

Ymwybyddiaeth Ofalgar

Gall Ymwybyddiaeth Ofalgar - yr arfer o fod yn bresennol ac yn ymwybodol heb farnu - fod yn arf pwerus i'ch helpu i ddeall a rheoli chwantau mewn ffordd iach.

- **Syrffio awydd** - Cyn estyn am rhywbeth y mae gennych chwant amdano, cymerwch eiliad i oedi. Gofynnwch i chi'ch hun: Ydw i wir angen hyn ar hyn o bryd, neu ai dim ond awydd dros dro yw hwn? Mae'r rhan fwyaf o chwantau'n pylu o fewn 10–15 munud. Rhowch seibiant byr i chi'ch hun i weld a yw'n pasio.

Gwrandewch ar eich chwant bwyd - Gwiriwch gyda'ch corff: Ar raddfa o 1 i 10, pa mor llwglyd ydw i?

-Os ydych chi wir yn llwglyd, ceisiwch ddewis opsiwn maethlon. Os nad yw'n amser pryd bwyd, ewch am fyrbryd iach neu ystyriwch fersiwn iachach o'r bwyd rydych chi'n ysu amdano.

- **Ymarfer Bwyta Ymwybodol** - Bwyteuach yn araf a heb unrhyw beth i dynnu eich sylw. Rhowch sylw i weadau, blasau, a sut mae eich corff yn teimlo cyn, yn ystod ac ar ôl bwyta.
- **Ymarferwch hunan-garedigrwydd** - Os byddwch chi'n ildio i chwant, peidiwch â theimlo'n euog. Mae danteithion achlysurol yn berffaith iawn a gallant fod yn rhan o ddeiet cytbwys. Yr hyn sy'n bwysig yw eich patrwm bwyta cyffredinol, nid un dewis.

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.

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



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Tim Beichiogrwydd
Iach
The Healthy
Pregnancy Team

BEICHIOWRWYDD IACH

Symptomau beichiogrwydd a diet Chwant ac atgasedd





Chwant ac atgasedd

Mae llawer o fenywod yn profi chwantau ac atgasedd at rai bwydydd a diodydd yn ystod beichiogrwydd.

Gall atgasedd at bethau cyffredin fel diodydd â chaffein a bwydydd brasterog fod o fudd mewn beichiogrwydd. Gall atgaseddau eraill gynnwys bwydydd ag arogleuon cryf.

Fel arfer, mae'n iawn osgoi atgasedd yn ystod beichiogrwydd, cyn belled â'ch bod chi'n bwyta amrywiaeth o fwydydd i sicrhau eich bod chi a'r babi yn cael yr holl faeth sydd ei angen arnoch chi - os ydych chi'n ansicr, edrychwch ar yr ap Foodwise in Pregnancy am ddim.

Mae bwydydd y mae pobl yn eu chwennych yn aml yn cynnwys cynnyrch llaeth, bwydydd melys, ffrwythau, sudd ffrwythau a byrbrydau sawrus. Mae rhai chwantau yn ddiniwed a gallant fod yn ddefnyddiol fel rhan o ddeiet cytbwys ond gall eraill arwain at orfwyta.

Os ydych chi'n cael chwant am fwydydd a diodydd sy'n uchel mewn siwgr, halen a/neu fraster, mae'n bwysig eu bwyta'n llai aml ac mewn symiau bach.

Os yw chwantau bwyd ac achwant yn golygu bod diet cyfyngedig iawn yn cael ei fwyta, gallai hyn olygu bod maetholion pwysig ar goll ac efallai y bydd angen cymorth arnoch gan ddeietegydd - siaradwch â'ch meddyg teulu neu fydwraig os oes gennych unrhyw bryderon.

Gelwir chwant am eitemau nad ydynt yn fwyd (fel pridd, glo, plwm pensil neu bowdr golchi) yn pica, a gall hyn ddigwydd yn ystod beichiogrwydd. Dylech geisio cyngor gan eich meddyg teulu neu fydwraig gan y gall bwyta eitemau nad ydynt yn fwyd fod yn niweidiol.

Rheoli chwantau

Gall cael prydau bwyd rheolaidd helpu i reoli chwantau gan fod hyn yn eich atal rhag mynd yn rhy llwglyd.

Cyfyngwch ar ba mor aml rydych chi'n prynu eitemau braster a siwgr uchel, fel nad ydyn nhw bob amser yn y tŷ a dewiswch ddogneau llai e.e. bagiau neu fariau bach o siocled/melysion a phecynnau bach unigol o greision.

Gwnewch rywbeth i dynnu eich meddwl oddi ar y chwant - e.e. mynd am dro, gwneud rhywfaint o waith tŷ, cael bath neu ddarllen llyfr.

Weithiau mae syched yn cael ei gangymryd am fod yn llwglud, rhowch gynnig ar gael diod o ddŵr, te neu goffi heb gaffein, neu ddiod heb siwgr.

Bod â byrbrydau iach hawdd yn eich bag neu gartref, er enghraifft ffrwythau, ffyn llysiau wedi'u torri ymlaen llaw gyda homous neu becynnau bach o ffyn bara

Ymarferwch ymwybyddiaeth ofalgar (gweler cefn y daflen hon am ragor o wybodaeth)



Am ragor o gyngor ar chwantau ac atgasedd gweler:
Pregnancy cravings and food aversions | Tommy's
www.Tommys.org

