bwydo ar y fron

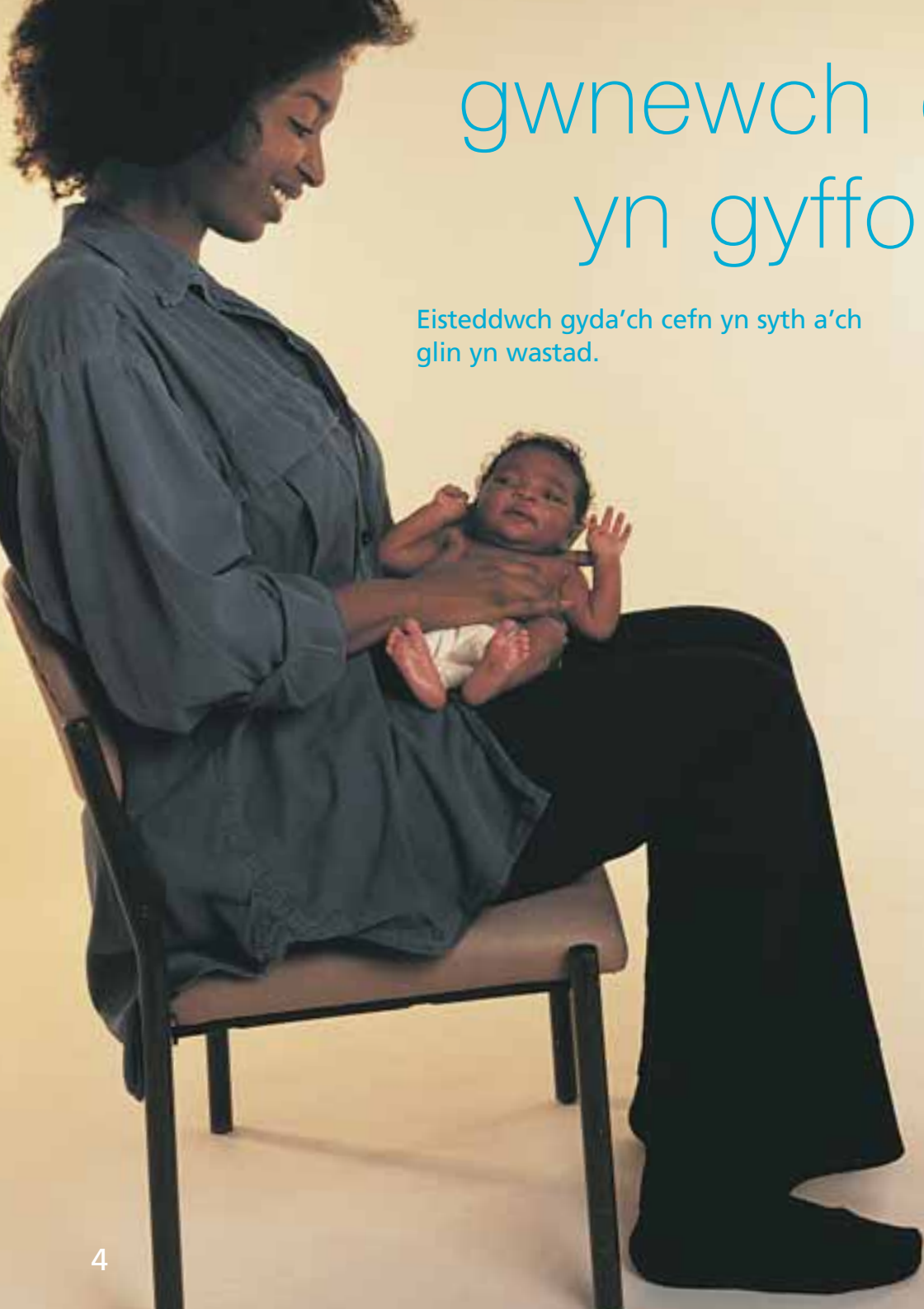
Her Iechyd Cymru Health Challenge Wales

NHS WALES GIG CYMRU

Bydd yr wybodaeth yn y daflen hon yn eich helpu i fwydo eich babi ar y fron.

Mae bwydo ar y fron yn darparu'r bwyd gorau posibl ar gyfer eich babi.

Drwy fwydo ar y fron, rydych chi'n amddiffyn eich babi rhag amrywiaeth o heintiau ac afiechydon eraill.

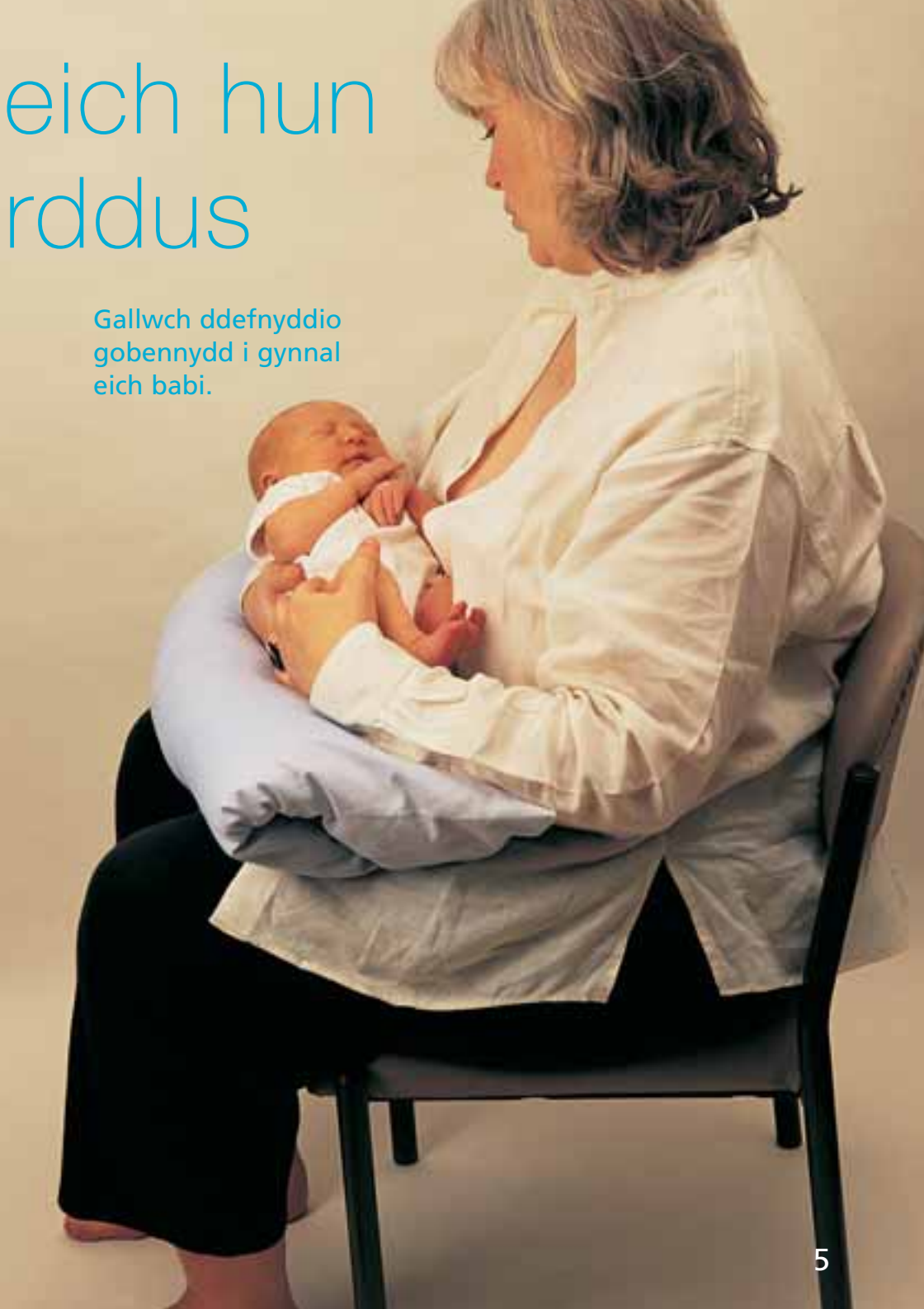


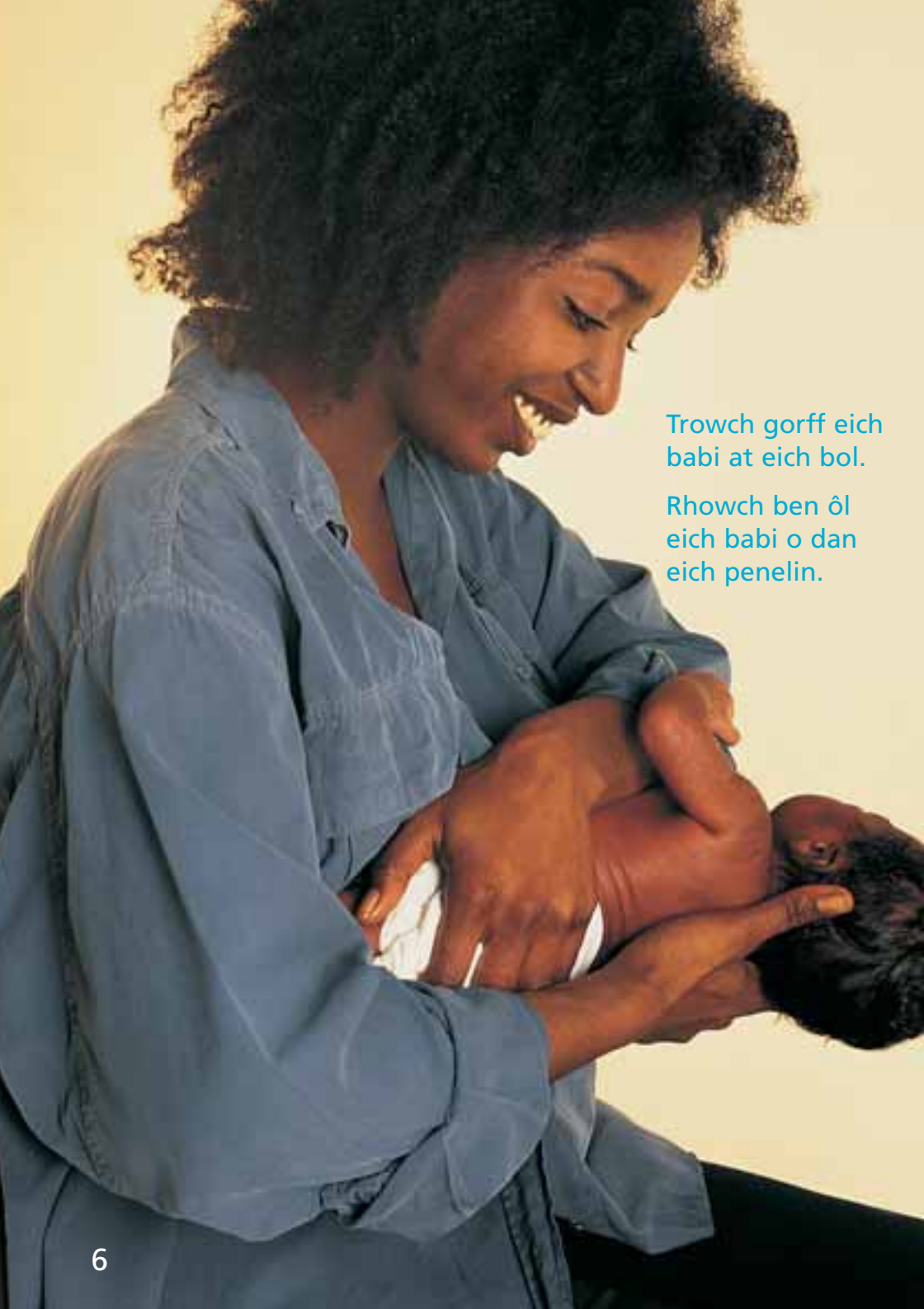
gwnewch yn gyffo

Eisteddwch gyda'ch cefn yn syth a'ch glin yn wastad.

eich hun rddus

Gallwch ddefnyddio gobennydd i gynnal eich babi.





Trowch gorff eich babi at eich bol.

Rhowch ben ôl eich babi o dan eich penelin.

dal eich babi

Neu gallech gynnal eich babi drwy ddefnyddio gobennydd.

Gafaelwch yn eich babi y tu ôl i'r gwddw a'r ysgwyddau.

byddwch yn amyneddgar…

DECHREUWCH DRWY OSOD TRWYN EICH BABI YN YMYL EICH TETH.

GADEWCH I BEN EICH BABI WYRO YN ÔL.
Symudwch geg eich babi yn dyner ar draws eich teth nes bod ceg y babi yn agor led y pen.

cyflymder...

DEWCH Â'CH BABI AT EICH BRON YN GYFLYM.
Gwefus isaf a gên eich babi ddylai gyffwrdd â'r fron gyntaf.

Mae gên eich babi mewn cysylltiad agos â'ch bron.

Gall eich babi anadlu'n rhwydd.

Gallwch deimlo bod gan eich babi gymaint o'r fron â phosibl yn ei geg.

bwydo ar y fron...

EFALLAI Y BYDD ANGEN ICHI GYNNAL EICH BRON.

Mae babanod wrth eu boddau yn bwydo ar y fron ond fel arfer maent yn rhoi'r gorau iddi eu hunain pan fyddant wedi cael digon.

Bydd yn teimlo'n gyfforddus.

Mae eich babi wedi ymlacio.

Gallwch glywed sŵn llyncu ysgafn.

Os nad yw'n teimlo'n iawn…

dechreuwch eto.

MAE'N IAWN ICHI OFYN AM HELP.

Cael llaeth o'r fron

Gallwch gael llaeth o'ch bron os ydych am i rywun arall fwydo eich babi.

Rhowch eich llaeth mewn potel sydd wedi'i sterileiddio. Caewch y botel a'i chadw yn yr oergell am hyd at 3 diwrnod (hyd at 10°c).

Gallwch rewi llaeth y fron am hyd at wythnos yn nrôr iâ yr oergell neu am hyd at dri mis yn y rhewgell.

Dylech doddi llaeth y fron sydd wedi rhewi mewn oergell neu mewn dŵr claear. Unwaith y bydd wedi toddi rhaid ei ddefnyddio ar unwaith.

PEIDIWCH BYTH Â'I AIL-REWI.

Llaeth y fron sy'n rhoi'r maeth gorau i fabanod.

Argymhellir bod eich babi yn cael ei fwydo ar laeth y fron yn unig am 6 mis (26 wythnos) cyntaf ei fywyd, gan ei fod yn darparu'r holl faeth y mae ar eich babi ei angen.

Argymhellir eich bod yn diddyfnu eich babi pan fydd yn chwe mis oed.

Pan fyddwch yn diddyfnu eich babi, dylech barhau i fwydo ar y fron (ac/neu fwydo â photel) wedi'r chwe mis cyntaf.

Os nad ydych chi'n gallu dilyn yr argymhellion hyn, neu os ydych chi'n dewis peidio gwneud hynny, gwnewch yn siwr eich bod yn cael cyngor gan eich ymwelydd iechyd neu'ch meddyg.

I gael gwybodaeth a chyngor am fwydo ar y fron cysylltwch â'ch bydwraig, ymwelydd iechyd neu feddyg teulu. Gallwch hefyd gysylltu â llinell gymorth un o'r mudiadau gwirfoddol canlynol:

Association of Breastfeeding Mothers **0870 401 7711**
Breastfeeding Network **0870 900 8787**
La Leche League **0845 120 2918**
National Childbirth Trust **0870 444 8708**

Drwy fwydo ar y fron byddwch yn rhoi'r dechrau iachaf posibl i'ch babi.

Gall rhoi llaeth fformiwla i fabi sy'n bwydo ar y fron ei gwneud yn anoddach i fwydo ar y fron.

Os byddwch yn rhoi'r gorau i fwydo ar y fron, gall fod yn anodd ailddechrau.

Gofalwch am eich iechyd eich hun drwy fwyta deiet iach.

© Hawlfraint y Goron 2005

Os hoffech gael mwy o gopïau o'r ddogfen hon, dylech ddyfynnu'r cyfeirnod 21-001 Breastfeeding a chysylltu â'ch Ymddiriedolaeth GIG Leol neu e-bostio:

breastfeeding@wales.gsi.gov.uk

www.cymru.gov.uk/bwydoaryfron

ISSN 0 7504 3719 7

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Lluniau: Nancy Durrell McKenna