

Helo fy enw i yw Nia ac rwy'n fam i 3 o blant. Gan fod fy astudiaethau academaidd wedi bod yn seiliedig ar astudiaethau iechyd a gofal cymdeithasol rwyf wedi bod yn ymwybodol o fanteision bwydo ar y fron ers fy ardegau hwyr. Felly, roeddwn wastad wedi bwriadu bwydo fy mhlant fy hun ar y fron.

Pan gefais fy mhlentyn cyntaf ni chefais y profiad yr oeddwn wedi gobeithio amdano. Nid aeth yr enedigaeth yn unol â'r cynllun yn y pen draw roedd yn rhaid i mi gael toriad Cesaraidd brys. Aethpwyd â'r babi i'r Uned Gofal Arbennig oherwydd bod ei ysgyfaint wedi datchwyodd'n rhannol. Roeddwn yn dal i fod yn benderfynol o'i fwydo fy hun er nad oedd yn rhwydd. Roeddwn yn gwneud yr ymdrech anodd i fynd i'r ward i'w fwydo ond roedd hefyd yn cael llaeth fformiwla ganddyn nhw i'w lenwi. Nid oedd gennyf neb i ddangos i mi beth oedd angen i mi ei wneud, ac ni ddywedodd neb pa mor bwysig oedd cael y babi i gydio yn y fron yn gywir. Pan ofynnais am help yr unig beth wnaeth y fydwraig oedd gafael yn fy mron a phen y babi a'u gorfodi at ei gilydd. Gwnaeth hynny i mi deimlo'n fregus ac yn unig a gwneud i mi deimlo fel eu bod yn meddwl 'dyma sut mae gwneud, y dwpsen'.

Roeddwn yn yr ysbyty am wythnos oherwydd roedd ganddo glwy melyn difrifol hefyd. Cawsom ein rhyddhau o'r diwedd a mynd andref dim ond i ddychwelyd i'r Uned Damweiniau ac Achosion Brys y noson ganlynol gan fy mod wedi datblygu mastitis drwg yn un o fy mronnau.

Nid oeddwn erioed yn teimlo'n gyfforddus yn bwydo, nid oeddwn yn hyderus ac roeddwn yn hunanymwybodol iawn. Rwyf hyd yn oed yn cofio'r tro cyntaf i mi fwydo mewn lle cyhoeddus - es i'r toiledau anabl i'w fwydo gan fod cymaint o gywilydd arnaf, doeddwn i ddim eisiau i bawb edrych arnaf. Ond fe wnes i barhau i'w fwydo gyda llaeth y fron a llaeth fformiwla am 3 mis a hanner gan fy mod yn gwybod pa mor bwysig oedd hynny.

Yna roedd yn yfed llaeth fformiwla yn unig a dyna pryd y dechreuodd gael problemau rhwymedd difrifol. Rwy'n credu mai yfed llaeth fformiwla yn unig oedd yn gyfrifol am hynny. Aeth i weld ymgynghorydd ar gyfer y broblem hon.

Gan neidio ymlaen dair blynedd, ganed fy ail fab. Profiad hollol wahanol gan fod popeth wedi mynd fel wats a chawsom gyswilt croen wrth groen yn syth. O fewn munudau roedd yn bwydo ac roedd popeth yn teimlo'n iawn. Roedd y staff yn garedig ac yn fy helpu ac yn eich annog. Roeddwn yn teimlo cymaint yn well am yr holl fater o fwydo ac nid oeddwn yn teimlo cywilydd wrth fwydo mewn lle cyhoeddus bellach.

Yn anffodus roeddwn wedi canfod yn ystod sgan 20 wythnos fod ganddo gyflwr o'r enw **Hydronephrosis** ble roedd ei arenau'n lledu. Rhoddodd hyn hwb i mi gyda'r bwydo gan fy mod yn gwybod fy mod yn rhoi'r gorau y gallwn iddo drwy roi llaeth y fron iddo.

Yn anffodus fe wnes i ddatblygu mastitis eto yn yr un fron â'r tro diwethaf, ond roeddwn yn gwybod beth i'w ddisgwyl y tro hwn ac er ei fod yn boenus iawn roeddwn yn gwybod y byddai'n gwella gyda'r feddyginiaeth a thrwy odro llaeth o'r fron a bwydo. Llwyddais i'w fwydo am 7 mis a'r unig reswm y gwnes i roi'r gorau iddi oedd oherwydd ei fod wedi dechrau fy mrathu gyda'i ddannedd ac roedd yn rhy boenus i barhau.

Bum mlynedd yn ddiweddarach a dyma ein bwndel olaf o hapusrwydd yn cyrraedd. Y tro hwn eto roedd popeth yn weddol rwydd ac roeddem yn gallu dechrau bwydo ar unwaith. Fodd bynnag roedd y babi bach hwn yn hoffi bod ar y fron ormod braidd. Roedd fel pe bai'n bwydo drwy'r amser am yr wythnos gyntaf. Roedd hyn wedi gwneud fy nhethi'n boenus iawn ac roeddwn yn flinedig iawn. Rwy'n credu i mi gael cyfanswm o 2 awr o gwsg mewn 4 diwrnod. Fe wnaeth fy nheth gracio yn yr wythnos gyntaf ac fe wnes i barhau i fwydo arni am 6 wythnos.

Roedd yn rhaid i mi roi'r gorau i'w fwydo ar y fron boenus a godro llaeth yn unig am 2 ddiwrnod. O fewn yr amser hwn fe wnaeth y fron wella. Unwaith eto, fe gefais fastitis yn yr un fron. Fe wnes feddwl o ddifrif rhoi'r gorau i fwydo o fewn y 6 wythnos gyntaf gan ei fod mor anodd. Ond rwy'n falch fy mod wedi dal ati oherwydd ers hynny mae wedi bod yn wych. Mae'r bachgen bach yn hapus ac yn iach ac rydym yn dal i fwydo. Bydd e'n 8 mis wythnos nesaf.

Rwy'n credu bod angen hyrwyddo mwy am realiti bwydo ar y fron yn ogystal â'r pethau cadarnhaol, gan fy mod yn credu y byddai pobl yn dal ati os byddant yn gwybod nad iddyn nhw yn unig y mae hyn yn digwydd, mae'n rhywbeth eithaf cyffredin a bydd yn gwella, er enghraifft:

- Mastitis – beth yw hynny a sut mae'n digwydd a'r ffordd orau i'w drin
- Cydio ymlaen yn gywir - canlyniadau cydio ymlaen yn wael e.e. tethi poenus neu dethi'n cracio ac os yw hyn yn digwydd y ffordd orau i wella'r sefyllfa
- Diffyg cwsg yn yr wythnosau cyntaf wrth sefydlu bwydo ar y fron. Egluro y bydd babi o bosibl angen ei fwydo'n rheolaidd yn ystod y nos. Ond egluro ei fod yn gwella a'u bod hefyd yn mynd drwy gyfnodau, maent yn setlo yna yn annisgwyl maent yn deffro ac yn bwydo mwy eto.
- Cyngor ar fwydo wrth i ddannedd dyfu – yn enwedig os oes dannedd. I sicrhau y byddwch yn parhau i fwydo eich babi a pheidio â rhoi'r gorau iddi
- Bronnau gorlawn – os bydd babi'n methu pryd neu'n gofyn am fwy o laeth i ddiwallu ei anghenion, egluro sut orau i ymdopi e.e. godro a rhewi llaeth.
- Weithiau bydd yn well gan fabanod un fron yn hytrach na'r llall – sut i fynd i'r afael â hyn
- Canllaw ar storio llaeth sydd wedi ei odro o'r fron ac erbyn pryd y dylid ei ddefnyddio

Ochr gadarnhaol bwydo ar y fron i mi yw;

- Arbed amser
- Arbed arian yn peidio â phrynu llaeth fformiwla
- Mae'n gyflym ac yn barod pryd bynnag y bydd ei angen
- Dim sterileiddio poteli na pharatoi potiau fformiwla
- Teimlo'n agos at fy mabi, amser arbennig i ni
- Gwybod ei fod yn cael y dechrau gorau posibl yn ei fywyd
- Hefyd yn gallu godro llaeth fel bod dad yn gallu bwydo'r babi hefyd
- Y gorau o'r ddau fyd