

# Diabetes a chynllunio beichiogrwydd

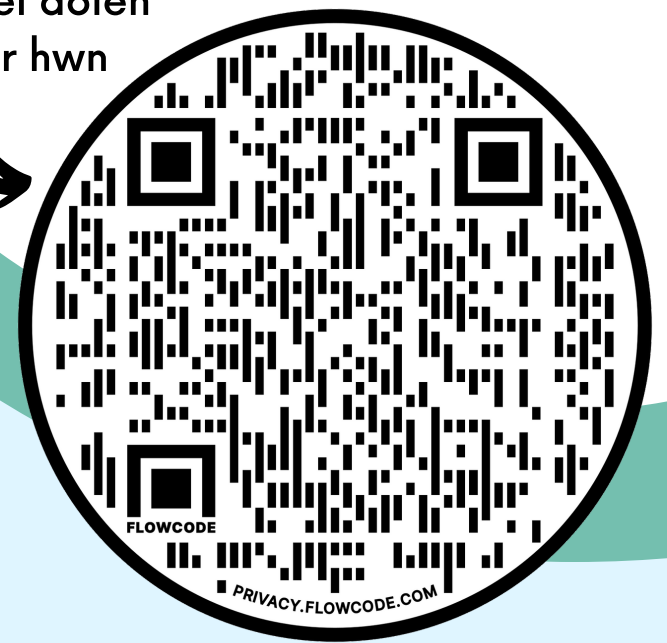
## Cyngor ar gyfer beichiogrwydd iach

- Mae cynllunio beichiogrwydd yn lleihau risgiau ac yn gwella canlyniadau
- Mae risg uwch gyda phobl â Diabetes o gamesgoriad, anffurfiadau, marw-enedigaeth a marwolaeth newyddenedigol yn ystod wythnosau cynnar bywyd.
- Mae cyrraedd targed HbA1c (48mmol/mol) ar amser y cenhedlu a chynnal targedau lefel glwcos yn y gwaed (4.0-7.8 mmol/L) yn bwysig er mwyn osgoi cymhlethdodau a sicrhau'r canlyniadau gorau i chi a'ch babi.

**HbA1c:** Dyma faint o glwcos (siwgr) oedd yn eich gwaed ar gyfartaledd dros y 2 i 3 mis diwethaf. Mae HbA1c uchel yn golygu bod gormod o siwgr gyda chi yn eich gwaed.

**Hypoglycaemia:** Glwcos gwaed isel yw hwn (llai na 4mmol / L). Mae cydnabod a thrin hypoglycaemia yn bwysig iawn yn ystod beichiogrwydd. Gwnewch yn siŵr fod eich offer monitro glwcos gwaed wrth law bob amser, yn ogystal â glwcos sy'n gweithio'n gyflym er mwyn trin yr hypoglycaemia, fel sudd oren neu Jelly Babies. Cofiwch fyta byrbryd sy'n cynnwys carbohydradau ar ôl hyn, i gadw'r lefelau o glwcos yn y gwaed yn sefydlog.

Sganiwch y cod QR i gael dolen i'r poster hwn



### UnAnniogel

- Dylech osgoi beichiogrwydd os yw eich HbA1c yn uwch na 86mmol/mol (10%)
- Defnyddiwch dulliau atal cenhedlu effeithiol
- Dechreuwch gymryd asid ffolig dos uchel (5mg) bob dydd, a hynny ar bresgripsiwn yn unig
- Ceisiwch gadw pwysau iach, rhowch y gorau i ysmegu ac yfwrch lai o alcohol
- Trefnwch adolygiad o'ch moddion
- Cysylltwch â'r Tîm Diabetes, y meddyg teulu neu'r clinig cyn cenhedlu

### Bron Yna

- HbA1c yn gwella
- Parhewch i gymryd asid ffolig dos uchel (5mg) bob dydd, a hynny ar bresgripsiwn yn unig
- Ceisiwch wneud yn siŵr fod lefel eich glwcos gwaed ar 4.0- 7.8mmol/L
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod sut i drin hypoglycaemia
- Cofiwch gael gwirio eich llygaid, eich pwysedd gwaed a'ch arennau
- Adolygiad gan y Tîm Diabetes
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cymryd unrhyw foddion newydd y mae angen i chi eu cymryd

### Barod!

- HbA1c yn llai na 48mmol/mol (6.5%) yn ddelfrydol, ac yn osgoi hypoglycaemia difrifol
- Peidiwch â defnyddio dulliau atal cenhedlu
- Cadwch lefelau sefydlog o glwcos yn y gwaed
- Parhewch i gymryd asid ffolig dos uchel (5mg) bob dydd, a hynny ar bresgripsiwn yn unig
- Trefnwch adolygiad Diabetig rheolaidd

## Unwaith i chi gael cadarnhad eich bod chi'n feichiog...

Cysylltwch â'ch bydwraig gymunedol (yn un o'ch meddygfeydd lleol) a'r tîm Diabetes. Am ragor o gyngor, cysylltwch â'ch clinig cyn-geni lleol.

Bydd eich gofal cyn-geni yn cael ei gydlyn yn ystod eich beichiogrwydd, a byddwch mewn cysylltiad rheolaidd â'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol canlynol: Ymgynghorydd Diabetes, Ymgynghorydd Obstetreg (Arbenigwr mewn Beichiogrwydd), Nyrs Diabetes Arbenigol/Bydwraig Diabetes Arbenigol, Bydwraig Gymunedol, Dietegydd

Lleoliadau apwyntiad yn y clinig cyn-geni:

Dydd Llun: Ysbyty Brenhinol Morgannwg  
Dydd Mawrth: Ysbyty'r Tywysog Siarl  
Dydd Mercher: Ysbyty Tywysoges Cymru

Yn rhan o'ch gofal bydd:

- Mwy o apwyntiadau, e.e. sganiau rheolaidd o wythnos 28 yn eich beichiogrwydd.
- 5mg o Asid Ffolig yn ddyddiol drwy gydol eich beichiogrwydd.
- Cyngor ynglŷn â chymryd dos isel o asbirin (75mg) yn ddyddiol o wythnos 12 yn eich beichiogrwydd er mwyn osgoi cymhlethdodau fel pwysedd gwaed uchel, sydd yn risg i fenywod gyda Diabetes yn barod.



## Rhagor o wybodaeth ddefnyddiol

### Rhifau cyswllt

Cyngor ynglŷn â chynllunio teulu/beichiogrwydd

Keir Hardie: 01685 728497

Gwasanaethau integredig Pen-y-bont ar Ogwr:  
0300 5550279

Clinigau Iechyd Rhywiol

Body Wise yn Ysbyty Dewi Sant: 01443 443192

Ysbyty'r Tywysog Siarl: 01685 728272

### Gwefannau

- Diabetes UK: [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)
- Cymdeithas Cynllunio Teulu: [www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)
- Y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (NICE) (2015). Diabetes in pregnancy: management from Preconception to the postnatal period. [www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk).