

Dilynwch eich greddf

Os oes unrhyw amheuaeth, mae'n well gwirio!

Byddwch yn hyderus ac adrodd am unrhyw bryderon

Sicrhewch y gweithredir ar eich pryderon

Gofynnwch am gyfieithydd os ydych chi angen un

Os ydych chi'n poeni ynghylch unrhyw agwedd o'ch gofal, gofynnwch i gael siarad gyda'r Pennaeth Bydwreigiaeth

Iselder ar ôl y geni (PND)

Mae nifer o astudiaethau'n awgrymu bod 10-15% o famau newydd yn profi iselder.

Mae arwyddion cyffredin yn cynnwys:

- Tymer isel barhaus neu ddiffyg hunan-barch.
- Tristwch/teimlo'n ddagreuol neu deimlo'n euog.
- Newid mewn archwaeth neu bwysau.
- Poen a doluriau na ellir eu hesbonio.
- Diffyg egni neu ddiffyg diddordeb mewn rhyw.
- Patrwm cwsq aflonydd.

Gallwch drafod eich teimladau gyda'ch meddyg teulu neu Ymwelydd Iechyd a fydd yn gallu gwrando a darparu cyngor cyfrinachol.

Amdanom Ni:

Mae MAMA Academy yn elusen sy'n helpu babanod i gyrraedd yn ddiogel. Rydym yn cefnogi mamau beichiog a bydwreagedd i gynorthwyo darpariaeth gofal bydwreigiaeth cyson ledled y Deyrnas Unedig. Mae ein gwybodaeth i gyd wedi ei hysgrifennu gan dîm o gynghorwyr meddygol ac mae gan ein gwefan achrediad RCM ar gyfer gweithwyr proffesiynol.


Waledi Llesiant:

Cadwch eich nodiadau cyn geni yn ddiogel gan rymuso eich hun â gwybodaeth bechiogrwydd allweddol i gael bechiogrwydd mwy diogel. Cefnogir gan yr Adran Iechyd ac NHS England.


Dim ond £2 o wefan MAMA Academy.

"Allweddol ar gyfer pob darpar fam!"
- Dr Ranj

Cysylltu â ni:

 www.mamaacademy.org.uk

 contact@mamaacademy.org.uk

 07427 851670

Taflen wedi ei hariannu trwy garedigrwydd

The Mitchell Charitable Trust
er cof am Shoshana Mitchell Glynn

Elusen Gofrestredig: 1153325 | Rhif y Cwmni: 08606581

MAMA Academy

positive about pregnancy

Helpu babanod i gyrraedd yn ddiogel

Gwybodaeth allweddol i ddarpar famau



 contact@mamaacademy.org.uk

 /mamaacademy

 @mamaacademy

 www.mamaacademy.org.uk

Bwydydd i'w hosgoi

- ✗ Cawsiau meddal wedi aeddfedu mewn llwydni a gwythiennog glas
- ✗ Pysgod cregyn a chigoedd amrwd neu heb eu coginio'n llawn (yn cynnwys cigoedd wedi halltu), Afu a chynnyrch sy'n cynnwys afu fel pate
- ✗ Wya'u nad ydynt wedi eu marcio "British Lion Quality" (yn cynnwys mayonnaise cartref)
- ✗ Ategolion Fitamin A e.e. olewau afu pysgod
- ✗ Ffrwythau a llysiau amrwd heb eu golchi



Cadw'n iach

- ✓ Mynychwch eich holl apwyntiadau cyn geni
- ✓ Golchwch eich dwylo cyn ac wedi trin bwyd
- ✓ Ceisiwch osgoi pobl gyda heintiau fel brech yr ieir a chlefyd y foch goch
- ✓ Rhowch y gorau i ysmegu ac alcohol
- ✓ Bwytwch ddiety iach. Bwydwch eich hun, nid dau ohonoch!
- ✓ Ewch i www.mamaacademy.org.uk/for-mums/be-healthy
- ✓ Daliwch i symud trwy ymuno â grŵp ymarfer corff lleol neu gerdded a sgwrsio gyda ffrind

Symudiadau eich babi

O tua 24 wythnos bydd eich babi yn dechrau datblygu ei batrwm rheolaidd ei hun o symudiadau.

Er nad yw newid yn symudiadau eich babi yn achos i ofidio o reidrwydd, gallai hefyd fod yn arwydd nad yw eich babi yn iawn.

Peidiwch â dibynnu ar brofion Doppler cartref, monitorau llaw neu apiau ffôn i wirio lles eich babi. Nid ydynt bob amser yn rhoi darlun cywir o iechyd eich babi.

Ni ddylai symudiadau babanod arafu tuag at ddiwedd beichiogrwydd. Os yw symudiadau eich babi yn lleihau eto wedi eich ymweliad gwirio, ffoniwch eich fîm mamolaeth, hyd yn oed os yw'n digwydd fwy nag unwaith.

Os ydych chi'n meddwl bod symudiadau eich babi wedi newid, ffoniwch eich uned mamolaeth ar unwaith. Fe ddylech gael cais i fynd i mewn am asesiad.



Holwch eich bydwaig

- Pa wasanaethau sydd ar gael yn lleol i'm helpu i gadw'n egnïol?
- Beth alla i ei wneud i leihau'r posibilid o gymhlethdodau yn ystod beichiogrwydd?
- Sut ydw i'n gallu trefnu fy mrechiad fflw a'r pês am ddim?
- Allwn ni drafod cynllun geni?
- Beth yw clampio llinyn gohiriedig?
- Pa wasanaethau bwydo ar y fron sydd ar gael?

Ffoniwch eich uned mamolaeth

Ar unwaith os:

- Ydych yn nodi symudiadau eich babi yn arafu neu'n newid (o 24 wythnos)
- Gwaedu o'r wain neu hylif yn gollwng (clir neu unrhyw liw)
- Tymheredd uchel NEU gur pen cyson
- Chwyddo amlwg ar eich dwylo ac wyneb, neu'r corff uchaf
- Problemau gyda'ch golwg (pylu, fflachio neu ysmotiau, anhawster ffocysu)
- Poen difrifol yng nghanol eich bol

O fewn 24 awr os:

- Teimlo'n goslyd (yn arbennig y dwylo neu'r traed)
- Arllwysiad annormal NEU ddolur o amgylch eich gwain

Arwyddion arferol esgor

- Poen cefn neu dynhau sy'n dwysau, yn fwy rheolaidd ac yn parhau'n hirach
- Colli dŵr (bydd bydwaig yn cadarnhau hyn)

Os ydych chi'n meddwl bod yr esgor wedi cychwyn, ffoniwch eich uned mamolaeth am gyngor.