



Croeso i Wasanaethau Mamolaeth Bae Abertawe

Er mwyn eich helpu chi i ffeindio'r wybodaeth rydych chi ei hangen yn gynnar yn eich beichiogrwydd, rydym ni wedi patoi'r canllaw hwn i chi gael gweld gwefannau a argymhellir. Cliciwch ar y linciau [glas](#) am ragor o wybodaeth. Fel arall, mae croeso i chi gysylltu â ni yma



Llinell Gymorth Gwasanaeth Beichiogrwydd Bae Abertawe **01639 862216**



SBU.MaternityHelpline@wales.nhs.uk



Dilynwch ni ar Facebook [@SBUHBmaternityservices](#)

EDRYCH AR ÔL EICH HUN

Am gyngor cyffredinol am feichiogrwydd, ewch i wefan [Galw Iechyd Cymru](#)

Am gyngor cyffredinol am feichiogrwydd a thu hwnt - darllenwch e-lyfr [Naw Mis a Mwy](#)

BWYTA'N DDA

- Cliciwch [yma](#) ar gyfer **Bwyta'n Ddoeth yn ystod Beichiogrwydd**
- Cliciwch am wybodaeth am [Fwydydd i'w hosgoi](#)
- Cliciwch am wybodaeth am [Asid Ffolig](#)

AROS YN ACTIF Cliciwch [yma](#) am wybodaeth am **fod yn actif yn ystod beichiogrwydd**

BOD YN DDI-FWG Siaradwch â'ch **bydwraig heddiw** neu ewch i www.helpmequit.wales

AROS YN BOSITIF Cliciwch [yma](#) am wybodaeth am les. Gwnewch eich [cynlluniau](#) heddiw!

- Cliciwch [yma](#) am wybodaeth am **Ysmygu yn ystod Beichiogrwydd**

GWASANAETHAU GIG ERAILL A GYNIGIR YN YSTOD BEICHOGRWYDD

Cliciwch ar y linciau isod am wybodaeth am y canlynol;

- [Gwasanaeth Sgrinio Cyn Geni Cymru](#)
- [Sgrinio Smotyn Gwaed Newydd-anedig Cymru](#)

Brechiadau yn ystod beichiogrwydd
[Y Pâs](#) a'r [Ffiw](#)

CYNLLUNIO AM YR ENEDIGAETH

Cliciwch [yma](#) am daflen sy'n esbonio eich dewisiadau, neu ewch i wefan [Gwasanaethau Mamolaeth - Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe \(gig.cymru\)](#)

- Mae cyrsiau cyn geni ar-lein bellach yn **RHAD AC AM DDIM** ar draws Cymru.



Welcome to Swansea Bay Maternity Services

To help you find the information you need early in pregnancy, we have prepared this guide to recommended websites. Click on the [blue](#) links for more information. Alternatively, please feel free to contact us via



Swansea Bay Maternity Service Helpline **01639 862216**



SBU.MaternityHelpline@wales.nhs.uk



Follow us on our Facebook pages [@SBUHBmaternityservices](#)

LOOKING AFTER YOURSELF

For general advice on pregnancy visit [NHS Direct](#)

For general advice on pregnancy and beyond - see [Bump, Baby and Beyond e-book](#)

EATING WELL

- Click [here](#) for **Eating well in Pregnancy**
- Click for information about [Foods to avoid](#)
- Click for information about [Folic Acid](#)

STAYING ACTIVE Click [here](#) for information about **being active during pregnancy**

BEING SMOKEFREE Speak to your **midwife today** or visit www.helpmequit.wales

STAYING POSITIVE Click [here](#) for information on wellbeing. Make your [plan](#) today!

- Click [here](#) for more information about **Smoking in Pregnancy**

OTHER NHS SERVICES OFFERED DURING PREGNANCY

Click on links below for more information about ;

- [Antenatal Screening Wales Service](#)
- [Newborn Blood Spot Wales](#)

Vaccinations in pregnancy

- [Whooping cough](#) and [Flu](#)

PLANNING FOR THE BIRTH

Click [here](#) for leaflet explaining your choices or visit [Maternity Services - Swansea Bay University Health Board \(nhs.wales\)](#)

- Online antenatal courses are now **FREE** across Wales.