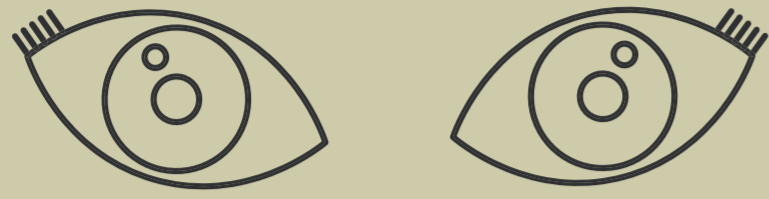


Beichiog? Dydych chi ddim areich pen eich hun. Rydyn ni'n dal yma i'ch cefnogi



Llygaid sy'n gwenu

Efallai y bydd gweld eich bydwaig neu'ch meddyg yn gwisgo cyfarpar diogelu llawn yn rhoi ychydig o fraw i chi. Cofiwch, mae hyn er mwyn eu hamddiffyn nhw a chithau hefyd. Ond, edrychwch ar eu llygaid - maen nhw'n dal i wenu arnoch.



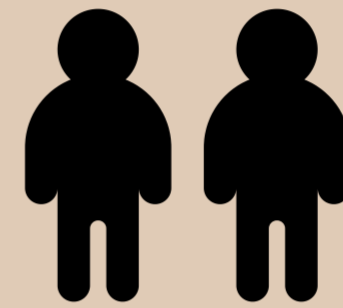
Rhowch wybod i ni os oes rhywbeth nad yw'n teimlo'n iawn

Os oes rhywbeth nad yw'n teimlo'n iawn, i chi neu'ch babi, rhowch wybod i ni cyn gynted â phosibl. Efallai na fydd dim byd i'w nodi, ond gadewch i ni dawelu eich meddwl.



Apwyntiadau cyn geni

Mae'n hynod bwysig eich bod chi a'ch babi'n parhau i fynd i bob un o'ch apwyntiadau - mae'r teithiau hyn yn rhai HANFODOL, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn eu mynychu. Os oes gennych chi neu aelod o'ch teulu symptomau COVID-19, ffoniwch cyn cychwyn am eich apwyntiad.



Partneriaid geni

Cyn belled nad oes ganddynt symptomau COVID-19, bydd eich partner geni'n gallu bod gyda chi yn ystod yr enedigaeth (ac eithrio os bydd rhaid i chi gael anaestetig cyffredinol). Gofynnwn i chi ddod gydag un partner geni yn unig a bod y partner geni o'ch tŷ chi. Os oes gan eich partner geni'r firws, efallai y bydd yn dal yn gallu bod yn gysylltiedig trwy alwad fideo i ffwrdd o'r ysbyty. Ceisiwch sicrhau bod gennych bartner geni wrth gefn, rhag ofn.



Gonestrwydd yw'r polisi gorau

Byddwch yn dal i gael gofal a chymorth ar gyfer eich beichiogrwydd a'r enedigaeth, hyd yn oed os oes gennych COVID-19 neu os byddwch yn meddwl eich bod chi neu unrhyw un yn eich cartref yn dioddef o'r firws. Ond gofynnwn i chi roi gwybod i'ch tim mamolaeth CYN i chi ddod i'r ysbyty neu cyn i fydwaig ddod i'ch cartref. Mae hyn yn helpu i gymryd rhagofalon ac i leihau risg.



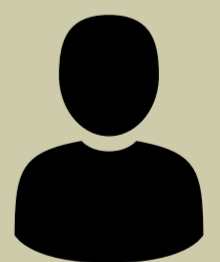
Genedigaethau yn y cartref

Bu'n rhaid i rai gwasanaethau atal genedigaethau yn y cartref ar hyn o bryd, yn rhannol oherwydd yr angen i fydwragedd hunan-ynysu ac yn rhannol oherwydd pwysau ar barafeddygon. Holwch eich bydwaig i weld a yw hyn yn effeithio arnoch chi.



Urddas a pharch

Byddwch yn cael eich trin gydag urddas a pharch, gan gynnwys sicrhau preifatrwydd. Parchwch y staff sy'n rhoi cymorth i chi hefyd.



Cadw pellter cymdeithasol

Oherwydd y rheolau'n ymwneud â chadw pellter cymdeithasol, efallai na fydd eich bydwaig neu'ch meddyg yn treulio cymaint o amser yn agos atoch ag y byddai'n ei wneud fel arfer. Gwnewch yn siŵr eich bod yn parhau i roi mesurau cadw pellter cymdeithasol ar waith hefyd.



Cyfathrebu a gwybodaeth clir

Bydd eich bydwaig neu'ch meddyg yn rhoi cymaint o wybodaeth â phosibl i chi - trwy gydol eich beichiogrwydd, y cyfnod esgor a genedigaeth - fel y gallwch wneud y penderfyniadau cywir i chi a'ch babi.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board