

Sesiwn Wybodaeth Rhithwir Beichiogrwydd Iach

Bob dydd Iau 1:30 – 2:15pm



Byddwn yn trafod

Bwyta'n iach – beth i'w fwyta a'i yfed er mwyn
cael y maeth sydd ei angen arnoch chi a'ch babi

Cyngor ar ddiogelwch bwyd yn ystod
beichiogrwydd

Delio gyda symptomau beichiogrwydd

Bod yn actif a rheoli pwysau

**Ar gael i drigolion BIPAB sydd wedi cael eu
hapwyntiad 12 wythnos gyda'u bydwraig**

I gael rhagor o wybodaeth neu i archebu lle cysylltwch â'r Tîm
Beichiogrwydd Iach ar 0300 3034906 (opsiwn 3) neu
ABB.HealthyPregnancyTeam@wales.nhs.uk

