Hawdd ei Ddeall

Popeth y dylech chi wybod am fwydo o'r fron

Ar gyfer mamau newydd yng Ngogledd Cymru

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Hawdd ei Ddeall Cymru Easy Read Wales

Cynnwys

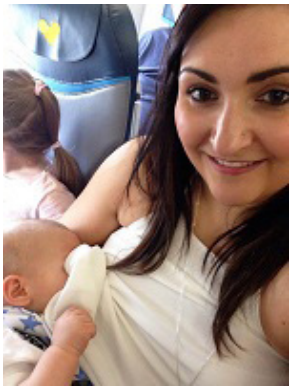
Tudalen

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon.....4

Cyflwyniad 5

Pam mai bwydo o'r fron sydd orau ar gyfer eich babi.....6

Pam mai bwydo o'r fron sydd orau ar eich cyfer chi.....7



Sut i fwydo o'r fron.....8

- Cyn i'ch babi gael ei eni
- Ar ôl i'ch babi gael ei eni
- Sut i gael eich babi i orwedd yn iawn
- Sut rydych chi'n gwybod a yw eich babi'n bwydo'n dda?
- Sut bydd eich bronnau'n teimlo?
- Pa mor hir a pha mor aml y dylwn i fwydo fy mabi?

Ynglŷn â llaeth y fron.....13

- Llaeth cyntaf
- Beth sy'n digwydd pan fydd eich llaeth yn 'dod i mewn'?
- Sut bydda i'n gwybod a yw fy mabi yn cael digon o laeth

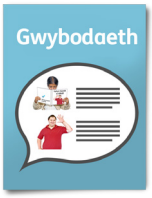
Awgrymiadau i'ch helpu yn ystod y dyddiau cynnar.....17

- Bronnau'n gollwng
- Cymryd meddyginiaethau pan fyddwch chi'n bwydo o'r fron
- Problemau wrth fwydo o'r fron
- Tethi dolurus a bronnau dolurus
- Bwydo eich babi pan fyddwch chi'n mynd allan
- Rhai pethau i'w cofio

Sut i wasgu llaeth o'r fron 25

- Sut i wasgu llaeth gan ddefnyddio eich llaw
- Cadw llaeth wedi'i wasgu o'r fron
- Cefnogaeth gan eich teulu

Mynd yn ôl i weithio 34



Ble i gael mwy o help a chefnogaeth 36

- Gwefannau eraill

Pobl sydd wedi helpu i wneud y llyfryn hwn.....38

Geiriau anodd 40

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon

Fersiwn hawdd ei ddeall yw hwn. Mae'r geiriau a'r hyn maen nhw'n feddwl yn hawdd i'w darllen a'u deall.

Efallai na fedrwch chi ddarllen a deall y ddogfen hon heb help. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Efallai bydd rhai geiriau yn anodd i'w deall. Mae'r rhain wedi cael eu hysgrifennu mewn **glas trwm** a dywedir beth maen nhw'n feddwl mewn bocs o dan y gair.

Os bydd unrhyw un o'r geiriau yn cael ei ddefnyddio eto yn y llyfryn bydd yn cael ei ddangos mewn ysgrifennu glas cyffredin.

Os gwelwch chi eiriau mewn ysgrifennu glas cyffredin, gallwch edrych beth maen nhw'n feddwl yn **Geiriau anodd** ar dudalen 40.

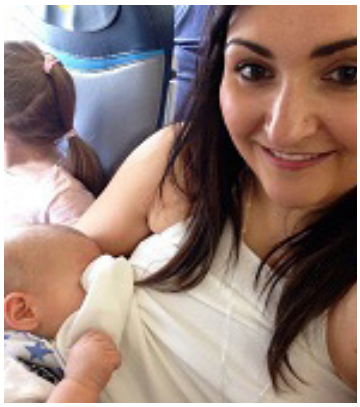
Hawdd ei Ddeall Cymru
Easy Read Wales

Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.

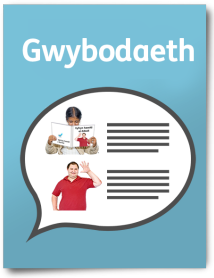
Cyflwyniad

Mae’r llyfryn hwn mewn tair rhan:

Rhan 1: Pam mai bwydo o’r fron sydd orau ar gyfer eich babi ac ar eich cyfer chi



Rhan 2: Sut i fwydo o’r fron a sut i wasgu llaeth allan o’r fron



Rhan 3: Ble i gael help a chefnogaeth

Pam mai bwydo o’r fron sydd orau ar gyfer eich babi

Llaeth y fam sydd orau ar gyfer eich babi bob amser.

Mae llaeth y fron yn naturiol. Mae wedi’i wneud yn gwbl addas ar gyfer eich babi.

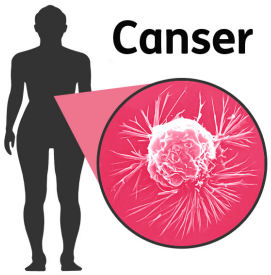
Mae llaeth y fron yn well nag unrhyw laeth arall ar gyfer eich babi.

Mae llaeth y fron yn cynnwys popeth sydd ar eich babi ei angen am y chwe mis cyntaf.

Mae llaeth y fron yn gallu cadw eich babi rhag mynd yn sâl.

Hira’n byd y byddwch chi’n bwydo o’r fron, hira’n byd y bydd yn amddiffyn eich babi.

Pam mai bwydo o'r fron sydd orau ar eich cyfer chi



Gall bwydo o'r fron eich amddiffyn chi rhag salwch difrifol fel canser y fron neu esgyrn brau.

Mae bwydo o'r fron am ddim. Gallai arbed hyd at £1,700 i chi.

Mae bwydo o'r fron yn eich helpu chi a'ch babi i deimlo'n agosach.

Mae bwydo o'r fron yn arbed amser i chi. Mae hyn oherwydd na fyddwch chi'n gorfod gwneud poteli o **laeth fformiwla**.

Math o laeth yw **llaeth fformiwla** sy'n cael ei wneud o bowdr neu hylif. Mae'n gallu cael ei roi i fabis yn lle llaeth y fron.

Gall bwydo o'r fron eich helpu i golli pwysau ar ôl i chi gael eich babi.

Sut i fwydo o'r fron

Cyn i'ch babi gael ei eni

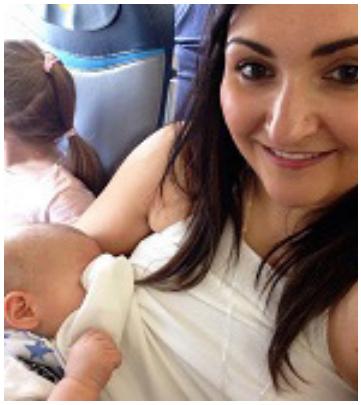
Ceisiwch ddysgu am fwydo o'r fron cyn i'ch babi gael ei eni.

Gall eich bydwraig ddweud wrthych chi am ddosbarthiadau a grwpiau bwydo o'r fron yn eich ardal chi.

Ar ôl i'ch babi gael ei eni

Daliwch eich babi yn agos at eich croen ar ôl i chi roi genedigaeth. Gofynnwch i'ch bydwraig eich helpu â hyn.

Mae dal eich babi'n agos at eich croen yn helpu eich babi i gadw'n dawel ac yn gynnes.



Mae'r adeg hon yn dda i geisio bwydo eich babi o'r fron am y tro cyntaf.

Gallwch ofyn i'ch bydwraig am help a chyngor am fwydo o'r fron unrhyw adeg. Gall hyn fod tra byddwch chi'n dal yn yr ysbyty neu yn ôl gartref.

Sut i gael eich babi i orwedd yn iawn

Gwnewch yn siŵr eich bod chi a'ch babi yn gyfforddus.

Daliwch eich babi yn agos iawn at eich corff.

Gwnewch yn siŵr bod pen a chorff y babi yn wynebu eich corff.

Dylai trwyn eich babi wynebu eich teth.

Daliwch eich babi fel y gall wyro ei ben yn ôl.

Dewch â gên y babi yn agos at eich bron.

Dylai eich teth yn awr fod yn pwyntio tuag at ffroen trwyn eich babi.

Arhoswch i'ch babi agor ei geg yn llydan.

Dewch â'ch babi yn gyflym at y fron.

Sut rydych chi'n gwybod os yw eich babi yn bwydo yn dda?

Dylai bochau eich babi edrych yn llawn ac yn grwn wrth iddyn nhw fwydo.

Bydd eich babi yn sugno yn gyflym i ddechrau. Bydd hyn yn helpu eich llaeth i lifo.

Fe fyddwch chi'n gweld ac yn clywed eich babi'n llyncu.

Pan fydd y llaeth yn dechrau llifo, bydd sugnadau eich babi yn hirach.

Bydd eich babi yn cymryd seibiannau bach wrth sugno.

Bydd eich babi yn gorffen bwydo pan fydd yn barod.

Bydd eich babi yn dod oddi ar y fron ar ei ben ei hun.

Sut bydd eich bronnau yn teimlo?

Ni ddylai bwydo o'r fron eich brifo. **Ni** ddylai eich bronnau a'ch tethi deimlo'n boenus.

Os yw eich bronnau yn boenus gofynnwch i'ch bydwraig neu eich ymwelydd iechyd am help.

Pa mor hir a pha mor aml y dylwn i fwydo fy mabi?

Bydd hyn yn wahanol i bob babi. Bydd ar rai babis eisiau bwydo bob awr i ddechrau.

bob **1 awr**

Bydd rhai babis yn bwydo am **10 munud** bob **1 awr**.

bob **2 awr**

Bydd rhai babis yn bwydo am **10 munud** bob **2 awr**.

bob **2 awr**

Bydd rhai babis yn bwydo am **40 munud** bob **2 awr**.

Bydd rhai babis yn **bwydo dro ar ôl tro**.

Pan fydd babi'n **bwydo dro ar ôl tro** efallai mai dim ond am ychydig funudau y bydd yn dod oddi ar y fron rhwng bwydo. Fel arfer mae hyn yn digwydd gyda'r nos..

Mae hyn i gyd yn normal. Mae pob babi'n wahanol ac yn bwydo pan fydd arnyn nhw eisiau bwyd.

Mae'n bwysig gwybod beth yw'r arwyddion sy'n dangos bod ar eich babi eisiau bwyd.

Cofiwch wneud yn siŵr eich bod yn bwydo o'r ddwy fron trwy gydol y dydd.

Mae’n well bwydo eich babi pryd bynnag y bydd yn llwglyd.

Dyma rai arwyddion i ddweud bod eich babi efallai yn llwglyd. Mae’r arwyddion hyn yn cael eu galw’n **arwyddion bwydo**:

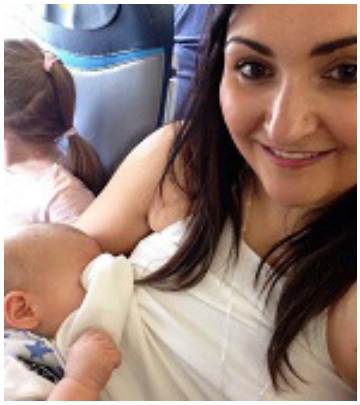
- Mae’n troi ei ben ac agor ei geg

- Mae’n sugno ei fysedd neu ei law

- Mae’n methu teimlo’n gysurus.

Dylech chi fwydo eich babi pan fyddwch chi’n gweld yr arwyddion cynnar hyn.

Peidiwch ag aros nes bod eich babi yn crïo. Mae’n gallu bod yn anodd bwydo eich babi pan fydd yn crïo.



Nid dim ond pan fydd eich babi yn llwglyd y bydd angen bwydo.Gall bwydo roi cysur i’ch babi.

Gall bwydo helpu i dawelu eich babi pan fydd yn sâl neu wedi cynhyrfu.

Ynglŷn â llaeth y fron

Y llaeth cyntaf

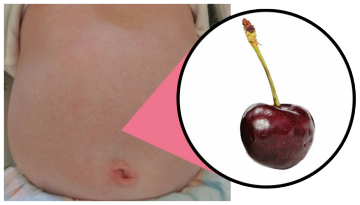
Mae'r llaeth cyntaf y bydd eich bronnau yn ei wneud yn cael ei alw'n **gynlaeth**.

Mae **cynlaeth** yn fwy trwchus na llaeth y fron cyffredin. Mae'n lliw melyn hufennog.

Mae cynlaeth yn llawn daioni ar gyfer eich babi.

Gall cynlaeth amddiffyn eich babi rhag germau a allai ei wneud yn sâl.

Ni all llaeth fformiwla amddiffyn eich babi rhag y germau hyn.



Mae stumogau babis yn fach iawn. Yn y dyddiau cyntaf, maint ceiriosen yn unig yw maint stumog babi.

Dim ond ychydig o gynlaeth y bydd ar eich babi ei angen. Felly am yr ychydig ddyddiau cyntaf dim ond ychydig o laeth y fron y bydd ar eich babi ei angen.

Beth sy'n digwydd pan fydd eich llaeth yn dod i mewn?

Bydd eich llaeth yn newid o gynlaeth i laeth y fron cyffredin pan fydd eich babi yn ddau i dri diwrnod oed.

Weithiau mae hyn yn cael ei alw'n 'llaeth yn dod i mewn'.

Bydd eich bronnau yn teimlo'n drwm ac yn llawn iawn.

Dim ond diwrnod neu ddau y dylai'r teimlad hwn bara. Dylai eich bronnau chi esmwytho eto.

Does **dim** rhaid i chi boeni faint o laeth mae eich bronnau yn ei wneud.

Bydd eich corff fel arfer yn gwneud y maint iawn o laeth y fron ar gyfer eich babi

Sut y bydda i'n gwybod a yw fy mabi i'n cael digon o laeth?

Wyth a deuddeg gwaith

Dylai eich babi fwydo rhwng wyth a deuddeg gwaith mewn 24 awr.

Gall hyn feddwl bod eich babi yn bwydo bob dwy i dair awr.

Dylai eich babi fod yn hapus ar ôl bwydo.

Dylai eich babi ddod oddi ar y fron ar ei ben ei hun.

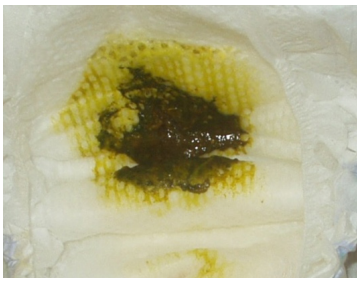
Dylai eich babi ennill pwysau ar ôl y ddwy wythnos gyntaf.

Yn ystod y ddau ddiwrnod cyntaf, mae'n debyg mai dim ond dau neu dri chlwt gwlyb fydd gan y babi. Mae hyn yn arferol.

Ar ôl y ddau ddiwrnod cyntaf, bydd eich babi yn pi-pi mwy a dylai gael mwy o glytiau gwlyb.

Erbyn diwrnod pump, dylai fod gan eich babi o leiaf chwe chlwt gwlyb bob dydd.

Yn yr ychydig ddyddiau cyntaf bydd pŵ eich babi yn ddu a gludiog. Bydd yn edrych ychydig fel tar. Mae hyn yn arferol.



Erbyn diwrnod 3, bydd pŵ eich babi yn dechrau newid.

Bydd pŵ eich babi yn edrych yn fwy gwyrdd na du. Fe ddylai fod yn fwy fel hylif ac yn haws ei lanhau.

Erbyn diwrnod pedwar neu bump dylai pŵ eich babi newid yn felyn neu'n frown golau.

Fe ddylai eich babi wneud dau bŵ neu fwy bob dydd.

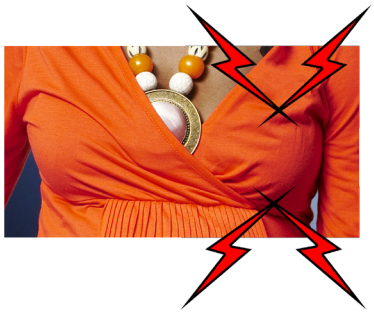
Mae'r rhan fwyaf o fabis yn gwneud llawer o bŵs bob dydd. Mae hyn yn arferol.

Awgrymiadau i'ch helpu yn ystod y dyddiau cynnar

Bronnau'n diferu

Mae'n gyffredin i'ch bronnau ddiferu llaeth y fron. Gall eich bronnau ddiferu pan:

- fyddan nhw'n llawn iawn o laeth
- mae'n amser i'ch babi fwydo
- neu pan fyddwch chi'n clywed eich babi yn crïo.



Efallai y byddwch chi hefyd yn cael teimlad o binnau bach yn eich bronnau. Mae hyn yn gyffredin.

Gallwch ddefnyddio padiau bronnau y tu mewn i'ch bra. Bydd hyn yn rhwystro'r llaeth rhag diferu ar eich dillad.

Gallwch chi brynu padiau bronnau yn yr archfarchnad neu'r fferyllfa.

Os byddwch chi'n defnyddio padiau bronnau, gwnewch yn siŵr eich bod yn eu newid yn aml

Cymryd meddyginiaethau tra byddwch chi'n bwydo o'r fron

Gall rhai meddyginiaethau fynd i mewn i laeth y fron.

Mae rhai meddyginiaethau yn ddiogel i'w cymryd pan fyddwch chi'n bwydo o'r fron.

Os ydych chi'n bwydo o'r fron, mae'n bwysig siarad â rhywun cyn cymryd unrhyw feddyginiaethau.

Gallech chi siarad â:

- bydwraig
- meddyg

- ymwelydd iechyd
- fferyllydd

Gallan nhw ddweud wrthych chi pa feddyginiaethau sy'n ddiogel i'w cymryd pan fyddwch chi'n bwydo o'r fron.

Problemau sy'n codi wrth fwydo o'r fron

Os byddwch chi'n cael unrhyw broblemau wrth fwydo o'r fron, siaradwch â'ch bydwraig neu'ch ymwelydd iechyd.

Os byddwch chi'n cael unrhyw un o'r problemau hyn gofynnwch am help:

- Os bydd eich babi yn ei chael hi'n anodd mynd ar y fron i fwydo. Neu os bydd eich babi'n llithro oddi ar y fron o hyd. Gallai hyn feddwl bod problem gyda thafod eich babi sy'n cael ei alw'n **gwlwm tafod**.

- Os nad yw eich babi'n gwneud digon o bi-pi
- Os nad yw eich babi'n gwneud digon o bŵ

- Os yw eich babi'n edrych fel petai'n llwglyd drwy'r amser

- Os nad yw eich babi'n ennill pwysau ar ôl dwy wythnos

- Os yw eich bronnau neu'ch tethi'n ddolurus, yn boeth neu'n boenus.

Tethi dolurus a bronnau dolurus

Os bydd eich tethi'n teimlo'n ddolurus, dyma rai pethau y gallech chi wneud a allai helpu:

- Gwneud yn siŵr bod eich babi yn gorwedd yn iawn
- Gallai eich tethi deimlo'n ddolurus os nad yw eich babi yn gorwedd yn iawn pan fydd yn bwydo.

- Gwneud yn siŵr eich bod yn gofyn i rywun ddangos i chi sut i ddal eich babi

- Gallwch rwbio peth o'ch llaeth ar y deth ddolurus. Gall hyn weithiau wneud bwydo o'r fron yn llai poenus.

Os bydd eich bronnau'n teimlo'n ddolurus, dyma rai pethau y gallech chi wneud a allai helpu:

- Bwydo eich babi'n fwy aml. Bydd hyn yn helpu eich bronnau i beidio â theimlo mor llawn.

- Bwydo o'r fron ddolurus gyntaf.

- Rhedeg dŵr cynnes dros eich bron ddolurus. Gall hyn wneud bwydo o'r fron yn llai dolurus.

- **Peidio â** gwisgo topiau tynn iawn.

- Gwneud yn siŵr bod eich bra o'r maint iawn ar eich cyfer ac nad yw'n rhy dynn. Efallai y byddwch chi'n gweld ei bod hi'n haws peidio â gwisgo bra os yw eich tethi'n ddolurus iawn.

Fe ddylech gael help ar frys:

- Os yw eich bron gyfan yn brifo ac yn mynd yn goch
- Os ydych chi'n teimlo'n sâl iawn

- Os yw eich gwres yn uchel
- Os yw eich corff yn boenau i gyd.

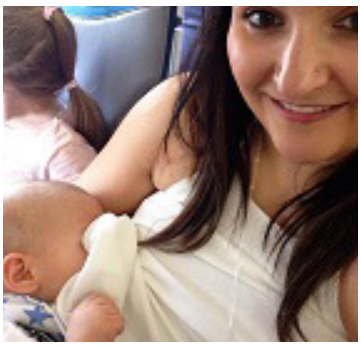
Gallai'r rhain fod yn arwyddion bod **llid y fron** arnoch chi.

Gall **llid y fron** wneud eich bronnau yn boenus iawn. Gallai eich bron fynd yn heintus. Gallai hyn eich gwneud chi'n sâl iawn.

Bwydo eich babi o'r fron pan fyddwch chi'n mynd allan

Mae'r gyfraith yn dweud ei bod hi'n iawn i chi fwydo mewn mannau cyhoeddus. Mae gennych chi hawl i wneud hynny.

Mae hyn yn meddwl mannau fel caffis, tai bwyta, parciau a siopau.



Mae hi'n haws bwydo o'r fron os ydych chi'n gwisgo topiau llac sy'n hawdd i'w codi i fyny.

Ceisiwch eistedd mewn cornel gyda waliau i bwyso'ch cefn a'ch ochr arnyn nhw. Bydd hyn yn ei gwneud hi'n haws bwydo o'r fron.

Os ydych chi'n poeni y bydd rhywun yn gweld eich bronnau:

- Lapiwch sgarff gotwm neu sidan dros eich ysgwydd i orchuddio eich bron tra byddwch chi'n bwydo

- **Peidiwch â** gorchuddio eich hun na'ch babi gydag unrhyw beth trwm neu drwchus fel blanced. Gallai hyn wneud eich babi'n rhy boeth ac anghyfforddu.

Rhai pethau i'w cofio

Cofiwch wneud yn siŵr bod eich babi yn gorwedd yn iawn ar y fron.

Bydd hyn yn:

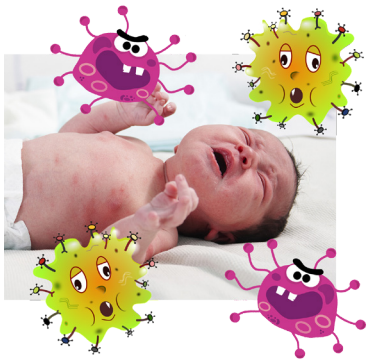
- helpu i rwystro eich bron rhag mynd yn ddolurus

- gwneud yn siŵr bod gennych chi ddigon o laeth ar gyfer eich babi

- gwneud yn siŵr bod eich babi yn cael llond ei fol.

Peidiwch â rhoi bwyd a diod arall i'ch babi nes bydd yn barod.

Mae'r rhan fwyaf o fabis yn barod am fwyd arall o gwmpas chwe mis oed.



Os byddwch chi'n rhoi bwyd a diod arall i'ch babi cyn iddo fod yn barod, fe allai hyn ei wneud yn sâl.

Os bydd eich babi yn cael bwyd arall, efallai na fydd arno eisiau bwydo o'r fron cymaint.

Os byddwch chi am roi dymi i'ch babi, arhoswch nes byddwch chi'n siŵr bod y bwydo'n mynd yn dda.

Mae babis yn sugno dymi mewn ffordd wahanol i'r ffordd y byddan nhw'n bwydo o'r fron.

Efallai y bydd eich babi yn mynd yn gymysglyd. Efallai y bydd yn ei chael hi'n anodd cofio sut i fwydo o'r fron yn iawn.

Gallai hyn wneud bwydo o'r fron yn anodd.

Sut i wasgu llaeth o'r fron

Mae **gwasgu llaeth** yn meddwl gwasgu llaeth allan o'ch bronnau. Gallwch chi gadw'r llaeth er mwyn i'ch babi ei yfed yn nes ymlaen.

Gallwch chi **wasgu eich llaeth** os ydych chi'n mynd i fod i ffwrdd oddi wrth eich babi. Er enghraifft, os ydych chi'n mynd yn ôl i weithio neu i'r coleg.

Os byddwch chi'n gwasgu eich llaeth o'r fron bydd eich babi yn dal i fedru cael eich llaeth hyd yn oed os na fyddwch chi gydag ef.

Gallwch chi wasgu llaeth gan ddefnyddio eich dwylo neu trwy ddefnyddio pwmp.

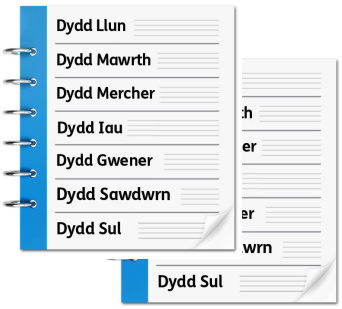
Mae dau fath o bwmp ar gyfer gwasgu llaeth:

- Pwmp llaw rydych chi'n defnyddio eich dwylo i'w wasgu

- Pwmp trydan sy'n gweithio trwy ddefnyddio. trydan.

Gofynnwch i'ch bydwraig neu'ch ymwelydd iechyd ddangos i chi sut i wasgu llaeth.

Os byddwch chi am ddefnyddio pwmp i wasgu eich llaeth, siaradwch â'ch bydwraig neu eich ymwelydd iechyd. Gallan nhw ddangos i chi sut i lanhau'r pwmp cyn ac ar ôl i chi ei ddefnyddio.



Mae'n well aros am o leiaf ychydig o wythnosau cyn i chi ddechrau gwasgu llaeth.

Mae hyn oherwydd bod arnoch chi a'ch babi angen ychydig wythnosau i ddod i arfer â bwydo o'r fron.

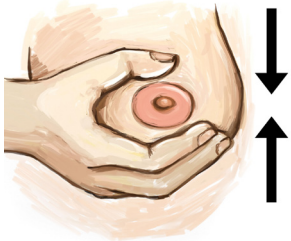
Gwasgu llaeth allan o'r fron â llaw

Golchwch eich dwylo â dŵr a sebon cyn dechrau gwasgu.

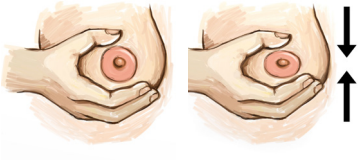
Estynnwch botel neu jwg wedi'i **ddiheintio** yn barod i wasgu llaeth i mewn iddo.

Mae **diheintio** yn ffordd arbennig o lanhau pethau a lladd germau. Gofynnwch i'ch bydwraig, eich ymwelydd iechyd neu eich meddyg sut i ddiheintio.

Rhowch eich bawd uwchben eich teth. Rhowch eich bysedd o dan eich teth.



Defnyddiwch eich bawd a'ch bysedd i wasgu'r fron yn dyner o amgylch y deth. **Ni** ddylai hyn frifo.



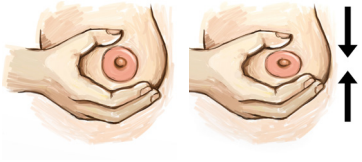
Rhowch y gorau i wasgu am eiliad ac yna dechrau eto.

Daliwch ati i wasgu a rhoi'r gorau iddi. Gwnewch hyn drosodd a throsodd nes bod diferion o laeth yn dod allan.

Ar ôl ychydig funudau bydd y llaeth yn dechrau diferu.

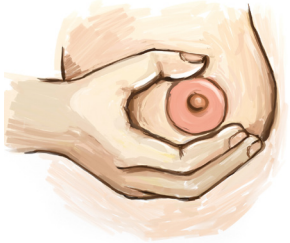
Yna bydd yn dechrau chwistrellu.

Pan fydd y llaeth yn rhoi'r gorau i chwistrellu ac yn dechrau diferu eto, symudwch eich bysedd o amgylch eich bron i ran arall o'ch bron.



Yna dechreuwch wasgu a rhoi'r gorau iddi fel y gwnaethoch o'r blaen.

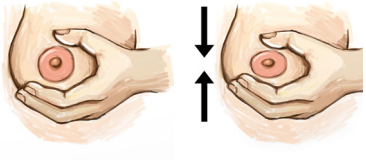
Yna symudwch eich bysedd a'ch bawd o gwmpas i ddod o hyd i fan da i wasgu llaeth allan.



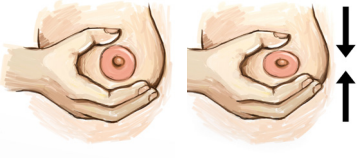
Gallwch geisio mynd yn agosach at eich teth ac ymhellach oddi wrth eich teth.

Gallwch geisio defnyddio'r llaw arall i dylino eich bron yn dyner wrth i chi wasgu o amgylch eich teth.

Rhowch gynnig ar fwy nag un man. Fe ddowch i arfer â'r ffordd sy'n gweithio orau i chi.



Ar ôl i chi roi cynnig ar wahanol fannau ac mae'r llaeth yn rhoi'r gorau i chwistrellu, dechreuwch wasgu ar eich bron arall.



Pan fydd y llaeth yn rhoi'r gorau i chwistrellu ar eich bron arall, ewch yn ôl at y fron gyntaf.

Daliwch ati i newid bronnau nes bod y llaeth yn diferu yn araf iawn neu'n peidio'n gyfan gwbl.

Ni ddylai gwasgu â llaw frifo. Peidiwch â phwyso'n rhy galed na gwasgu'n rhy agos at eich teth.

Storio llaeth a wasgwyd o'r fron

Gallwch chi gadw'r llaeth a wasgwyd o'ch bron mewn potel neu gynhwysydd gyda chaead arno wedi'i ddiheintio yn y rhewgell.

Gallwch gadw llaeth y fron yn y rhewgell hyd at chwe diwrnod.

Cadwch y llaeth yn nes at gefn y rhewgell ble mae hi'n oerach.

Peidiwch â rhoi llaeth y fron yn nrws y rhewgell. Ni fydd yn ddigon oer.

Gallwch hi hefyd gadw llaeth y fron yn y blwch rhew yn nhop y rhewgell

Gallwch gadw llaeth y fron mewn blwch rhew am hyd at bythefnos.

Neu gallwch ei gadw yn y rhewgist am hyd at chwe mis.

Os byddwch chi'n rhewi eich llaeth, mae'n **rhaid** i chi ei ddadrewi yn y rhewgell cyn i chi ei roi i'ch babi.

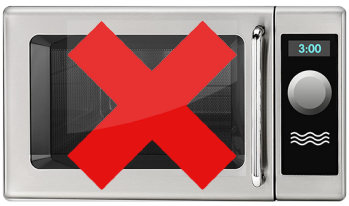
Unwaith y mae wedi dadrewi, fe ddylech chi ei roi i'ch babi yn syth.

Os **na** fyddwch chi'n ei roi i'ch babi yn syth, ni allwch chi ei rewi eto. **Mae'n rhaid i chi ei daflu i ffwrdd**.

Gallwch chi gynhesu'r llaeth ychydig cyn i chi ei fwydo i'ch babi.

Gallwch chi roi'r botel o laeth mewn jwg o ddŵr cynnes i'w gynhesu.

Neu gallwch chi ddal y botel dan ddŵr cynnes sy'n rhedeg.



Peidiwch **byth** a defnyddio micro-don i gynhesu'r llaeth.

Gall micro-don wneud i rannau o'r llaeth fynd yn boeth iawn. Gallai hyn losgi ceg eich babi.

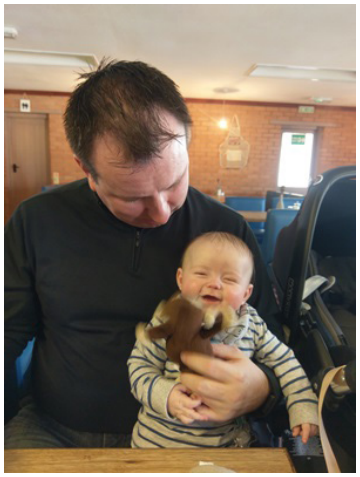
Cefnogaeth gan eich teulu

Os byddwch chi'n bwydo o'r fron, gall eich partner ddal i helpu i ofalu am y babi mewn llawer o ffyrdd.

Bydd hyn yn eich helpu chi i gael seibiant.

Bydd hefyd yn helpu eich partner i deimlo ei fod yn cymryd rhan.

Gall:



- ddal eich babi cymaint ag sy'n bosibl
- chwarae â'r babi

- rhoi bath i'r babi neu ei newid

- gwneud diod i chi pan fyddwch chi'n bwydo

- gwneud gwaith tŷ. Er enghraifft, glanhau, coginio, golchi neu siopa.

Gall partneriaid hefyd ddal y babi yn agos at eu croen. Bydd hyn yn helpu eich babi aros yn dawel a theimlo'n ddiogel.

Gall neiniau a theidiau eich babi helpu hefyd.

Ni ddylech chi fod ofn gofyn am help.

Mynd yn ôl i’r gwaith

Os ydych chi am fynd yn ôl i’r gwaith gallwch chi ddal ati i fwydo o’r fron. Does dim rhaid i chi roi’r gorau iddi.

Dylech chi ofyn i’ch pennaeth ynghylch sut y gallwch chi ddal ati i fwydo o’r fron.

Gallech chi wasgu eich llaeth o’r fron tra byddwch chi yn y gwaith.

Gallwch chi gadw’r llaeth sydd wedi’i wasgu yn y rhewgell. Yna gallwch chi fynd ag ef adref mewn bag oeri.

Os nad oes rhewgell yn y gwaith, gallech chi ofyn i’ch pennaeth brynu un.

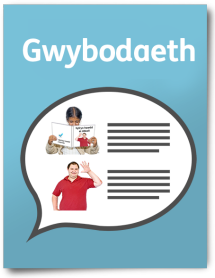
Gallech chi ofyn i'ch pennaeth a allech chi weithio oriau gwahanol.

Bydd hyn yn eich helpu i fwydo eich babi o'r fron cyn ac ar ôl gwaith.

Gallech chi ddod o hyd i rywun i ofalu am eich plentyn yn agos i'r lle rydych chi'n gweithio.

Fe allech chi wedyn fynd i fwydo eich babi pan fyddwch chi'n cael egwyl yn y gwaith.

Ble i gael mwy o help a chefnogaeth



Mae'r canllawiau a'r gwefannau hyn i gyd wedi ein helpu i ddod o hyd i wybodaeth ar gyfer y llyfryn hwn.

Gwefan **Dechrau am Oes y GIG**. Fe ddewch o hyd i fideo defnyddiol yma.

www.nhs.uk/start4life/breastfeeding

Mae **grwpiau bwydo o'r fron lleol** yn cael eu rhedeg gan famau fel chi sydd hefyd yn bwydo o'r fron neu sydd wedi bwydo o'r fron o'r blaen.

Chwiliwch am yr un agosaf atoch ar ein gwefan:

http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/861/tudalen/85737

Llinell Gymorth Genedlaethol ar gyfer Bwydo o'r Fron: 0300 1000212

Gall ap '**Baby Buddy**' roi gwybodaeth a chyngor i chi tra byddwch chi'n feichiog ac am y chwe mis cyntaf ar ôl i'ch babi gael ei eni.

Gallwch ei lawrlwytho ar eich ffôn neu eich cyfrifiadur o wefan '**Best Beginnings**':

www.bestbeginnings.org.uk/baby-buddy

Gwefannau eraill

Mae'r '**Gymdeithas Mamau sy'n Bwydo o'r Fron**' yn rhoi llawer o help gyda bwydo o'r fron ac unrhyw broblemau y gallech chi eu cael.

https://abm.me.uk

Mae gan **Menter Cyfeillgar i Fabanod** – cefnogaeth i rieni **UNICEF** wybodaeth ar y **Fenter Cyfeillgar i Fabanod** a'r math o gefnogaeth y gallwch chi ei ddisgwyl.

www.unicef.org.uk/babyfriendly

Ar wefan y '**Best Beginnings**' gallwch wylio fideos o famau eraill yn siarad am fwydo o'r fron.

www.bestbeginnings.org.uk

Mae gan **Rwydwaith Bwydo o'r Fron** wybodaeth am fwydo o'r fron a rhai problemau y gallech chi eu cael, fel tethi poenus.

www.breastfeedingnetwork.org.uk

Gwefan Americanaidd yw **Kelly Mom** sydd â llawer o wybodaeth am fwydo o'r fron a pham y mae'n dda ar gyfer eich babi a chi.

http://kellymom.com

Mae **La Leche League** yn fudiad byd-eang sy'n rhoi gwybodaeth a chefnogaeth i famau sy'n bwydo o'r fron.

www.laleche.org.uk

Yr **Ymddiriedolaeth Genedlaethol Geni Plant** yw elusen fwyaf y DU ar gyfer rhoi cefnogaeth i rieni newydd ac mae ganddi lawer o wybodaeth am fwydo o'r fron.

www.nct.org.uk

Pobl sydd wedi helpu i wneud y llyfryn hwn

Helo. Fatima Sayed ydw i. Rydw i'n gweithio i **Dîm Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr**. Mae arnon ni eisiau i Gymru fod yn iachach, yn decach ac yn hapusach.

Fe weithiais i gyda Samantha Williams a Kai Jones i wneud y llyfryn hwn i chi. Mae Samantha a Kai yn gweithio i **Anabledd Dysgu Cymru**.

Mae **Anabledd Dysgu Cymru** yn gweithio i greu Cymru sy'n gwerthfawrogi ac yn cynnwys bob plentyn, person ifanc ac oedolyn ag anabledd dysgu. Rhan o'u gwaith yw gwneud gwybodaeth yn hawdd ei deall.

Mae arna i eisiau dweud diolch yn fawr i Sharon Breward, Paul Carter a Debbie Lomas am fy helpu i wneud y llyfryn hwn yn well.

Mae Sharon Breward yn **Gydlynydd Bwydo Babanod** ac yn arbenigwr ar fwydo babanod. Mae Sharon yn gweithio i **Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr**. Mae ar **Betsi Cadwaladr** eisiau i **Ogledd Cymru** fod yn iachach ac yn hapusach trwy roi'r gofal gorau i chi.

Edrychodd Sharon ar y geiriau a dweud beth roedd hi'n feddwl. Fe wnaeth hi'n siŵr bod yr holl wybodaeth yn gywir.

Fe wrandawon ni ar syniadau ac yna newid pethau i wneud y llyfryn yn well.

Mae Paul Carter yn gweithio i **Conwy Connect ar gyfer Anableddau Dysgu**. Mae ar **Conwy Connect** eisiau i bobl ag anabledd dysgu gael yr un dewisiadau â phawb arall.

Edrychodd Paul ar y geiriau a'r lluniau a dywedodd beth roedd e'n feddwl. Gwnaeth Paul yn siŵr eu bod yn hawdd i chi eu deall.

Fe wrandawon ni ar Paul a newid pethau i wneud y llyfryn yn well i chi.

Mae Debbie Lomos yn aelod o **Fforwm Connect**. Mae **Fforwm Connect** yn grŵp siarad ar gyfer pobl ag anabledd dysgu.

Edrychodd Debbie ar y geiriau a'r lluniau a dywedodd beth roedd hi'n feddwl. Dywedodd Debbie a oedd y geiriau yn hawdd iddi eu deall.

Fe wrandawon ni ar Debbie a newid pethau i wneud y llyfryn yn well i chi.

Geiriau anodd

Bwydo dro ar ôl tro

Pan fydd babi'n bwydo dro ar ôl tro efallai mai dim ond am ychydig funudau y bydd yn dod oddi ar y fron rhwng bwydo. Fel arfer mae hyn yn digwydd gyda'r nos.

Cynlaeth

Mae cynlaeth yn fwy trwchus na llaeth y fron cyffredin. Mae'n lliw melyn hufennog.

Diheintio

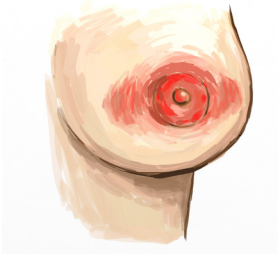
Mae diheintio yn ffordd arbennig o lanhau pethau a lladd germau. Gofynnwch i'ch bydwraig, eich ymwelydd iechyd neu eich meddyg sut i ddiheintio.

Gwasgu llaeth o'r fron

Mae gwasgu llaeth yn meddwl gwasgu llaeth allan o'ch bronnau. Gallwch chi gadw'r llaeth er mwyn i'ch babi ei yfed yn nes ymlaen.

Llaeth fformiwla

Math o laeth yw llaeth fformiwla sy'n cael ei wneud o bowdr neu hylif. Mae'n gallu cael ei roi i fabis yn lle llaeth y fron.



Llid y fron

Gall llid y fron wneud eich bronnau yn boenus iawn. Gallai eich bron fynd yn heintus. Gallai hyn eich gwneud chi'n sâl iawn.