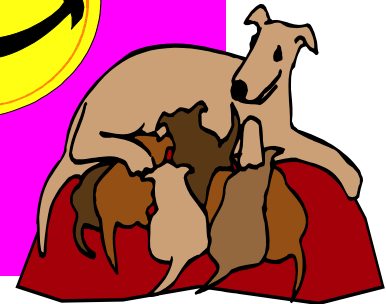
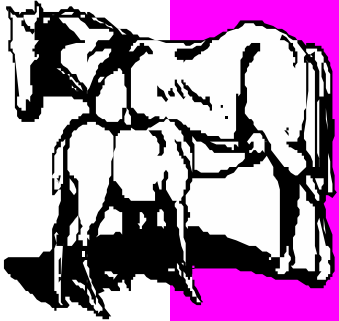




GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Dewch i ni siarad.....
am bwydo babanod!



Croeso i'ch gweithdy rhithwir ar fwydo ar y fron cyn geni!

Yma, gallwch gael rhagor o wybodaeth am

- 😊 Feithrin perthynas gariadus gyda'ch babi newydd
- 😊 Sut mae gwneud llaeth yn gweithio
- 😊 Sut olwg sydd ar fwydo ar y fron
- 😊 Sut i wybod bod bwydo ar y fron yn mynd yn dda
- 😊 Sut i gael cymorth a chefnogaeth
- 😊 Dolenni i wybodaeth ychwanegol

Llawer mwy na llaeth yn

unig...😊

- Mae mwy i fwydo babi na throsglwyddo llaeth a chaloriau yn unig
- Mae bwydo babi'n rhan o berthynas gariadus newydd sbon sy'n dechrau cyn i'r babi gael ei eni...



[CLICIWCH YMA i ddarllen Building a Happy Baby](#)

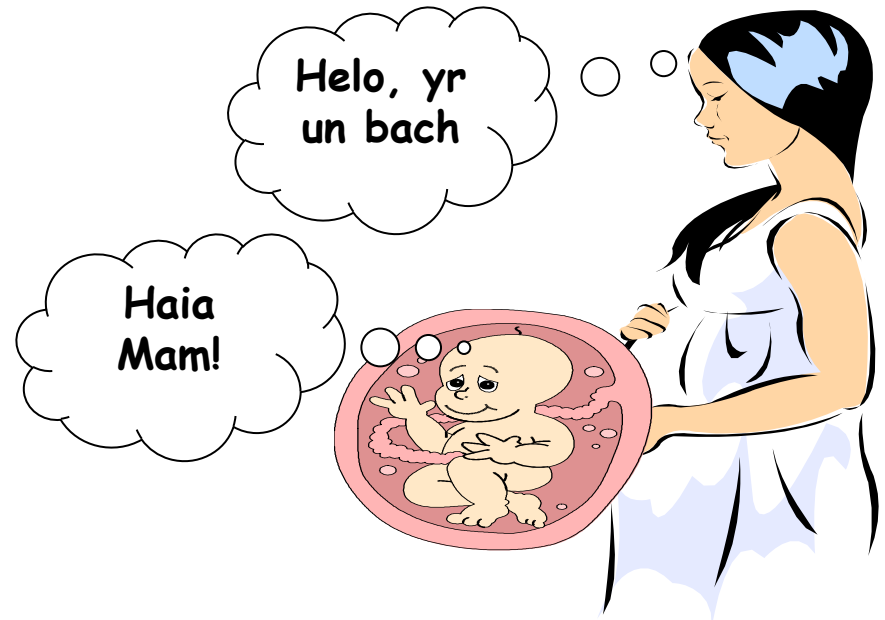
Creu cyswllt â'ch babi Cyn geni

Cynghorion Call ar ddod i adnabod eich babi cyn geni:

♥ O ryw 20 wythnos, bydd babanod yn ymateb i synau – chwaraewch eich hoff gerddoriaeth neu canwch i weld a yw'r babi'n fwy egnïol neu os yw i'w weld yn mynd i gysgu

♥ Ceisiwch chwarae cerddoriaeth gysurus neu canwch hwiangerdd pan fyddwch yn mynd i gysgu. Bydd eich babi'n cofio hyn ac efallai y bydd yn helpu eich babi i gysgu ar ôl yr enedigaeth

♥ Pan fyddwch yn teimlo eich babi'n cicio, rhowch eich llaw ar eich bol, rhwbiwch y babi'n ysgafn gan ddweud 'Mae'n iawn fy mabi bach, dw i yma!'



♥ Siaradwch â'ch babi fel pe bai yno o'ch blaen chi, dywedwch wrtho'r hyn rydych yn ei wneud. Mae'r babi heb ei eni'n adnabod lleisiau ei rieni

♥ Meddyliwch am sut bydd eich babi newydd yn edrych unwaith y byddwch yn cyfarfod ar ôl geni

Mae cysylltu â'ch babi'n dda i
ddatblygu ei ymennydd



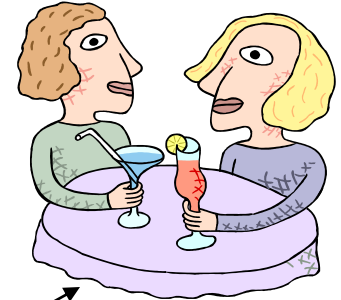
Mae creu cyswllt â'ch babi heb ei eni'n hwyliog!
Efallai hefyd y bydd yn eich helpu i ymaddasu yn y dyddiau
cyntaf ar ôl yr enedigaeth

Beth ydym ni'n ei wybod am fwydo babanod?

Ac o ble ddaeth y syniadau hynny?

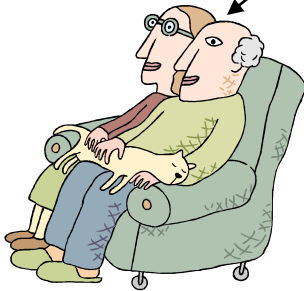
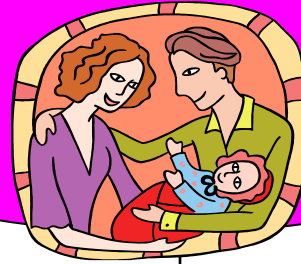


Cymuned/
cymdeithas



Ffrindiau

Dylanwadau ar y Fam
a'r Tad o ran bwydo
babanod



Rhieni



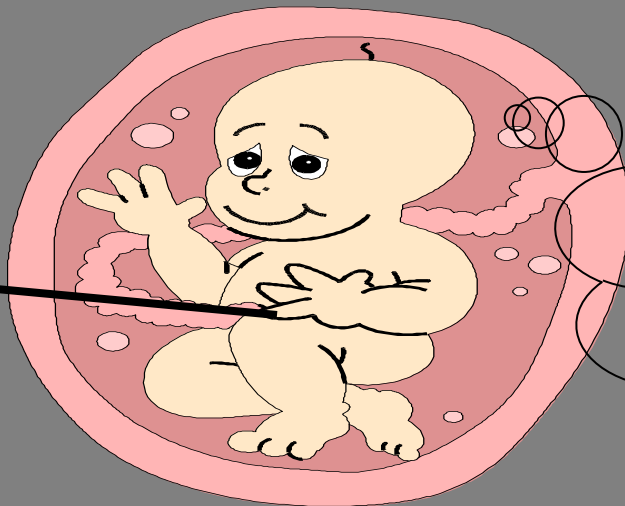
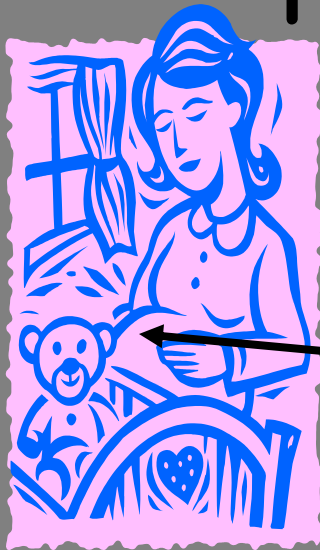
Y cyfryngau



Teulu

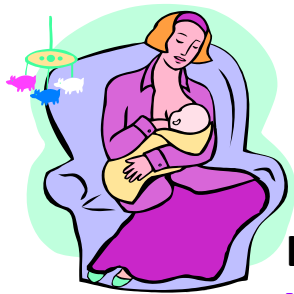
Pwy sy'n bwydo eich babi nawr?

Fantastic food in here!

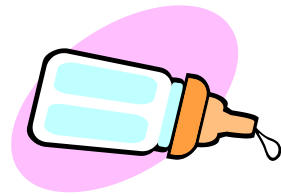


Gobeithio ca' i
fwyd wedi'i WNEUD GAN
MAM yn y byd mawr
hefyd!

Mae mam yn bwydo ei babi am y 9 mis cyntaf yn y groth
– mae babi'n hollol iawn o gael llaeth mam am y chwe
mis cyntaf y tu allan i'r groth hefyd!



Ydy Ilaeth mam yn bwysig?



Llaeth Mam

Yn amddiffyn ei babi rhag heintiau ar y frest a salwch firysol

Gastroenteritis a dolur rhydd

Heintiau wrinol

Heintiau clust,

Alergeddau (asthma ac eczema)

Diabetes a Gordewdra

Bwydo ar y fron

Lleihau risg mam o gael ganser y fron,

Canser yr ofariau

Diabetes

Osteoporosis

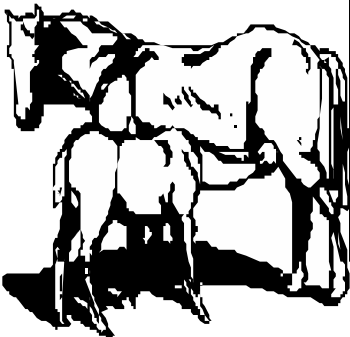
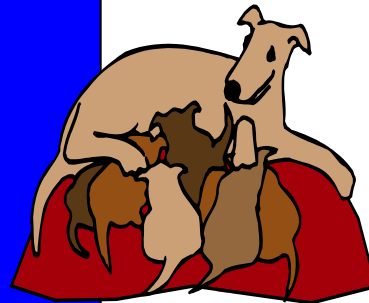
Cost ?

Mae Fformiwla Babanod yn ddrud – hyd at ryw £800 y flwyddyn gan ddibynnu ar y brand. Beth arall allech ei brynu yn lle?!

Mae bodau dynol yn famaliaid!

Mae >4500 o rywogaethau o famaliaid ar y Ddaear
Mae pob rhywogaeth yn gwneud Ilaeth arbennig ar gyfer eu babanod

Llaeth dynol ar gyfer Babanod dynol 😊



“Ffactor Ffwdanu”
Gan ddefnyddio

Fformiwla mewn 1

Flwyddyn

=

Gwneud mwy na

2000 o

Boteli

=

Rhyw 200 awr o waith yn y gegin!

Yn disgwyl BABI?.....

am gael eich ffigwr yn ôl ar ôl geni? ..ddim am fynd yn boeth ac yn chwyslyd yn y gampfa?....
Gall eistedd a bwydo ar y fron yn unig helpu i'r cyfeiriad hwn 😊



Er mwyn llosgi nifer cyfwerth o galoriau:

Nofiwch am 30 hyd neu

Ewch ar gefn beic >1 awr

BOB DYDD!



Sut mae llaetha (gwneud llaeth) yn gweithio?



Cliciwch ar **DDOLEN**
Mum's Super Power isod i
wyllo fideo pum munud

Mum's Super Power



Cyswllt Croen-wrth-Groen

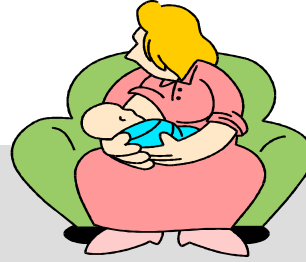
Dylai Cofleidiad Arbennig Cyntaf eich Babi ar ôl yr enedigaeth bara o leiaf AWR

Mae cyswllt croen-wrth-groen yn bwysig i

- ☺ Helpu'r babi i sefydlogi ei anadlu a chyfradd curiad ei galon
- ☺ Cadw'r babi'n gynnes
- ☺ Tawelu'r fam a'r babi ar ôl yr enedigaeth
- ☺ Rhoi cychwyn cadarn i fwydo ar y fron!

Gall digwyddiadau esgor a geni olygu bod dysgu i fwydo ychydig bach yn anodd i rai babanod yn yr ychydig ddiwrnodau cyntaf – **bydd yn helpu i gael cymaint o gyswllt croen-wrth-groen â phosibl gyda'r babi**





Sut i Fwydo ar y Fron?

Mae mamau'n dysgu i fwydo ar y fron ond mae babanod yn cael eu geni gan wybod beth i'w wneud!

Leoli yw'r enw ar y ffordd y bydd mam yn dal ei babi

Cydio yw'r enw ar y ffordd y bydd babi'n creu cyswllt â'r fron

Mae'r ffordd y caiff babi ei leoli a sut bydd yn cydio'n bwysig er mwyn bwydo ar y fron yn effeithiol ac yn gyfforddus

- Yn sicrhau bod babi'n cael digon o laeth
- Yn atal mam rhag cael tethau dolurus
- Yn sicrhau bod cyflenwad laeth mam yn cael ei gymell yn ddigonol



R Glover

A B C bwydo ar y fron.....

A Mam i sicrhau ei bod yn gyfforddus

B Mam yn dal ei babi yn y safle cywir

C Y babi'n cydio gydag ychydig bach o gymorth gan mam



**Cliciwch ar y ddolen isod i wylio fideo byr am sut i
leoli eich babi a sicrhau ei fod yn cydio**

Sut i ddal eich babi a sicrhau ei fod yn cydio

Mae llawer o ffyrdd gwahanol o ddal eich babi 😊



Gorwedd – mae'r babi'n bwydo, rydych chi'n cael gorffwys. Dau beth am bris un!!



Siaradwch â'ch bydwraig a'ch ymwelydd iechyd am rannu gwely gyda'ch babi'n ddiogel

DOLEN - Gwybodaeth-gofalu am eich babi liw nos



Bwydo ar y fron hamddenol

EARLY CUES - "I'm hungry"



• Stirring



• Mouth opening



• Turning head
• Seeking/rooting

MID CUES - "I'm really hungry"



• Stretching



• Increasing physical
movement



• Hand to mouth

LATE CUES - "Calm me, then feed me"



• Crying



• Agitated body
movements



• Colour turning red

Time to calm crying baby

- Cuddling
- Skin to Skin on chest
- Talking
- Stroking



Deall ymddygiad
eich babi
newydd-anedig

“Ciwiau” Bwydo
ac Ymddygiad
Cynnar Babi

Ydych chi
wedi
meddwl sut
byddwch
chi'n cysuro
eich babi?

Dod i adnabod eich gilydd

Yn y diwrnodau a'r wythnosau cyntaf, mae'n bwysig bod mamau a babanod yn aros yn agos at ei gilydd:

Mae mam yn dysgu am ymddygiad a "chiwiau" bwydo ei babi. Mae mam yn magu hyder o ran delio â'i babi a gofalu amdano.

Mae babi'n dysgu i gydnabod mam ac mae'n teimlo'n ddiogel



Mae "crud cydgysgu" yn syniad gwych i helpu gyda rhianta liw nos

Sut gall eich partner helpu neu greu cyswllt â'ch babi os ydych yn bwydo ar y fron?

Mae tadau/partneriaid yn wych am gamu i'r adwy pan fydd angen seibiant ar mam a help i gysuro'r babi

Mae'n syniad da i'ch partner gael **o leiaf awr** o gyswllt croen-wrth-groen **bob dydd** er mwyn datblygu eu cydberthnas ac i greu **cyswllt** â'r babi



[Cliciwch Yma am ragor o wybodaeth i bartneriaid/tadau](#)

Pa mor aml i fwydo eich babi?

“Bwydo dan arweiniad y babi”

Mae’n helpu i gysuro’r babi ac iddo fod yn fodlon

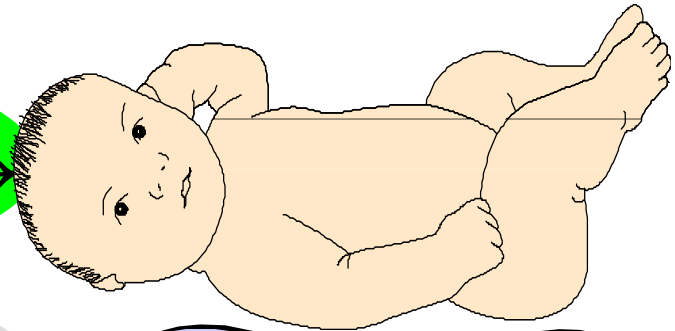
Mae’n sicrhau bod gan mam gyflenwad digonol o laeth

Mae’n atal cymhlethdodau fel dwythellau wedi’u rhwystro

Bwydwch yn ôl
“CIWIAU” bwydo cynnar
y babi

Nid oes angen aros i’r
Babi grio
(Mae crio’n arwydd hwyr o awydd
bwyd)

Gwyliwch →



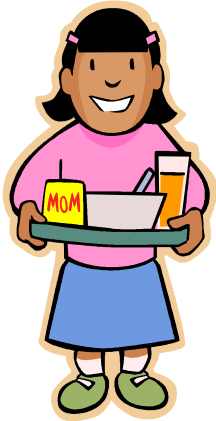
NID →



Bydd babanod newydd-anedig normal fel arfer yn bwydo 8-12 x mewn 24 awr

Pa mor aml i fwydo eich babi ?

Gweithgaredd dau funud 😊 Meddylwch yn ôl am y 24 awr ddiwethaf



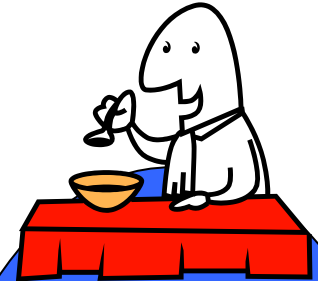
Meddylwch – sawl gwaith wnaethoch chi fwyta neu yfed rhywbeth yn y 24 awr ddiwethaf?

Gwnewch nodyn
Cyfrifwch y cyfan

Pa mor aml wnaethoch chi fwyta neu yfed rhywbeth? I'r rhan fwyaf o bobl, bydd hynny ryw 10-15 gwaith!



....A faint o amser gymeroch i fwyta neu yfed bob tro?



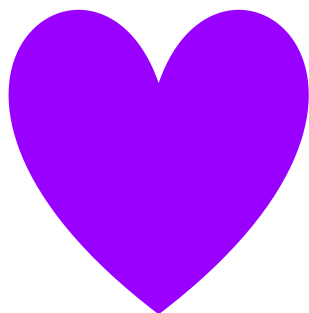
Ydych chi'n dueddol o fod eisiau PIGO AR FWYD gyda'r nos?

Felly hefyd mae babanod! BWYDO CLWSTWR yw'r enw ar hyn ac mae'n hollol normal

Byd hyd bwydo babi newydd-anedig yn amrywio Rhai byrbrydau, ambell i ginio ysgafn ac weithiau, gwledd lawn!

Yr amser ar gyfartaledd i fwydo babi yw rhwng 5-40 munud

Mae bwydo'n
ymwneud â
llawer iawn
mwy na
throsglwyddo
caloriau /
llaeth i'r babi –
mae'n
ymwneud â
chariad, cysur
a diogelwch



Bwydo ar y Fron mewn Ffordd Ymatebol

Yn dda i Ddatblygu Ymennydd Babi

Yn dda i hyder mam

Mae bwydo **er cysur** yr un mor bwysig â bwydo i roi bwyd

✓ **Cysur i'r babi** – efallai ei fod yn gofidio neu'n teimlo'n unig ☹️

✓ **Cysur i'r fam** – efallai y bydd ei bronnau'n llawn neu efallai y bydd angen iddi eistedd a chofleidio'r bychan 😊

✓ **Ni fydd bod yn ymatebol a sensitif yn "sbwyllo"** eich babi 😊

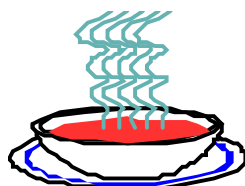
✓ **Nid oes modd gorfwydo neu "sbwyllo"** babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron yn gyson! 😊

✓ **Ni fyddwch yn creu problemau i chi'ch hun yn y pen draw trwy fod yn ymatebol i ymddygiad eich babi** 😊

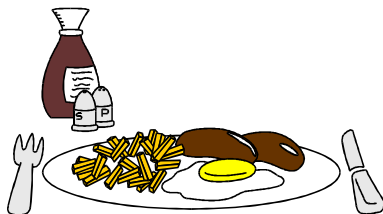


Sut ydych chi'n gwybod bod babi'n cael digon?
Bwydo ar y fron unwaith = pryd tri chwrs i'r babi

Cwrs cyntaf.....



Prif Gwrs.....



A phwddin..... 😊



Cyngor Call i helpu'r babi i fwydo'n dda
Cynigiwch y ddwy fron i'r babi bob tro y byddwch chi'n
ei fwydo – efallai na fydd y babi'n derbyn yr ail fron
bob tro ond bydd yn gwerthfawrogi'r cynnig 😊

**Babi'n cydio'n
dda**

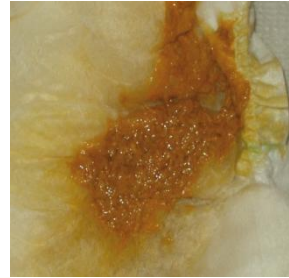
**Bwydo'n
effeithiol**

Digon o bwddin

Babi hapus! 😊

**Bwyta mwy o bwddin
= mwy o fwyd wedi'i
wneud!**

Sut ydych chi'n gwybod bod babi'n "cael digon"?



Mae pwddin (llaeth sy'n uwch mewn braster) yn gwneud pŵ!

Bydd babi sy'n cydio'n dda yn trosglwyddo llaeth yn dda = Digon o bwddin a digon o bŵ 😊
Meconium (pŵ du) i ddechrau

> pŵ brown > pŵ gwyrdd > pŵ melyn

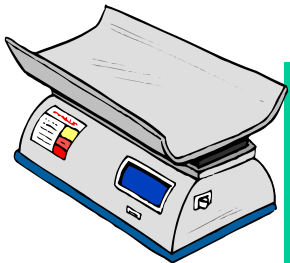


O'r trydydd/pedwerydd diwrnod ar ôl geni, edrychwch am

> O leiaf 2 bŵ (Mwy na darn £2)

> O leiaf 6 clwt gwlyb mewn 24 awr

> Edrychwch i weld a yw'r babi'n llyncu'n gyson



Pwysau

- > Bydd y rhan fwyaf o fabanod yn colli rhyw 7-8% o'u pwysau ar adeg eu geni yn y tri diwrnod cyntaf
- > Mae'r rhan fwyaf o fabanod yn magu eu pwysau ar adeg genedigaeth eto ar ôl rhyw 14 diwrnod

Siaradwch â bydwraig neu ymwelydd iechyd os bydd gennych unrhyw bryderon ynghylch bwydo eich babi

Beth i'w ddisgwyl yn yr wythnosau cyntaf

Adegau allai fod yn heriol

Trydydd Diwrnod
Trydedd wythnos
Trydydd mis



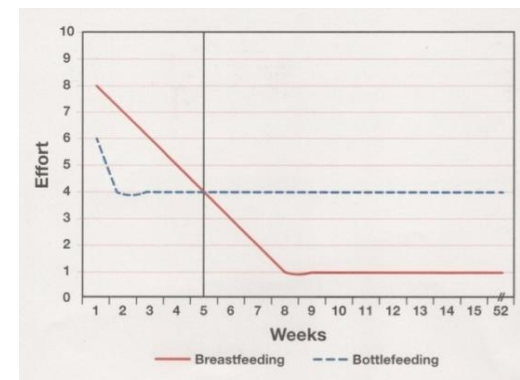
Mae'r ychydig wythnosau cyntaf gyda babi newydd yn brofiad dwys a heriol iawn i'r holl rieni newydd!

Gall bwydo ar y fron deimlo'n llethol ac efallai y bydd mam newydd yn amau a yw hi'n gallu bwydo ei babi

Gall paratoi ar gyfer eich bywyd newydd cyffrous wneud gwahaniaeth mawr

- **Darllenwch** Am ail noson eich babi
- **Darllenwch** Am y pedwerydd tymor gyda'ch babi

Unwaith y bydd y cyfnod chwe wythnos cyntaf heriol drosodd, mae bwydo ar y fron yn llai o "waith" o lawer na bwydo gyda photel



Edrychwch am yr arwydd...

Ar
Grwydr

gyda'ch
Babi!



Ni fydddech chi'n bwyta
mewn toiled...
Felly pam ddylai'ch babi
wneud hynny?!



Â diddordeb mewn godro'r fron?



Os yw popeth yn mynd yn dda, mae'n syniad da aros hyd nes i'ch llaeth sefydlogi ryw fymryn cyn i chi ddechrau godro'r fron. I lawer o famau, bydd hyn ar ryw 3-4 wythnos

Mae'n werth ystyried y gallai cyflwyno diden neu ddymi'n gynnar ei gwneud yn anos i'r babi gydio'n dda yn y fron, efallai y bydd yn ymyrryd â "bwydo dan arweiniad y babi" ac efallai y bydd hyn yn lleihau eich cyflenwad o laeth



Ar ôl yr enedigaeth, bydd bydwaig yn eich helpu i ddysgu sut i odro'r fron â llaw

Pam mae godro'r fron â llaw yn sgil ddefnyddiol i famau newydd ei dysgu?

- Gall godro ychydig o golostrwm helpu i annog babi cysglyd i gydio yn y fron
- Efallai y bydd angen i chi odro colostrwm ar gyfer babi cysglyd yn y ddau ddiwrnod cyntaf
- Efallai y bydd angen i chi feddalau bron orlawn ar ddiwrnod 3-5 er mwyn helpu'r babi i gydio



[Cliciwch yma i wyllo fideo dau funud ar odro â llaw](#)

Ydych chi wedi clywed am odro **Colostrwm** cyn i'ch babi gael ei eni?

Y dyddiau yma, mae llawer o ferched beichiog yn dechrau hel **colostrwm** cyn i'w babi gyrraedd

- Efallai y bydd rhai babanod yn cael anawsterau gyda bwydo neu gynnal lefelau siwgr eu gwaed yn ystod yr ychydig ddiwrnodau cyntaf ar ôl genedigaeth ac efallai y bydd angen iddynt gael eu bwydo'n amlach
- Gall mamau sydd â diabetes neu sydd â heriau bwydo penodol eraill gael budd o hel colostrwm, yn enwedig
- Mae **Colostrwm** yn cynnwys priodweddau pwysig i wella'r imiwnedd ac mae'n fwyd perffaith i fabi newydd



Gofynnwch i fydwraig am arweiniad ar odro â llaw cyn geni ac ystyriwch ofyn i famau eraill amdano ar grwpiau caeedig Facebook “Breastfeeding Friends”

[Cliciwch yma i gael rhagor o wybodaeth am odro colostrwm cyn geni - ABM](#)

Os bydd angen cyngor a chymorth bwydo ar y
fron, ffoniwch eich bydwaig neu'ch ymwelydd
lechyd **BOB AMSER** 😊



**DOES DIM ANGEN
MYND I BANIG!
Mae cymorth
Wrth law
bob amser** 😊

facebook.

Grwpiau FB lleol
“Breastfeeding
Friends”

Cliciwch y ddolen
dechreuwch wneud
ffrindiau tra'r
ydych yn feichiog
😊



Cyfeillion Cefnogol
wedi'u hyfforddi
mewn

Bwydo ar y Fron
ar draws
Gogledd Cymru

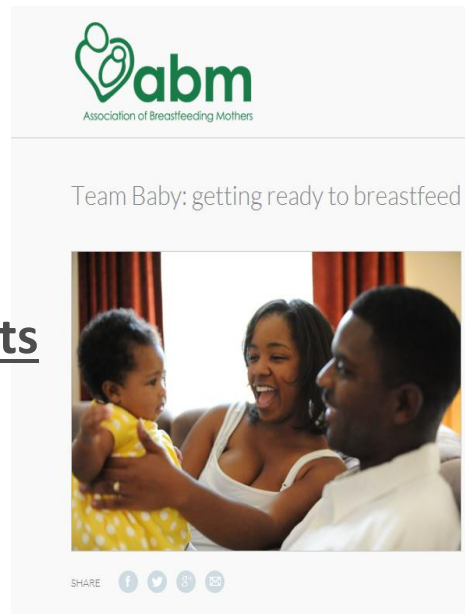
Â diddordeb i wybod mwy?

Cliciwch ar y dolenni isod 😊

Llyfryn hawdd-Popeth y dylech chi wybod am fwydo'r fron

Cwrs byr gwyh ar-lein yn
rhad ac am ddim

Team Baby for expectant parents



Popeth y dylech chi wybod
am fwydo o'r fron

Ar gyfer mamau newydd yng Ngogledd Cymru



😊 Pob lwc gyda'ch genedigaeth ac wrth fwydo eich babi ar y fron

😊 Bydd y diwrnodau'n hir ond bydd y blynyddoedd yn fyr
Mwynhewch y cyfnod arbennig yma gyda'r bychan

