**HIV a Beichiogrwydd** (Llyfryn maint poced wedi’i gyfieithu)

i-base Mehefin 2019

Mae'r daflen hon yn ymwneud â HIV a beichiogrwydd... ac iechyd menywod.

Mae'n cynnwys gwybodaeth am:

* Genhedlu (gan gynnwys pan fydd un partner yn negatif).
* Iechyd y fam.
* ART yn ystod beichiogrwydd.
* Iechyd eich baban.

All pobl bositif gael plant HIV negatif? **GALLANT.**

* Dyma un o nifer o straeon llwyddiant triniaeth HIV (ART).
* Nid yw’ch statws HIV yn penderfynu os allwch gael plant ai peidio.
* Siaradwch â'ch meddyg os ydych am feichiogi.
* Yn y DU, dylai pobl HIV positif gael mynediad at yr un gwasanaethau cymorth â phobl HIV negatif.
* Mae hyn yn cynnwys gwasanaethau i'ch helpu i feichiogi.
* Mae ART yn amddiffyn y partner negyddol yn ystod beichiogi pan fo un partner yn HIV positif a'r llall yn HIV negatif.
* Mae ART yn amddiffyn y baban rhag HIV yn ystod beichiogrwydd a genedigaeth.

i-base.info/pregnancy

**Cynllunio eich beichiogrwydd**

Mae cynllunio beichiogrwydd yn debyg iawn p'un a ydych chi'n HIV positif ai peidio.

Os oeddech chi ond yn darganfod eich bod chi'n HIV positif yn ystod beichiogrwydd, efallai y bydd angen mwy o gefnogaeth arnoch chi.

Os ydych chi eisoes yn HIV positif yna gall eich meddyg helpu gyda gwiriadau iechyd cyn beichiogi. A hefyd gyda sgrinio a monitro gofalus yn ystod beichiogrwydd.

Dewiswch dîm gofal iechyd a chlinig cyn-geni sy'n cefnogi ac yn parchu eich penderfyniad i gael baban.

I'r rhan fwyaf o bobl, beichiogi'n naturiol fydd eu dewis cyntaf.

Bydd cael llwyth firaol anghanfyddadwy ar ART yn atal trosglwyddiad HIV os yw un os yw'r partneriaid yn HIV negatif.

Gall eich meddyg eich helpu i ddeall sut i wybod pryd rydych chi'n fwyaf ffrwythlon yn ystod eich cylch ofylu.

i-base.info/planning

"... nid yw diagnosis HIV yn newid pwy ydych chi ac roeddwn i wastad wedi bod eisiau bod yn fam. Penderfynais gael babi a ches i lawer o gefnogaeth gan gyfoedion a gwybodaeth gan fenywod HIV positif eraill. Pan ges i'r canlyniadau ‘popeth yn glir’ am fy mabi hardd o'r diwedd, roedd yr holl bryder, yr ofn a'r ansicrwydd yn bendant werth yr aros!"

– *Angelina*

i-base.info/quotes

Ydy ART yn ddiogel i'r fam?

**Ydy.**

* Mae canllawiau yn argymell ART ar gyfer pob person HIV positif cyn, yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd.

Ydy ART yn ddiogel i'r baban?

**Ydy.**

* Ond, gan fod rhai cyffuriau yn fwy diogel nag eraill, efallai y bydd angen i chi newid eich ART naill ai cyn i chi feichiogi neu pan fyddwch chi'n darganfod eich bod yn feichiog.

i-base.info/pregnancy

i-base.info/having-a-baby

**Dewis o ddull rhoi genedigaeth**

* Os nad oes modd canfod llwyth firaol y mamau ar ART, mae canllawiau'r DU fel arfer yn argymell rhoi genedigaeth drwy’r wain.
* Mewn rhai amgylchiadau weithiau argymhellir toriad Cesaraidd wedi’i gynllunio, yn enwedig mewn argyfwng.

i-base.info/choice-of-delivery

**Amddiffyn a sicrhau iechyd y fam**

Eich iechyd eich hun a'ch triniaeth eich hun yw'r pethau pwysicaf i'w hystyried er mwyn sicrhau baban iach.

Dyma'r pryder cyntaf bob amser.

**Ymlyniad**

* *(Mwy o wybodaeth ar y diagram tud 12* *y daflen)*
* Mae bod yn hwyr yn gadael i lefelau cyffuriau ddisgyn i ble gall ymwrthedd ddatblygu. Y mwyaf aml rydych chi'n hwyr, po fwyaf yw'r siawns o ymwrthedd. *Ond peidiwch byth â dyblu'r dos os ydych chi'n colli dos.*

i-base.info/adherence-tips

**Bwydo'ch baban**

* Gall HIV basio o fam i faban drwy laeth o'r fron.
* Yn y DU bydd defnyddio poteli a llaeth fformiwla fabanod yn sicrhau nad yw'ch baban yn agored i unrhyw risg.

i-base.info/feeding

**Am lyfryn hyd 36 tudalen am ddim, ffoniwch 02086162210 neu archebwch ar-lein:** i-base.info/order

**Gallwn ateb unrhyw gwestiynau dros y ffôn: 08088006013**

**neu drwy e-bost neu ar-lein**: i-base.info/qa

**Os gwelwch yn dda, rhowch eich adborth i ni (i-Base):** surveymonkey.com/r/5MHM2LN

i-Base, 107 The Maltings, Llundain, SE1 3LJ.