

DIABETES MEWN BEICHIORWYDD



Beth yw diabetes mewn beichiogrwydd?

Math o ddiabetes sydd yn datblygu yn ystod beichiogrwydd, fel arfer o achos hormonau sy'n cael eu gwneud gan y brych ('*placenta*'). Mae'r diabetes fel arfer yn diflannu ar ôl i'ch babi gael ei eni.

Pam fod cael fy monitro yn bwysig?

Gall diabetes mewn beichiogrwydd gynyddu eich risg o gael diabetes math 2 yn nes ymlaen yn eich bywyd. Mae diabetes math 2 yn gallu arwain at gymlethdodau difrifol e.e. Clefyd y galon, strôc, problemau gyda'r arennau llygaid a'r nerfau felly mae'n bwysig dod o hyd i hyn yn gynnar.



Pryd ddyliwn i gael fy monitro?

Mae'n cael ei argymhell i gael prawf gwaed o'r enw HbA1c **13 wythnos** ar ôl genedigaeth eich babi. Mae'r prawf yma yn mesur lefelau y siwgr dros gyfnod o 3 mis.

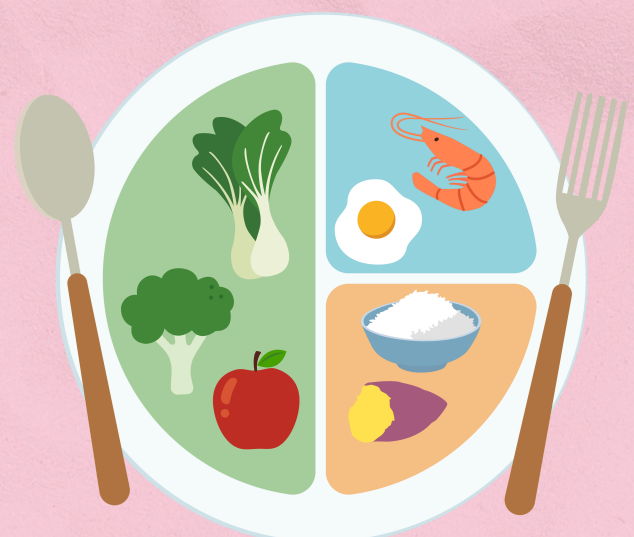
Ar ôl hynny, mae'n bwysig cael y prawf yma **yn flynyddol** - ffordd da o gofio hyn yw i gael prawf gwaed adeg penblwydd eich babi bob blwyddyn.



Sut allaf i leihau fy risg o Diabetes math 2?

Mae dilyn bywyd iach yn helpu lleihau eich risg o gael Diabetes math 2.

- Bwyta deiet iach
- Ymarfer corff yn rheolaidd
- Cadw pwysau iach
- Peidio yfed alcohol nac ysmegu.



Symptomau i chwilio am

Mae symptomau diabetes yn gallu bod yn anodd eu canfod;

- Blinder eithafol
- Syched
- Pasio dŵr yn aml
- Clwyfau'n gwella'n araf
- Heintiau rheolaidd e.e. '*Thrush*'

