

Am ragor o wybodaeth am gadw'n iach yn ystod beichiogrwydd, ewch i'n gwefan Iachach 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



BEICHIOWRWYDD IACH

Symptomau beichiogrwydd a diet Rhwymedd a Dŵr Poeth



Rhwymedd

Mae rhai menywod yn canfod eu bod yn mynd yn rhwym yn ystod beichiogrwydd, gall hyn fod oherwydd newidiadau hormonaidd neu oherwydd eu bod yn bwyta'n wahanol neu eu bod yn llai egnïol.

Er mwyn atal neu drin rhwymedd mae'n bwysig:

- **Yfed digon o hylifau** - anelwch at 1.9l/dydd yn ystod beichiogrwydd
- **Bwyta diet sy'n cynnwys digon o ffibr**
- **Byddwch yn actif**- anelu at o leiaf 30 munud o weithgarwch corfforol, 5 diwrnod yr wythnos (e.e. cerdded, nofio, ioga, aqua natal)

Awgrymiadau ar sut i gynyddu ffibr:

- Cael ffrwythau ffres, sych neu mewn tun (mewn sudd naturiol) i bwddin e.e. prŵns, oreannau neu ffrwyth ciwi
 - Dewiswch rawnfwyd brecwast ffibr uwch fel bisgedi gwenith cyflawn plaen (fel Weetabix), shreddedd wheat plaen, neu uwd.
- Dewiswch fara grawn cyflawn neu fara gyda hadu, a dewiswch basta grawn cyflawn neu reis brown.
- Gadewch y croen ar datws, fel tatws wedi'u pobi neu datws newydd wedi'u berwi.
- Ychwanegwch godlysiau fel ffa, corbys neu ffacbys at stiwiâu, cyrri a saladau.
- Cynhwyswch ddigon o lysiau gyda phrydau bwyd, naill ai ar yr ochr ochr neu wedi'u hychwanegu at ryseitiau fel bolognese, cawliau a chyrrï.
- Fel byrbryd, rhwch gynnig ar ffrwythau ffres, ffyn llysiau, craceri rhyg, teisennau ceirch a chnau neu hadau heb halen



Wrth ychwanegu mwy o ffibr at eich diet, gwnewch hyn yn raddol a chynyddwch faint yr ydych yn ei yfed hefyd.



Fe ddylai carthyddion fod yn fesur tymor byr yn unig i leddfu rhwymedd a siaradwch bob amser â fferylllydd neu fydwraig cyn cymryd meddyginiaeth.

Yn y lle cyntaf, ceisiwch fwyta mwy o ffrwythau a llysiau a bwydydd grawn cyflawn, yn ogystal ag yfed mwy o hylif a gwneud mwy o weithgarwch corfforol.



Dŵr poeth

Gall Dŵr Poeth fod yn broblem i rai menywod tua diwedd beichiogrwydd wrth i'r babi gymryd mwy o le yn yr abdomen. Mae'n cael ei achosi gan asid stumog yn gollwng allan o ben y falf i'r stumog ac mae'n teimlo fel teimlad llosgi yn y frest.

Y ffordd orau o osgoi Dŵr Poeth yw:

- Bwyta ychydig ac yn aml drwy gydol y dydd ac osgoi prydau mawr, yn enwedig gyda'r nos.
- Mae rhai menywod yn canfod y gall osgoi bwydydd sbeislyd helpu gyda Dŵr Poeth a gall diod llaethog helpu i leddfu'r teimlad o losgi.

Osgowch fwyta wrth fynd. Dylech gnoi eich bwyd yn dda a bwyta'n araf, gall cadw ystum da yn ystod ac ar ôl prydau bwyd hefyd helpu.

Efallai y bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn argymhell eich bod yn cymryd meddyginiaeth i helpu gyda'r symptomau hyn.

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 fydwraig.