

yn ystyried cael babi

beth i'w fwyta i
roi'r cychwyn
gorau i'ch babi

Cyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd

Er mwyn archebu copïau pellach o hwn neu gyhoeddiadau eraill
a gynhrychir gan yr Asiantaeth, cysylltwch â Chyhoeddiadau'r
Asiantaeth Safonau Bwyd:

ffôn **0845 606 0667**
minicom **0845 606 0678**
ffacs **020 8867 3225**
e-bost **foodstandards@eclogistics.co.uk**

Tafleini eraill yn y gyfres hon

Bwyta tra rydych yn feichiog	FSA/0622/0802
Bwyta er mwyn bwydo o'r fron	FSA/0631/0802
Bwydo eich babi	FSA/0640/0802
Bwydo eich plentyn bach	FSA/0676/0802
Bwydo eich plentyn sy'n tyfu	FSA/0649/0802
Dynion a bwyd	FSA/0658/0802
Bwyta ar gyfer bywyd yn y dyfodol	FSA/0667/0802

Cyhoeddwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd 2002. Ailargraffwyd gyda diwygiadau Chwefror 2003.

(h) Hawlfraint y Goron 2002
Argraffwyd yn Lloegr 80k FSA/0452/0602



FOOD
STANDARDS
AGENCY

Asiantaeth Safonau Bwyd

Cynnwys

Beth ddylwn i fod yn ei fwyta?	1
A oes angen mwy o haearn arnaf?	2
A oes unrhyw fwydydd y dylwn eu hosgoi?	2
A oes angen i mi gymryd unrhyw atchwanegiadau fitamin?	3
A oes angen i mi beidio ag yfed alcohol?	4
O ble gallaf gael rhagor o wybodaeth?	4

Os ydych yn ceisio cael babi, maer llyfryn hwn yn cynnwys cyngor ymarferol ar fwyd i'ch helpu i wneud dewisiadau iach a rhoir cychwyn gorau i'ch babi.

C Beth ddylwn i fod yn ei fwyta?

A Mae deiet iach yn rhan bwysig o ffordd o fyw iach unrhyw bryd, ond yn arbennig pan fyddwch yn cynllunio beichiogrwydd.

Mae'n bwysig eich bod yn bwyta amrywiaeth o fwydydd yn cynnwys:

- digon o ffrwythau a llysiau (ffres, wedi'u rhewi, tun, sych neu wydraid o sudd ffrwythau) – dylech geisio bwyta o leiaf pump dogn y dydd
- digon o fwydydd â starts ynddynt, fel bara, pasta, reis a thatws
- bwydydd â phrotin ynddynt, fel cig coch a chyw iâr, pysgod, (dylech geisio bwyta o leiaf dau bryd o bysgod yr wythnos, yn cynnwys un â physgod seimllyd), wyau a ffacbys (fel ffa a chorbys). Mae'r rhain hefyd yn ffynonellau da o haearn (gweler tudalen 2)
- cynnyrch llaeth, fel llaeth, caws ac iogwrt, sy'n cynnwys calsiwm



C A oes angen mwy o haearn arnaf?

- A Gall merched beichiog ddioddef o ddiffyg haearn, felly pan fyddwch yn ceisio beichiogi mae'n syniad da dewis digon o fwydydd sy'n llawn haearn er mwyn atgyfnerthu eich cronfeydd haearn. Ceisiwch gael rhywfaint o fwyd a diod sy'n cynnwys fitamin C, fel gwydraid o sudd ffrwythau, tra byddwch yn bwyta pryd o fwyd sy'n llawn haearn oherwydd bydd hyn yn helpu eich corff i amsugno'r haearn.



Ffynonellau da o haearn

- cig coch
- ffacbys
- bara
- llysiau gwyrdd
- grawnfwyd brechwast sydd wedi'u hatgyfnerthu â haearn

Er bod iau/afu yn cynnwys llawer o haearn, dylech osgoi ei fwyta tra byddwch yn feichiog neu'n ceisio beichiogi. (Gweler A oes unrhyw fwydydd y dylwn eu hosgoi? isod.)

C A oes unrhyw fwydydd y dylwn eu hosgoi?

- A Gwnewch yn siŵr nad ydych yn cael gormod o fitamin A. Mae hyn yn golygu y dylech osgoi cymryd atchwanegiadau lluosfitaminau dogn uchel a dylech osgoi bwyta iau/afu a chynnyrch iau/afu fel pâté. Mae angen rhywfaint o fitamin A arnoch, ond os cewch ormod ohono yn ystod eich bechiogrwydd, gall hyn niweidio eich babi. Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu'ch bydwraig os hoffech gael mwy o wybodaeth.



Dylech hefyd osgoi bwyta siarc, cleddbysgod a marlyn, a cheisiwch beidio â bwyta gormod o diwna. Peidiwch â bwyta mwy nag un stecen diwna yr wythnos (sy'n pwysu tua 140g wedi'i choginio neu 170g yn amrwd) neu ddau dun tiwna maint canolig yr wythnos (gyda phwysau wedi'i ddraenio o tua 140g fesul tun). Ar gyfer tiwna tun, mae hyn yn golygu tua chwe brechdan diwna neu dri salad tiwna. Y rheswm dros hyn yw'r lefelau uchel o fercwri yn y pysgod hyn. Gall lefelau uchel o fercwri niweidio system nerfol babi sy'n datblygu.

Mae'n syniad da torri lawr ar fwydydd fel teisennau a bisgedi, am eu bod yn cynnwys llawer o fraster a siwgr. Gall hyn eich helpu i gadw eich pwysau dan reolaeth.

Rhai prydau ysgafn a byrbrydau mwy iach

- brechdanau neu fara pitta gyda chyw iâr neu gaws bwthyn
- iogwrt braster isel
- cawl llysiau a ffa
- ffrwythau – ffres, ffrwythau tun mewn sudd neu ffrwythau sych fel rhesins

C A oes angen i mi gymryd unrhyw atchwanegiadau fitamin?

- A Pan fyddwch yn ceisio beichiogi dylech gymryd 400 microgram (mcg) o atchwanegiad asid ffolig bob dydd. Anelwch at gymryd yr atchwanegiadau hyn o'r amser y byddwch yn rhoi'r gorau i ddefnyddio dulliau atal cenhedlu tan 12fed wythnos eich bechiogrwydd.

Dylech hefyd geisio bwyta bwydydd sy'n cynnwys asid ffolig, fel llysiau gwyrdd a reis brown, yn ogystal â bara a grawnfwydydd brechwast sydd wedi'u hatgyfnerthu.

Dangoswyd bod asid ffolig yn lleihau'r risg o ddiffygion y tiwb niwral fel spina bifida. Os ydych am gael eich asid ffolig o dabled lluosfitaminau, gwnewch yn siwr ei fod yn cynnwys y swm cywir. Cofiwch os byddwch yn cymryd mwy nag un tabled lluosfitaminau, gallech orddosio ar y fitaminau eraill sydd ynddynt.

Os ydych eisoes wedi cael beichiogrwydd wedi'i effeithio gan ddiffyg y tiwb niwral, cysylltwch â'ch meddyg teulu am gyngor.

C A oes angen i mi beidio ag yfed alcohol?

- A** Ni ddylech yfed mwy nag 1 neu 2 uned o alcohol, unwaith neu ddwywaith yr wythnos. Hanner peint o gwrw, lagyr neu seidyr cryfder cyffredin, gwydraid bach o win, neu un mesur 25 ml o wirod yw uned.

C O ble gallaf gael rhagor o wybodaeth?

- A** Os hoffech gael rhagor o wybodaeth ar gynllunio beichiogrwydd, siaradwch â'ch meddyg teulu neu eich ymwelydd iechyd, neu cysylltwch â'ch uned hybu iechyd leol.

Efallai y bydd gennych ddiddordeb hefyd yn y taflenni *Bwyta tra rydych yn feichiog*, *Bwyta er mwyn bwydo o'r fron* a *Bwydo eich babi*, sydd ar gael gan Gyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd. Gweler y clawr cefn i gael gwybodaeth am archebu.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am fwyd yn www.food.gov.uk



www.food.gov.uk/tryingforababy