

Diabetes yn ystod beichiogrwydd

25 Chwefror 2015

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae canllawiau NICE yn rhoi cyngor ar y gofal a'r cymorth **a ddylai gael eu cynnig i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal.**

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r cyngor ar ddiabetes mewn beichiogrwydd a nodir yng nghanllaw NICE NG3.

Mae'r canllaw hwn yn diweddarar'r cyngor ar ddiabetes mewn beichiogrwydd a baratowyd gan NICE yn 2008.

A yw'r wybodaeth hon yn berthnasol i mi?

Ydy, os yw'r canlynol yn wir:

- os oes gennych ddiabetes ac rydych yn bwriadu beichiogi neu'n feichiog
- os byddwch yn datblygu diabetes tra rydych yn feichiog (a elwir yn ddiabetes yn ystod beichiogrwydd).

Dylech gael cynnig y gofal a ddisgrifir yn y canllaw hwn ni waeth beth fo'ch oedran.

Mae NICE wedi cynhyrchu canllawiau ar wahân am ofal i ferched yn ystod beichiogrwydd ac yn ystod ac ar ôl yr enedigaeth – gweler [Canllawiau eraill NICE](#) am fanylion.

Diabetes yn ystod beichiogrwydd

Mae gan tua un o bob 20 o ferched sy'n rhoi genedigaeth yn y DU bob blwyddyn ddiabetes cyn iddynt feichiogi neu maent yn datblygu diabetes yn ystod eu beichiogrwydd. Bydd y rhan fwyaf o'r merched hyn yn cael beichiogrwydd a babanod iach os caiff y diabetes ei reoli'n dda. Ond, os oes

gennych ddiabetes, mae mwy o siawns y byddwch chi a'ch babi yn cael problemau iechyd yn ystod eich beichiogrwydd ac yn ystod ac ar ôl yr enedigaeth. Cynigir gofal a chymorth ychwanegol i chi reoli eich diabetes a lleihau'r risgiau i chi a'ch babi.

Eich tîm gofal

Gall amrywiaeth o weithwyr proffesiynol sy'n arbenigo mewn meysydd triniaeth neu gymorth gwahanol fod yn rhan o'ch gofal. Bydd y rhain yn cynnwys arbenigwyr ym maes diabetes ac arbenigwyr ym meysydd beichiogrwydd a genedigaeth. Bydd eich tîm gofal yn cynnwys meddygon ysbyty, bydwragedd, nyrsys diabetes arbenigol a dietegwyr, yn ogystal â'ch meddyg teulu, a gallech hefyd weld gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill.

Gweithio gyda chi

Dylai eich tîm gofal siarad â chi am eich gofal os ydych yn bwriadu beichiogi (os oes gennych ddiabetes eisoes) ac yn ystod eich beichiogrwydd a'r enedigaeth. Dylai egluro unrhyw brofion, triniaethau neu gymorth y dylid eu cynnig i chi er mwyn i chi allu penderfynu ar y cyd beth sydd orau i chi. Gall eich teulu neu eich gofalwr eich helpu i wneud penderfyniadau, ond dim ond os byddwch yn cytuno ar hynny. Mae cwestiynau drwy'r wybodaeth hon y gallwch eu defnyddio i'ch helpu i siarad â'ch tîm gofal.

Efallai y byddwch hefyd am ddarllen gwybodaeth NICE i'r cyhoedd am [brofiadau cleifion o wasanaethau'r GIG i oedolion](#). Mae'n nodi'r hyn y dylai oedolion allu ei ddisgwyl wrth ddefnyddio'r GIG. Mae gennym hefyd ragor o wybodaeth ar wefan NICE am [ddefnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol](#).

Efallai na fydd rhai triniaethau neu ofal a nodir yma yn addas i chi. Os credwch nad yw eich triniaeth yn cyd-fynd â'r cyngor hwn, siaradwch â'ch tîm gofal.

Defnyddio'r wybodaeth hon

Mae llawer o'r gofal a roddir i ferched â diabetes sy'n cael babi yr un fath p'un a oes ganddynt ddiabetes cyn beichiogi neu'n datblygu diabetes yn ystod beichiogrwydd. Ond mae rhai gwahaniaethau, a ddisgrifir yn y wybodaeth hon.

- Os oes gennych ddiabetes cyn beichiogi, gweler [merched sydd â diabetes eisoes](#) a [gofal i bob merch sydd â diabetes yn ystod beichiogrwydd ac yn ystod ac ar ôl yr enedigaeth](#).
- Os ydych yn cael prawf ar gyfer diabetes a/neu os cewch wybod bod gennych ddiabetes yn ystod beichiogrwydd, gweler [merched sy'n datblygu diabetes yn ystod beichiogrwydd](#) a [gofal i bob merch sydd â diabetes yn ystod beichiogrwydd ac yn ystod ac ar ôl yr enedigaeth](#).

Merched sydd â diabetes eisoes

Mae'r adrannau nesaf yn esbonio'r hyn y dylech chi a'ch tîm gofal ei wneud os oes gennych ddiabetes ac rydych yn bwriadu ceisio am fabi:

- [Dulliau atal cenhedlu a chynllunio beichiogrwydd](#)
- [Paratoi ar gyfer beichiogrwydd](#)
- [Y lefelau glwcos yn eich gwaed cyn beichiogrwydd](#)
- [Eich meddyginiaeth cyn ac yn ystod beichiogrwydd](#)
- [Gweld a oes cymhlethdodau diabetes cyn beichiogrwydd](#).

Gweler hefyd [gofal i bob merch sydd â diabetes yn ystod beichiogrwydd ac yn ystod ac ar ôl yr enedigaeth](#) i gael gwybodaeth am ofal pan rydych yn feichiog.

Dulliau atal cenhedlu a chynllunio beichiogrwydd

Dulliau atal cenhedlu

Os oes gennych ddiabetes, dylai eich tîm gofal roi gwybodaeth i chi o oed aeddfedrwydd ymlaen ynglŷn â pham ei bod yn bwysig i chi osgoi beichiogrwydd heb ei gynllunio. Dylai siarad â chi a'ch helpu i ddewis y dull

atal cenhedlu gorau i chi. Gallwch ddefnyddio'r bilsen atal cenhedlu eneuol os oes gennych ddiabetes, oni bai bod gennych gyflyrau eraill sy'n golygu ei bod yn anaddas i chi.

Pam bod cynllunio beichiogrwydd yn bwysig

Er bod y rhan fwyaf o ferched sydd â diabetes yn cael beichiogrwydd a babanod iach, mae gennych chi a'ch babi fwy o siawns o gael problemau iechyd os oes gennych ddiabetes. Po hiraf rydych wedi cael diabetes, y mwyaf yw'r risg. Ond gallwch leihau'r risg o gael problemau - er na ellir ei dileu'n gyfan gwbl - drwy sicrhau eich bod yn rheoli lefel y glwcos yn eich gwaed yn dda cyn ac yn ystod eich beichiogrwydd. Gall eich tîm gofal eich helpu i wneud hyn, gan gynnwys adolygu eich targedau glwcos yn y gwaed ac unrhyw driniaethau rydych yn eu cael.

Paratoi ar gyfer beichiogrwydd

Gwybodaeth, cyngor a chymorth

Siaradwch ag aelod o'ch tîm gofal iechyd diabetes cyn i chi geisio am fabi, fel y gallwch gynllunio ar gyfer beichiogrwydd iach a lleihau'r risgiau i chi a'ch babi. Mae'n bwysig cael gwybodaeth, gofal a chynngor i baratoi ar gyfer beichiogrwydd cyn i chi roi'r gorau i ddefnyddio dulliau atal cenhedlu. Dylai eich partner neu aelod o'ch teulu gael ei annog i fynd gyda chi i apwyntiadau ynglŷn â pharatoi ar gyfer beichiogrwydd.

Dylai eich tîm gofal esbonio y dylech barhau i ddefnyddio dulliau atal cenhedlu nes eich bod yn rheoli lefel y glwcos yn eich gwaed yn dda. Mae rheolaeth dda yn lleihau'r siawns y byddwch yn comesgor neu y bydd eich babi yn peidio â datblygu'n gywir, yn cael ei eni'n farw neu'n fuan ar ôl cael ei eni. Bydd hefyd yn lleihau'r risg y bydd eich babi yn cael problemau iechyd dros dro ar ôl yr enedigaeth neu y bydd yn ordew a/neu'n cael diabetes yn ddiweddarach mewn bywyd.

Dylech gael gwybodaeth am sut y gall eich diabetes effeithio ar eich beichiogrwydd, a sut y gall bod yn feichiog effeithio ar eich diabetes. Mae

angen amser ac ymdrech ychwanegol i reoli diabetes yn ystod beichiogrwydd, a byddwch yn gweld eich tîm gofal yn rheolaidd.

Efallai y bydd yn anos i chi ddweud pan fydd lefel y glwcos yn eich gwaed yn mynd yn isel ([hypoglycemia](#), neu hypo) pan fyddwch yn feichiog. Gall cyfogi neu deimlo'n sâl yn ystod beichiogrwydd effeithio ar lefelau'r glwcos yn eich gwaed.

Dylai eich tîm gofal esbonio y gall y cymhlethdodau sy'n gysylltiedig â diabetes - fel problemau gyda'ch llygaid ([retinopathi diabetig](#)) neu'ch arennau ([neffropathi diabetig](#)) – fynd yn waeth yn ystod beichiogrwydd. Efallai y bydd risg o gael babi mawr, sy'n golygu ei bod yn fwy tebygol y bydd angen help arnoch gyda'r enedigaeth - er enghraifft, help i ysgogi'r cyfnod esgor neu doriad cesaraidd.

Dylid cynnig lle i chi ar gwrs addysg diabetes cyn gynted â phosibl os nad ydych wedi bod o'r blaen. Dylech hefyd gael gwybodaeth ynglŷn â lle y gallwch fynd i gael cymorth yn eich ardal pan fyddwch yn feichiog, gan gynnwys rhifau cyswllt mewn argyfwng.

Deiet, pwysau'r corff ac asid ffolig

Dylid rhoi cyngor i chi ar eich deiet a sut i golli pwysau os ydych dros bwysau.

Dylech gael eich cynghori i gymryd asid ffolig tra byddwch yn ceisio beichiogi ac am 12 wythnos gyntaf y beichiogrwydd. Mae hyn yn helpu i leihau'r siawns y bydd eich babi yn cael nam ar y tiwb nerfol, er enghraifft spina bifida (lle nad yw rhannau o'r asgwrn cefn yn ffurfio'n gywir, gan effeithio ar system nerfol ganolog y babi). Dylech gymryd mwy o asid ffolig (un dabled 5mg y dydd) na merched heb ddiabetes. Dylai eich tîm gofal roi presgripsiwn i chi, am nad yw'r dabled dos uchel hon ar gael dros y cownter.

Lefelau'r glwcos yn eich gwaed cyn beichiogrwydd

Profi'r glwcos yn eich gwaed, a lefelau targed

Bydd cynnal lefelau glwcos da yn y gwaed cyn ac yn ystod beichiogrwydd yn helpu i'ch cadw chi a'ch babi yn iach.

Dylech gael cynnig monitor a stribedi profi i brofi'r glwcos yn eich gwaed os nad oes rhai gennych eisoes. Bydd eich tîm gofal diabetes yn rhoi cyngor i chi ar ba mor aml y dylech wneud y prawf. Os caiff eich meddyginiaethau eu newid i geisio lleihau lefel y glwcos yn eich gwaed, dylech wneud y prawf yn fwy aml nag arfer.

Dylai eich tîm gofal siarad â chi am sut i reoli'r glwcos yn eich gwaed. Dylai'r tîm roi cyngor i chi ar yr hyn y dylech anelu ato, er mwyn i chi allu cytuno ar lefelau delfrydol (neu darged) sy'n iawn i chi ac y gellir eu cyflawni heb achosi [hypoglycemia](#).

Lefelau HbA1c

Dylai eich tîm gofal gynnig [prawf HbA1c](#) i chi bob mis. Mae'r prawf hwn yn mesur lefel gyfartalog y glwcos yn eich gwaed yn ystod y 2-3 mis diwethaf. Fel arfer, dylech anelu at darged HbA1c o dan 48 mmol/mol (neu 6.5%) cyn i chi feichiogi, ar yr amod nad yw hyn yn achosi problemau gyda hypoglycemia. Hyd yn oed os nad yw'n bosibl i chi gyrraedd y lefel hon, bydd unrhyw ostyngiad tuag at y targed yn helpu i leihau'r risg y bydd eich babi yn cael problemau. Os yw eich HbA1c yn uchel iawn (yn uwch nag 86 mmol/mol, neu 10%), dylai eich tîm gofal eich cynghori'n gryf i beidio â cheisio am fabi nes ei fod wedi disgyn, oherwydd y risg uwch o broblemau difrifol.

Profi cetonau

Os oes gennych ddiabetes math 1, dylai eich tîm gofal roi stribedi profi a monitor i chi brofi lefel y [cetonau](#) eich gwaed os yw lefelau'r glwcos yn eich gwaed yn rhy uchel (a elwir yn [hyperglycemia](#)) os ydych yn teimlo'n sâl (er enghraifft, os ydych yn cyfogi neu os oes gennych ddolur rhydd). Defnyddir y stribedi hyn i brofi am gyflwr difrifol a all effeithio ar bobl sydd â diabetes, a elwir yn [getoasidosis diabetig](#), neu DKA.

Eich meddyginiaeth cyn ac yn ystod beichiogrwydd

Dylai eich tîm gofal siarad â chi am y meddyginiaethau rydych yn eu cymryd ar gyfer diabetes, ac efallai y bydd yn eich cynghori i'w newid pan fyddwch yn ceisio am fabi ac yn ystod eich beichiogrwydd.

Os ydych yn cymryd tabledi i reoli eich diabetes, dylech fel arfer newid i bigiadau inswlin yn lle hynny. Ond efallai y gallwch gymryd tabledi [metformin](#) cyn ac yn ystod beichiogrwydd yn ogystal â phigiadau inswlin, neu yn eu lle.

Os byddwch yn cymryd inswlin, efallai y gallech barhau i'w gymryd fel o'r blaen, neu efallai y cewch eich cynghori i newid i inswlin arall. Bydd eich tîm gofal yn siarad â chi am hyn.

Dylai eich tîm gofal hefyd siarad â chi am unrhyw feddyginiaethau eraill rydych yn eu cymryd. Efallai y cewch eich cynghori i roi'r gorau i gymryd rhai tabledi ar gyfer pwysedd gwaed uchel a chymryd rhai eraill sy'n fwy diogel i'w defnyddio pan fyddwch yn ceisio am fabi ac yn ystod beichiogrwydd. Os ydych yn cymryd statinâu (i ostwng eich colesterol), dylech gael eich cynghori i roi'r gorau i'w cymryd cyn ceisio am fabi neu cyn gynted ag y caiff eich beichiogrwydd ei gadarnhau.

Gweld a oes cymhlethdodau diabetes cyn beichiogrwydd

Profion llygaid

Cynigir prawf sgrinio llygaid i bawb sydd â diabetes bob blwyddyn. Dylai eich tîm gofal eich cynghori bod cael prawf sgrinio yn bwysig cyn ac yn ystod beichiogrwydd, yn enwedig os ydych eisoes yn cael problemau gyda'ch llygaid oherwydd diabetes ([retinopathi diabetig](#)). Ar eich ymweliad cyntaf i siarad am eich bwriad i feichiogi, dylid cynnig apwyntiad sgrinio llygaid i chi os nad ydych wedi cael un yn ystod y chwe mis diwethaf. Dylech wedyn gael prawf sgrinio llygaid bob blwyddyn os nad oes unrhyw broblemau. Dylech aros nes bod y profion llygaid ac unrhyw driniaeth wedi'u cwblhau cyn i chi geisio rheoli'r glwcos yn eich gwaed yn well.

Profion arenau

Mae gan bobl sydd â diabetes risg uwch o gael problemau gyda'r arenau (a elwir yn [neffropathi diabetig](#)), felly dylai eich tîm gofal gynnig profion i chi i weld a yw eich arenau yn gweithio'n iawn cyn i chi roi'r gorau i ddefnyddio

dulliau atal cenhedlu. Yn dibynnu ar y canlyniadau, efallai y cewch eich cyfeirio at arbenigwr arenau.

Cwestiynau y gallech fod am eu gofyn i'ch tîm gofal diabetes cyn ceisio am fabi

- Pa broblemau y gallwn eu cael os na allaf reoli'r glwcos yn fy ngwaed yn dda cyn beichiogi?
- Beth yw fy lefelau targed ar gyfer glwcos yn y gwaed? Sut y gallaf gyrraedd y lefelau hyn yn ddiogel?
- A oes unrhyw newidiadau o ran ffordd o fyw y gallwn eu gwneud cyn i mi feichiogi a fyddai'n lleihau'r risgiau i mi a'm babi?
- Pa gymorth y gallaf ei gael i'm helpu i golli pwysau?
- Sut y gallai beichiogrwydd effeithio ar fy niabetes a'r risg hirdymor o gymhlethdodau?
- Sut y gallai beichiogrwydd effeithio ar fy meddyginiaeth?
- A yw'r inswlin rwy'n ei gymryd yn ddiogel i'w ddefnyddio yn ystod beichiogrwydd?
- A allai fod angen i ni newid fy inswlin?
- Pryd a pham y dylwn brofi'r cetonau yn fy ngwaed?
- A yw fy mabi yn debygol o gael diabetes?
- Beth y dylwn ei wneud os byddaf yn beichiogi ond nad wyf wedi siarad â'm tîm gofal diabetes ymlaen llaw?

Merched sy'n datblygu diabetes yn ystod beichiogrwydd

Fel arfer, mae diabetes sy'n datblygu yn ystod beichiogrwydd yn dechrau yng nghanol neu tuag at ddiwedd y beichiogrwydd, ond gall ddechrau'n gynt.

Mae'r ddwy adran nesaf yn esbonio cyngor NICE am ddiabetes yn ystod beichiogrwydd:

- [Gweld a oes diabetes yn ystod beichiogrwydd](#)

- [Os ydych wedi cael gwybod bod gennych ddiabetes yn ystod beichiogrwydd.](#)

Gweler hefyd [gofal i bob merch sydd â diabetes yn ystod beichiogrwydd ac yn ystod ac ar ôl yr enedigaeth](#) i gael gwybodaeth am ofal parhaus yn ystod beichiogrwydd.

Gweld a oes diabetes yn ystod beichiogrwydd

Ffactorau risg

Mae rhai merched yn fwy tebygol nag eraill o gael diabetes yn ystod beichiogrwydd. Mae gennych risg uwch os yw unrhyw un o'r canlynol yn berthnasol i chi:

- rydych wedi cael diabetes yn ystod beichiogrwydd o'r blaen
- rydych wedi cael babi mawr o'r blaen (yn pwysu 4.5 kg - tua 10 pwys - neu fwy)
- rydych dros bwysau ([BMI](#) yn uwch na 30 kg/m²)
- mae gennych riant, brawd neu chwaer â diabetes
- mae tarddiad eich teulu yn golygu bod gennych risg uwch o ddatblygu diabetes.

Profi

Bydd eich tîm gofal yn gofyn i chi am y ffactorau risg hyn yn eich [apwyntiad bwcio](#), ac yn cynnig prawf diabetes yn ystod beichiogrwydd i chi os yw unrhyw un yn berthnasol i chi. Er mwyn eich helpu i benderfynu a ddylech gael y prawf, dylai eich tîm gofal ddweud wrthy ch beth mae'n ei olygu, ac esbonio'r canlynol:

- os oes gennych ddiabetes yn ystod beichiogrwydd, cewch gynnig mwy o ofal yn ystod y beichiogrwydd a'r cyfnod esgor, er mwyn helpu i leihau'r risg o broblemau
- os na chaiff diabetes yn ystod beichiogrwydd ei drin, mae risg gynyddol fach y bydd cymhlethdodau difrifol yn ystod yr enedigaeth

- gall rhai merched wella diabetes yn ystod beichiogrwydd drwy newid eu deiet a gwneud mwy o ymarfer corff
- os na fydd newidiadau mewn deiet a gwneud mwy o ymarfer corff yn gwella diabetes yn ystod beichiogrwydd, caiff meddyginiaeth ei chynnig.

Os ydych wedi cael diabetes yn ystod beichiogrwydd o'r blaen, dylid cynnig dewis o'r profion canlynol i i chi er mwyn gweld a oes gennych ddiabetes eto:

- pecyn er mwyn i chi allu profi lefelau'r glwcos yn eich gwaed eich hun yn gynnar yn eich beichiogrwydd, neu
- prawf a elwir yn [brawf goddefiant glwcos geneuol](#) (neu weithiau'n OGTT) cyn gynted â phosibl ar ôl eich apwyntiad bwcio, ac OGTT arall ar ôl 24-28 wythnos os oedd y prawf cyntaf yn normal.

Os nad ydych wedi cael diabetes yn ystod beichiogrwydd o'r blaen ond eich bod yn wynebu risg uchel o'i ddatblygu (fel y disgrifir uchod), dylid cynnig OGTT i chi ar ôl 24-28 wythnos o feichiogrwydd.

Cewch wybod bod gennych ddiabetes yn ystod beichiogrwydd os yw'r glwcos yn eich gwaed yn uwch na lefel benodol - bydd eich tîm gofal yn esbonio hyn.

Cwestiynau y gallech fod am eu gofyn ynglŷn â phrawf diabetes yn ystod beichiogrwydd

- A yw tarddiad fy nheulu yn golygu fy mod yn fwy tebygol o gael diabetes yn ystod beichiogrwydd?
- Pam bod y ffaith fy mod dros bwysau yn golygu fy mod yn fwy tebygol o gael diabetes yn ystod beichiogrwydd?
- Beth mae'r prawf yn ei olygu?
- Beth y gellir ei wneud i helpu os oes gennyf ddiabetes yn ystod beichiogrwydd?

Os ydych wedi cael gwybod bod gennych ddiabetes yn ystod beichiogrwydd

Cyngor, gwybodaeth a chymorth

Os oes gennych ddiabetes yn ystod beichiogrwydd, dylai eich tîm gofal ddweud wrth eich meddyg teulu, a dylech gael eich atgyfeirio at glinig diabetes a chyn geni ar y cyd o fewn wythnos.

Dylai eich tîm gofal esbonio'r hyn y mae cael diabetes yn ystod beichiogrwydd yn ei olygu i chi a'ch babi. Rydych yn fwy tebygol o gael babi mawr, sy'n golygu bod mwy o siawns y byddwch chi a'ch babi yn cael problemau yn ystod yr enedigaeth. Efallai y bydd angen help i ysgogi'r cyfnod esgor a/neu doriad cesaraidd. Mae eich babi hefyd yn debygol o fod â lefel glwcos isel yn y gwaed ([hypoglycemia](#)) pan gaiff ei eni.

Fodd bynnag, drwy gynnal y lefel gywir o glwcos yn y gwaed bydd llai o siawns o gael y problemau hyn. Dylai eich tîm gofal roi cyngor a gwybodaeth i chi am ddiabetes yn ystod beichiogrwydd a sut i gadw'n iach yn ystod beichiogrwydd. Dylai'r wybodaeth hon gynnwys y canlynol:

- Sut i fesur y glwcos yn eich gwaed, a'r lefelau y dylid anelu atynt.
- Cyngor ar ddeiet iach, gan gynnwys bwyta bwydydd â mynegai glycemig isel (GI) - hynny yw, bwydydd sy'n cael effaith fach ar lefelau glwcos yn y gwaed. Dylech gael eich atgyfeirio i weld dietegydd.
- Cyngor ar wneud ymarfer corff yn rheolaidd, fel cerdded am 30 munud ar ôl pryd.

Triniaeth

Bydd y triniaethau a gynigir i chi yn dibynnu ar lefelau'r glwcos yn eich gwaed a'ch dewisiadau chi. Bydd llawer o ferched yn dechrau drwy newid eu deiet a gwneud mwy o ymarfer corff. Ond os yw'r glwcos yn eich gwaed yn uchel iawn, neu os na fydd yn gostwng digon ar ôl wythnos neu ddwy, efallai y cynigir meddyginiaeth i chi:

- tabled o'r enw [metformin](#)

- pigiadau inswlin yn ogystal â metformin neu yn ei le
- tabled o'r enw [glibenclamid](#) - ond dim ond os nad yw metformin ac inswlin yn gweithio'n dda iawn neu os nad ydynt yn addas i chi.

Cwestiynau y gallech fod am eu gofyn os cewch wybod bod gennych ddiabetes yn ystod beichiogrwydd

- Beth yw diabetes yn ystod beichiogrwydd? Sut y bydd yn effeithio arnaf i a'm babi?
- Sut y dylwn newid fy neiet? Pa fwydydd y dylwn eu hosgoi a pha fwydydd y dylwn eu bwyta?
- Faint o ymarfer corff y dylwn ei wneud? Pa fath o ymarfer corff sy'n ddiogel tra byddaf yn feichiog?
- A yw'n ddiogel i mi golli pwysau tra byddaf yn feichiog?
- Sut y gallaf brofi'r glwcos yn fy ngwaed fy hun? Beth mae'r canlyniadau yn ei olygu?
- A fydd angen i mi gymryd meddyginiaeth? A fydd yn rhaid i mi roi pigiadau i mi fy hun?
- Am ba mor hir y bydd yn rhaid i mi gael y driniaeth?
- A fyddaf yn parhau i fod â diabetes ar ôl genedigaeth fy mabi?
- Am ba mor hir y bydd angen i mi aros yn yr ysbyty ar ôl yr enedigaeth?
- A fydd gan fy mabi ddiabetes?

Gofal i bob merch sydd â diabetes yn ystod beichiogrwydd ac yn ystod ac ar ôl yr enedigaeth

Mae'r adrannau sy'n weddill yn berthnasol i ferched a oedd â diabetes cyn beichiogrwydd a merched â diabetes yn ystod beichiogrwydd:

- [Lefelau'r glwcos yn eich gwaed yn ystod beichiogrwydd](#)
- [Cetoasidosis diabetig](#)
- [Apwyntiadau cynenedigol](#)
- [Esgor a geni](#)
- [Gofalu am eich babi](#)

- [Eich gofal ar ôl yr enedigaeth](#)
- [Gofal dilynol a beichiogrwydd yn y dyfodol.](#)

Y lefelau glwcos yn eich gwaed yn ystod beichiogrwydd

Profi lefelau'r glwcos yn eich gwaed

Dylai eich tîm gofal siarad â chi ynglŷn â pha adeg o'r dydd y dylech brofi lefelau'r glwcos yn eich gwaed.

Math o ddiabetes a'r driniaeth	Pryd y dylwn wneud y prawf?
Merched sydd â diabetes math 1	<ul style="list-style-type: none"> • Ymprydio (cyn brecwast) • Cyn prydau eraill • Awr ar ôl pob pryd • Amser gwely
Merched sydd â diabetes math 2 neu ddiabetes yn ystod beichiogrwydd sy'n cael 2 bigiad inswlin neu fwy y dydd	<ul style="list-style-type: none"> • Ymprydio (cyn brecwast) • Cyn prydau eraill • Awr ar ôl pob pryd • Amser gwely
Merched sydd â diabetes math 2 neu ddiabetes yn ystod beichiogrwydd y mae unrhyw un o'r canlynol yn berthnasol iddynt: <ul style="list-style-type: none"> • newidiadau i ddeiet ac ymarfer corff • tabledi (metformin a/neu glibenclamid) • un pigiad inswlin y dydd 	<ul style="list-style-type: none"> • Ymprydio (cyn brecwast) • Awr ar ôl pob pryd

Lefelau targed ar gyfer glwcos yn y gwaed

Dylech chi a'ch tîm gofal gytuno ar lefelau delfrydol (neu darged) o glwcos yn y gwaed sy'n iawn i chi ac y gallwch eu rheoli heb achosi problemau gyda [hypoglycemia](#).

Os ydych yn cymryd tabledi metformin neu glibenclamid, neu'n defnyddio inswlin, dylech gael eich cynghori i anelu at y lefelau canlynol o glwcos yn y gwaed, oni fydd hyn yn arwain at anawsterau gyda hypoglycemia:

- ymprydio: o dan 5.3 mmol/litr

ac

- awr ar ôl prydau: o dan 7.8 mmol/litr.

Os na allwch wneud y prawf tan ddwy awr (yn hytrach nag awr) ar ôl pryd, dylai'r lefel darged ar gyfer glwcos yn y gwaed fod o dan 6.4 mmol/litr ar yr adeg honno.

Os ydych yn cymryd inswlin neu glibenclamid, dylech hefyd gael eich cynghori i gadw'r glwcos yn eich gwaed yn uwch na 4 mmol/litr, oherwydd y risg o hypoglycemia.

Lefelau HbA1c

Mae [prawf HbA1c](#) yn nodi lefelau cyfartalog y glwcos yn eich gwaed dros y ddau neu dri mis diwethaf.

- **Os oes gennych ddiabetes eisoes**, dylech gael cynnig prawf HbA1c yn eich [apwyntiad bwcio](#). Efallai y gwneir profion HbA1c hefyd yn ddiweddarach yn y beichiogrwydd, er y byddant yn rhoi amcangyfrif llai cywir o lefelau'r glwcos yn eich gwaed wrth i'r beichiogrwydd fynd rhagddo. Gall eich tîm gofal esbonio mwy am hyn.
- **Os cewch wybod bod gennych ddiabetes yn ystod beichiogrwydd**, dylid cynnig prawf HbA1c i chi cyn gynted â phosibl ar ôl i'r diabetes gael ei gadarnhau, er mwyn sicrhau nad oes gennych ddiabetes math 2.

Rheoli lefelau'r glwcos yn eich gwaed os byddwch yn cymryd inswlin

Bydd eich tîm gofal yn adolygu eich triniaeth inswlin gyda chi, a gall awgrymu eich bod yn cymryd math gwahanol o inswlin i'ch helpu i gyflawni eich targedau o ran glwcos yn y gwaed.

Dylai eich tîm gofal esbonio sut y gall bod yn feichiog ei gwneud hi'n anos i chi adnabod hypoglycemia, yn enwedig yn ystod y tri mis cyntaf. Dylech sicrhau bod gennych ffurfiau o glwcos sy'n gweithio'n gyflym, fel diodydd â siwgr

ynddynt neu dabledi decstros, wrth law rhag ofn y bydd lefel y glwcos yn eich gwaed yn mynd yn rhy isel.

Os oes gennych ddiabetes math 1, dylai eich tîm gofal roi [glwcagon](#) chi hefyd. Gellir rhoi pigiad ohono er mwyn cynyddu lefel y glwcos yn eich gwaed mewn argyfwng. Dylid dangos i'ch partner neu aelodau o'ch teulu sut i wneud hyn.

Os ydych yn ei chael hi'n anodd cadw'r glwcos yn eich gwaed ar y lefel gywir neu os yw hypoglycemia yn effeithio ar eich gweithgareddau o ddydd i ddydd, efallai y cewch gynnig pwmp inswlin (dyfais fach sy'n cyflenwi llif cyson o inswlin drwy diwb bach a osodir o dan y croen) yn hytrach na phigiadau.

Weithiau, cynigir peiriant i ferched beichiog sy'n monitro lefelau glwcos am 24 awr. Gelwir hyn yn monitro glwcos parhaus neu CGM, ond dim ond os ydynt yn cael problemau difrifol gyda hypoglycemia neu reoli'r glwcos yn eu gwaed y caiff ei gynnig. Os oes gennych CGM, dylech gael rhif ffôn er mwyn i chi allu cysylltu ag aelod o'ch tîm gofal sy'n arbenigo ynddo i gael cyngor a chymorth os bydd eu hangen.

Cetoacidosis diabetig

Os oes gennych ddiabetes math 1, dylech gael stribedi profi [cetonau](#) a monitor. Dylai eich tîm gofal eich cynghori i brofi lefelau'r cetonau yn eich gwaed os yw'r glwcos yn eich gwaed yn rhy uchel (a elwir yn [hyperglycemia](#)) neu os ydych yn teimlo'n sâl, gan fod risg y gallech gael cyflwr difrifol o'r enw [cetoacidosis diabetig \(DKA\)](#). Mae pobl â diabetes math 1 yn wynebu mwy o risg o gael DKA (er y gall unrhyw un sydd â diabetes ei gael).

Os oes gennych unrhyw fath o ddiabetes, dylai eich tîm gofal eich cynghori i gael cyngor meddygol ar frys os oes gennych hyperglycemia neu os ydych yn teimlo'n sâl, er mwyn sicrhau nad oes gennych DKA. Dylid cymryd lefelau eich cetonau cyn gynted â phosibl. Os credir bod gennych DKA, dylech gael eich derbyn i uned lle gallwch gael gofal arbenigol yn syth.

Apwyntiadau cynenedigol

Yn eich apwyntiadau cynenedigol, dylech gael gofal ychwanegol oherwydd eich diabetes yn ogystal â'r gofal cynenedigol arferol y mae pob merch feichiog yn ei gael. Dylai eich tîm gofal sicrhau eich bod chi a'ch babi yn iach. Ym mhob apwyntiad, dylid cynnig gwybodaeth a chynghor i chi a'r cyfle i ofyn cwestiynau a thrafod unrhyw bryderon a allai fod gennych gyda'ch bydwraig neu feddyg.

Dylech gysylltu â'ch tîm gofal bob wythnos neu ddwy i siarad am reoli'r glwcos yn eich gwaed.

Efallai y bydd gwybodaeth NICE i'r cyhoedd am ofal cynenedigol yn ddefnyddiol hefyd (gweler [Canllawiau eraill NICE](#)).

Os oedd gennych ddiabetes cyn i chi feichiogi

Dylid trefnu apwyntiad i chi gyda thîm gofal diabetes a chynenedigol ar y cyd yn syth ar ddechrau eich beichiogrwydd.

Mae'r tabl isod yn rhoi canllaw ar y gofal ychwanegol y dylech ei gael yn eich apwyntiadau cynenedigol.

Apwyntiad	Y gofal cynenedigol ychwanegol y dylai eich tîm gofal ei gynnig
Apwyntiad bwcio - yn ddelfrydol erbyn y 10fed wythnos o feichiogrwydd	<ul style="list-style-type: none">• Gwybodaeth, cynghor a chymorth am y lefelau glwcos yn eich gwaed a sut y bydd diabetes yn effeithio ar y beichiogrwydd, yr enedigaeth a'r gofal a roddir i'ch babi newydd-anedig• Gofynnwch am eich diabetes, eich meddyginiaethau cyfredol a'ch iechyd cyffredinol• Archwiliad llygaid (oni bai eich bod wedi cael un yn ystod y tri mis diwethaf)• Prawf ar yr arennau os nad ydych wedi cael un yn ystod y tri mis diwethaf• Prawf HbA1c• Ar ôl saith i naw wythnos, holwch pa mor bell y mae eich beichiogrwydd wedi mynd• Eich cynghori i gymryd 75 mg o aspirin bob dydd o 12 wythnos tan fod y babi'n cael ei eni, er mwyn lleihau'r risg o gyneclampsia (pwysedd gwaed uchel yn ystod beichiogrwydd)
16 wythnos	<ul style="list-style-type: none">• Archwiliad llygaid ar ôl 16 i 20 wythnos os oedd gennych retinopathi diabetig yn eich ymweliad cyntaf

20 wythnos	<ul style="list-style-type: none"> • Sgan uwchsain i gadarnhau bod eich babi yn datblygu'n normal, gan gynnwys archwilio calon eich babi
28 wythnos	<ul style="list-style-type: none"> • Sgan uwchsain i weld sut mae eich babi yn tyfu • Archwiliad llygaid
32 wythnos	<ul style="list-style-type: none"> • Sgan uwchsain • Os mai dyma eich babi cyntaf, gofal cynenedigol arferol a fyddai'n cael ei roi ar ôl 31 wythnos
36 wythnos	<ul style="list-style-type: none"> • Sgan uwchsain • Gwybodaeth a chyngor am y canlynol: <ul style="list-style-type: none"> – cynllunio'r enedigaeth, gan gynnwys yr amseru a'r mathau o enedigaeth, dulliau lleddfu poen a newidiadau i'ch meddyginiaethau – newidiadau i'ch triniaethau ar gyfer diabetes yn ystod ac yn syth ar ôl yr enedigaeth – gofalu am eich babi, gan gynnwys dechrau bwydo ar y fron ac effeithiau bwydo ar y fron ar y glwcos yn eich gwaed – gofal dilynol a dulliau atal cenhedlu • Eich cyngori i gael eich cyfnod esgor wedi'i ysgogi neu gael toriad cesaraidd os mai dyma'r opsiwn gorau, cyn 37 wythnos os oes cymhlethdodau
37 wythnos	<ul style="list-style-type: none"> • Eich cyngori i gael eich cyfnod esgor wedi'i ysgogi, neu gael toriad cesaraidd os mai dyma'r opsiwn gorau, yn ystod wythnos 37 neu wythnos 38 os nad oes unrhyw gymhlethdodau
38 wythnos (a phob wythnos wedi hynny)	<ul style="list-style-type: none"> • Profion ar les eich babi os nad yw wedi'i eni eto

Triniaethau ar gyfer problemau gyda'r llygaid a'r arennau

Os yw sgrinio llygaid yn dangos bod gennych retinopathi diabetig, ni ddylai hyn effeithio ar y driniaeth a gewch i wella lefelau'r glwcos yn eich gwaed ar ddechrau eich beichiogrwydd os bydd ei hangen. Nid yw'n golygu ychwaith na allwch gael genedigaeth 'arferol' (gweiniol).

Os bydd prawf ar yr arennau yn dangos bod gennych [neffropathi diabetig](#), dylech gael cynnig triniaeth ac efallai y cewch eich cyfeirio at arbenigwr ar yr arennau.

Efallai y bydd angen i chi gael sganiau ychwanegol ac archwiliadau manylach o dwf a datblygiad eich babi os oes gennych broblemau cylchredol neu broblemau sy'n gysylltiedig â'r arennau.

Os oes gennych ddiabetes yn ystod beichiogrwydd neu os ydych yn wynebu risg o'i gael

Mae'r tabl isod yn rhoi canllaw i'r profion a'r gofal ychwanegol y gallech eu cael yn eich apwyntiadau cynenedigol. Dylech ddechrau cael gofal cynenedigol cyn gynted ag y cewch wybod bod gennych ddiabetes yn ystod beichiogrwydd

Apwyntiad	Y gofal cynenedigol ychwanegol y dylai eich tîm gofal ei gynnig
Apwyntiad bwcio - yn ddelfrydol erbyn y 10fed wythnos o feichiogrwydd	<ul style="list-style-type: none"> • Prawf ar gyfer diabetes yn ystod beichiogrwydd os ydych wedi'i gael o'r blaen a'ch bod yn bwcio yn ystod y 13 wythnos gyntaf • Cyngor, gwybodaeth, cymorth a thriniaeth os cewch wybod bod gennych ddiabetes yn ystod beichiogrwydd
16 wythnos	<ul style="list-style-type: none"> • Prawf ar gyfer diabetes yn ystod beichiogrwydd os ydych wedi'i gael o'r blaen a'ch bod yn bwcio ar ôl 13 wythnos • Cyngor, gwybodaeth, cymorth a thriniaeth os cewch wybod bod gennych ddiabetes yn ystod beichiogrwydd
20 wythnos	<ul style="list-style-type: none"> • Sgan uwchsain i gadarnhau bod eich babi yn datblygu'n normal, gan gynnwys archwilio calon eich babi
24-28 wythnos	<ul style="list-style-type: none"> • Prawf ar gyfer diabetes yn ystod beichiogrwydd os nad ydych wedi'i gael o'r blaen ond bod risg uchel y gallech ei gael • Cyngor, gwybodaeth, cymorth a thriniaeth os cewch wybod bod gennych ddiabetes yn ystod beichiogrwydd
28 wythnos	<ul style="list-style-type: none"> • Sgan uwchsain i weld sut mae eich babi yn tyfu
32 wythnos	<ul style="list-style-type: none"> • Sgan uwchsain • Os mai dyma eich babi cyntaf, gofal cynenedigol arferol a fyddai'n cael ei roi ar ôl 31 wythnos
36 wythnos	<ul style="list-style-type: none"> • Sgan uwchsain • Gwybodaeth a chyngor am y canlynol: <ul style="list-style-type: none"> – cynllunio'r enedigaeth, gan gynnwys yr amseru a'r mathau o enedigaeth, dulliau lleddfu poen a newidiadau i'ch meddyginiaethau – newidiadau i'ch triniaethau ar gyfer diabetes yn ystod ac yn syth ar ôl yr enedigaeth – gofalu am eich babi, gan gynnwys dechrau bwydo ar y fron ac effeithiau bwydo ar y fron ar y glwcos yn eich gwaed – gofal dilynol a dulliau atal cenhedlu
38 wythnos	<ul style="list-style-type: none"> • Profion ar les eich babi • Eich cynghori i gael eich cyfnod esgor wedi'i ysgogi neu gael toriad cesaraidd os mai dyma'r opsiwn gorau, cyn 40 wythnos os oes cymhlethdodau

39 wythnos	<ul style="list-style-type: none">• Profion ar les eich babi• Eich cynghori i gael eich cyfnod esgor wedi'i ysgogi neu gael toriad cesaraidd os mai dyma'r opsiwn gorau, cyn 41 wythnos os nad ydych wedi cael eich babi erbyn hynny
------------	---

Cwestiynau y gallech fod am eu gofyn i'ch tîm gofal am ofal yn ystod beichiogrwydd

- Pa mor fuan y dylwn gysylltu â'm tîm gofal diabetes unwaith y byddaf yn gwybod fy mod yn feichiog?
- A fydd beichiogrwydd yn effeithio ar fy niabetes a'm hiechyd cyffredinol?
- Pam mae angen i mi gael mwy o sganiau ac apwyntiadau cynnedigol na merched heb ddiabetes?
- Pryd y dylwn brofi'r glwcos yn fy ngwaed? Beth yw fy lefelau targed?
- Sut y gallai fy meddyginiaeth newid yn ystod fy meichiogrwydd?
- Pam mae angen rhagor o inswlin neu inswlin gwahanol arnaf yn ystod fy meichiogrwydd?
- Ble y dylwn gael fy mabi? Pa ofal y gall fod ei angen ar fy mabi ar ôl yr enedigaeth?

Esgor a geni

Gweler [Canllawiau eraill NICE](#) am wybodaeth NICE i'r cyhoedd am ofal ar gyfer merched a'u babanod yn ystod y cyfnod esgor (gofal yn ystod genedigaeth), ysgogi'r cyfnod esgor a thoriad cesaraidd.

Cynllunio'r enedigaeth

Dylech gael eich cynghori i gael eich babi mewn ysbyty sydd â chyfleusterau arbennig i ofalu am fabanod sâl 24 awr y dydd, rhag ofn y bydd eu hangen.

Yn ystod eich beichiogrwydd (ac yn enwedig yn ystod y tri mis diwethaf), dylai eich tîm gofal esbonio eich opsiynau ar gyfer rhoi genedigaeth. Dylai hyn gynnwys gwybodaeth am y manteision a'r risgiau sy'n gysylltiedig ag ysgogi cyfnod esgor o gymharu â gadael i'r beichiogrwydd fynd rhagddo, a chael genedigaeth 'arferol' (gweiniol) o gymharu â thoriad cesaraidd. Mae hyn yn

arbennig o bwysig os ydych yn cael babi mawr. Os ydych wedi cael toriad cesaraidd o'r blaen, gallech gael genedigaeth weiniol o hyd y tro hwn.

Os oes gennych broblemau iechyd penodol (fel bod dros bwysau neu broblemau sy'n gysylltiedig â nerfau asgwrn y cefn fel clunwst), efallai y cewch eich cynghori i weld anesthetegydd i siarad am y dull gorau o leddfu poen yn ystod yr enedigaeth.

Pryd i gael eich babi

Mae amseru'r enedigaeth yn bwysig oherwydd, os bydd eich beichiogrwydd yn rhy hir, gallai hyn gynyddu'r siawns y gallech chi a/neu eich babi gael problemau.

Os oes gennych ddiabetes math 1 neu fath 2

Dylech gael eich cynghori i gael eich cyfnod esgor wedi'i ysgogi neu gael toriad cesaraidd os mai dyma'r opsiwn gorau i chi, yn ystod wythnos 37 neu wythnos 38 o'ch beichiogrwydd. Efallai y cewch eich cynghori i gael eich babi yn gynt na hyn os bydd cymhlethdodau (fel pwysedd gwaed uchel neu os bydd twf eich babi yn arafu).

Os oes gennych ddiabetes yn ystod beichiogrwydd

Dylech gael eich cynghori i gael eich cyfnod esgor wedi'i ysgogi, neu gael toriad cesaraidd os mai dyma'r opsiwn gorau i chi, cyn 41 wythnos o'ch beichiogrwydd os nad ydych wedi cael eich babi erbyn hynny. Efallai y cewch eich cynghori i gael eich babi yn gynt na hyn os bydd cymhlethdodau (fel pwysedd gwaed uchel neu os ydych yn cael babi mawr).

Os bydd eich cyfnod esgor yn dechrau cyn 37 wythnos

Os bydd eich cyfnod esgor yn dechrau'n gynnar, efallai y cewch feddyginiaeth i oedi'r enedigaeth. Efallai y cewch feddyginiaeth a elwir yn steroidau i helpu ysgyfaint eich babi i aeddfedu hefyd. Os ydych yn cymryd inswlin a'ch bod yn cael steroidau, bydd angen cynyddu eich dos o inswlin a monitro'r glwcos yn eich gwaed yn ofalus oherwydd gall steroidau godi lefel y glwcos yn eich gwaed.

Lefelau'r glwcos yn eich gwaed yn ystod y cyfnod esgor a'r enedigaeth

Mae'n bwysig y caiff y glwcos yn eich gwaed ei reoli'n dda yn ystod y cyfnod esgor a'r enedigaeth er mwyn helpu i atal lefel y glwcos yng ngwaed eich babi rhag mynd yn rhy isel ar ôl iddo gael ei eni (a elwir yn [hypoglycemia mewn babanod newydd-anedig](#)).

Dylai'r glwcos yn eich gwaed gael ei fesur bob awr o leiaf er mwyn sicrhau ei fod yn aros ar lefel ddiogel, neu bob 30 munud os byddwch yn cael anesthetig cyffredinol.

Os bydd problemau gyda'r glwcos yn eich gwaed yn ystod y cyfnod esgor a'r enedigaeth, dylid rhoi inswlin a glwcos i chi drwy beiriant diferu er mwyn helpu gyda hyn. Os oes gennych ddiabetes math 1, efallai y cewch gynnig peiriant diferu o ddechrau'r cyfnod esgor sefydledig (pan fydd ei serfics wedi ymledu o leiaf 4cm a'ch bod yn cael cyfangiadau poenus rheolaidd).

Cwestiynau y gallech fod am eu gofyn i'ch tîm gofal am y cyfnod esgor a'r enedigaeth

- Sut y gallaf sicrhau bod genedigaeth fy mabi mor normal â phosibl?
- Pa ddulliau lleddfu poen y gallaf eu cael yn ystod y cyfnod esgor?
- Beth yw'r risgiau posibl sy'n gysylltiedig ag aros i'r cyfnod esgor ddechrau'n naturiol?
- Beth yw'r risgiau posibl sy'n gysylltiedig ag ysgogi'r cyfnod esgor?
- A yw'n debygol y bydd angen toriad cesaraidd arnaf?
- Beth yw fy opsiynau ar gyfer rheoli'r glwcos yn fy ngwaed yn ystod y cyfnod esgor? Beth fydd yn digwydd os bydd y glwcos yn fy ngwaed yn rhy isel neu'n rhy uchel?

Gofalu am eich babi

Mae'r adran hon yn ymwneud â'r gofal a roddir i'ch babi oherwydd eich diabetes. Efallai y bydd gwybodaeth NICE i'r cyhoedd am ofal ôl-enedigol yn ddefnyddiol hefyd (gweler [Canllawiau eraill NICE](#)).

Bydd eich babi yn cael ei roi i chi i'w ddal yn syth ar ôl yr enedigaeth. Dylech allu cadw eich babi gyda chi oni fydd angen gofal ychwanegol arno.

Efallai y bydd angen i'ch babi gael gofal ychwanegol mewn uned i fabanod newydd-anedig os yw'n sâl, os oes angen monitro gofalus neu driniaeth arno, os oes angen iddo gael ei fwydo drwy diwb neu beiriant diferu, neu os yw wedi'i eni'n gynnar.

Lefelau'r glwcos yng ngwaed eich babi

Dylech ddechrau bwydo eich babi cyn gynted â phosibl ar ôl yr enedigaeth (o fewn 30 munud), ac yna bob dwy neu dair awr er mwyn helpu lefelau'r glwcos yng ngwaed eich babi i aros ar lefel ddiogel.

Dylid cynnal prawf ar lefel y glwcos yng ngwaed eich babi (gan ddefnyddio prawf gwaed arbennig yn yr ysbyty) rhwng dwy a phedair awr ar ôl yr enedigaeth er mwyn sicrhau nad yw'n rhy isel. Efallai y cynhelir profion gwaed eraill os bydd eich tîm gofal yn teimlo bod eu hangen.

Os yw'r glwcos yng ngwaed eich babi yn isel mewn dau brawf yn olynol, neu os yw'n cael problemau'n bwydo, efallai y bydd angen iddo gael ei fwydo drwy diwb neu beiriant diferu er mwyn helpu i gynyddu'r glwcos yn ei waed.

Os bydd y tîm gofal yn gweld arwyddion o [hypoglycemia mewn babi newydd-anedig](#), dylai gynnal prawf ar y glwcos yng ngwaed eich babi. Os canfyddir bod gan y babi hypoglycemia, dylai gael ei roi ar beiriant diferu cyn gynted â phosibl.

Dylech chi a'ch babi aros yn yr ysbyty am o leiaf 24 awr ar ôl yr enedigaeth er mwyn sicrhau bod lefel y glwcos yng ngwaed eich babi yn sefydlog a'i fod yn bwydo'n dda.

Gweld a oes problemau gyda chalon eich babi

Mae gan fabanod merched â diabetes math 1 neu fath 2 fwy o risg o gael problemau gyda'r galon. Os bydd eich tîm gofal yn amau y gall fod problem, bydd arbenigwr plant yn archwilio eich babi yn ofalus. Gall hyn gynnwys cymryd sgan uwchsain arbennig o galon y babi a elwir yn ecocardiogram.

Eich gofal chi ar ôl yr enedigaeth

Mae'r adran hon yn ymwneud â gofal sy'n gysylltiedig â diabetes. Efallai y bydd gwybodaeth NICE i'r cyhoedd am ofal ôl-enedigol yn ddefnyddiol hefyd (gweler [Canllawiau eraill NICE](#)).

Os oedd gennych ddiabetes cyn i chi feichiogi

Os oedd gennych ddiabetes eisoes ac roeddech yn defnyddio inswlin yn ystod eich beichiogrwydd, dylech leihau faint o inswlin rydych yn ei gymryd ar ôl yr enedigaeth a monitro lefelau'r glwcos yn eich gwaed yn ofalus nes eich bod yn cymryd y dos cywir, gan y bydd angen llai o inswlin ar eich corff i reoli'r glwcos yn eich gwaed ar ôl i'ch babi gael ei eni. Bydd eich tîm gofal yn eich helpu gyda hyn.

Byddwch yn wynebu mwy o risg o [hypoglycemia](#) ar ôl rhoi genedigaeth, yn enwedig os ydych yn bwydo ar y fron. Felly, dylech bob amser sicrhau bod ychydig o fwyd gennych wrth law rhag ofn y bydd ei angen arnoch tra byddwch yn bwydo ar y fron neu cyn hynny.

Os oedd gennych ddiabetes math 2 cyn i chi feichiogi a'ch bod wedi bod yn cymryd [metformin](#) neu [glibenclamid](#), gallwch barhau i wneud hynny - neu gallwch ddechrau eu cymryd eto yn syth ar ôl yr enedigaeth os gwnaethoch roi'r gorau i'w cymryd yn ystod eich beichiogrwydd. Ond os ydych yn bwydo ar y fron, ni ddylech ddechrau cymryd unrhyw dabledi eraill ar gyfer gostwng lefel y glwcos yn eich gwaed.

Os gwnaethoch newid triniaethau oherwydd cymhlethdodau'n ymwneud â diabetes (er enghraifft, newid eich meddyginiaeth ar gyfer pwysedd gwaed uchel neu roi'r gorau i gymryd statinau) cyn i chi feichiogi, ni ddylech ddechrau

cymryd eich meddyginiaeth arferol eto fel arfer os ydych yn bwydo ar y fron, oni fydd eich tîm gofal yn dweud ei bod yn ddiogel i chi wneud hynny.

Os oedd gennych ddiabetes yn ystod beichiogrwydd

Os oedd gennych ddiabetes yn ystod beichiogrwydd, dylech roi'r gorau i gymryd unrhyw feddyginiaeth ar gyfer diabetes yn syth ar ôl yr enedigaeth.

Cyn i chi fynd adref, dylid profi lefel y glwcos yn eich gwaed er mwyn sicrhau ei bod wedi dychwelyd i'w lefel normal. Dylai eich tîm gofal eich atgoffa am y symptomau sy'n gysylltiedig â lefel uchel o glwcos yn y gwaed a'r hyn i'w wneud os ceir y symptomau hynny.

Gofal dilynol a beichiogrwydd yn y dyfodol

Os oedd gennych ddiabetes cyn i chi feichiogi

Ar ôl i chi fynd adref, dylech ailgychwyn eich apwyntiadau arferol ar gyfer gofal diabetes.

Os cawsoch wybod bod gennych [retinopathi](#) pan oeddech yn feichiog, dylech gael cynnig archwiliadau am o leiaf chwe mis ar ôl yr enedigaeth.

Dylai eich tîm gofal eich atgoffa am [bwysigrwydd defnyddio dulliau atal cenhedlu a'ch cyngori i flaengynllunio ar gyfer unrhyw feichiogrwydd yn y dyfodol](#).

Os oedd gennych ddiabetes yn ystod beichiogrwydd

Cael ffordd o fyw iach

Dylai aelod o'ch tîm gofal roi cyngor i chi am eich ffordd o fyw, gan gynnwys gwneud mwy o ymarfer corff, gwella eich deiet, a cholli pwysau os bydd angen.

Prawf ar gyfer diabetes math 2

Mae merched sydd wedi cael diabetes yn ystod beichiogrwydd yn wynebu mwy o risg o ddatblygu diabetes math 2. Dylid cynnig prawf i chi ychydig wythnosau ar ôl yr enedigaeth er mwyn sicrhau nad oes gennych ddiabetes

math 2 neu gyflwr o'r enw 'goddefiant glwcos' (neu 'cyn-diabetes'). Yn ddefnyddiol, dylai hwn fod yn [brawf glwcos plasma ymprydio](#) rhwng chwech a 13 wythnos ar ôl yr enedigaeth. Os na chaiff y prawf ei gynnal tan ar ôl 13 wythnos, dylech gael cynnig prawf glwcos plasma ymprydio o hyd ond, os nad yw'r prawf hwn yn bosibl, gellid defnyddio [prawf HbA1c](#) yn ei le. Fel arfer, ni ddylech gael cynnig [prawf goddefiant glwcos geneuol \(neu OGTT\)](#).

Os yw lefelau'r glwcos yn eich gwaed neu lefelau HbA1c yn uwch na'r arfer, mae hyn yn dangos bod risg uchel y gallech ddatblygu diabetes math 2, neu efallai bod gennych y cyflwr eisoes. Efallai y gwneir mwy o brofion ar hyn. Dylech gael cynnig cyngor a thriniaeth fel y bo angen.

Os yw lefelau'r glwcos yn eich gwaed neu lefelau HbA1c yn normal, mae'n annhebygol bod gennych ddiabetes math 2 ar hyn o bryd. Dylech gael eich cynghori i barhau i ddilyn cyngor ar eich ffordd o fyw a dylech gael cynnig prawf HbA1c blynyddol i sicrhau nad yw diabetes wedi datblygu, gan eich bod yn parhau i wynebu risg.

Dylai eich tîm gofal esbonio eich bod yn wynebu risg o gael diabetes yn ystod beichiogrwydd eto, a dylech gael cynnig prawf ar gyfer diabetes os byddwch yn beichiogi yn y dyfodol - gweler yr adran [gweld a oes diabetes yn ystod beichiogrwydd](#) i gael mwy o wybodaeth am hyn.

Egluro'r termau

Apwyntiad bwcio

Eich apwyntiad cynnedigol swyddogol cyntaf. Fel arfer, mae'n cael ei gynnal rhwng yr wythfed a'r degfed wythnos o feichiogrwydd, ac rydych yn 'bwcio i mewn' i gael gofal mamolaeth gyda bydwraig a/neu eich meddyg teulu. Gall gael ei gynnal yn gynt os oedd gennych ddiabetes cyn i chi feichiogi.

BMI

BMI, neu fynegai crynswth corfforol, yw mesuriad o bwysau person mewn perthynas â'i daldra Mae person â BMI o 25 kg/m² neu fwy dros bwysau, ac ystyrir bod person â BMI o 30 kg/m² neu fwy yn ordew.

Cetoasidosis diabetig (DKA)

Lefel uchel o glwcos yn y gwaed ([hyperglycemia](#)) a all arwain at gyflwr difrifol o'r enw DKA os na chaiff ei drin. Mae gan bobl sydd â diabetes math 1 fwy o risg o gael DKA, ond gall unrhyw un â diabetes ei gael. Caiff ei achosi gan groniad o [getonau](#) niweidiol yn y gwaed. Mae angen i bobl sydd â DKA gael eu trin yn yr ysbyty fel achos brys.

Cetonau

Caiff cetonau niweidiol yn y gwaed eu cynhyrchu pan fydd y corff yn dechrau defnyddio ei storfeydd braster i wneud egni. Dim ond pan fydd rhywun yn llwgu neu os na fydd gan y corff ddigon o inswlin y bydd yn gwneud hyn fel arfer. Gall lefelau uchel o getonau arwain at [getoasidosis diabetig](#). Stribedi profi cetonau yn y gwaed yw'r ffordd hawsaf o weld a oes cetonau'n bresennol.

Defnydd 'all-drwydded'

Yn y DU, caiff meddyginiaethau eu trwyddedu i ddangos eu bod yn gweithio'n ddigon da a'u bod yn ddigon diogel i gael eu defnyddio i drin cyflyrau penodol a grwpiau penodol o bobl. Gall rhai meddyginiaethau hefyd fod yn ddefnyddiol i drin cyflyrau neu bobl nad oes ganddynt drwydded i'w gwneud (fel merched beichiog). Gelwir hyn yn ddefnydd 'all-drwydded'. Gallai defnydd all-drwydded hefyd olygu y cymerir dos gwahanol o'r feddyginiaeth neu y caiff ei chymryd mewn ffordd wahanol i'r hyn a nodir yn y drwydded, fel defnyddio eli neu gymryd tabled. Mae rhagor o wybodaeth am drwyddedu meddyginiaethau ar gael yn [NHS Choices](#).

Glibenclamid

Meddyginiaeth (tabled) ar gyfer trin diabetes math 2 a diabetes yn ystod beichiogrwydd. Mae glibenclamid yn helpu'r corff i gynhyrchu mwy o inswlin. Oherwydd hyn, gall achosi [hypoglycemia](#). Ar adeg cyhoeddi, gall glibenclamid gael ei argymhell ar gyfer [defnydd 'all-drwydded'](#) yn y canllaw hwn. Dylai eich meddyg ddweud wrthy ch am hyn ac esbonio beth mae'n ei olygu i chi.

Glwcagon

Hormon sy'n codi lefelau'r glwcos yn y gwaed. Gellir ei roi fel pigiad mewn argyfwng i bobl â diabetes sydd â [hypoglycemia](#).

Hyperglycemia

Lefel uwch nag arfer o glwcos yn y gwaed. Ymhlith y symptomau mae teimlo'n sychedig ac yn llwglyd, ac angen pasio wrin yn amlach. Os na chaiff ei drin, gall hyperglycemia arwain at [getoasidosis diabetig](#).

Hypoglycemia mewn babanod newydd-anedig

Lefel is na'r arfer o glwcos yng ngwaed babi newydd-anedig, a ddiffinnir fel lefel islaw 2 mmol/litr. Mae babanod newydd-anedig a enir i famau sydd â diabetes yn wynebu risg o hypoglycemia, yn enwedig os yw'r fam yn cymryd inswlin neu glibenclamid.

Hypoglycemia neu hypo

Lefel is nag arfer o glwcos yn y gwaed - fel arfer llai na 4 mmol/litr. Mae symptomau hypo yn cynnwys teimlo'n benysgafn (neu hyd yn oed fynd yn ymwybodol), teimlo'n flinedig, teimlo'n llwglyd, crynu a chwysu. Mae'n bwysig adnabod arwyddion hypo. Rydych yn wynebu risg o gael hypoglycemia os ydych yn cymryd inswlin neu glibenclamid, ond nid ydych fel arall.

Metformin

Meddyginiaeth (tabled) sy'n gostwng lefelau'r glwcos yn y gwaed mewn pobl sydd â diabetes. Oherwydd y ffordd y mae'n gweithio, nid yw metformin yn cynyddu lefelau inswlin nac yn achosi [hypoglycemia](#) oni bai eich bod yn cymryd inswlin neu glibenclamid hefyd. Ar adeg cyhoeddi, gall metformin

gael ei argymhell ar gyfer [defnydd 'all-drwydded'](#) yn y canllaw hwn. Dylai eich meddyg ddweud wrthy ch am hyn ac esbonio beth mae'n ei olygu i chi.

Neffropathi diabetig

Mae gan bobl sydd â diabetes risg o gael clefyd yr arennau, a elwir yn neffropathi diabetig. Gall diabetes niweidio'r pibellau gwaed bach yn yr arennau a'u hatal rhag gweithio'n gywir. Yr arwydd cynharaf yw protein o'r enw albwmyn yn yr wrin. Mae merched â neffropathi yn wynebu risg uchel o ddatblygu pwysedd gwaed uchel yn ystod beichiogrwydd (a elwir yn gyneclampsia).

Prawf glwcos plasma ymprydio

Prawf gwaed i fesur lefelau glwcos yn y gwaed ar ôl ymprydio (cyn brecwast fel arfer). Yn ogystal â chanfod diabetes, gall y prawf ddangos a oes problemau yn y ffordd y mae'r corff yn defnyddio glwcos.

Prawf goddefiant glwcos geneuol (OGTT)

Mae OGTT yn defnyddio dwy sampl waed: y gyntaf i fesur lefelau glwcos yn y gwaed ar ôl ymprydio (cyn brecwast fel arfer), a'r ail i fesur y lefelau eto dwy awr ar ôl diod glwcos. Dyma'r prawf arferol ar gyfer canfod diabetes yn ystod beichiogrwydd.

Prawf HbA1c

Prawf gwaed sy'n mesur lefel gyfartalog y glwcos yn y gwaed yn ystod y ddau neu dri mis blaenorol. Fel arfer, rhoddir y canlyniad mewn mmol/mol (arferai gael ei roi fel canran). Fel arfer, mae gan bobl heb ddiabetes lefel islaw 42 mmol/mol (neu 6%). Mae prawf HbA1c yn brawf llai cywir o lefelau glwcos yn y gwaed ar ôl tua 12 wythnos o feichiogrwydd.

Retinopathi diabetig

Mae gan bobl sydd â diabetes risg o gael problemau gyda'r llygaid, a elwir yn retinopathi diabetig. Gall diabetes niweidio'r pibellau gwaed bach o amgylch y retina (rhan y llygad sy'n gweld), a all achosi golwg aneglur. Ni cheir symptomau yn ystod camau cynnar retinopathi, felly mae'n bwysig iawn cael archwiliadau rheolaidd a all ganfod unrhyw newidiadau.

Tarddiad y teulu

Eich cefndir ethnig. Mae rhai merched yn wynebu mwy o risg o gael diabetes yn ystod beichiogrwydd oherwydd eu hethnigrwydd, gan gynnwys (ond nid yn gyfyngedig i) merched y mae eu teulu yn hanu o Dde Asia neu'r Dwyrain Canol neu ferched â chefnidir Affricanaidd-Caribiaidd.

Ffynonellau cyngor a chefnogaeth

- Diabetes UK, 0345 123 2399, www.diabetes.org.uk
- Cymdeithas Diabetes Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig (BEMDA), www.bemda.org
- InDependent Diabetes Trust, www.iddtinternational.org
- Ymddiriedolaeth Genedlaethol Geni Plant (NCT), 0300 330 0700, www.nct.org.uk

Gallwch hefyd fynd i [NHS Choices](#) am ragor o wybodaeth.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

Canllawiau eraill NICE

Cyhoeddwyd

- [Gofal yn ystod genedigaeth](#) (2014) Canllaw NICE CG190
- [Gofal ôl-enedigol](#) (2014) Canllaw NICE CG37
- [Toriad cesaraidd](#) (2011) Canllaw NICE CG132
- [Pwysedd gwaed uchel yn ystod beichiogrwydd](#) (2010) Canllaw NICE CG107
- [Ysgogi cyfnod esgor](#) (2008) Canllaw NICE CG70
- [Gofal cyn-enedigol](#) (2008) Canllaw NICE CG62

I ddod

- Diabetes math 1 mewn oedolion. Canllaw NICE. Disgwylir iddo gael ei gyhoeddi ym mis Awst 2015

- Diabetes math 2 mewn oedolion. Canllaw NICE. Disgwylir iddo gael ei gyhoeddi ym mis Awst 2015

ISBN: 978-1-4731-1193-6