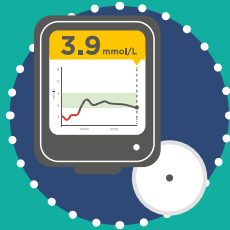


Beichiogrwydd, magu plant, a diabetes Math 1

Wedi'i ddatblygu fel rhan o addysg diabetes SEREN Connect; cefnogi pobl ifanc ac oedolion ifanc sy'n byw gyda diabetes Math 1





Rhaglen Addysg y Flwyddyn ym Maes Diabetes
Quality in Care Diabetes 2020

Gwobr Arbennig y Barnwr
Quality in Care Diabetes 2020

Cyhoeddwyd gyntaf: 2024

Hawlfraint © Gweithrediaeth GIG Cymru, 2024. Cedwir pob hawl.
Dyluniwyd gan Creative Loop Ltd

Mae Addysg Diabetes SEREN Connect wedi'i ysgrifennu gan Sara Crowley, Cydlynnydd Cenedlaethol Gofal Pontio Diabetes, Cydweithrediad Iechyd GIG Cymru. Cyllid a ddarperir gan Lywodraeth Cymru drwy Grŵp Gweithredu Diabetes Cymru Gyfan o dan Gynllun Cyflawni Diabetes 2016-23.

Ni chaniateir atgynhyrchu, dosbarthu, na throsglwyddo unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn mewn unrhyw ffurf na thrwy unrhyw fodd, gan gynnwys llungopïo, recordio neu ddulliau electronig neu fecanyddol eraill, heb ganiatâd ysgrifenedig ymlaen llaw gan yr awdur.

Os oes gennych ddi-ddordeb mewn defnyddio Addysg Diabetes SEREN Connect, neu ar gyfer ymholiadau a cheisiadau am ganiatâd e-bostiwrch **SERENConnect@wales.nhs.uk** neu ysgrifennwch atom gan ddefnyddio'r cyfeiriad post isod.

Addysg Diabetes SEREN Connect, G/o Llawr 1af Tŷ Afon,
Llys Ynys Bridge, Gwaelod-y-Garth, Caerdydd, CF15 9SS

Gyda diolch o galon i Dr. Lowri Allen, cyd-awdur yr adnodd hwn. Diolch i Alison Ellis, a'r holl weithwyr gofal iechyd, ac i'r gymuned diabetes yng Nghymru a ledled y DU a ysbrydolodd, cyfrannodd, ac a sylwodd yn ystod ei ddatblygiad. Rydym yn ddiolchgar am arweinyddion ifanc Diabetes UK Math 1 Gyda'n Gilydd a gyfrannodd hefyd at y datblygiad. Diolch arbennig i'r Rhwydwaith Clinigol Diabetes Strategol Cenedlaethol a chydweithwyr Gweithrediaeth GIG Cymru am eu cefnogaeth a'u canllawiau.

Rydym wedi ymrwymo i greu adnoddau sy'n gweithio i'r bobl sy'n eu defnyddio.

Cymerwch eiliad i roi rhywfaint o adborth i ni. Mae ychydig funudau o'ch amser yn gwneud gwahaniaeth mawr iawn.



Yn dilyn diagnosis o ddiabetes Math 1, yn aml mae llawer o gwestiynau heb eu hateb am yr effeithiau tymor byr a hirdymor y bydd yn ei gael ar eich bywyd.

Yn ddiamau, gall rheoli diabetes Math 1 wneud cynllunio ar gyfer digwyddiadau bywyd ychydig yn anoddach, gan fod ystyriaethau ychwanegol bob amser nad oes rhaid i rywun heb ddiabetes byth eu hystyried.

Mae magu plant i rywun sydd â diabetes Math 1 yn golygu bod mwy i'w jyglo na newid cewynnau neu wneud yn siŵr eich bod wedi pacio digon o fyrbrydau i'r babi. Mae'n rhaid i chi reoli eich diabetes hefyd. Mae hynny'n golygu dod o hyd i amser, lle ac egni ar gyfer popeth sy'n ymwneud â diabetes ar ben popeth sy'n ymwneud â babanod. Mae'n brysur ond yn gwbl bosibl.

Ysgrifennwyd y llyfryn hwn ar gyfer pobl ifanc neu oedolion ifanc a allai fod yn ystyried dod yn rhieni 'un diwrnod.'

Ei nod yw rhoi gwybodaeth gyffredinol i chi fel man cychwyn ac os oes gennych gwestiynau pellach, trafodwch bethau gydag aelod o'ch tîm diabetes.

Cysylltwch â'ch tîm diabetes ymhell ymlaen llaw cyn ceisio am fabi fel y gellir teilwra'r cyngor i'ch anghenion penodol, a gallwch chi roi'r siawns orau i chi'ch hun o ganlyniad cadarnhaol.

Mae'n dda dysgu am y pwnc hwn yn gynnar er mwyn i chi allu gwneud penderfyniadau gwybodus a chynllunio ar gyfer taith beichiogrwydd a/ neu magu plant lwyddiannus. Efallai bod gennych lawer o gwestiynau nad ydynt yn ymddangos yn berthnasol i'w gofyn yn y clinig ar hyn o bryd, ond mae deall yr wybodaeth hon nawr yn llawer gwell i'ch iechyd cyffredinol.

‘Dydw i ddim yn gwybod a ydw i eisiau plant eto, ond pe bawn i’n gwneud hynny, a fyddai diabetes Math 1 yn fy atal?’

Mae datblygiadau mewn triniaethau, technoleg ac ymchwil yn golygu bod mwy a mwy o bobl â diabetes Math 1 yn llwyddo i ddod yn rhieni. Nid oes unrhyw reswm pam na allwch ymuno â nhw os ydych am ddechrau (neu ymestyn) eich teulu rhyw ddiwrnod.

Os byddwch chi’n cario’r babi, fel rhan o’ch addysg diabetes barhaus, mae’n hanfodol eich bod chi’n deall pwysigrwydd cynllunio beichiogrwydd yn gynnar.

Mae’r adran gyntaf hon yn ymdrin â gwybodaeth sy’n bwysig ei gwybod cyn cynllunio ar gyfer beichiogrwydd.

Os nad yw’r adran hon yn berthnasol i chi, ewch i dudalen 9 i gael gwybodaeth am lwybrau eraill i ddod yn deulu, neu dudalen 23 lle ceuwch wybodaeth am magu plant â diabetes Math 1.

Os ydych chi’n darllen y llyfryn hwn ac eisoes yn ymwybodol eich bod chi’n feichiog, mae’n hanfodol trefnu apwyntiad gyda’ch tîm diabetes cyn gynted â phosibl.

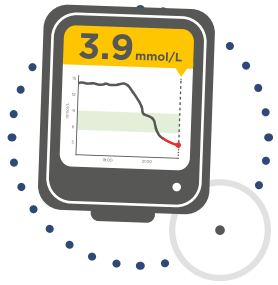
Gorau po gyntaf y gwnewch hyn, gan ei fod yn sicrhau y bydd y cymorth cywir ar gael i chi i helpu gyda’ch beichiogrwydd a rheoli diabetes o’r pwynt hwn ymlaen. Mae llawer o newidiadau pwysig yn digwydd yn ystod wythnosau cyntaf beichiogrwydd, gan effeithio ar eich lefelau hormonau a datblygiad y babi. Mae derbyn y gefnogaeth briodol yn ystod y cyfnod hwn yn hanfodol.

Poeni am fod dan oed?

Mae’n arbennig o bwysig cysylltu â’ch tîm pediatrig os ydych yn amau beichiogrwydd, hyd yn oed os yw’r sgwrs hon yn ymddangos yn frawychus neu’n ddychrynllyd. Bydd eich tîm yno i’ch cefnogi a’ch arwain trwy’ch opsiynau. Os nad ydych yn siŵr sut i gysylltu â’ch nyrs diabetes arbenigol, ffoniwch yr ysbyty yr ydych yn ei fynychu a gofynnwch am gael eich cysylltu â’r adran diabetes pediatrig — byddant yn gallu eich helpu.

Adnabod eich corff

Gan eich bod chi'n byw gyda diabetes, mae'n debyg eich bod chi'n fwy ymwybodol o'ch iechyd a'ch corff na'r rhan fwyaf o bobl o'ch oedran chi.



Er eich bod yn debygol o gwmpasu iechyd atgenhedlol yn eich gwersi bioleg yn yr ysgol, mae yna bethau ychwanegol y mae angen i chi eu dysgu gyda diabetes Math 1. Mae hyn yn cynnwys deall eich corff yn ystod glasoed, wrth gymryd rhan mewn gweithgaredd rhywiol, ac os ydych chi'n ystyried beichiogrwydd.

Mae rhai agweddau o fewn eich rheolaeth yn fwy, megis rheoli eich diet, cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol, cymryd meddyginiaeth ar bresgripsiwn, a defnyddio'r offer diabetes a argymhellir

ar eich cyfer. Ar y llaw arall, mae ffactorau fel hormonau, emosiynau, a thwf a datblygiad naturiol eich corff yn anoddach i'w rheoli. Dyna pam, wrth reoli diabetes, mae'n well canolbwyntio ar yr hyn y gallwch chi ei wneud gan gydnabod a derbyn bod rhai pethau y mae gennych lai o reolaeth drostynt.

Hormonau: cemegau sy'n cario negeseuon trwy'ch corff, yn gweithredu fel signalau sy'n dweud wrth wahanol rannau o'ch corff sut i weithredu.

Mae eich corff yn newid

Weithiau, mae'r newidiadau hyn yn effeithio ar eich diabetes...



...ond weithiau, gall eich diabetes effeithio ar y newidiadau sy'n digwydd yn eich corff.

Glasoed yw'r cyfnod pan fydd eich corff yn newid o gorff plentyn i gorff oedolyn.

Mae eich corff yn mynd trwy newidiadau corfforol i gyrraedd aeddfedrwydd rhywiol a gallu atgenhedlu (y broses y mae'r corff yn mynd drwyddi i gael babi).

Mae rhai newidiadau yn amlwg oherwydd gallwch chi eu gweld, fel:

- tyfu'n dalach
- newidiadau mewn pwysau
- gwallt yn tyfu ar eich ceseiliau a'ch organau cenhedlu
- eich corff yn newid siâp

Mae rhai yn llai amlwg, yn digwydd ar y tu mewn, heb i chi wybod.

Mislif

Mewn merched, pan fydd eich corff yn barod, bydd eich mislif yn dechrau. Byddwch yn cael mislif ar gyfartaledd unwaith y mis, a bydd hyn yn debygol o barhau nes i chi gyrraedd yr hyn a elwir yn menopos (51 oed ar gyfartaledd). Gall fod yn arferol i'ch mislif fod yn afreolaidd yn ystod y flwyddyn gyntaf neu ddwy ar ôl iddynt ddechrau.

Efallai y byddwch yn gweld bod eich glwcos gwaed yn anos i'w reoli o amgylch y dyddiau y disgwylir i chi gael mislif. Efallai y byddwch yn chwennych mwy neu rai

mathau o fwyd y bydd angen i chi gyfrif carbhydradau ar eu cyfer. Efallai y byddwch hefyd yn gweld bod y newidiadau hormonau sy'n digwydd cyn ac yn ystod eich mislif yn eich gwneud yn fwy ymwrthol i effaith inswlin, fel nad yw eich inswlin yn gweithio yn yr un ffordd ag yr ydych wedi



arfer ag ef. Gall hyn fod yn anrhagweladwy a gall newid dros amser hefyd.

Gall cadw golwg ar eich mislif, nodi sut rydych chi'n teimlo, ac unrhyw newidiadau anesboniadwy yn eich glwcos yn y gwaed eich helpu i sylwi ar batrymau a gwneud synnwyr o sut mae eich mislif yn effeithio ar eich diabetes, a'r hyn y gall fod angen i chi ei wneud yn wahanol i reoli hyn.

Eich cylchred mislif yw ffordd eich corff o baratoi ei hun ar gyfer beichiogrwydd posibl. Os nad ydych chi'n barod i gael babi neu'n dewis peidio â gwneud hynny, ond yn cael rhyw, bydd angen ffordd effeithiol i chi o osgoi beichiogi; gelwir hyn yn atal cenhedlu.



Rwy'n cael y tri diwrnod yn arwain at fy mislif yn anodd iawn. Mae gennyf ymwrthedd inswlin uchel ac mae fy glwcos gwaed yn hoffi eistedd tua 13mmol/L. Roeddwn i'n arfer mynd yn rhwystredig iawn ac o dan straen oherwydd y peth, ond nawr rydw i'n derbyn nad yw'r dyddiau hynny'n rhywbeth rydw i'n ei wneud 'o'i le.

Oedolyn Ifanc sy'n byw gyda diabetes Math 1

Yn ystod llencyndod ac fel oedolyn ifanc, efallai y bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn gofyn i chi dro ar ôl tro ynghylch atal cenhedlu a/neu feichiogrwydd yn llawer o'ch apwyntiadau. Os nad ydych mewn cyfnod o fywyd lle mae hyn yn teimlo'n berthnasol, gall ymddangos braidd yn anghywir, ond bydd siarad am y materion hyn nawr yn helpu i sicrhau eich bod yn y sefyllfa orau i wneud penderfyniadau am y materion hyn pan fyddwch chi'n teimlo'n barod.



Rwy'n defnyddio ap i olrhain fy mislif nawr, mae'n ddefnyddiol gwybod pryd mae'n bryd i fy mislif.

Oedolyn ifanc sy'n byw gyda diabetes Math 1



Atal cenhedlu

Cyfrifoldeb pob person yw sicrhau eu bod yn arfer rhyw mwy diogel.

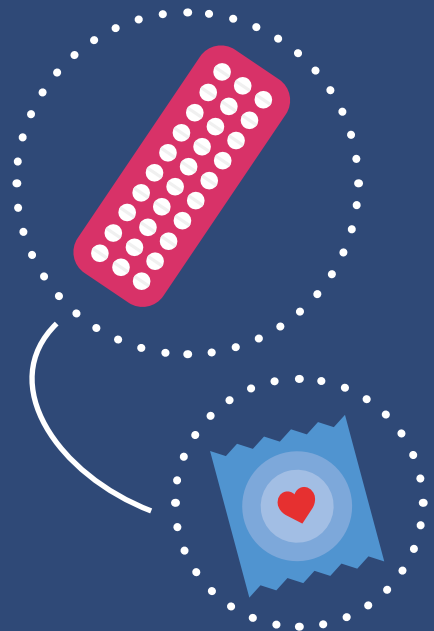
Mae atal cenhedlu yn chwarae rhan hanfodol wrth amddiffyn rhag beichiogrwydd sydd heb ei gynllunio. Gall defnyddio condom (neu ddull rhwystr), ynghyd â mathau eraill o atal cenhedlu, eich diogelu chi a'ch partner rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs) neu glefydau a drosglwyddir yn rhywiol (STDs).

Mae pob opsiwn atal cenhedlu ar gael i unigolion â diabetes Math 1, ond efallai y bydd rhai yn fwy addas i chi nag eraill. Trafodwch eich opsiynau gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i ddewis y math mwyaf addas i chi. Mae'n bwysig bod yn onest yn ystod y trafodaethau hyn, oherwydd gall dewisiadau ffordd o fyw fel ysmegu effeithio ar addasrwydd rhai dulliau atal cenhedlu.

Weithiau mae damweiniau'n digwydd, a bydd angen atal cenhedlu brys. Mae atal cenhedlu brys yn ddiogel i unigolion â diabetes Math 1. Os oes angen atal cenhedlu brys

arnoch (oherwydd rhyw heb ddiogelwch neu broblemau gydag atal cenhedlu, fel pilsen a gollwyd neu gondom hollt), trafodwch â meddyg neu fferylllydd cyn gynted â phosibl. Mae pob dull atal cenhedlu brys yn fwyaf effeithiol pan gaiff ei ddefnyddio'n brydlon ar ôl cyfathrach rhywiol.

Rhowch wybod i'ch tîm diabetes am unrhyw feddyginiaethau newydd rydych chi'n dechrau eu defnyddio fel y gallant eich cynorthwyo i wneud unrhyw addasiadau angenrheidiol.



Ffrwythlondeb

Yn gyffredinol, nid yw diabetes Math 1 fel arfer yn effeithio ar ffrwythlondeb dynion neu fenywod.

Yr eithriad sylfaenol yw menywod â chlefyd yr arenau difrifol (neffropathi) oherwydd diabetes, lle gallai ffrwythlondeb gael ei effeithio. Serch hynny, cynghorir pob merch sydd â diabetes Math 1, gan gynnwys y rhai â chlefyd yr arenau difrifol, i ddefnyddio dulliau atal cenhedlu os ydynt yn dymuno osgoi beichiogi.

Mae datblygu'r arferiad o roi eich samplau gwaed ac wrin yn rheolaidd i'ch tîm diabetes a/neu feddyg teulu yn ôl yr angen, a mynychu eich apwyntiadau adolygu blynyddol lle bydd eich arenau'n cael eu gwirio, eu monitro a'u trafod, yn eich helpu i reoli eich iechyd yn y dyfodol yn rhagweithiol.

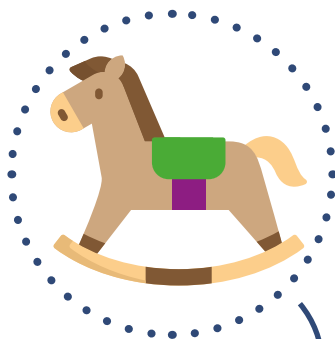
Os ydych chi'n profi problemau ffrwythlondeb am resymau nad ydynt yn gysylltiedig â diabetes, nid yw diabetes Math 1 ei hun yn rhwystr i driniaeth ffrwythlondeb. Argymhellir i chi ofyn am gyngor gan eich meddyg teulu os oes gennych ddiddordeb mewn archwilio eich opsiynau.

Llwybrau at Magu Plant

Nid yw diabetes math 1 yn rhwystr i faethu na mabwysiadu.

Os yw archwilio'r llwybrau hyn i fod yn rhiant o ddiddordeb i chi, gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth gan Wasanaeth Mabwysiadu a Maethu Barnardo's Cymru.

Os ydych y tu allan i Gymru, mae Adoption UK yn adnodd arall i'w ystyried.



Paratoi ar gyfer Beichiogrwydd

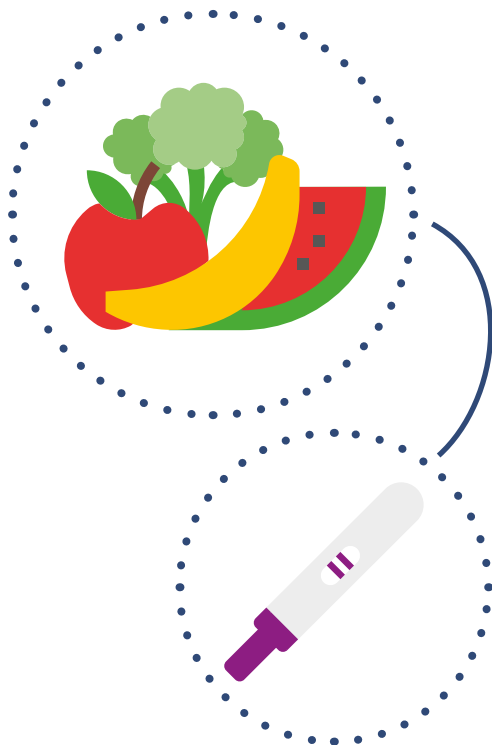
Gofal cyn cenedlu yw un o'r 'hanfodion gofal' y gallwch ei ddisgwyl os ydych yn byw gyda diabetes Math 1.

Mae hyn yn golygu bod gan unrhyw un sy'n byw gyda diabetes Math 1 a allai ystyried beichiogrwydd yn y dyfodol hawl i apwyntiadau arbenigol gyda'r tîm diabetes i drafod gwahanol ffyrdd o baratoi ar gyfer beichiogrwydd. Mae digon o dystiolaeth yn dangos y gall paratoi ar gyfer beichiogrwydd wella canlyniadau iechyd y fam a'r babi. Mae hefyd yn gyfle da i ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych am feichiogrwydd a magu plant.

Gallwch ddod â rhywun i'ch apwyntiad gyda chi os dymunwch.

Rhan bwysig o ofal cyn cenedlu yw adolygu lefelau glwcos eich gwaed gyda chi a darparu cymorth ychwanegol i gynnal neu gyflawni'r lefelau glwcos gwaed a argymhellir ar gyfer unigolion sy'n cynllunio beichiogrwydd. Mae canllawiau presennol yn argymhell osgoi beichiogrwydd os yw eich HbA1c yn uwch na

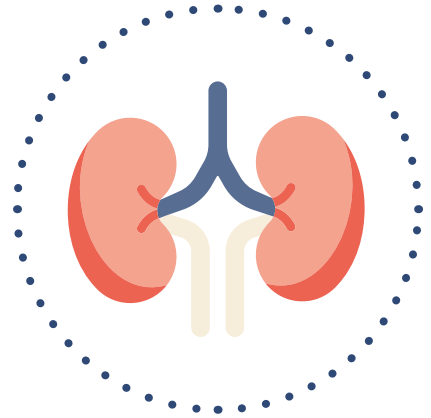
86mmol/mol oherwydd y risg uwch o gymhlethdodau ac anelu at lai na 48mmol/mol lle bynnag y bo modd. Bydd eich tîm diabetes yn eich helpu i weithio tuag at dargedau glwcos gwaed personol cyn beichiogrwydd. Gall hyn ymddangos yn frawychus, ond bydd eich tîm yn eich helpu i osod nodau realistig a'ch cefnogi i'w cyflawni.



Mae gofal cyn cenhedlu hefyd yn gyfle i wneud y canlynol:

- Trafod dewisiadau ffordd o fyw i sicrhau eich bod mor iach â phosibl cyn beichiogrwydd.
- Adolygu eich holl feddyginiaethau a thrafod unrhyw newidiadau a argymhellir cyn beichiogrwydd. Mae hyn yn cynnwys cynnig Asid Ffolig i chi (gweler tudalen 14).
- Sgrinio ar gyfer cymhlethdodau sy'n gysylltiedig â diabetes:

Retinopathi: Mae sgrinio llygaid rheolaidd yn rhan o'ch gofal diabetes arferol, ond mae'n arbennig o bwysig sgrinio'ch llygaid am unrhyw arwyddion o retinopathi cyn rhoi'r gorau i atal cenhedlu a chynllunio ar gyfer babi. Mae hyn oherwydd bod gwelliannau sydyn a sylweddol yn lefelau glwcos yn y gwaed (sef y nod yn ystod beichiogrwydd) yn gallu gwaethygu retinopathi. Felly, dylid cael unrhyw driniaeth ofynnol ar gyfer retinopathi yn ddelfrydol cyn anelu at wella lefelau glwcos yn y gwaed wrth baratoi ar gyfer beichiogrwydd.



Neffropathi: Yn union fel sgrinio llygaid rheolaidd, mae'n arbennig o bwysig monitro iechyd eich arennau am unrhyw arwyddion o neffropathi cyn rhoi'r gorau i atal cenhedlu a chynllunio ar gyfer babi. Yn dibynnu ar eich canlyniadau, efallai y cewch gynnig cymorth ychwanegol gan neffrolegydd (arbenigwr ar yr arennau) os oes angen.

• Nid yw byth yn rhy gynnar
• i gael eich atgyfeirio ar
• gyfer gofal cyn cenhedlu.
• Mae addysgu'ch hun
• am feichiogrwydd gyda
• diabetes yn gynnar yn
• golygu pan fyddwch chi'n
• teimlo'n barod i gael
• babi, byddwch chi mewn
• sefyllfa dda i wneud y
• penderfyniadau iawn i chi.

Deall y Risgiau

Er bod y rhan fwyaf o fenywod â diabetes yn iach yn ystod beichiogrwydd ac yn geni babanod iach, mae'r tebygolrwydd o broblemau iechyd i chi a'ch babi yn cynyddu oherwydd diabetes.

Ond gallwch chi leihau'r risg o broblemau - er na fyddwch chi'n cael gwared arno'n gyfan gwbl - trwy reoli'ch diabetes y gorau y gallwch chi cyn ac yn ystod beichiogrwydd. Gall eich tîm gofal eich helpu gyda hyn, gan gynnwys adolygu eich targedau glwcos yn y gwaed ac unrhyw driniaethau rydych yn eu cael.

Beichiogrwydd Risg Uchel

'Rwyf wedi cael gwybod bod fy meichiogrwydd yn risg uchel. Pam?'

Efallai eich bod wedi clywed y cyfeirir at fenywod â diabetes Math 1 weithiau fel rhai â 'beichiogrwydd risg uchel'. Daw beichiogrwydd gyda chymysgedd o emosiynau; fel arfer mae'n gyfnod o lawenydd a chyffro ond gall hefyd fod yn gyfnod o ofid a phryder. Gall clywed 'risg uchel' deimlo fel hyd yn oed mwy o bryder, ond mae'n golygu y byddwch

yn cael cynnig gofal ychwanegol trwy gydol eich beichiogrwydd. Gall llawer o ffactorau gynyddu'r risg o gymhlethdodau yn ystod beichiogrwydd, gyda diabetes Math 1 yn un ffactor yn unig i'w ystyried. Bydd eich tîm yn gallu rhoi cyngor personol i chi am lefel eich risg a beth y gellir ei wneud i'w lleihau cymaint â phosibl.

Cynigir cymorth pwrpasol i chi gan staff sy'n arbenigo mewn beichiogrwydd a diabetes. Mae hyn fel arfer yn golygu eich bod yn cael eich gweld mewn clinig sy'n cael ei redeg ar y cyd gan y timau diabetes ac obstetreg (sy'n arbenigwyr mewn gofal beichiogrwydd). Byddwch yn gallu trafod unrhyw bryderon sydd gennych gyda'r tîm, a byddant yn teilwra eich gofal i'ch amgylchiadau unigol.

Rwyf wedi clywed llawer o straeon negyddol o ran beichiogrwydd a diabetes Math 1. Beth a olygir gan risg, cymhlethdodau a chanlyniadau andwyol a beth maent yn ei olygu?’

Gall cymhlethdodau neu brofiadau negyddol effeithio ar bob beichiogrwydd.

Mae rhai enghreifftiau o gymhlethdodau neu bryderon posibl a allai godi yn ystod beichiogrwydd yn cynnwys:

- Pryderon ynghylch twf y babi, e.e. y babi yn mesur yn llai neu'n fwy na'r disgwyl.
- Camesgoriad (colli beichiogrwydd yn ystod y 23 wythnos gyntaf).
- Cyneclampsia (cyflwr iechyd lle mae pwysedd gwaed uchel a phrotein yn yr wrin yn datblygu yn ystod beichiogrwydd).
- Namau geni (problemau gyda'r ffordd y mae organau'r babi yn datblygu yn y groth).
- Genedigaeth gynamserol (baban a enir cyn 37 wythnos o feichiogrwydd wedi'u cwblhau).

- Marw-enedigaeth (marwolaeth babi yng nghamau olaf beichiogrwydd).
- Cymhlethdodau yn ystod geni, er enghraifft, dystocia ysgwydd; pan fo pen y babi yn cael ei eni ond mae'r ysgwyddau'n mynd yn sownd.
- Marwolaeth newyddenedigion (marwolaeth babi yn ystod 28 diwrnod cyntaf bywyd).

Gall y cymhlethdodau hyn (ac eraill) ddigwydd yn ystod unrhyw feichiogrwydd. Mae gan ferched â diabetes Math 1 risg uwch o'r cymhlethdodau a restrir. Bydd y graddau y mae'r risg yn cynyddu yn amrywio rhwng unigolion, gan ddibynnu ar ffactorau sy'n gysylltiedig â diabetes, e.e., lefelau glwcos yn y gwaed, a pha mor hir rydych wedi bod yn byw gyda diabetes, ond hefyd ffactorau nad ydynt yn gysylltiedig â diabetes, e.e., oedran, problemau iechyd eraill.

Gyda chefnogaeth eich tîm meddygol, mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud i helpu i leihau'r risg o gymhlethdodau yn ystod beichiogrwydd.

Mae rhai o'r rhain yn berthnasol i bob merch feichiog, p'un ai a oes ganddynt ddiabetes ai peidio, e.e.:

- Cynnal pwysau iach.
- Cynnal lefelau gweithgaredd corfforol iach.
- Bwyta diet cytbwys.
- Rhoi'r gorau i/osgoi ysmegu.
- Yfed llai o alcohol.
- Cymryd Asid Ffolig ar y dos a argymhellir ar eich cyfer (gweler yr adran nesaf).
- Mynychu apwyntiadau deintyddol rheolaidd (fel arfer am ddim yn ystod beichiogrwydd).



At hynny, mae'r canlynol hefyd yn bwysig i leihau'r risg o gymhlethdodau yng nghydestun diabetes Math 1:

- Gweithio gyda'ch tîm diabetes i anelu at reoli glwcos yn y gwaed yn llymach cyn ac yn ystod beichiogrwydd.
- Cymerwch 5mg Asid Ffolig am dri mis wrth gynllunio beichiogrwydd tan ddiwedd yr 12fed wythnos o feichiogrwydd i leihau'r risg o camffurfiadau geni fel spina bifida. Mae hwn yn ddos uwch na'r hyn a argymhellir ar gyfer merched nad oes ganddynt ddiabetes. Bydd eich meddyg teulu neu dîm meddygol yn gallu rhagnodi hyn i chi.

Drwy gydol eich beichiogrwydd, cynigir monitro ychwanegol i chi i'ch helpu i weithio tuag at y nodau hyn ac i chwilio am arwyddion cynnar o unrhyw gymhlethdodau sy'n datblygu. Mae enghreifftiau o'r mathau o fonitro y gallwch ddisgwyl eu cynnig yn cynnwys:

- Sgan uwchsain cynnar (7-9 wythnos fel arfer).
- Apwyntiadau clinig aml gyda'r timau diabetes ac obstetreg.

- Yn ogystal â'r sganiau 12 ac 20 wythnos arferol, byddwch hefyd yn cael cynnig sganiau ychwanegol rhwng 28-36 wythnos i fonitro twf a datblygiad y babi. Mewn rhai canolfannau, efallai y cynnigir sgan calon arbenigol i wirio calon y babi tua'r un amser â'r sgan 20 wythnos.
- Mae'n debygol y bydd eich tîm meddygol yn cynnig triniaeth ag asbrin i chi rhwng 12-36 wythnos o feichiogrwydd i leihau'r risg o gyneclampsia (gan ddibynnu ar ffactorau eraill sy'n gysylltiedig â'ch iechyd).
- Byddwch yn cael cynnig Cymorth (os dyma eich dewis) gyda chasglu colostrwm yn ystod wythnosau olaf y beichiogrwydd. Mae hyn yn golygu y gellir eich dangos sut i fynegi a chasglu eich

llaeth cyntaf - colostrwm - yn ystod wythnosau olaf y beichiogrwydd, i helpu dechrau eich taith bwydo o'r fron.

Oherwydd y gall beichiogrwydd ddylanwadu ar eich risg o ddatblygu cymhlethdodau sy'n gysylltiedig â diabetes e.e., retinopathi, neffropathi, byddwch hefyd yn derbyn monitro ychwanegol i chwilio am arwyddion o'r rhain.

Asesiad Retinopathi:

Dylid cynnig sgrinio'r retina i chi o leiaf ddwywaith yn ystod beichiogrwydd. Os canfyddir retinopathi, efallai y cewch gynnig sgrinio ychwanegol, a/neu driniaeth.

Asesiad Neffropathi:

Cynnigir profion gwaed ac wrin i chi yn ystod beichiogrwydd i fonitro am arwyddion o glefyd yr arenau.

Pethau Ymarferol i'w Hystyried

Mae'n debygol y gofynnir i chi fynyachu llawer (!) o apwyntiadau yn ystod eich beichiogrwydd, ac mae pob un ohonynt yn bwysig. Mae gan eich cyflogwr rwymedigaeth i'ch cefnogi i dderbyn y gofal meddygol sydd ei angen arnoch chi a'ch babi, yn ogystal â gwneud addasiadau rhesymol i'ch gwaith os yw'n berthnasol. Os byddwch yn ansicr am unrhyw beth, soniwch am hyn gyda'ch tîm a fydd efallai'n gallu cynnig cymorth neu atebion a fydd yn helpu.

Rheoli'r Glwcos yn eich Gwaed yn ystod Beichiogrwydd

Gall y newidiadau hormonaidd sy'n digwydd yn ystod beichiogrwydd wneud rheoli'r glwcos yn eich gwaed yn fwy heriol.

Yn benodol, mae'r newidiadau hyn yn tueddu i effeithio ar sut rydych yn ymateb i inswlin ac yn effeithio ar y ffordd rydych yn amsugno carbohydradau. Bydd y rhan fwyaf o ferched yn gweld bod angen iddynt addasu eu dosau inswlin yn aml trwy gydol beichiogrwydd, a bydd eich tîm yn eich cefnogi gyda hyn.

Bydd eich tîm diabetes yn eich cynghori i fonitro'r glwcos yn eich gwaed yn fwy aml yn ystod beichiogrwydd ac ymdrechu i gyrraedd targedau llymach o lawer ar gyfer glwcos yn y gwaed. Yn nodweddiadol, y targedau safonol yw:

- **5.3 mmol/litr** ar gyfer lefelau glwcos yn y gwaed ar ôl ymprydio
- **7.8 mmol/litr** 1 awr ar ôl prydau bwyd
- **6.4 mmol/litr** 2 awr ar ôl prydau bwyd

Gall y targedau hyn ymddangos yn frawychus, ond byddwch yn cael llawer

o gefnogaeth i'ch helpu i weithio tuag atynt, ac mae llawer o bobl yn canfod bod canolbwyntio ar eich babi bach sydd eto i'w eni yn gymhelliant da. Mae'n debygol y cynigir monitro glwcos yn barhaus (CGM) i'ch helpu i fonitro lefelau glwcos yn eich gwaed. Gall hyn eich helpu i weld tueddiadau trwy gydol y dydd, gan roi gwybodaeth werthfawr i chi a'ch tîm diabetes i addasu eich rheolaeth. Os yw'n well gennych ddefnyddio technoleg arall, trafodwch hyn gyda'ch tîm diabetes.

Yn ystod y tymor cyntaf yn arbennig, rydych yn wynebu risg uwch o hypos. Efallai y byddwch hefyd yn ei chael hi'n anoddach dweud pan fydd lefel y glwcos yn eich gwaed yn gostwng. Mae'n bwysig monitro lefelau glwcos yn y gwaed ac yn arbennig o bwysig eich bod yn sicrhau eich bod bob amser yn cario glwcos sy'n gweithredu'n gyflym fel triniaeth hypo gyda chi yn ystod beichiogrwydd.

Cetoasidosis (DKA) yn ystod beichiogrwydd

Gall cetoasidosis diabetig (DKA) ddatblygu'n gyflymach ac ar lefelau is o glwcos yn y gwaed.

Gall DKA fod yn beryglus iawn i chi a'r babi. Felly, mae'n hynod bwysig gwirio am getonau os oes gennych lefelau uchel o glwcos yn y gwaed neu os ydych yn sâl pan fyddwch yn feichiog a cheisio cyngor meddygol yn gyflym os oes angen. Yn ystod beichiogrwydd, mae angen gweithredu ar lefelau cetonaau gwaed uwchlaw 1.

Mae hwn yn drothwy is nag y byddwch wedi arfer ag ef y tu allan i feichiogrwydd.



Cyfog a Chwydu

Mae cyfog a chwydu yn gyffredin yn ystod beichiogrwydd.

Gall hyn fod yn annymunol ac yn ofidus a gall hefyd arwain at anhawster i reoli lefelau glwcos yn eich gwaed. Mae llawer o driniaethau diogel y gellir eu hystyried ar gyfer cyfog a chwydu yn ystod beichiogrwydd os oes angen.

Os byddwch yn cael cyfog a chwydu pan fyddwch yn feichiog, trafodwch hyn gyda'ch tîm fel y gallant drafod opsiynau gyda chi.



Esgor

'A yw diabetes yn golygu bod yn rhaid i mi eni'r babi mewn ffordd arbennig?'

Mae profiadau esgor a geni yn amrywio rhwng merched, ac yn cael eu heffeithio gan ystod eang o ffactorau, ac un ffactor yn unig yw diabetes Math 1. Fel arfer, nid yw diabetes Math 1 yn unig yn rhwystr i unrhyw ddewis geni. Fe'ch cynghorir i drafod eich dewisiadau geni gyda'ch tîm meddygol. Nhw fydd yn y sefyllfa orau i'ch cynghori ar fanteision ac anfanteision gwahanol opsiynau, fel y gallwch wneud y penderfyniadau cywir i chi. Mae'n bwysig cofio, fodd bynnag, ei bod yn aml yn anodd rhagweld beth yn union fydd yn digwydd tua diwedd beichiogrwydd, felly efallai y bydd yn rhaid i bethau newid ar y funud olaf.

Fel arfer cynghorir merch â diabetes Math 1 i roi

genedigaeth i'w babi mewn ysbyty. Ystyrir mai dyna sydd fwyaf diogel, gan sicrhau eich bod mewn man lle gallwch gael cymorth yn gyflym os bydd unrhyw gymhlethdodau'n digwydd. Yn y pen draw, eich penderfyniad chi yw a ydych am gael genedigaeth drwy'r wain neu doriad Cesaraidd, ond bydd eich tîm meddygol yn gallu rhoi cyngor i chi ar fanteision ac anfanteision gwahanol fathau o esgor yn seiliedig ar eich sefyllfa benodol.

Mae llawer o ffactorau'n effeithio ar amser geni, gan gynnwys lefelau glwcos yn eich gwaed a thwf a datblygiad y babi. Lle bo modd, cynghorir merched â diabetes Math 1 fel arfer i eni eu babanod rhwng 37-38+6



wythnos o feichiogrwydd. Os ydych wedi dewis cael eich babi trwy enedigaeth drwy'r wain, mae'n debygol y bydd y tîm meddygol yn trafod yr opsiwn o ysgogi'r esgor gyda chi. Mae cychwyn esgor yn golygu dechrau esgor yn artiffisial trwy amrywiaeth o wahanol ddulliau a gellir ei ystyried os na fydd y cyfnod esgor yn dechrau ar ei ben ei hun o fewn yr amserlen y mae eich tîm meddygol wedi cynghori sydd fwyaf diogel i chi a'r babi.

Mae'r holl opsiynau lleddfu poen ac anesthetig ar gael i ferched â diabetes Math 1.

Rheoli'r Glwcos yn eich Gwaed yn ystod Esgor

Mae'n bwysig cynnal rheolaeth gaeth ar y glwcos yn y gwaed yn ystod y cyfnod esgor. Mae hyn yn lleihau'r tebygolrwydd y bydd gan y babi lefelau isel o glwcos yn y gwaed ar ôl ei eni. Os bydd gan y babi lefelau isel o glwcos yn y gwaed, mae'n debygol y bydd yn cael ei dderbyn i'r uned gofal arbennig babanod ar gyfer monitro a bwydo ychwanegol (gweler tudalen 22).

Mae hyn hefyd yn lleihau'r risg o heintiau mewn



creithiau, e.e., creithiau Cesaraid, neu rwygiadau. Bydd y rhan fwyaf o ferched yn parhau i ddefnyddio eu triniaeth diabetes arferol yn ystod y cyfnod esgor (gan gynnwys pypmiao inswlin os dymunant). Efallai y bydd rhai merched yn cael eu cynghori i fynd ar drip inswlin yn ystod y cyfnod esgor os yw lefelau glwcos eu gwaed yn ansefydlog gan ddefnyddio eu triniaeth arferol.

- **Er efallai na fydd pethau**
- **bob amser yn mynd fel**
- **y'u cynlluniwyd ac efallai**
- **y bydd angen newidiadau**
- **munud olaf, bydd eich tîm**
- **yn trafod eich cynnydd a'ch**
- **opsiynau gyda chi, a gwneir**
- **pob ymdrech i'ch cynnwys**
- **yn y broses gwneud**
- **penderfyniadau drwy gydol**
- **eich beichiogrwydd a'ch**
- **cyfnod esgor.**

A fydd angen i mi aros yn yr ysbyty yn hirach?

Mae merched â diabetes Math 1 fel arfer yn aros yn yr ysbyty ychydig yn hirach ar ôl genedigaeth o gymharu â merched heb ddiabetes. Mae hyn er mwyn i chi a'r babi gael eich monitro'n agosach a chynnig cymorth os bydd unrhyw gymhlethdodau'n codi. Byddai disgwyl i'r rhan fwyaf o ferched â diabetes Math 1 dreulio o leiaf 24-48 awr yn yr ysbyty, ac efallai y bydd angen i chi aros yn yr ysbyty am gyfnod hwy os bydd cymhlethdodau ychwanegol yn ystod yr esgor.

Beth sy'n digwydd ar ôl yr enedigaeth, a allaf fwydo ar y fron?

Ar ôl yr enedigaeth, bydd newidiadau mewn lefelau hormonau yn golygu y bydd eich gofynion inswlin yn gostwng yn ddramatig ac yn gyflym. Bydd y tîm diabetes yn eich helpu i ddatblygu cynllun i leihau'ch dosau inswlin yn ddiogel. Mae'n debygol y cewch eich cyngori i gyfeirio'n ôl at eich dosau cyn-beichiogrwydd.

Dylid cefnogi merched sydd â diabetes Math 1 i fwydo eu babi yn y ffordd y dymunant. Nid yw diabetes math 1 yn rhwystr i fwydo ar y fron. Gellir cynnig cymorth penodol i helpu sefydlu bwydo ar y fron.

Atal Cenhedlu ar ôl Beichiogrwydd

Er efallai mai dyma'r peth olaf ar eich meddwl, mae'n bwysig ystyried pa fath o atal cenhedlu y gallech fod am ei ddefnyddio ar ôl cael babi. Mae'n bosibl beichiogi eto hyd yn oed cyn i'ch misglwyf ddychwelyd. Gall y tîm obstetreg drafod eich opsiynau gyda chi a gallant ddarparu atal cenhedlu i chi cyn i chi adael yr ysbyty.

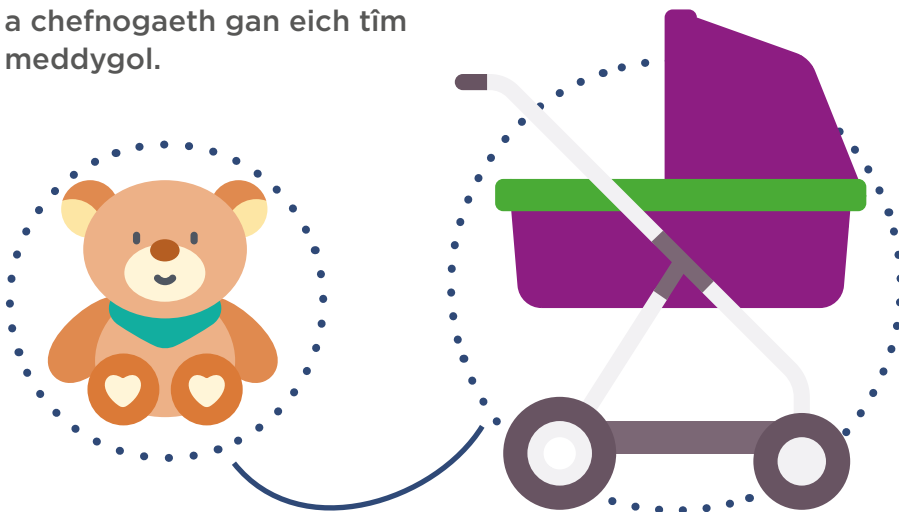
Addasu i Fwyd fel Rhiant Newydd

Gall addasu i fywyd gyda babi newydd-anedig fod yn heriol, ac mae'n gyffredin i chi deimlo eich bod wedi eich llethu neu'n bryderus ar adegau.

Mae rheoli diabetes Math 1 yn ystod y cyfnod pontio hwn yn ychwanegu dimensiwn ychwanegol. Bydd eich tîm diabetes yn hapus i helpu i'ch cefnogi wrth i chi addasu yn ystod y cyfnod hwn. Nid yw mamau â diabetes Math 1 yn wynebu risg uwch o iselder ôl-enedigol o gymharu â mamau heb ddiabetes, ond mae iselder ôl-enedigol yn gyffredin.

Os ydych chi neu rywun o'ch cwmpas yn poeni am eich iechyd meddwl, mae'n bwysig gofyn am gymorth a chefnogaeth gan eich tîm meddygol.

Gall rhoi eich gofal yn ôl i'ch tîm diabetes arferol deimlo fel tipyn o sioc ar ôl cael babi. Yn ystod eich beichiogrwydd, byddwch wedi cael cyswllt rheolaidd iawn â'r tîm diabetes, a gallai mynd yn ôl i apwyntiadau sydd wedi'u gwasgaru'n eang deimlo'n frawychus. Os oes gennych unrhyw bryderon neu gwestiynau yn ystod y cyfnod hwn, gallwch gysylltu â'ch tîm diabetes i ofyn am gymorth a chefnogaeth ychwanegol.



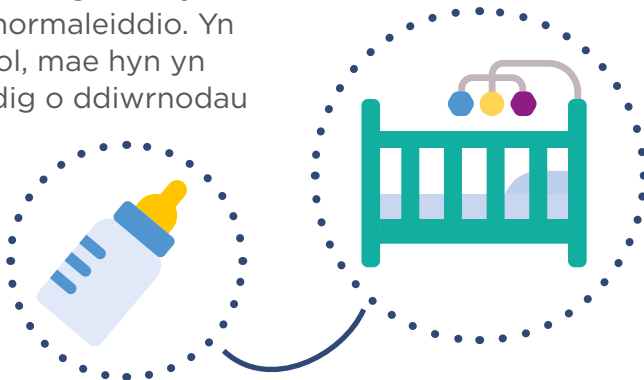
'A fydd diabetes ar fy mabi?'

Ar ôl i'ch babi gael ei eni, cynghorir bod lefelau glwcos yn y gwaed eich babi yn cael eu monitro am y 24-48 awr gyntaf.

Mae hyn oherwydd bod risg o "hypoglycemia newyddenedigol," sy'n golygu lefelau glwcos yn y gwaed isel yn ystod rhan gynharaf bywyd. Os bydd hyn yn digwydd, nid yw'n golygu bod diabetes ar eich babi. Mae'n digwydd oherwydd nad oes gan fabanod y cyflenwad o glwcos bellach y maent wedi dod i arfer â'i dderbyn gan eu mam yn ystod beichiogrwydd ac mae angen ychydig o amser arnynt i addasu i reoli eu lefelau glwcos yn y gwaed eu hunain. Os bydd eich babi yn datblygu hypoglycemia, bydd yn cael ei fwydo'n fwy aml ac yn derbyn monitro ychwanegol, fel arfer yn yr uned gofal arbennig babanod, nes bod y lefelau glwcos yn y gwaed yn normaleiddio. Yn nodweddiadol, mae hyn yn golygu ychydig o ddiwrnodau

ychwanegol yn yr ysbyty. Nid yw hyn fel arfer yn arwain at broblemau iechyd hirdymor.

Gwyddom fod gan bobl sydd â pherthynas gradd gyntaf (mam/tad/brawd/chwaer) â diabetes Math 1 risg 8-15 gwaith yn uwch o ddatblygu diabetes Math 1 na phobl nad ydynt yn y categori hwn. Mae'r risg yn is os yw'r berthynas â diabetes Math 1 yn fam iddynt. Ar gyfartaledd, mae gan fabi sy'n cael ei eni i fam â diabetes Math 1 siawns o tua 2-3% o ddatblygu diabetes Math 1 yn ystod ei oes/hoes. Mae'r risg y bydd babi sydd â thad neu frawd neu chwaer â diabetes Math 1 yn datblygu diabetes Math 1 tua 4-6% yn ystod ei oes.



Magu Plant

Gall y llwybr i fagu plant edrych yn wahanol i lawer o deuluoedd, ond nid yw'r un ohonynt yn gyfyngedig i bobl sy'n byw gyda diabetes Math 1.



“Rwyf wedi bod trwy feichiogrwydd ddwywaith. Mae fy ngŵr a minnau'n byw gyda diabetes Math 1.”

“Rwy'n dad i efeilliaid; mae'n brysur ond yn bosibl. Rwy'n cadw triniaeth hypo ym mhobman.”

“Rydym mewn perthynas o'r un rhyw ac felly roedd angen triniaeth ffrwythlondeb arnom i'n helpu i ddod yn rhieni. Nid oedd diabetes math 1 erioed yn rhwystr i'n hatgyfeiriad.”

“Rwy'n meddwl bod fy mhlant yn bendant yn bwyta'n fwy iach oherwydd bod gen i ddiabetes Math 1 ac yn deall maeth yn fwy nag y byddwn heb fy niagnosis.”

“Dysgodd diabetes math 1 i mi sut i addasu, a defnyddiais y meddylfryd hwnnw pan ddeuthum yn rhiant sengl.”

“Fe wnaethon ni fabwysiadu ein plant ac rwyf nawr yn maethu hefyd. Mae pob un yn bosibl gyda diabetes Math 1.”



Er bod magu plant yn dod â llawenydd mawr iawn, mae'n ddealladwy eich bod yn teimlo ychydig yn bryderus, yn enwedig wrth reoli diabetes Math 1 hefyd. Cofiwch, nid ydych ar eich pen eich hun - mae llawer wedi ac yn cerdded y llwybr hwn ac yn ffynnu.

Mae llawer o wybodaeth ar gael i rieni newydd gan sefydliadau dibynadwy fel Barnardo's neu'r NSPCC, ac yn aml, mae cymorth lleol ar gael hefyd.

Fodd bynnag, nid oes gan gyngor generig fel arfer wybodaeth ac awgrymiadau sy'n benodol i fagu plant â diabetes Math 1. Mae'n debyg y byddwch yn dysgu o'ch profiadau eich hun, ond dyma rai awgrymiadau gan rieni eraill fel man cychwyn:

1 | Croesawch Dechnoleg

Gall defnyddio technoleg diabetes eich helpu i reoli eich diabetes, ac i ennill rhywfaint o ymwybyddiaeth ofalgar, gan eich galluogi i addasu i fywyd gyda'ch babi bach newydd.

2 | Sefydlwch Drefn Ddyddiol

Mae trefnau dyddiol yn gweithio'n wych ar gyfer rheoli diabetes a magu plant. Dewch o hyd i rhythm sy'n addas i chi ac sy'n helpu i greu sefydlogrwydd.

3 | Cadwch Driniaeth Hypo Wrth Law

Sicrhewch fynediad hawdd at driniaeth hypo ond ei storio allan o gyrraedd plant. Rhagwelwch heriau annisgwyl magu plant trwy neilltuo poced neu leoliad penodol ar gyfer eich triniaeth a chyflenwadau sbâr yn eich bag babi.

4 | Defnyddiwch Ddyddiadur

Gwnewch amser i fynychu eich apwyntiadau eich hun.

Cadwch olwg ar apwyntiadau eich babi a'ch rhai chi gan ddefnyddio dyddiadur ar eich ffôn, neu gopi papur os yw'n well gennych. Gall y modd syml hwn eich helpu i aros yn drefnus yng nghanol y cyfrifoldebau niferus. Mae bywyd yn mynd yn brysur.

5 | Blaenoriaethwch Hunanofal

Yng nghanol gofynion magu plant a diabetes, blaenoriaethwch hunanofal. Cofiwch fwyta'n dda, symud, cael digon o gwsg, cymdeithasu ag oedolion eraill, a gwneud amser i chi eich hun mor aml ag y gallwch, mae'n bwysig.

6 | Cysgwch Pan Allwch

Gall addasu i'r diffyg cwsg anochel fod yn heriol i rieni newydd. Manteisiwch ar gyfleoedd i orffwys ac ailwefru pan ddônt, a rhannu'r cyfrifoldebau neu gyplysu tasgau tîm.

7 | Cyfathrebwch

Rhannwch eich meddyliau a'ch teimladau gyda'ch partner a'ch rhwydwaith cefnogi. Mae cyfathrebu agored yn meithrin dealltwriaeth a chydweithio. Os byddwch yn teimlo bod pethau'n heriol a'ch bod yn dechrau cael trafferthion, cysylltwch â rhywun rydych yn ymddiried ynddo neu siaradwch â'ch meddyg teulu.

8 | Cadwch mewn Cysylltiad â Gofal Diabetes

Os bydd pethau'n mynd oddi ar y trywydd cywir gyda rheoli'ch diabetes a bod angen addasiadau, cadwch mewn cysylltiad â'ch tîm diabetes. Efallai y bydd angen amser ac addasiadau cyson i addasu i'ch bywyd newydd gyda babi wrth iddo dyfu.

9 | Archwiliwch Adnoddau Lleol

Darganfyddwch gyfleoedd gwerthfawr i rieni newydd yn eich ardal leol trwy gysylltu â gweithgareddau a gwasanaethau cymunedol. Gall archwilio'r adnoddau hyn roi cymorth ychwanegol ac ymdeimlad o berthyn yn ystod y daith drawsnewidiol hon i fod yn rhiant. Gall cysylltu â rhieni eraill sy'n byw gyda diabetes Math 1 fod o gymorth hefyd.

10 | Dathlwch Fuddugoliaethau Bach

Efallai y bydd gan fagu plant â diabetes Math 1 heriau unigryw ond dathlwch bob buddugoliaeth fach. Rydych yn gwneud gwaith anhygoel, ac mae eich ymdrechion yn bwysig.



Nodiadau

Logoedd GIG NYS, GIG NYS, a GIG NYS yn ymuno gyda'r logo SEREN Connect.

Adnoddau eraill SEREN Connect

Deall diabetes Math 1, iechyd yr arenau a nefffropathi

Dealluwyd fel mae o adwydd diabetes SEREN Connect i gefnogi pobl fawr ac eiddod fawr i'w helpu gyda diabetes Math 1.

#SERENConnect
SEREN Connect

Deall diabetes Math 1, eich llygaid a retinopathi

Dealluwyd fel mae o adwydd diabetes SEREN Connect i gefnogi pobl fawr i'w helpu gyda diabetes Math 1.

#SERENConnect
SEREN Connect

Deall diabetes Math 1, eich traed a niwropathi

Dealluwyd fel mae o adwydd diabetes SEREN Connect i gefnogi pobl fawr i'w helpu gyda diabetes Math 1.

#SERENConnect
SEREN Connect

Dysgu gyrru a gyrru'n saff gyda diabetes Math 1

Dealluwyd fel mae o adwydd diabetes SEREN Connect i gefnogi pobl fawr i'w helpu gyda diabetes Math 1.

#SERENConnect
SEREN Connect

Rheoli diabetes Math 1: ôl-ysgol, yn y brifysgol ac yn y gweithle

Dealluwyd fel mae o adwydd diabetes SEREN Connect i gefnogi pobl fawr ac eiddod fawr yn helpu gyda diabetes Math 1.

#SERENConnect
SEREN Connect

Rhyw, perthnasoedd a diabetes Math 1

Dealluwyd fel mae o adwydd diabetes SEREN Connect i gefnogi pobl fawr i'w helpu gyda diabetes Math 1.

#SERENConnect
SEREN Connect

Teithio, digwyddiadau a gwyliau gyda diabetes Math 1

Dealluwyd fel mae o adwydd diabetes SEREN Connect i gefnogi pobl ac eiddod fawr yn helpu gyda diabetes Math 1.

#SERENConnect
SEREN Connect

Yfed alcohol gyda diabetes Math 1

Dealluwyd fel mae o adwydd diabetes SEREN Connect i gefnogi pobl fawr i'w helpu gyda diabetes Math 1.

#SERENConnect
SEREN Connect