ar un ochr eich bol
- Poen difrifol sydyn sy'n lledu ar draws eich bol
- Poen ar ymyl yr ysgwydd
- Llewygu, pendro a gwelwi
- Dolur Rhydd a phoen wrth fynd i'r toiled.

Camesgoriad

Camesgoriad ydy colli'r beichiogrwydd cyn 24 wythnos o fod yn feichiog.

Mae camesgoriadau yn fwy cyffredin nag y mae'r rhan fwyaf o bobl yn ei sylweddoli. Amcangyfrifir y bydd tua 1 o bob 5 beichiogrwydd yn dod i ben gyda chamesgoriad, ond bydd rhai pobl yn cael camesgoriad cyn iddyn nhw sylweddoli eu bod yn feichiog hyd yn oed, felly gallai'r gwir nifer fod yn llawer mwy.

Mae'r rhan fwyaf o gamesgoriadau'n digwydd yn ystod tri mis cyntaf y beichiogrwydd ac yn gallu dechrau fel mislif, gyda sbotio neu waedu.

Angen gwneud

Os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw smotiau gwaed neu'n gwaedu'n drymach a/neu'n cael poenau yn yr abdomen neu arwyddion o esgor cynnar, dylech chi roi gwybod i'ch bydwraig neu gysylltu â'ch uned mamolaeth leol ar unwaith.

Marw-enedigaeth

'Marw-enedigaeth' ydy pan fydd babi'n marw ar ôl 24 wythnos o feichiogrwydd a chyn neu yn ystod yr enedigaeth. Mae tua 1 o bob 225 beichiogrwydd yn arwain at farw-enedigaeth. Nid oes modd atal pob marw-enedigaeth. Fodd bynnag, mae yna rai pethau y gallwch eu gwneud i leihau eich risg o gael marw-enedigaeth, fel:

- rhoi'r gorau i ysmegu
- osgoi alcohol a chyffuriau yn ystod beichiogrwydd – mae'r rhain yn gallu cael effaith ddifrifol ar ddatblygiad eich babi a chynyddu'r risg o gamesgoriad a marw-enedigaeth
- mynychu eich holl apwyntiadau cyn- geni fel bod bydwagedd yn gallu monitro twf a lles eich babi.

Ymadfer wedi colli babi

Os byddwch chi'n profi comesgoriad neu farw-enedigaeth, bydd angen gofal meddygol arnoch gan fydwraig er mwyn sicrhau bod eich corff yn ymadfer.

Mae colli babi ar unrhyw gam mewn beichiogrwydd yn peri loes mawr ac mae'n gwbl normal cael ymdeimlad dwfn o golled a galar. Weithiau, gall siarad gyda rhai eraill sydd wedi bod trwy'r un peth helpu.

Bydd eich bydwraig neu'ch meddyg yn gallu'ch rhoi chi mewn cysylltiad â grŵp cymorth lleol ac mae yna fudiadau sy'n darparu cefnogaeth, gwybodaeth neu gwnsela.

Cael gwybod mwy

Mae Galw Iechyd Cymru yn rhoi rhagor o wybodaeth am bob ffurf ar golli beichiogrwydd **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/PregnancyGoesWrong?locale=cy&term=A**

Mudiadau eraill sy'n gallu darparu cymorth a chefnogaeth:

The Miscarriage Association

Ewch i **www.miscarriageassociation.org.uk** neu ffoniwch **01924 200 799**

Tommy's

Ewch i **www.tommys.org** neu ffoniwch Linell Beichiogrwydd Tommy's ar **0800 0147 800**

Sands (elusen Marw-enedigaeth a Marwolaeth Babanod Newydd-anedig)

Ewch i **www.sands.org.uk** neu ffoniwch Linell Gymorth Sands ar **0808 164 3332**

Paratoi ar gyfer eich babi

Yn yr adran hon:

- Darparu amgylchedd cysgu diogel i'ch babi newydd
- Paratoi ar gyfer bwydo'ch babi
- Paratoi eich cartref
- Cynllunio ar gyfer esgor a'r enedigaeth
- Barod i fynd



Paratoi ar gyfer eich babi

Mae yna lawer o bethau i feddwl amdanynt yn ystod beichiogrwydd ac mae'n gallu bod yn amser prysur wrth i chi baratoi i groesawu'r babi! Rydych chi'n meddwl am yr esgor a'r enedigaeth ac mae yna bethau pwysig iawn i'w cynllunio a'u paratoi. Bydd yna bethau eraill rydych chi'n meddwl bod eu hangen arnoch chi ond mewn gwirionedd, maen nhw'n llai hanfodol.

Byddwch chi'n meddwl am yr holl bethau y bydd angen i chi eu prynu. O'r pethau mwyaf fel cot, bygi neu sedd car, i'r pethau y gall fod eu hangen arnoch ar gyfer bwydo, newid, gwisgo a golchi eich babi.

Mae'n gallu teimlo fel petai cymaint i'w wneud, neu i'w brynu, bod y cyfan yn gallu mynd braidd yn llethol. Ond er ei bod hi'n dda bod yn barod, byddwch yn garedig i chi'ch hun, ac i'ch pwrs, a cheisiwch wneud pethau un cam ar y tro.

“ Mae cymaint i'w ystyried ac i gynllunio ar ei gyfer ac mae'n gallu mynd yn llethol, ond os torrwch chi'r cyfan yn rhannau llai, mwy hylaw, gyda rhestr wirio o bethau y bydd angen i chi fynd â nhw i'r ysbyty, cynllun i'ch cael chi trwy'r enedigaeth a'r pethau sydd eu hangen arnoch i gael eich cartref yn barod ar gyfer y babi, mae'n dod yn llawer llai arswydus. ”

Angen gwybod

Dydy nythod babanod ddim yn addas i'ch babi gysgu ynddyn nhw'n ddiogel. Maen nhw'n gallu arwain at orboethi neu bosibilrwydd o rwystro llwybr anadlu babi os bydd yn rhoio drosodd.



Darparu amgylchedd cysgu diogel i'ch babi newydd

Mae gwybod beth ydy 'cwsg diogel', beth mae angen i chi ei wneud i sicrhau bod eich babi'n gallu cysgu'n ddiogel a bod yn barod i ddarparu'r amodau cysgu iawn iddyn nhw yn allweddol bwysig.

Mae'n golygu mwy na chael y cot iawn, y fased Moses neu'r pram iawn. Mae'n bwysig hefyd bod sylw'n cael ei roi i sut byddwch chi'n eu rhoi i lawr i gysgu a ble na ddylen nhw gysgu.

Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod (SIDS) – a elwir hefyd yn 'marwolaeth yn y crud' – ydy marwolaeth sydyn ac annisgwyl babi lle nad oes unrhyw achos yn cael ei ddarganfod. Mae'n brin, ond mae'n dal yn gallu digwydd ac mae yna gamau y gall rhieni eu cymryd i helpu i leihau'r siawns y bydd trychineb o'r fath yn digwydd.

Cwsg diogel

Er nad ydyn ni'n gwybod eto sut i atal SIDS yn llwyr, mae'n bosib lleihau'r siawns y bydd yn digwydd yn sylweddol drwy ddarparu amgylchedd di-fwg i'ch babi, a thrwy arfer 'cwsg diogel' BOB AMSER. Mae hyn yn golygu rhoi eich babi i lawr i gysgu mewn ffyrdd sy'n gallu helpu i'w diogelu rhag SIDS a pheryglon eraill.

Rheol aur cwsg diogel ydy gosod eich babi ar eu cefn i gysgu bob amser, wrth droed eu cot neu fased Moses, hyd yn oed ar gyfer cyfnodau o gwsig yn ystod y dydd.

Rhannu gwely neu gyd-gysgu â'ch babi

Y lle mwyaf diogel i'ch babi gysgu ydy cot neu fased Moses ar wahân yn yr un ystafell â chi am y 6 mis cyntaf. Fodd bynnag, rydyn ni'n gwybod bod rhai teuluoedd yn rhannu gwely gyda'u babanod (gelwir hyn weithiau yn rhannu gwely neu gyd-gysgu).

Os byddwch chi'n dewis i'ch babi gysgu yn yr un gwely â chi, neu os oes risg y gallech chi syrthio i gysgu'n ddamweiniol ar ôl dod â'ch babi i'ch gwely ar gyfer bwydo yn ystod y nos, mae yna gamau y mae RHAID i chi eu cymryd er mwyn sicrhau bod eich gwely mor ddiogel â phosib i'ch babi. Dilynwch y canllaw ar y dudalen ganlynol os bydd angen byth i chi rannu gwely gyda'ch babi.

Angen gwybod

Os byddwch chi'n dewis lapio'ch babi, dilynwch y canllawiau diogelwch er mwyn lleihau'r risg o SIDS. Peidiwch byth â lapio'ch babi os ydych chi'n rhannu gwely.

I gael rhagor o wybodaeth am lapio'ch babi, ewch i www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/swaddling-slings/

Cwsg diogel

Dilynwch y canllaw a ddangosir isod ar gyfer pob amser cysgu.



Dylech chi BOB AMSER...

Osod eich babi i gysgu mewn **cot neu fasedg Moses** ar wahân yn **yr un ystafell** â chi am y 6 mis cyntaf.

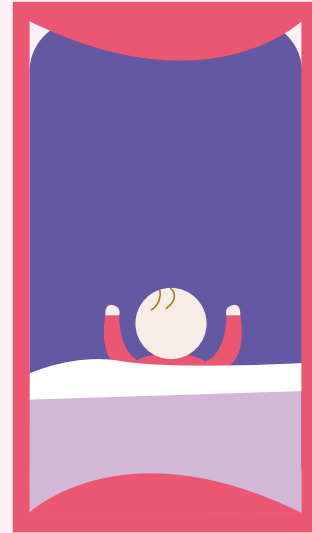
Defnyddio **matres gadarn, wastad, sy'n dal dŵr**, gorau oll os yw'n newydd, ond os nad yw, un sydd mewn cyflwr da, sy'n ffitio'r fasedg Moses neu'r cot yn iawn.

Cadwch got neu fasedg Moses eich babi'n glir. Peidiwch â defnyddio bymperi cot a gwnewch yn siŵr bod unrhyw gynfasau neu flancedi wedi'u lapio i mewn yn iawn ac nad ydyn nhw'n uwch na'r ysgwydd. Gellir defnyddio sach gysgu babi* yn eu lle. Cadwch deganau neu bethau meddal eraill allan o'u man cysgu.

Gosodwch eich babi ar eu cefn i gysgu gyda'u traed ar waelod y cot neu'r fasedg.

Sicrhewch fod eich babi ar dymheredd cyfforddus – ddim yn rhy boeth nac yn rhy oer. Mae'r siawns o SIDS yn fwy mewn babanod sy'n mynd yn rhy boeth.

Mae tymheredd ystafell rhwng 16 a 20°C, gyda dillad gwely ysgafn neu sach gysgu babi ysgafn sy'n ffitio'n dda, yn gyfforddus ac yn ddiogel ar gyfer babanod sy'n cysgu.



Ddylech chi BYTH...

- **gysgu ar sofffa neu mewn cadair freichiau gyda'ch babi, mae hyn yn gallu cynyddu'r risg o SIDS hyd at bum deg gwaith**
- gadael i'ch babi fynd yn rhy boeth neu'n rhy oer
- gorchuddio wyneb neu ben eich babi tra bydd yn cysgu
- defnyddio croen dafad mewn cot neu fasedg Moses neu fan cysgu arall. Mae'n bwysig bod man cysgu'r babi yn gadarn, yn wastad a bod gorchudd sy'n dal dŵr arno. Mae ychwanegu croen dafad yn gallu lleihau'r cadernid a chreu risg o orboethi.

I gael rhagor o wybodaeth am gwsg diogel, rhannu gwely'n fwy diogel a chanllaw i brynu hanfodion cwsg mwy diogel, ewch i **www.lullabytrust.org.uk**

Rhannu gwely neu gyd-gysgu'n fwy diogel

Dilynwch y canllaw isod os ydych chi'n rhannu gwely neu gyd-gysgu er mwyn lleihau unrhyw risgiau.

Dylech chi BOB AMSER...

Osod eich babi ar eu cefn i gysgu, ar fatres wastad gadarn (efallai bydd rhaid i chi feddwl am orchudd addas i'ch matres sy'n dal dŵr os ydych yn rhannu gwely).

Gwneud yn siŵr nad yw'ch babi'n gallu cwmpo allan o'r gwely na mynd yn sownd rhwng y fatres a'r wal.

Cadw'r gofod o gwmpas eich babi'n glir rhag gobenyddion, duvets, blancedi neu unrhyw eitemau eraill a allai rwystro anadlu'ch babi neu achosi iddyn nhw orboethi. Er mwyn osgoi cael dillad gwely llac, fe'ch cynghorir i ddefnyddio sach gysgu*.



Ddylech chi BYTH...

- gysgu yn yr un gwely â'ch babi os ydych chi'n ysmegu (hyd yn oed os nad ydych chi'n ysmegu yn yr un ystafell â'r babi)
- cysgu yn yr un gwely â'ch babi os ydych chi'n yfed alcohol
- cysgu yn yr un gwely â'ch babi os ydych chi'n cymryd cyffuriau (gan gynnwys meddyginiaethau allai'ch gwneud chi'n gysglyd).

Mae'r uchod oll yn berthnasol hefyd ar gyfer eich partner neu unrhyw un arall sy'n rhannu gwely gyda'ch babi.

- cysgu yn yr un gwely â'ch babi os cawsant eu geni'n gynnar (37 wythnos neu lai)
- cysgu yn yr un gwely â'ch babi os oedd eu pwysau geni'n isel (2.5kg neu 5½ pwys neu lai)
- gadael i'ch babi fynd yn rhy boeth neu'n rhy oer. Ceisiwch gadw tymheredd yr ystafell rhwng 16 a 20 gradd
- gorchuddio wyneb neu ben eich babi tra bydd yn cysgu
- lapio'ch babi os ydych chi'n rhannu gwely
- gadael eich babi ar eu pen eu hunain yn y gwely
- gadael i anifeiliaid anwes neu blant eraill fynd i mewn i'r gwely pan fydd eich babi ynddo.

*Gallwch chi ddewis gwerthoedd tog gwahanol ar gyfer tymhorau gwahanol er mwyn helpu i gadw'ch babi ar y tymheredd iawn. Gallwch chi hefyd ddewis meintiau gwahanol yn ddibynnol ar oed eich babi. Mae'n bwysig bod y sach gysgu'n ffitio'n dda o gwmpas yr ysgwyddau fel na fydd pen eich babi'n llithro i lawr i mewn i'r sach.

Paratoi ar gyfer bwydo'ch babi

Dyma'r amser i chi ddechrau meddwl ynglŷn â sut byddwch chi'n bwydo'ch babi.

Bwydo ar y fron *sydd* orau i chi a'ch babi, ond os nad ydych chi'n siŵr am y peth neu os ydych heb benderfynu, bydd rhoi amser i feddwl am y manteision a'u cymharu gydag unrhyw bryderon sydd gennych am y peth yn bendant yn eich helpu i wneud y dewis iawn i chi a'ch babi. Bydd eich bydwaig yn eich cefnogi gyda bwydo, heb farnu, beth bynnag fydd eich dewis.

Bwydo ar y fron

Mae'r rhan fwyaf o rieni eisiau bwydo eu babi ar y fron. Bydd rhieni newydd yn dweud yn aml bod bwydo ar y fron yn brofiad arbennig sy'n rhoi boddhad – mae'r cyswllt croen rhyngoch chi'ch dau wrth fwydo ar y fron hefyd yn ffordd wych o ffurfio perthynas glòs gyda'ch babi.

A dweud y gwir, dywedodd llawer o'r menywod y buon ni'n siarad â nhw mai ffurfio'r cwlwm hwnnw oedd y prif reswm dros fwydo eu babi newydd-anedig ar y fron, gan ei raddio hyd yn oed yn bwysicach iddyn nhw na'r manteision iechyd.

Bwydo ar y fron ydy'r ffordd orau i fwydo'ch babi. Yn ogystal â'r profiad i chi ac iddyn nhw o ffurfio'r berthynas, mae llaeth y fron yn cynnwys popeth sydd ei angen ar eich babi wrth iddynt dyfu, gan gynnwys gwrthgyrff i amddiffyn rhag salwch, a dyma'r ffordd orau i sicrhau bod eich babi'n tyfu'n iach a'u helpu i gadw ar bwysau iach.

Mae bwydo ar y fron yn gallu bod yn anodd i ddechrau, ac efallai byddwch chi'n poeni nad ydych chi'n cynhyrchu digon o laeth y fron ar gyfer eich babi, ond gallwch fod yn dawel eich meddwl bod y gallu corfforol gan bron pawb sy'n rhoi cynnig ar fwydo ar y fron i wneud hynny ac i gynhyrchu digon o laeth ar gyfer anghenion eu babi.

Mae ymchwil wedi dangos bod bwydo ar y fron yn gallu lleihau eich risg o gael canser y fron, canser yr ofari, osteoporosis (esgyrn gwan), ac afiechyd cardiofasgwlaidd (problemau'r galon).

I gael rhagor o wybodaeth am fanteision bwydo ar y fron i chi, ewch i **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/breastfeedingwhy/?locale=cy&term=A**

Oeddech chi'n gwybod?

Mor gynnar ag 16 wythnos (yr ail drimis) yn eich beichiogrwydd, mae'ch corff yn dechrau cynhyrchu llaeth. Colostrwm ydy'r llaeth cyntaf hwn yn aml – sy'n drwchus, ac o liw melyn euraidd fel arfer ac sy'n llawn maethynnau ar gyfer eich babi. Mae'n bwysig hefyd gan ei fod yn cynnwys gwrthgyrff i'w diogelu rhag afiechyd.

Mae'n bosib y byddwch yn canfod diferion o golostrwm ar eich tethi yn yr ychydig wythnosau cyn yr enedigaeth. Yn y diwrnodau cyntaf ar ôl yr enedigaeth, colostrwm fydd ffynhonnell maeth eich babi cyn i'ch prif laeth ddechrau llifo.

Angen gwybod

Wedi'r enedigaeth, bydd eich bronau'n dechrau cynhyrchu mwy o laeth ac mae'n bosib y byddant yn dechrau teimlo'n llawnach ac ychydig yn anghyfforddus.

Os bydd hyn yn digwydd, siaradwch â'ch bydwaig neu ewch i www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding-problems/breast-pain/ i gael gwybodaeth am reoli unrhyw boen a gofalu am eich bronau yn ystod y cyfnod hwn.

Mae rhai rhieni wedi dweud wrthon ni bod ganddynt nifer o bryderon pan oedden nhw'n gwneud eu penderfyniad i fwydo ar y fron. Wrth gwrs, mae rhaid i chi bwyso a mesur y rheiny yn erbyn manteision bwydo ar y fron i chi a'ch babi.

Mae rhai'n poeni ynglŷn â beth fydd eu partner, neu bobl eraill o'u cwmpas yn ei feddwl o'r ffaith eu bod yn bwydo ar y fron. Bydd o gymorth i chi ddechrau siarad â'ch partner a phobl bwysig eraill am eich rhesymau dros ddewis bwydo ar y fron, a beth ydy'r manteision a'r buddion sy'n golygu rhywbeth i chi.

Os ydy'ch anwyliaid yn gwybod bod bwydo ar y fron yn bwysig i chi ac yn gwybod pam, yna maen nhw'n fwy tebygol o barchu a chefnogi'ch penderfyniad.

Mae rhai rhieni'n poeni y bydd bwydo ar y fron yn gyhoeddus yn peri gormod o embaras, ac y bydd pobl yn anghymeradwyo neu y byddant yn denu sylw nad ydynt eisiau ei gael.

“Mae bwydo ar y fron mor gyfleus ac yn rhatach na bwydo â photel hefyd. Dw i wrth fy modd nad oes rhaid i mi boeni am baratoi poteli cyn i ni fynd allan ac rydyn ni'n arbed ffortiwn trwy beidio â gorfod prynu fformiwla.”

Mewn gwirionedd, dydy llawer o'r menywod sy'n mynd ymlaen i fwydo ar y fron ddim yn gweld mai felly y mae ac maent yn falch eu bod wedi bwydo eu babanod ar y fron. Os nad ydych chi'n siŵr beth i'w gredu, siaradwch â'ch bydwraig neu trefnwch i fynd i grŵp cymorth bwydo ar y fron lleol a siaradwch â'r mamau eraill i gael gweld beth sydd ganddyn nhw i'w ddweud.



Angen gwybod

Os ydych chi'n disgwyl gefeilliaid neu dripledi, mae'n berffaith bosib eu bwydo ar y fron. Bydd eich ymwelydd iechyd yn gallu'ch helpu chi gyda'r safleoedd bwydo ar y fron sy'n gweddu orau i chi.

I gael rhagor o wybodaeth am fwydo gefeilliaid a thripledi ar y fron, ewch i twintrust.org/information/parenting/feeding.html

Efallai y byddwch chi'n clywed pobl yn dweud bod babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron yn fwy anniddig ac nad ydyn nhw'n cysgu cystal â babanod sy'n cael eu bwydo â fformiwla, gan wneud i'r cyfan ymddangos yn rhy anodd. Mewn gwirionedd fodd bynnag, ychydig iawn o fabanod sy'n cysgu'n dda am tua'r 6 mis cyntaf, dim ots a ydyn nhw'n cael eu bwydo ar y fron neu â photel. Stumogau bach iawn sydd gan fabanod felly mae'n gyffredin i fwydo â photel arwain at orfwydo babanod oherwydd bod rhieni'n aml yn awyddus iddyn nhw orffen y botel. Gall hyn arwain at ennill pwysau mewn modd nad yw'n iach (gweler cam 5 y 10 Cam i Bwysau Iach - 'Helpu'ch Babi i Dyfu'n Gyson' everychildwales.co.uk/helpuch-baban-i-dyfun-gyson/?lang=cy).

“Mae'n anodd, ond peidiwch â gadael i unrhyw un eich rhwystro chi. Mae'r cwlwm rhyngoch yn anhygoel. Mae'n rhyfeddol.”

“Gwnes i drin bwydo ar y fron fel rhywbeth roedd rhaid i'r ddau ohonon ni ei ddysgu gyda'n gilydd. Wnaeth e ddim digwydd yn awtomatig i mi i ddechrau fel sy'n digwydd i rai mamau, ond roedd fy mydwraig mor barod i helpu ac fe helpodd hi fi trwy'r diwrnodau cyntaf anodd.”



“Ar y dechrau, roedd yn cymryd tipyn o amser i fy llaeth ddod a'r pryder oedd nad oedd fy mabi'n cael digon. Roeddwn i dan straen ac roedd cymaint o demtasiwn i roi'r gorau iddi a rhoi fformiwla iddi hi. Yn sydyn iawn, dechreuais i gynhyrchu digon o laeth a dw i mor falch nawr fy mod i wedi dal ati.”

Mae llawer o rieni'n dweud bod bwydo ar y fron yn anodd ar adegau, gan ei fod yn cymryd amser a rhywfaint o help, efallai, i'w gael yn iawn. Gan fod rhaid i chi wneud hyn drwy'r dydd a'r nos, mae'n gallu bod yn flinedig ac weithiau mae eich tethi'n mynd yn boenus. Mae hyn yn gallu digwydd os nad ydy'r babi'n cydio'n iawn. Bydd eich bydwraig yn gallu'ch helpu chi i ddysgu'r dechneg iawn ar gyfer hyn. Mae rhieni'n dweud hefyd petai ganddynt ddisgwyliadau realistig ynglŷn â sut y gallai bwydo ar y fron fod, byddai wedi eu helpu nhw i ddal ati pan oedden nhw'n dod ar draws anawsterau, yn hytrach na meddwl nad oedden nhw'n gallu ei wneud oherwydd bod rhywbeth yn bod arnyn nhw.

Mae ychydig o baratoi yn mynd ymhell

Mae yna bethau y gallwch eu gwneud nawr i gynllunio ar gyfer heriau bwydo ar y fron ac i wybod beth byddwch chi'n ei wneud os bydd pethau'n mynd yn anodd, yn enwedig yn yr ychydig ddyddiau cyntaf hynny tra byddwch chi a'ch babi'n dysgu cael pethau'n iawn. Mae hyn yn cynnwys dod i wybod am safleoedd a thechnegau bwydo ar y fron, prynu bra magu, a phadiau bronnau i amsugno unrhyw ddiferion pan na fyddwch yn bwydo ar y fron.

Mae rhai rhieni'n poeni na fyddan nhw'n gallu bwydo ar y fron neu'n meddwl y bydd pobl eraill yn eu barnu os byddan nhw'n ceisio bwydo ar y fron ond yn canfod nad ydyn nhw'n gallu gwneud fel yr oedden nhw'n dymuno. Os ydych chi'n teimlo felly hefyd, gallwch fod yn sicr y bydd llawer o gefnogaeth ar gael i chi pan ddaw'r amser – ac na fydd unrhyw un yn eich barnu am ofyn am help.

I'ch helpu i baratoi, siaradwch â'ch bydwraig nawr am fwydo'ch babi ar y fron neu unrhyw bryderon sydd gennych. Bydd eich bydwraig hefyd yn eich helpu i ddarganfod pa grwpiau cymorth sydd ar gael i chi roi cynnig arnynt yn eich ardal chi.

Os byddwch chi'n dewis bwydo ar y fron, wedi genedigaeth eich babi, bydd eich bydwraig yn eich helpu i ddatblygu'r sgiliau i allu ei wneud yn iawn. Wedyn, pan fyddwch chi'n cyrraedd adref, bydd eich bydwraig neu'ch ymwelydd iechyd hefyd yn gallu rhoi cymorth a chynghor i chi, a rhoi gwybod i chi am unrhyw grwpiau cymorth bwydo ar y fron lleol ble gallwch chi gwrdd â phobl fel chi sy'n mynd trwy'r un pethau.

Mae yna gynghorion hefyd ynglŷn â'r technegau a'r safleoedd sydd orau ar gyfer bwydo ar y fron ar dudalen 100.

Bwydo â fformiwla

Efallai na fydd bwydo ar y fron wastad yn opsiwn, boed hynny am resymau corfforol neu rai personol. Hefyd, os ydych chi'n bwydo ar y fron ond yn penderfynu rhoi llaeth fformiwla i'ch babi unrhyw bryd, does dim rhaid i hynny olygu diwedd i'ch taith yn bwydo ar y fron, er y gall fod yn fwy anodd dal ati i fwydo ar y fron unwaith y byddwch chi wedi cyflwyno'r botel.

Bydd angen i chi gael yr holl gyfarpar gartref yn barod ar gyfer eich babi pan fydd yn cyrraedd.

Bydd angen:

- Bwyd fformiwla cam 1
- Poteli a thethi, sy'n aml yn cael eu gwerthu ar wahân
- Brws poteli ar gyfer glanhau poteli, caeadau a thethi (er y gallwch chi olchi poteli a thethi yn y peiriant golchi llestri os oes gennych un)
- Cyfarpar diheintio, mae yna dair prif ffordd o ddiheintio:
 - Hydoddiant diheintio dŵr oer
 - Diheintio â stêm (diheintydd trydan neu feicrodon)
 - Diheintio drwy ferwi.

Ar gyfer y rhan fwyaf o fabanod sy'n cael eu bwydo â fformiwla neu drwy fwydo cymysg, dylid rhoi llaeth cyntaf babanod (a elwir weithiau yn laeth *cam cyntaf* neu *gam 1*) trwy gydol y

flwyddyn gyntaf, oni bai bod gweithiwr iechyd proffesiynol yn cynghori'n wahanol. Mae ar gael yn eang yn y rhan fwyaf o archfarchnadoedd a fferyllfeydd.

Mae gwahanol frandiau o laeth fformiwla babanod, ond rhaid i'r holl fformiwla babanod a werthir yn y DU fodloni'r un rheoliadau ynglŷn â'r hyn sy'n cael ei gynnwys – hyd yn oed y brandiau rhataf. Mae hynny'n golygu eu bod i gyd yn berffaith ddiogel i'w defnyddio, a byddant yn darparu'r holl faethynnau sydd eu hangen ar eich babi i dyfu a datblygu.

Mae'n werth cadw hyn mewn cof gan fod fformiwla babanod yn gallu bod yn ddrud, yn enwedig os byddwch chi'n dewis y brandiau mawr.

Cofiwch, os oes gennych chi gerdyn Cychwyn Iach, mae modd defnyddio hwn i dalu am fformiwla babanod. Mae rhagor o wybodaeth yn www.healthystart.nhs.uk

Bwydo'n ddiogel â fformiwla

Bydd paratoi llaeth fformiwla'n ddiogel yn lleihau'r risg y gallai'ch babi gael heintiau ac anhwylderau'r stumog fel chwydu a dolur rhydd yn sylweddol. Mae yna arferion paratoi diogel, ar gyfer golchi, diheintio, a pharatoi'r llaeth, y mae rhaid eu dilyn er mwyn lleihau'r risg. Mae sut i wneud hyn wedi'i gynnwys yn *adran Y diwrnodau cyntaf* (gweler tudalen 104).

Cael gwybod mwy

Dysgwch fwy am fwydo'ch babi:

Menter Cyfeillgar i Fabanod – www.unicef.org.uk/babyfriendly/

First Steps Nutrition Trust, Llaeth babanod ar gyfer rhieni a gofalwyr – www.firststepsnutrition.org/parents-carers

GIG 111 Cymru – 111.wales.nhs.uk/?locale=cy&term=A

Prosiect iFeed – www.ifeedproject.co.uk/

Paratoi eich cartref

Bydd cael y pethau hanfodol yn barod ymlaen llaw yn tynnu llawer o bwysau oddi ar y diwrnodau cyntaf ac yn eich helpu i gael mwy o amser i ffurfio perthynas gyda'ch babi.

Mae llawer i'w wneud pan fydd babi'n cyrraedd ac am yr wythnos neu ddwy gyntaf, byddwch chi'n teimlo'n flinedig ac yn ddolurus hefyd wrth i'ch corff ymadfer, felly byddwch yn garedig â'ch hun a cheisiwch wneud ambell beth ymlaen llaw i wneud bywyd yn haws.

Gweler y rhestr wirio ar y dudalen nesaf sy'n cynnwys y pethau hanfodol, a chofiwch nad oes gwir angen i chi wario arian ychwanegol ar labeli brandiau. Ar wahân i'r rhestr ar y dudalen nesaf, yr hanfodion ychwanegol sydd eu hangen ar eich babi ydy eich amser, eich sylw a'ch cariad.

Angen gwneud

Rhaid tynnu cotiau gaeaf trwchus/siwtiau eira pan fyddwch dan do ac wrth ddefnyddio sedd car er mwyn atal eich babi rhag gorboethi.

Angen gwybod

Yn ddelfrydol, dylech chi brynu matres newydd ar gyfer pob babi i leihau'r risg o Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod.

Os ydych chi'n defnyddio matres ail-law, gwnewch yn siŵr ei bod yn gadarn, yn wastad ac wedi'i hamddiffyn â gorchudd sy'n dal dŵr heb unrhyw rwygiadau.

Yr hyn y mae angen i chi ei wybod

Rydyn ni'n tybio, oherwydd ein bod ni'n gallu prynu rhywbeth, ei fod yn sicr o fod yn ddiogel. Yn anffodus, nid yw hyn wastad yn wir. Mae'n bosib na fydd pethau a gafodd eu gwneud dramor yn bodloni safonau diogelwch a gallant niweidio'ch babi. Os gallwch chi, ceisiwch brynu pethau o siop rydych chi'n gyfarwydd â hi ac yn ymddiried ynddi – naill ai yn y siop neu ar-lein. Byddwch yn ofalus wrth brynu o safleoedd marchnad ar-lein, siopau disgownt, marchnadoedd, arwerthiannau cist car neu siopau dros dro oherwydd y gallen nhw, yn ddiarwybod, werthu nwyddau sydd wedi'u mewnfario'n anghyfreithlon neu bethau anniogel. A byddwch yn ofalus gyda 'barginion' ar-lein – os yw'r pris ar gyfer brand poblogaidd fel petai'n rhy dda i fod yn wir, gallai fod yn ffug ac yn anniogel.

Rhestr wirio hanfodion babi newydd

Dillad



Y cyfan fydd eu hangen arnoch ar gyfer yr wythnosau cyntaf ydy *digon* o ddillad i sicrhau y bydd eich babi'n gynnes ac yn lân. Mae babanod yn tyfu'n gyflym iawn, ac allwch chi ddim bod yn siŵr pa faint fyddan nhw pan gânt eu geni, felly gallai amrywiaeth o feintiau fod yn ddefnyddiol. Bydd angen rhai pethau ychwanegol ar fabanod y gaeaf i'w cadw'n gynnes pan fyddwch chi'n gadael yr ysbyty a phan fyddwch chi'n mynd â nhw allan.

- ❑ Festiau neu siwtiau cysgu llewys byr
- ❑ Sanau (yn enwedig os nad ydy'r siwtiau cysgu yn gorchuddio traed eich babi)
- ❑ Menig crafu
- ❑ Siwtiau cysgu llewys hir

Ar gyfer cysgu



Cofiwch am bwysigrwydd cwsg diogel er mwyn cadw'ch babi'n ddiogel. Gweler adran '*Darparu amgylchedd cysgu diogel i'ch babi newydd*' ar dudalen 65.

- ❑ Cot neu fasedg Moses
- ❑ Matres newydd, gadarn, wastad sy'n dal dŵr. Os yw'n un ail-law neu wedi'i defnyddio o'r blaen, gwnewch yn siŵr ei bod yn gadarn, yn wastad ac wedi'i hamddiffyn â gorchudd sy'n dal dŵr
- ❑ Cynfasau cot
- ❑ Blanced gellog fach neu sach gysgu babi

Ar gyfer bwydo



- ❑ Bras magu ar gyfer bwydo ar y fron a phadiau bronnau
- ❑ Os ydych chi'n ystyried bwydo â fformiwla, bydd angen poteli a thethi, a brws poteli, cyfarpar diheintio a fformiwla babanod ('Ilaeth cyntaf' a elwir hefyd yn laeth cam 1)
- ❑ Cadachau mwslin
- ❑ Bibiau

Ar gyfer newid ac amser bath



- ❑ Mat newid
- ❑ Clytiau/cewynnau
- ❑ Peli gwllân cotwm neu weips babi sensitif
- ❑ Sachau cewynnau
- ❑ Bath babi
- ❑ Tywelion a sbwng ar wahân

Ar gyfer teithio



- ❑ Sedd car babi sy'n wynebu tuag yn ôl wedi'i gosod yn gywir os ydych chi'n teithio mewn car neu dacsï – allwch chi ddim mynd adref heb un
- ❑ Pram neu fygi gyda chot cario sy'n caniatáu i'ch babi orwedd yn wastad nes bydd yn 6 mis oed

Cael gwybod mwy

I gael gwybodaeth hanfodol ynglŷn â dewis y sedd car iawn i'ch babi, ewch i: www.childcarseats.org.uk

Cynllunio ar gyfer esgor a'r enedigaeth

Yn ystod eich beichiogrwydd, bydd eich bydwaig yn gofyn i chi am eich dewisiadau geni, hynny yw eich gofynion a'ch dymuniadau ar gyfer esgor a'r enedigaeth.

Wrth gwrs, dydy pethau ddim wastad yn digwydd yn unol â'r cynllun, ond mae'n syniad da i chi fod wedi ystyried sut hoffech chi i'r enedigaeth ddigwydd: ble hoffech chi eni, eich dewisiadau o ran lleddfu poen, cael y brych allan a mwy. Bydd eich bydwaig yn trafod yr opsiynau gyda chi i'ch helpu i benderfynu beth sydd orau i chi a'ch babi.

Mae gennych chi ddewisiadau ynglŷn â'r gofal y byddwch yn ei dderbyn i helpu i sicrhau y cewch chi'r profiad a ddymunwch wrth esgor a geni. Mae'n syniad da cael y drafodaeth hon ynglŷn â dewisiadau geni gyda'ch bydwaig, eich partner neu'ch partner geni ymhell cyn yr enedigaeth oherwydd bydd yn eich helpu i feddwl am yr opsiynau sydd gennych ac yn eich galluogi i wneud penderfyniadau clir cyn y diwrnod mawr.

Mae'ch bydwaig yno i'ch cefnogi chi a bydd yn gallu helpu gydag unrhyw gwestiynau sydd gyda chi, ond cofiwch ei bod yn bosib na fydd pob opsiwn yn gweddu'n dda i'ch anghenion ar gyfer esgor a genedigaeth ddiogel. Gallwch chi ganfod rhagor o wybodaeth hefyd yng Nghlanllaw Beichiogrwydd GIG 111 Cymru yn **111.wales.nhs.uk/LiveWell/Pregnancy/default.aspx?locale=cy&term=A**

Unwaith y byddwch wedi penderfynu beth sydd orau i chi, caiff eich dewisiadau eu cofnodi yn eich nodiadau mamolaeth fel bod pawb yn gwybod pa opsiynau rydych chi'n eu ffafrio pan fyddwch chi'n dechrau esgor.

Y rhan fwyaf o'r amser, mae esgor a geni yn ddigwyddiadau normal, ond ambell waith, dydy pethau ddim



yn digwydd yn unol â'r cynllun! Gall cymhlethdodau godi y gall fod angen gofal arbenigol ar eu cyfer, ond caiff hyn bob amser ei drafod gyda chi fel bod yr holl wybodaeth gennych chi sydd ei hangen er mwyn gwneud dewisiadau gwybodus am eich gofal chi a'ch babi.

Pwy fydd gyda chi yn yr enedigaeth?

Mae'n bwysig iawn meddwl am bwy hoffech chi eu cael yn bartner geni i chi. Dewiswch rywun y gallwch ymddiried ynddynt i roi cefnogaeth a chalondid i chi pan fyddwch chi'n esgor. Os ydych chi mewn perthynas, efallai mai'ch partner ydy'r dewis amlwg, ond does dim rhaid gwneud y dewis hwnnw.

Ble bydd yr enedigaeth?

Mae cynllunio ble i gael eich babi yn gallu bod yn anodd weithiau. Mae gwybod am fanteision ac anfanteision pob lleoliad yn bwysig iawn er mwyn i chi allu gwneud eich dewis. Bydd eich bydwraig neu ddarparwr gofal arall yn gallu'ch helpu chi gyda hyn.

Os ydych chi'n cynllunio ar gyfer genedigaeth gartref neu mewn uned dan arweiniad bydwagedd, ystyriwch y posibilrwydd y gallech chi gael eich trosglwyddo i ysbyty. Mae ystadegau'n dangos bod 45 allan o 100 o fenywod oedd yn cael eu babi cyntaf gartref wedi cael eu trosglwyddo i ysbyty, a thua 4 o bob 10 menyw a oedd yn cael eu babi cyntaf mewn uned dan arweiniad bydwagedd neu ganolfan geni wedi cael eu trosglwyddo i ysbyty.

I gael rhagor o wybodaeth am opsiynau o ran llefydd i eni, ewch i **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/WhereYouCanGiveBirth?locale=cy&term=A**

Yng Nghymru, mae gan y rhan fwyaf o fenywod yr opsiwn o enedigaeth:

Gartref

Mae genedigaeth gartref yn opsiwn diogel os cewch chi feichiogrwydd didrafferth a'ch bod chi a'r babi'n iach, er bod ychydig mwy o risgiau, yn enwedig os mai dyma'ch babi cyntaf.

Uned Bydwreigiaeth Annibynnol (FMU)

Mae'r unedau hyn yn cael eu rhedeg gan fydwagedd profiadol fel arfer ac maent yn addas ar gyfer menywod y mae disgwyl iddynt gael beichiogrwydd a genedigaeth heb gymhlethdodau. Bydd gan yr uned gysylltiadau ag uned obstetreg ysbyty rhag ofn y bydd angen i chi gael eich trosglwyddo.

Uned Bydwreigiaeth Ochr-yn-ochr (AMU)

Mae gan rai ysbytai unedau bydwreigiaeth ochr-yn-ochr ar eu tir. Mae'r unedau hyn dan arweiniad bydwagedd ac maent yn addas ar gyfer menywod sy'n disgwyl cael genedigaeth naturiol. Petai cymhlethdod yn codi, byddwch yn cael eich trosglwyddo i uned obstetreg yr ysbyty.

Uned Obstetreg Ysbyty

Os rhoddir cyngor y dylech chi neu'ch babi dderbyn gofal gan feddyg neu neonatolegydd – meddyg sy'n arbenigo mewn gofalu am fabanod newydd-anedig – mae'n bosib y bydd angen i'ch genedigaeth fod mewn uned obstetreg ysbyty, ble bydd obstetregydd yn mynd trwy'ch dewisiadau ar gyfer esgor a'r enedigaeth gyda chi. Bydd bydwraig yn dal yn darparu'ch gofal wrth esgor ac yn cael cefnogaeth gan dîm proffesiynol amlddisgyblaethol.

Dulliau lleddfu poen y gall fod eu heisiau arnoch ar gyfer esgor a'r enedigaeth

Mae yna wahanol opsiynau o ran lleddfu poen ar gael i chi pan fyddwch chi'n dechrau esgor, ac nid yw pob un ohonynt yn golygu defnyddio cyffuriau i leddfu poen. Gallwch chi ddewis o blith:

Lleddfu poen naturiol (heb gyffuriau)

Mae gweithio gyda phoen yn bwysig wrth esgor a geni ac mae nifer o ffyrdd y gallwch chi ddefnyddio poenladdwyr naturiol eich corff eich hun (endorffinau) i'ch helpu chi gyda phrofiad normal geni. Ymhlith y ffurfiau mwyaf cyffredin ac effeithiol o leddfu poen yn naturiol wrth esgor, mae:

Technegau anadlu ac ymlacio

Mae'r pwyslais ar ddefnyddio anadlu i'ch helpu chi i barhau i ymlacio, sy'n eich helpu i ymdopi â'r boen. Nid yw ymlacio yn cael gwared ar boen, ond pan fyddwch chi wedi ymlacio, byddwch chi'n profi llai o boen.

Pyllau geni (neu 'enedigaeth mewn dŵr')

Mae gorwedd mewn dŵr cynnes yn gallu'ch helpu chi i ymlacio, a bydd mamau'n aml yn dweud ei fod yn helpu i leihau poen cyfangiadau wrth esgor. Gallwch chi wneud hyn yn eich bath gartref yng nghamau cynnar yr esgor. Mae'n bosib bod gan rai unedau mamolaeth bwll geni y gallwch chi aros ynddo nes bydd eich babi'n cael eu geni. Mae pyllau geni'n caniatáu rhyddid symudiad ac yn cynnal eich corff wrth iddo wneud ei waith. Gofynnwch i'ch bydwaig am ragor o wybodaeth.

Peiriant TENS (ysgogi nerfau trydanol trawsgroenol)

Dyfais sy'n cael ei dal yn y llaw ydy peiriant TENS, ac mae'n anfon curiadau bach, diogel o gerrynt trydanol trwy wifrau main i badiu ar eich croen sy'n gallu lleddfu poen ar waelod y cefn yn effeithiol yng nghamau cyntaf yr esgor. Os ydych chi eisiau rhoi cynnig ar hyn, gofynnwch i'ch bydwaig ble gallwch chi logi neu gael benthyg peiriant TENS.

Dulliau amgen o leddfu poen

Mae rhai unedau'n darparu dulliau amgen o leddfu poen fel hypnoeni neu aromatherapi, siaradwch â'ch bydwaig i gael gwybod am therapïau amgen sydd ar gael yn yr uned geni o'ch dewis.

Cyffuriau lleddfu poen

Y cyffuriau lleddfu poen a ddefnyddir amlaf wrth esgor ydy:

Nwy ac aer

Mae nwy ac aer ar gael ar gyfer genedigaethau ysbyty a gartref er mwyn lleihau'r boen a'i wneud yn haws i'w oddef. Mae'n rhwydd i'w ddefnyddio drwy ei anadlu drwy fwgwd neu ddarn i'r geg a gallwch chi ei reoli eich hun. Mae modd ei ddefnyddio ar yr un pryd â dulliau eraill o leddfu poen a does dim perygl o gymryd gormod, ond mae'n gallu gwneud i rai pobl deimlo'n sâl.

Pigiadau Pethedin a Diamorffin

Opioidau ydy pethedin a diamorffin, sy'n ddiogel ac yn cael eu cynnig yn aml i fenywod sy'n esgor. Maen nhw'n gweithio mewn ffyrdd tebyg i leddfu poen a'ch helpu i ymlacio. Byddai'r fydwaig yn chwistrellu naill ai pethedin neu ddiamorffin i gyhyr eich clun. Mae'n cymryd tua 20 – 30 munud i'r ddau weithio wedi i'r pigiad gael ei roi. Mae'r effeithiau'n para rhwng dwy a phedair awr. (Siaradwch â'ch bydwaig am beth sy'n cael ei gynnig yn y lleoliad geni rydych chi wedi'i ddewis neu rydych yn ei ystyried).

Mae yna rai sgil-ffeithiau i pethedin a diamorffin y dylech chi wybod amdanynt wrth wneud eich dewisiadau geni. Mae rhai pobl yn teimlo'n sâl ar ôl y pigiad felly caiff meddyginiaeth gwrth-salwch ei rhoi fel arfer ar yr un pryd, maen nhw hefyd yn gallu arafu'r cyfngiadau. Os caiff y cyffuriau hyn eu rhoi yn rhy agos at adeg y geni, gallai effeithio ar anadlu'r babi. Os bydd hyn yn digwydd, gallai cyffur arall, naxalone, gael ei roi i wrthdroi'r effaith. Mae unrhyw un o'r cyffuriau y cyfeiriwyd atynt uchod yn gallu amharu ar y tro cyntaf bydd y babi'n bwydo.

Remifentanil

Poenladdwr sy'n gweithio dros gyfnod byr ydy remifentanil, mae'n lleddfu poen yn gyflym (gan gymryd tua 20 eiliad i gyrraedd ei lawn effaith), ac mae'n cael ei ddarparu fel analgesia mewnwythiennol dan reolaeth y claf (PCA). Mae hyn yn golygu y gallwch chi reoli eich dull o leddfu poen eich hun. Mae sgil-ffeithiau cyffredin yn gallu cynnwys teimlo'n sâl, cosi, llesgedd a phendro. Mae'r effeithiau hyn yn dod i ben yn gyflym iawn pan fydd yn peidio â chael ei ddefnyddio. Mae'r cyffur yn gallu effeithio ar anadlu'r babi ond mae hyn yn dod i ben yn gyflym.

Epidiwrwl

Math arbennig o anaesthetig lleol ydy epidiwral, ac mae'n gallu lleddfu poen yn llwyr ar gyfer y rhai sy'n esgor. Mae'n arbennig o ddefnyddiol os yw'ch esgor yn hir neu'n gymhleth ac os oes angen monitro'ch babi yn fanwl.

Rhoddir drip yn eich braich a defnyddir nodwydd i gael tiwb main iawn i mewn i'ch cefn, yn agos at y nerfau sy'n cludo'r signalau poen o'ch cyfngiadau.

Mae'n cymryd tua 10 munud i'w osod ac wedyn tua 10 i 15 munud arall i weithio.

Mae gan epidiwral rai sgil-ffeithiau:

- Weithiau gallai'ch coesau fod heb deimlad neu deimlo'n drwm, hyd yn oed am nifer o oriau ar ôl y geni
- Efallai na fyddwch yn teimlo'ch cyfngiadau mwyach, felly bydd rhaid i'r fydwraig ddweud wrthoch chi pryd i wthio. Mae hyn yn golygu y bydd yn *fwy tebygol* y bydd angen *gefeiliau* neu *ventouse* i helpu i eni pen eich babi (gweler tudalen 87)
- Efallai y byddwch chi'n cael trafferth pi-pi o ganlyniad i'r epidiwral ac mae'n bosib y rhoddir tiwb bach a elwir yn cathetr i mewn i'ch pledren i'ch helpu chi
- Weithiau gall epidiwral wneud eich babi ychydig yn gysglyd ar ôl yr enedigaeth, a gall hynny ei gwneud yn anoddach dysgu sut i fwydo ar y fron
- Weithiau gall epidiwral roi cur pen gwael i chi am rai dyddiau ar ôl yr enedigaeth ac mae cosi ysgafn yn bosib hefyd
- Dim ond anaesthetegydd sy'n gallu rhoi epidiwral a remifentanil i chi, felly dim ond mewn wardiau esgor ac unedau obstetreg y maent ar gael.

Bydd eich bydwraig yn eich tywys chi trwy'ch opsiynau pan fyddwch chi'n mynd trwy'ch cynllun geni, ond mae'n syniad da i chi gael golwg ar *Ganllaw Beichiogrwydd* GIG 111 Cymru ymlaen llaw, gan fod llawer mwy o wybodaeth fanwl yno.

Barod i fynd

Mae babanod yn gallu dod ynghynt na'r disgwyl, felly wrth i chi ddod yn nes at eich dyddiad disgwylieidig, mae'n syniad da i chi fod â'ch bagiau wedi'u pacio â'r hanfodion yn barod i fynd.

A dweud y gwir, mae'n debyg y byddwch eisiau pacio dau fag: un â phethau fydd eu heisiau arnoch chi ar gyfer esgor ac un arall â phopeth fydd eu hangen arnoch chi wedyn – gan gynnwys rhywbeth i'ch babi newydd ei wisgo i fynd adref!

Cofiwch, mae esgor yn gallu cymryd mwy o amser i rai pobl na'i gilydd felly efallai y byddech eisiau pacio dillad cyfforddus a llac; lawrlwythwch ambell bennod o'ch hoff gyfres i'ch ffôn neu ddyfais tabled, dewch â llyfr neu gylchgrawn i gadw'ch meddwl oddi ar y cyfangiadau; a phaciwch dameidiau i'w bwyta rhag ofn y byddwch chi, neu'ch partner, yn mynd yn llwglyd!

Angen gwneud

Peidiwch ag anghofio mynd â'ch nodiadau mamolaeth a'ch dewisiadau geni gyda chi i'r ysbyty!

Rhestr wirio o hanfodion i'w cael yn barod

- ❑ Tair set o ddillad cyfforddus, hawdd eu gwisgo ar gyfer y dydd a'r nos (bydd crysau, topiau a gynau nos sy'n agor yn y blaen yn gwneud bwydo ar y fron yn haws)
- ❑ Dillad cyfforddus i'w gwisgo i fynd adref ar ôl yr enedigaeth
- ❑ Gŵn gwisgo a sliperi
- ❑ Pump i chwech pâr o nicers mawr sy'n ffitio'n agos i ddal pad mamolaeth
- ❑ Dau becyn o baciau mamolaeth (mae'r rhain yn fwy, yn feddalach ac yn fwy amsugol na phadiau mislif arferol)
- ❑ Dau neu dri bra cyfforddus a chynhaliol, gan gynnwys bras magu os ydych chi'n bwriadu bwydo ar y fron – cofiwch, bydd eich bronnau'n llawer mwy nag arfer
- ❑ Padiau bronnau
- ❑ Eich bag ymolchi gyda brws dannedd, brws gwallt, cadach ymolchi, sebon, eli gwefusau, diaroglydd, rhwymau gwallt a nwyddau ymolchi eraill
- ❑ Peiriant TENS os ydych chi'n bwriadu defnyddio un
- ❑ Unrhyw feddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd

Ar gyfer eich babi:

- ❑ Clytiau/cewynnau a pheli gwlan cotwm ar gyfer amser newid
- ❑ Dillad (gan gynnwys siwtiau corff, festiau, siwtiau cysgu, het, menig crafu, sanau neu esgidiau babi)
- ❑ Blanced neu siôl
- ❑ Sedd car babi ar gyfer mynd adref (gweler tudalen 75).

Diwrnod geni eich babi

Yn yr adran hon:

- **Arwyddion esgor**
- **Camau esgor**
- **Gofal wrth esgor a rhoi genedigaeth**
- **Ymyriadau cyffredin yn ystod yr enedigaeth**
- **Yr eiliadau cyntaf**



Diwrnod geni eich babi

Dylai esgor a'r enedigaeth fod yn amser cyffrous, gan y byddwch yn cwrdd â'ch babi newydd cyn bo hir, ond mae'r rhan fwyaf o rieni'n teimlo'n bryderus ynglŷn â beth i'w ddisgwyl ac yn poeni sut bydd y cyfan yn mynd.

Mewn gwirionedd, mae esgor a geni yn wahanol i bawb. Mae rhai babanod yn cael eu geni'n gyflym, tra bydd genedigaethau eraill yn cymryd mwy o amser neu'n gallu bod yn fwy cymhleth.

Bydd y tîm gofal mamolaeth (fydd yn cynnwys bydwraig, ac o bosib obstetregydd, anaesthetegydd ac eraill) yn gofalu amdanoch yn ystod yr esgor a'r enedigaeth ac yn gwneud yn siŵr y cewch ofal da. Byddan nhw'n egluro popeth i chi cyn iddo ddigwydd ac yn gwneud unrhyw beth y gallan nhw i sicrhau bod yr esgor a'r enedigaeth mor gyfforddus â phosib, ac yn brofiad cadarnhaol.

Wrth i chi agosáu at eich dyddiad disgwylidig, gallai fod yn werth i chi fynd trwy'ch dewisiadau geni gyda'ch partner, eich bydwraig a'ch teulu, ac ailedrych ar eich rhestrau gwirio ar gyfer paratoi'ch cartref (gweler graffeg Rhestr wirio hanfodion babi newydd ar dudalen 75) a'r hyn sydd ei angen arnoch ar gyfer y cyfnod wedi'r geni (gweler graffeg Rhestr wirio o hanfodion i'w cael yn barod ar dudalen 80), er mwyn gwneud yn siŵr bod popeth yn barod gennych.



“Roedd esgor yn codi arswyd arna i! Roeddwn i'n hoelio fy sylw arno ac yn methu â gweld dim pellach i ddychmygu sut byddai bywyd gyda fy mabi. Doedd e ddim yn bleserus, ond fe anghofiais yn llwyr amdano pan roddon nhw fy merch brydferth iach yn fy mreichiau, roedd hi'n berffaith. Byddwn i'n ei wneud eto mewn amrantiad!”

Arwyddion esgor

Mae llawer o rieni tro-cyntaf yn poeni ynglŷn â sut byddan nhw'n gwybod a ydy'r esgor wedi dechrau neu a fyddan nhw'n camgymryd yr arwyddion.

Yr arwydd mwyaf bod yr esgor wedi dechrau ydy cyfangiadau sy'n mynd yn hirach ac yn gryfach, a'r bylchau rhyngddynt yn mynd yn fyrrach. Os byddwch chi'n dechrau profi cyfangiadau neu unrhyw un o arwyddion eraill bod esgor yn dechrau fel y'u dangosir isod, cysylltwch â'ch bydwraig neu uned geni i gael cyngor.

Sioe

Yng nghamau cyntaf esgor, mae'r plwg o fwcws sydd yng ngheg eich croth yn dod i ffwrdd a gallai hwn basio allan trwy'ch gwain. Gelwir yr ychydig o fwcws gludiog pinc hwn yn 'sioe'. Gallai ddod i ffwrdd mewn nifer o ddarnau ac mae'n arferol i golli ychydig bach o waed wedi'i gymysgu gyda'r mwcws.

Os ydych chi'n pryderu eich bod yn colli mwy o waed nag yr oeddech wedi'i ddisgwyl, neu os yw'ch sioe o liw gwyrddllyd, yna cysylltwch â'ch bydwraig neu'r ysbyty, oherwydd y gallai olygu bod gwaed neu feconiw m (pw eich babi) yn bresennol a gallai hynny achosi problemau i chi neu'ch babi.

Eich dyfroedd yn torri

Pan mae'n bryd i'ch babi gael eu geni, mae'r sach o hylif amniotig sy'n amgylchynu'ch babi yn torri ac yn llifo allan drwy'ch gwain. Efallai y byddwch yn teimlo llif araf yn diferu, neu lifeiriant sydyn o hylif dyfrllyd nad ydych chi'n gallu ei reoli. Gall eich dyfroedd dorri cyn i'r esgor ddechrau, yn ystod yr esgor neu wrth roi genedigaeth.

Os ydych chi'n meddwl bod eich dyfroedd wedi torri, mae'n bwysig i chi gysylltu â'ch bydwraig neu'r uned famolaeth ar unwaith.

Cyfangiadau

Pan fydd yr esgor wedi dechrau, byddwch chi'n teimlo cyfangiadau a fydd yn mynd yn gryfach, yn hirach ac mewn patrwm mwy rheolaidd. Cyfangiadau sy'n graddol ddod yn nes at ei gilydd ac yn para mwy na 30 eiliad ydy'r unig arwydd sicr o esgor.

Os byddwch chi'n cael unrhyw un o'r arwyddion hyn o esgor, yn enwedig os ydynt yn gynharach na'r disgwyl, galwch eich bydwraig neu'r uned mamolaeth i gael cyngor.

Ceisiwch ymlacio a chadw i symud yn ystod y camau cynnar hyn. Cyn belled â bod popeth wedi bod yn unol â'r disgwyl yn ystod eich bechiogrwydd, mae'n well fel arfer i chi aros gartref yn ystod camau cyntaf esgor. Rydych yn debygol o ymdopi'n well a chael llai o siawns o gael genedigaeth gymhleth.

Dyma rai pethau y gallech roi cynnig arnynt i reoli'r boen yn rhan gynnar yr esgor:

- bath cynnes
- tylino'r cefn
- paracetamol
- peiriant TENS
- symud o gwmpas.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i 111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/SignsAndStagesLabour/?locale=cy&term=A

Angen gwneud

Amseru eich cyfangiadau. Bydd hyn yn eich helpu i benderfynu a ydy pethau'n digwydd go iawn ai peidio. Os ydych chi'n feichiog ers llai na 37 wythnos a'ch bod yn cael mwy na phedwar o gyfangiadau mewn awr, neu arwyddion eraill o esgor cynamserol, cysylltwch â'ch bydwraig i gael cyngor.

Camau esgor

Mae'n dda gwybod beth i'w ddisgwyl yn ystod yr esgor a'r enedigaeth fel y byddwch wedi'ch paratoi'n well ar ei gyfer ac yn barod i groesawu'ch babi newydd!

Cam cynnar esgor (a elwir weithiau yn gam cudd)

Cyn i'r esgor ddechrau, mae ceg y groth (serfics) yn hir, yn gadarn ac ar gau. Yn ystod cam cyntaf neu gam cudd esgor, mae ceg y groth yn teneuo ac yn agor. Mae'n bosib y byddwch yn teimlo cyfangiadau cryf ond afreolaidd yn ystod y cam hwn. Unwaith bydd ceg eich croth wedi ymagor i 3-4 cm, ystyrir eich bod yng ngham cyntaf esgor.

Cam cyntaf

Drwy gydol y cam cyntaf, bydd y cyhyrau yn eich croth yn cyfangu, i agor ceg y groth yn raddol. Bydd eich cyfangiadau'n mynd yn gryfach ac yn fwy aml wrth i'r cam hwn fynd yn ei flaen. Cam cyntaf esgor ydy'r un hiraf fel arfer a gall barhau rhwng 8 ac 18 awr, neu weithiau'n hirach fyth.

Ail gam

Mae hwn yn dechrau pan fydd ceg eich croth wedi agor digon (10 cm) i alluogi'ch babi i symud i lawr i'ch llwybr geni (gwain) ac i chi ddechrau gwthio'ch babi allan i'r byd.

Bydd eich cyfangiadau'n newid ac yn gwthio'ch babi i lawr y llwybr geni ac yn y pen draw, byddwch chi'n teimlo'r ysfa i wthio.

Trydydd cam

Daw hwn ar ôl genedigaeth eich babi. Dyma bryd bydd y brych yn dod allan. Fel arfer, mae hyn yn llawer haws na geni eich babi, gan fod y brych yn llai ac yn fwy meddal.

Gallwch chi ddewis ymlaen llaw a ydych chi eisiau cael trydydd cam ffisiolegol (naturiol) neu drydydd cam sydd wedi'i reoli. Mae hynny'n golygu y byddwch naill ai'n aros i'r brych gael ei gyflwyno'n naturiol – mae bwydo ar y fron a chyswllt croen yn gallu helpu hyn – neu'n cael pigiad hormon synthetig i'ch helpu i gael y brych allan. Mae'r pigiad hwn, sy'n cael ei roi wrth i'ch babi gael eu geni, yn golygu y gall y fydwraig eich helpu chi drwy dynnu'r brych yn ysgafn gerfydd y llinyn, gan leihau hyd y trydydd cam. Mae'r pigiad hefyd yn lleihau ychydig ar y risg o waedu ar ôl genedigaeth eich babi.

I gael rhagor o wybodaeth am gamau esgor, ewch i **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/StagesLabour/?locale=cy&term=A**



Angen gwybod

Argymhellir bod pob babi newydd yn cael pigiad o fitamin K yn fuan wedi iddynt gael eu geni, er mwyn dileu'r risg fach iawn y byddan nhw'n dechrau gwaedu. Mae angen fitamin K ar bob un ohonom i helpu'n gwaed i geulo, pan gaiff babanod eu geni, ychydig iawn o fitamin K sydd ganddyn nhw. Chi fydd yn dewis a fyddan nhw'n derbyn y pigiad.

Gofal wrth esgor a rhoi genedigaeth

Yn ystod yr esgor, bydd eich bydwaig yn cynnal asesiadau rheolaidd i wirio'ch iechyd chi a'ch babi, sut mae'r esgor yn dod yn ei flaen ac i ddeall eich anghenion o ran lleddfu poen.

Gwirio eich cyfangiadau

Yn ogystal â'ch arsylwi chi a gofyn sut rydych chi'n teimlo, bydd eich bydwaig yn monitro eich cyfangiadau i weld sut mae'r esgor yn dod yn ei flaen. Byddan nhw'n gwneud hyn drwy gyffwrdd â'ch abdomen i deimlo pa mor gryf ydy'r cyfangiadau. Mae'n bosib y byddan nhw hefyd yn cynnig archwiliadau rheolaidd o'ch gwain i asesu faint mae ceg eich croth wedi ymagor, ond os nad ydych chi eisiau cael y rhain, does dim rhaid i chi.

Monitro curiad calon eich babi

Mae yna nifer o ffyrdd o fonitro iechyd eich babi yn ystod beichiogrwydd ac esgor. Mae *monitro'r ffetws yn ysbeidiol* yn defnyddio dyfais llaw i wrando ar guriad calon eich babi, ac mae *monitro'r ffetws yn electronig* yn gosod dau bad ar eich lwmp, wedi'u cadw'n eu lle gan fand elastig. Mae un pad yn monitro'ch cyfangiadau a'r llall yn cael ei ddefnyddio i fonitro curiad calon eich babi.

Weithiau, gellir defnyddio *monitor calon ffetws*. Clip ydy hwn sy'n gallu cael ei osod yn sownd ar ben y babi ac sy'n rhoi rhagor o wybodaeth am guriad calon eich babi.

Ysgogi esgor

Yn y rhan fwyaf o achosion o feichiogrwydd, mae esgor yn dechrau yn naturiol ond weithiau gall fod rhesymau pam bydd angen *ysgogi* esgor (ei gychwyn neu ei gyflymu). Gallai'ch bydwaig neu'ch meddyg benderfynu ysgogi esgor os bydd risgiau i'ch iechyd chi neu'ch babi, neu os ydych chi heibio'ch amser, neu os bydd eich dyfroedd yn torri'n gynnar. Mae tua un o bob tri beichiogrwydd yn cael eu hysgogi.

Os bydd eich bydwaig neu'ch meddyg yn meddwl bod angen ysgogi esgor, byddan nhw'n trafod y manteision, yr anfanteision a'r risgiau cyn i chi benderfynu ydych chi eisiau cael eich ysgogi. Fel arfer, byddan nhw'n cynnig *ysgubiad pilen* i chi'n gyntaf. Archwiliad mewnol ydy hwn, a bydd eich bydwaig neu'ch meddyg yn ysgubo eu bys o amgylch ceg eich croth i helpu i gychwyn esgor. Os nad yw hynny'n gweithio, mae dulliau eraill o gyflymu dechreuad esgor, gan gynnwys gel gweiniol, tabledi neu besariau sy'n cael eu gosod i mewn yn eich gwain, neu ddrip yn cynnwys hormon sy'n helpu i gychwyn neu gryfhau cyfangiadau.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i 111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/StagesLabour?locale=cy&term=A

Ymyriadau cyffredin yn ystod yr enedigaeth

Weithiau, bydd angen cymorth ychwanegol arnoch chi neu'ch babi yn ystod esgor. Mae amrywiaeth o bethau y gall bydwagedd a meddygon eu gwneud i sicrhau bod eich babi'n cyrraedd yn ddiogel.

Genedigaeth â chymorth

Mae yna nifer o resymau pam y gall fod angen cymorth ychwanegol arnoch chi wrth esgor. Gallai hyn fod oherwydd bod eich babi'n mynd i drafferth, os bydd yr esgor wedi bod yn hir ac os nad oes gennych lawer o egni ar ôl, neu os oes cymhlethdodau eraill.

Mae tua un o bob wyth genedigaeth yn y DU yn enedigaethau â chymorth, felly maen nhw'n gyffredin iawn ac yn cael eu hystyried yn ddiogel.

Mae'r dulliau mwyaf cyffredin yn defnyddio *cwpan sugno (ventouse)* neu *efeiliau* i dynnu'r babi allan yn ysgafn wrth i chi wthio gyda'r cyfangiadau.

Mae ventouse yn gwpan sugno a gaiff ei glynu at ben y babi. Offer metel llyfn, crwm ydy gefeiliau sy'n edrych fel llwyau mawr, ac maent wedi'u cynllunio ar gyfer eu gosod yn ofalus o gwmpas pen y babi.

Weithiau yn ystod y driniaeth hon, gallai'r perinëwm (y croen rhwng eich gwain a'ch anws) rwygo neu gall fod angen episiotomi (torriad bach yn y perinëwm) arnoch chi i wneud yr enedigaeth yn haws.

Os bydd angen genedigaeth â chymorth arnoch, bydd eich bydwaig a'ch obsetregydd yn darparu'r holl wybodaeth fydd ei hangen arnoch cyn gofyn am eich cydsyniad i'r driniaeth.

I gael rhagor o wybodaeth am enedigaethau â chymorth, ewch i 111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/ForcepsVentouse/?locale=cy&term=A

Toriad Cesaraidd

Mae toriad Cesaraidd (neu C-section) yn lawdriniaeth i eni'ch babi trwy doriad a wneir yng ngwaelod eich abdomen a'ch croth, fel arfer ychydig o dan eich llinell bicini.

Mae'n bosib y caiff ei argymhell fel triniaeth wedi'i chynllunio (dewisol) neu ei wneud mewn argyfwng os credir y byddai genedigaeth trwy'r wain yn ormod o risg i chi neu'ch babi.

Mae tua un o bob pedwar genedigaeth yn y DU yn enedigaeth Gesaraidd, ond mae'n llawdriniaeth fawr sydd â nifer o risgiau ac mae'n cymryd mwy o amser i ymadfer nag yn achos genedigaeth arferol.

Os bydd eich bydwaig neu'ch obstetregydd yn credu bod angen toriad Cesaraidd arnoch chi, byddan nhw'n trafod hynny gyda chi ac yn ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych cyn ceisio'ch cydsyniad ar gyfer y driniaeth hon.

I gael rhagor o wybodaeth am doriadau Cesaraidd, ewch i 111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/Caesarean/?locale=cy&term=A

Yr eiliadau cyntaf

Mae'r ychydig eiliadau gwerthfawr cyntaf gyda'ch babi newydd-anedig yn werth y byd.

Mae'n debyg y byddwch eisiau dal eich babi yn syth a mwynhau'r foment. Cyn belled â bod y ddau ohonoch chi'n gwneud yn iawn, bydd eich bydwaig yn eich annog i ddal eich babi cyn i'r llinyn gael ei dorri.

Cwtsiwch eich babi'n agos heb fod unrhyw beth rhyngoch chi, fel bod croen y ddau ohonoch yn cyffwrdd. Gelwir hyn yn *gyswllt croen*, a bydd yn cadw'ch babi'n gynnes, a byddant yn teimlo'n ddiogel wedi straen yr enedigaeth. Daliwch nhw fel hyn am gymaint o amser ag y byddwch chi'n teimlo'n gyfforddus. Mae hyn yn ffordd wych o gryfhau'r cwlwm rhyngoch chi a'ch babi. Gallai gymryd ychydig amser i holl hormonau straen yr esgor bylu ac i'r holl hormonau 'teimlo'n dda' ddechrau llifo.

Mae cyswllt croen hefyd yn gallu helpu i roi cychwyn gwych i fwydo ar y fron.

Bydd greddf eich babi i fwydo yn gryf iawn ar yr adeg hon ac ar ôl ychydig amser, mae'n debyg y byddant yn dechrau chwilio am eich bron. Hyd yn oed os nad ydych chi'n bwriadu bwydo'ch babi ar y fron, neu os ydych yn ansicr ynglŷn â hynny, gallech chi ystyried eu bwydo unwaith neu ddwy ar y dechrau beth bynnag a gweld sut mae'n mynd. Mae'n iawn i chi deimlo rhychwant o emosiynau ynglŷn â bwydo ar y fron ond unwaith y byddwch wedi rhoi cynnig arni, efallai y byddwch yn penderfynu dal ati.

Bydd eich bydwaig yn eich annog i gadw'ch babi yn eich breichiau ac yn erbyn eich croen nes byddant wedi gorffen bwydo am y tro cyntaf. Mae'n anhygoel beth fydd eich babi yn wneud dros eu hunan yn yr awr gyntaf yna – cymerwch olwg ar y llun ar y dudalen gyferbyn.



Angen gwneud

Os na fydd mamau'n gallu cwtsio'r babi ar unwaith am ryw reswm, dylai'r tadau neu'r partneriaid wneud y cyswllt croen.

8. Bwydo

Tua awr ar ôl yr enedigaeth, mae'r babi'n agor eu ceg yn fawr, yn cydio yn y deth ac yn dechrau sugno.

7. Ymgyfarwyddo

Wedi cyrraedd y fron, mae'r babi'n treulio amser yn archwilio'r deth trwy lyfu, cyffwrdd a thylino.

9. Cysgu

Wedi bwydo ar y fron am y tro cyntaf, mae'r babi'n aml yn barod i gysgu.

1. Llef Geni

Mae siwrnai'r babi'n dechrau fel arfer gyda llef neu gri uchel yn cyhoeddi eu cyrhaeddiad.

2. Ymlacio

Wrth gael cyswllt croen, bydd y babi'n ymlacio ac ni fydd unrhyw symud ar y geg na'r dwylo.

**Oriau
cyntaf y
babi**

**6. Cropian**

Tua 35 munud oed, mae'r babi'n dechrau chwilio am fron y fam drwy wneud symudiadau gwthio byr gyda'u traed, codi rhan uchaf eu corff, a siglo'u pen.

5. Gorffwys

Unrhyw bryd rhwng y camau eraill, bydd y babi'n cael adegau o orffwys a byddant yn ailddechrau eu siwrnai pan fyddant yn barod.

3. Dihuno

Tua 3 munud ar ôl yr enedigaeth, bydd y babi'n dechrau gwneud symudiadau bach gyda'u pen a'u ceg, ac efallai byddant yn agor eu llygaid.

4. Gweithgaredd

Mor fuan ag 8 munud wedi'r enedigaeth, bydd y babi yn gwneud mwy o symudiadau'r geg, sugno a chwilota.

“Roeddwn i'n methu'n lân a gwneud penderfyniad ynglŷn â bwydo ar y fron ond ar ôl cael cyswllt croen yn syth wedi'r enedigaeth, llithrodd fy merch yn reddfol i'w lle a chydio'n iawn! Roedd yn anhygoel ac fe roddodd yr hyder i mi roi cynnig ar fwydo ar y fron!”

Bydd y fydwraig yn archwilio'ch babi er mwyn sicrhau eu bod yn iawn a bydd eich babi'n cael eu pwysu. Mae angen ychydig o ocsigen ar rai babanod hefyd i sefydlogi eu hanadlu ac mae'n bosib y bydd angen clirio unrhyw fwcws sydd yn eu trwyn a'u ceg.

Efallai y bydd pethau'n llai syml os byddwch chi wedi cael cymhlethdodau yn yr esgor a'r enedigaeth. Os nad ydych chi'n gallu dal eich babi ar unwaith, beth sydd ail orau ydy i'ch babi gael cyswllt croen gyda'ch partner. Os bydd hyn yn digwydd, ceisiwch siarad â'ch babi – byddant yn adnabod eich llais a bydd yn helpu i roi sicrwydd iddynt yn y byd newydd rhyfedd hwn.

Babanod sydd angen gofal arbennig

Bydd tua un o bob naw babi yn cael eu derbyn i Uned Gofal Dwys i'r Newydd-anedig arbenigol (NICU) neu Uned Gofal Arbennig Babanod (SCBU) ar ôl eu geni, fel arfer oherwydd eu bod yn cyrraedd yn gynharach na'r disgwyl, neu os

nad ydynt yn ddigon iach i ymdopi eu hunain.

Mae'n gallu bod yn brofiad anodd os bydd eich babi'n cael ei dderbyn i Uned Gofal Arbennig neu Ofal Dwys i'r Newydd-anedig. Bydd rhai teuluoedd yn gwybod ymlaen llaw ei bod yn debygol y bydd angen gofal arbennig ar eu babi, ond os bydd yn digwydd yn annisgwyl, mae'n gallu peri loes a gofid eithriadol. Oherwydd nad yw pob uned gofal arbennig yn cynnig yr un lefel o ofal, gall fod posibilrwydd y bydd eich babi'n cael eu trosglwyddo i uned gofal arall wedi'r enedigaeth.

Mae'n bwysig cofio y bydd eich babi'n cael y gofal gorau posib. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i 111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/PrematureLabor?locale=cy&term=A.

Bydd eich bydwaig yn gallu'ch tywys chi trwy'r hyn sy'n digwydd a bydd yn gwneud yn siŵr y byddwch chi'n cael gweld eich babi ar y cyfle cyntaf. Mae cefnogaeth amrywiol ar gael hefyd. Mae Bliss yn elusen sy'n cynnal llinell gymorth i rieni sydd â babi yn yr uned newydd-anedig. Ewch i www.bliss.org.uk.



Y diwrnodau cyntaf

Yn yr adran hon:

- Bwydo'ch babi
- Babi hapus
- Gwiriadau a phroffion ar fabanod newydd-anedig
- Ymadfer wedi'r enedigaeth
- Cofrestru genedigaeth eich babi



Y diwrnodau cyntaf

Gallai deimlo fel petai'r rhan anodd drosodd, ond mae gennym newyddion i chi – dim ond y dechrau yw hyn! Mae'n gallu cymryd tipyn o amser i ymadfer wedi'r esgor a'r enedigaeth, ac mae'n gallu bod yn adeg emosiynol hefyd. A'r cyfan tra byddwch chi'n dysgu'r holl sgiliau newydd sy'n dod gyda gofalu am fabi newydd-anedig.

Os byddwch chi wedi geni mewn ysbyty neu mewn uned mamolaeth, gallwch chi ddisgwyl y byddwch yn aros yno am o leiaf un diwrnod, neu fwy o bosib os cawsoch chi enedigaeth anodd. Bydd eich bydwraig eisiau gwneud yn siŵr eich bod chi a'ch babi yn ddigon da i fynd adref. Yn ystod yr amser hwn, bydd eich babi'n cael eu harchwilio'n drylwyr ac yn cael nifer o wiriadau i wneud yn siŵr eu bod yn iach, wedi datblygu'n llawn ac yn bwydo'n dda. Bydd angen amser arnoch chi i ymadfer wedi geni plentyn a bydd yr amser y byddwch yn yr uned mamolaeth neu'r ysbyty yn eich galluogi i orffwys i roi cyfle i'ch corff ddechrau ymadfer.

Mae'r ychydig ddyddiau wedi geni plentyn yn gallu bod yn amser emosiynol ac mae'n beth normal i brofi amrywiaeth eang o deimladau. Mae babi newydd-anedig yn dod â llawenydd mawr ond, wrth i'ch corff ymadfer wedi'r enedigaeth, mae llawer o hormonau gwahanol yn dal ar waith ac maent yn gallu achosi teimladau o bryder ac ychydig o dristwch ar brydiau hefyd.

Fel arfer, bydd y teimladau hyn yn dechrau pylu o fewn ychydig ddyddiau a gallwch chi ddechrau mwynhau bod yn rhiant newydd, gan helpu'ch babi newydd-anedig i dyfu a darganfod y byd.

Gofalu am eich lles meddyliol wedi genedigaeth

Mae'n gallu bod yn amser cyffrous, ond mae'n debyg y byddwch wedi blino'n lân hefyd. Yn yr un modd â'r problemau iechyd corfforol sy'n gallu digwydd yn ystod beichiogrwydd, y geni a'r cyfnod cynnar wedi'r geni, mae problemau iechyd meddwl yn gallu digwydd i unrhyw un hefyd.

I gael y cyfle gorau i gael magu'ch plant fel y byddech yn dymuno gwneud, rhaid i chi ofalu am eich anghenion iechyd meddwl lawn gymaint â'ch adferiad corfforol. A dweud y gwir, gyda'r holl bethau corfforol sy'n digwydd, gallai fod yn bwysicach fyth.

Mae yna bethau y gallwch eu gwneud eich hun i wella'ch iechyd meddwl (gweler tudalen 47), ond mae'n hollbwysig hefyd eich bod yn adnabod unrhyw arwyddion o broblemau iechyd meddwl mwy difrifol ac yn cael cymorth. Po gynharaf y sylwch chi ar yr arwyddion, po gynharaf y gallwch chi gael y cymorth a'r gefnogaeth iawn ar gyfer eich lles eich hunan a'ch babi.



“Roeddwn i'n cael trafferth ofnadwy gydag iselder o'r foment y cafodd fy mabi ei geni. Roeddwn i'n gwbl ddideimlad ac roedd hi fel petai fy mabi yn ddim ond gwrthrych. Wnes i ddim dechrau ffurfio perthynas gyda hi o gwbl nes i mi ddechrau teimlo'n well, ac erbyn hynny roedd hi bron yn wyth mis oed. Wnes i ddim ceisio cymorth ar y pryd ond dw i'n teimlo nawr y dylwn i fod wedi, gan fy mod i'n teimlo fy mod wedi colli cymaint o'r cyfnod newydd-anedig yna. ”

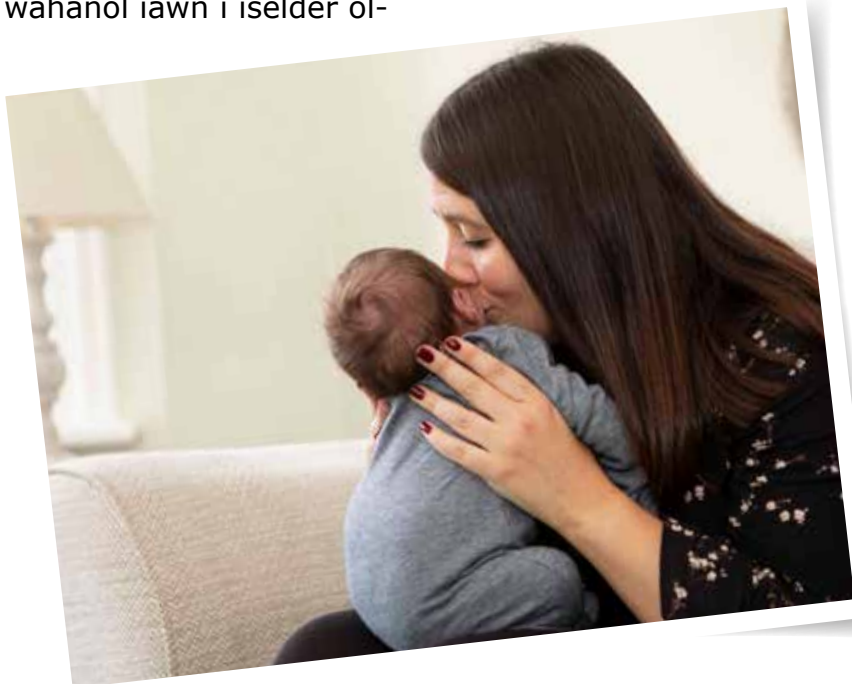
Y felan

Teimladau o iselder ysgafn a bod yn ddagreuol wedi geni plentyn ydy'r felan neu'r 'baby blues'. Mae'n fwy cyffredin nag y byddech yn ei ddisgwyl – mae tua 7 o bob 10 o'r rhai sy'n geni plant yn profi'r teimladau hyn.

Mae'n bosib y byddwch yn teimlo'n flinedig iawn neu ddim yn dda yn gyffredinol. Mae'n bosib y byddwch yn llefain heb reswm penodol ac mae'r pethau bach y byddech chi'n ymdopi â nhw'n ddigon didaro fel arfer fel petaen nhw'n broblemau anferthol yn sydyn. Mae hyn yn wahanol iawn i iselder ôl-enedigol.

Os byddwch chi'n cael y felan, mae'n debyg y bydd yn dechrau ddau neu dri diwrnod ar ôl yr enedigaeth. Ond gall ddod unrhyw bryd. Mae'n gallu para cyn lleied â chwpl o oriau neu gymaint ag 14 diwrnod.

Does dim syndod pan fyddwch yn meddwl am y peth. Rydych chi wedi treulio misoedd yn feichiog gyda'r holl aros eiddgar i'r babi gyrraedd, ac yn dilyn hynny, daeth y llif o adrenalin wrth esgor a geni, heb sôn am yr ymdrech gorfforol.



Ac os nad oedd hynny oll yn ddigon, mae gofalu am fabi newydd yn gallu bod yn flinedig ofnadwy. Dydy llawer o rieni newydd ddim yn cael llawer o gwsg ac mae'r holl bethau ychwanegol gennyh i'w gwneud.

Efallai bydd partneriaid yn cael trafferth ar yr adeg hon hefyd. Gallen nhw hefyd fod yn brin o gwsg ac efallai bydd hi'n anodd iddyn nhw eich gweld chi'n mynd trwy hyn, yn enwedig os oes rhaid iddyn nhw eich gadael chi a'r babi yn yr ysbyty i fynd adref. Felly mae'n bwysig cynnwys eich partner yn y gwaith o'ch cefnogi chi, yn ogystal â dod i nabod aelod diweddaraf eich teulu.

Er bod hyn oll yn 'normal', gallai siarad â'ch bydwraig am eich teimladau helpu, er mwyn tawelu'ch meddwl a chael cefnogaeth tra byddwch chi'n mynd trwy'r cyfan.

Os na fydd y teimladau hyn yn mynd o fewn ychydig ddyddiau, siaradwch â'ch bydwraig, ymwelydd iechyd neu feddyg teulu.

Iselder ôl-enedigol

Mae iselder ôl-enedigol yn gyffredin hefyd, gan effeithio ar tua un o bob deg menyw yn y flwyddyn gyntaf wedi'r enedigaeth.

Yn wahanol i'r felan (y 'baby blues'), sy'n rhywbeth dros dro, yn gyffredinol, dydy iselder ôl-enedigol ddim yn mynd i ffwrdd ohono'i hun.

Mae iselder ôl-enedigol yn gallu gwneud i chi deimlo'n drist, yn isel, yn ddideimlad ac yn wag, heb unrhyw ddiddordeb yn eich babi, mewn pobl eraill nac yn y pethau roeddech yn arfer eu mwynhau. Gallai hyn gynnwys teimlo'n bryderus iawn ynglŷn â'ch gallu i fod yn rhiant da.

“Roedd yna adegau pan oeddwn i'n teimlo ychydig yn isel ac yn unig, ond gwnes i'r ymdrech i fynd i grŵp mam a'i phlentyn lleol yr oeddwn wedi dod o hyd iddo ar-lein ac roedd yn ffordd wych o fynd allan o'r tŷ i sgwrsio gyda mamau newydd eraill. Ar ôl wythnos neu ddwy, gwnaeth rhai ohonom sefydlu grŵp WhatsApp a bydden ni'n anfon negeseuon at ein gilydd drwy'r amser, hyd yn oed yng nghanol y nos pan roedden ni'n bwydo ar y fron!”

Arwyddion Cyffredin Iselder Ôl-enedigol a Gorbryder

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Ymgymryd ag ymddygiad sy'n peri risg</p> <p>(Er enghraifft, defnyddio alcohol neu gyffuriau)</p> |  <p>Llefain</p> <p>a theimlo'n drist heb reswm amlwg</p> | <p>Bod yn anniddig heb reswm yn aml</p> | |
|  <p>Meddyliau negyddol obsesiynol neu forbid</p> <p>Ofn bod ar eich pen eich hun</p> | <p>Anallu i ymdopi â thasgau a gofynion dyddiol</p> |  <p>Teimlo'n euog ac yn annigonol</p> | <p>Colli diddordeb mewn rhyw</p>  |
| |  <p>Trafferthion Cofio a diffyg canolbwyntio</p> |  <p>Amharu ar awydd bwyd a diffyg diddordeb mewn bwyd</p> |  <p>Blinder neu orfywiogrwydd cronig</p> <p>Gorbryder yn achosi 'cwlwm yn eich bol' y rhan fwyaf o'r amser a phanig heb reswm</p> |
| <p>Newidiadau sydyn mewn hwyliau</p> | <p>Teimladau hunan-niweidiol, neu am niweidio'r babi neu hunanladdiad</p> | <p>Ofn cyswllt cymdeithasol</p> | |
| <p>Pyllau o banig</p> <p>(calon yn curo ar ras, crychguriadau, anadl yn brin, cryndod neu deimlo fel petaech wedi'ch 'gwahanu' yn gorfforol oddi wrth yr hyn sydd o'ch cwmpas)</p>  | <p>Colli hyder a hunan-barch</p>  | | |
| <p>Amharu ar gwsg heb fod yn gysylltiedig ag anghenion cysgu'r babi</p> | | | |

Hoffem gydnabod **kidspot.com.au** am roi caniatâd i addasu ac atgynhyrchu eu gwybodaeth am arwyddion cyffredin iselder ôl-enedigol.

Mae yna gyflyrau iechyd meddwl eraill sy'n ddifrifol ond yn llawer llai cyffredin sydd hefyd yn gallu digwydd ar yr adeg hon, megis seicosis ôl-enedigol ac anhwylder straen wedi trawma (PTSD).

Cymerwch olwg ar *Ganllaw Beichiogrwydd* GIG 111 Cymru ar-lein i gael rhagor o wybodaeth ynglŷn ag adnabod arwyddion a symptomau afiechyd meddwl **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/DepressedAfterChildbirth?locale=cy&term=A**

Os ydych chi, neu'ch partner yn dioddef o unrhyw un o'r uchod, ac nad ydych wedi gwneud hynny eisoes, siaradwch â'ch bydwraig a rhowch gynllun ar waith i'ch cefnogi chi yn eich rôl newydd fel rhiant.

Pethau y gallwch eu gwneud i ddiogelu eich lles meddyliol

Mae'r un pethau ag y gallwch eu gwneud i ofalu am les meddyliol yn ystod beichiogrwydd yn bwysicach fyth unwaith y bydd y babi wedi cyrraedd.

Mae cynnal y rhwydweithiau cyfeillgarwch oedd gennych chi cyn dod yn rhieni, dod i nabod rhieni eraill drwy fynd i grwpiau lleol neu ymuno â fforymau ar-lein, a derbyn help gan aelodau'r teulu oll yn bethau y mae rhieni'n dweud eu bod wedi bod o gymorth mawr iddyn nhw i'w cynnal trwy'r ychydig wythnosau a misoedd cyntaf fel rhieni, ac wedi eu helpu i osgoi teimladau o unigedd ac iselder.

Dyma ambell beth i roi cynnig arnynt:

| Cynghorion ar gyfer gofalu am eich hunan | Cynghorion i dadau a phartneriaid |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Datblygwch rwydwaith cymorth o ffrindiau, y teulu a/neu weithwyr iechyd proffesiynol a threfnwch gefnogaeth ychwanegol yn yr ychydig wythnosau cyntaf wedi'r enedigaeth • Cynhwyswch eich partner a'ch teulu yng ngofal dydd-i-ddydd eich babi a'r gwaith tŷ • Sefydlwch drefn ddyddiol sy'n rhoi amser i chi'ch hun — defnyddiwch yr amser i ymlacio neu wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau • Siaradwch â rhywun rydych yn ymddiried ynddynt – mae rhannu'ch pryderon yn gallu helpu'n fawr | <ul style="list-style-type: none"> • Byddwch yn rhan o dasgau dydd-i-ddydd sy'n gysylltiedig â gofalu am eich babi newydd a'r aelwyd • Derbyniwch gynigion o gefnogaeth gan ffrindiau neu'r teulu neu trefnwch rhywun i helpu gyda phrydau bwyd, gwaith tŷ a gofal plant • Cynlluniwch rywfaint o amser fel cwpl a cheisiwch wneud rhywbeth mae'r ddau ohonoch yn ei fwynhau • Byddwch yn ymwybodol o'ch iechyd a'ch lles eich hunan – sicrhewch eich bod yn cadw'n heini, yn ymlacio ac yn neilltuo amser i chi'ch hun • Yn bwysicaf oll, ceisiwch fod yn amyneddgar a cheisiwch ddeall ac ystyried teimladau'ch partner! |

Bwydo'ch babi

Mae maeth yn hanfodol ar gyfer twf a datblygiad babi ac, yn yr ychydig wythnosau cynnar hynny, gallech chi feddwl mai'r unig beth mae'ch babi newydd-anedig yn ei wneud ydy bwydo.

Bwydo ar y fron

Siaradwch ag unrhyw riant arall ac mae'n debyg y byddan nhw'n dweud wrthoch chi bod bwydo'ch babi ar y fron yn gallu rhoi boddhad a bod yn anodd ofnadwy ar yr un pryd! Byddwch chi'n gwybod hyn os ydych chi eisoes yn gwneud hynny. Mae'n iawn i chi deimlo amrywiaeth o emosiynau ynglŷn â bwydo ar y fron.

Os ydych chi'n bwydo ar y fron nawr, mae'n bosib eich bod yn mwynhau'r berthynas gymaint ag y mae'ch babi. Efallai eich bod yn teimlo hefyd mai'r cyfan mae'r babi'n ei wneud ydy bwydo ac nad ydy'ch tethi'n gallu cymryd rhagor! Gallai hynny fod yn arwydd o ymlynu gwael, felly os nad yw'n ymddangos bod eich babi wedi setlo, neu os oes gennych chi boen yn eich tethi neu'ch bronau, siaradwch â'ch bydwraig i gael help.

Pan fyddwch chi'n dechrau bwydo ar y fron am y tro cyntaf, efallai y bydd adegau pan fyddwch chi'n meddwl ei fod yn rhy anodd, ond cofiwch fod eich bydwraig yno i'ch cefnogi chi, a bod pob diferyn o laeth y fron y bydd eich babi'n ei gael yn eu helpu i dyfu ac i ddatblygu yn y ffordd iachaf posib, ac fel arfer, po fwyaf y byddwch chi'n bwydo ar y fron, po hawsaf y bydd.

Mae'r adran hon yn cynnwys gwybodaeth a chynghorion fydd yn eich helpu ar eich taith gyda bwydo ar y fron, ond bydd eich bydwraig a'ch ymwelydd iechyd yn gallu rhoi llawer o gymorth a chefnogaeth i chi, a'ch rhoi mewn cyswllt â grwpiau bwydo ar y fron lleol.

Bwydo ar y fron ar ôl toriad Cesaraid neu enedigaeth â chymorth

Bydd eich bydwraig yn eich helpu i ddechrau bwydo ar y fron ar ôl eich toriad Cesaraid neu enedigaeth â chymorth. Unwaith y byddwch chi gartref, gallwch chi gael cefnogaeth gan eich bydwraig gymunedol, eich ymwelydd iechyd a grwpiau cymorth bwydo ar y fron lleol. Maen nhw'n gallu'ch helpu chi i wneud bwydo ar y fron yn fwy cyfforddus, rhoi cyngor ynglŷn â rheoli poenau craith, a dangos safleoedd bwydo ar y fron gwahanol i chi.

Gweld yr arwyddion bod eich babi'n llwglyd

Does dim ots sut byddwch chi'n penderfynu bwydo'ch babi, mae'n bwysig i chi ddysgu i wybod pryd maen nhw'n llwglyd ac yn barod i gael eu bwydo.

Bydd adnabod yr arwyddion yn gynnar, cyn iddyn nhw fynd yn rhy llwglyd, yn gwneud y bwydo'n haws. Dydych chi ddim eisiau babi sydd mewn tymer oherwydd awydd bwyd!

Mae'r lluniau ar y dudalen gyferbyn yn dangos yr arwyddion i gadw golwg amdanynt sy'n dangos bod eisiau bwyd ar eich babi. Nid awydd bwyd ydy'r unig reswm y bydd babi'n llefain, mae rhagor o wybodaeth ar dudalen 109 am gysuro babi sy'n llefain.

Arwyddion cynnar – “Dw i’n llwglyd”



Aflonyddu



Ceg yn agor



Troï pen/chwilota

Arwyddion canol– “Dw i’n llwglyd iawn”



Ymestyn



Rhagor o symud corfforol



Llaw i’r geg

Arwyddion hwyr – “Tawelwch fi, wedyn bwydwch fi”



Llefain

Symudiadau corff
anniddig

Troï’n goch

I dawelu babi sy’n llefain, ceisiwch gwtsio, cael cyswllt croen ar y frest, siarad a rhoi mwythau.

Hoffem ddiolch i Royal Brisbane and Women’s Hospital am roi caniatâd i ddefnyddio eu ffotograffau gweld yr arwyddion bod babi’n llwglyd.

Safle ac ymlynu (cydio)

Weithiau, mae angen tipyn o amser ac ymarfer i ganfod y safle gorau i chi a'ch babi ar gyfer bwydo ar y fron. Dydy hynny ddim yn golygu eich bod yn ei wneud yn 'anghywir', ond gallai gymryd ychydig amser i feistrolï'r sgiliau newydd sydd eu hangen ar y ddau ohonoch. Mae'n gallu bod ychydig yn rhwystredig i'r ddau ohonoch chi tra byddwch chi'n dysgu, ond peidiwch â gadael i hynny'ch rhwystro chi.

Mae nifer o wahanol ffyrdd y gallwch chi ddal eich babi i fwydo ar y fron, ond dyma ffordd syml i gael eich babi i ymlynu'n iawn. Yn gyntaf, gwnewch eich hun yn gyfforddus, wedyn defnyddiwch y canllawiau canlynol er mwyn gosod eich babi'n barod i ymlynu ar y fron.



Cael eich babi yn y safle iawn

Daliwch y babi'n agos atoch chi, gan gynnal gwddf, ysgwydd a chefn eich babi, dylid gwasgu brest eich babi'n ysgafn yn erbyn eich corff a gosod gên y babi'n gadarn yn erbyn eich brest.

Sicrhewch fod eich babi'n gallu symud eu pen yn ôl. Peidiwch â chydio yn eich babi yn uchel ar y gwar neu ar y pen oherwydd y bydd hynny'n eu atal rhag symud eu pen yn ôl ac yn eu rhwystro rhag ymlynu.

Sicrhewch fod pen a chorff eich babi mewn llinell syth, os nad ydyn nhw, efallai na fyddan nhw'n gallu ymlynu neu lyncu'n rhwydd.

Os ydych chi'n draws neu'n anneuaidd ac yn dymuno bwydo ar y frest, ewch i **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/Chestfeeding%20if%20you're%20trans%20or%20non-binary/?locale=cy&term=A** i gael gwybodaeth bellach.

Nawr, mae angen i'ch babi gael cegaid dda o'r fron o dan y deth. Bydd gosod eich babi gyda'u trwyn gyferbyn â'ch teth, a'u gwefus isaf tua 2cm o waelod eich teth, yn eu galluogi i ymestyn i fyny ac ymlynu'n dda ar eich bron.

Unwaith y bydd eich babi yn y safle iawn, arhoswch am geg llydan agored cyn dod â'r babi at y fron.

Byddwch chi'n gwybod bod eich babi wedi ymlynu'n dda os:

- Byddwch yn bwydo ar y fron yn ddi-boen. Os byddwch chi'n profi unrhyw boen, siaradwch â'ch bydwraig, gallai fod yn rywbeth mor syml ag addasu safle'r babi pan fydd yn cydio
- Bydd trwyn eich babi yn glir o'r frest er mwyn gallu anadlu'n rhwydd
- Bydd ceg eich babi yn llydan agored
- Pan fydd eich babi wedi ymlynu, byddwch chi'n gweld mwy o areola uwchben gwefus uchaf y babi
- Dylai bochau'ch babi fod yn grwn wrth fwydo
- Bydd eich babi wedi setlo'n fodlon wrth fwydo
- Pan fydd eich babi'n sugno, dylent gael 1 neu 2 sugnad am bob llwnc
- Ar ôl bwydo, dylai eich teth fod yn grwn ac heb ei phinsio, ei gwastadu na'i gwasgu.

Byddwch chi'n gwybod bod eich babi'n bwydo'n dda os:

- Ydy'ch babi'n cael digon o glytiau/gewynnau gwlyb. Erbyn diwedd yr wythnos gyntaf, dylai'ch babi fod yn cael o leiaf 6 cewyn trwm gwlyb y dydd
- Erbyn diwedd yr wythnos gyntaf, dylai'ch babi fod yn cael o leiaf 2 gewyn budr y dydd a dylai'r pw fod yn felynlllyd
- Mae eich babi'n ennill pwysau.

Safleoedd bwydo ar y fron i roi cynnig arnynt

Crud croes

Yma, mae'ch babi'n cael ei ddal yn y fraich groes i'r fron maen nhw'n bwydo ohoni gan ganiatáu mwy o hyblygrwydd i'r babi symud eu pen yn rhydd.



Gafael crud

Yma, mae'ch babi'n cael ei ddal yn y fraich ar yr un ochr â'r fron maen nhw'n bwydo ohoni. Gofalwch eich bod yn sicrhau bod eu pen yn rhydd i symud yn ôl ac arwain gyda'r ên.



Magu'n gorwedd a elwir weithiau'n feithrin biolegol

Yma mae'ch babi'n bwydo tra byddant yn gorwedd ar eich pen, ar i fyny'n fwy, ar eu habdomen.



Dan y fraich neu afael rygbi

Gan ddefnyddio'r canllawiau uchod, rydych yn gosod eich babi o dan y fron y byddant yn bwydo ohoni. Bydd eu coesau a'u traed o dan eich braich ac wedi'u gosod yn bell yn ôl gyda digon o ofod y tu ôl iddyn nhw fel nad ydyn nhw'n gallu cicio oddi ar y gadair.



Gorwedd ar eich ochr

Gan ddefnyddio'r canllawiau uchod a gorwedd ar arwyneb cadarn gwastad, gorweddwch ar eich ochr tra bydd eich babi'n gorwedd ar eu hochr yn agos atoch ac yn bwydo



Gwylwch am arwyddion bod y babi wedi bwydo'n dda























Mae rhieni'n poeni weithiau nad ydyn nhw'n gwybod faint o laeth mae eu babi'n ei gael wrth fwydo ar y fron.

Yn union fel y bydd eich babi yn rhoi gwybod i chi pryd maen nhw'n llwglyd, gallwch ymddiried ynddyn nhw i roi gwybod i chi pan fyddan nhw wedi cael digon. Os byddwch chi'n bwydo'n aml, pan fyddwch chi neu'ch babi eisiau bwydo ar y fron – ac mewn ymateb i'r arwyddion uchod – yna mae'n debygol bod eich babi'n cael digon o laeth, felly daliwch ati â'r gwaith da!

Mae'r darlun ar y dudalen gyferbyn yn dangos pa mor aml gallai'ch babi fwydo a faint o gewynnau gwlyb a budr y gallwch chi eu disgwyl, sy'n arwydd da bod eich babi'n cael digon o fwyd.

Fe glywn ni'n aml bod babanod sy'n cael eu bwydo â fformiwla yn setlo'n rhwyddach, ond credwch chi ni, mae pob babi yn blino eu rhieni! Mae babanod yn aml yn anniddig ac yn gwingo, a dydyn nhw ddim wastad yn mynd i gysgu pan rydych chi eisiau iddyn nhw wneud – a dweud y gwir dydyn nhw bron byth yn gwneud. Mae hynny'n gwbl normal ac nid yw'n golygu nad ydych chi'n rhoi digon o laeth y fron iddyn nhw.

Arwyddion bod eich babi'n cael digon o laeth y fron

| Oedran eich babi | 1 Wythnos | | | | | | | 2 Wythnos | 3 Wythnos |
|---|--|---|---|---|--|--|--|--|--|
| | 1 Diwrnod | 2 Diwrnod | 3 Diwrnod | 4 Diwrnod | 5 Diwrnod | 6 Diwrnod | 7 Diwrnod | | |
| <p>Pa mor aml dylech chi fwydo ar y fron?</p> <p>Y dydd, ar gyfartaledd dros 24 awr</p> | Bwydo o leiaf 10–12 gwaith y dydd | | | | | | | Bwydo o leiaf 8–10 gwaith y dydd | |
| Dylai'ch babi fod yn sugno'n gryf, yn araf, yn gyson, ac yn llyncu'n aml | | | | | | | | | |
| <p>Maint bol eich babi</p> |  | |  | | |  | |  | |
| | Maint ceiriosen | | Maint cneuen Ffrengig | | | Maint bricyllen | | Maint wy | |
| <p>Clytiau/cewynnau: Sawl un, pa mor wlyb?</p> <p>Y dydd, ar gyfartaledd dros 24 awr</p> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| | O leiaf 2–3 gwlyb | | O leiaf 4–6 gwlyb | | | O leiaf 6 trwm gwlyb gydag wrin melyn golau neu glir | | | |
| <p>Clytiau budr: Nifer a lliw'r carthion</p> <p>Y dydd, ar gyfartaledd dros 24 awr</p> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| | O leiaf 1 i 2 o garthion du neu wyrdd tywyll | | | | O leiaf 2 o garthion melyn | | | | |
| <p>Pwysau'ch babi</p> | Gall babanod golli hyd at 10% o'u pwysau geni. Disgwylir y bydd babanod yn addennill eu pwysau geni erbyn diwrnod 14. | | | | | | | | |
| <p>Arwyddion eraill</p> | Dylai fod gan eich babi lef gref, dylent symud yn fywiog a dihuno'n rhwydd. Mae eich bronau'n teimlo'n feddalach ac yn llai llawn ar ôl bwydo ar y fron. | | | | | | | | |
| <p>Mae pob sesiwn bwydo ar y fron yn gwneud gwahaniaeth</p> | Mae eich llaeth o'r fron yn rhoi'r holl faethynnau sydd eu hangen i'ch babi am tua chwe mis cyntaf bywyd. Mae eich llaeth yn parhau i fod yn rhan bwysig o'u deiet, wrth iddynt gael bwydydd eraill, am hyd at ddwy flynedd a mwy. | | | | | | | | |

Hoffem ddiolch i Awdurdod Gweithredol y Gwasanaeth Iechyd yn Iwerddon am roi caniatâd i addasu ac atgynhyrchu eu canllawiau i famau ynglŷn â bwydo ar y fron.

Bwydo â fformiwla

I rai, efallai na fydd bwydo ar y fron wastad yn opsiwn, boed hynny am resymau corfforol neu rai personol. Hefyd, os ydych chi'n bwydo ar y fron ond yn penderfynu rhoi llaeth fformiwla i'ch babi unrhyw bryd, does dim rhaid i hynny olygu diwedd i'ch taith yn bwydo ar y fron. Er mai llaeth y fron sydd orau wastad, bydd rhai rhieni sydd wedi dewis bwydo ar y fron yn rhoi llaeth fformiwla i'w babanod weithiau hefyd. Argymhellir y dylai bwydo ar y fron fod wedi ymsefydlu'n dda i ddechrau cyn cyflwyno potel. Mae cyflwyno bwydo â fformiwla yn gallu cael effaith ar faint o laeth y fron byddwch chi'n ei gynhyrchu.

Yn yr adran hon, cewch wybodaeth am sut i fwydo â photel yn ddiogel, yn ogystal â chynghorion defnyddiol am y ffyrdd gorau o ddefnyddio'r amser bwydo â photel i ffurfio perthynas â'ch babi.

Bwydo'n ddiogel â fformiwla

Rydych chi wedi prynu llaeth fformiwla cyntaf babanod, nawr mae angen i chi arfer paratoi diogel er mwyn lleihau'r risg o heintiau i'ch babi.

Peidiwch â pharatoi poteli a chadw llaeth sydd wedi'i baratoi ar dymheredd ystafell am fwy na 2 awr. Mae'n well paratoi dognau bwydo un ar y tro pan fydd eich babi eu hangen. Os ydy hynny'n anodd (os byddwch allan am y dydd er enghraifft), gallech chi ddefnyddio cartonau o laeth fformiwla cam 1 parod, sy'n ddi-haint, er y gall fod yn ddrud os oes angen i chi wneud hynny'n rheolaidd.

Oni bai y cewch gyngor gwahanol gan weithiwr iechyd proffesiynol, dim ond fformiwla llaeth babanod cam 1 ddylai gael ei roi byth i fabanod sy'n cael eu bwydo â photel. Does dim budd ar unrhyw gyfnod o newid i fformiwla ail gam neu ddilynol.

Siaradwch â'ch bydwraig am arwyddion bwydo'n dda ar gyfer babanod a fwydir â fformiwla. Gallan nhw ateb unrhyw gwestiynau hefyd a rhoi cefnogaeth i chi gyda bwydo'ch babi â fformiwla.

Mae cyfarwyddiadau gwneuthurwyr yn amrywio o ran faint o ddŵr a phowdwr i'w defnyddio, felly mae'n bwysig eu dilyn yn ofalus iawn.

Diheintio

Dyma rai camau syml er mwyn sicrhau bod poteli'ch babi yn lân ac yn ddiogel i'w defnyddio:

1. Golchwch – tynnwch y botel neu'r pwmp bronnau yn ddarnau bob tro a golchwch bopeth (y botel, y deth a'r caead mewnol sy'n sgriwio) mewn dŵr cynnes sebonllyd. Bydd defnyddio brws poteli'n helpu i gael gwared ag unrhyw ddarnau o laeth sydd wedi mynd yn sownd yn y botel. Gallwch chi olchi llawer o'r eitemau hyn mewn peiriant golchi llestri hefyd ond cofiwch, er bod hyn yn eu glanhau, nid yw'n diheintio'r cyfarpar!

2. Rhowch ddŵr drostynt – dŵr tap.

3. Diheintiwch – gan ddefnyddio un o'r tri dull yma: hylif neu dabledi diheintio dŵr oer; diheintio â stêm gyda diheintydd trydan (neu un sy'n gallu mynd i'r meicrodon); neu drwy eu berwi mewn sosban fawr o ddŵr (dylech chi wneud yn siŵr bod eich poteli a thethi yn addas ar gyfer hyn).

Golchwch eich dwylo bob tro cyn cydio yn y cyfarpar sydd wedi'u diheintio, rhag i chi gyflwyno bacteria newydd.

Ymateb i anghenion eich babi

Arwydd hwyr o fod yn llwglyd ydy llefain, felly does dim angen i chi aros nes bydd eich babi'n llefain i baratoi bwyd! Yn hytrach, dysgwch sut i adnabod yr arwyddion bod eich babi'n llwglyd (gweler arwyddion bod eich babi'n llwglyd yn gynharach yn yr adran bwydo ar y fron).

Bwydo'ch babi â photel

Symudwch ben y deth yn ysgafn ar wefus uchaf eich babi ac wrth iddyn nhw agor eu ceg, rhowch y deth i mewn yn ysgafn. Daliwch y botel yn wastad (wedi'i throï i fyny fymryn yn unig). Bydd hyn yn caniatáu i'r llaeth lifo'n gyson ac yn helpu i atal eich babi rhag cymryd aer i mewn.

Os bydd eich babi'n dechrau llyncu'n gyflym, neu os oes llaeth yn gollwng o ochr eu ceg neu fod eu bysedd/bysedd traed ar led, gallai'r rhain fod yn arwydd o fraw neu drallod a bod y llaeth yn llifo'n rhy gyflym.

Cadwch lygad am arwyddion y gallai'ch babi fod eisiau hoe neu orffen bwydo. Efallai y byddant yn dechrau tynnu i ffwrdd o'r deth, yn llygadrythu neu'n edrych i ffwrdd oddi wrthoch, neu'n troi eu pen i ffwrdd.

Peidiwch â phoeni a ydy'ch babi'n gorffen y botel ai peidio na chael eich temtio i orfwydo'ch babi.

Yn ystod egwyl neu unwaith y byddan nhw wedi gorffen bwydo, daliwch eich babi ar i fyny, a rhwbiwch neu darwch eu cefn yn ysgafn i godi unrhyw wynt.

Bwydo mewn clwstwr

Mae bwydo mewn clwstwr yn digwydd fel arfer yn ystod y 3 i 4 mis cyntaf. Dyma pryd bydd eich babi eisiau bwydo hyd yn oed yn fwy aml, weithiau'n barhaus, dros gyfnod o amser. Mae'n gwbl normal a does dim angen pryderu am y peth. Efallai bydd eich babi eisiau bwydo mewn clwstwr yn ystod y

dydd neu'r nos, neu ychydig o'r ddau. Gallai'ch babi fwydo mewn clwstwr am ychydig ddyddiau pan fyddant yn mynd trwy bwl o dyfu, ond unwaith y bydd eich cyflenwad yn dal i fyny â'r galw, dylai pethau fod yn ôl yn normal. Gall babanod sy'n cael eu bwydo â photel neu ar y fron fod eisiau bwydo mewn clwstwr.

Ffurio perthynas tra byddwch yn bwydo â photel

Bydd dal eich babi yn ddigon agos i gusanu' mewn safle ar i fyny'n rhannol wrth i chi eu bwydo â photel, a'u cwtsio yn union fel y byddech yn ei wneud i fabi sy'n bwydo ar y fron, yn eich helpu chi i ffurfio cwlwm clos gyda'ch babi. Mae rhai pethau yr un fath ar gyfer babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron a rhai sy'n cael eu bwydo â photel:

- Mae angen oedolyn sy'n talu sylw iddynt ar fabanod tra byddan nhw'n cael eu bwydo
- Gwnewch gyswllt llygad gyda'ch babi, siaradwch â nhw a chymerwch amser i fwynhau eu bwydo
- Dylai babanod gael penderfynu pryd a faint o laeth i'w yfed, peidiwch byth â gorfodi'ch babi i orffen eu potel
- Dim ond llaeth y fron neu fformiwla babanod cam 1 sydd ei angen ar fabanod yn ystod y chwe mis cyntaf – does dim angen unrhyw fwyd na diod arall arnyn nhw yr adeg hon.

Angen gwybod

Nid yw peiriannau paratoi llaeth fformiwla yn cael eu hargymell oherwydd nad ydynt yn darparu'r safon uchaf o ran diogelwch paratoi llaeth fformiwla.

Paratoi fformiwla

**Cam 1:**

Llenwch y tegell ag o leiaf 1 litr o ddŵr tap ffres (peidiwch â defnyddio dŵr sydd wedi cael ei ferwi o'r blaen)

**Cam 2:**

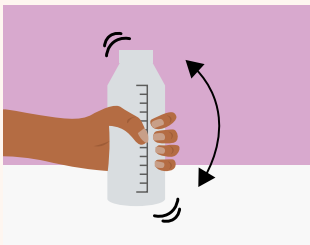
Berwch yn dŵr. Yna gadewch i'r dŵr oeri am ddim mwy na 30 munud, fel ei fod yn aros ar dymheredd o 70°C o leiaf, er mwyn lladd unrhyw facteria sydd yn y powdwr fformiwla

**Cam 3:**

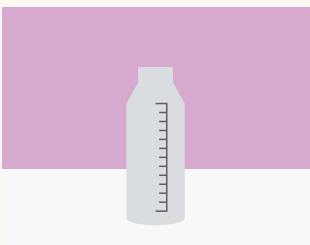
Glanhewch a diheintiwch yr arwyneb rydych am ei ddefnyddio

**Cam 4:**

Golchwch eich dwylo

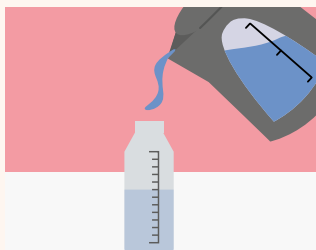
**Cam 5:**

Os ydych chi'n defnyddio diheintydd dŵr oer, ysgwydwch unrhyw hydoddiant oddi ar y botel a'r deth, neu rhwch ddŵr sydd wedi'i ferwi a'i oeri o'r tegell drostynt (nid dŵr tap)

**Cam 6:**

Gosodwch y botel ar yr arwyneb glân di-haint

Paratoi fformiwla

**Cam 7:**

Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr a thywalltwch y swm cywir o ddŵr sydd ei angen arnoch i'r botel. Gwiriwch eto fod lefel y dŵr yn iawn. Rhowch y dŵr yn y botel yn gyntaf bob tro, tra bydd yn dal yn boeth, cyn ychwanegu'r powdwr fformiwla

**Cam 8:**

Llenwch y sgôp a ddaeth gyda'r tin yn ysgafn gyda phowdwr fformiwla, a lefelwch naill ai gydag ymyl wastad cyllell lân, sych, neu gyda'r lefelydd a ddarperir. Rhowch y powdwr fformiwla a fesurwyd i mewn yn y botel

**Cam 9:**

Gan gydio yn ochr y deth, rhowch hi ar y botel, yna sgriwchwch y cap cynnal ar y botel

**Cam 10:**

Rhowch y caead dros y deth ac ysgwydwch y botel nes bydd y powdwr fformiwla wedi toddi'n llwyr

**Cam 11:**

Mae'n bwysig oeri'r fformiwla fel nad yw'n rhy boeth i'w yfed. Gwnewch hyn drwy ddal y botel (gyda'r caead arni) dan ddŵr oer sy'n llifo

**Cam 12:**

Profwch dymheredd y fformiwla ar ochr fewnol eich arddwrn cyn ei roi i'ch babi. Dylai fod ar dymheredd y corff, sy'n golygu y dylai deimlo'n gynnes, ond ddim yn boeth.

Os oes unrhyw fformiwla wedi'i baratoi ar ôl wedi sesiwn fwydo, taflwch hwnnw. Cofiwch beidio â rhoi'r sgôp yn ôl yn y tun gan y gallai hynny heintio'r cynnwys. Diheintiwch sgwpiâu bob tro cyn eu defnyddio.

Babi hapus

Yn yr ychydig wythnosau cyntaf, gallai'ch babi bach prydferth, hirddisgwylidig eich profi i'r eithaf, gan lefain llawer, cysgu ar adegau pan nad ydych chi'n gallu cysgu, neu fwydo trwy'r amser. Does dim ots sawl gwaith byddwch chi wedi clywed y geiriau 'newid eich bywyd', dyma pryd mae hynny'n eich bwrw o ddifrif.

Mae'r ychydig wythnosau cyntaf hynny'n gallu bod yn anodd ar brydiau, ond mae'n gyfnod cwbl allweddol yn natblygiad eich babi ac mae angen i chi fod ar eich mwyaf cariadus a fwyaf ymatebol i'w hanghenion er mwyn iddynt deimlo'n ddiogel.

Rhianta cynnes ac amgylchedd hapus

Mae eich 'arddull' rhianta nawr a thros yr ychydig wythnosau, misoedd a blynyddoedd nesaf yn allweddol o ran rhoi'r sylfeini i'ch babi ar gyfer dyfodol hapus, iachus – nid yn y tymor byr yn unig ond am weddill eu plentyndod ac ymhellach.

Bydd eich babi yn dod i'r byd ag eisiau llawer o gariad ac agosatrwydd corfforol gyda chi a'ch partner, mae eu hymennydd wedi'i lunio i ddisgwyl hynny. Byddwch wedi darllen eisoes yn gynharach yn y llyfryn hwn y bydd cwtsio'ch babi'n aml, bod yn sylwgar ac ymateb i'w hanghenion nid yn unig yn dangos iddyn nhw eich bod yn eu caru, ond bydd hefyd yn gwneud iddyn nhw deimlo'n ddiogel ac yn rhoi sicrwydd iddyn nhw, a bydd yn helpu eu hymennydd i ddatblygu wrth dyfu.

Hyd yn oed pan fydd pethau'n mynd yn anodd neu'n llawn straen, ceisiwch gofio bod eich rhianta a'r amgylchedd rydych

chi'n eu darparu iddyn nhw nawr, yn yr ychydig wythnosau, misoedd a blynyddoedd cyntaf hyn, yn allweddol i'w hiechyd, eu lles a'u datblygiad. Bydd siarad â nhw, darllen iddyn nhw, canu iddyn nhw ac ymateb i'w synau a'u hanghenion yn helpu eu sgiliau cyfathrebu a'r ffordd y byddant yn ymwneud ag eraill.

Bydd cysondeb yn y ffordd byddwch chi'n ymddwyn tuag at eich babi yn eu helpu i wybod ble maen nhw'n sefyll gyda chi. Mae eich perthynas gyda'ch partner yn bwysig hefyd – bydd y ffyrdd cadarnhaol y gallwch chi drin eich gilydd a dangos eich bod yn gofalu am eich gilydd, yn ogystal â'r bobl eraill yn eich bywyd, yn helpu'ch babi i deimlo'n ddiogel a bydd yn cael dylanwad arnyn nhw hefyd yn y pen draw. Mae'n naturiol i gyplau a theuluoedd anghytuno a dadlau ar adegau, ond y ffordd byddwch chi'n datrys y gwahaniaethau hyn sy'n bwysig – mae profi gweiddi a dadlau mynych yn gallu peri i fabanod deimlo'n ofnus ac yn ansicr, ac mae hynny'n gallu cael effaith negyddol ar eu hymennydd, bwrw eu hyder a chael effaith ar eu gallu i wrthsefyll yr heriau fydd yn eu hwynebu yn y dyfodol.

Gall hyn oll deimlo fel llawer i'w ofyn, ond os gwnewch chi'r pethau y gallwch chi i ofalu am eich lles meddyliol a

chorfforol, i ddiogelu eich perthnasoedd a'ch rhwydweithiau, a chael cymaint o'r pethau ymarferol â phosib wedi'u trefnu yn ystod y beichiogrwydd, yna bydd yr amser a'r capasiti ymenyddol gennych i ddatblygu arddull rhianta cynnes a chariadus ac amgylchedd diogel i'ch plentyn wrth iddynt dyfu.

Cysuro babi sy'n llefain

Un o'r ffyrdd y bydd babanod yn cyfathrebu ydy llefain. Maen nhw'n llefain oherwydd bod angen bwyd arnynt, eu bod yn anghysurus, yn rhwystredig, yn flinedig, ac hyd yn oed yn unig. Byddwch chi'n dysgu'n fuan beth ydy ystyr eu llefain ac mae'n dda gwybod nad oes modd 'sbwylio' babanod ifanc drwy eu codi a'u cwtsio pan fyddan nhw'n llefain. A dweud y gwir, bydd ymateb fel hyn i'ch babi yn eu helpu i deimlo'n ddiogel ac yn fwy bodlon.

Bydd yna adegau pan na fyddwch chi'n gwybod pam mae'ch babi'n llefain. Dyma rai pethau y gallwch roi cynnig arnynt i setlo'r bychan:

- Gofalwch am broblemau corfforol yn gyntaf – chwant bwyd, newid cewyn, torri gwynt
- Canwch neu siaradwch yn dawel â'ch babi tra'n siglo'n ôl ac ymlaen, taro neu rwbio eu cefn, abdomen neu draed yn ysgafn
- Cyswllt croen – mae'n gallu helpu i setlo'ch babi ar unrhyw oed, nid rhywbeth ar gyfer yr oriau cyntaf wedi'r geni'n unig ydy hyn
- Os ydych chi'n bwydo ar y fron, gadewch i'ch babi sugno ar eich bron. Cofiwch fod bwydo ar y fron yn gymaint mwy na throsglwyddo llaeth yn unig - mae'ch babi'n cael cysur, sicrwydd a chariad wrth eu magu, allwch chi ddim 'gorfwydo' babi sy'n bwydo ar y fron ac allwch chi ddim sbwylio babi gyda chariad

- Os ydych chi'n bwydo â photel, cynigiwch ddymi i'ch babi. Diheintiwch ddymis yn yr un modd â photeli.

Does dim ots pa mor rwystredig y gallech chi fynd, PEIDIWCH BYTH AG YSGWYD BABI. Mae hynny'n gallu achosi anafiadau difrifol i ymennydd bregus y babi. Os byddwch chi'n mynd yn flin neu'n rhwystredig, gadewch i rywun arall gymryd drosodd am ychydig. Os ydych chi ar eich pen eich hun, rhowch y babi i lawr mewn man diogel, fel y cot neu'r fasedged Moses, ac ewch i ystafell arall am ychydig, neu nes byddwch chi wedi ymdawelu ac yn gallu ymdopi'n well.

Cofiwch, mae llawer o help o gwmpas. Gofynnwch amdano a derbyniwch gynigion. Siaradwch â'ch bydwaig neu ymwelydd iechyd a thrafodwch sut rydych chi'n teimlo – eu gwaith nhw ydy darparu'r holl gymorth a chefnogaeth sydd eu hangen arnoch ar yr adeg hon. Mae llawer mwy o wybodaeth dda y gallwch ymddiried ynddi ar gael ar-lein – ewch i www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/canllawiau-a-chyngor/cyfnodau-anodd-a-cyffredin/ymdopia-babi-syn-crio i gael rhagor o wybodaeth.

Angen gwybod

Os yw'r clefyd melyn ar eich babi, bydd eu croen i'w weld ychydig yn felyn. Mae'n gallu bod yn anoddach gweld hynny os oes gan eich babi groen brown neu ddu. Ewch i **111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/j/article/jaundicenewborn?locale=cy&term=A** i gael rhagor o wybodaeth.

Gwiriadau a phrofion ar fabanod newydd-anedig

Yn y dyddiau cyntaf ar ôl geni'ch babi, byddwch yn cael cynnig profion sgrinio amrywiol er mwyn sicrhau bod eich babi'n ffit ac yn iach.

Mae'r gwiriadau hyn yn bwysig er mwyn canfod unrhyw broblemau yn gynnar fel bod modd cychwyn triniaeth cyn gynted â phosib. Fel arfer, does dim byd sy'n peri pryder yn cael ei ddarganfod, ond os bydd y gwiriadau'n canfod rhywbeth, bydd eich bydwaig, ymwelydd iechyd neu weithiwr iechyd proffesiynol arall yn gallu'ch tywys chi trwy'r hyn sy'n digwydd nesaf.

Mae'r profion a'r gwiriadau yn cynnwys:

- archwiliad corfforol o'ch babi o fewn 72 awr i'w geni – gallai hyn gael ei wneud gan fydwaig, ymarferydd nyrsio neu feddyg. Mae'r archwiliad yn canolbwyntio ar y llygaid, y galon, y cluniau a'r ceilliau (i fechgyn) er mwyn canfod cyflyrau y gall fod angen sylw meddygol brys arnynt
- prawf sgrinio smotyn gwaed newydd-anedig (a elwir weithiau yn brawf pricio'r sawdl) sy'n sgrinio am naw cyflwr prin, ond difrifol. Caiff y sampl ei gymryd fel arfer gan y fydwaig yn eich cartref, neu yn yr ysbyty.

Bydd eich bydwaig yn trafod y prawf gyda chi ac yn rhoi taflen i chi neu'ch cyfeirio at wybodaeth ar-lein (gweler y ddolen isod) am y cyflyrau y mae'r prawf yn sgrinio amdanynt a sut bydd y sampl yn cael ei gymryd. Os canfyddir bod unrhyw un o'r cyflyrau ar eich babi, byddant yn derbyn gofal a thriniaeth arbenigol cynnar

- prawf sgrinio'r clyw. Mae un neu ddau o bob 1,000 o blant yn cael eu geni â diffyg clyw sy'n gallu effeithio ar ddatblygiad eu hiaith, lleferydd a chyfathrebu. Mae sgrinio'r clyw yn dweud wrthon ni pa fabanod y mae angen eu hanfon i gael profion pellach i weld a oes diffyg clyw arnynt. Mae cael gwybod yn gynnar yn golygu bod cymorth a chefnogaeth ar gael i'r babanod a'u teuluoedd o'r cychwyn cyntaf.

Cael gwybod mwy

Gallwch chi gael gwybod mwy am brofion sgrinio newydd-anedig ar-lein, ewch i:

icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio/sgrinio-smotyn-gwaed-newydd-anedig-cymru/

icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio/sgrinio-clyw-babanod-cymru/

111.wales.nhs.uk/LiveWell/Pregnancy/newbornphysicalexamination/?locale=cy&term=A

Ymadfer wedi'r enedigaeth

Does dim ots sut gwnaethoch chi eni'r babi, mae'r chwe wythnos cyntaf ar ôl y geni'n cael eu hystyried yn gyfnod 'ymadfer'.

Mae eich corff wedi treulio misoedd yn meithrin a thyfu eich babi a nawr, mae'r holl newidiadau corfforol a helpodd i ddwyn eich babi i'r byd yn mynd tuag yn ôl. Byddwch yn garedig i'ch hunan ac i'ch corff yn yr wythnosau wedi'r enedigaeth – mae angen cyfle iawn arno i ymadfer!

Gallai fod yn anodd i chi symud o gwmpas i ddechrau, yn enwedig os oes angen i chi ymdopi â phwythau, 'clwy'r marchogion' (hemoroidau) a gwaedu, ond gydag amser, gorffwys a digon o gefnogaeth gan bobl eraill, byddwch chi'n cael eich nerth yn ôl yn fuan a dylech chi gael adferiad llawn.

Yn ôl yr hyn mae rhieni'n ei ddweud wrthym, petaen nhw'n gwybod am rai o'r problemau y gallen nhw ddod ar eu traws wedi'r geni, bydden nhw'n gallu ymdopi'n well â nhw.

Dyma rai pethau y gallech eu profi wedi geni.

Poen o rwygiadau perineol neu episiotomïau

Wrth eni plentyn, bydd rhwygiadau'n aml yn digwydd yn y rhan rhwng agoriad y wain a'r anws (pen ôl). Gelwir rhain yn rwygiadau perineol. Os ydy'r rhwyg yn ddigon difrifol, neu os cawsoch chi *episiotomi* (toriad a wneir gan feddyg i gynorthwyo gyda geni'r babi), bydd angen pwythau arnoch chi. Mae modd eu gwneud ar unwaith fel arfer a byddwch chi'n cael cynnig dull o leddf poen. Fodd bynnag, os yw'r rhwyg yn fwy difrifol, gall fod angen gwneud hyn mewn theatr – os felly, bydd eich meddyg neu'ch bydwraig yn esbonio beth fydd yn digwydd.

Mae'n beth normal i deimlo poen neu ddolur o gwmpas y rhwyg am ddwy i dair wythnos wedi'r geni, yn enwedig wrth i chi gerdded neu eistedd. Mae pasio wrin hefyd yn gallu achosi teimlad o losgi. Cadwch y rhan hon o'r corff yn lân i leihau'r risg o gael haint drwy gael bath neu gawod o leiaf unwaith y dydd a newidiwch eich padiau mamolaeth yn rheolaidd (golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl gwneud hynny).

Os byddwch chi'n teimlo nad ydych chi'n gallu cyflawni tasgau beunyddiol oherwydd poen, yn sylwi ar redlif annymunol neu'n methu eistedd, dylech chi ddweud wrth eich bydwraig neu'ch ymwelydd iechyd er mwyn iddyn nhw gael archwilio'r clwyf yn ofalus. I gael rhagor o wybodaeth ewch i **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/Episiotomy/?locale=cy&term=A**

Ymadfer wedi toriad Cesaraidd

Mae ymadfer wedi toriad Cesaraidd yn cymryd mwy o amser fel arfer nag ymadfer wedi genedigaeth drwy'r wain.

Os byddwch chi wedi cael toriad Cesaraidd, mae'n bosib y byddwch yn teimlo rhywfaint o boen o gwmpas eich abdomen am yr ychydig ddyddiau cyntaf. Byddwch chi'n cael cynnig poenladdwyr i helpu gyda hynny.

Pan fyddwch chi'n mynd adref, bydd angen i chi beidio â gwneud gormod i ddechrau. Efallai bydd rhaid i chi osgoi rhai gweithgareddau, fel gyrru er enghraifft, nes byddwch chi wedi cael eich gwiriad ôl-enedigol gyda'r meddyg ar ôl 6 wythnos.

I gael rhagor o wybodaeth, siaradwch â'ch bydwaig neu ewch i **111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/Caesarean?locale=cy&term=A**

Gwaedu ar ôl geni (esgorlif/lochia)

Mae rhywfaint o waedu o'ch gwain wedi geni yn arferol, hyd yn oed os cewch chi doriad Cesaraid. Gallai'r gwaedu fod yn drwm i ddechrau, a bydd angen tywelion mamolaeth hynod amsugol (gwnewch yn siŵr eich bod yn pacio digon yn eich bag ysbyty!). Dylech chi eu newid yn rheolaidd a golchi'ch dwylo cyn ac ar ôl gwneud er mwyn lleihau'r risg o heintiau.

Bydd y gwaedu'n parhau fel arfer am bedair i chwe wythnos a bydd yn raddol yn troi'n lliw pinc neu frown goleuach ac yn lleihau nes bydd yn stopio yn y diwedd.

Angen gwneud

Dwedwch wrth eich bydwaig, ymwelydd iechyd neu feddyg teulu ar unwaith os byddwch chi'n cael unrhyw un o'r symptomau hyn:

- Poen, chwyddo neu gochni yng nghyhyr croth y goes (*calf*) ar un goes
- Poenau yn y frest neu anhawster anadlu
- Colli gwaed yn sydyn neu'n drwm iawn o'ch gwain
- Curiad calon cyflym neu deimlo'n benysgafn
- Twymyn, gydag abdomen poenus neu ddolurus
- Cur pen, newidiadau i'ch golwg neu chwydu

Angen gwneud

Mae tolchennau (neu glotiau gwaed) yn eithaf cyffredin, ond mae tolchennau mawr, mynych yn gallu bod yn arwydd o rywbeth mwy difrifol y gall fod angen triniaeth arno. Cysylltwch â'ch bydwaig neu'ch meddyg teulu i gael cyngor.

Eich corff

Mae'n cymryd amser i'ch corff ymadfer yn llwyr wedi beichiogrwydd a genedigaeth.

Cymerodd hi naw mis i'ch corff addasu ac ymestyn i wneud lle i fabi ar ddiwedd ei dymor, felly mae'n gwneud synnwyr y gall gymryd cymaint â hynny, neu fwy o amser weithiau, i dynhau a dychwelyd i'r pwysau neu'r siâp oedd arno cyn beichiogrwydd. Mae'n debyg y bydd gennych abdomen sy'n fwy ac ychydig yn llai cadarn nag yr oedd cyn y beichiogrwydd. Mae hynny'n normal – felly ceisiwch anwybyddu'r delweddu gorberffaith sydd wedi cael eu trin gan y brws aer neu ffilter a welwch mewn cylchgronau neu ar y cyfryngau cymdeithasol.

I helpu'ch corff i ddychwelyd i'r pwysau a'r siâp oedd arno cyn beichiogrwydd, dylech barhau i fwyta'n iach a cheisio cadw'n heini. Ond ceisiwch fod yn amyneddgar ac yn fwy na dim, byddwch yn garedig â'ch hun!

Problemau llawr y pelfis

Mae gwendid neu anaf i gyhyrau llawr y pelfis yn gyffredin ar ôl geni. Os ydych chi'n profi hynny, bydd angen i chi wneud ymarferion cyhyrau llawr y pelfis yn ddyddiol er mwyn i'r cyhyrau ymadfer a gallu cyflawni eu swyddogaeth yn cynnal organau'r pelfis, yn rheoli'r bledren a charthion ac yn rhwystro anymataliaeth wrin, gwynt neu faw. Gweler adran '*Gofalu am lawr y pelfis*' ar dudalen 36 i gael rhagor o wybodaeth. I gael rhagor o wybodaeth am adferiad corfforol ar ôl geni, ewch i **www.tommys.org/pregnancy-information/after-birth/your-body-after-birth**

Angen gwybod

Efallai y byddwch wedi clywed nad ydych chi'n gallu beichiogi eto tra byddwch chi'n bwydo ar y fron, ond dydy hyn ddim yn gwbl wir. Gallwch chi feichiogi cyn lleied â thair wythnos wedi geni babi, hyd yn oed os ydych chi'n bwydo ar y fron a bod eich mislif heb ailddechrau eto.

Rhyw ac atal cenhedlu

Mae'n bosib mai rhyw ydy'r peth olaf ar eich meddwl ar hyn o bryd! Rhwyg neu beidio, mae'n gyffredin i chi deimlo'n ddolurus yn yr wythnosau'n dilyn genedigaeth trwy'r wain.

Does dim rheolau ynglŷn â phryd gallwch chi ddechrau cael rhyw eto ar ôl geni, ond gallwch chi ddechrau cyn gynted ag y byddwch chi'n teimlo'n barod, er y gallai fod yn syniad da i chi aros nes bydd unrhyw rwygiadau wedi gwella.

Os na wnaethoch rwygo, neu os yw'ch rhwyg wedi gwella ond bod rhyw yn anghyfforddus i chi, ceisiwch ddefnyddio iraid synthetig, sydd ar gael o rai archfarchnadoedd a fferyllfeydd, ac am ddim o'ch clinigau atal cenhedlu a iechyd rhyw lleol.

Os ydych chi'n dal yn profi poen pan fyddwch chi'n cael eich gwiriad chwe wythnos, neu unrhyw bryd wedi hynny, siaradwch â'ch meddyg teulu.

Er mwyn osgoi beichiogrwydd arall yn fuan ar ôl geni, mae'n bwysig defnyddio rhyw ffurf ar atal cenhedlu bob tro y byddwch yn cael rhyw. Bydd eich bydwraig yn rhoi gwybodaeth i chi ynglŷn â dewis a chynllunio pa ddull atal cenhedlu sydd orau i chi fel bod modd ei drefnu a dechrau ei ddefnyddio yn fuan ar ôl i chi gael eich babi (yn ddelfrydol, ar unwaith wedi'r geni).

Gallwch chi siarad hefyd â'ch meddyg neu glinig cynllunio teulu i drafod opsiynau sydd ar gael i chi. I gael rhagor o wybodaeth ewch i **111.wales.nhs.uk/doiyourself/pregnancy/newmumssexcontraception/?locale=cy&term=A**

Cofrestru genedigaeth eich babi

Rhaid i'ch babi gael ei gofrestru yn yr ardal ddosbarth ble cawsant eu geni, cyn pen 42 diwrnod wedi'r enedigaeth. Weithiau, bydd modd gwneud hyn yn yr ysbyty cyn i chi adael neu fel arall, bydd angen i chi fynd i'r Swyddfa Gofrestru leol.

Hawliau a chyfrifoldebau rhieni



Fel rhieni, bydd angen i chi wneud penderfyniadau ynglŷn â gofal, lles, addysg a datblygiad eich plentyn.

Os byddwch chi'n cofrestru'r enedigaeth gyda'ch gilydd, neu os ydych chi'n briod, rydych chi'n rhannu cyfrifoldebau a hawliau rhieni'n gyfartal yn ôl y gyfraith. Os na fyddwch chi'n cofrestru'r enedigaeth gyda'ch gilydd, neu os nad ydych chi'n briod, dim ond y fam sy'n derbyn yr hawliau a'r cyfrifoldebau hyn.

Benthyg croth



Mewn achosion o fenthyg croth, y fam fenthyg ydy rhiant cyfreithiol y babi adeg y geni a nhw sydd angen cofrestru genedigaeth y babi. Gellir trosglwyddo statws rhieni cyfreithiol i'r 'rhieni arfaethedig' drwy *orchymyn rhieni neu fabwysiadu* ar ôl i'r plentyn gael eu geni.

Partneriaid sifil



Os oeddech chi'n bartneriaid sifil pan wnaethoch chi genhedlu eich babi, bydd gan y ddau ohonoch gyfrifoldeb rhieni.

Partneriaid nad ydynt yn bartneriaid sifil



Ar gyfer partneriaid o'r un rhyw sydd ddim yn bartneriaid sifil, gall yr ail riant gael cyfrifoldeb rhiant drwy naill ai:

- Wneud cais am gyfrifoldeb rhiant os bydd cytundeb rhieni'n cael ei wneud
- Dod yn bartner sifil i'r rhiant arall a gwneud cytundeb cyfrifoldeb rhieni neu gofrestru'r enedigaeth ar y cyd

Os ydych chi'n fam fenthyg neu'n rhiant arfaethedig i fabi mam fenthyg, am ragor o wybodaeth, ewch i www.gov.uk/government/publications/having-a-child-through-surrogacy/care-in-surrogacy-guidance-for-the-care-of-surrogates-and-intended-parents-in-surrogate-births-in-england-and-wales



Eich cwestiynau:

Rwy'n briod. Beth sydd angen i mi ei wneud?

Os ydych chi'n briod, gall y naill bartner neu'r llall gofrestru genedigaeth eich babi. Byddwch chi'n cael yr un hawliau a chyfrifoldebau rhieni yn awtomatig. Bydd angen i chi fynd â chopi o'ch tystysgrif priodas a'r cerdyn a roddwyd i chi yn yr ysbyty gyda chi.

Dydw i ddim yn briod ond rydw i eisiau i'r tad fod ar y gofrestr, beth sydd angen i mi ei wneud?

Os nad ydych chi'n briod, y fam fydd yn derbyn holl hawliau a chyfrifoldebau rhieni oni bai bod y tad wedi'i enwi ar y gofrestr genedigaethau. Er mwyn cofrestru'r tad, mae tri opsiwn:

- Bydd rhaid i'r tad arwyddo'r gofrestr ar y cyd â'r fam. Bydd rhaid i'r ddau ohonoch fynd i'r Swyddfa Gofrestru
- Bydd rhaid i'r tad arwyddo datganiad y gellir ei gasglu ymlaen llaw o'r Swyddfa Gofrestru. Bydd rhaid i'r fam arwyddo datganiad hefyd. Bydd y datganiadau'n dweud eich bod ill dau yn cytuno pwy ydy tad y babi. Mae hyn yn golygu y gall y fam gofrestru'r ddau ohonoch fel rhieni heb i'r tad orfod bod yno
- Gall y tad gael dyfarniad llys sy'n datgan mai ef yw'r tad. Gall y fam gofrestru'r enedigaeth wedyn heb i'r tad orfod bod yno.

Rwyf mewn perthynas un-rhyw. Beth ydy hawliau fy mhartner?

Os ydych chi mewn perthynas un-rhyw, mae cofrestru'r enedigaeth a dynodi pwy sy'n rhieni yn gyfreithiol yn gallu bod ychydig yn fwy cymhleth.

Mae cyplau benywaidd yn gallu cynnwys enwau'r ddwy ohonynt ar dystysgrif geni eu plentyn wrth gofrestru'r enedigaeth. Rhaid i gyplau gwrywaidd gael gorchymyn rhieni gan y llys cyn y gellir eu cofrestru fel rhieni.

I gael rhagor o wybodaeth am gofrestru genedigaeth babi, ewch i www.gov.uk/register-birth

Gwybodaeth i dadau a phartneriaid

Yn yr adran hon:

- Eich teimladau
- Cefnogi'ch partner
- Eich lles meddyliol
- Perthnasoedd
- Hunan iach, babi iach
- Bod yn bartner geni
- Ffurfio perthynas glos a chyswllt croen
- Y diwrnodau cyntaf
- Bwydo



Tadau a phartneriaid

Cyn i'ch babi gyrraedd, mae'n gallu teimlo fel petai popeth yn troi o gwmpas eich partner beichiog, ond efallai y gwelwch chi fod pethau'n dod yn llawer mwy 'real' i chi unwaith y bydd y babi'n cyrraedd.

Bydd y newidiadau i gorff eich partner yn ystod beichiogrwydd yn eu hatgoffa nhw – a phawb arall – yn gyson eu bod yn tyfu babi ac ar fin dod yn rhiant.

Efallai y gwelwch chi ei bod yn haws gwthio meddyliau am fagu plant i gefn eich meddwl a pharhau â'ch bywyd fel arfer, neu ysgubo unrhyw bryderon o dan y carped a phenderfynu delio â nhw yn ddiweddarach. Fodd bynnag, mae'n hawdd i bobl eraill anwybyddu eich teimladau a'ch emosiynau chi hefyd, ac mae llawer o dadau a phartneriaid yn gallu teimlo eu bod yn cael eu gwthio i'r naill ochr yn ystod beichiogrwydd, yr enedigaeth a dyddiau cynnar magu'r plentyn.

“Gofynnodd fy mhartner i mi a ydy tadau'n cael iselder ôl-enedigol. Doeddwn i ddim yn gwybod ac roeddwn i'n meddwl mai cellwair oedd o, doedd o ddim. Gallai gwybodaeth am hyn ein helpu ni.”

Ymhlith yr holl rieni a helpodd i lunio'r llyfryn hwn, dywedodd llawer o'r tadau a'r partneriaid a siaradodd gyda ni y bydden nhw wedi cael budd o gael rhagor o wybodaeth ynglŷn â'u hanghenion nhw yn benodol. Roedd y rôl bwysig sydd gan dadau a phartneriaid yn ystod beichiogrwydd ac yn yr ychydig wythnosau cyntaf wedi geni'r babi, yn ogystal â'u teimladau a'u lles meddyliol, yn ddau o'r pethau y bydden nhw wedi hoffi cael gwybod mwy amdanynt.

Mae teuluoedd i'w cael o bob lliw a llun – dydy hi ddim yn anarferol i fabanod gael eu geni i deuluoedd lle mae'r ddau riant yn byw ar wahân. Beth bynnag fo'ch sefyllfa chi a ble bynnag rydych chi'n byw, cofiwch fod gennych rôl bwysig yn cefnogi'ch partner trwy'r beichiogrwydd, yn ogystal ag ar ôl i'r babi gyrraedd.

Y peth cyntaf i'w wybod ydy nad yr adran hon yn unig sy'n berthnasol i chi. Po fwyaf y gallwch chi ei ddysgu am yr hyn gallwch chi ei ddisgwyl fel rhiant newydd, po fwyaf parod y byddwch chi am yr hyn sydd o'ch blaen a byddwch chi'n gallu gweld yn well beth ydy'r ffordd orau y gallwch chi helpu.

Mae bod yn rhan o bethau yn y cam cynnar hwn drwy gynorthwyo'ch partner i gael beichiogrwydd iach a diogel, mynd i apwyntiadau cyn-geni a bod yn bresennol yn yr enedigaeth (os ydy hynny'n briodol), oll yn meddwl y byddwch chi'n parhau yn fwy o ran o bethau wrth i'ch babi dyfu.

“Pan gawson ni wybod ei bod hi'n feichiog, roedd yn codi tipyn o arswyd arna i, gan ein bod ni heb fod gyda'n gilydd yn hir iawn ac roedden ni'n dal yn ifanc. Roeddwn i'n poeni am arian – doeddwn i ddim yn ennill llawer ac roedden ni'n byw gyda'i rhieni hi, felly roeddwn i'n gwybod y byddai rhaid i ni gael ein lle ein hunain – ond bues i'n meddwl llawer hefyd am ba fath o dad fyddwn i. Doedd fy nhad i ddim wastad o gwmpas ac roeddwn i'n benderfynol o fod yn well na fe.”



Eich teimladau

Mae darganfod bod eich partner yn feichiog yn gallu bod yn chwyrlligwgan o emosiynau i'r ddau ohonoch.

Does dim ots a yw'r newyddion yn annisgwyl neu ydych chi wedi bod yn ceisio cychwyn teulu ers sbel, mae'n gallu cymryd tipyn o amser i ddod i arfer â'r newyddion ac rydych chi'n siŵr o deimlo llawer o emosiynau gwahanol tra bydd hyn yn digwydd.

Gallai hormonau beichiogrwydd beri i'ch partner fod yn ddagreuol iawn, gallen nhw fod yn flinedig iawn a theimlo neu fod yn sâl. Mae tadau a phartneriaid wedi dweud wrthon ni eu bod yn gwybod bod eu hangen nhw, ond nad oedd hi bob amser yn hawdd gwybod beth oedd y peth gorau i'w wneud, yn enwedig pan oedden nhw'n ceisio gwneud synnwyr o'u meddyliau, eu teimladau a'u hemosiynau eu hunain hefyd.

Gwneud y gorau o'ch incwm

Mae pryderon am arian yn gyffredin. Efallai bod y ddau ohonoch yn gweithio neu mai'ch partner sy'n ennill prif incwm yr aelwyd, felly mae'n bosib y byddwch yn ceisio meddwl sut byddwch chi'n ymdopi heb incwm eich partner. Gallech fod yn ystyried absenoldeb rhieni a rennir fel bod modd i'r ddau ohonoch dreulio amser gyda'r babi.

Y tad a'r partner gorau

Gall beichiogrwydd fod yn gyfnod pan fydd darpar rieni yn dechrau meddwl pa fath o riant fyddan nhw.

Efallai y byddwch yn teimlo'n gyffrous, yn hyderus ac yn barod i wneud eich rhan yn darparu'r amgylchedd sydd ei angen ar eich babi i gael y dechrau gorau mewn bywyd, neu mae'n bosib y byddwch yn teimlo bod angen i chi addasu cryn dipyn.

Efallai y byddwch yn meddwl am eich profiadau plentyndod eich hun. Mae'n bosib nad oeddech chi wedi cael model cadarnhaol i'w ddilyn i ddod yn rhiant sy'n magu ei blant yn gynnes a bod yn bartner cefnogol fel yr hoffech chi fod. Os felly, peidiwch â diystyru'r effaith y gall hynny ei chael arnoch chi,



Poeni am ddod yn rhiant?

Fel darpar riant, gallwch chi hefyd siarad â'r fydwraig am unrhyw bryderon sydd gennych.

yn enwedig os nad oeddech chi wedi meddwl am y peth o'r blaen.

Mae'n bwysig sylweddoli y bydd datblygiad ymennydd eich babi, datblygiad eu sgiliau cymdeithasol ac ieithyddol, a'u hapusrwydd yn y dyfodol yn manteisio'n aruthrol ar arddull magu plant cynnes a chalonogol ac amgylchedd sydd heb wrthdaro na straen.

Mae cael cyswllt croen gyda'ch babi, siarad â nhw, canu iddyn nhw a darllen iddyn nhw oll yn bethau y gallwch chi eu gwneud i helpu i ddatblygu cwlwm clos gyda'ch babi.

Os oes yna bethau sy'n ymwneud â dod yn rhiant sy'n peri pryder i chi, ceisiwch beidio â chadw'ch teimladau dan gaead. Siaradwch â'ch partner, dwedwch wrthyn nhw am eich pryderon ac mae'n bwysig i chi wrando arnyn nhw a dangos eich bod yn deall eu hanghenion

nhw hefyd. Os oes gennych chi ffrindiau rydych chi'n ymddiried ynddynt sydd eisoes yn rhieni, siaradwch â nhw am unrhyw bryderon sydd gennych – byddan nhw'n gwybod beth rydych chi'n mynd trwyddo.

Angen gwneud

Gallwch chi gael rhagor o wybodaeth am fudd-daliadau mamolaeth ac absenoldeb tadolaeth drwy fynd i'ch Canolfan Byd Gwaith Lleol ac ar-lein:

www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/

www.gov.uk/paternity-pay-leave

Cefnogi'ch partner

Byddwch chi eisiau cefnogi'ch partner, ond weithiau, mae'n gallu bod yn anodd gwybod beth yw'r peth gorau i'w wneud.

Mae tadau a phartneriaid yn dweud wrthon ni eu bod nhw eisiau chwarae rôl gefnogol yn ystod beichiogrwydd, y geni a'r esgor.

Bydd gwybod mwy am beth sy'n digwydd a beth i'w ddisgwyl yn gallu'ch helpu chi i deimlo'n fwy hyderus. Os ydych chi'n gallu mynd gyda'ch partner i apwyntiadau cyn-geni, byddwch chi'n gweld y gallai'ch helpu i ddeall y newidiadau sy'n digwydd i gorff eich partner wrth i'r babi dyfu, a gallwch chi ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych.

Mae rhai ardaloedd yn cynnal sesiynau hefyd i'ch helpu chi i baratoi ar gyfer magu plant, gan gynnwys grwpiau arbennig i dadau a phartneriaid. Gofynnwch i'ch bydwaig beth sy'n digwydd yn eich ardal chi.

Y peth pwysicaf ydy ceisio bod yn amyneddgar a dangos dealltwriaeth, siarad â'ch gilydd a gofyn i'ch partner beth gallwch chi wneud i helpu. Weithiau, y pethau bychain, fel gwneud mwy o'r gwaith tŷ sy'n gwneud gwahaniaeth mawr pan fydd eich partner yn defnyddio'u holl egni i dyfu'ch babi chi.

Eich lles meddyliol

Mae ymchwil yn awgrymu bod tadau a phartneriaid yn gallu profi problemau iechyd meddwl amenedigol yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl genedigaeth y babi hefyd.

A dweud y gwir, gallai fod yn fwy cyffredin nag y tybiwyd. Mae astudiaethau ymchwil i iselder ôl-enedigol yn awgrymu bod tua un o bob pump o ddynion yn profi iselder ar ôl dod yn dadau, a gall y ddau riant ddioddef gydag iselder yn ystod beichiogrwydd hefyd.

Yn ddiffyg cwsg, pryderon ariannol, cyfrifoldebau newydd, neu'r newidiadau sy'n arfer digwydd mewn perthynas pan fydd cwpl yn dod yn rhieni, mae gan dadau a phartneriaid lwyth o bethau i ddelio â nhw pan fydd babi newydd yn dod.

Er y gall iselder effeithio ar unrhyw un, mae yna nifer o bethau sy'n cynyddu'r risg i chi.

- Os ydych chi'n rhiant ifanc heb gefnogaeth dda gan deulu neu ffrindiau
- Os ydych chi wedi profi camdriniaeth yn ystod eich plentyndod
- Os ydych chi'n cael trafferth gyda digwyddiadau bywyd sy'n peri straen, fel symud tŷ, colli'ch swydd neu brofedigaeth
- Os ydych chi'n byw mewn amodau byw gwael neu mewn tloidi

- Os ydy'ch partner yn profi anawsterau iechyd meddwl.

Os ydych chi'n poeni am eich iechyd meddwl, siaradwch â'ch bydwaig, ymwelydd iechyd neu feddyg. Maen nhw'n gallu'ch cyfeirio chi at wasanaethau cymorth lleol, therapïau siarad a gall eich meddyg roi presgripsiwn i chi ar gyfer meddyginiaethau os oes angen.



Cael gwybod mwy

Rhagor o wybodaeth am eich:

Lles meddyliol: 111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/m/article/mental-healthandwellbeing?locale=cy&term=A neu www.mind.org.uk/cy/mind-cymru/

Swyddi a gwaith: www.gov.uk/contact-jobcentre-plus

Arian y teulu: www.moneyhelper.org.uk/cy

Perthnasoedd

Dydy hi ddim yn hawdd addasu i fywyd gyda babi newydd-anedig a bydd hyd yn oed y perthnasoedd cryfaf yn cael eu profi.

Mae dod yn rhiant yn aml yn rhoi straen ar berthnasoedd, dim ots sut roedd pethau cyn hynny.

Chi a'ch teulu

Mae derbyn cynigion am help gan ffrindiau ac aelodau'r teulu yn gallu rhoi help llaw defnyddiol i chi, neu hoe fach haeddiannol ac ychydig o amser i chi'ch hun.

Peidiwch â theimlo bod rhaid i chi weini ar bobl, gadewch iddyn nhw wneud eu paneidiau eu hunain a dod â'u bisgedi eu hunain. A dweud y gwir, gallwch chi fod yn geidwad porth da ar gyfer ymwelwyr, ac os byddwch chi a'ch partner wedi bod yn effro drwy'r nos gyda'r babi a'ch bod yn rhy flinedig i gael ymwelwyr, peidiwch â bod ofn gofyn iddyn nhw alw draw rywbyrd eto. Mae gofyn i ffrindiau a'r teulu 'ffonio'n gyntaf bob tro' yn rheol dda. Mae teidiau a neiniau yn gallu helpu i gadw pobl draw hefyd, ond dylen nhw gofio bod yna adegau pan na fydddech am eu gweld hwythau chwaith!

Chi a'ch partner

Mewn theori, dylai cael babi fod yn gyfnod hapus sy'n dod â chi a'ch partner yn nes at eich gilydd. Mewn gwirionedd, mae'n gallu cael yr effaith groes weithiau.

Mae eich holl fywyd yn newid. Efallai na fyddwch yn gallu mynd allan mor aml fel cwpl, neu dreulio amser gyda ffrindiau, a mwynhau'r pethau roeddech chi'n arfer eu gwneud. Mae'n debyg na fydd gennych gymaint o amser i'ch gilydd gartref ag oedd gennych cyn i'r babi ddod ac mae'r diffyg cwsog yn gallu golygu y byddwch chi'n teimlo'n flinedig ac yn bigog drwy'r amser, ac mae'n ddigon posib y bydd eich bywyd rhywiol wedi newid hefyd o ganlyniad.

Mae dysgu gofalu am y babi gyda'ch gilydd a gweithio fel tîm yn dda i'ch perthynas. Byddwch chi'n rhannu'r uchafbwyntiau a'r iselfannau, ac yn atal chwerwder rhag crynhoi oherwydd bod un partner yn meddwl eu bod yn ysgwyddo mwy o'r baich.

Y peth pwysicaf ydy dal i siarad â'ch gilydd. Ceisiwch dreulio rhywfaint o amser ar eich pen eich hun fel cwpl mor aml ag y gallwch, hyd yn oed os nad yw'n ddim byd mwy na mynd am dro am hanner awr.

Rhyw diogel gyda'ch partner

Fel arfer, mae rhyw yn berffaith ddiogel yn ystod beichiogrwydd.

Fydd unrhyw weithgaredd rhywiol nad yw'n niweidio'ch partner ddim yn niweidio'ch babi. Mae eich babi'n cael ei amddiffyn yn y groth gan sach o hylif, a elwir yn hylif amniotig, sy'n lleddfu symudiadau.

Cael gwybod mwy

Rhagor o gyngor a chefnogaeth ar gyfer eich perthnasoedd fel rhiant newydd: www.relate.org.uk

Mae'n debyg y bydd eich bydwaig neu'ch meddyg yn eich cynghori i osgoi rhyw os:

- Bydd eich partner wedi cael unrhyw waedu trwm yn ystod y beichiogrwydd, oherwydd y gallai rhyw gynyddu'r risg o waedu pellach os ydy'r brych yn isel neu os oes haematoma (casgliad o waed)
- Bydd dŵr eich partner wedi torri – sy'n golygu bod y cwd amniotig sy'n amgylchynu'ch babi wedi torri – oherwydd y gall hyn gynyddu'r risg o haint
- Oes gennych haint weithredol a drosglwyddir yn rhywiol (STI).

Wedi'r enedigaeth, gallai'ch partner fod yn ddolurus am gyfnod tra bydd eu corff yn gwella. Dylech chi aros cyn cael rhyw nes bydd unrhyw waedu wedi dod i ben, unrhyw rwygiadau wedi gwella, a bod y ddau ohonoch yn teimlo'n barod. Gallai hynny gymryd nifer o wythnosau.

Er mwyn osgoi beichiogrwydd arall yn fuan ar ôl geni, mae'n bwysig defnyddio rhyw ffurf ar atal cenhedlu bob tro y byddwch yn cael rhyw. Bydd eich bydwaig neu ymwelydd iechyd yn trafod atal cenhedlu gyda chi ar ôl i'ch babi gyrraedd, neu gallwch siarad hefyd â'ch meddyg teulu neu glinig cynllunio teulu i drafod yr opsiynau sydd ar gael i chi a gallwch chi gael rhagor o wybodaeth ar-lein yn **111.wales.nhs.uk/doityourself/pregnancy/newmumssexcontraception/?locale=cy&term=A**



Angen gwybod

Efallai y byddwch wedi clywed nad yw eich partner yn gallu beichiogi eto tra bydd hi'n bwydo ar y fron, ond dydy hyn ddim yn wir. Gall eich partner feichiogi cyn lleied â thair wythnos wedi geni babi, hyd yn oed os ydy hi'n bwydo ar y fron a bod ei mislif heb ailddechrau eto.

Hunan iach, babi iach

Mae'n ymddangos yn beth amlwg i'w ddweud bod angen i'ch partner ofalu am eu hunain er mwyn helpu'ch babi i fod yn iach, ond mae'n bwysig i chithau hefyd fyw bywyd iach – a bydd eich cefnogaeth yn cymell eich partner.

Pan fydd eich partner yn feichiog, bydd y ddau ohonoch yn meddwl am iechyd y babi, ond mae'n amser gwych hefyd i feddwl am eich ffordd o fyw eich hun. Edrychwch ar adrannau '*Bwyta'n dda, tyfu'n dda* (tudalen 28) a '*Cadw eich hun a'ch babi'n ddiogel*' (tudalen 50).

Mae llawer o fanteision yn gysylltiedig â gwell iechyd, yn enwedig i rieni:

- Mae gan rieni iachach fwy o egni i ymdopi â phwysau a straen magu teulu ifanc
- Byddwch chi'n gosod yr esiampl iawn i'ch plant
- Byddwch chi'n lleihau'r risgiau o ddatblygu cyflyrau iechyd a allai leihau hyd disgwylid eich bywyd neu effeithio ar ansawdd eich bywyd.

Rhai pethau y gallwch eu gwneud nawr:

- Os ydych chi'n ysmegu, ymrwymwch i roi'r gorau i ysmegu heddiw – er lles iechyd eich plentyn a'ch iechyd eich hun. Drwy roi'r gorau i ysmegu, byddwch chi'n helpu'ch babi i osgoi'r niwed a achosir gan anadlu mwg ail-law a bydd yn ei gwneud yn haws i'ch partner hefyd os ydyn nhw'n ceisio rhoi'r gorau iddi hefyd

- Bwytwch yn dda a chadwch yn heini. Mae eich partner yn cael eu hannog i fwyta'n iach a chadw'n heini ac os byddwch chi'n ymuno â nhw hefyd, bydd yn eu helpu. Byddwch chi'ch dau'n dechrau bywyd gyda'ch babi newydd yn teimlo'n well ac yn fwy parod i ymdopi â'r heriau sy'n gysylltiedig â bod yn rhieni newydd. I gael gwybod mwy, ewch i wefan Pwysau Iach Byw'n Iach yn **pwysauiach.cymru**



Cael gwybod mwy

I gael rhagor o wybodaeth, cymorth ac arweiniad, siaradwch â'ch bydwaig, ewch i **www.helpafiistopio.cymru** neu galwch **0800 085 2219** heddiw

Bod yn bartner geni

I rai tadau neu bartneriaid, mae bod yn bresennol yng ngenedigaeth eu babi yn gallu teimlo fel un o adegau mwyaf eich bywyd. Mae eraill yn poeni na fyddan nhw'n gwybod beth i'w wneud, neu y bydd hi'n rhy anodd iddyn nhw wyllo'u cariad yn geni'r babi.

Mae nifer o gyplau eisiau bod gyda'i gilydd ar gyfer genedigaeth eu babi ac mae bod yno wrth ochr eich partner i'w cefnogi a'u cymell trwy'r esgor yn gallu bod yn help mawr.

Yr hormonau rydyn ni'n eu rhyddhau pan fyddwn ni'n teimlo ein bod yn cael ein caru ydy'r un rhai â'r rhai fydd yn cadw'r cyfangiadau i fynd yn dda. Pan fyddwn ni'n ofnus neu ar bigau, caiff adrenalin ei ryddhau sy'n gallu atal cyfangiadau rhag gweithio ac arafu'r esgor.

Yn ystod camau cynnar esgor, cadwch gwmni i'ch partner, dwedwch wrthyn nhw eu bod yn gwneud yn dda, helpwch nhw i ymlacio a rhwbiwch eu cefn yn ysgafn os ydy hynny'n helpu. Cydiwch yn eu llaw os ydyn nhw eisiau i chi wneud a helpwch nhw i ganolbwyntio ar eu hanadlu er mwyn lleddfu'r boen.

Yng ngham trawsnewid yr esgor, peidiwch â chael eich tramgwyddo gan ymddygiad eich partner, fydd dim byd a wnewch yn iawn! Mae'n gwbl normal ac mae'n golygu bod genedigaeth eich babi ar fin digwydd.

Bydd yr enedigaeth ei hun yn brofiad dwys iawn ac mae eich teimladau a'ch ofnau chi yn bwysig hefyd. Gallwch chi fod o wir help i'ch partner os byddwch chi'n:

- Peidio â chynhyrfu ac yn dweud wrthyn nhw pa mor dda maen nhw'n wneud
- Eu helpu i fod mor gyfforddus â phosib
- Peidio â siarad gormod ac yn gwneud yn siŵr eu bod yn gallu ymlacio'n dda rhwng y cyfangiadau.



Cynllunio ar gyfer esgor a'r enedigaeth

Mae'n syniad da i chi siarad â'ch partner am eu dewisiadau geni yn ystod y beichiogrwydd.

Bydd darganfod beth mae'ch partner eisiau a pham yn eich helpu i ddeall beth sy'n mynd i ddigwydd yn ystod yr esgor a'r geni, a bydd y wybodaeth hon yn eich helpu i roi gwell cefnogaeth.

Edrychwch ar adran 'Cynllunio ar gyfer esgor a'r enedigaeth' i gael rhagor o wybodaeth (gweler tudalen 76).

Ffurio perthynas glos a chyswllt croen

Mae'n debyg y byddwch wedi clywed am gyswllt croen, lle mae'r babi'n cael eu gosod yn uniongyrchol ar frest eich partner ar ôl y geni i gael cwtshys neu i fwydo ar y fron, ond mae cyswllt croen yn rhywbeth y gall y ddau riant ei wneud.

Fodd bynnag, mae modd dechrau ffurfio'r berthynas glos yna gyda'ch babi tra bydd eich partner yn feichiog – dechreuwch fel y bwriadwch barhau!

Dyma rai pethau y gallwch eu gwneud yn ystod beichiogrwydd i'ch helpu i ddatblygu cwlwm iach â'ch babi:


- Darllenwch, siaradwch a chanwch i'r lwmp, er mwyn iddyn nhw ddod i arfer â'ch llais
- Ewch i apwyntiadau cyn-geni gyda'ch partner
- Cyffyrddwch â'r lwmp a theimlwch y babi'n cicio os ydy'ch partner yn hapus i chi wneud hynny
- Os oes dosbarthiadau cyn-geni ar gael yn eich ardal, ewch iddyn nhw gyda'ch partner
- Trafodwch gynllun geni'ch partner gyda'ch gilydd – po fwyaf o hyder fydd gennych chi yn y beichiogrwydd a'r broses eni, po hawsaf fydd hi i chi ffurfio cwlwm â'r babi.

Mae cyswllt croen yn galluogi'ch babi i glywed curiad eich calon, sy'n eu hatgoffa o fod yn y groth. Mae gwres eich corff yn eu helpu i deimlo'n ddiogel, a bydd eu dal yn agos yn helpu i ffurfio'r berthynas glos rhyngoch chi a'ch babi.

Mae ymchwil wedi dangos bod y teimlad hwn o gariad a diogelwch, a'r symbyliad maen nhw'n ei gael o glywed eich llais yn gallu helpu ymennydd babi i dyfu, ac yn sgil hynny, yn cefnogi eu datblygiad corfforol, emosiynol a chymdeithasol, sef sylfeini eu hapusrwydd a'u hiechyd yn y dyfodol.

Wedi i'ch babi gael ei eni, byddwch chi'n ysu am gael rhoi cwtsh i'ch partner a'ch babi newydd ac am gael rhoi'ch breichiau o amgylch y ddau ohonynt. Wedi i'ch partner orffen geni'r babi, a'u bod wedi cael cyswllt croen, a'r babi wedi gorffen bwydo am y tro cyntaf, gallwch chi gael rhywfaint o amser cyswllt croen hefyd. Gallai tynnu'ch top i gael cwtsh gyda'ch babi newydd-anedig ymddangos fel rhywbeth rhyfedd i'w wneud i ddechrau, ond mae'n berffaith iawn!

Yn y dyddiau, yr wythnosau a'r misoedd sydd i ddod, bydd eich rhyngweithio gyda'r babi, boed hynny drwy wneud wynebaw doniol, ymateb i'w synau, siarad â nhw a darllen iddyn nhw, yn ogystal â digonedd o gyswllt llygaid, yn gwneud gwahaniaeth mawr i'w datblygiad a'u lles. Cofiwch fod angen amser ar fabanod i addasu i fod yn y byd hefyd. Mae babanod yn chwilfrydig yn naturiol, ac yn awyddus i ffurfio perthynas â phobl. Bydd cwrdd â gormod o bobl yn rhy fuan yn gallu eu llethu.

A close-up photograph of a man with a beard and short brown hair, shirtless, holding a newborn baby. He is leaning over the baby and kissing it on the forehead. The baby is wrapped in a white cloth and is looking towards the right. The background is softly blurred, showing what appears to be a bed with patterned bedding.

Wrth i chi ddod i nabod eich babi, byddwch chi'n dysgu sut i ddarllen eu harwyddion, nid yn unig pan fyddan nhw'n llwglyd, ond pan fyddan nhw eisiau ymwneud â chi a ffurfio perthynas, neu pan fydd angen amser tawel arnyn nhw i wneud synnwyr o'u hamgylchedd newydd.

Yr hyn y mae angen i chi ei wybod

Mae llawer o ddatblygiad yr ymennydd yn digwydd rhwng y geni a dwy oed, felly mae angen cariad a sylw ar fabanod lawn cymaint ag y mae angen bwyd maethlon arnynt.

Ffordd wych o symbylu ymennydd babanod a ffurfio cwlwm clos gyda'ch babi ydy cysylltu â nhw a siarad â nhw o'r foment y cânt eu geni.

Edrychwch yn syth i lygaid eich babi, siaradwch â nhw ac arhoswch am ymateb. Bydd eu symbylu fel hyn yn cryfhau'r cysylltiadau sy'n gwneud dysgu'n bosib.

Bydd hefyd yn helpu'ch babi i ddysgu cyfathrebu a siarad, oherwydd mai o ystumiau'r wyneb a gwrando ar eich llais y byddan nhw'n dysgu sut i fynegi eu hunain, ac i ddechrau siarad ymhen amser oherwydd mai o wrando ar eich llais y byddan nhw'n dysgu sut i ddefnyddio iaith.

Y diwrnodau cyntaf

Weithiau, yn enwedig yn y dyddiau cyntaf ar ôl yr enedigaeth, gall rhai tadau a phartneriaid deimlo ar goll braidd neu'n ansicr beth i'w wneud. Mae'n hawdd teimlo eich bod yn cael eich cau allan ac ychydig yn genfigennus o'r sylw sy'n cael ei roi i'r babi.

Mae'n ddealladwy bod sylw'ch partner yn debygol o ganolbwyntio ar y babi a'u hanghenion. I bobl eraill hefyd, eich babi newydd ydy 'seren y sioe', gyda'ch partner yn dilyn wedyn gan mai nhw wnaeth yr holl waith caled o eni plentyn. Efallai bydd eich partner yn cael llawer o sylw oherwydd bod angen iddyn nhw ymadfer wedi'r geni. Ond ble mae hynny'n eich gadael chi?

Eich rôl

Eich gwaith chi am y tro ydy gofalu am eich partner a'r babi gyda'ch gilydd. Cadwch y ddau'n ddiogel a chefnogwch eich partner drwy eu helpu gyda'r holl bethau ymarferol o gwmpas y tŷ, fel coginio, glanhau neu olchi llestri a dillad – a'u helpu gyda'r babi.

Bydd newid cewynnau neu roi bath i'r babi yn caniatáu i'ch partner gael rhywfaint o orffwys bob hyn a hyn, a bydd hynny'n eu helpu i ymadfer yn gyflym wedi'r geni ac yn caniatáu i chi dreulio rhywfaint o amser gwerthfawr yn ffurfio cwlwm gyda'ch babi. I gael gwybodaeth am olchi a rhoi bath i'ch babi, ewch i 111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/newbornessentialswashing/?locale=cy&term=A neu ar gyfer newid cewynnau, ewch i 111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/newbornessentialsnappies/?locale=cy&term=A

Yn ogystal â bod angen cymorth ymarferol, bydd angen cefnogaeth a chalondid ar eich partner a rhywun i wrando arnyn nhw. Mae'r gefnogaeth a'r dealltwriaeth a gaiff eich partner gan y rhai o'u cwmpas – sy'n eich cynnwys chi, y teulu a ffrindiau – yn gallu gwneud gwahaniaeth aruthrol ar yr adeg hon. Os bydd pobl o'u cwmpas yn meddwl am sut maen nhw'n teimlo, yna maen nhw'n fwy tebygol o allu canolbwyntio ar ddarparu'r gofal corfforol ac emosiynol i'ch babi. Ymhen ychydig ddyddiau neu wythnosau, bydd eich babi'n dechrau dangos mwy o ddiddordeb yn y byd o'u cwmpas a bydd angen eu bwydo'n llai aml hefyd. Byddan nhw eisiau chwarae gyda chi pan fyddant yn effro a byddwch chi'n dysgu sut i'w cysuro a'u hesmwytho.

Angen gwybod

Mae'r felan neu'r 'baby blues' yn disgrifio teimladau o iselder ysgafn a bod yn ddagreuol y gall llawer o fenywod eu cael yn ystod yr ychydig ddyddiau cyntaf wedi geni plentyn. Bydd rhai menywod hefyd yn dioddef iselder mwy difrifol a hirhoedlog, ac mae'n bwysig iddynt gael help.

Gweler tudalen 94 i gael gwybod mwy am y felan ac iselder ôl-enedigol a sut i adnabod yr arwyddion.

Bwydo

P'un ai yw'ch babi'n bwydo ar y fron neu ar fformiwla, gallwch chi helpu gyda'r bwydo i gefnogi'ch partner.

Bwydo ar y fron

Mae bwydo ar y fron yn gallu bod ychydig yn anodd am yr ychydig ddyddiau cyntaf, ond bydd eich cefnogaeth yn help mawr i'ch partner a'ch babi ddod i arfer â hyn, felly ceisiwch ddysgu cymaint ag y gallwch am fwydo ar y fron a llaeth y fron cyn i'ch babi gyrraedd.

Gall beri straen a phryder weithiau os na fydd y babi'n 'cydio' yn iawn neu'n bwydo am amser hir. Mae'n haws pan fydd pethau'n dawel a digynnwrf, fel bod modd i'r babi a'ch partner ill dau ganolbwyntio ar eu techneg.

Pethau y gallwch chi eu gwneud:

- Ceisiwch annog a bod yn gefnogol – gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrthyn nhw eu bod yn gwneud gwaith rhagorol!
- Rhowch gymorth ymarferol fel bod modd iddyn nhw ganolbwyntio ar fwydo'r babi, neu fel bod modd iddyn nhw orffwyso
- Gwnewch yn siŵr eu bod yn cael digon i'w fwyta a'i yfed
- Helpwch i gadw'r tŷ'n lân ac yn daclus, neu gwnewch y golch, fel bod modd iddyn nhw ganolbwyntio ar y bwydo
- Cyfyngwch ar nifer yr ymwelwyr.

Unwaith y bydd bwydo ar y fron wedi ymsefydlu, os bydd eich partner yn dewis tynnu llaeth o'r fron (ei wasgu allan yn ysgafn naill ai â llaw neu â phwmp), gallwch chithau hefyd gymryd rhan yn y bwydo drwy roi'r llaeth a dynnwyd i'ch babi mewn potel – ond cofiwch fod rhaid i boteli a thethi fod yn lân ac yn ddi-haint (gweler tudalen 104).

Bwydo â fformiwla

Dylai babanod sy'n cael eu bwydo â photel gael eu dal yn agos mewn safle ar i fyny'n rhannol ble gallwch chi gusanu eu corun. Mae gallu cael cyswllt llygad â'ch babi yn y safle hwn yn bwysig iawn i'ch helpu i ddatblygu cwlwm clos gyda'ch babi.

Pan fyddwch yn bwydo'ch babi, dylech wastad:

- Aros i'ch babi roi arwyddion bwydo i chi i roi wybod i chi bod awydd bwyd arnyn nhw. (Byddan nhw'n chwilota ac yn agor eu ceg pan fyddan nhw'n barod i fwydo)
- Symudwch ben y deth yn ysgafn ar wefus uchaf eich babi ac wrth iddyn nhw agor eu ceg, rhowch y deth i mewn yn ysgafn. Peidiwch byth â gorfodi'r deth i mewn i geg eich babi

- Daliwch y botel yn wastad (wedi'i throi i fyny fymryn) gan y bydd hyn yn caniatáu i'r llaeth lifo'n gyson ac yn helpu'ch babi i reoli faint o laeth maen nhw eisiau ei gael
- Gwiriwch gyflymder y bwydo. Mae'n bosib y bydd angen toriad bach ar eich babi neu dorri gwynt wrth fwydo o'r botel
- Talwch sylw iddynt tra byddan nhw'n cael eu bwydo
- Gwnewch gyswllt llygad gyda'ch babi, siaradwch â nhw a chymerwch amser i fwynhau eu bwydo
- Gadewch i'ch babi benderfynu pryd a faint o laeth i'w yfed, peidiwch byth â gorfodi'ch babi i orffen eu potel. Bydd eich babi'n rhoi arwyddion i chi pan fyddan nhw wedi cael digon.

Siaradwch â'ch bydwaig neu'ch ymwelydd iechyd am fwydo ymatebol â photel.



Paratoi ar gyfer y camau nesaf!

Llongyfarchiadau ar ddod yn rhiant newydd!

O'r diwedd, gallwch chi ffarwelio â'ch llyfryn *Beichiogrwydd a'r Enedigaeth* – am y tro o leiaf. Rhowch e yn rhywle diogel rhag ofn y bydd ei angen arnoch chi eto!

Erbyn hyn, efallai y byddwch wedi ffarwelio â'ch bydwaig ac wedi croesawu'ch ymwelydd iechyd. Tua phythefnos ar ôl i'ch babi gael ei eni, bydd eich ymwelydd iechyd yn eich gweld chi, a hynny'n aml gyda'ch bydwaig, er mwyn dod i ddeall eich anghenion ac egluro eu rôl yn eich helpu chi i barhau i ddarparu'r cychwyn gorau i'ch babi newydd wrth iddyn nhw dyfu a datblygu.

Rydyn ni'n gwybod mai dim ond megis dechrau mae eich siwrnai yn magu plant, felly cyn bo hir, byddwch chi'n derbyn llyfryn dau yng nghyfes *Pob Plentyn: Newydd-anedig hyd at 2 oed*. Gan gwmpasu'r cyfnod rhwng dwy wythnos a dwy flwydd oed, bydd y

llyfryn newydd hwn yn cynnwys yr holl wybodaeth fydd ei hangen arnoch i'ch helpu i ddarparu'r rhianta a'r amgylchedd fydd yn cadw'ch babi'n ddiogel ac yn eu helpu i ddatblygu yn blentyn hapus ac iach, gan eich tywys trwy uchafbwyntiau ac iselfannau bwydo, cyflwyno bwydydd solet, diogelwch plant bach, datblygiad plant, a llawer mwy!

Rydyn ni'n gobeithio bod y llyfryn hwn wedi bod o gymorth ac wedi rhoi gwybodaeth ddefnyddiol yn ystod eich beichiogrwydd, wrth esgor a geni, ac wrth groesawu eich babi bach annwyl i'r byd!

Os oes gennych unrhyw adborth ar y llyfryn hwn byddem yn falch iawn o'i dderbyn. Ewch i www.everychildwales.co.uk/feedback er mwyn rhoi gwybod i ni beth roeddech chi'n ei hoffi neu sut gallwn ni wella'r wybodaeth ar gyfer rhieni tro cyntaf y dyfodol yng Nghymru.





POB PLENTYN EVERY CHILD

Gellir ailgynhyrchu deunydd Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru a gynhwysir yn y ddogfen hon heb ganiatâd ymlaen llaw ar yr amod y caiff ei ailgynhyrchu'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Dylid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Fersiwn 2

Cyhoeddwyd yn Mawrth 2024
Rhif ISBN: 978-1-3999-7910-8