Canllawiau Arfer Gorau

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

BWYD a MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant

Adran 2

Bwydo babanod yn eich gofal

Adran 2

Bwydo babanod yn eich gofal

Cynnwys

Bwydo ar y fron 4

Helpu mamau i barhau i fwydo ar y fron a darparu amgylchedd croesawgar i famau sydd am fwydo ar y fron 5

Storio llaeth a dynnwyd o'r fron a'i roi i fabanod 6

Fformiwla Babanod 7

Cynllun Llaeth Meithrinfeydd y Llywodraeth 7

Paratoi a storio llaeth fformiwla babanod i gadw babanod yn ddiogel ac yn iach 9

Cyfeiriadau 12

Atodiadau 13

Atodiad 1 Cynllun bwydo ar y fron personol 13

Atodiad 2 Safonau gofynnol cenedlaethol ar gyfer gofal plant a reoleiddir 14

Atodiad 3 Bwydo ymatebol 15

Atodiad 4 Paratoi llaeth fformiwla babanod 16

OGL © Hawlfraint y Goron 2025, Llywodraeth Cymru, WG51585, ISBN digidol 978-1-83715-361-9
Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg

Fel lleoliad gofal plant, gallwch fod yn gofalu am fabanod ym mlwyddyn gyntaf eu bywyd. Felly, mae'n hanfodol eich bod yn ymwybodol o'r canllawiau a'r argymhellion cyfredol ar gyfer bwydo ar y fron a bwydo â fformiwla babanod a chyflwyno bwydydd solet. Mae gan ddarparwyr gofal plant rôl bwysig i'w chwarae yn cefnogi teuluoedd gyda'r dewisiadau bwydo y maent wedi'u gwneud a'u helpu i wneud penderfyniadau seiliedig ar wybodaeth.

Mae babanod yn dilyn patrymau bwydo a chysgu unigol a all newid yn rheolaidd ac, felly, mae cyfathrebu â theuluoedd wrth wraidd arferion gorau yn y maes hwn. Mae'n hanfodol bod dewisiadau'r teulu ac anghenion y baban yn cael eu cofnodi yn ei gynllun gofal personol.

Bwydo ar y fron

Mae i fwydo ar y fron lawer o fanteision hirdymor pwysig i fabanod, mamau a'r teulu ehangach.

- Mae babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron yn wynebu llai o risg o ddatblygu heintiau anadlol a gastro-berfeddol.
- Mae cyflyrau iechyd sy'n gysylltiedig â deiet, fel bod dros bwysau, yn ordew, afiechyd cardiofasgwlaidd a diabetes math 2 yn llai cyffredin yn nes ymlaen mewn bywyd mewn babanod sydd wedi cael eu bwydo ar y fron.
- Mae mamau sy'n bwydo ar y fron yn wynebu llai o risg o osteoporosis a chanser yr ofarïau a'r fron a pho hiraf y maent yn bwydo ar y fron, y mwyaf fydd lefel y diogelwch.
- Mae llaeth y fron yn ecogyfeillgar am nad oes angen deunydd pecynnu ac nid yw'n gadael unrhyw wastraff.
- Bwydo ar y fron yw'r ffordd naturiol a holistaidd o ddarparu gofal maethol, emosiynol a chymdeithasol i'r baban.

Wrth i fanteision bwydo ar y fron gael eu hyrwyddo fwyfwy, efallai y byddwch yn cael eich hun yn gweithio gyda mwy a mwy o famau sy'n dymuno bwydo eu baban ar y fron yn y lleoliad gofal plant a / neu yn darparu llaeth a dynnwyd o'r fron ar gyfer eu hanghenion.

Ni ddylai dychwelyd i'r gwaith atal mamau rhag bwydo ar y fron ac mae gan ddarparwyr gofal plant rôl bwysig i'w chwarae yn rhoi tawelwch meddwl i fenywod a'u helpu i barhau i fwydo ar y fron cyhyd ag y dymunant wneud hynny. Gall rhoi baban mewn lleoliad gofal plant am y tro cyntaf fod yn gam enfawr i deuluoedd a gall parhau i fwydo ar y fron helpu mamau a'u babanod i addasu i'r newid mawr hwn yn eu bywydau. Gall yr agosatrwydd sy'n gysylltiedig â bwydo ar y fron ei gwneud yn haws i'r teulu cyfan ymdopi â chyfnodau o fod ar wahân.

Efallai y gall rhai mamau ymweld â'r lleoliad er mwyn bwydo eu baban ar y fron yn ystod egwyliau yn eu diwrnod gwaith. Fel arall, efallai y byddant am fwydo eu baban ar y fron pan fyddant yn cyrraedd y lleoliad gofal plant neu pan fyddant yn dychwelyd yn ddiweddarach yn ystod y dydd. At hynny, gallai rhieni ddarparu llaeth a dynnwyd o'r fron er mwyn i'r staff yn y lleoliad ei gynnig i'r babanod. Fel arfer, byddant yn rhoi cynnig ar hyn gan ddefnyddio cwpan, potel neu lwy am ychydig wythnosau cyn dechrau yn y lleoliad gofal plant, er mwyn rhoi amser i'r baban addasu.

Mae mamau sy'n bwydo ar y fron yn cael eu diogelu gan y gyfraith ac mae ganddynt hawl i fwydo eu llaeth i'w baban mewn man cyhoeddus unrhyw bryd. Gall darparu amgylchedd bwydo ar y fron croesawgar wella'r gofal y byddwch yn ei ddarparu a dylanwadu ar ddewisiadau gofal plant teuluoedd. Mae hwn hefyd yn gam pwysig wrth helpu i sicrhau bod bwydo ar y fron yn norm diwylliannol.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn argymell y dylai mamau fwydo eu baban ar y fron yn unig am chwe mis cyntaf ei fywyd, fwy neu lai, ac, ar ôl hynny, roi llaeth y fron iddo ynghyd â bwyd solet er mwyn ei helpu i barhau i dyfu a datblygu. Efallai y bydd mamau am barhau i fwydo eu baban ar y fron yn ystod ail flwyddyn ei fywyd ac ar ôl hynny a dylid eu galluogi i wneud hynny.

Pwynt Arfer

Mae creu lleoliadau ac amgylcheddau sy'n adlewyrchu ethos cadarnhaol a chynhwysol tuag at fwydo ar y fron yn un o nodau allweddol Cynllun Gweithredu Pum Mlynedd Cymru Gyfan ar Fwydo ar y Fron[3]. Gall ymarferwyr sy'n gweithio gyda theuluoedd eu helpu i wneud penderfyniadau seiliedig ar wybodaeth am sut i fwydo a galluogi mamau sy'n bwydo ar y fron i wneud hynny'n llwyddiannus.
Ewch i: www.llyw.cymru/cynllun-bwydo-ar-y-fron-2019-i-2024

Annog a chefnogi bwydo ar y fron

Gall lleoliadau gofal plant gefnogi mamau sy'n bwydo ar y fron drwy gymryd y camau canlynol:

- Datblygu polisi sy'n annog ac yn cefnogi bwydo ar y fron. Gwneud yn siŵr y caiff ei ddefnyddio a'i rannu ymysg pob aelod o'r staff.
- Darparu amgylchedd croesawgar i famau fwydo ar y fron neu dynnu llaeth o'u bron. Darparu ystafell / lle preifat, cyfforddus a thawel sy'n dderbyniol i'r fam a'r lleoliad. Sicrhau bod pwynt trydan a chyfleusterau golchi dwylo ar gael. Gwneud yn siŵr bod dŵr yfed ar gael i famau os bydd angen.
- Siarad am fwydo ar y fron ar adeg cofrestru babanod a chynnwys tadau a gofalwyr eraill yn y drafodaeth. Efallai y bydd mamau am dynnu llaeth o'u bron neu fwydo eu babanod yn ystod egwyliau yn eu diwrnod gwaith a / neu wrth adael eu bababod yn y lleoliad gofal plant neu eu casglu. Gallai fod yn ddefnyddiol iddynt fynd i'r ardal bwydo ar y fron cyn i'w baban ddechrau yn y lleoliad gofal plant.
- Defnyddio'r Cynllun Bwydo ar y Fron Personol ar gyfer pob mam sy'n bwydo ar y fron (Atodiad 1).
- Rhoi tawelwch meddwl i deuluoedd y caiff llaeth y fron ei storio a'i drafod yn ddiogel yn y lleoliad.
- Cynnwys gwybodaeth am dynnu llaeth o'r fron, ei storio a'i gludo mewn pecynnau cofrestru.
- Mynd ati i greu cysylltiadau â gwasanaethau cymorth bwydo ar y fron lleol, gan gynnwys timau bwydo babanod y Byrddau Iechyd Lleol, a gwneud yn siŵr bod gennych fanylion y gwasanaethau hynny i'w rhoi i deuluoedd.
- Gosod poster ‘croeso i chi fwydo ar y fron yma’ yn eich lleoliad, sydd ar gael yn Gymraeg a Saesneg yn www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/welcome-to-breastfeed-here-posters/
- Normaleiddio bwydo ar y fron mewn arferion bob dydd, er enghraifft: defnyddio llyfrau plant sy'n cynnwys lluniau o fwydo ar y fron (gweler yr adran 'rhagor o wybodaeth'); defnyddio cwpanau yn hytrach na photeli i fwydo doliau. Mae plant yn copïo'r hyn y maent yn ei weld gartref yn naturiol a gallant ddynwared mamau yn brwydo ar y fron wrth chwarae.
- Helpu aelodau o'ch staff eich hun sydd wedi cael baban i barhau i fwydo ar y fron, os ydynt yn dymuno gwneud hynny.

Storio a defnyddio llaeth a dynnwyd o'r fron mewn lleoliadau gofal plant

Dylid cludo llaeth a dynnwyd o'r fron i'r lleoliad mewn cynhwysydd wedi'i sterileiddio mewn bag oer â phecyn iâ. Dylech bob amser wneud yn siŵr bod y llaeth wedi'i labelu ag enw'r plentyn a'r dyddiad ac mai dim ond ar gyfer y plentyn hwnnw y caiff ei ddefnyddio.

Cynhesu llaeth y fron

Ysgwydwch gynhwysydd llaeth y fron cyn ei ddefnyddio gan y bydd yr hufen yn codi i'r wyneb pan adewir iddo sefyll. Gallwch roi llaeth a dynnwyd o'r fron yn syth o'r oergell i'r baban os yw'n cael ei gynnig fel hyn iddo gartref. Neu gallwch gynhesu'r llaeth i dymheredd y corff drwy ei roi mewn jwg o ddŵr cynnes neu ei ddal o dan ddŵr cynnes yn rhedeg (sicrhewch fod y cap yn gorchuddio'r deth os byddwch yn cynhesu'r llaeth mewn potel).

Profwch dymheredd y llaeth drwy ysgwyd ychydig bach ar y tu mewn i'ch arddwrn. Dylai fod ar dymheredd y corff a theimlo'n gynnes neu'n lled oer ond nid yn boeth.

Trafodwch â'r teulu sut i fwydo eu baban e.e. defnyddio potel a theth, llwy neu gwpan. Cyfeiriwch at y canllawiau ar fwydo ymatebol ar dudalen 15 wrth gynnig llaeth i'r baban. Pan fydd y baban wedi yfed o botel neu gwpan sy'n cynnwys llaeth y fron, dylid ei ddefnyddio o fewn yr awr a thaflu unrhyw beth sydd ar ôl i ffwrdd.

Dadrewi llaeth y fron wedi'i rewi

Mae'n werth dadrewi llaeth wedi'i rewi yn araf yn yr oergell cyn ei roi i faban. Os bydd angen y llaeth ar unwaith gallwch ei ddadrewi drwy ei roi mewn jwg sy'n cynnwys dŵr cynnes neu ei ddal o dan ddŵr cynnes yn rhedeg.

Waeth sut byddwch yn dadrewi'r llaeth, rhaid ei ddefnyddio yn syth a dylech daflu unrhyw laeth sy'n weddill ar ôl bwydo.

Peidiwch byth ag ail-rewi llaeth sydd wedi'i ddadrewi.

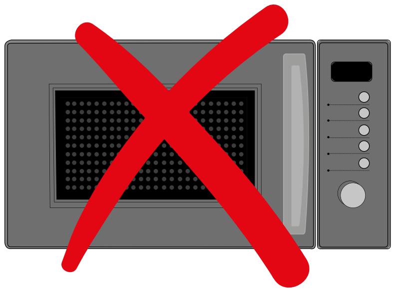
Gall teuluoedd gael gwybodaeth am dynnu llaeth o'r fron gan eu Bydwraig, eu Hymwelydd Iechyd ac yn www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/expressing-and-storing-breastmilk-bfn/

Fel arfer, nid oes angen dŵr ychwanegol i'w yfed ar fabanod sy'n cael eu bwydo ar y fron yn unig, hyd yn oed mewn tywydd poeth.

Pwynt Arfer

Gellir storio llaeth y fron mewn cynhwysydd wedi'i sterileiddio neu fagiau storio llaeth y fron arbennig:

- Mewn oergell am hyd at 3 diwrnod os nad ydych yn gwybod beth yw'r tymheredd, neu os yw'n mesur rhwng 5-10˚C.
- Gellir storio llaeth y fron am 5 diwrnod mewn oergell sy'n 4˚C neu oerach. Os yw tymheredd yr oergell yn mynd yn gynhesach na 4˚C yn ystod y cyfnod hwn, defnyddiwch eich llaeth o fewn 6 awr, neu ei daflu.
- Am bythefnos ym mlwch iâ oergell
- Hyd at chwe mis mewn rhewgell (ar -18°C neu'n is)
- I gael rhagor wybodaeth am storio llaeth y fron, gweler y ddolen isod sy'n cynnwys taflen y gellir ei lawrlwytho: www.breastfeedingnetwork.org.uk/breastfeeding-information/continuing-the-breastfeeding-journey/expressing-and-storing-breastmilk/



Pan fydd y baban wedi yfed o'r botel sy'n cynnwys llaeth y fron, dylid ei ddefnyddio o fewn yr awr a thaflu unrhyw beth sydd ar ôl i ffwrdd.

Peidiwch byth â defnyddio ffwrn ficrodon i gynhesu na dadrewi llaeth y fron. Gall hynny ddinistrio'r maethynnau yn llaeth y fron ac achosi 'mannau poeth' a gwesogi anghyson a all sgaldio ceg y baban.

Dylai pob baban gael defnynnau fitamin D o adeg ei eni oni bai ei fod yn yfed 500ml o laeth fformiwla babanod neu fwy bob dydd. Dylai mamau sy'n bwydo ar y fron hefyd gymryd atchwanegiad fitamin D bob dydd ym misoedd yr hydref a'r gaeaf.

Am ragor o wybodaeth gweler tudalen 9 (adran 4). Gall teuluoedd sy'n gymwys i ymuno â Chynllun Cychwyn Iach gael fitaminau am ddim (i'r fam a'r baban) a cherdyn wedi'i ragdalu i brynu bwyd iach am bris gostyngol.

Ewch i www.healthystart.nhs.uk am fanylion a deunyddiau hyrwyddo dwyieithog y gellir eu harddangos yn y lleoliad.

Bwydo â Fformiwla Babanod

Bydd rhai teuluoedd wedi penderfynu bwydo eu baban gan ddefnyddio llaeth fformiwla babanod. O dan rai amgylchiadau, efallai y bydd teuluoedd yn cynnig cyfuniad o laeth y fron a llaeth fformiwla babanod i'w baban (a elwir yn fwydo'n rhannol ar y fron neu'n fwydo cymysg). Gellir rhoi llaeth fformiwla babanod i faban o botel neu gwpan agored / llif rhydd. Mae'n bwysig gofyn i deuluoedd sut yr hoffent i'w baban gael ei fwydo.

Mathau o laeth fformiwla babanod

Llaeth fformiwla cyntaf babanod (a elwir weithiau yn llaeth cyntaf neu'n llaeth cam 1) yw'r unig fath o fformiwla sydd ei hangen ar fabanod nes iddynt gyrraedd blwydd oed, oni fydd y teulu wedi cael cyngor gwahanol gan eu Meddyg neu Ymwelydd Iechyd. Mae pob math o laeth cyntaf babanod (llaeth buwch neu laeth gafr) yn debyg iawn. Rhaid i fformiwla babanod ar farchnad y DU gydymffurfio â rheoliadau cyfansoddol, er mwyn sicrhau ei fod yn addas i'w roi i fabanod. Rhaid i frandiau drutach gyrraedd yr un safonau cyfansoddol â brandiau rhatach.

Dim ond yn dilyn cyngor meddygol y dylech ddefnyddio fformiwla babanod soia, ac nid yw'n cael ei argymell ar gyfer babanod o dan 6 mis oed.

Mathau eraill o laeth babanod

Mae sawl math arall o laeth babanod ar gael i'w prynu megis:

- llaeth babanod llwglyd
- llaeth dilynol (a elwir weithiau yn llaeth cam 2)
- llaeth 'cysur'
- llaeth 'plant bach'
- llaeth 'tyfu i fyny'

Nid oes angen y mathau hyn o laeth oni fydd gweithiwr iechyd proffesiynol yn eich cynghori i'w defnyddio. Fodd bynnag, mae'n bosibl y bydd rhai teuluoedd wedi penderfynu defnyddio un o'r cynhyrchion hyn a dod ag ef i'r lleoliad ar gyfer eu plentyn. Os hoffai teuluoedd gael gwybodaeth ddiduedd am wahanol fathau o laeth fformiwla babanod, gellir eu cyfeirio at wefan 'First Steps Nutrition Trust' www.firststepsnutrition.org.

Efallai y caiff fformiwla arbenigol ei rhagnodi i rai plant gan eu meddyg os bydd ganddynt gyflwr meddygol wedi'i ddiagnosio e.e. alergedd i brotein(au) mewn llaeth buwch. Mae'n bwysig gweithio gyda rhiant / gofalwr y baban, a gweithwyr iechyd proffesiynol yn ôl yr angen, er mwyn datblygu cynllun clir i reoli gofynion deietegol arbennig. Am ragor o wybodaeth gweler Atodiad 5 yn adran 4.

Cynllun Llaeth Meithrinfeydd y Llywodraeth

Mae gan blant dan 5 oed sy'n mynd i'r lleoliad am ddwy awr neu fwy hawl i un rhan o dair o beint o laeth buwch wedi'i basteureiddio, llaeth cyflawn neu laeth hanner sgim am ddim, bob dydd y byddant yn mynd i'r lleoliad, neu yn achos babanod hyd at 12 mis oed, fformiwla llaeth powdwr. Gweler www.nurserymilk.co.uk i gael gwybod pa frandiau o fformiwla a gwmpesir gan y cynllun a sut i hawlio costau darpariaeth.

Faint o laeth sydd ei angen ar fabanod?

Mae pob baban yn wahanol ac maent yn amrywio o ran pa mor aml y maent am fwyta a faint y maent am ei yfed. Yn achos babanod iach, dylech ystyried eu harchwaeth a dilyn y canllawiau ar fwydo ymatebol isod. Fel arfer, bydd angen i'r rhan fwyaf o fabanod gael tua 150ml/kg o'u pwysau y dydd nes iddynt gyrraedd 6 mis oed. Mae angen i faban 7-9 mis oed gael tua 600ml o laeth fformiwla babanod y dydd ac mae angen i faban 10-12 mis oed gael tua 400ml o fformiwla babanod y dydd. Dylai rhieni / gofalwyr allu rhoi canllaw i chi. Nid oes angen monitro faint o laeth y fron y mae baban yn ei gael.

Yn ystod tywydd poeth, efallai y bydd angen i fabanod 0-6 mis oed sy'n cael bwyd fformiwla gael ychydig o ddŵr ychwanegol sydd wedi'i ferwi a'i oeri i ddechrau.

O 6 mis oed ymlaen, gellir defnyddio bicer neu gwpan agored i roi dŵr iddynt adeg prydau bwyd, ac ni fydd angen berwi dŵr tap mwyach.

Bwydo ymatebol o'r botel (gan ddefnyddio llaeth a dynnwyd o'r fron neu fformiwla babanod)

Mae dod yn gyfarwydd ag arwyddion bwydo babanod yn helpu i sicrhau eu bod yn magu pwysau yn gyson yn ystod blwyddyn gyntaf eu bywyd ac yn lleihau'r risg o orfwydo. Mae ymateb i anghenion babanod mewn ffordd amserol a phriodol yn gwneud iddynt deimlo'n ddiogel ac yn eu helpu i ddatblygu ymennydd iach.

Bydd ymateb i anghenion baban yn gwella datblygiad yr ymennydd, yn meithrin cryfder emosiynol ac yn cael effaith gadarnhaol ar ei iechyd yn y dyfodol. Er mwyn dysgu mwy ewch i www.1001criticaldays.co.uk

Sut i fwydo baban o'r botel

- Dylech geisio sicrhau bod y baban yn cael cynnig llaeth potel gan yr un gofalwr / gweithiwr allweddol pryd bynnag y bo modd. Dylech annog rhieni i ymweld â'r lleoliad i fwydo eu babanod os gallant ac os hoffent wneud hynny.
- Daliwch y baban yn agos atoch, edrychwch i'w lygaid a siaradwch ag ef tra byddwch yn ei fwydo.
- Ymatebwch i arwyddion bod eisiau bwyd ar y baban.
- Dylech annog y baban i gymryd y deth yn hytrach na'i gwthio i mewn i'w geg.
- Daliwch y baban yn eithaf syth i fyny tra byddwch yn ei fwydo, gan ddal ei ben er mwyn iddo allu anadlu a llyncu'n gyfforddus.
- Daliwch y botel yn wastad, ar ychydig bach o ogwydd yn unig, er mwyn atal y llaeth rhag llifo'n rhy gyflym.
- Cymerwch eich amser wrth fwydo'r baban er mwyn sicrhau nad yw'n cael ei orfodi i fwyta mwy nag y mae'n dymuno ei fwyta. Efallai y bydd am gael seibiant byr bob hyn a hyn a thorri gwynt tra bydd yn cael ei fwydo.
- Byddwch yn ymwybodol o arwyddion y baban ei fod wedi cael digon o laeth. Peidiwch â'i orfodi i gymryd mwy nag sydd ei eisiau arno na gorffen y botel.

Soniwch wrth deuluoedd am arwyddion y mae eu baban yn eu dangos pan fydd eisiau bwyd arno. Mae'n ddefnyddiol os byddwch yn gweld yr arwyddion hyn cyn i'r baban ddechrau crio neu gynhyrfu.

Noder: Dylech fabwysiadu egwyddorion tebyg os byddwch yn bwydo'r baban â llaeth y fron neu laeth fformiwla babanod o gwpan.

Am ragor o wybodaeth am fwydo ymatebol gweler Atodiad 3.

Pwynt Arfer

Peidiwch byth ag ychwanegu bwyd at botel baban na gadael baban gyda rhywbeth yn ei ddal i fyny nac yn gorwedd gyda photel. Mae'r rhain yn peri risg y gallai'r baban dagu. Mae angen i fabanod gael eu dal tra byddant yn cael eu bwydo er mwyn diwallu eu hanghenion emosiynol.

Paratoi a storio llaeth fformiwla babanod i gadw babanod yn ddiogel ac yn iach

Bydd cefnogi bwydo ar y fron a mabwysiadu arferion bwydo ymatebol yn eich helpu i fodloni'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant a Reoleiddir – gweler Atodiad 2 am Safon 12.9 Os darperir gofal i fabanod a phlant dan 2 oed. www.llyw.cymru/safonau-gofynnol-cenedlaethol-ar-gyfer-gofal-plant-wedii-reoleiddio

Paratoi llaeth fformiwla babanod

Mae dau fath o fformiwla babanod ar gael, sef:

- Fformiwla babanod hylifol parod, a werthir mewn cartonau neu boteli, sy'n ddi-haint;
- Fformiwla babanod powdwr, nad yw'n ddi-haint.

Mae hyn yn golygu y gall llaeth fformiwla powdwr gynnwys bacteria niweidiol er bod y deunydd pecynnu wedi'i selio. Er mai anaml y ceir bacteria hyn mewn llaeth, gall yr heintiau a achosir ganddynt beryglu bywyd. Mae angen sterileiddio'r holl gyfarpar ac mae'n bwysig gwybod sut i wneud a storio llaeth yn ddiogel er mwyn lleihau'r risg i'r baban.

Os ydych yn darparu gofal i fabanod, mae'n bwysig ystyried y cyfarpar y bydd ei angen arnoch e.e. oergell â thermomedr sy'n gweithio a chyfarpar sterileiddio.

Pwynt Arfer

Mae'n arfer gorau paratoi llaeth fformiwla yn ffres pan fydd ei angen ar y baban, gan ddilyn y canllawiau yn Atodiad 4.

Dylai pob lleoliad anelu at wneud hyn. Gellir argraffu Atodiad 4 a'i gadw yn yr ardal paratoi poteli. Gellir ei rannu â theuluoedd hefyd.

Opsiynau sydd ar gael i leoliadau gofal plant er mwyn sicrhau arferion diogel

Os oes cyfyngiadau ar hyn, ystyrir bod yr opsiynau canlynol yn dderbyniol:

a. Gallai rhieni ddarparu cartonau / poteli o laeth fformiwla babanod 'parod' sy'n ddi-haint nes iddynt gael eu hagor. Mae'r opsiwn hwn yn gyfleus ond yn llai darbodus ac mae'n creu deunydd pecynnu gwastraff ychwanegol.

b. Yn achos babanod sy'n cael gofal sesiynol, gall rhieni baratoi llaeth fformiwla iddynt gartref, os nad oes dewis arall. Dylid ei oeri yng nghefn yr oergell am o leiaf 1 awr cyn ei gludo mewn bag oer â phecyn iâ. Dylid ei roi yn yr oergell yn y lleoliad a'i ddefnyddio o fewn 4 awr. Os na fydd gan y teulu becyn iâ, rhaid defnyddio'r llaeth fformiwla o fewn 2 awr.

c. Gall rhieni ddarparu swm wedi'i fesur o bowdwr llaeth babanod mewn cynhwysydd bach glân a sych; dŵr newydd ei ferwi mewn fflasg wactod a photel fwydo wag wedi'i sterileiddio.

Rhaid i'r dŵr fod yn boeth o hyd pan fyddwch yn ei ddefnyddio, neu mae'n bosibl na chaiff unrhyw facteria yn y fformiwla babanod eu lladd. Os bydd y fflasg yn llawn ac wedi'i selio'n dynn, bydd y dŵr yn aros uwchlaw 70°C am sawl awr. Gofynnwch i'r teulu faint o ddŵr sydd ei angen i wneud y powdwr a ddarparwyd a chofnodi hyn yng nghynllun gofal y baban.

Pwynt Arfer

Ni ddylai tapiau poeth na pheiriannau paratoi fformiwla babanod gael eu defnyddio mewn lleoliadau gofal plant am fod tystiolaeth yn dangos ei bod yn bosibl nad ydynt yn cynhesu dŵr yn ddigonol i'r lefel ofynnol o 70 gradd a argymhellir. Os bydd rhieni yn dibynnu ar un o'r rhain gartref, efallai y bydd angen gwybodaeth arnynt am y ffordd y mae llaeth fformiwla yn cael ei baratoi yn eich lleoliad.

Sterileiddio cyfarpar bwydo

Mae angen glanhau a sterileiddio'r holl gyfarpar bwydo (e.e. poteli a thethi) cyn eu defnyddio p'un a ydych yn defnyddio llaeth a dynnwyd o'r fron neu fformiwla babanod o unrhyw fath. Mae sawl ffordd o wneud hyn:

- defnyddio hydoddiant sterileiddio wedi'i gymysgu â dŵr oer
- sterileiddio ag ager
- sterileiddio drwy ferwi

I gael cyfarwyddiadau llawn ar sut i sterileiddio cyfarpar yn ddiogel, gweler llyfryn UNICEF, 'guide to bottle feeding', sydd ar gael yn www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/bottle-feeding-resources/guide-to-bottle-feeding/

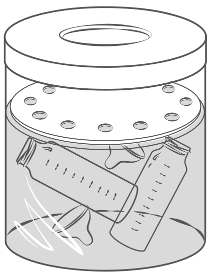
Storio bwyd fformiwla

Dylid paratoi llaeth fformiwla yn ffres er mwyn lleihau'r risg o haint a thaflu unrhyw fformiwla babanod sydd ar ôl yn y botel ar ôl bwydo'r baban i ffwrdd.

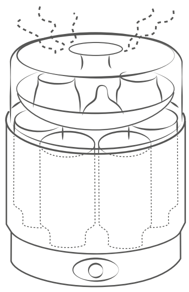
Cynhesu llaeth fformiwla

Rhowch y botel, gyda'r cap arni, mewn dysgl sy'n cynnwys dŵr cynnes er mwyn ei chynhesu. Dylech bob amser brofi'r llaeth ar y tu mewn i'ch arddwrn i wneud yn siŵr nad yw'n rhy boeth cyn ei roi i'r baban. Peidiwch byth â defnyddio ffwrn ficrodon i gynhesu llaeth fformiwla babanod wed'i oeri oherwydd gall hyn achosi gwresgoi anghyson a 'mannau poeth' a sgaldio ceg y baban. Ni ddylai peiriannau paratoi fformiwla babanod na thapiau poeth gael eu defnyddio.

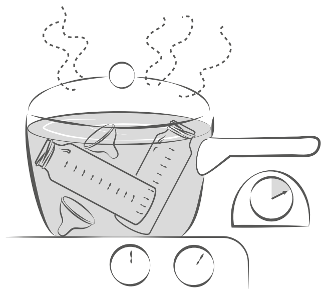
Sterileiddio â dŵr oer



Sterileiddio ag ager (trydan neu ficrodon)



Sterileiddio drwy ferwi



Rhagor o wybodaeth

Mae **Pob Plentyn Cymru** yn rhoi cyngor defnyddiol ar gyfer eich baban a'ch plentyn – www.everychildwales.co.uk/parent-information-2/

First Steps Nutrition i gael gwybodaeth ddiduedd a chyfredol am fwydo babanod – www.firststepsnutrition.org

Llinell Gymorth Genedlaethol Bwydo ar y Fron 0300 100 0212

Mae gan **UNICEF** amrywiaeth o adnoddau, taflenni a phosteri i gefnogi rhieni a staff sy'n gofalu am fabanod sy'n cael eu bwydo ar y fron:

- www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/building-a-happy-baby/
- www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/welcome-to-breastfeed-here-posters/
- www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/expressing-and-storing-breastmilk-bfn/

Wrth ddarllen storïau gyda phlant bach, defnyddiwch lyfrau â modelau rôl cadarnhaol am fwydo ar y fron a bwyd iach.

Ymhlith yr enghreifftiau mae:

Katie Morag and the Two Grandmothers – Mairi Hedderwick

Topsy and Tim – The New Baby – Jean and Gareth Adamson

Little Baa / Fflos a Me Bach – Kim Lewis

Cyfeiriadau

1. Victora CG, Bahl R, Barros AJD, Franca GVA, Horton S, Krasevec J, Murch S, Sankar MJ, Walker N, Rollins NC (2016). Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. The Lancet Series: Breastfeeding 1. Cyfrol 387, Rhif. 10017, tudalennau 475–490, 30 Ionawr.

2. Abdulwadud OA & Snow ME (2012). Interventions in the workplace to support breastfeeding for women in employment. Cochrane Database of Systematic Reviews, Rhifyn 10. DOI:10.1002 / 14651858

3. Llywodraeth Cymru (2019). Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd Cymru Gyfan ar Fwydo ar y Fron. Llywodraeth Cymru.

Atodiad 1 Cynllun bwydo ar y fron personol

Hoffai ein lleoliad eich helpu i barhau i fwydo ar y fron os hoffech wneud hynny. Bydd cwblhau'r cynllun hwn gyda'n gilydd yn ein helpu i'ch cefnogi chi a'ch baban. Os bydd unrhyw beth yn newid, rhowch wybod i ni.

Cwestiynau i feddwl amdanynt	Sut y gallwn eich helpu i barhau i fwydo ar y fron?
Sut rydych yn bwydo eich baban gartref? Pa mor aml ac am ba hyd rydych yn bwydo eich baban? *Gallai hyn gynnwys bwydo'r baban ar y fron yn unig, ei fwydo â llaeth a dynnwyd o'r fron gan ddefnyddio cwpan neu botel a chynnig llaeth fformiwla babanod iddo yn ogystal â llaeth y fron.*	
Sut yr hoffech i'ch baban gael ei fwydo yn y lleoliad? *Gan gofio mai dim ond llaeth a dŵr a ddylai gael eu cynnig.*	
Os hoffech ymweld â'r lleoliad i fwydo eich baban neu dynnu llaeth o'ch bron, sut y gallwn eich cefnogi?	
A yw'n well gan eich baban gael ei fwydo o botel neu gwpan?	
Os bydd cyflenwadau o'ch llaeth a dynnwyd o'r fron yn dod i ben cyn yr adeg y disgwylir i chi ddychwelyd, beth hoffech chi i ni ei wneud?	
A oes arwyddion penodol y mae eich baban yn eu dangos pan fydd eisiau bwyd arno neu pan fydd yn llawn?	

Atodiad 2 Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant a Reoleiddir i blant hyd at 12 oed (Llywodraeth Cymru, 2023)

Safon 12: Bwyd a diod

Canlyniad: Bod digon o ddiodydd a bwyd ar gyfer eu hanghenion yn cael eu darparu yn gyson i'r plant.

Mae'r person cofrestredig yn gyfrifol am sicrhau:

12.1 Yr holir y rhieni am ofynion deietegol y plant unigol, gan gynnwys gofynion diwylliannol a chrefyddol a deietau therapiwtig ar gyfer alergeddau bwyd y rhoddwyd diagnosis swyddogol ohonynt, y cofnodir yr wybodaeth ac y cydymffurfir â'r gofynion.

12.2 Os yw'r plant yn derbyn prydau a / neu fyrbrydau, eu bod yn cael eu paratoi mewn ffordd ddiogel, sy'n gytbwys o ran maeth, o ansawdd da ac yn briodol o ran maint, gan ddilyn argymhellion Llywodraeth Cymru yn Bwyd a maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant6[1]. Bod y bwyd a'r diod a gynigir yn amrywiol ac yn faethlon ac yn bodloni gofynion crefyddol, diwylliannol a deietegol pob un o'r plant.

12.3 Bod dŵr yfed ffres ar gael bob amser i'r plant.

12.4 Bod bwyd yn cael ei storio'n ddiogel. Os yw rhieni yn darparu bwyd, eu bod yn cael gwybod beth gellir ei storio'n ddiogel.

12.5 Y cydymffurfir â gofynion yr Asiantaeth Safonau Bwyd a Iechyd Amgylcheddol.

12.6 Mewn lleoliadau lle mae amseroedd penodedig ar gyfer prydau bwyd a diodydd, y cânt eu gosod mewn ffordd sy'n rhoi cyfle i blant fod yn gymdeithasol, gan ddefnyddio byrddau, seddau a llestri a chyllyll a ffyrc priodol.

12.7 Os darperir gofal i fabanod a phlant dan 2 oed dylai:

- bwydo a newid cewynnau ddigwydd yn unol ag anghenion y plentyn unigol ac nid fel rhan o drefn y feithrinfa.
- cyfleusterau fod ar gael i gefnogi mamau sydd am barhau i fwydo ar y fron, ee i storio llaeth y fron yn ddiogel neu i ymweld er mwyn bwydo'u baban ar y fron yn ystod r amser y gofelir am y plentyn. Mewn amgylchiadau eithriadol, lle nad yw'r cyfleusterau ar gael yn barhaol, y gwneir trefniadau dros dro yn ôl y gofyn.
- babanod gael eu dal wrth eu bwydo o botel, os yn bosibl gan yr un gofalwr neu weithiwr allweddol ar bob achlysur.
- ardal gael ei darparu lle mae dŵr yfed ar gael a chyfleusterau i baratoi bwyd babanod mewn ffordd hylan.
- cyfarpar sterileiddio addas gael ei ddefnyddio ar gyfer cyfarpar bwydo babanod a dymis.
- cofnodion o'r bwyd a roddir i fabanod gael eu cadw, a'u dangos i'r rhiant / rhieni.

1 Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd wedi ychwanegu popgorn at ei rhestr o beryglon tagu i fabanod a phlant bach. Bydd Llywodraeth Cymru yn diweddaru'r canllawiau Bwyd a maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant i adlewyrchu hyn, ac yn eu cyhoeddi ar www.llyw.cymru.

Atodiad 3 Bwydo Ymatebol

Defnyddir y term bwydo ymatebol i ddisgrifio perthynas bwydo sy'n sensitif ac yn gilyddol ac sy'n ymwneud â mwy na maeth. Dylai staff sicrhau bod mamau yn cael y cyfle i drafod yr agwedd hon ar fwydo a rhoi sicrwydd i famau: y gall bwydo ar y fron gael ei ddefnyddio i fwydo, cysuro a thawelu babanod; y gall bwydo ar y fron bara am amser hir neu amser byr; na all babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron gael eu gorfwydo na'u 'difetha' drwy gael eu bwydo gormod.

Cydnabyddir hefyd mai bwydo ymatebol yw'r dull gorau i famau / gofalwyr sy'n defnyddio fformiwla babanod.

Bwydo ymatebol â photel

Er nad yw bwydo ymatebol gwirioneddol yn bosibl wrth fwydo baban o botel, am fod hyn yn peri risg o orfwydo, bydd helpu mamau i adnabod arwyddion bwydo a'u hannog i ddal eu babanod yn agos atynt pan fyddant yn ei fwydo yn cryfhau'r berthynas rhwng y fam a'r baban. Gall cynnig y botel mewn ymateb i arwyddion bwydo, gwahodd y baban yn dyner i gymryd y deth, cymryd eich amser wrth fwydo'r baban a pheidio â'i orfodi i orffen y botel i gyd helpu i sicrhau bod y profiad mor dderbyniol a di-straen â phosibl i'r baban, yn ogystal â lleihau'r risg o orfwydo. Bydd helpu rhieni i fwydo eu baban eu hunain y rhan fwyaf o'r amser (yn enwedig yn ystod y diwrnodau a'r wythnosau cyntaf), yn eu helpu i feithrin perthynas agos a chariadus â'u baban a helpu eu baban i deimlo'n ddiogel.

Helpu mamau i ddeall bwydo ymatebol o'r botel

Gallai babanod deimlo'n bryderus neu'n ddryslyd os byddant yn cael eu bwydo gan lawer o bobl wahanol. Bydd helpu rhieni i ddefnyddio dulliau eraill i dawelu a chysuro babanod os nad ydynt yn cael eu bwydo ar y fron megis cofleidio, defnyddio cysylltiad croen â chroen ac ymateb, yn gyffredinol, mewn ffordd amserol a phriodol i angen eu baban am gariad a sylw, yn gwella ymlyniad y rhiant â'r plentyn.

Y negeseuon i deuluoedd yw:

- Bod cysylltiad croen â chroen yn bwysig i fabanod.
- Bod dal babanod yn agos atoch pan fyddwch yn eu bwydo yn gwneud iddynt deimlo'n ddiogel.
- Y dylech ymateb i arwyddion babanod a chymryd eich amser wrth fwydo baban er mwyn diwallu ei anghenion.
- Y dylai babanod gael eu bwydo gan eu rhieni y rhan fwyaf o'r amser.
- Ni ellir difetha eich baban oherwydd bydd ymateb i'w anghenion yn gwella datblygiad yr ymennydd, yn meithrin cryfder emosiynol ac yn cael effaith gadarnhaol ar ei iechyd yn y dyfodol.

Gwybodaeth Ychwanegol

www.unicef.uk/responsivefeeding

www.unicef.uk/happybaby

Atodiad 4

Paratoi llaeth fformiwla babanod

Paratoi llaeth fformiwla babanod powdwr yn ddiogel Pwyntiau cyffredinol	
Beth ddylwn i ei wneud?	Pam mae hyn yn bwysig?
Dylech baratoi llaeth fformiwla babanod yn ffres, pan fydd ei angen ar y baban. Peidiwch â pharatoi swp o laeth a'i storio.	Bydd hyn yn lleihau twf bacteria (germau) yn y llaeth ac yn ei gwneud yn fwy diogel i'w roi i'r baban.
Dylech sterileiddio'r holl boteli a chyfarpar sydd i'w defnyddio.	Mae systemau imiwnedd babanod yn dal i ddatblygu. Mae sterileiddio yn lladd unrhyw facteria ar y poteli a'r tethi, gan leihau'r risg o haint.
Defnyddiwch ddŵr o'r tap oer i'w roi yn y tegell yn barod i wneud potelaid o laeth. Peidiwch â defnyddio dŵr potel na dŵr sydd wedi'i feddalu'n artiffisial.	Nid yw dŵr potel yn ddi-haint (gall gynnwys bacteria) ac mae'n bosibl ei fod yn cynnwys gormod o sodiwm (halen) a / neu sylffad.
Os bydd rhieni yn darparu bocs / tun o laeth fformiwla babanod powdwr, cofiwch ei labelu â'r dyddiad y cafodd ei agor. Dylech gael gwared ar unrhyw bowdwr sydd ar ôl yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr. Storiwch bowdwr llaeth fformiwla babanod mewn lle sych ac oer dan do.	Bydd hyn yn gwneud yn siŵr na chaiff bacteria gyfle i dyfu.
Paratoi potelaid o laeth gan ddefnyddio powdwr llaeth fformiwla	
Beth y dylwn ei wneud?	Pam mae hyn yn bwysig?
Defnyddiwch degell i ferwi o leiaf litr o ddŵr ffres o'r tap oer. Peidiwch ag ailferwi dŵr sydd wedi bod yn sefyll yn y tegell. Gadewch i'r dŵr oeri ychydig cyn i chi baratoi'r llaeth fformiwla babanod ond nid am fwy na 30 munud (er mwyn sicrhau bod tymheredd y dŵr yn aros ar o leiaf 70°C).	Mae'n bwysig bod y dŵr rydych yn ei ddefnyddio gyda fformiwla babanod powdwr uwchlaw 70°C. Bydd hyn yn lladd y rhan fwyaf o'r bacteria a all fod yn y powdwr llaeth.
Glanhewch a diheintiwch yr holl gyfarpar ac arwynebau gwaith a golchwch eich dwylo gan ddefnyddio technegau golchi dwylo a argymhellir. Cadwch y deth a'r cap ar gaead y diheintydd sydd â'i wyneb i waered (peidiwch â'u rhoi ar yr arwyneb gwaith). Os byddwch yn defnyddio diheintydd dŵr oer, dylech ysgwyd unrhyw hydoddiant sydd dros ben oddi arno a rinsio'r poteli mewn dŵr berw sydd wedi oeri o'r tegell. Peidiwch â defnyddio dŵr tap i rinsio unrhyw gyfarpar ar ôl i chi ei sterileiddio.	Bydd hyn yn atal y bacteria sydd mewn dŵr tap, ar eich dwylo neu ar arwynebau gwaith rhag heintio'r llaeth.
Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr, arllwyswch y swm cywir o ddŵr berw wedi oeri i mewn i'r botel. Cadarnhewch fod y botel yn cynnwys y swm cywir o ddŵr cyn ychwanegu'r powdwr.	Diben hyn yw sicrhau nad yw'r llaeth fformiwla babanod yn rhy gryf nac yn rhy wan.

Dylech bob amser ddarllen y cyfarwyddiadau yn ofalus ar gyfer y powdwr rydych yn ei ddefnyddio. Llenwch y sgŵp yn llac â phowdwr llaeth. Lefelwch y sgŵp gan ddefnyddio'r lefelydd a ddarparwyd, neu gefn cyllell lân, sych. Dylech bob amser ddefnyddio'r sgŵp rydych yn ei gael gyda'r powdwr rydych yn ei ddefnyddio. Ychwanegwch y powdwr at y dŵr yn y botel.	Mae mathau gwahanol o fformiwla yn dod gyda sgwpiau gwahanol. Gwnewch yn siŵr mai dim ond y sgŵp a ddarperir gyda'r fformiwla babanod rydych yn ei ddefnyddio. Gall gwneud potelaid o laeth â gormod o bowdwr wneud y baban yn sâl – er enghraifft, gall fynd yn ddadhydredig ac yn rhwym. Os na fyddwch yn defnyddio digon o bowdwr, ni chaiff y baban ddigon o faeth.
Gan ddal ymyl y deth, rhowch hi ar y botel ac yna cysylltwch y cylch cau a'r cap.	Bydd hyn yn sicrhau na chaiff y deth ei baeddu.
Gorchuddiwch y deth â'r cap ac ysgwyd y botel nes bydd y powdwr wedi toddi.	Bydd hyn yn sicrhau bod y llaeth wedi'i gymysgu'n iawn.
Oerwch y llaeth drwy symud y botel o gwmpas o dan y tap oer er mwyn sicrhau bod y llaeth i gyd yn oer. Fel arall, rhowch hi mewn powlen sydd â dŵr oer ynddi. Peidiwch â gadael i'r dŵr tap gyffwrdd â chap y botel. Profwch dymheredd y llaeth drwy ysgwyd ychydig bach ar y tu mewn i'ch arddwrn. Dylai fod ar dymheredd y corff a theimlo'n gynnes neu'n lled oer ond nid yn boeth.	Bydd hyn yn sicrhau bod y llaeth ar y tymheredd cywir i'r baban.
Taflwch unrhyw laeth nad yw wedi'i ddefnyddio i ffwrdd.	Bydd hyn yn sicrhau nad yw'r baban yn cael hen laeth drwy ddamwain. Gall bacteria dyfu'n gyflym mewn fformiwla babanod sydd wedi'i gadael ar ôl.