“Mam, pe bawn i’n gallu siarad, fe fyddwn yn dweud hyn wrthyt…

“Dyma fyddwn i'n ei hoffi yn fawr…

- …bod yn agos at dy groen gyda dim ond cewyn amdanaf. Byddai hynny'n gynnes ac yn gysurus ac fe fydd yn ein cadw ni’n dau yn ddigynnwrf. Gelli fy lapio'n glud dan dy ddillad i gael cwtsh!
- …cael fy mwydo pan fyddaf yn barod oherwydd mae fy mol yn fach ac nid oes angen llawer i’w lenwi. Efallai y byddaf am fwyd yn aml yn ystod y nos… a bydd bwydo yn y nos yn help i chwyddo dy gyflenwad llaeth.
- …dy fod yn fy nghadw gyda thi drwy’r amser, ond cymer ofal os byddi’n mynd a fi i mewn i dy wely…mae yna daflen “Rhannu gwely gyda’ch babi” i ti i’w ddarllen.
- …cael fy nal yn y man gorau fel fy mod yn gallu glynu wrth dy fron i gael bwydo’n iawn.
- …i ti dynnu dy laeth os byddaf braidd yn gysglyd a byddaf yn ei gymryd o gwpan neu lwy.
- …dim ond cael llaeth dy fron i roi dechrau da ac iach i’m bywyd cyffrous…”

“Clywais y fydwraig yn dweud y gallai'r pethau hyn fod o help i ti…

- Gorffwys a chysgu tra fy mod yn cysgu, yn enwedig os byddaf yn bwydo’n aml.
- Bod yn siŵr i geisio help gyda'r atodyn cywir os ydw i’n dy wneud yn ddolurus.
- Osgoi defnyddio sebon/gel cawod gan fod hyn yn dinistrio’r olew naturiol sy’n diogelu’r croen o gwmpas y nipl.
- Dod i ddeall sut y gallaf i fod yn “dweud” wrthyt fy mod yn barod am fwyd a cheisia fy rhoi wrth y fron cyn i mi ddechrau crio. Gofynna i’r fydwraig egluro.”

“Byddai’n well gennyf i BEIDIO gorfod cael llaeth artiffisial o gwbl oherwydd…

- Byddaf yn cymryd mwy o amser i dreulio llaeth artiffisial ac efallai na fyddaf am sugno wrth y fron am dipyn. Gall hyn leihau faint o laeth y mae dy fron yn ei gynhyrchu oherwydd bod ymyrryd wedi digwydd ar gydbwysedd naturiol y cyflenwad a’r galw.
- Os na fyddaf yn bwydo o’r fron yn ddigon aml, gall dy fronnau chwyddo neu fynd yn llawn, neu efallai y caf anhawster i gael glyniad.
- Mae llaeth artiffisial yn newid y bacteria “da” naturiol yn fy ngholudd a gall gynyddu’r perygl i mi ddatblygu heintiau.
- Os oes gennym hanes yn y teulu o alergeddau, diabetes, gall bwyd artiffisial gynyddu fy risg o ddatblygu’r rhain hefyd.
- A gyda llaw, os caf deth ar fotel neu ddymi tra fy mod yn dysgu i fwydo ar y fron efallai y byddaf yn drysu. Rwy’n defnyddio fy nhafod, fy ngenau a fy ngheg yn wahanol wrth sugno ar dy fron…
- Ond os nad wyf yn teimlo’n dda ac yn methu gallu cymryd digon o laeth y fron, efallai bod rheswm meddygol ac efallai y bydd y fydwraig neu’r meddyg yn rhoi presgripsiwn i mi gael llaeth ychwanegol.”

“Felly hyd nes y byddaf i’n gallu bwydo fy hun…

- Mam, cofia bod Sefydliad Iechyd y Byd yn argymell bod pob babi yn bwydo ar y fron am y chwe mis cyntaf…

Ar gyfer unrhyw gyngor bwydo brys (bron neu artiffisial):

Uned dan Arweiniad Bydwragedd Llandochau: 029 2971 6001

Uned dan Arweiniad Bydwragedd YAC: 029 2074 5030

Fy nymuniad fyddai...

Neges gan Fabi i Fam yn nyddiau cynnar bwydo a arweinir gan y babi

Darllenwch a gofynnwch i fydwraig am eglurhad, cyngor a chefnogaeth bellach ynglŷn â bwydo eich babi

Cardiff and Vale NHS Trust
Ymddiriedolaeth GIG Caerdydd A’r Fro
Directorate of Obstetrics and Gynaecology
Cyfarwyddiaeth Obstetreg a Gynecoleg