

BETH YW CYNLLUN STRATEGOL BWYDO BABANOD BWRDD IECHYD PRIFYSGOL BETSI CADWALADR?

Mae'n gynllun cynhwysfawr sy'n gosod gweledigaeth glir i greu diwylliant cefnogol yng Ngogledd Cymru i alluogi teuluoedd i wneud penderfyniadau gwybodus am sut i fwydo eu babanod; sy'n gwneud y mwyaf o'u maeth ac yn helpu i ddatblygu perthnasau agos a chariadus rhwng y rhiant a'r babi.

PAM BOD ANGEN STRATEGAETH ARNOM?

Mae'r rhan fwyaf o ferched eisiau bwydo ar y fron oherwydd mae wedi'i gynllunio'n berffaith ar gyfer y babi, gan amddiffyn y babi rhag heintiau a chlefydau yn cynnwys risg llai o gael heintiau'r glust, resbiradol, gastroberfeddol a heintiau'r llwybr wrinol, gan olygu y bydd angen llai o ymweliadau i'r ysbyty. Mae bwydo ar y fron yn dod â manteision iechyd i'r fam gan gynnwys risg llai o gael canser y fron a chanser ofaraidd ac endometriosis a gall helpu mamau i gadw pwysau iach. Mae llaeth y fron ar gael i'r babi pryd bynnag y bydd ei angen, gan greu cwlwm emosïynol cadarn ar yr un pryd.

Mae o gwmpas hanner y mamau yng Nghymru'n dechrau bwydo ar y fron ac mae'r cyfraddau yn disgyn yn gyflym yn yr wythnosau cyntaf. Dim ond 1% o fabanod sy'n bwydo ar y fron yn gyfan gwbl yn 6 mis oed a Chymru sydd â'r gyfradd dechrau a pharhau i fwydo ar y fron isaf yn y DU ac mae hyn yr un fath yng Ngogledd Cymru.

Mae llaeth y fron yn addasu wrth i'r babi dyfu i fodloni anghenion newidiol y babi. Argymhellir i fwydo ar y fron yn gyfan gwbl am chwe mis ac wedi hynny, parhau i fwydo ar y fron ochr yn ochr ag ychwanegu bwyd y teulu am gymaint o amser y mae'r fam a'r babi eisiau. Dywed merched a theuluoedd eu bod yn rhoi'r gorau i fwydo ar y fron yn gynt na'r hyn a gynlluniwyd oherwydd yr anawsterau a wynebwyd a'r diffyg cefnogaeth yn ystod yr wythnosau cyntaf yn dilyn yr enedigaeth. Nid yn unig y gall hyn effeithio'n negyddol ar iechyd y babi a'r fam ond gall effeithio ar les y fam hefyd.

Mae'r Bwrdd Iechyd yn ceisio lleihau anghydraddoldebau iechyd ac yn cefnogi bob plentyn i gael y dechrau gorau mewn bywyd. Mae maeth optimaidd yn ffactor allweddol sydd yn cyfrannu at hyn. Mae traean plant yng Ngogledd Cymru bellach yn dechrau'r ysgol yn 4 oed ac eisoes yn rhy drwm ac yn ordew. Mae bwydo ar y fron, arferion bwydo babanod cadarnhaol ac ennill pwysau yn raddol yn ystod y flwyddyn gyntaf mewn bywyd yn flociau adeiladu hanfodol er mwyn sicrhau fod plant o bwysau iach.

BETH FYDD Y BWRDD IECHYD YN EI WNEUD I WELLA CYFRADDAU BWYDO AR Y FRON A SICRHOU'R MAETH GORAU I FABANOD?

Mae'r Bwrdd Iechyd yn cydnabod pwysigrwydd darparu gwybodaeth ddiduedd, ar sail tystiolaeth i fwydo babanod a chefnogaeth i deuluoedd beth bynnag yw eu dull bwydo. Bydd y Bwrdd Iechyd yn:

- Parhau i wrando ar adborth gan ferched, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol.
- Rhoi cefnogaeth a gwybodaeth gyson a chlir i'r holl ferched a theuluoedd yn enwedig yn yr wythnosau cyntaf ar ôl yr enedigaeth.
- Gwella gwasanaethau a gwaith partneriaeth effeithiol i wella safon y gofal a'r gefnogaeth.
- Cefnogi staff y GIG i barhau i fwydo ar y fron pan fyddent yn dychwelyd i'r gwaith ar ôl cyfnod mamolaeth drwy ddarparu cyfleusterau priodol ac amser yn y gweithle.

SUT ALLWCH CHI HELPŪ?

- Cefnogi a hyrwyddo bwydo ar y fron gyda merched a theuluoedd yn y gwaith ac yn y gymuned.
- Sicrhau bod gennyh y wybodaeth a'r hyfforddiant cywir i roi cefnogaeth a chynghor diduedd ar sail tystiolaeth i ferched a theuluoedd ynglŷn â bwydo eu babi.
- Parhau i gydweithio gydag eraill i sicrhau bod diwylliant cefnogol yn cael ei gyflawni i gefnogi teuluoedd yng Ngogledd Cymru.

SUT Y BYDD PETHAU'N GWELLA AR GYFER MAMAU A BABANOD?

Bydd gan yr holl famau fynediad at y canlynol:

- Gofal cyn geni priodol a chyson i'w paratoi i fwydo ar y fron.
- Dosbarthiadau Cyn Geni Effeithiol i'w paratoi i fwydo ar y fron.
- Gwybodaeth a chymorth clir i'w galluogi i wneud penderfyniadau doeth ar bob cam o'u bechiogrwydd ac yn ddiweddarach wrth gyflwyno bwydydd solet ac ymlaen i ddeiet teulu iach.
- Hybu bwydo ar y fron mewn cymunedau er mwyn normaleiddio bwydo ar y fron.

Bydd yr holl weithwyr iechyd proffesiynol sy'n cynghori rhieni yn gwneud y canlynol:

- Hybu maeth optimaidd a bod ag ymwybyddiaeth a hyfforddiant priodol.
- Cadw at Bolisi Bwydo ar y Fron BIPBC a Menter Cyfeillgar i Fabanod Unicef.
- Cyfrannu at wella ansawdd a chasglu data yn fanwl-gywir

Bydd rhieni'n sydd yn cael anawsterau a heriau o ran bwydo yn gwneud y canlynol:

- Cefnogaeth lawn staff a gwybodaeth gyson.
- Cyfeirio priodol at y cymorth cywir.

Bydd rhieni'n cael mynediad at gymorth bwydo babanod yn y gymuned:

- Gan weithwyr iechyd proffesiynol
- Cyfeillion Cefnogi
- Cynllun Babi Cyfeillgar Unicef DU
- Cynllun Croesawu Bwydo ar y Fron

SUT BYDDWN YN GWYBOD BOD PETHAU'N WELL?

- Bydd cyfraddau bwydo ar y fron yn cynyddu a bydd cyfraddau gwell o ran bwydo ar y fron yn unig yn ystod bob cam.

Genedigaeth

Rhyddhau
o'r ysbyty

10 diwrnod

6 wythnos

6 mis

- Bydd gan fwy o staff y galluedd a'r gallu i roi cymorth effeithiol er mwyn cynnig maeth optimaidd i fabanod a phlant bach.
- Bydd lleoliadau gofal iechyd a lleoliadau perthnasol eraill wedi ennill achrediad Unicef.
- Bydd mwy o famau sydd yn defnyddio fformiwla yn rhoi gwybod eu bod yn dilyn argymhellion o ran paratoi fformiwla, dewis mathau o laeth priodol a defnyddio dulliau bwydo potel ymatebol.
- Wrth gyflwyno bwydydd solet, bydd mwy yn sôn am gyflwyno bwydydd solet ar yr amser a argymhellir.
- Bydd mwy o deuluoedd yn sôn am safon uwch o ran cymorth a gofal.
- Bydd llai o broblemau yn ymwneud â bwydo ar y fron.
- Bydd archwiliadau o ran gwelliannau'n well.
- Bydd mwy o safleoedd yn y gymuned yn cefnogi Cynllun Croesawu Bwydo ar y Fron.
- Yn yr hirdymor, fod cynnydd yn y nifer o blant sydd yn dechrau yn yr ysgol yn bwysau iach.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board