Tommy's NHS

Welsh/Cymraeg

Mae teimlo eich baban yn symud yn arwydd ei fod yn iach

Mae'r rhan fwyaf o ferched fel arfer yn dechrau teimlo eu baban yn symud rhwng 16 a 24 wythnos yn y beichiogrwydd.

Pa mor aml ddylai fy maban symud?

Does yna ddim nifer benodol o symudiadau arferol.

O 16-24 wythnos fe ddylech chi ddechrau teimlo'r baban yn symud mwy a hyd at 32 wythnos ac yna fod tua'r un fath nes i chi roi genedigaeth.

PEIDIWCH AG AROS tan y diwrnod nesaf i gael cyngor os ydych chi'n gofidio am symudiadau eich baban

Dod i adnabod symudiadau'ch baban

NID YW'N WIR fod babanod yn symud llai tuag at ddiwedd beichiogrwydd neu yn ystod yr enedigaeth.

Dylech **BARHAU** i deimlo eich baban yn symud hyd at yr adeg pan fyddwch chi'n dechrau rhoi genedigaeth a thra byddwch chi'n rhoi genedigaeth hefyd.

Pam mae symudiadau fy maban mor bwysig?

Gall lleihad yn symudiadau baban fod yn arwydd rhybudd pwysig bod y baban yn sâl.

Sylwodd tua hanner merched a gafodd enedigaeth marwanedig bod symudiadau eu baban wedi arafu neu stopio.

Os ydych chi'n amau bod symudiadau eich baban wedi arafu neu stopio, siaradwch â'ch bydwraig neu uned mamolaeth **ar unwaith** (mae bydwragedd ar gael 24 awr y dydd 7 niwrnod o'r wythnos). Mae yna fydwraig ar gael ar bob amser, hyd yn oed yn y nos.

- **Peidiwch** ag oedi cyn cysylltu â bydwraig neu'ch uned mamolaeth.
- **Peidiwch â phoeni am ffonio,** mae'n bwysig siarad gyda'ch bydwraig neu'ch uned mamolaeth am gyngor hyd yn oed os nad ydych chi'n siŵr. Mae'n debygol y byddant eisiau eich gweld ar unwaith.

Beth os bydd symudiadau fy maban yn lleihau eto?

Os, wedi gwiriad, ydych chi'n dal ddim yn fodlon gyda symudiad eich baban, rhaid i chi gysylltu naill ai â'ch bydwraig neu'r uned famolaeth ar unwaith, hyd yn oed os oedd popeth yn normal y tro diwethaf.

PEIDIWCH AG OEDI cyn cysylltu â'r fydwraig neu uned famolaeth am gyngor, dim ots sawl gwaith fydd hyn yn digwydd. Mae yna fydwragedd ar ddyletswydd yn yr uned famolaeth 24 awr o'r dydd.

Peidiwch â defnyddio monitorau llaw, profion Doppler nac apiau ffôn i wirio curiad calon eich baban.

Hyd yn oed os byddwch yn canfod curiad calon, nid yw hyn yn golygu bod eich baban yn iach.

Manylion cyswllt:

Ffynonellau a diolchiadau

Mae'r wybodaeth yn y daflen hon yn seiliedig ar Ganllaw Pennawd Gwyrdd yr RCOG Rhif 57 *Reduced Fetal Movements* (2011) a Thaflen Wybodaeth i Gleifion yr RCOG *Your baby's movements in pregnancy: information for you* (2012).

Diolch i'r sefydliadau canlynol am gefnogi datblygiad y daflen hon:

MAMA Academy positive about pregnancy

Sands Stillbirth & neonatal death charity

KICKS COUNT™ empowering mums-to-be with knowledge & confidence

Tommy's

Together, for every baby

tommys.org

Cyhoeddwyd: Tach 2023 | Adolygiad nesaf: Tach 2026

Mae Tommy's yn elusen gofrestredig rhif 1060508 a SC039280