

BUDDION BWYTA'N DDA A BOD YN ACTIF YN YSTOD BEICHIOWRHYDD

Gall bwyta'n iach yn ystod beichiogrwydd helpu eich babi i ddatblygu a thyfu



BEICHIOWRHYDD IACH

Mae ein tîm Beichiogrwydd Iach yn cynnwys Dietegwyr ac Ymarferwyr Mamolaeth Cynorthwyol a all eich cefnogi i deimlo'n dda a bod yn iach yn ystod beichiogrwydd.

Beth mae'r Tîm Beichiogrwydd Iach yn ei gynnig?

- Cyngor a help i fwyta'n dda a chael y cydbwysedd cywir o faetholion i chi a'ch babi
- Sesiynau 1:1 wedi'u teilwra gyda dietegydd neu ymarferydd cynorthwyol (ar gyfer y rheiny sy'n bodloni'r meini prawf)
- Grwpiau i'ch cefnogi gyda bwyta'n iach a choginio
- Gwybodaeth am gyfleoedd lleol i fod yn actif a dosbarthiadau ymarfer corff cyn-enedigol



Beth sydd gan bobl feichiog i'w ddweud am y gwasanaeth Beichiogrwydd Iach?:

'Gwnaeth y cymorth ychwanegol hwn fwyta'n iach yn hawdd ac rwyf wedi bod yn llawn cymhelliant trwy fy apwyntiadau. Mae pawb mor gyfeillgar ac nid ydynt yn barnu'

'Gyda chymorth y bydwragedd a'r dietegydd rwyf wedi gallu cadw'r pwysau yr wyf wedi'i roi ymlaen i ychydig yn unig. Rwyf mor falch a byddwn yn argymhell y gwasanaeth i fenywod eraill.

Trueni na fyddai'r gwasanaeth hwn wedi bod ar gael pan oeddwn yn feichiog o'r blaen. Rhoddais dros 4 stôn ymlaen yn ystod pob beichiogrwydd.'



I gael mwy o wybodaeth ar gadw'n iach yn ystod beichiogrwydd, ewch i'n gwefan Iachach [gyda'n gilydd](#).



Mae cyngor ac adnoddau ar fwyta'n iach, ryseitau a fideos cam wrth gam ar ein [Ap Foodwise in Pregnancy](#).



Os ydych yn cael credyd cynhwysol neu gredyd treth plant, efallai y bydd modd i chi gael cymorth i brynu bwyd iach a llaeth a fitaminau am ddim. Gwnewch gais i'r Cynllun Dechrau Iach ar-lein yn www.healthystart.co.uk



Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os hoffech gymorth, gallwch gysylltu â'r Tîm Beichiogrwydd Iach ar:

0300 303 4906 (opsiwn 3) neu

Abb.healthypregnancyteam@wales.nhs.uk

