

Bwydo eich Babi ar y Fron



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

Gwybodaeth bwysig i famau newydd



Cyflwyniad

Mae'r llyfryn hwn i famau sy'n dechrau bwydo ar y fron. Ynddo, cewch wybodaeth am sut i ddechrau ac ar sut i osgoi problemau cyffredin. Mae yna hefyd adran ar wahân ar sut i gael llaeth o'r fron. Byddwn yn cyfeirio at y babi fel bachgen i osgoi cymhlethdod.

Wedi i chi sefydlu patrwm, mae bwydo ar y fron yn hawdd, ac yn brofiad y mae'r mwyafrif o famau a babanod yn ei fwynhau. Serch hynny, yn ystod y dyddiau cyntaf rhaid i'r ddau ohonoch chi ddysgu beth i'w wneud. Felly, bydd angen i chi ymarfer, a chael help a chynghor gan eich bydwraig o bosib. (Os ydych eisoed wedi dechrau bwydo eich babi â photel, ac am newid i fwydo ar y fron, mae hyn yn bosib - ond nid yw wastad yn hawdd - dylech siarad â'ch bydwraig neu gynorthwy-ydd bwydo ar y fron.)

Cofiwch:

Mae llaeth eich bron CHI yn berffaith ar gyfer eich babi CHI ac yn addasu i fodloni anghenion eich babi wrth iddyn nhw newid. Ni fydd angen bwyd na diod arall ar y mwyafrif o fabanod tan eu bod tua chwe mis oed.

Pam fod bwydo ar y fron mor arbennig?

Mae llaeth y fron yn cynnwys gwrthgorffynnau sy'n amddiffyn eich babi rhag heintiau. Mae babanod sy'n cael llaeth potel yn fwy tebygol o gael salwch a dolor rhydd (gastroenteritis, sy'n gallu bod yn ddifrifol iawn), haint ar y frest, ar y glust a heintiau wrin.

Bydd bwydo ar y fron yn parhau i wneud lles i'ch babi wrth iddo dyfu. Mae ymchwil yn awgrymu fod babanod sydd wedi eu bwydo ar y fron yn datblygu'n feddyliol yn well. Mae plant a gafodd eu bwydo ar y fron fel babanod yn llai tebygol o gael ecsema a diabetes na phlant a gafodd botel. Mae pwysedd gwaed plant a gafodd botel yn tueddu i fod yn uwch na phwysedd gwaed y babanod a fwydwyd ar y fron.

Mae bwydo ar y fron yn dda i famau hefyd. Mae'n eich helpu i goll'i'r pwysau a fagoch yn ystod eich beichiogrwydd. Gall helpu i'ch amddiffyn rhag canser y fron a chanser ofarïaidd a rhoi esgyrn cryfach i chi yn hwyrach mewn bywyd.

Bydd y wybodaeth ganlynol yn eich helpu i gael y dechrau gorau posib.



Gosod eich babi ar y fron

Sut i ddal eich hun

Mae'n bwysig eich bod yn gyfforddus.

Os ydych yn eistedd i fwydo, ceisiwch ofalu:

- Bod eich cefn yn syth a'ch bod yn pwyso yn erbyn rhywbeth
- Bod eich côl bron iawn yn fflat
- Bod eich traed yn fflat (efallai y bydd angen stôl neu lyfr trwchus arnoch)
- Bod gennych glustogau ychwanegol y tu ôl i'ch cefn ac o dan eich breichiau neu i'ch helpu i godi'ch babi yn uwch os oes angen



Gall bwydo ar y fron wrth orwedd fod yn gyfforddus iawn. Mae'n arbennig o dda wrth fwydo yn ystod y nos oherwydd gallwch orffwys tra'n bwydo.



Ceisiwch orwedd yn weddol fflat gyda chlustog o dan eich pen, a'ch ysgwydd ar y gwely.

Gorweddwch ar eich ochr. Gall rhoi clustog i ddal eich cefn ac un arall rhwng eich coesau helpu gyda hyn.

(Unwaith y bydd eich babi yn bwydo'n dda, gallwch ei fwydo unrhywle yn gyfforddus heb ddefnyddio clustogau.)

Dal eich babi

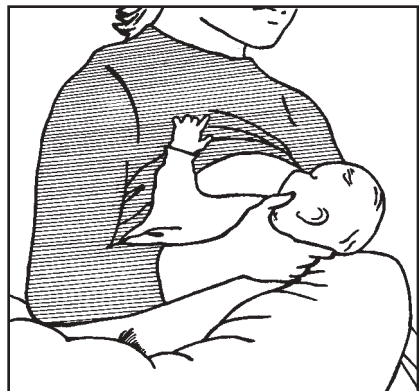
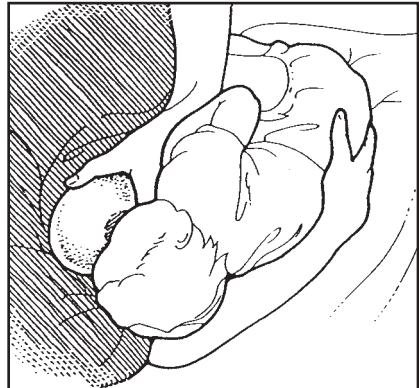
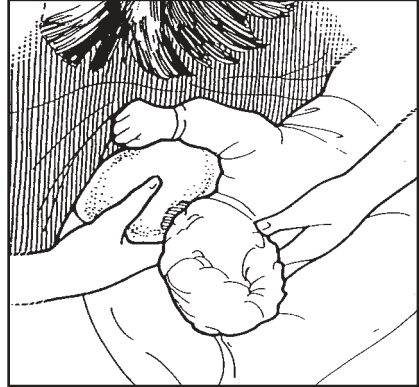
Mae sawl ffordd y gallwch ddal eich babi wrth fwydo ar y fron.

Pa bynnag ffordd y dewiswch chi dyma rai canllawiau i sicrhau bod eich babi yn gallu bwydo'n dda:

1. Dylech ddal eich babi yn agos atoch.
2. Dylai fod yn wynebu'r fron, gyda'i ben, ysgwyddau a'i gorff mewn llinell syth.
3. Dylai ei drwyn a'i wefus uchaf fod gyferbyn â'r deth.
4. Dylai allu estyn at y fron yn hawdd, heb orfod ymestyn na throi.
5. Cofiwch geisio dal eich babi tuag at y fron yn hytrach na symud y fron tuag at y babi.

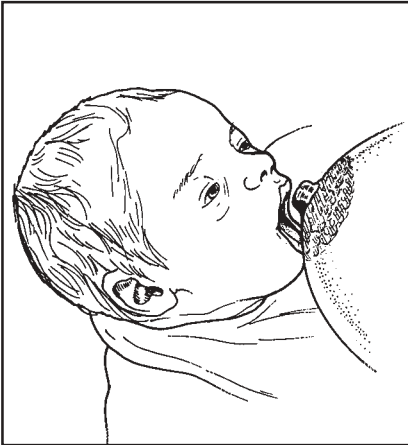
Felly:

- **Bol at y fam**
- **Trwyn at y deth**
- **Babi at y fron, nid bron at y babi**



Rhoi eich babi ar y fron

Mae'n bwysig gofalu bod eich babi yn cydio'n iawn yn y fron, fel arall efallai na fydd yn cael digon o laeth yn ystod y bwydo ac fe all eich tethau frifo.



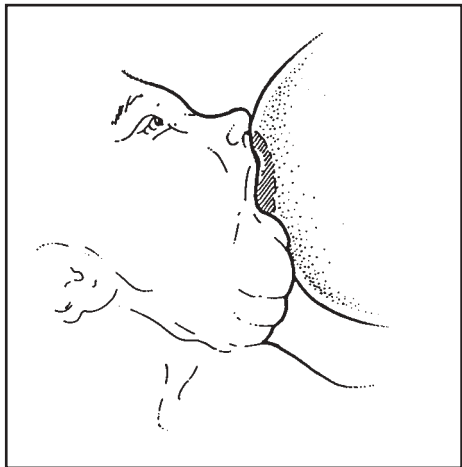
Gosodwch eich babi fel y disgrifir ar dudalen 4, gyda'i drwyn neu wefus uchaf gyferbyn â'ch teth.

Arhoswch tan iddo agor ei geg led y pen (gallwch osod gwefusau'ch babi yn dyner yn erbyn y deth er mwyn ei annog i wneud hyn).

Symudwch eich babi yn gyflym at eich bron, fel bod ei wefus isaf yn cyffwrdd â'r fron mor bell i ffwrdd â phosib o waelod y deth. Fel hyn, bydd eich teth yn pwyntio tuag at dop ei geg.

Pan fydd eich babi yn cydio'n iawn yn eich bron fe sylwch fod:

- ei geg ar agor led y pen a bod ganddo lond ceg o'r fron
- ei ên yn cyffwrdd â'r fron
- ei wefus isaf wedi ei chyrlio'n ôl
- os gallwch weld yr areola o gwbl (y croen brown o gwmpas y deth), mae mwy i'w weld uwchben y wefus uchaf nag o dan y wefus isaf
- mae ei batrwm sugno yn newid o sugnadau byr i sugnadau hir a dwfn gyda seibiau.



Ni ddylai bwydo fod yn boenus. Serch hynny, wrth i chi a'ch babi ddysgu i fwydo ar y fron mae'n bosib y byddwch yn teimlo'n boenus neu'n anghyfforddus wrth i'ch babi afael yn eich bron. Dylai'r teimladau yma fynd yn raddol, ac wedyn ni ddylai'r bwydo fod yn boenus. Os yw'n dal i frifo, mae'n bosib nad yw eich babi wedi cydio'n iawn yn y fron. Os yw hyn yn digwydd, symudwch ef yn ysgafn gan bwysu eich bron i ffwrdd o gornel ei geg fel nad ydych yn torri ar y sugno ac yna helpwch ef i ailgydio. Os yw'r boen yn parhau, gofynnwch i fydwraig am gymorth.

Gair o gyngor ar fwydo ar y fron yn llwyddiannus

- *Ceisiwch gadw eich babi yn agos atoch, yn enwedig i ddechrau. Dyna sut y dewch i'w adnabod yn dda ac y byddwch yn gwybod pryd fydd angen ei fwydo. Mae hyn yn arbennig o bwysig yn y nos. Os yw eich babi yn agos atoch gallwch ei godi'n hawdd heb darfu gormod arnoch chi na'r babi. Gall y ddau ohonoch wedyn fynd yn ôl i gysgu'n gynt.*
- *Mae llaeth y fron yn cynnwys yr holl fwyd a dŵr sydd eu hangen ar eich babi. Gall rhoi bwyd a diod arall fod yn niweidiol iddo a'i wneud yn llai awyddus i fwydo ar y fron. Os nad yw'n bwydo ar y fron yn ddigon aml, efallai na fyddwch yn cynhyrchu digon o laeth i fodloni ei anghenion yn y dyfodol. Felly, pryd bynnag mae'n ymddangos yn llwglyd, rhowch ef ar y fron.*
- *Mae'r mwyafrif o broblemau cyffredin mae mamau sy'n bwydo yn eu profi yn ystod yr wythnosau cyntaf (er enghraifft, tethau poenus, gorlenwi, mastitis) yn digwydd naill ai oherwydd nad yw'r babi wedi cydio yn y fron yn y ffordd orau neu oherwydd nad yw'n cael ei roi ar y fron yn ddigon aml. Gofynnwch am help os ydych chi'n ansicr. Mae gwybodaeth ynglŷn â sut i gael help ar gefn y daflen hon.*



NANCY DURRELL McKENNA

Patrymau bwydo ar y fron

Mae patrymau bwydo babanod yn amrywio'n fawr. Er enghraifft, ni fydd rhai babanod eisiau cael eu bwydo yn aml yn ystod y diwrnod neu ddau cyntaf. Serch hynny, gallai'r bwydo ddatblygu wedyn i fod yn aml iawn, yn enwedig yn ystod yr wythnosau cyntaf. Mae hynny'n eitha cyffredin. Os ydych chi'n bwydo'ch babi pan fo'n llwglyd, byddwch yn cynhyrchu digon o laeth i fodloni ei anghenion. Mae hyn oherwydd bob tro mae'n bwydo, mae negeseuon yn cael eu hanfon i'ch ymennydd, sydd wedyn yn anfon negeseuon i'ch bron i gynhyrchu mwy o laeth. Felly:

Mwy o fwydo = Mwy o arwyddion = Mwy o laeth



NANCY DURRELL MCKENNA

Bob tro mae'ch babi yn bwydo, mae mwy o laeth yn cael ei gynhyrchu. Wrth iddo ddysgu, gall bwydo gymeryd tipyn o amser. Mae llawer o famau yn poeni fod bwydo'n aml yn golygu nad oes ganddyn nhw ddigon o laeth ar gyfer y babi. Os yw'r babi wedi cydio'n iawn yn y fron, mae'n annhebygol mai dyma'r achos. Gofynnwch i'ch bydwraig neu'ch ymwelydd iechyd am gyngor os ydych chi'n ansicr.

Unwaith rydych chi a'ch babi wedi dod i arfer â bwydo ar y fron, fel arfer mae'n hawdd iawn. Mae'r llaeth ar gael ar y tymheredd perffaith bob amser. Mewn gwirionedd, does dim angen meddwl am y peth o gwbl. Bydd eich babi yn gadael i chi wybod pryd y dylech ei fwydo nesaf.

Does dim angen i chi fwyta bwydydd arbennig wrth fwydo ar y fron, fel unrhyw un arall, ceisiwch fwyta diet cytbwys. Fel rheol, does dim angen i chi osgoi bwydydd arbennig chwaith.

Parhau i fwydo ar y fron

Does dim angen i fwydo ar y fron eich rhwystro chi a'ch babi rhag mynd allan a mwynhau bywyd. Gallwch fwydo ar y fron bron yn unrhywle. Os gwisgwch chi ddillad gweddol lac gallwch fwydo heb boeni eich bod yn dangos eich bron. Efallai y byddwch yn teimlo ychydig yn anghyfforddus i ddechrau ond yn fuan byddwch yn dechrau magu hyder. Ni fydd y mwyafrif o bobl hyd yn oed yn sylwi eich bod yn bwydo - ceiswch ymarfer o flaen drych gartref.

Bydd eich babi am ddiwrnod neu ddau yn aml iawn eisiau cael ei fwydo'n amlach, er mwyn i chi gynhyrchu mwy o laeth. Bydd bwydo eich babi pan fo'n llwglyd yn caniatáu i chi fodloni ei anghenion yn gyflym. Unwaith eto, cofiwch:

Mwy o fwydo = Mwy o arwyddion = Mwy o laeth

NANCY DURRELL MCGENNA



Weithiau, efallai y byddwch chi am fynd allan heb eich babi, neu'n dychwelyd i weithio cyn eich bod chi'n rhoi'r gorau i fwydo ar y fron. Mae'n bosib cael y llaeth o'r fron er mwyn i rywun arall ei fwydo. Mae gwbyodaeth ar sut mae gwneud hyn yn y llyfryn (tudalen 9).

Peidiwch â chael eich temptio i ddechrau bwydo eich babi â bwydydd solet cyn ei fod yn barod. Mae pob babi yn wahanol. Ar ryw adeg, pan fydd eich babi tua chwe mis oed, bydd yn dechrau ymestyn i afael mewn pethau a'i rhoi nhw yn ei geg. Dyma arwydd ei fod yn dechrau bod yn barod am fwydydd solet.

Mae bwydo ar y fron yn rhoi'r holl fwyd a diod sydd eu hangen ar fabi am y chwe mis cyntaf ac mae'n amddiffyn y babi rhag pob math o salwch. Mae llawer o famau yn bwydo am lawer hirach na hyn, rhai ymhell i mewn i'r ail flwyddyn a thu hwnt. Bydd bwydo ar y fron yn gwneud lles i chi a'ch babi tra rydych chi'ch dau yn hapus i wneud hynny.

Cael Llaeth o'r Fron

Pam y byddech chi eisiau cael llaeth o'r fron

- Os bydd angen helpu'ch babi i gydio mewn bron lawn.
- Os bydd eich bronau'n teimlo'n llawn ac anghyfforddus.
- Os yw'ch babi'n rhy fach neu'n rhy sâl i'w fwydo ar y fron.
- Os bydd angen i chi fod ar wahân i'ch babi am fwy nag awr neu ddwy, e.e. achlysur cymdeithasol.
- Os ydych chi'n mynd yn ôl i weithio.

Ffyrdd o gael eich llaeth o'r fron

Mae tair prif ffordd o gael y llaeth o'r fron:

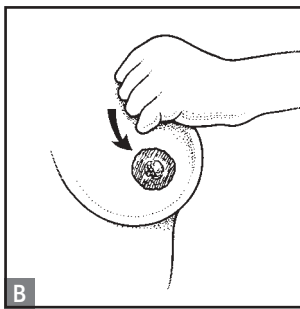
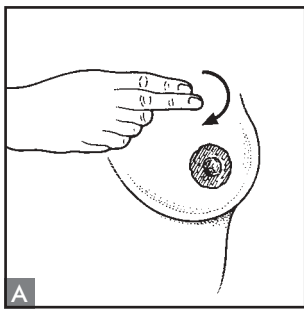
- Â llaw
- Pwmp llaw
- Pwmp trydan

Pa bynnag ddull y dewiswch, mae'n bwysig eich bod yn golchi'ch dwylo yn drylwyr cyn i chi ddechrau. Dylid golchi pob cynhwysydd, potel a chyfarpar pwmpio mewn dŵr poeth a sebon a'u sterileiddio cyn eu defnyddio.



Annog eich llaeth i lifo:

- Ceisiwch ymlacio a bod mor gyfforddus â phosib. Gallai eistedd mewn ystafell dawel â diod gynnes eich helpu.
- Dylech gael eich babi yn agos atoch. Os nad yw hyn yn bosib, edrychwch ar lun o'ch babi.
- Gallwch gael bath cynnes neu gawod cyn cael y llaeth o'r fron, neu rhowch gadach molchi cynnes ar eich bron.



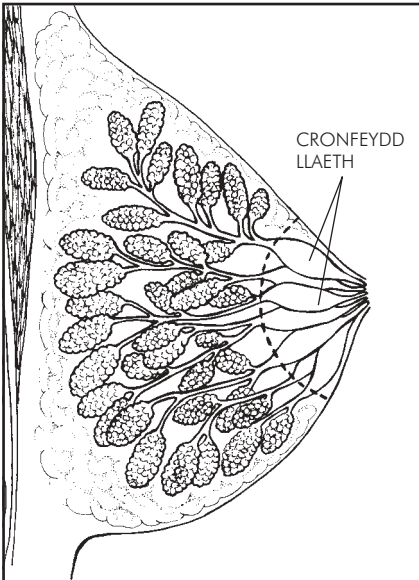
- Defnyddiwch eich dwylo i dylino'ch bron. Defnyddiwch flaenau eich bysedd (A) neu rholiwch eich dwrn ar draws eich bron tuag at y deth (B). Gweithiwch o amgylch y fron gyfan, gan gynnwys oddi tani. Peidiwch â llithro eich bysedd ar hyd y fron, gall hyn niweidio'r croen.
- Ar ôl tylino eich bron yn dyner rholiwch eich teth rhwng eich bys blaen a'ch bys bawd. Mae hyn yn annog hormonau sy'n symbylu'ch bron i gynhyrchu a rhyddhau'r llaeth.

Wrth i chi ddod i arfer â chael llaeth o'r fron, byddwch yn sylwi na fydd angen i chi baratoi mor ofalus. Yn union fel bwydo ar y fron, mae'n dod yn haws gydag ymarfer.

Pa bynnag ddull y dewiswch, gallwch ond gael llif parhaol o'r fron am ychydig funudau yn unig cyn i'r cyflenwad arafu neu ymddangos fel pe bai'n dod i ben. Dylech wedyn gael llaeth o'r fron arall. Yna ewch yn ôl at y fron gyntaf a dechrau eto. Newidiwch o un fron i'r llall nes y bydd y llaeth yn diferu'n araf iawn neu'n stopio.

Cael y llaeth o'r fron â llaw

Dyma ffordd rad a chyfleus o gael llaeth o'r fron ac mae'n arbennig o ddefnyddiol os oes angen i chi leddfu bron sy'n anghyfforddus. Canllaw yw'r cyfarwyddiadau hyn ond y ffordd orau o ddysgu yw ymarfer (yn y bath o bosib) fel eich bod yn dysgu beth sy'n gweithio i chi.



O dan yr areola (y croen tywyll o amgylch y deth), fel arfer ar yr ymylon, mae cronfeydd bach o laeth.

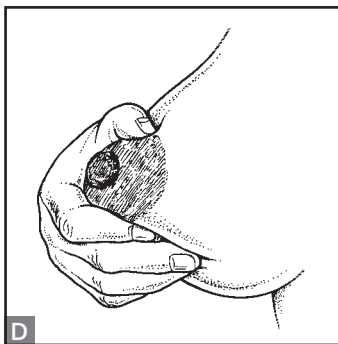
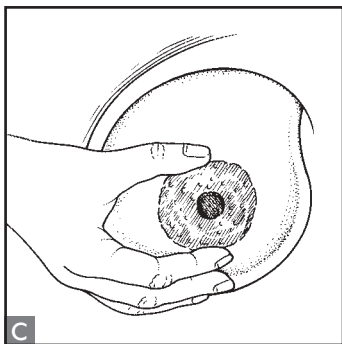
Mae'r rhain yn aml yn teimlo fel peli bach o dan y croen. Mae'r llaeth yn casglu yn y cronfeydd ac o fan hyn y byddwch yn cael y llaeth o'r fron.

Mae'r fron wedi ei rhannu'n tua 15 rhan (llabedau), pob un â'i chronfa o laeth.

- Ni ddylech wasgu'r deth oherwydd ni fydd hyn yn effeithiol ac fe allai fod yn boenus.
- Gofalwch rhag llithro eich bysedd ar hyd y fron oherwydd gall hyn niweidio meinwe tyner y fron.
- Efallai y bydd y llaeth yn cymryd munud neu ddau i lifo.
- Mae'n bwysig eich bod yn byseddu o amgylch y fron gyfan fel bod llaeth yn dod allan o bob llabed.
- Bydd angen i chi gasglu'r llaeth mewn cynhwysydd ag agoriad mawr wedi ei sterileiddio - mae jwg fesur yn ddelfrydol.
- Gydag ymarfer mae'n bosib cael llaeth o'r ddwy fron ar yr un pryd.

Technegau i gael llaeth o'r fron â llaw

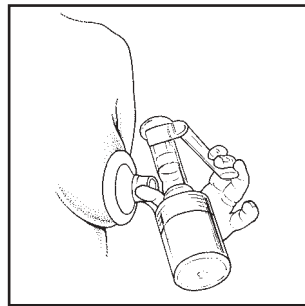
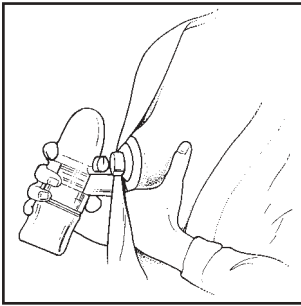
1. Gosodwch eich bys blaen o dan y fron, tuag at ymyl yr areola, a'ch bawd ar ben y fron gyferbyn â'r bys blaen. (Efallai y byddwch yn gallu teimlo'r cronfeydd llaeth o dan y croen.) Os oes gennych areola fawr, efallai y bydd angen i chi ddod â'ch bysedd i mewn ychydig o'r ymylon (os oes gennych areola fach, efallai bydd angen i chi eu symud allan ychydig). Gellir defnyddio eich bysedd eraill i ddal y fron. (C)
2. Gan gadw eich bysedd a'ch bawd yn yr un llefydd ar eich croen, pwyswch yn ôl yn ysgafn.
3. Gan gadw'r pwysedd ysgafn yma, pwyswch eich bys a'ch bawd gyda'i gilydd ac ymlaen, gan annog y llaeth yn ysgafn allan o'r cronfeydd a thuag at y deth. (D)
4. Rhyddhewch y pwysedd i ganiatáu i'r cronfeydd ail-lenwi ac ailadroddwch gamau 2 a 3.



Unwaith i chi gael hwyl arni, dim ond ychydig eiliadau y bydd camau 2 i 4 yn eu cymryd. Byddwch wedyn yn gallu datblygu rhythm cyson. Bydd hyn yn achosi llaeth i ddiferu ac o bosib i chwistrellu o'r fron.

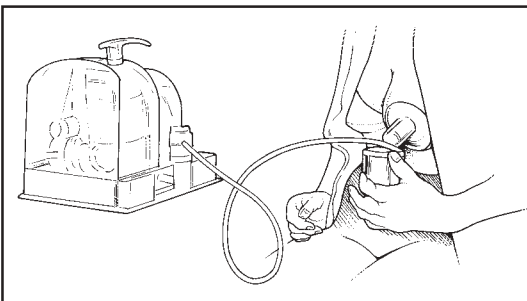
Pympiau llaw

Mae pympiau llaw yn haws i'w defnyddio pan fo'ch bronnau yn llawn yn hytrach nag yn feddal. Mae nifer o wahanol fathau, i gyd yn gweithio ychydig yn wahanol. Mae rhai yn gweithio â llaw a rhai yn defnyddio batri. Mae gan bob un dwndis sy'n ffitio dros eich tethau ac areola. Mae gwahanol bympiau yn addas i wahanol fenywod - os yn bosib felly, byddai'n well trio pwmp cyn ei brynu.



Pympiau trydan

Mae'r rhain yn gyflym ac yn hawdd gan eu bod nhw'n gweithio'n awtomatig. Maen nhw'n enwedig o dda os oes angen i chi gael llaeth o'r fron dros gyfnod hir, e.e. os yw'ch babi mewn Uned Gofal Arbennig i Fabanod. Os felly, dylech geisio cael llaeth o'r fron o leiaf 6-8 gwaith mewn 24 awr (gan gynnwys unwaith yn ystod y nos) er mwyn cadw'ch cyflenwad.



Mae'n bosib cael llaeth o'r ddwy fron ar yr un pryd gyda phwmp trydan. Mae'n gynt na dulliau eraill ac fe all eich annog i gynhyrchu mwy o laeth. Bydd angen set bicer pwmpio dwbl arnoch chi neu ddwy set bicer sengl a chysylltydd T.

Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr yn ofalus iawn wrth ddefnyddio pwmp llaw neu bwmp trydan.

Storio Ilaeth y fron gartref

Gellir storio Ilaeth y fron mewn oergell ar dymheredd o 2-4°C am 3 i 5 diwrnod. Os nad oes gennych thermometr oergell, mae'n debyg y byddai'n well rhewi Ilaeth nad ydych chi'n bwriadu ei ddefnyddio o fewn 24 awr. Gellir storio Ilaeth y fron am wythnos yn nrôr iâ yr oergell neu am dri mis yn y rhewgell.

Wrth rewi Ilaeth y fron ar gyfer ei ddefnyddio yn achlysurol gartref, gellir defnyddio unrhyw gynhwysydd plastig y gallwch ei sterileiddio ac sy'n cau'n dynn. Cofiwch ddyddio a labelu pob cynhwysydd a'u defnyddio yn eu tro. Os ydych yn rhewi Ilaeth y fron oherwydd i'ch babi gael ei eni yn gynnar neu os yw'n sâl, gofynnwch i'r staff sy'n gofalu amdano am gyngor. Os oes gennych rewgell sy'n dadrewi ei hun, storiwch y Ilaeth cyn belled â phosib oddi wrth y teclyn dadrewi.

Dylid toddi Ilaeth y fron sydd wedi rhewi yn araf mewn oergell neu ar dymheredd ystafell. Gellir storio'r Ilaeth sydd wedi toddi mewn oergell i'w ddefnyddio ymhen 24 awr. Unwaith mae'r Ilaeth ar dymheredd ystafell, dylid ei ddefnyddio neu ei daflu. Ni ddylid byth ail-rewi Ilaeth y fron.

Ni ddylid dadrewi Ilaeth y fron mewn meicrodon oherwydd efallai y bydd hyn yn gwneud tymheredd y Ilaeth yn anwastad a gallai losgi ceg y babi.

Am ragor o wybodaeth

Gall eich bydwraig neu ymwelydd iechyd eich helpu os oes angen rhagor o wybodaeth amoch chi ynglŷn â bwydo'ch babi.

Mae ganddynt rifau ffôn ymgynghorwyr lleol hyfforddedig ar fwydo ar y fron (mae lle ar dudalen gefn y llyfryn hwn). Fel arall, gall y swyddfeydd cenedlaethol roi'r rhifau ffôn i chi:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, Llundain W3. 0870 444 8708

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, Llundain WC1N 3XX. 0845 120 2918

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 0870 401 7711.

Manteision bwydo ar y fron - Sawl un allwch chi ei nodi?

**Amddiffyniad yn
erbyn dolur rhydd a
bola tost**

**Amddiffyniad yn
erbyn heintiau'r
frest a brest gaeth**

**Amddiffyniad yn
erbyn haint ar y
glust**

**Llai o risg o
gael diabetes**

**Cewynnau
llai drewllyd**

**Datblygiad
meddyliol gwell**

**Llai o
ecsema**

**Y geg yn
ffurfio'n well**

**Esgyrn cryfach
yn hwyrach
mewn bywyd**

Llai o bergyl o ganser y fron



UNICEF a'r Fenter Babi-gyfeillgar

Mae Cronfa Blant y Cenhedloedd Unedig, UNICEF, yn gweithio ym mhob rhan o'r byd i helpu pob plentyn i gyflawni ei botensial. Rydym yn gweithio mewn mwy na 150 o wledydd er mwyn cefnogi rhaglenni sy'n:

- gwella iechyd a maeth plant
- darparu dŵr glân a diogel
- addysgu plant

Mae UNICEF hefyd yn helpu plant y mae angen gwarchodaeth arbennig arnynt, fel plant sy'n gweithio a'r rheini sydd wedi dioddef oherwydd rhyfel.



Os hoffech gyfrannu at waith UNICEF drwy ddefnyddio cerdyn credyd, ffoniwch 08457 312 312

(Cost galwad leol. Llinellau ar agor 24 awr y dydd. Dyfynnwch gyfeirnod 'BFI'.)

Mae Menter Babi-gyfeillgar UNICEF y DU yn gweithio gydag ysbytai, canolfannau iechyd a meddygyfeydd, i'w helpu i sicrhau bod merched beichiog a mamau newydd yn cael y cymorth y mae arnynt ei angen i fwydo ar y fron yn llwyddiannus. Rydym yn annog y

gwasanaethau iechyd i wella'r gofal y maent yn ei ddarparu yn unol â'r arferion rhyngwladol gorau. Gall y gwasanaethau sy'n gwneud hynny ymgeisio am yr anrhydedd o ennill gwobr 'Babi-gyfeillgar' UNICEF a Sefydliad Iechyd y Byd.

Cynhyrchir y daflen hon gan UNICEF Enterprises Ltd, cwmni sydd wedi cyfamodi i dalu ei holl elw net i UNICEF. Llywodraeth Cynulliad Cymru sydd wedi talu am argraffu'r daflen hon. Gallwch hefyd fynd i www.babyfriendly.org.uk/leaflets a www.cymru.gov.uk/bwydoaryfron. Mae UNICEF yn elusen gofrestredig rhif 1072612.

UNICEF UK Baby Friendly Initiative
Africa House, 64-78 Kingsway
Llundain WC2B 3NB
Ffôn: 020 7312 7652
Ffacs: 020 7405 2332
E-bost: bfi@unicef.org.uk

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays
Caerdydd CF10 3NQ
Ffôn: 029 2082 3146
Ffacs: 029 2082 5116
E-bost: breastfeeding@wales.gsi.gov.uk

www.babyfriendly.org.uk
www.cymru.gov.uk/bwydoaryfron

Lluniau'r clawr a thudalen 15: Nancy Durrell McKenna. I ddysgu mwy am waith UNICEF yn fyd-eang, neu i wneud cyfraniad, cysylltwch â: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. Mae UNICEF yn elusen gofrestredig, Rhif 1072612. I gael mwy o wybodaeth am y Fenter Babi-gyfeillgar ewch i www.babyfriendly.org.uk neu ffoniwch 020 7312 7652.
ISBN: 0 7504 3720 0



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government