

Am ragor o wybodaeth am gadw'n iach yn ystod beichiogrwydd, ewch i'n gwefan lachach Gyda'n Gilydd.
www.abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk



Mae gan yr Ap Foodwise in Pregnancy awgrymiadau ac offer ar gyfer bwyta'n iach, ryseitiau a fideos ymarfer corff cam wrth gam.



Os ydych chi'n cael credyd cynhwysol neu gredydau treth plant, efallai y byddwch chi'n gallu cael help i brynu bwyd a llaeth iach a fitaminau am ddim. Gwnewch gais am y Cynllun Cychwyn Iach ar-lein yn www.healthystart.co.uk.



Wedi'i gynhyrchu gan Dîm Beichiogrwydd Iach BIPAB.
Mae'r daflen hon ar gael yn y Saesneg hefyd. (Mehefin 2025)



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Tim Beichiogrwydd
Iach
The Healthy
Pregnancy Team

BEICHIOWRWYDD IACH

Symptomau beichiogrwydd a diet Anemia



Anemia



Mae haearn yn bwysig ar gyfer gwneud celloedd gwaed coch sy'n cario ocsigen o amgylch y corff.

Yn ystod beichiogrwydd, mae angen mwy o haearn arnoch nag arfer i ddiwallu anghenion ychwanegol eich babi wrth iddo dyfu a datblygu. Efallai y bydd rhai pobl ddod yn brin o gelloedd gwaed coch, a gelwir hyn yn anemia.

Gall haearn isel yn ystod beichiogrwydd gynyddu'r risg o enedigaeth gynamserol a phwysau geni isel y babi.

Gall symptomau anemia diffyg haearn gynnwys blinder neu wendid, croen gwelw, crychguriadau calon a phendro.

Mae'n bwysig bwyta rhywfaint o fwydydd sy'n llawn haearn bob dydd a bydd pob menyw feichiog yn cael prawf gwaed ar ddechrau ei beichiogrwydd i weld a oes angen iddi gymryd atchwanegiad haearn.

Mae ffynonellau haearn da yn cynnwys:

- Cig heb lawer o fraster (mae cig coch yn arbennig o gyfoethog mewn haearn)
- Pysgod (eog, sardinau, tiwna)
- Wyau
- Pysau (corbys, ffa pob, ffa coch a ffacbys)
- Cynhyrchion soi, fel tofu
- Bara cyflawn a grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig
- Llysiau gwyrdd, fel berwr y dŵr, brocoli, ysgewyll, sbigoglys, cêl a phys
- Cnau a ffrwythau sych



Cynhwyswch rai bwydydd sy'n llawn haearn bob dydd



Gall bwyta bwydydd sy'n uchel mewn fitamin C gyda phrydau bwyd, fel ffrwythau a llysiau, helpu gydag amsugno haearn.



Os nad yw'r wybodaeth yn y daflen hon o gymorth neu os oes gennych unrhyw bryderon, cofiwch drafod hyn gyda'ch meddyg teulu neu fydwaig.

Mae ffynonellau haearn anifeiliaid yn cael eu hamsugno'n haws gan y corff



Osgowch de a choffi (gan gynnwys di-gaffein) amser bwyd gan y gall hyn leihau'r gallu i amsugno haearn.