

# Ap Bwyd Doeth yn ystod Beichiogrwydd



## Ydych chi'n feichiog?

Ydych chi eisiau gwybod mwy am ba fwydydd sydd orau i chi a'ch babi yn ystod beichiogrwydd a thu hwnt?

Ydych chi'n ansicr ble i ddod o hyd i gyngor a chymorth am fwyta'n dda a chadw'n heini yn ystod beichiogrwydd, y gallwch chi wir ymddiried ynddo?

Hoffech chi gael mynediad cyflym i'r wybodaeth hon - y cyfan mewn un lle ac ar gael yn hawdd?

Mae'r ap newydd hwn, sydd AM DDIM ac a ddatblygwyd gan weithwyr proffesiynol GIG Cymru, wedi'i gynllunio i ddarparu hyn i gyd, a mwy. Mae'n dod â chynghor ynghylch maeth, gweithgarwch corfforol a phwysau iach ynghyd i'ch cefnogi drwy gydol eich beichiogrwydd.

Mae chwe phrif adran i'w harchwilio yn eich amser eich hun, gyda gemau rhyngweithiol, cwisiau ac adnoddau, sy'n cynnwys:

- sut i sicrhau deiet iach i chi a'ch babi
- syniadau ymarferol ar gyfer cadw'n heini
- ymarferion cam wrth gam sy'n ddelfrydol ar gyfer beichiogrwydd
- gosod nodau i'ch cadw ar y trywydd iawn
- syniadau ryseitiai, darllen labeli, awgrymiadau siopa a chynlluniau prydau bwyd



Mae'r ap ar gael i'w lawrlwytho o Apple Store a Google Play