

Awgrymiadau eraill ar gyfer rheoli salwch:

-Gorffwyswch pryd bynnag y gallwch. Gall beichiogrwydd cynnar fod yn flinedig iawn a gall hyn wneud i salwch deimlo'n waeth.

-Osgowch fwydydd ag arogl cryf ac agorwch ffenestri wrth goginio.



-Os yn bosibl, gofynnwch am help gan aelod o'r teulu neu ffrind e.e. gyda gofalu am blant eraill neu goginio tra byddwch chi'n teimlo'n sâl.

-Siaradwch ag eraill os ydych chi'n teimlo'n isel - ffrind, aelod o'r teulu, eich bydwraig.

Arwyddion y gallai fod angen cymorth ychwanegol arnoch:

- Cyfog a chwydu sy'n gwaethygu
- Anhawster cadw unrhyw fwyd neu hylif i lawr
- Teimlo eich bod am lewygu neu'n benysgafn
- Wrin lliw tywyll neu basio llai o wrin.
- Colli pwysau.

Os ydych chi'n pryderu am eich symptomau, ffoniwch eich uned famolaeth leol, neu 111

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.

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 Teimlo'n sâl a salwch





Symptomau beichiogrwydd a diet

Gellir profi amrywiaeth o symptomau fel rhan o feichiogrwydd, a all effeithio ar yr hyn rydych chi'n ei fwyta.

Salwch bore

Fel arfer, gelwir cyfog a chwydu yn ystod beichiogrwydd yn salwch bore, ond gall ddigwydd ar unrhyw adeg o'r dydd ac mae'n gyffredin yn ystod hanner cyntaf beichiogrwydd.

Peidiwch â phoeni os nad yw eich diet ar ei orau tra byddwch chi'n teimlo'n sâl. Canolbwyntiwch ar fwyta bwydydd rydych chi'n teimlo fel eu bwyta ac yn gallu ymdopi â hwy- gallwch ddychwelyd i fwyta deiet iach unwaith y byddwch chi'n teimlo'n well.

Nid oes tystiolaeth bod salwch bore ysgafn neu gymedrol yn cael effeithiau andwyol ar feichiogrwydd. Gall tua 1-2% o fenywod fod yn sâl iawn, a gall hyn achosi dadhydradiad a gall arwain at golli llawer iawn o bwysau - mae'n bwysig ceisio cymorth meddygol os bydd hyn yn digwydd.

Gall gweithwyr iechyd proffesiynol argymhell eich bod yn cymryd tabled gwrth-salwch i helpu gyda symptomau a'ch galluogi i ddiwallu eich anghenion maethol.

Mae gwybodaeth ddefnyddiol ar gael o:
www.pregnancysicknesssupport.org.uk



Awgrymiadau ar gyfer rheoli salwch:



- Mae rhai pobl yn teimlo bod bwyta byrbryd sych o fewn 30 munud i ddeffro yn helpu (e.e. cracer neu dost)



- Bwytwch ychydig bach o fwyd a hylif yn aml - ceisiwch fwyta 6-7 pryd/byrbryd bach drwy gydol y dydd. Gall fod o gymorth cael bwyd a diodydd ar wahân.



- Efallai y bydd bwydydd plaen, diflas a sych yn cael eu goddef yn well
- Osgowch fwydydd brasterog neu sbeislyd, neu fwydydd ag arogleuon cryf.



- Rhowch gynnig ar fwydydd neu ddioddydd sy'n cynnwys sinsir – er enghraifft, te sinsir, bisgedi sinsir, cwrw sinsir.
- Yfych ddigon drwy sipian hylifau drwy gydol y dydd - e.e. dŵr, llaeth, sudd ffrwythau/smwddi, diodydd di-siwgr, te di-gaffein gwan.

Gall bwydydd gwlyb hefyd i gynyddu faint o hylif yr ydych yn ei gael



-Lolis iâ

-Afalau neu -ffrwythau tun e.e. eirin gwlanog

-Tatws wedi'u coginio'n feddal/stwnsh

-logwrt

