

Bwydo eich Babi Newydd



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

Gwybodaeth bwysig i ddarpar-famau



unicef 

Am oddeutu'r chwe mis cyntaf o'i fywyd, bydd eich babi yn cael y budd mwyaf o gael eich llaeth chi yn unig. Bydd yn cael yr holl fwyd a diod y mae arno ei angen ac yn cael ei warchod rhag ystod o anhwylderau. Wedi'r oedran yma, bydd parhau i fwydo tra bo eich babi yn profi amrywiol fwyd yn ymestyn y budd i'r ddau ohonoch chi, yn arbennig trwy ei flwyddyn gyntaf. Gallwch barhau i fwydo ar y fron am ba mor hir bynnag yr ydych chi a'ch babi am wneud hynny.

Mae eich llaeth CHI yn berffaith ar gyfer eich babi CHI ac mae'n addasu i gwrdd ag anghenion eich babi.

Gwlad o Fanteision



**Gwell datblygiad
meddyliol**

**Y geg yn datblygu'n
well a dannedd sythach**

I'R FAM:

Llai o berygl o ganser y fron

**Llai o berygl o ganser
yr ofari**

**Dychwelyd yn fwy sydyn
i'ch siâp cyn cael babi**

**Esgyrn cryfach yn
nes ymlaen mewn
bywyd**

Cyflwyniad

Mae dewis sut i fwydo eich babi newydd yn benderfyniad pwysig iawn gan y gall effeithio ar iechyd eich babi a'ch iechyd chi'chithau. Mae'r daflen hon yn rhoi rhywfaint o wybodaeth am fanteision bwydo ar y fron i chi ei hystyried. Mae yma hefyd gynghorion i'ch rhoi ar ben ffordd gyda bwydo ar y fron a gwybodaeth am y gefnogaeth y bydd eich bydwaig ac, yn ddiweddarach, eich ymwelydd iechyd, yn ei rhoi ichi. Mae llaeth mam yn cynnwys gwrthgyrff i warchod ei babi rhag haint. Mae bwydo ar y fron hefyd yn gwarchod eich iechyd chi.

Llaeth Mam – Llonc

I'R BABI:

Amddiffyniad yn erbyn haint ar y glust

Amddiffyniad yn erbyn dolur rhydd, gastroenteritis ac anhwylderau'r stumog

Cewynnau llai drewllyd

Amddiffyniad yn erbyn heintiau'r frest a'r frest yn gwichian

Llai o berygl o'r clefyd siwgr

Llai o ecsema



Y cyfan y mae ar eich babi ei angen

Mae'n bwysig bwydo eich babi cyn gynted ag y mae'n dangos ei fod eisiau bwyd. Bydd hyn yn sicrhau eich bod yn cynhyrchu digon o laeth. Bob tro y bydd eich babi'n bwydo, bydd neges yn cael ei anfon i'ch ymennydd, a fydd yn rhoi'r arwydd i'ch bron gynhyrchu mwy o laeth.

Mwy o fwydo = Mwy o arwyddion = Mwy o laeth

Mae llaeth y fam yn cynnwys yr holl fwyd a diod y mae ei angen ar eich babi. Gall rhoi bwyd neu ddiod arall niweidio'ch babi a gall olygu fod ganddo lai o ddi-ddordeb mewn bwydo ar y fron. Os ydych yn rhoi potel i'ch babi:

- gall fod mewn mwy o berygl o haint
- bydd yn fwy tebygol o ddatblygu alergeddau os oes rhai yn y teulu
- mae'n bosibl y byddwch yn cynhyrchu llai o laeth yn y dyfodol
- gall sugno teth potel (neu ddymi) ei gwneud yn anoddach iddo afael yn iawn yn y fron.

Ar ôl i'ch babi gael ei eni, bydd eich bydwraig yn gallu dangos ichi sut i odro llaeth o'ch bron eich hun fel bod rhywun arall yn gallu bwydo'r babi os nad ydych chi ar gael (os ydych yn mynd allan am noson neu'n dychwelyd i weithio).

Mwy o wybodaeth

Bydd eich bydwraig neu'ch ymwelydd iechyd yn gallu eich helpu os oes angen mwy o wybodaeth arnoch am fwydo eich babi. Gall hefyd roi rhif ffôn eich cynghorwyr lleol ar fwydo ar y fron. Neu gallwch ffonio'r llinellau cymorth cenedlaethol:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, Llundain W3. 0870 444 8708.

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, Llundain WC1N 3XX. Ffôn: 0845 120 2918.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 0870 401 7711.

Bwydo ar y fron yw'r ffordd fwyaf iachus o fwydo'ch baban. Mae yn anodd, er nad yn amhosibl, i fam aildechrau bwydo ar y fron unwaith y mae wedi rhoi'r gorau i wneud hynny. Os byddwch yn bwydo plentyn o botel yn achlysurol bydd hynny'n golygu eich bod yn cynhyrchu llai o laeth. Nid oes yn rhaid i famau sy'n bwydo ar y fron fwyta unrhyw fwyd arbennig ond argymhellir eu bod yn bwyta deiet iachus, fel pawb arall.

Cychwyn da

Pa bynnag ffordd y penderfynwch fwydo eich babi, bydd ei ddal, groen wrth groen yn syth wedi'r enedigaeth yn bwysig iawn oherwydd:

- Mae'n helpu i dawelu eich babi a'i gadw'n gynnes
- Mae'n sefydlogi anadlu eich babi
- Mae'n rhoi amser ichi ddod i adnabod ac i deimlo'n agos at eich babi

Mae hefyd yn eich helpu i ddechrau bwydo ar y fron yn llwyddiannus.



NANCY DURRELL MCKENNA

Cyn belled â'ch bod chi a'ch babi yn iach, gallwch ei ddal ar unwaith. Fel arfer, bydd y fydwraig yn ei sychu'n gyflym ac yn ei roi ichi. Bydd rhoi blanced dros y ddau ohonoch chi yn helpu i gadw'r babi'n gynnes.

Os ydych yn rhoi genedigaeth Gesaraidd, neu os ydych wedi'ch gwahanu oddi wrth eich babi wedi'r enedigaeth, byddwch yn dal i gael budd o gysylltiad croen cyn gynted ag sy'n bosibl.

Y dyddiau cyntaf

Mae colostrum – y llaeth yr ydych yn ei gynhyrchu yn yr ychydig ddyddiau cyntaf - yn llawn o wrthgyrff i warchod eich babi rhag heintiau. Byddwch chi'n cynhyrchu digon o laeth i gwrdd ag anghenion eich babi.

Bydd eich bydwraig yn dangos ichi sut i ddal eich babi er mwyn ei fwydo a sut i wneud yn siŵr ei fod wedi gafael yn iawn yn y fron. Mae hyn yn bwysig iawn gan y bydd yn helpu'r ddau ohonoch chi i fwydo ar y fron yn llwyddiannus – mae'r rhan fwyaf o'r problemau y mae mamau sy'n bwydo ar y fron yn eu cael yn yr wythnosau cyntaf (tethi poenus, er enghraifft) yn digwydd gan nad yw'r babi yn gafael yn y fron yn iawn.

Yn yr ysbty, bydd y babi yn cysgu yn eich ymyl chi. Fel hyn byddwch yn dod i adnabod eich gilydd a byddwch yn gwybod pan fydd eich babi eisiau bwyd. Mae hyn yn arbennig o bwysig yn ystod y nos pan fyddwch yn medru ei fwydo cyn gynted ag mae'n barod fel eich bod ill dau yn cael cyn lleied â phosibl o amharu ar eich cwsg.

UNICEF a'r Fenter Babi-gyfeillgar

Mae Cronfa Blant y Cenhedloedd Unedig, UNICEF, yn gweithio ym mhob rhan o'r byd i helpu pob plentyn i gyflawni ei botensial. Rydym yn gweithio mewn mwy na 150 o wledydd er mwyn cefnogi rhaglenni sy'n:

- gwella iechyd a maeth plant
- darparu dŵr glân a diogel
- addysgu plant



Mae UNICEF hefyd yn helpu plant y mae angen gwarchodaeth arbennig arnynt, fel plant sy'n gweithio a'r rheini sydd wedi dioddef oherwydd rhyfel.

Os hoffech gyfrannu at waith UNICEF drwy ddefnyddio cerdyn credyd, ffoniwch 08457 312 312

(Cost galwad leol. Llinellau ar agor 24 awr y dydd. Dyfynnwch gyfeirnod 'BFI'.)

Mae Menter Babi-gyfeillgar UNICEF y DU yn gweithio gydag ysbytai, canolfannau iechyd a meddygyfeydd, i'w helpu i sicrhau bod merched beichiog a mamau newydd yn cael y cymorth y mae arnynt ei angen i fwydo ar y fron yn llwyddiannus. Rydym yn annog y

gwasaethau iechyd i wella'r gofal y maent yn ei ddarparu yn unol â'r arferion rhyngwladol gorau. Gall y gwasaethau sy'n gwneud hynny ymgeisio am yr anrhydedd o ennill gwobr 'Babi-gyfeillgar' UNICEF a Sefydliad Iechyd y Byd.

Cynhyrchir y daflen hon gan UNICEF Enterprises Ltd, cwmni sydd wedi cyfamodi i dalu ei holl elw net i UNICEF. Llywodraeth Cynulliad Cymru sydd wedi talu am argraffu'r daflen hon. Gallwch hefyd fynd i www.babyfriendly.org.uk/leaflets a www.cymru.gov.uk/bwydoaryfron. Mae UNICEF yn elusen gofrestrdig rhif 1072612.

UNICEF UK Baby Friendly Initiative
Africa House, 64-78 Kingsway
Llundain WC2B 3NB
Ffôn: 020 7312 7652
Ffacs: 020 7405 2332
E-bost: bfi@unicef.org.uk

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays
Caerdydd CF10 3NQ
Ffôn: 029 2082 3146
Ffacs: 029 2082 5116
E-bost: breastfeeding@wales.gsi.gov.uk

www.babyfriendly.org.uk

www.cymru.gov.uk/bwydoaryfron

Cewch fwy o wybodaeth am fwydo ar y fron a godro llaeth o'ch bron yn ein taflen 'Bwydo eich Babi ar y Fron' - ewch i www.babyfriendly.org.uk neu ffoniwch ni ar 020 7312 7652. I ddysgu mwy am waith UNICEF yn fyd-eang, neu i wneud cyfraniad, cysylltwch â: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. Mae UNICEF yn elusen gofrestrdig, Rhif 1072612.

ISBN: 0 7504 3721 9



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government