

CardiffMet

**cawr**

Centre for Health, Activity  
and Wellbeing Research

MetCaerdydd

**cyigll**

Canolfan Ymchwil ar gyfer  
Iechyd, Gweithgarwch a Lles

# Archwilio'r rhwystrau a'r heriau i fwydo ar y fron yn ardal Caerdydd a Bro Morgannwg – Adroddiad Terfynol Prosiect 2

Dr Tabitha Dickson, Yr Athro Diane Crone a Dr Lauren Copeland

Ebrill 2025



CardiffMet

cawr

Centre for Health, Activity  
and Wellbeing Research

MetCaerdydd

cyigll

Canolfan Ymchwil ar gyfer  
Iechyd, Gweithgarwch a Lles

# Archwilio'r rhwystrau a'r heriau i fwydo ar y fron yn ardal Caerdydd a Bro Morgannwg – Adroddiad Prosiect 2

Dr Tabitha Dickson, Yr Athro Diane Crone a Dr Lauren Copeland  
Prifysgol Metropolitan Caerdydd | Ebrill 2025

At ddibenion dyfynnu: Dickson, T., Crone, D., a Copeland, L. (2025).  
Archwilio'r rhwystrau a'r heriau i fwydo ar y fron yn ardal Caerdydd a Bro  
Morgannwg – Adroddiad Terfynol Prosiect 2, Ebrill 2025.

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

## ARCHWILIO'R RHWYSTRAU A'R HERIAU I FWYDO AR Y FRON YN ARDAL CAERDYDD A BRO MORGANNWG – ADRODDIAD TERFYNOL PROSIECT 2

### CRYNODEB GWEITHREDOL

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau ail brosiect (Prosiect 2) sy'n archwilio'r rhwystrau a'r heriau i fwydo ar y fron yn ardal Caerdydd a Bro Morgannwg. Ceisiodd y prosiect adeiladu ar ganfyddiadau prosiect cychwynnol (Prosiect 1) a gyhoeddwyd ym mis Medi 2024. Roedd yr ail brosiect yn gyfle i gynnal rownd olynol o waith casglu data gan ddefnyddio'r un dull cymysg â Phrosiect 1. Bwriad hyn oedd casglu safbwyntiau niferus ar fwydo ar y fron, sy'n gysylltiedig â'r rhwystrau a'r heriau hysbys o'r llenyddiaeth gyhoeddedig a'r safbwyntiau a gyflwynwyd yn adroddiad Prosiect 1. Comisiynwyd y prosiect gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, ac fe'i cynhaliwyd gan Ganolfan Ymchwil Iechyd, Gweithgarwch a Lles (CYIGLL) Prifysgol Metropolitan Caerdydd,

Nodau deublyg y gwaith oedd:

1. Archwilio sut mae menywod yn ardal Caerdydd a'r Fro yn gweld y rhwystrau a'r heriau hysbys i fwydo ar y fron; ac
2. Archwilio argymhellion posibl ar gyfer ymarfer yn y dyfodol ynghylch hyrwyddo ac ymarfer bwyd ar y fron o safbwyntiau menywod sydd wedi cael plant (a allai fod wedi bwydo eu plentyn/plant ar y fron neu beidio).

Ffocws yr ail brosiect hwn oedd dosbarthu'r e-arolwg ymhellach mewn modd wedi'i dargedu, er mwyn cofnodi rhagor o ymatebion gan ddemograffig ehangach a chael barn a phrofiadau mamau na wnaethant neu nad ydynt yn dewis bwydo ar y fron yn ogystal â'r rhai a ddewisodd neu sy'n dewis gwneud. Hefyd, diwygiwyd y meini prawf ar gyfer cymryd rhan yn yr ail brosiect i gynnwys menywod â phlant o dan 24 mis (o dan 12 mis ym Mhrosiect 1).

Aeth tîm y Ganolfan ati i ddylunio, datblygu a dosbarthu e-arolwg ar y cyd â thîm Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, a ddilynwyd wedyn gan gyfres o grwpiau ffocws. Cafwyd cyfanswm o n=110 o ymatebion cyflawn trwy'r arolwg ar-lein. O'r ymatebion hyn, dywedodd n=4 nad oedd ganddynt blentyn o dan 2 oed (24 mis) ac felly ni aethant ati i gwblhau'r arolwg yn llawn oherwydd y meini prawf a nodwyd yn y dulliau. Felly, cafodd cyfanswm o n=106 o ymatebion i'r arolwg eu cynnwys yn y dadansoddiad terfynol. Cynhaliwyd pedwar grŵp ffocws gyda 10 cyfranogwr ar-lein gan ddefnyddio Microsoft Teams

Oedran cymedrig y cyfranogwyr oedd 34.8 oed (std=4.1) yn amrywio o 22 i 44 oed. Hyd cymedrig y beichiogrwydd a nodwyd gan y rhai a gwblhaodd yr arolwg oedd 39.4 wythnos (std 1.5) ac roedd beichiogrwydd 95% o'r menywod a gwblhaodd yr arolwg wedi para rhwng 39.3 a 39.8 wythnos. Oedran cymedrig y babi adeg cwblhau'r arolwg oedd 9.4 (std 6.9) mis. Mae'n ddiddorol nodi bod gan 95% o'r menywod a gwblhaodd yr arolwg fabi rhwng 8 a 10.7 mis oed. Dim ond 1 plentyn oedd gan y mwyafrif o fenywod, 60%, yn yr arolwg hwn ac roedd 15% yn rhan o'r rhaglen Dechrau'n Deg. O'r rhai a ymatebodd i'r arolwg, nid oedd \* (\*%) yn bwydo ar y fron o gwbl, roedd n=† (†%) yn defnyddio dull bwydo cyfunol, roedd n=27 (26%) wedi bwydo ar y fron ond wedi rhoi'r gorau iddi ac roedd 64 o fenywod (60%) yn bwydo'n gyfan gwbl ar y fron.

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

---

Y galluogwyr mwyaf a nodwyd ar gyfer bwydo ar y fron yn y prosiect hwn oedd y manteision hysbys, iechyd, ffurfio cwlwm, cyfleustra ac agwedd. Y themâu amlycaf mewn perthynas â rhwystrau i fwydo ar y fron oedd heriau sefydlu neu gynnal bwydo ar y fron, diffyg cefnogaeth, ac anghysur. Fe wnaeth y menywod yn yr arolwg a'r grwpiau ffocws sôn am ymdeimlad pendant o gael eu llethu a diffyg paratoi mewn perthynas â'r gofynion a roddir arnynt gan fwydo ar y fron. Nododd llawer arwyddocâd y gofynion emosiynol a bod angen i'r hyrwyddo a'r disgwyliadau ynghylch bwydo ar y fron a'r anawsterau posibl fod yn fwy 'realistig'. Ar ben hynny, roedd menywod a oedd yn bwydo'n gyfan gwbl ar y fron yn teimlo eu bod yn ffodus i wneud hynny, ac nad bwydo ar y fron oedd y 'norm'.

Roedd ffactorau defnyddiol o ran y gefnogaeth a dderbyniwyd yn cynnwys *cymorth emosiynol*, *gwybodaeth*, a *chefnogaeth gyda thechneg bwydo ar y fron*. Nodwyd *help i gael cymorth pellach* fel ffactor ac roedd *cydnabyddiaeth a chefnogaeth gyda chyflwr penodol* hefyd yn themâu cyffredin. Mewn cyferbyniad, roedd ffactorau di-fudd yn cynnwys cyfeiriad at *gyngor annigonol* a *chefnogaeth annigonol yn gyffredinol* a *phwysau* (er enghraifft, o ran bwydo ar y fron neu ynglŷn â phwysau'r babi). Hefyd, cyfeiriodd sawl ymatebydd at *ddiffyg ystyriaeth o anghenion penodol* a soniodd rhai am y *cymorth emosiynol annigonol* gawson nhw. Yn gyffredinol, roedd cyfranogwyr yn teimlo bod y cymorth a gawsant yn gefnogol ar y cyfan ar ôl cael y cymorth hwnnw, ond bod angen mwy o gysondeb a dealltwriaeth, yn enwedig o safbwynt gwrando ar ddymuniadau ac anghenion unigol.

Mae'r menywod yn yr arolwg hwn yn aml yn defnyddio gwasanaethau lluosog i'w cefnogi gyda'u taith bwydo ar y fron, dros ystod o gyfnodau amser gwahanol. Yn ogystal â'r gwasanaethau hyn, gwnaeth dros 40% o fenywod chwilio am amrywiaeth o grwpiau cymorth anffurfiol a'u defnyddio. Awgrymodd cyfranogwyr y byddai gwasanaeth cyfeirio gwell a chynnar at y gwasanaethau a'r cymorth gwahanol sydd ar gael iddynt, ochr yn ochr ag adnoddau neu rwydweithiau cymeradwy yn fuddiol. Ar ben hynny, roedd y defnydd o adnoddau ar-lein fel llwyfannau cyfryngau cymdeithasol, gwefannau, fforymau a gwasanaethau negeseuon i geisio cymorth a gwybodaeth yn gyffredin iawn. Felly, gall darparu sianeli gwybodaeth cydnabyddedig a dibynadwy fod o gymorth, yn enwedig lle mae 'gwirio ffeithiau' a 'chamwybodaeth' yn peri pryder arbennig.

Cafodd yr holiadur ei ddsbarthu'n eang, ac roedd cyfraddau ymateb gryn dipyn yn uwch na'r rhai ym Mhrosiect 1. Roedd y grwpiau ffocws yn llwyddiannus a daeth tystiolaeth a themâu pwysig i'r amlwg. Roedd y menywod a gymerodd ran ym mhob elfen o'r astudiaeth yn cynrychioli ystod dda o ddengraddau, roedd ganddynt nifer o blant o wahanol oed, ac roeddent wedi manteisio ar sawl gwasanaeth cymorth a oedd ar gael yn yr ardal. Fodd bynnag, mae angen rhagor o ymchwil i gyrraedd mamau iau (<20 oed), mamau o grwpiau ethnig amrywiol, a mamau a oedd wedi penderfynu peidio â bwydo ar y fron o'r cychwyn cyntaf.

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

## Cynnwys

Cyflwyniad.....	1
Prosiect 1.....	1
Prosiect 2.....	2
Nodau ac Amcanion Prosiect 2 .....	3
Nodau.....	3
Amcanion .....	3
Dull .....	3
Arolwg .....	3
Datblygu arolwg ar-lein.....	3
Recriwtio .....	4
Grwpiau ffocws .....	4
Recriwtio .....	4
Fformat y grŵp ffocws .....	4
Dadansoddi Data.....	5
Arolwg .....	5
Grwpiau ffocws .....	5
Canlyniadau.....	5
Arolwg .....	5
Ymatebion.....	5
Nodweddion demograffig y sampl .....	5
Lleoliad.....	6
Gwasanaethau a chymorth.....	7
Dewisiadau bwydo.....	8
Canfyddiadau ansoddol .....	8
Grwpiau ffocws .....	25
Trafod canlyniadau .....	36
Amcan 1 – Rhwystrau a heriau i fwydo ar y fron yng Nghaerdydd a’r Fro.....	36
Amcan 2 – Argymhellion sy’n seiliedig ar gyfranogwyr .....	38
Casgliadau .....	39
Cyfeiriadau .....	40
Atodiad 1.....	41
Atodiad 2.....	47

## Cyflwyniad

Mae'r Ganolfan Ymchwil Iechyd, Gweithgarwch a Lles (CYIGLL) ym Mhrifysgol Fetropolitan Caerdydd wedi cyflawni dau brosiect, a gomisiynwyd gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, sy'n canolbwyntio ar ddeall mwy am y rhwystrau a'r heriau i fwydo ar y fron. Cynhaliwyd y prosiect cyntaf yn ystod haf 2024, a'r ail brosiect dilynol wedyn rhwng Rhagfyr 2024 a Mawrth 2025. Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi Prosiect 1 yn gyntaf ac yna'n cyflwyno canfyddiadau prosiect 2. Mae adroddiad llawn ar gyfer Prosiect 1 ar gael [yma](#).

### Prosiect 1

Ar gyfer y ddau brosiect, ceisiodd tîm Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro ddysgu mwy am y rhwystrau a'r heriau i fwydo ar y fron yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, er mwyn deall yn well y cyd-destun a'r diwylliant lleol sy'n sail i fwydo ar y fron, i lywio gwaith y dyfodol mewn meysydd sy'n ymwneud â hyrwyddo bwydo ar y fron. Roedd y prosiect cyntaf, a gwblhawyd ym mis Medi 2024 (Dickson et al., 2024), yn ceisio archwilio'r canlynol:

- (i) sut mae menywod yn ardal Caerdydd a'r Fro yn gweld y rhwystrau a'r heriau hysbys i fwydo ar y fron; ac
- (ii) argymhellion posibl ar gyfer ymarfer yn y dyfodol ynghylch hyrwyddo ac ymarfer bwyd ar y fron, o safbwyntiau menywod sydd wedi cael plant (a allai fod wedi bwydo eu plentyn/plant ar y fron neu beidio).

Er mwyn cyflawni'r nodau hyn, fe wnaeth tîm y Ganolfan, gan weithio gyda thîm Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, fabwysiadu dull cymysg gan ddefnyddio e-arolwg a chyfweliadau. Mae'r e-arolwg yn cofnodi safbwyntiau lluosog ar fwydo ar y fron, sy'n gysylltiedig â'r rhwystrau a'r heriau hysbys o'r llenyddiaeth gyhoeddedig. Roedd cyfweliadau â menywod yn ategu'r arolwg hwn ac yn ceisio archwilio'r rhwystrau a'r heriau i fwydo ar y fron ymhellach, er mwyn ceisio nodi argymhellion ar gyfer ymarfer yn y dyfodol ynghylch bwydo ar y fron. Yn dilyn cymeradwyaeth foesegol gan Brifysgol Metropolitan Caerdydd (Sta-9368), cynhaliwyd y prosiect rhwng mis Ebrill a mis Medi 2024.

Roedd canlyniadau'r prosiect cyntaf yn cynnwys n=48 o ymatebion a gafwyd trwy'r e-arolwg ac n=33 o ymatebion wedi'u cynnwys yn y dadansoddiad terfynol. Ni chafodd n=15 o ymatebion eu cynnwys gan fod n=12 wedi dweud bod ganddyn nhw fabi dros 12 mis oed ac felly heb barhau i gwblhau'r arolwg yn llawn, ac eithriwyd n=3 ymateb oherwydd eu bod yn anghyflawn. O'r n=33, oedran cyfnewid ymatebwyr yr e-arolwg oedd 33.7 oed (std 4.3). Cynhaliwyd cyfanswm o n=6 cyfweliad.

Dangosodd y canlyniadau, o'r 33 ymatebydd, fod 45% wedi bwydo ar y fron o'r blaen. Nododd 27 (82%) o'r menywod a gymerodd ran yn yr arolwg eu bod wedi bwriadu bwydo ar y fron, roedd \* (%) menyw wedi bwriadu defnyddio dull bwydo cyfunol, ac \* menyw wedi bwriadu defnyddio fformiwla babanod, neu heb gynllun o gwbl. Mewn ymateb i gwestiwn a oedd yn gofyn a oeddent yn bwydo eu babi ar y fron ar hyn o bryd, nid oedd \* (%) wedi bwydo ar y fron o gwbl, roedd \* (%) yn defnyddio dull bwydo cyfunol, roedd 21 (64%) yn bwydo ar y fron yn unig, a 7 (21%) wedi bwydo ar y fron ond wedi rhoi'r gorau iddi.

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

---

Galluogwyr bwydo ar y fron oedd manteision iechyd i'r babi, cost a chyfleustra. Yn gyffredinol, dywedodd ymatebwyr fod y cymorth ffurfiol a gawsant yng Nghaerdydd a'r Fro yn gefnogol i raddau helaeth pan oedd ei angen arnynt neu pan oeddent wedi chwilio amdano. Mae'r ymatebion a roddwyd trwy'r arolwg a'r cyfweiliadau yn tynnu sylw at yr angen i sicrhau bod pob ymarferydd yn cyflwyno'r pwnc bwydo ar y fron a dewisiadau bwydo cyffredinol, mewn ffordd anfeirniadol, gan barhau i hyrwyddo bwydo ar y fron yn iach.

Daeth y prosiect i'r casgliad bod prinder ymatebion gan fenywod iau (y boblogaeth fwyaf nad ydynt yn bwydo ar y fron, yn genedlaethol). Felly, argymhellwyd y byddai gwaith pellach sy'n canolbwyntio ar ganfod barn a phrofiad bywyd mamau nad oeddent wedi bwydo ar y fron, a charfan ehangach na'r rhai a gymerodd ran yn y prosiect cyntaf, yn fuddiol. Byddai hyn yn galluogi dealltwriaeth lawnach o'r rhwystrau, yr heriau a'r hwyluswyr i fwydo ar y fron yn ardal Caerdydd a'r Fro.

Nodwyd hefyd bod data'r prosiect wedi'i gyfyngu gan yr ymatebwyr a ddaeth ymlaen ac a oedd yn barod i gymryd rhan neu a oedd â rhyw gysylltiad â gwasanaethau neu grwpiau cymorth yn yr ardal yn barod o bosibl. Cynhaliwyd yr astudiaeth yn ystod gwyliau'r haf ac i amserlen gymharol fyr (mis Mehefin i fis Awst) a allai fod wedi effeithio ar nifer yr ymatebion a gasglwyd. Gallai profiadau mamau y tu allan i'r demograffig hwn fod yn wahanol i'r sampl fach a gafwyd yn yr arolwg cychwynol, ac yn wir gallai nifer yr ymatebwyr fod yn uwch pe bai'r arolwg yn cael ei gynnal dros amserlen hirach a mwy cyfleus o bosibl. Cafodd y cyfyngiadau hyn eu trosi'n ganolbwynt i brosiect 2.

## Prosiect 2

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau Prosiect 2, sy'n ceisio adeiladu ar ganfyddiadau Prosiect 1 a gyhoeddwyd ym mis Medi 2024. Roedd yr ail brosiect yn gyfle i gynnal rownd olynol o waith casglu data gan ddefnyddio'r un dull cymysg â Phrosiect 1 er mwyn cofnodi safbwyntiau lluosog ar fwydo ar y fron, sy'n gysylltiedig â'r rhwystrau a'r heriau hysbys o'r llenyddiaeth gyhoeddedig a'r rhai a gyflwynwyd yn adroddiad Prosiect 1. Ategwyd hyn eto gan elfen ansoddol, lle cynhaliwyd grwpiau ffocws gyda menywod i archwilio'r rhwystrau a'r heriau ymhellach a cheisio nodi, o'u safbwyntiau nhw, argymhellion ar gyfer ymarfer bwydo ar y fron yn y dyfodol.

Er bod nodau cyffredinol y prosiect yn parhau'r un fath â'r rhai ym Mhrosiect 1, ffocws yr ail brosiect hwn oedd dosbarthu'r e-arolwg ymhellach mewn modd wedi'i dargedu er mwyn cael mwy o ymatebion gan ddemograffig ehangach, a chael barn a phrofiadau mamau nad wnaethant ddewis/nad ydynt yn dewis bwydo ar y fron yn ogystal â'r rhai oedd wedi/yn gwneud hynny. Yn ogystal, diwygiwyd y meini prawf ar gyfer cymryd rhan yn yr ail brosiect i gynnwys menywod â phlant o dan 24 mis (dim ond rhai â phlant o dan 12 mis oedd yn rhan o Brosiect 1).

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

## Nodau ac Amcanion Prosiect 2

Cyflwynir crynodeb o nodau ac amcanion y prosiect isod.

### Nodau

Nodau deublyg y gwaith oedd:

1. Archwilio sut mae menywod yn ardal Caerdydd a'r Fro yn gweld y rhwystrau a'r heriau hysbys i fwydo ar y fron; ac
2. Archwilio argymhellion posibl ar gyfer gwaith hyrwyddo ac ymarfer bwydo ar y fron yn y dyfodol, o safbwyntiau menywod sydd wedi cael plant (a allai fod wedi bwydo eu plentyn/plant ar y fron neu beidio).

### Amcanion

Aeth tîm y Ganolfan ati i ddylunio, datblygu a dosbarthu e-arolwg ar y cyd â thîm Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, a ddilynwyd wedyn gan gyfres o grwpiau ffocws i fynd i'r afael â dau brif amcan.

- (i) *Ymchwilio, gan ddefnyddio e-arolwg, i ba raddau mae'r rhwystrau a'r heriau hysbys (o lenyddiaeth a gyhoeddwyd yn flaenorol) yn bodoli yn ardal Caerdydd a Bro Morgannwg, ar gyfer menywod â phlant.*
- (i) *Archwilio, gan ddefnyddio cyfweiliadau, safbwyntiau manwl menywod ar rwystrau a heriau bwydo ar y fron, a defnyddio eu profiadau i ddatblygu argymhellion posibl ar gyfer ymarfer yn y dyfodol yn y maes hwn, sy'n gysylltiedig â'i hyrwyddo.*

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canlyniadau Prosiect 2 wrth fynd i'r afael â'r ddau amcan hyn, a'r nodau cyffredinol mewn perthynas â'r e-arolwg a'r grwpiau ffocws.

## Dull

Mae'r prosiect wedi mabwysiadu dull cymysg gan ddefnyddio e-arolwg i gasglu safbwyntiau lluosog ar fwydo ar y fron, sy'n gysylltiedig â'r rhwystrau a'r heriau hysbys o'r llenyddiaeth gyhoeddedig. Ategwyd hyn gan elfen ansoddol ychwanegol, lle cynhaliwyd grwpiau ffocws ar-lein gyda menywod i archwilio'r rhwystrau a'r heriau ymhellach a cheisio nodi, o safbwynt nhw, argymhellion ar gyfer ymarfer yn y dyfodol ynghylch bwydo ar y fron.

### Arolwg

#### Datblygu arolwg ar-lein

Cafodd yr e-arolwg ar gyfer y prosiect hwn ei ddatblygu a'i lywio gan y llenyddiaeth gyhoeddedig gyfredol ar rwystrau a heriau hysbys i fwydo ar y fron (Grant et al., 2018; Grant et al., 2022; Patil et al., 2020; Tomori, 2022). Yn ogystal, ac i'w gymhwyso mewn cyd-destun lleol, roedd yr arolwg yn cynnwys rhai cwestiynau penodol a oedd yn ymwneud ag ardaloedd yn ardal Bwrdd Iechyd Caerdydd a Bro Morgannwg. Datblygwyd a dosbarthwyd yr e-arolwg gan ddefnyddio pecyn meddalwedd Qualtrics (Qualtrics, Provo, UT). Mae holiadur llawn yr arolwg yn Atodiad 1.

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

## Recriwtio

Roedd trefn ddsbarthu'r e-arolwg yn cynnwys defnyddio strategaethau bachu cyfle a phêl eira. Anfonwyd manylion dolenni'r arolwg a'r codau QR drwy e-bost gan y Ganolfan a rhwydweithiau tîm comisiynu Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Rhannwyd yr arolwg drwy'r cyfryngau cymdeithasol â grwpiau lleol a thudalennau gwahanol sy'n gysylltiedig â thimau Iechyd Cyhoeddus ac Ymwelwyr Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro h.y. Aros a Chwarae, Dechrau'n Deg, Cymorth Bwydo ar y Fron. Hefyd, hysbysebwyd yr arolwg trwy ddulliau hyrwyddo ffisegol ar ffurf taflenni a phosteri mewn lleoliadau cymunedol gyda chaniatâd (h.y. Hybiau llyfrgelloedd, grwpiau/cyfleusterau cymunedol)

Gwahoddwyd cyfranogwyr yr astudiaeth i gwblhau'r e-arolwg yn seiliedig ar y meini prawf canlynol.

- Cyfranogwyr dros 18 oed.
- Roedd y cyfranogwyr yn riant sy'n byw yn ardal Caerdydd a Bro Morgannwg.
- Roedd gan y cyfranogwyr blentyn o dan 24 mis oed (adeg cwblhau'r arolwg).

## Grwpiau ffocws

### Recriwtio

Gwahoddwyd cyfranogwyr i gymryd rhan mewn grwpiau ffocws ar-lein trwy opsiwn 'optio i mewn' i ddarparu manylion cyswllt ar ddiwedd yr e-arolwg. Roedd cwestiwn yn gofyn a fyddai ganddynt ddiddordeb mewn cymryd rhan mewn trafodaeth grŵp ar-lein, ac felly'n cytuno i dderbyn e-bost gyda rhagor o fanylion am amseroedd a dyddiadau.

### Fformat y grŵp ffocws

Cynhaliwyd grwpiau ffocws gyda set hunan-ddewisol o gyfranogwyr. Cawsant eu recordio a'u trawsgrifio at ddibenion dadansoddiad dilynol. Gwahoddwyd cyfranogwyr i drafod eu profiadau a gofynnwyd cwestiynau ar bynciau gwahanol fel y cyflwynir yn Nhabl 1.

**Tabl 1** Pynciau a chwestiynau a ddefnyddiwyd i lywio'r grwpiau ffocws ar-lein.

Pwnc	
Dewisiadau Bwydo	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Rhesymau personol dros benderfynu bwydo ar y fron neu beidio</li><li>➤ Cynlluniau neu syniadau penodol ynghylch bwydo</li></ul>
Profiadau o ran Gwybodaeth (Rhwystrau a Hwyluswyr)	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Gwybodaeth a geisiwyd neu a dderbyniwyd yn ystod beichiogrwydd</li><li>➤ Beth oedd yn anodd/her</li><li>➤ Pethau a helpodd</li><li>➤ Disgwyliadau o gymharu â realiti</li></ul>
Cymorth	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ A gawson nhw gymorth/teimlo eu bod yn cael eu cefnogi</li><li>➤ Sut/ble i gael gafael ar gymorth</li><li>➤ Gwasanaethau</li></ul>
Sylwadau ychwanegol	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Unrhyw syniadau neu argymhellion eraill i'w rhannu</li></ul>

Roedd yr amserlen yn debyg i'r un a ddefnyddiwyd yn y Cyfweliadau ym Mhrosiect 1 i raddau helaeth (fel uchod). Fodd bynnag, er mwyn helpu i fynd i'r afael â rhai o'r heriau a'r argymhellion a nodwyd yn flaenorol, cafodd cyfres o gwestiynau newydd eu cynnwys - cwestiynau a gafodd eu

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

Ilywio gan ganfyddiadau adroddiad Prosiect 1 ac sy'n gysylltiedig â nhw. Mae'r mesurau'n cynnwys y canlynol.

- (i) Effaith a chyffredinrwydd trafodaeth ynghylch dewisiadau bwydo a'r cyngor sy'n cael ei roi
- (ii) Defnydd ac effaith y cyfryngau cymdeithasol.
- (iii) Ymgysylltu â gwasanaethau a gweithwyr proffesiynol.
- (iv) Argymhellion neu welliannau i gymorth lleol.

## Dadansoddi Data

### Arolwg

Gofynnwyd cyfres o gwestiynau (testun) caeedig a phenagored i'r ymatebwyr. Roedd dadansoddiad o'r rhain yn cynnwys tynnu, didoli a blaenoriaethu themâu allweddol a rannwyd gan gyfranogwyr. Adolygwyd a dadansoddwyd yr ymatebion a arweiniodd at nodi unrhyw themâu ac is-themâu newydd nad oeddent wedi dod i'r amlwg yn y prosiect cyntaf

### Grwpiau ffocws

Cafodd y grwpiau ffocws ar-lein eu recordio a'u trawsgrifio gan ddefnyddio Microsoft Teams gyda chaniatâd cyfranogwyr. Cafodd trawsgrifiadau eu gwirio am gywirdeb a darparwyd sgriptiau disgrifiadol (gair-am-air) at ddibenion dadansoddi thematig. Yna, defnyddiwyd dadansoddiad thematig (Clarke a Braun, 2013) i ddadansoddi'r trawsgrifiadau. Mae'r themâu a'r is-themâu sy'n codi yn cael eu cyflwyno yn y canlyniadau.

## Canlyniadau

### Arolwg

#### Ymatebion

Derbyniwyd cyfanswm o n=110 o ymatebion cyflawn trwy'r arolwg ar-lein. O'r ymatebion hyn, dywedodd n=4 nad oedd ganddynt blentyn o dan 2 oed (24 mis) ac felly ni aethant ati i gwblhau'r arolwg yn llawn oherwydd y meini prawf a nodwyd. Felly, cafodd cyfanswm o n=106 o ymatebion i'r arolwg eu cynnwys yn y dadansoddiad terfynol. Os nad oedd cyfranogwyr wedi ymateb i gwestiynau unigol yn yr arolwg, cyflwynir cyfanswm y nifer a gwblhaodd bob cwestiwn yn y testun.

#### Nodweddion demograffig y sampl

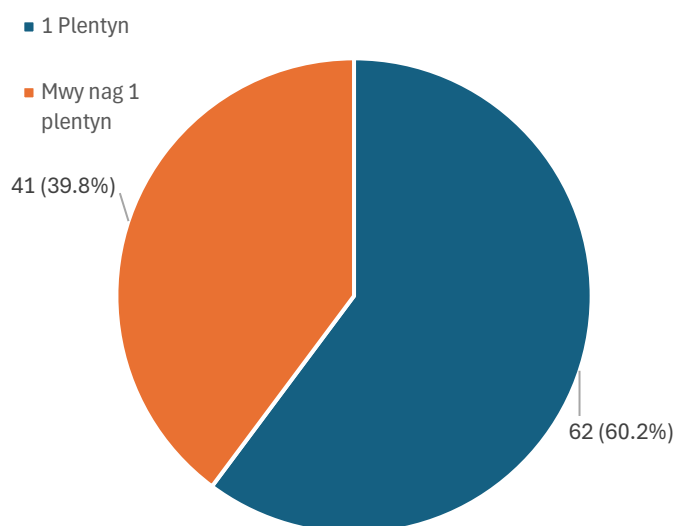
O'r rhai a atebodd gwestiwn yn ymwneud ag ethnigrwydd roedd n=96 (91.4%) yn wyn, n=\* (%) yn Gymysg - Gwyn ac Asiaidd, n=\* (%) yn Gymysg - Gwyn a Du Caribiaidd, n=\* (%) yn Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig - Indiaidd, n=\* (%) yn Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig - Pacistanaidd, n=\* (%) yn Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig - Bangladeshaid.

Oedran cymedrig 105 o gyfranogwyr oedd 34.8 oed (std=4.1) yn amrywio o 22 i 44 oed.

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

Gofynnwyd i gyfranogwyr am hyd eu beichiogrwydd, oedran eu babi adeg cwblhau'r arolwg, a sawl plentyn oedd ganddynt. Hyd cymedrig y beichiogrwydd a adroddwyd gan rai a gwblhaodd yr arolwg oedd 39.4 wythnos (std 1.5) ac roedd beichiogrwydd 95% o'r menywod a gwblhaodd yr arolwg wedi para rhwng 39.3 a 39.8 wythnos o hyd. Oedran cymedrig y babi adeg cwblhau'r arolwg oedd 9.4 (std 6.9) mis. Mae'n ddiddorol nodi bod gan 95% o fenywod oedd yn rhan o'r arolwg fabi oedd rhwng 8 a 10.7 mis oed.



**Ffigur 1.** Faint o blant oedd gan y cyfranogwyr (n=103).

Mae Ffigur 1 yn dangos bod gan 60.2% (n=62) o fenywod un plentyn a dywedodd 39.8% (n=41) fod ganddynt fwy nag un plentyn. Roedd gan 30.2% (n=32) 2 o blant, roedd gan †% (n=†) 3 o blant, ac roedd gan \*% (n=\*) 4 o blant.

#### Lleoliad

Cyflwynir dosbarthiad yr ymatebwyr yn ôl cod post (wedi'u grwpio yn ôl ardal, h.y. rhan gyntaf y cod post) yn Nhabl 2.

**Tabl 2.** Dosbarthiad ymatebwyr (n=104) yn ôl ardal cod post.

Ardal Cod Post	Cyfranogwyr	
	n	%
CF3	8	7.7
CF5	9	8.7
CF10	*	*
CF11	7	6.7
CF14	25	24.0
CF15	*	*
CF23	10	9.6
CF24	8	7.7
CF35	*	*
CF61	*	*
CF62	7	6.7
CF63	5	4.8
CF64	13	12.5
CF71	*	*

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

O'r rhain, fe wnaeth 75 o gyfranogwyr roi cod post llawn y gellid ei ddefnyddio i nodi ardal Awdurdod Lleol cyfatebol (Caerdydd neu Bro Morgannwg) yn ogystal ag Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is (ACEHI) a'u safle Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC). Mae'r dengraddau wedi'u rhestru o 1 i 10. O'r rhain, 1 yw'r grŵp mwyaf difreintiedig a 10 yw'r lleiaf difreintiedig (gweler Atodiad 2 ar gyfer y tabl). Nid oedd unrhyw gysylltiad sylweddol rhwng dengradd a nifer y gwasanaethau bwydo a ddefnyddir, na nifer y misoedd y mae'r fam yn bwydo ar y fron.

Gwelwyd bod y 75 o ymatebion cod post llawn yn cyfateb i 62 ACEHI gwahanol yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg (ceir rhestr llawn yn Atodiad 2), sy'n cynrychioli 21% o'r holl (n=293) ACEHI yn ardal y Bwrdd Iechyd. Dangosir dadansoddiad o nifer yr ymatebion fesul Dengradd MALIC19 (Ile rhoddwyd cod post llawn) yn Tabl 3. Derbyniwyd y nifer fwyaf o ymatebion (28.9%) gan gyfranogwyr o fewn ACEHI Dengradd 10 - y lleiaf difreintiedig. Sylwch mai cyfanswm nifer yr ymatebion cod post llawn oedd 75. Felly, nid oedd 31 wedi darparu'r cod post llawn felly gallai hynny newid dosbarthiad cyfranogwyr mewn perthynas â dengradd MALIC.

**Tabl 3.** Dadansoddiad o'r % o'r ymatebion a gyflwynwyd yn ôl Dengradd MALIC19 (n=75)

Dengradd	Cyfranogwyr	
	n	%
1	6	7.9
2	5	6.6
3	6	7.9
4	*	*
5	9	11.8
6	*	*
7	*	*
8	10	13.2
9	12	15.8
10	22	28.9

## Gwasanaethau a chymorth

### *Cyn geni*

O'r 105 o fenywod a atebodd, dywedodd 36 (34.3%) nad oeddent wedi mynychu unrhyw ddsbarthiadau cyn geni o gwbl. O'r rhai a fynychodd, dywedodd 38 (36.2%) eu bod wedi mynd i ddsbarthiadau'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) a 23 (21.9%) wedi mynychu ddsbarthiadau'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol Geni Plant (NCT). Roedd 36 wedi mynychu ddsbarthiadau cyn geni amgen, a gofynnwyd iddynt roi manylion. Roedd yr ymatebion yn cyfeirio at ddarparwyr fel Nurture, Dechrau'n Deg, Baby Academy, Honest Midwife a Hypnobirthing.

### *Gwasanaethau cymorth*

O'r rhai a atebodd y cwestiwn ynghylch a oeddent yn rhan o'r rhaglen Dechrau'n Deg, roedd 15% (n=16) yn rhan o'r rhaglen, ac 85% (n=89) ddim.

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

O'r 106 o ymatebwyr a gwblhaodd yr arolwg, dywedodd 91 (85.8%) eu bod nhw wedi defnyddio, ceisio neu dderbyn cymorth bwydo ar y fron gan o leiaf un o'r gweithwyr proffesiynol/gwasanaethau canlynol.

- (i) Bydwagedd
- (ii) Ymwelwyr Iechyd
- (iii) Clinigau Bwydo Arbenigol
- (iv) Cynorthwyyr Gofal Mamolaeth

Y nifer fwyaf cyffredin o'r gwasanaethau cymorth hyn a gafodd eu cyrchu oedd dau, gyda 32 (30.2%) o bobl yn dweud eu bod wedi defnyddio dau wasanaeth gwahanol. Dilynwyd hyn yn agos gan 31 o bobl yn ceisio cymorth gan 3 o'r gwasanaethau (29.2%). Dim ond 15 o bobl (14.2%) a ddywedodd eu bod naill ai wedi ceisio neu dderbyn cymorth gan bob un o'r 4 gwasanaeth. Yn olaf, dywedodd 12 o bobl (11.3%) eu bod wedi defnyddio un gwasanaeth.

#### *Grwpiau cymorth*

O'r 106 o bobl a atebodd, dywedodd 43 o fenywod (40.6%) eu bod yn mynychu grŵp babi/teulu o ryw fath, a 63 (59.4%) ddim. Fe wnaeth 9 menyw (8.6%) fynychu grwpiau cymorth bwydo ar y fron yn Ninas Powys, ac \* (\*%) yn y grwpiau cyfatebol yn St Mark's Caerdydd. Mynychodd \* (\*%) raglen Dechrau'n Deg y Fro a gwasanaeth Aros a Chwarae y Barri. Fodd bynnag, dywedodd mwyafrif o 31 (29.5%) o fenywod eu bod wedi manteisio ar grwpiau cymorth 'eraill' sydd ar gael yn lleol iddynt. Roedd y rhain yn cynnwys amrywiol ddsbarthiadau preifat neu rai â thâl fel ioga babanod, dosbarthiadau synhwyrdd, grwpiau ôl-enedigol, grwpiau cymunedol, tylino babanod a grwpiau Hyb (llyfrgell).

#### *Dewisiadau bwydo*

Roedd 92 (87%) o'r 106 o fenywod a atebodd yn bwriadu bwydo ar y fron, n=10 (9%) yn bwriadu defnyddio dull bwydo cyfunol, ac n=\*(\*) yn bwriadu defnyddio fformiwla babanod, gyda dim ond \* heb gynllun. O ran dewis bwydo presennol mamau. Nid oedd \* (\*%) yn bwydo ar y fron o gwbl, roedd n=† (†%) yn defnyddio dull bwydo cyfunol, n=27 (26%) wedi bwydo ar y fron ond wedi rhoi'r gorau iddi a 64 o fenywod (60%) yn bwydo'n gyfan gwbl ar y fron.

#### *Canfyddiadau ansoddol*

#### *Dewisiadau bwydo*

Gofynnwyd cyfres o gwestiynau penagored i gyfranogwyr i roi cipolwg ar y cymorth y gallent fod wedi'i gael neu y gallent heb fod wedi'i gael am ddewisiadau bwydo a bwydo ar y fron. Yn y cyntaf o'r cwestiynau hyn, gofynnwyd iddynt wneud sylwadau ar y canlynol.

**C13.** *Oedd y drafodaeth dewisiadau bwydo gyda'r fydwraig yn ystod eich beichiogrwydd yn ddefnyddiol, ac a gafodd hyn effaith ar eich penderfyniad?*

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

Mae profiadau'r menywod ynglŷn â thrafodaeth dewis bwydo yn cael eu cyflwyno fel pedair prif thema, sef **1) Trafodaethau defnyddiol ac addysgiadol**, **2) Fawr o drafodaeth, os o gwbl** **3) Trafodaethau'n hyrwyddo bwydo ar y fron** a **4) Diffyg effaith**. O'r 106 o ymatebion, manylir isod ar y themâu a ddaeth i'r amlwg ym Mhrosiect 2.

**1) Trafodaethau defnyddiol ac addysgiadol.** Dywedodd nifer gymharol fach o gyfranogwyr eu bod wedi cael trafodaethau buddiol, defnyddiol neu addysgiadol. Fodd bynnag, un is-thema amlwg oedd y fantais o fod wedi mynychu seminar bwydo ar-lein Caerdydd a'r Fro yn ystod eu beichiogrwydd, neu fel ychwanegiad defnyddiol.

*'Trafodaeth gyda'r fydwraig gymunedol a chwrs bwydo ar y fron ar-lein gyda thîm bwydo ar y fron Caerdydd a'r Fro. (C81)'*

*'Ymunais â'r sgwrs wybodaeth am fwydo ar y fron yn rhithwir (C83)'*

*'Fe wnaethon ni fynd i weithdy bwydo ar y fron ar-lein Caerdydd a'r Fro a oedd yn ddefnyddiol (C139)'*

**2) Fawr o drafodaeth, os o gwbl** - roedd hwn yn brofiad cymharol gyffredin ymhlith ymatebwyr, a ddywedodd mai ychydig iawn o drafodaeth a gafwyd am fwydo'r babi, os o gwbl. Nodwyd dwy is-thema o ymatebion Prosiect 2.

- (i) Materion staffio yn benodol; dywedodd sawl cyfranogwr na chwson nhw unrhyw drafodaeth am fwydo oherwydd diffyg cysondeb yn y bydwragedd a welsant, neu fod bydwragedd yn absennol.

*'Ches i ddim unrhyw drafodaeth am ddewisiadau bwydo achos roedd fy mydwraig yn sâl ac anghofion nhw gael rhywun arall yn ei lle hi' (C49)'*

*'Cefais sawl bydwrraig wahanol gan fod fy un i bant ar absenoldeb salwch hirdymor. Dwi ddim yn meddwl i mi gael unrhyw sgwrs am fy newisiadau bwydo (C78)'*

*'Yn anffodus, roedd gen i fydwraig wahanol bob wythnos yn ystod deufis olaf fy meichiogrwydd, a doedd hynny ddim mor ddefnyddiol achos wnes i ddim meithrin perthynas yn yr un ffordd a allai fod wedi helpu i gael mwy o drafodaeth am fwydo ar y fron.' (C86)'*

*'Doedd dim llawer o drafodaeth gyda'r Fydwrraig Gymunedol - prin oedd hi yno felly roedd diffyg cysondeb gyda'n gofal yn y Gymuned' (C69)'*

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

- (ii) Profiad blaenorol; cyfeiriodd cyfranogwyr at y diffyg angen am unrhyw drafodaeth go iawn ynghylch dewisiadau bwydo oherwydd profiad personol o ran y ffaith nad hwn oedd eu babi cyntaf, neu fod ganddynt lefel dda o wybodaeth a hyder.

*“Doedd dim trafodaeth yr eildro achos roeddwn i’n fwy hyderus o ran bwydo ar y fron.” (C106)*

*‘Roedd gen i brofiad a dealltwriaeth blaenorol oherwydd fy swydd, felly roedd y drafodaeth yn gyfyngedig’ (107)*

*‘gan fy mod i wedi bwydo ar y fron o’r blaen, wnaeth y fydwraig ddim mynd drwyddo eto’ (C135)*

*‘Dwi’n gwybod bod pawb yn ei annog yn gyffredinol, ond roeddwn i wedi llwyddo i fwydo ar y fron yn llwyddiannus gyda fy mhlentyn cyntaf felly doeddwn i ddim mor nerfus i’w wneud eto gan ‘mod i’n gwybod beth i’w ddisgwyl. (66)*

**3)** Teimlwyd bod **trafodaethau’n hyrwyddo bwydo ar y fron**. Yma nodwyd nifer o is-themâu yn ymatebion cyfranogwyr;

- (i) Diffyg gwybodaeth am ddewisiadau amgen.
- (ii) Bwriad i fwydo ar y fron a diffyg trafodaeth bellach.
- (iii) Hyrwyddo bwydo ar y fron yn gryf.
- (iv) Canfyddiadau negyddol sy’n gysylltiedig â hyrwyddo bwydo ar y fron.

**4)** Y bedwaredd thema a’r olaf i godi o’r ymatebion oedd y **diffyg effaith** gyffredinol a gafodd y trafodaethau hyn ar ddewisiadau bwydo. Nododd llawer o gyfranogwyr fod ganddyn nhw fwriad penodol i fwydo ar y fron, a dywedodd llawer fod eu dewis eisoes yn glir cyn unrhyw drafodaeth yn ystod beichiogrwydd.

*‘ Roeddwn eisoes wedi penderfynu oherwydd profiadau cadarnhaol blaenorol gyda 2 o blant eraill. ‘ (C112)*

*‘Babi rhif 4 oedd hwn (a minnau wedi bwydo ar y fron gyda’r lleill i gyd) felly roeddwn wedi penderfynu bwydo ar y fron o’r cychwyn cyntaf’ (C118)*

#### *Parhau i fwydo ar y fron*

Fel y manylwyd yn gynharach yn Ffigur 5B, roedd n=27 (26%) menywod wedi bwydo ar y fron ond wedi rhoi’r gorau iddi. Yn dilyn hyn, gofynnwyd y cwestiwn testun agored canlynol am brofiadau’r rhai a nododd nad oeddent bellach yn bwydo ar y fron.

**C15.** *Allwch chi ddweud mwy wrthym am ba mor hir fuoch chi’n bwydo ar y fron (oedran eich babi pan wnaethoch chi roi’r gorau iddi), a’ch rhesymau dros roi’r gorau iddi?*

\*Wedi’i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi’i atal i ddiogelu’r gwerthoedd yn y data sydd wedi’i atal yn bennaf

Dangosodd ymatebion taw 6.3 mis (std 5.6 mis) oedd oedran cyfartalog y babi pan wnaeth y fam roi'r gorau i fwydo ar y fron, gyda rhai mamau yn stopio ar ôl 1 mis ac eraill ar ôl 18 mis. Fe wnaeth 95% o fenywod yr arolwg roi'r gorau i fwydo ar y fron rhwng 3.7 ac 8.9 mis. Roedd cysylltiad rhwng oedran y fam ac oedran rhoi'r gorau i fwydo (-0.413) sy'n awgrymu po hynaf oedd y menywod adeg yr enedigaeth, po fyrraf oedd y cyfnod bwydo ar y fron. Nid oedd unrhyw berthynas na chysylltiad rhwng oedran y baban pan roddwyd y gorau i fwydo ar y fron a nifer y gwasanaethau cymorth a gafodd y fam.

Roedd y rhesymau a roddodd menywod dros roi'r gorau i fwydo ar y fron yn cefnogi ac yn cytuno â'r rhai a nodwyd ym Mhrosiect 1 i raddau helaeth, gyda thair prif thema sef **1) Heriau sefydlu neu gynnal bwydo ar y fron, 2) Diffyg cefnogaeth ac 3) Anghysur**. Daeth pedwaredd prif thema i'r amlwg; **4) Newidiadau mewn amgylchiadau bwydo**. Mae'r is-themâu wedi'u manylu isod gan gynnwys dyfyniadau ategol lle bo hynny'n berthnasol.

### 1) Heriau sefydlu neu gynnal bwydo ar y fron

Roedd y rhain yn cynnwys ffactorau fel:

- (i) Heriau wrth sefydlu neu aildechrau bwydo ar y fron yn gyffredinol;
- (ii) Problemau cydio yn y fron;
- (iii) Dal i fyny â'r galw; a
- (iv) Babi ddim yn magu pwysau – nodwyd hyn sawl gwaith fel ffactor herio a arweiniodd atynt yn rhoi'r gorau i fwydo ar y fron.

*'Bues i'n bwydo ar y fron am 9 mis ond doedd fy mabi ddim yn magu digon o bwysau' (C63)*

*'Fe wnes i fwydo ar y fron am dair wythnos ond doedd y babi ddim yn ennill pwysau' (C94)*

*'Roedd e'n cael problemau ennill pwysau felly roedd rhaid bwydo llaeth calorïau uchel iddo hefyd a dwi'n teimlo bod hynny wedi gwneud iddo fod eisïau bwydo llai' (C99)*

*'Roedd y babi wedi colli dros 12% o'i bwysau geni a chefais fy rhoi ar gynllun bwydo' (C119)*

### 2) Diffyg cefnogaeth

Yn ogystal â (i) diffyg cefnogaeth gyffredinol, is-thema arall a ddaeth i'r amlwg yn ymatebion yr arolwg cyfredol oedd (ii) cyngor annigonol neu wael.

*'Bues i'n bwydo ar y fron yn unig tan 5.5 mis. Yna cefais bresgripsiwn gan feddyg teulu a wnaeth leihau fy nghyflenwad (er iddyn nhw ddweud na fyddai hynny'n digwydd),' (C70)*

*'Fe wnes i stopio oherwydd, i mi, dyma oedd y peth mwyaf heriol am ddod yn fam am y tro cyntaf. Roedd hyn yn gwbl annisgwyl - roeddwn i wedi bod i'r dosbarthiadau cyn geni am fwydo ar y fron, a wnaeth neb erioed ddweud "Gallai hyn fod yn anodd"' (C62)*

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

*'Cefais fy nghynghori'n gryf i'r babi gael fformiwla babanod yn yr ysbyty, a dwi'n teimlo na ches i ddigon o wybodaeth am bwysigrwydd pwmpio er mwyn helpu i ddechrau cynhyrchu llaeth.'* (C132)

*'Bues i'n bwydo ar y fron tan 14 mis ac yna stopio gan fod fy ymgynghorydd wedi bod yn fy nghynghori i stopio ers peth amser gan na fyddai fy nghyflwr yn gwella heb stopio - ond dyw fy nghyflwr heb wella ers rhoi'r gorau iddi, a dwi'n teimlo'n drist iawn fy mod i wedi gwneud hynny. Rwy'n teimlo fel y gallwn fod wedi parhau â'm taith bwydo ar y fron unochrog gyda'r cyngor a'r gefnogaeth gywir'* (C138)

### 3) Anghysur

Yn ogystal ag is-themâu (i) *anghysur bwydo ar y fron yn gyffredinol* ac mewn cyd-destunau gwahanol, (ii) *lladdfa pwmpio* a (iii) *materion ffisiolegol* (e.e. cwlwm tafod ac adlif) daeth pedwaredd is-thema sy'n ymwneud ag anghysur i'r amlwg sef (iv) *anghysur emosiynol*. Daeth hyn i'r amlwg gyda nifer o gyfranogwyr yn dweud wrthym sut oedden nhw'n teimlo'n emosiynol a rôl hynny wrth benderfynu rhoi'r gorau i fwydo ar y fron.

*'Fe wnes i barhau i geisio bwydo ar y fron a chyfuno hynny â phwmpio ac ychwanegu fformiwla am 3 wythnos arall ond daeth yn boenus oherwydd heintiau a thethi dolurus ac roeddwn i'n teimlo ei fod yn dechrau effeithio ar fy mherthynas ag e. Roedd yn mynd yn rhwystredig nad oedd e'n cael digon o laeth ac roeddwn i'n ofni pan fyddai'n dangos arwyddion o fod eisiau bwydo'* (C104)

*'Cefais fy rhoi ar gynllun bwydo. Roedd y cynllun yn rhy haearnidd i mi. Roedd yn golygu pwmpio ar ôl pob amser bwydo, a gan fod pob sesiwn fwydo yn para awr, roedd yn dwyn cymaint o fy amser i. Cafodd hyn effaith wael ar fy iechyd meddwl a chorfforol felly penderfynais newid i fformiwla a dwi'n teimlo cymaint mwy abl i fod yn rhiant da'* (C119)

*'Roeddwn i'n cael trafferth dal fy mhlentyn i fwydo ar y fron oherwydd poen syndrom twnnel y carpws difrifol yn y ddwy law, ac ychydig iawn o laeth oedd gen i wrth odro'r fron heb sôn am gyflwr Raynaud yn y ddwy deth. Roedd hyn yn effeithio ar fy iechyd meddwl i, felly fe wnes i stopio'* (C153)

*'Roedd yr wythnosau cyntaf yn emosiynol drawmatig. Roeddwn i'n teimlo mor ddiangen o euog am beidio â darparu llaeth y fron, felly mi gymerodd gryn amser i mi ddod i delerau â stopio. Cyn gynted ag y gwnes i hynny, roeddwn i'n difaru peidio stopio'n gynt... Wnes i ddim yn dechrau meithrin cwlwm arbennig gyda fy mhlentyn a mwynhau bod yn fam nes i mi droi at fwydo fformiwla yn unig'* (C62).

### 4) Newidiadau mewn amgylchiadau bwydo

Daeth pedwaredd prif thema sy'n cwmpasu newidiadau mewn amgylchiadau bwydo sy'n arwain at stopio bwydo ar y fron i'r amlwg ymhlith ymatebion. Ar ben hynny, roedd dwy is-thema yn amlwg o fewn hyn ar ffurf *'hunan-ddidddyfnu'* (h.y. bod yr arfer o fwydo ar y fron wedi dod i ben yn naturiol ac wedi'i arwain gan y baban ei hun) a newid dull bwydo oherwydd eu bod yn gallu derbyn cymorth ychwanegol;

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

(i) Hunan-ddiddefnu.

*'Wrth i mi ddefnyddio dull bwydo cyfunol, cynyddodd faint o fformiwla roedd e'n ei gael yn raddol wrth iddo fynd yn hŷn, ac fe wnaethon ni ostwng yn naturiol i fwydo ar y fron yn ystod y nos yn unig o tua 5 mis. O fewn mis roedd wedi rhoi'r gorau i fwydo dros nos a daeth ein taith bwydo ar y fron i ben yn naturiol.'* (C122)

*'Roedd e'n cael problemau ennill pwysau felly roedd rhaid bwydo llaeth calorïau uchel iddo hefyd a dwi'n teimlo bod hynny wedi gwneud iddo fod eisïau bwydo llai.'* (C99)

*'Fe wnes i fwydo fy nau fabi yn gyfan gwbl ar y fron tan iddyn nhw benderfynu nad oedden nhw eisïau mwyach, sef wythnos cyn eu pen-blwydd cyntaf yn achos y ddau ohonyn nhw.'* (C127)

*'Fe wnes i stopio gan fy mod wedi dychwelyd i'r gwaith lle'r oeddwn i'n gweithio shifftiau. Roeddwn i ar shifftiau dydd felly doedd hi ddim yn bwydo yn ystod y dydd gan ei bod yn derbyn gofal plant, ond yna bu'n rhaid i mi ddechrau gweithio gyda'r nos. Roedd hyn wedyn 3 noson yn olynol ac ar y 4edd noson doedd ganddi ddim diddordeb oherwydd fe gysgodd hi drwy'r nos.'* (C97)

*'Stopio ar ôl 16 mis pan oeddwn i 18 wythnos yn feichiog a'r plentyn wedi hunan-ddiddefnu. Roedd yn hapus i barhau neu stopio fel y dymunai. Roedd yn dal i fwydo ar alw ar y pwynt hwn.'* (C73)

(ii) Cymorth bwydo.

*'Fe wnes i stopio a bwydo fformiwla yn unig fel y gallai fy ngŵr a'm teulu helpu.'* (C153)

*'Fe wnes i stopio gan fod mwy o bethau yn tynnu sylw fy mhentyn wrth fwydo, felly roedd hi'n fwyfwy anodd ei fwydo, ac roeddwn i'n teimlo hyn yn arbennig pan oedden ni'n mynd allan. Roeddwn i hefyd eisïau dechrau rhannu'r bwydo gyda fy mhartner.'* (C136)

### *Hwyluswyr a rhwystrau*

Er mwyn cael dealltwriaeth o'r rhwystrau a hwyluswyr canfyddedig wrth ddewis bwydo ar y fron, gofynnwyd i gyfranogwyr:

**C16.** *Yn dilyn ymlaen o C13, allwch chi ddweud ychydig mwy am pam wnaethoch chi/na wnaethoch chi benderfynu bwydo ar y fron?*

Cyflwynir crynodeb o'r is-themâu ar gyfer yr **hwyluswyr** a'r **rhwystrau** a nodwyd o'r ymatebion i'r arolwg yn Ffigur 2 a Ffigur 3, yn y drefn honno. Mae'r rhain yn cynnwys cyfrif amllder ochr yn ochr â dyfyniadau enghreifftiol i ddangos cyffredinrwydd a natur ymatebion a phrofiadau uniongyrchol manwl.

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

## Hwyluswyr bwydo ar y fron

### Gwybodaeth am ei fanteision (n=37)

'Dwi'n deall ac yn gwerthfawrogi'r dystiolaeth wyddonol o'r manteision.' (C88)

'I mi, roedd hi'n bwysig bwydo ar y fron achos 'mod i'n deall manteision niferus hynny. Mae llaeth y fron wedi'i deilwra ac yn newid i ddiwallu anghenion y babi,' (C127)

### Sefydlu cwlwm (n=34)

'Roeddwn eisiau teimlo'n agos at y babi.' (C153)

'mae'r ocsitosin a'r cwlwm yn hyfryd, a dwi wrth fy modd taw dyma'n amser cwtsio ni a chymaint mae'n mwynhau ei laeth!' (C134)

### Iechyd/Imiwnedd (n=27)

'Roeddwn am ddal ati achos taw'r gaeaf oedd hi, ac roeddwn i'n gobeithio y byddai'r gwrthgyrff yn y llaeth yn helpu'r bychan i frwydro'n erbyn yr holl salwch sydd o gwmpas yr adeg honno o'r flwyddyn.' (C120)

'Roeddwn i'n bwydo ar y fron oherwydd y manteision iechyd hysbys i'r babi.' (C83)

### Maeth (n=15)

'Dwi wir yn credu taw dyma'r maeth gorau i'ch plant a dwi mor falch o fod wedi bwydo ar y fron yn unig am 5 mis.' (C69)

'Mae'n ffaith taw llaeth y fron sydd orau o ran maeth.' (C62)

### Profiad blaenorol (n=7)

'Bues i'n bwydo fy merch gyntaf ar y fron, a oedd yn anodd i ddechrau ond yn rhyfeddol o hawdd yn y diwedd ar ôl arfer. Felly, roeddwn am wneud yr un peth eto.' (C65)

'Roeddwn eisiau bwydo ar y fron erioed. Bues i'n bwydo fy mhlentyn cyntaf felly am ddwy flynedd a hanner.' (C91)

### Cost (n=18)

'Dwi'n teimlo ei fod yn gwneud mwy o synnwyr na gwario arian ychwanegol ar fersiwn esgus.' (C121)

'Rheswm arall dros eisiau bwydo ar y fron yw'r ffaith fod powdwr fformiwla mor ddud.' (C67)

### Cyfleustra (n=26)

'Roeddwn eisiau'r hwylustod o'i bwydo hi allan o'r tŷ heb boeni am foteli.' (C76)

'Doedd gen i ddim amynedd gyda ffwdan poteli a sterileiddio.' (C102)

### Cymorth allanol (n=7)

'Cefais gymorth 24/7, a wnaeth fynd o wahaniaeth, achos roeddwn i'n deall yr holl wahanol ffyrdd o ddal y babi a'r arwyddion erbyn i mi fynd adref i fwydo'n annibynnol.' (C105)

'Roeddwn i'n gwybod bod cymorth ar gael ar ôl ei ddefnyddio trwy grwpiau bwydo ar y fron o'r blaen.' (C123)

### Agweddau (n=39)

'Roedd yn teimlo fel y dewis cywir, ar ôl bwydo fy mhlentyn arall ar y fron am 15 mis felly roeddwn i'n gwybod beth i'w ddisgwyl.' (C58)

'Roeddwn i eisiau'r dechrau gorau posibl i fy mabi yn faethol, ac yn teimlo mai llaeth y fron sydd orau ar gyfer hynny.' (C122)

**Ffigur 2.** Is-themâu a nodwyd o fewn prif thema 'hwyluswyr' bwydo ar y fron.

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

## Rhwystrau i fwydo ar y fron

### Cymorth annigonol (n=8)

'Dim ond bwydo ar y fron wnes i hyd at 4.5 mis, ond bu llawer o heriau achos yr holl streiciau nyrsys.' (C85)

'Dywedon nhw dro ar ôl tro bod angen mwy a mwy o fformiwla arno fe. Roedd ceisio bwydo ar y fron, yna rhoi fformiwla ac wedyn pwmpio yn cymryd cymaint o amser, ac roeddwn i'n teimlo'n fethiant gan fod fy nghyflenwad mor isel. Ar ôl tri mis o bwmpio, roedd fy nhethi yn brifo. Roeddwn i'n teimlo'n gwbl ar goll, ac ar ôl mastitis ddwywaith, roedd fy nghyflenwad yn brinnach fyth. Dyna pryd benderfynais i ddefnyddio fformiwla.' (C132)

### Heriau sefydlu/cynnal bwydo ar y fron

'Roedd fy nhethi eisoes wedi niweidio ac yn gwaedu'n ddrwg, ond pan es i'n dost gyda mastitis, roeddwn i'n gwybod ei bod hi'n bryd rhoi'r gorau iddi er fy lles fy hun.' (C81)

'Roedd hi'n anodd i mi fwydo ar y fron, felly bu'n rhaid i mi droi at bwmpio'n unig am tua 8 wythnos.' (C120)

'Bu'n rhaid i fy mabi ddychwelyd i'r ysbyty am ddeuddydd ar ôl toriad Cesaraid ac roedd rhaid i mi bwmpio pan nad oedd yn bwydo ac yna ei roi ar y fron pan oedd yno. Roeddwn i wedi ymlâd a doedd fy nghyflenwad llaeth ddim yn dda iawn oherwydd hynny.' (C116)

### Rhannu'r gofal am y babi (n=4)

'Roeddwn i'n teimlo nad oedd gen i amser i folchi/gofalu am fy hun yn iawn wedi beichiogrwydd a genedigaeth mor anodd - roeddwn i angen amser i wella'n iawn a hefyd rhannu'r dyletswyddau bwydo â'r gŵr gan ddefnyddio poteli.' (C119)

'er mwyn i'r gŵr allu bwydo'r babi hefyd.' (C122)

### Diffyg gwybodaeth/disgwyliadau (n=7)

'Roeddwn i'n eitha di-glem ac yn meddwl mai dim ond am 6 mis oeddech chi'n gorfod gwneud hyn.' (C53)

'Roeddwn i mewn poen reit o'r dechrau, achos diffyg ymwybyddiaeth o sut i sicrhau bod y babi yn cydio'n dda.' (C140)

### Emosiynol heriol (n=9)

'Fe wnes i stopio achos roeddwn i'n teimlo bod yr ymdrechion ofer i fwydo ar y bron yn effeithio ar ein gallu i feithrin cwlwm, felly rhoddais laeth wedi'i bwmpio o'r fron iddo.' (C104)

'Roedd yn gymaint o straen arna i, ac fe gafodd effaith wael ar fy iechyd meddwl,' (C100)

'Pe bawn i wedi ceisio parhau i fwydo ar y fron ar y pwynt hwnnw, dwi'n teimlo y byddai wedi gwneud drwg i fy iechyd meddwl i.' (C81)

**Ffigur 3.** Is-themâu a nodwyd o fewn prif thema 'rhwystrau' i fwydo ar y fron.

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

### Gwasanaethau a chymorth

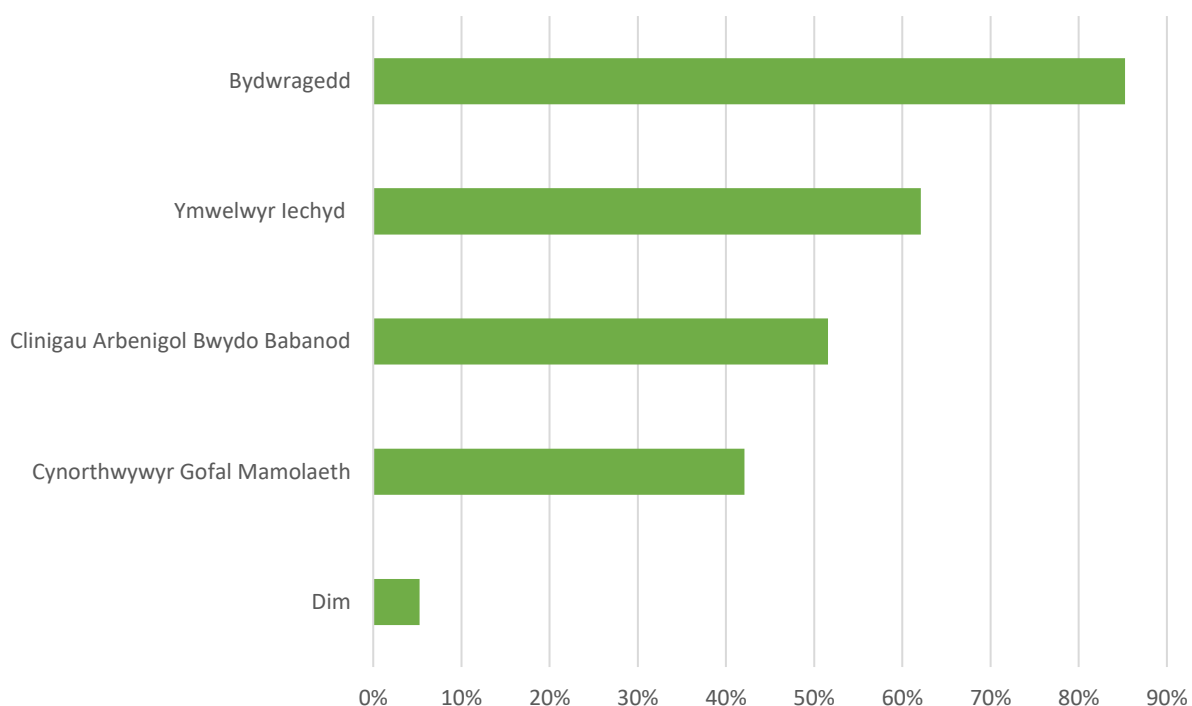
Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa fath o gymorth neu wasanaethau proffesiynol (os o gwbl) oedden nhw wedi'u defnyddio er mwyn bwydo ar y fron.

**C17.** A wnaethoch chi geisio neu dderbyn cymorth gan unrhyw un o'r bobl a/neu wasanaethau canlynol?

Dewiswch bob ateb perthnasol.

- Bydwraig
- Ymwelydd iechyd
- Clinig arbenigol bwydo babanod
- Cynorthwywyr gofal mamolaeth
- Dim un o'r uchod

Mae canlyniadau'r ymateb cyffredinol yn Ffigur 4 yn dangos mai bydwraedd oedd y ffynhonnell cymorth a nodwyd amlaf gyda 85.3% (n=81) o'r 95 o ymatebwyr a atebodd y cwestiwn yn dweud eu bod wedi ceisio neu dderbyn cymorth gan fydwragedd. Dilynwyd hyn gan ymwelwyr iechyd gyda 62.1% (n=59). Dywedodd ychydig dros hanner (51.6%, n=49) y 95 o fenywod a atebodd gwestiwn 17 eu bod wedi derbyn cymorth gan glinig arbenigol bwydo babanod. Yn olaf, dywedodd 42.1% (n=40) eu bod wedi cael cymorth gan Gynorthwywyr Gofal Mamolaeth, a dim ond 5.3% (n=5) a ddywedodd nad oedden nhw wedi manteisio ar gymorth gan unrhyw un o'r ffynonellau a restrwyd.



**Ffigur 4.** Gwasanaethau cymorth proffesiynol a gyrchwyd (a dderbyniwyd neu a geisiwyd) gan ymatebwyr (n=95).

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

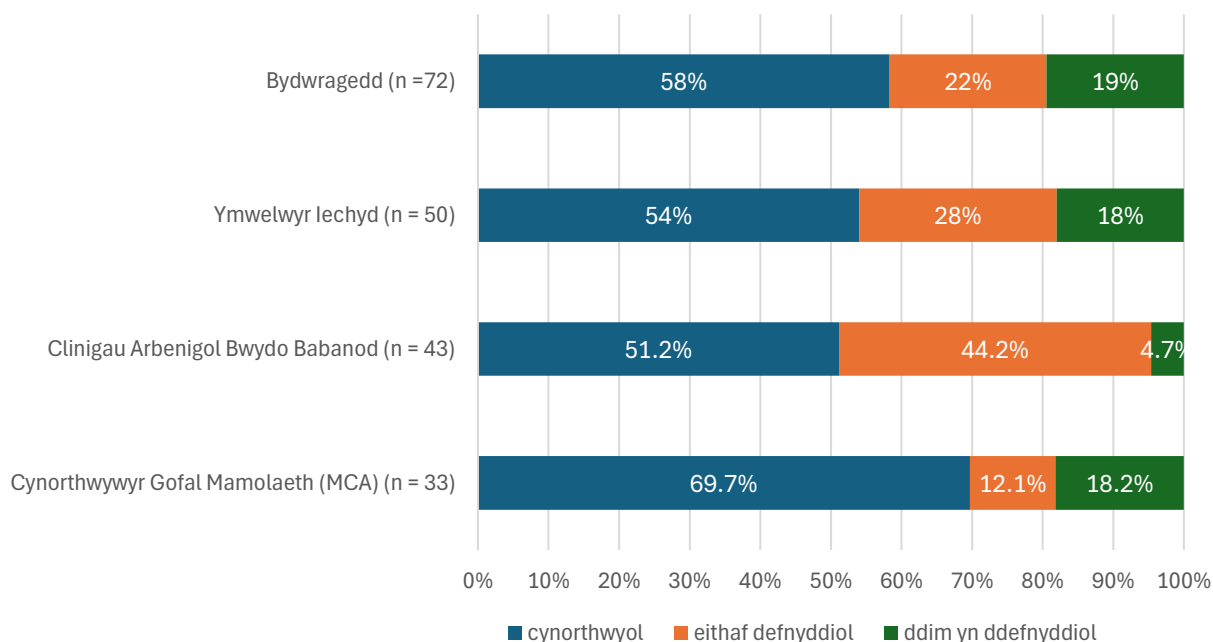
### Canfyddiadau ynghylch defnyddioldeb

Yn dilyn **C17**, gofynnwyd i ymatebwyr a nododd eu bod wedi cael mynediad at ryw fath o gymorth neu wasanaeth proffesiynol roi rhagor o fanylion i ddweud a oedd y cymorth hwnnw'n ddefnyddiol.

**C18.** Oedd y cymorth gawsoch chi gan [ymatebion C17] yn ddefnyddiol? Esboniwch pam/pam ddim.

**Rydym ni'n deall y gallai fod gwahaniaethau yn yr hyn oedd/nad oedd yn ddefnyddiol os i chi ddefnyddio mwy nag un gwasanaeth. Rhowch fanylion am y math o gymorth neu wasanaeth yn eich ateb, er mwyn inni wybod am ba un rydych chi'n sôn.**

Cawsom 78 o ymatebion i'r cwestiwn hwn. Roedd y canfyddiadau a'r profiadau a fanylwyd gan ymatebwyr yn amrywio'n fawr. Yn gyffredinol, dywedodd y canrannau canlynol o gyfranogwyr fod y cymorth a gafwyd fel a ganlyn: Defnyddiol / cefnogol: 71.8% (n=56); Eithaf defnyddiol: 39.7% (n=31); Ddim yn ddefnyddiol 26.9% (n=21). Yn gyffredinol, dywedodd 56.4% (n=44) o'r 78 o gyfranogwyr a ddarparodd sylwadau eu bod wedi cael peth cymorth annigonol gan bobl broffesiynol a/neu wasanaethau a ddefnyddiwyd (naill ai'n eithaf defnyddiol neu ddim yn ddefnyddiol). Mae Ffigur 9 yn crynhoi'r cymorth a gafwyd wedi'i grwpio yn ôl darparwr, a chanfyddiadau o ba mor ddefnyddiol yw'r cymorth yn seiliedig ar ddadansoddiad o'u hymatebion testun agored.



**Ffigur 5.** Math o gymorth a chanfyddiad ynghylch defnyddioldeb.

Arweiniodd yr ymatebion i'r cwestiwn hwn at gyfranogwyr yn rhoi sylwadau ar ba mor **ddefnyddiol** neu **ddim yn ddefnyddiol** oedd y cymorth a gawsant ar draws darparwyr gwahanol.

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

Dadansoddwyd y sylwadau hyn ymhellach i nodi unrhyw is-themâu newydd, gan adeiladu ar y rhai a gyflwynwyd yn yr adroddiad cychwynol (Prosiect 1).

### 1) Ffactorau defnyddiol

Fel y nodwyd yn yr adroddiad cyntaf, yr is-themâu sy'n gysylltiedig â'r canfyddiad o ba mor ddefnyddiol oedd *cefnogaeth emosiynol*, *gwybodaeth*, a *chymorth gyda thechneg bwydo ar y fron*. Roedd ymatebion i'r prosiect cyfredol yn dweud bod *help i gael cymorth pellach* yn ffactor a bod *cydnabyddiaeth a chymorth gyda chyflwr penodol* hefyd yn themâu cyffredin o fewn canfyddiadau ynghylch pa mor ddefnyddiol oedd y cymorth a gafwyd. Ar y cyfan, yr ateb mwyaf cyffredin oedd *cymorth yn gyffredinol*.

*'Cefais gymorth gan y tîm bwydo a'r bydwagedd yn yr ysbyty wedi'r enedigaeth. Roedd y tîm bwydo yn gymwynasgar dros ben. Cefais help gan fydwagedd hefyd pan wnaethon nhw ymweld â'r tŷ ar ôl yr enedigaeth. Pob un yn gefnogol iawn.'* (C71)

*'Heb os. Cawsom ddechrau anodd i fwydo ac roedd angen llawer o gymorth. Fe wnaeth llawer o bobl roi cymorth defnyddiol a'm helpodd i barhau. Heb hyn mae'n debyg y byddwn wedi gorfod defnyddio fformiwla.'* (C55)

*'Roedd popeth yn ddefnyddiol.'* (C92)

*'Cefais gymorth gan nyrs y tîm bwydo babanod, a gallaf ddweud yn blwmp ac yn blaen, heb y gefnogaeth hon yn y cartref, byddwn i wedi bwydo gyda fformiwla babanod.'* (C99)

*'Roedden nhw'n llawn cymorth ac yn cynnig cefnogaeth barhaus i mi a'r babi i fod yn gyfforddus gyda bwydo ar y fron.'* (C74)

### 1) Ffactorau oedd ddim yn ddefnyddiol

Yr is-thema fwyaf cyffredin y tu ôl i'r canfyddiad o ddiffyg defnyddioldeb oedd, *cyngor annigonol*, *cymorth annigonol ar y cyfan* a *phwysau* (er enghraifft, o blaid bwydo ar y fron neu'n ymwneud â phwysau'r babi). Hefyd, roedd ymatebwyr yn aml yn cyfeirio at *ddiffyg ystyriaeth o anghenion penodol* ac fe wnaeth sawl un wneud sylw am y *cymorth emosiynol annigonol* gawson nhw gan ddarparwyr. Yn ogystal â'r is-themâu hyn a nodwyd eisoes, soniodd rhai am *ddiffyg gwybodaeth* a *diffyg cysondeb* hefyd.

*'Wnaeth fy merch ddim adennill ei phwysau geni tan 6 wythnos oed a oedd yn golygu llawer o ymweliadau a gwiriadau pwysau yn ogystal ag aros yn yr ysbyty. Cadarnhaodd y cyfnod o aros yn yr ysbyty ei bod hi'n fabi hollol iach, felly wrth edrych yn ôl, roedd yn teimlo fel bod yr holl ymweliadau cyson yn straen ychwanegol na helpodd gyda'r broses fwydo (ymwelydd iechyd a thîm Seren). Dylwn ychwanegu bod yr ymwelwyr tîm Seren eraill a gawsom i gyd o blaid bwydo ar y fron ac wedi gwneud eu gorau glas i'n helpu. Yn anffodus, roedd gan bob un ohonyn nhw farn wahanol ac yn cwestiynu'r cyngor a gefais y diwrnod cynt, a oedd yn niwsans o gofio pa mor bwysig oedd y cyfnod hwn.'* (C103)

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

*'Roeddwn y wybodaeth a gefais gan y bydwraedd yn ddryslyd. Byddai un yn dweud un peth, a'r llall yn dweud rhywbeth gwahanol. Roedd fy ngwaith ymchwil fy hun ar-lein yn fwy defnyddiol.'* (C64)

*'Yn syml, roedd pawb eisiau helpu a gwneud eu gorau. Ond dim ond dau berson allan o'r nifer a welais am help sy'n sefyll allan fel arbenigwyr. Roedd yn rhwystredig braidd, achos mod i'n meddwl "pan fydda i'n gweld hwn neu hon ddydd lau, maen nhw'n mynd i roi cymorth i mi sy'n datrys y broblem a gwneud pethau'n haws." Byddai'r diwrnod hwnnw'n cyrraedd a dim byd yn newid, a fyddwn i ddim callach.'* (C62)

*'Roedd cymorth bydwraig a chynorthwydd bob amser yn ddefnyddiol, ond mae llawer o ddulliau cymysg o fwydo ar y fron o hyd. Gyda'r ddau blentyn, gwelsom fod y cyngor weithiau'n wahanol yn dibynnu ar bwy rydych chi'n ei weld.'* (C67)

*'Fe wnaeth y cyngorion gwahanol a gefais ynghylch pwmpio (gan nad oedd fy mabi yn bwydo'n dda) arwain at oedi wrth ddechrau pwmpio a cholli diwrnodau yn yr wythnos gyntaf gan nad oedd pwmp ar gael i mi.'* (C132)

*'Roeddwn i'n cael trafferth dod o hyd i arweiniad ar-lein am orgyflenwad ac wedi fy siomi gan yr hyn sydd ar gael, gan gynnwys rhai canllawiau a gefais gan y timau sy'n gwrthddweud ei gilydd. Er bod fy mhlentyn yn ennill pwysau'n dda, mae bwydo wedi bod yn straen enfawr.'* (C145)

## Cymorth arall

Gan barhau ar y thema gwasanaethau a chymorth, roedd **C19** yn gofyn i'r ymatebwyr restru unrhyw fathau eraill o wybodaeth neu gymorth gawson nhw.

**C19.** *Ydych chi wedi derbyn unrhyw wybodaeth neu gymorth defnyddiol arall ar gyfer bwydo babanod?*

**Does dim rhaid i hyn fod yn wasanaeth neu sefydliad penodol - gallai fod trwy ffrindiau neu aelodau'r teulu ac ati. Os felly, rhowch rywfaint o fanylion am y wybodaeth a gawsoch a gan bwy.**

O'r 73 o'r cyfranogwyr a atebodd y cwestiwn hwn, dywedodd 63 eu bod wedi derbyn, chwilio am wybodaeth neu gymorth defnyddiol arall. Dim ond tri ddywedodd na wnaethon nhw hynny, a dywedodd un nad oedd y cwestiwn yn berthnasol.

Wrth ystyried y prif themâu **1) Ffynonellau**, **2) Pynciau**, a **3) Math o gymorth** a **4) Heriau**, nodwyd yr is-themâu newydd canlynol:

### 1 Ffynhonnell

Fel y nodwyd ym Mhrosiect 1, ymhlith y ffynonellau mwyaf cyffredin a ddefnyddiwyd gan gyfranogwyr ar gyfer cymorth neu wybodaeth ddefnyddiol arall oedd;

- (i) cyfoedion; Roedd hyn yn cynnwys ffrindiau, mamau eraill ac aelodau o'r teulu - gyda chyfeiriad cyson at famau'r cyfranogwyr.

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

*'Cefais gyngor a chefnogaeth dda iawn gan fy mam sydd wedi cael 5 o blant i gyd gyda phrofiadau bwydo gwahanol felly doeddwn i ddim yn teimlo 'mod wedi methu.'* (C106)

*"Bu mam yn ddefnyddiol iawn ar hyd y broses a dwi wedi darllen llawer am y pwnc hefyd.'* (C61)

*'Fe wnaeth mam roi llawer iawn o gefnogaeth i mi o ran dweud beth sy'n normal a beth i'w ddisgwyl.'* (C66)

- (ii) y cyfryngau cymdeithasol, a'r ffynonellau penodol a gafodd eu crybwyll amlaf oedd Instagram, Facebook, gwefannau (sefydliadau swyddogol, ag enw da yn bennaf), a fforymau ar-lein. Ychwanegiad newydd i'r mathau hyn o ffynonellau oedd y defnydd newydd o grwpiau negeseuon (swyddogaethau sgwrsio/WhatsApp);

*'Mae La Leche League ar WhatsApp wedi bod yn ddefnyddiol ar gyfer cwestiynau parhaus a ffrindiau sy'n famau sydd wedi bwydo ar y fron.'* (C82)

*'La leche league - cwrs ar-lein a grŵp WhatsApp cysylltiedig.'* (C103)

*'Fe wnes i ddefnyddio'r gwasanaeth sgwrsio cyfryngau cymdeithasol gan The Breastfeeding Network sawl gwaith, i drafod cyflenwad a dolur a oedd mor ddefnyddiol, heb deimlo 'mod i'n cymryd gormod o amser bydwragedd neu feddyg.'* (C87)

- (iii) cafwyd cyfeiriadau cyffredin at grwpiau a rhwydweithiau cymorth bwydo ar y fron fel ffynonellau cymorth gan gyfranogwyr, a soniwyd am gymorth cyfoedion hefyd.

*'Roedd grŵp St Marks yn rhan ganolog o'm habsenoldeb mamolaeth. Ro'n i wrth fy modd â'm coffi fore Llundun. Mae Nat, Laura a phawb arall yn wych ac yn gymaint o gefn. Fe wnaethon nhw deilwra cyfarfodydd a gwneud popeth mor hwyliog. Dwi ddim yn meddwl eu bod nhw'n gwybod cymaint oeddwn i'n gwerthfawrogi eu cymorth nhw.'* (C56)

*'Fe gwrddais i â llawer o ffrindiau a chydnabod trwy grŵp Bwydo ar y Fron Grangetown ac mae hynny wedi fy helpu i fwydo am gyhyd.'* (C68)

*'Mae gen i ffrind sy'n bwydo ar y fron ac wedi'i hyfforddi i helpu eraill sy'n cael trafferth bwydo ar y fron. Roedd hi'n help mawr yn ystod fy siwrnai i.'* (C151)

- (iv) cyfeiriwyd at weithwyr proffesiynol mewn amryw o swyddi, yn enwedig y ffaith bod llawer o fenywod wedi ceisio cymorth gan *arbenigwyr llaetha* yn arbennig, naill ai trwy ffynonellau ar y cyfryngau neu'n breifat.

*'Gwelais ymgynghorydd llaetha wedi'i ardystio gan fwrdd rhyngwladol [IBCLC] am gymorth pellach. Cefais gwllwm tafod fy mabi wedi'i dorri a chefais lawer o ymarferion*

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

*i'w helpu i symud ei thafod mwy gan nad oedd yn symud yn effeithiol a dim ond yn cydio'n ysgafn iawn.'* (C97)

*'Dilynais rai o ymgynghorwyr IBCLC ar Instagram sy'n wych am chwalu mythau.'* (C49)

*'Dwi'n dilyn llawer o ymgynghorwyr llaetha ar Instagram, ee Lucy Webber. Mae ei chynnwys hi'n anhygoel!'* (C58)

*'Ymgynghorydd llaetha preifat: wnaeth hi ddim dweud llawer mwy wrthyf na'r hyn roeddwn i'n ei wybod yn barod o'm gwaith ymchwil, ond roeddwn i eisiau defnyddio pob ffynhonnell posibl.'* (C62)

*'Cawsom gymorth gan Ymgynghorydd Llaetha.'* (C69)

*'Ydw, dwi'n credu mai'r hyn wnaeth achub fy siwrnai bwydo ar y fron yn y pen draw oedd sesiwn gydag bod ymgynghorydd IBCLC y talais yn breifat amdano. Roeddwn i'n ffodus i allu fforddio hyn, fe wnaethon nhw helpu fi i ddal y babi a sicrhau ymlyniad, yr oedd rhywrai wedi dweud wrthyf oedd yn 'berffaith' cynt. Roedd cyngor mor wrthgyferbyniol cyn hynny, ac roedd hi'n braf cael un person clir i helpu gyda hyn.'* (C139)

## 2) Pynciau

Ar ôl nodi 'pwmpio' a 'mecanweithiau bwydo ar y fron' fel is-themâu yn flaenorol, daeth tair is-thema arall i'r fei fel pynciau cymorth penodol yn yr atebion i'r arolwg sef 'disgwyliadau', 'problemau' a 'techneg'. Gyda menywod yn gwneud sylwadau ar dderbyn cymorth ar beth i'w ddisgwyl a beth oedd yn 'normal' yn ogystal â chymorth neu gyngor gyda phroblemau cyffredin a chyngor ymarferol.

*'Rhoddodd gyngor ar safleoedd bwydo, sut i helpu i'r babi gydio yn y fron. Bwydo clwstwr, pryd i'w ddisgwyl, a'i fod yn beth normal.'* (C88)

*'Dwi wedi bod yn dilyn ymgynghorydd llaetha ar Instagram - a oedd yn ddefnyddiol iawn gyda phroblemau cyffredin. Mae'n ddefnyddiol i ddeall beth sy'n 'normal.'* (C71)

*'Mae gen i ddau ffrind arall sy'n bwydo 'tandem', maen nhw wedi bod yn gefnogol ac wedi helpu gyda chyngor ymarferol.'* (C129)

*'Dwi wedi darllen llawer o lyfrau a gwybodaeth ar-lein. Cefais rywfaint o wybodaeth ddiddorol ar sut mae llaeth y fron yn cael ei greu mewn gwirionedd, a chyfarwyddyd ar gyfer cael y babi i gydio a bwydo'n dda yn ogystal â chynnal cyflenwad. Dwi hefyd wedi troi at YouTube i geisio datrys problemau cydio a syniadau ar gyfer sut i ddal y babi.'* (C121)

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

### 3) Math

Roedd yr is-themâu ar gyfer y math o gymorth yn cyd-fynd â'r rhai a nodwyd yn flaenorol ym Mhrosiect 1. Y mathau mwyaf cyffredin o gymorth arall y cyfeiriwyd atynt oedd *gwybodaeth*, ochr yn ochr â *cefnogaeth emosiynol* a dysgu neu gyngor o *'brofiadau' cyffredin*.

### 4) Heriau

Roedd heriau wrth ddod o hyd i/derbyn y cymorth neu'r wybodaeth angenrheidiol yn parhau i fod yn thema ymhlith ymatebion arolwg yr ail brosiect.

*'Roedd siarad â ffrindiau yn ddefnyddiol iawn i glywed am brofiadau gwahanol a'r pethau roedden nhw wedi rhoi cynnig arnynt. Edrychais ar wefannau gwahanol hefyd, grwpiau cyfryngau cymdeithasol, a chysylltais â'r Rhwydwaith Bwydo ar y Fron am arweiniad gyda phroblemau. Hefyd, siaradais â meddyg teulu yn ystod un o apwyntiadau'r babi. Mae cymaint o bwyslais ar fwydo ar y fron fel y dewis gorau, a dwi'n cytuno'n llwyr â hynny, cyn belled mai dyma'r dewis cywir i'r fam a'r babi. Ond er y byddwn i'n dweud wrthyf fy hun, does dim ots (y fron neu'r botel) cyn belled â bod y babi yn cael ei fwydo ac yn hapus, roeddwn i'n teimlo'r pwysau llethol yma i fwydo ar y fron.'* (C147)

*'Does neb o fy nheulu na ffrindiau wedi bwydo ar y fron felly roeddwn i'n teimlo'n ynysig ar adegau.'* (C87)

*'Roedd dosbarth bwydo ar y fron NCT yn dda, ond roedd hi'n anodd amsugno'r wybodaeth yn y cyfnod cyn geni ac mewn lleoliad grŵp. Mwy o wybodaeth nag y gellid ei rhoi mewn 3 awr!'* (C53)

Yn gyffredinol, fe wnaeth 63 o gyfranogwyr roi sylwadau ar gyfer cwestiwn 19 a oedd yn nodi eu bod wedi derbyn gwybodaeth neu gymorth defnyddiol arall gan ffynonellau neu ddarparwyr amrywiol. Ceisiwyd cymorth ychwanegol gan gyfoedion, ffynonellau ar-lein, grwpiau cymorth a gweithwyr proffesiynol.

#### *Sylwadau ychwanegol*

Roedd cwestiwn ola'r arolwg yn estyn gwahoddiad i gyfranogwyr ddarparu unrhyw sylwadau pellach am bwnc na chafodd ei gynnwys yn yr arolwg. Fe wnaeth 41 o gyfranogwyr adael sylwadau gyda chynnwys manwl ac amrywiol. Dadansoddwyd y rhain gan greu tair prif thema; argymhellion, profiadau personol (cadarnhaol a negyddol) a chanlyniadau'r cymorth a gafwyd/na chafwyd. Mae Tabl 4 yn dangos crynodeb o'r themâu hyn, eu his-themâu a'u dyfyniadau

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

**Tabl 4.** Crynodeb o'r ymatebion sylwadau ychwanegol wedi'u cyflwyno fel prif themâu, is-themâu a dyfyniadau enghreifftiol.

Thema ac is-themâu	Dyfyniadau enghreifftiol
<b>Argymhellion cymorth (n=23)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rhagor o wybodaeth</li> </ul>	<p><i>'Does dim digon o wybodaeth a thystiolaeth yn cael ei rhoi i fenywod yn ystod eu beichiogrwydd os nad ydyn nhw'n mynychu dosbarthiadau cyn geni, na gan fydwragedd. Mater o lwc yw hi os ydych chi'n cael bydwaig neu ymwelydd iechyd gyda'r wybodaeth ddiweddaraf sy'n seiliedig ar dystiolaeth.'</i> <b>(C50)</b></p> <p><i>'Mae angen i ni siarad mwy am fwydo ar y fron. Mae angen mwy o gefnogaeth i fenywod sy'n cael trafferth ond sydd ddim am roi'r gorau iddi.'</i> <b>(C58)</b></p> <p><i>'Roedd dosbarth bwydo ar y fron cyn geni'r bwrdd iechyd yn wych. Byddwn i'n hoffi pe baen nhw'n cynnwys rhywfaint o wybodaeth seiliedig ar dystiolaeth ar heriau bwydo ar y fron.'</i> <b>(C86)</b></p> <p><i>'Dwi'n credu bod paratoi ar gyfer bwydo ar y fron yn ystod beichiogrwydd yn un o'r allweddau i lwyddiant, ond mae'n gallu bod yn anodd gwybod ble i chwilio am wybodaeth gywir a chyson. Fe wnes i lawer o ymchwil fy hun, ond nid pawb sy'n gallu gwneud hyn. Gallai cymorth ac arweiniad gwell helpu eraill i gael yr un llwyddiant a gefais i.'</i> <b>(C127)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mwy o gymorth anffurfiol</li> </ul>	<p><i>'Daeth grŵp bwydo ar y fron yn Grangetown i ben yn ddisymwth ym mis Mehefin 2024, heb ymgynghori na rhybudd ymlaen llaw. Does dim cefnogaeth yn yr ardal hon i rieni sy'n bwydo ar y fron, sy'n hollol wahanol i ardaloedd cyfoethog fel Penarth a Dinas Powys sydd â grwpiau rheolaidd.'</i> <b>(C68)</b></p> <p><i>'Dwi'n credu y byddai dosbarth bwydo ar y fron anffurfiol Aros a Chwarae, yn null cynllun Dechrau'n Deg (ond dwi ddim yn yr ardal honno), yn dda i gynnal nifer y bwydwyr wrth i amser fynd rhagddo. Dwi ddim yn nabod unrhyw un sy'n bwydo ar y fron, ac mae'n brofiad brawychus i rai wneud hynny'n gyhoeddus, felly byddai cael grŵp o fenywod o'r un anian sydd heb broblemau bwydo (yr unig grwpiau dwi'n gwybod amdany nhw yw rhai sydd â phroblemau neu angen cefnogaeth) yn fuddiol.'</i> <b>(C105)</b></p> <p><i>'Dwi'n credu bod bwydo ar y fron yn gyhoeddus yn anodd iawn ac yn gallu achosi embaras a bod yn ormod i rai, ac mae angen mwy o gyfleusterau bwydo o gwmpas Caerdydd.'</i> <b>(C74)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mwy o gefnogaeth ar wardiau</li> </ul>	<p><i>'Pe bai tîm Seren ar gael ar y wardiau, byddwn wedi gadael yno'n fwy hyderus ynghylch fy nhaith bwydo ar y fron.'</i> <b>(C84)</b></p> <p><i>'Pe bai'r babi wedi cael trafferth, efallai y byddwn i wedi symud i laeth fformiwla yn gynt. Mae hyn oherwydd dim ond hyn a hyn o amser sydd gan fydwragedd a staff i'ch cynorthwyo ar y wardiau, pa mor gyflym rydych chi'n cael eich anfon adref ac ati. Dwi'n ymwybodol o dîm Seren nawr ac felly'n gwerthfawrogi eu bod nhw'n gallu rhoi cymorth. Byddwn i wedi bod wrth fy modd yn cael rhywun gwybodus gyda mi am rai sesiynau bwydo yn yr ysbyty.'</i> <b>(C87)</b></p>
<b>Profiadau personol (n=39)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cadarnhaol</li> </ul>	<p><i>'Roedd hi'n ddefnyddiol fy mod i'n cael fy nghefnogi i fwydo gyda photel hefyd yn y dyddiau cynnar achos roedd yn lleihau'r pwysau arna i ac yn gwneud i mi deimlo nad oeddwn i'n methu am fod i eisiau i'm mhartner i fwydo'r babi â photel unwaith y dydd.'</i> <b>(C107)</b></p> <p><i>'Dwi'n credu bod y cymorth bwydo gan y bydwragedd yn yr ysbyty ar ôl genedigaeth yn anhygoel, ac roedd y cymorth a'r cyngor gan y tîm cymorth bwydo a'r ymwelydd iechyd pan oeddwn i gartref yn amhrisiadwy.'</i> <b>(C122)</b></p> <p><i>'Fe wnaeth tîm Seren ganiatáu i mi roi 9 wythnos o laeth y fron i'm merch. Heb eu help nhw, fyddai hynny ddim ganddi bydda i wastad yn hynod ddiolchgar.'</i> <b>(C81)</b></p> <p><i>'Gyda'r babi cyntaf, roedd hi'n anoddach bwydo ar y fron a llai o gymorth ar gael oherwydd Covid - dwi'n teimlo y gallai hyn fod wedi bod yn rhwystr o bosibl pe bawn i ddim yn benderfynol o ddal ati. Fodd bynnag, roedd mwy o gymorth ar gael gyda'r babi hyn, sydd wedi bod yn ddefnyddiol dros ben.'</i> <b>(C83)</b></p>

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

**Tabl 4 Parhad**

Thema ac is-themâu	Dyfyniadau enghreifftiol
➤ Negyddol	<p><i>‘Roedd arbenigwyr yn dweud wrtha i byth a hefyd, achos mod i wedi colli gormod o waed yn ystod yr enedigaeth, y byddai fy nghorff yn ceisio gwella ei hun yn hytrach na chanolbwyntio ar gyflenwi llaeth, a doedd hyn ddim yn helpu pethau. Hefyd, dywedwyd wrtha i’n ddiweddarach, pe bawn i wedi pwmpio’n amlach, yna byddai hynny wedi helpu gyda’r cyflenwad - byddai gwybodaeth fel hyn wedi bod yn fuddiol iawn.’ (C94)</i></p> <p><i>‘Doeddwn i ddim yn cynhyrchu cymaint o laeth â’r disgwyl ac roeddwn i’n cael trafferth gydag unrhyw gyflenwad o’r diwrnod cyntaf – roeddwn i’n grac ac yn ddryslyd er gwaetha’r holl ddarllen a pharatoi ar gyfer bwydo ar y fron. Ar ôl gwneud rhywfaint o ymchwil, dysgais fod mynd trwy broses ysgogi neu gymell geni, unrhyw ymyrraeth, colli llawer o waed a thoriad Cesaraid i gyd yn gallu effeithio ar gynhyrchu llaeth a llwyddiant wrth fwydo. Byddai gwybod hyn wedi bod yn ddefnyddiol yn hytrach na ‘mod i’n teimlo ar goll ac yn ddryslyd.’ (C86)</i></p>
<b>Canlyniadau (n=25)</b>	
➤ Hyder	<p><i>‘Mae cael cymorth gan fy ymwelydd iechyd a Lisa Parry er enghraifft wedi rhoi’r hyder i mi wybod nad ydw i’n fethiant am symud i fwydo mwy â photel, ac mai’r peth gorau i mi a’r baban sydd orau.’ (C85)</i></p>
➤ Pwysau	<p><i>‘Dwi ddim wedi teimlo bod yr awdurdodau iechyd lleol wedi fy meithrin i fwydo ar y fron. Dwi’n teimlo fy mod i wedi gorfod brwydro yn eu herbyn i gadw fy merch oddi ar fformiwla. Dwi’n hynod flin fy mod i wedi cael fy nghyngori i roi fformiwla iddi’n ddiwrnod oed ac yn meddwl y dylai rhywun â’r teitl ‘cymorth bwydo ar y fron’ ddeall y grym sydd ganddyn nhw cyn rhoi cyngor ar sail barn bersonol yn unig. Ar ôl hynny, roedd yr holl broses yn teimlo fel bod pobl yn fy marnu i yn hytrach na ‘nghefnogi i, a bod y cyfnod newyddanedig yn llawn straen er bod gen i ferch fach bert a bodlon ei byd.’ (C103)</i></p>
➤ Effaith emosiynol	<p><i>‘Ar y cyfan, dwi ddim yn credu bod fy iechyd meddwl yn wych, ond wnaeth neb sylwi ar hyn wrth drafod bwydo ar y fron. Bues i’n llefain o flaen un fydwraig, ac eto, wnaeth hi ddim gwranddo na helpu wedyn chwaith. Roedd y cyfan yn ormod i mi, a galla i weld pam mae llawer o fenywod yn rhoi’r gorau i fwydo ar y fron yn llwyr.’ (C100)</i></p> <p><i>‘Cafodd y daith fwydo effaith negyddol ar fy iechyd meddwl, a’r nyrs o’r tîm bwydo babanod oedd yr unig reswm pam wnes i ddal ati.’ (C99)</i></p> <p><i>‘Dwi’n teimlo y dylid trafod/addysgu bwydo fformiwla mewn dosbarthiadau cyn geni/bwydo hefyd. Hefyd, dylid pwysleisio nad oes unrhyw gywilydd gyda bwydo fformiwla. Yn yr ysbyty fe wnaethon nhw wthio bwydydd fformiwla arnon ni, ac roeddwn i’n ddigalon. Mae angen i fenywod wybod bod hyn yn bosiblwydd.’ (C153)</i></p> <p><i>‘Mae fy heriau bwydo ar y fron wedi parhau - dwi’n dal i gael gorbryderon bwydo oherwydd heriau cynnar. Fodd bynnag, dwi’n falch o ddweud ‘mod i’n dal i fynd yn gryf ac yn bwydo fy mhientyn yn llwyddiannus.’ (C86)</i></p>

\*Wedi’i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi’i atal i ddiogelu’r gwerthoedd yn y data sydd wedi’i atal yn bennaf

## Grwpiau ffocws

Er mwyn deall rhwystrau a heriau bwydo ar y fron yn well trwy gael safbwyntiau manylach gan fenywod, gofynnwyd i gyfranogwyr optio i gadw mewn cysylltiad ar gyfer grwpiau ffocws ar-lein. O'r 106 o gyfranogwyr a gwblhaodd yr arolwg yn llawn, rhoddodd 40 eu manylion cyswllt ac fe'u gwahoddiwyd i fynychu un o bedwar grŵp ffocws a oedd wedi'u trefnu. Cydsyniodd 10 menyw i hyn a gwnaethant gymryd rhan yn y pedwar grŵp a drefnwyd.

Defnyddiwyd dadansoddiad thematig i nodi themâu o ddata'r grŵp ffocws, ar safbwyntiau a phrofiadau mewn perthynas â bwydo ar y fron. Roedd y themâu a gododd yn cynnwys:

**(1) Penderfyniad i fwydo ar y fron yn llwyddiannus.**

**(2) Diffyg gwybodaeth.**

**(3) Agweddau annisgwyl.**

**(4) Gwybodaeth am gymorth.**

Soniodd mamau sy'n bwydo ar y fron am eu **Penderfyniad i fwydo ar y fron yn llwyddiannus**, naill ai ar ei ben ei hun neu'n rhan o ddull bwydo cyfunol. Cafodd hyn ei gynrychioli yn eu safbwyntiau a'u profiadau cyn ac ar ôl geni eu babanod. Roedd hyn yn cynnwys yr is-themâu canlynol

- (i) safbwyntiau a chynlluniau personol ynghylch bwydo ar y fron, gyda mamau yn mynegi eu dymuniad cryf i fwydo ar y fron o'r cychwyn, cyn yr enedigaeth a hyd yn oed cyn bechiogrwydd mewn rhai achosion. Hefyd, dywedodd menywod eu bod yn teimlo bod eu penderfyniad i fwydo ar y fron yn llwyddiannus wedi cynyddu ar ôl geni eu babanod ac wrth i arferion bwydo ymsefydlu.

*'Roeddwn i'n bendant eisiau bwydo ar y fron a phan oeddwn i'n feichiog, a byddai pobl yn dweud, o!, fe driais i. A pheidiwch â phoeni os na allwch chi, achos mae cymaint o bethau sy'n gallu mynd o chwith. A byddwn i'n gwrando ar hynny ac yn meddwl na, dwi'n mynd i wneud e. Dwi'n mynd i fwydo fy mhlentyn.'* (GFf7)

*'Ie. Cyn mynd yn feichiog hyd yn oed, dwi bob amser wedi meddwl.... Dyna beth roeddwn i eisiau ei wneud.'* (GFf8)

*'Roeddwn i eisiau bwydo ar y fron cyn, wel, ers cyn i mi feichiogi mewn gwirionedd. Er mwyn yr holl fanteision iechyd, yn gorfforol ond hefyd yn emosiynol, y bondio, yr ymlyniad, hynny i gyd hefyd.'* (GFf15)

*'Newidiodd fy agwedd tuag ato ar ôl iddi gael ei geni, roeddwn i'n bendant yn fwy penderfynol wedyn, oherwydd dwi'n meddwl pe baech chi wedi dweud wrtha i pan oeddwn i'n feichiog, o, chi'n gwybod pe bai'ch llaeth ddim yn dod, fyddech chi'n mynd i fwydo fformiwla? Mae'n debyg y byddwn i'n dweud y byddwn.'* (GFf12)

*'A dweud y gwir, pan ddaeth hi'n fater o'i wneud e, roedd gen i ryw awydd biolegol i'w fwydo. Ac ie, roeddwn i'n eithaf penderfynol, siŵr o fod, i barhau â hynny.'* (GFf11)

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

- (ii) dywedodd mamau hefyd eu bod nhw'n teimlo'n llwyddiannus neu wedi cyflawni rhywbeth wrth fwydo ar y fron, ac yn ffodus o allu gwneud hynny. Cafwyd sylwadau ar y cymorth a gawsant, eu dyfalbarhad eu hunain ac weithiau diffyg problemau sy'n golygu eu bod yn gallu parhau.

*'Dwi'n meddwl oherwydd bod yna dipyn o sôn am fwydo ar y fron, pa mor anodd yw e. Dylen ni ddathlu unrhyw un sy'n llwyddo i'w wneud am chwe mis. (GFf9)*

*'Yr wyth wythnos gyntaf oedd fwyaf anodd, ond dwi mor falch ein bod ni wedi dyfalbarhau.'* (GFf10)

*'Nawr rydyn ni mewn sefyllfa lle dwi wedi dal ati ac rydyn ni'n bwydo ar y fron yn bennaf a dim ond gwneud 1 botel fformiwla cyn gwely. Rydyn ni wedi cyrraedd y cam hwnnw diolch i'm mhenderfyniad i.'* (GFf11)

*'Dwi'n deall fy mod i mewn sefyllfa freintiedig iawn. Dwi'n meddwl pe bawn i naill ai ar fy mhen fy hun neu fod gen i, wyddoch chi, w'r oedd ddim yn gallu gweithio gartref am lawer o'r amser. Chi'n gwybod, pe bai gen i rywun yn gweithio oriau hir iawn achos taw dyna oedd natur ei swydd a bod rhaid i mi wneud hynny i gyd a'r holl weithgareddau bywyd bob dydd gyda'r holl ymdrech gorfforol i wneud hynny, a'r holl amser roedd hi'n cymryd i fwydo ar y fron, dwi ddim mor siŵr y gallwn i fod wedi dal ati i'r fath raddau. Felly i mi roedd hynny'n beth enfawr, a dwi'n lwcus iawn, ond yr unig beth oedd rhaid i mi ei wneud oedd canolbwyntio ar ofalu amdani.'* (GFf16)

*'Roeddwn i'n meddwl na fyddai byth yn dod i ben, a fyddwn i ddim wedi gallu gwneud y cyfan heb gymorth wyneb yn wyneb. (GFf8)*

**2) Roedd diffyg gwybodaeth** am brofiadau bwydo ar y fron amrywiol yn elfen hynod gyffredin a godwyd gan famau. Dywedodd llawer o'r cyfranogwyr fod bwydo ar y fron yn llawer *anoddach na'r disgwyl*, eu bod yn teimlo'n *amharod* ar gyfer realiti'r cyfan, ac yn fwy na dim, bod *diffyg gwybodaeth sylweddol yn ymwneud â bwydo babanod hŷn* a pharhau i fwydo.

*'Roeddwn i jyst yn awchu am wybodaeth, ond mae e hefyd yn rhywbeth haniaethol pan fyddwch chi'n feichiog a phan nad yw'n rhywbeth rydych chi wedi'i brofi o'r blaen, mae'n anodd iawn dychmygu sut beth fydd e'n union.'* (GFf7).

*'Wrth i'ch babi fynd yn hŷn hefyd, dwi'n teimlo bod cymaint o'r gefnogaeth yn dechrau diflannu, felly mae'n braf pan mae fy mhlentyn 10 mis oed yn gwneud hyn, gallu gofyn ydy hyn yn iawn?'* (GFf9)

*'Doeddwn i ddim yn teimlo'n barod pan gyrhaeddais i'r sefyllfa lle doedd gen i syniad beth oeddwn i'n ei wneud, ond byddai'n anodd meddwl sut allech chi fod wedi paratoi'n llwyr hefyd.'* (GFf7)

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

*'Dwi'n credu bod y gefnogaeth yn dda iawn i ddechrau, ac efallai yn nes ymlaen o ran teithiau bwydo pobl, byddai'n dda cael mwy o wybodaeth am bethau fel pryd mae'ch babi yn dechrau bwyta bwyd solet, sut mae hynny'n effeithio ar fwydo ar y fron ac am ba hyd mae'n normal i fwydo nos barhau. Ac fel pan mae'r llaeth... rydych chi'n disgwyl i fwydo leihau - mae'n fwyfwy anodd dod o hyd i wybodaeth am bethau felly wedyn' (GFf7)*

**3) Roedd y mathau o agweddau annisgwyl ar fwydo a ddisgrifiwyd gan gyfranogwyr yn y grwpiau ffocws yn cynnwys:**

- (i) Diffyg gwybodaeth yn ystod beichiogrwydd, gyda mamau yn aml yn cyfeirio at ddiffyg trafodaeth amlwg neu gwestiwn byr iawn ynghylch eu dewis neu fwriad o ran bwydo.

*'Dwi'n credu bod fy mydwraig fel, o, ydych chi'n gwybod beth ydych chi'n mynd i'w wneud? Ac roeddwn i'n ateb, o, mae'n siŵr y bydda i'n gwneud hynny. Ac atebodd hi, o, iawn, tic! A soniwyd dim gair am y peth wedyn. (GFf13)*

*'Fe wnaeth fy mydwraig ddweud wrtha i, beth ydych chi'n mynd i'w wneud, bwydo ar y fron neu fformiwla? Ac roeddwn i fel, o, mae'n debyg y bydda i'n ceisio bwydo ar y fron. A dyma hi'n ateb, iawn, cŵl. A dyna ni wedyn.' (GFf12)*

*'doedd dim trafodaethau am bethau eraill a allai fynd o'i le neu a allai effeithio arnoch chi, a sut allech chi unioni hynny, roeddwn i'n bwydo, yn bwydo ar y fron, bwydo fformiwla a phwmpio ac yna'n cysgu rhywle yn y canol hefyd. Roedd yn teimlo fel uffern, yn ofnadwy. A does neb yn siarad am y peth. Felly, wnaeth neb sôn am hynny, beth allai ddigwydd os nad yw'ch llaeth yn dod, sut gallai hynny edrych.' (GFf11)*

*'Dwi'n credu bod y fydwraig wedi holi sut roeddwn i eisiau bwydo a dywedais i bwydo ar y fron, ond dyna ni. Chefais i ddim fy nghyfeirio at unrhyw gymorth benodol.' (GFf14)*

*'Felly, rhan o'r gofal cyn geni. Dwi'n cofio'r fydwraig yn gofyn yn eithaf rheolaidd beth oedd fy nghynllun i, ond aeth y sgwrs ddim pellach na, o, chi'n bwriadu bwydo ar y fron? Ticio'r boc. Dyna ni.' (GFf15)*

*'Cwestiynau'r fydwraig gymunedol am fwydo ar y fron oedd, 'Ydych chi'n meddwl gwneud hynny? Gwych'. Ticio'r boc. Nawr, dwi'n gwybod bod yr apwyntiadau yn fyr iawn, ond dwi'n credu pe bai mwy o wybodaeth am yr holl agweddau ar fwydo ar y fron a'r cymorth sydd ar gael cyn geni, efallai y byddech chi'n fwy parod ar gyfer y broses wedyn.' (GFf10)*

- (ii) Anawsterau bwydo ar y fron

*'Yn wrthrychol, bwydo ar y fron yw'r hyn sydd orau i'r babanod o ran iechyd, ond dwi'n credu mai'r broblem yw eu bod nhw fel gweithwyr iechyd proffesiynol yn ysu i bobl wneud hynny oherwydd eu bod am wneud y gwaith hybu iechyd, ac ati, ac mae*

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

*hynny'n grêt. Dydyn nhw ddim yn trafod realiti'r sefyllfa, a dwi'n credu pan mae pethau'n anodd iawn, bydd pobl yn rhoi'r gorau iddi'n gynt, fel roeddwn innau'n agos i roi'r ffidil yn y to. Roeddwn i'n teimlo'n isel iawn, a dwi'n meddwl mai'r unig reswm wnaeth y babi ddim cael potel yw ei bod hi'n gwrthod cymryd potel.'* (GFf16)

*'Cefais adegau lle'r oeddwn i'n gallu gweld pam mae pobl, chi'n gwybod, pan oedd pethau'n anodd. Roeddwn i'n meddwl, galla i weld pam mae pobl yn rhoi'r gorau iddi. Gallu i weld pam mae pobl yn rhoi'r gorau iddi, ac nid dim oherwydd ei fod gallu bod yn boenus. Ond mae cymaint ohono'n ymwneud â'r ffaith taw gorflinder yw e..... mae cymaint o ffyrdd gwahanol y gall bwydo ar y fron deimlo'n heriol.'* (GFf14)

*'Roedd yn heriol dros ben. Felly gyda fy merch, pan gafodd ei geni gyntaf, doeddwn i ddim yn gwybod beth roeddwn i'n ei wneud ac fe fwydodd hi am ddwy awr gyntaf ei bywyd bron drwy'r amser ac fe wnaeth hi achosi llawer o niwed ac roedd e mor boenus, allwn i ddim cael hi i gydio wedyn.'* (GFf7)

- (iii) Gofynion emosiynol a chorfforol, gyda menywod yn nodi'r holl ofynion meddyliol a chorfforol annisgwyl am fwydo ar y fron

*'Mae'n amser anodd ac emosiynol iawn oherwydd mae'ch holl fryd ar dyma sut dwi'n mynd i fwydo fy mhlentyn. Ac yna roedd e mor heriol ac roeddwn i mewn cymaint o boen.'* (GFf7)

*'Dwi'n credu bod tipyn o PTSD yn digwydd o'r enedigaeth ac yna rydych chi mewn rhyw niwl lle mae popeth yn anodd iawn gyda bwydo.'* (GFf11)

*'Doeddwn i ddim yn meddwl y byddai mor anodd yn emosiynol a chorfforol, ochr dechnegol yr holl beth.'* (FG16)

*'Fe wnaeth y felan ôl-enedigaeth fy nharo i'n wael. Fe wnaeth y newidiadau hormonaidd bara am y cyfnod arferol, ond mae'ch cyflwr emosiynol ar y pwynt hwnnw, a'r holl beth yn eich taro'n galed, wel mae hynny'n rhwystr mawr arall.'* (GFf15)

*'Doeddwn i ddim yn disgwyl y byddai bwydo ar y fron yn gymaint o ymdrech gorfforol, yn nhermau blinder llethol, poen cefn, y strach corfforol i gyd, achos mae'n amlwg yn broses fetabolig anferthol.'* (GFf16)

*'bod hynny'n rhywbeth roedd fy ngŵr yn wirioneddol flin amdano yn gyffredinol o ran y math o negeseuon, y ffaith doedd neb wir yn poeni amdana i ac ai dyna oedd orau i mi, yn feddyliol nac yn gorfforol.'* (GFf12)

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

(iv) Cyngor cyferbyniol neu anghyson

*'...Ro'n i'n teimlo fel bod peth o'r wybodaeth roeddwn i'n ei chael gan yr ysbyty neu'r cymorth bwydo ar y fron drwy'r Bwrdd Iechyd yn gwrthddweud ei gilydd.'* (GFf14)

*'Chi'n gwybod, cyngor llawn bwriadau da ond gwrthgyferbyniol iawn gan ysbytai. Byddai rhywun gwahanol yn dod i mewn ac yn dweud, o, trîwch hi fel hyn neu fel arall, a minnau'n meddwl, rydych chi i gyd yn dweud pethau hollol wahanol. Ac roedd hynny i gyd yn dipyn o straen hefyd.'* (GFf16)

*'Roedd fymryn yn lletchwith i mi achos, o, dyna beth mae'r person hynna wedi dweud wrtha i. Ond rydych chi newydd ddweud rhywbeth cwbl wahanol nawr.'* (GFf14)

*'Roedden ni'n pwyso'r babi bob yn ail ddiwrnod, ac yn cael gwybodaeth hynod wrthgyferbyniol sy'n achosi llawer o straen. Byddai bydwragedd yn dod heibio neu hyd yn oed pobl o dîm Seren oedd yn dweud wrthych, ddylai fe ddim brifo, ac mae'n golygu nad ydi hi'n cydio'n iawn. O, na, mae'n cydio'n dda iawn. Yr holl negeseuon cyferbyniol hynny yn ogystal â'ch cyflwr emosiynol sydd ar ei waethaf erioed.'* (FG15)

(v) Ymwybyddiaeth o eraill, yn enwedig teimladau o fod yn ynysig neu'r ffaith nad bwydo ar y fron yw'r 'norm'. Siaradodd mamau hefyd am ymwybyddiaeth o brofiadau pobl eraill o fwydo ar y fron, ac nad oeddent eisiau bod yn ansensitif i'r rhai oedd eisiau bwydo ar y fron ond yn methu.

*'Rydych chi'n poeni am bethau fel, dw i ddim eisiau i bobl eraill sydd ddim yn bwydo ar y fron yn unig, dydych chi ddim eisiau iddyn nhw deimlo cywilydd. Os dwi'n cael sgwrs neu gymorth un i un gyda rhywun, byddwn i'n rhannu fy mhrofiadau ond weithiau dwi ddim os ydw i mewn grŵp mwy o faint achos dwi'n teimlo nad dyna'r norm.'* (GFf9).

*'Roeddwn i'n bwydo ar y fron, a dwi'n meddwl weithiau mai dim ond fi oedd yn gwneud hynny, ond weithiau roeddwn i'n siarad â phobl a oedd wedi rhoi cynnig arni ac am ba bynnag reswm, roedden nhw'n bwydo'n gyfan gwbl gyda fformiwla ac roeddwn i'n teimlo na allwn i rannu'r ffaith ei fod yn anodd i mi, achos roedden nhw wedi bod wir eisiau gwneud hynny, ond heb fod yn llwyddiannus am ba bynnag reswm.'* (GFf13)

*'Mae gen i ffrindiau sy'n bwydo ar y fron hefyd, ond mae'n anodd achos dwi'n meddwl nad oes gan bobl ddigon o gyflenwad, felly yn y dyddiau cynnar, dwi'n meddwl ei bod hi'n anodd siarad â phobl dydych chi ddim yn eu hadnabod yn dda iawn. Os ydyn nhw'n cael trafferth go iawn gyda chyflenwadau llaeth, mae'n teimlo'n ansensitif.'* (GFf9)

*'Dwi'n credu mod i'n ei chael hi'n anodd iawn ar y dechrau achos roedd yn teimlo fel bod pawb o nghwmpas i'n bwydo gyda photel a doedd gen i ddim syniad a oedd hynny*

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

*gyda fformiwla neu laeth y fron, ond roeddwn i'n teimlo'n unig iawn wrth fwydo'n gyhoeddus.'* (GFf10).

Roedd cyfranogwyr yn amrywio o ran lefel eu **gwybodaeth am y cymorth** sydd ar gael yn eu hardal, gyda llawer o'r menywod a gymerodd ran yn y grwpiau ffocws yn dweud nad oedden nhw'n ymwybodol o'r cymorth proffesiynol oedd ar gael iddyn nhw tan eu bod wir ei angen. Ar y llaw arall, dywedodd menywod eraill fod ganddynt lefel dda o ymwybyddiaeth a mynediad at gymorth proffesiynol o'r cychwyn cyntaf.

*'Doeddwn i ddim yn disgwyl llawer o gymorth a dweud y gwir, achos o'r hyn roeddwn i wedi'i ddarllen, mae cymorth bwydo ar y fron yn eithaf cyfyngedig.'* (GFf8)

*'Pan oeddwn i yn yr ysbyty, rwy'n teimlo mod i wedi cael cymorth pan ofynnais amdano. Ond pe bawn i ddim yn gwybod bod angen gofyn amdano, neu ddim mor ymwybodol o'r peth... wel, beth am y menywod hynny sydd ddim yn gwybod sut ni ofyn neu i bwy i ofyn na lle i edrych am gymorth.'* (GFf14)

*'Pe bawn i'n gwybod bod hynny'n opsiwn. Pe bawn i'n gwybod bod y person hwnnw yno, byddwn wedi gofyn iddyn nhw ar y diwrnod cyntaf, achos roeddwn i'n cael trafferth enfawr. Roeddwn i mor benisel am y peth. Hyd yn oed yn y dyddiau cyntaf. Roedd yn effeithio arna i'n feddylol. Felly ie, pe bawn i'n gwybod y gallwn fod wedi galw ar arbenigwr yn y fan a'r lle, byddai hynny wedi bod yn anhygoel. Roedd yn drueni ei fod wedi cymryd pedwar diwrnod neu faint bynnag ydoedd.'* (GFf12)

*'Felly doeddwn i ddim yn gwybod am unrhyw beth cyn hynny, ond wedyn, mae popeth yn y llyfr bach coch. Felly yn y pen draw, fe es i i bopeth, i bob grŵp cymorth.'* (GFf7)

*'Daeth rhywun o dîm Seren i'n gweld cyn i ni fynd adref, a rhoi gwybod i ni eu bod nhw'n bodoli. Felly nid dod heibio i ddangos i ni beth i'w wneud oedd hi. Dim ond i ddweud eu bod yn bodoli. Roedd hynny'n ddefnyddiol iawn i ni.'* (GFf10)

Siaradodd cyfranogwyr hefyd am yr ystod o **gymorth â thâl (preifat)** neu'r **ffynonellau cymorth mwy anffurfiol** wnaethon nhw chwilio amdanynt eu hunain er mwyn helpu gyda gwybodaeth a chymorth ymarferol.

*'Mae gweld mamau eraill yn ddefnyddiol ac mae unrhyw grwpiau babanod rydych chi'n mynd iddynt weithiau yn gyfle i sgwrsio gyda phobl amdano, neu po fwyaf rydych chi'n sgwrsio y mwyaf rydych chi'n sylweddoli, jiw, dwi ddim ar fy mhen fy hun fan hyn. Ac mewn gwirionedd, dyw ein straeon ni ddim mor wahanol â hynny.'* (GFf11)

*'Ymunais â ioga ôl-enedigol ac ati, a thrwy wneud pethau y byddwn i wedi eu gwneud gyda babi neu ddim heb fabi, rwy'n cwrdd â rhywun a ffrind a oedd yn mynd trwy bethau tebyg ar y pryd. Ac fel hynny, dyna'r person rydych chi'n sgwrsio â hi.'* (GFf13)

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

*'Dwi'n mynd i sesiwn baby latte ym Mhenarth ac maen nhw'n reit dda gyda Facebook ac ati, a byddan nhw'n ceisio postio adnoddau arno yn ymwneud â'r hyn oedd pobl yn ei drafod yn y sesiwn. Felly hyd yn oed os nad aeth pobl i'r sesiwn, maen nhw'n gallu gweld... o wel, dwi'n mynd trwy hynna hefyd.'* (GFf7)

*'Roedd NCT a llinell gymorth y National Breastfeeding Helpline yn ddefnyddiol yn oriau mân y bore.'* (GFf16)

*'Gwelsom ymgynghorydd llaetha hefyd. A dwi'n credu iddi roi llawer iawn o hyder i ni i barhau a dal ati.'* (GFf10)

Defnyddiwyd ymatebion grŵp ffocws a gasglwyd ym Mhrosiect 2 i nodi ac ymhelaethu ar themâu ac is-themâu ar safbwyntiau a phrofiadau bywyd o fwydo ar y fron. Roedd cyfres o gwestiynau o fewn amserlen y grŵp ffocws hefyd wedi'u hanelu'n benodol at fynd i'r afael ag argymhellion at y dyfodol, wedi'u llywio gan atebion yr arolwg. Aeth llawer o fenywod ati i geisio gwybodaeth a chymorth eu hunain ynghylch dewisiadau bwydo, yn enwedig bwydo ar y fron, trwy'r **cyfryngau cymdeithasol a ffynonellau ar-lein eraill**. Gofynnwyd i gyfranogwyr am eu defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol a'u dylanwad ac effaith ar eu profiadau bwydo. Daeth yr is-themâu canlynol i'r amlwg.

(i) Adnoddau ar-lein defnyddiol

*'Treuliais lawer o amser ar Instagram. Mae'n debyg bod rhai o'm cymorth mwyaf yn dod o ambell i gyfrif Instagram, os ydw i'n gwbl onest. Roedden nhw'n ddefnyddiol iawn.'* (GFf8)

*'Felly mae gen i ffrind sydd â babi dri neu bedwar mis yn hŷn na mhlentyn i, ac roedd hi'n bwydo ar y fron felly anfonodd gyfrifon Instagram i mi eu dilyn ac roedd hynny'n ddefnyddiol iawn.'* (GFf7)

*'Roeddwn i'n orbryderus iawn am y peth. Wnes i erioed fynychu unrhyw grwpiau yn bersonol. Dwi jest wedi defnyddio amrywiol adnoddau ar-lein, fel y grŵp Whatsapp Le Leche.'* (GFf12)

*'Ar un adeg, fe wnes i ddefnyddio rhwydwaith bwydo ar y fron dwi'n credu, lle mae gennych chi'r peth sgysiau byw lle gallwch chi siarad â rhywun arall, sydd wedi'i hyfforddi ac ati, ond mae fel eich bod chi'n siarad â bod dynol. Fe wnes i ddefnyddio hynny ar un adeg, ac roedd yn help mawr i mi.'* (GFf12)

*'Syrthiais i ryw fath o dwll Reddit a darllen edafedd Reddit, yn enwedig am fwydo cyfunol, oherwydd mae'n beth mor fawr yn yr Unol Daleithiau gan eu bod nhw'n dychwelyd i'r gwaith mor gynnar - felly roedd yn llawn negeseuon a gwybodaeth ddefnyddiol.'* (FG13)

*'Nid gwybodaeth sylfaenol, ond fel elfen ychwanegol. Roedd yn help i ategu fy mhrofiad a gwybodaeth gan 'mod i'n mynd drwyddo, ond dwi ddim yn siŵr a fyddai*

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

wedi bod mor ddefnyddiol pe bawn i wedi dechrau darllen y stwff yna cyn cael babi. Dim ond unwaith y dechreuais ei roi ar waith. Dyma'r pethau dwi angen help gyda nhw.' (GFf14)

(ii) Camwybodaeth a gwirio ffeithiau

'Dechreuais ddilyn ambell i IBCLC. Dwi'n meddwl bod yna fydwraig o'r enw Olivia, bydwraig y GIG sydd hefyd yn IBCLC. A bydd hi'n gwirio ffeithiau bob hyn a hyn, sy'n ddefnyddiol iawn.' (GFf9)

'Yn gyffredinol, unrhyw bryd roeddwn i'n ceisio chwilio am unrhyw beth, roeddwn i bob amser yn ceisio atodi fy chwiliad Google gyda'r GIG, felly o leiaf roeddwn i'n cael gwybodaeth gyson o'r safbwynt hwnnw.' (GFf12)

'Fe wnes i ddilyn un person sy'n gysylltiedig â bwydo ar y fron yn benodol, ond doedd hi ddim yn ddefnyddiol iawn i mi achos roedd llawer o'r wybodaeth yn groes i'r hyn ddywedwyd wrthyf. Felly mae hynny'n ei gwneud hi'n anoddach dod o hyd i wybodaeth ddibynadwy.' (GFf10)

'Dwi ddim yn gwybod pa mor ddibynadwy yw'r bobl sydd ar Instagram neu beth bynnag mewn gwirionedd. Dwi'n credu mai dyna oedd y brif broblem i mi, y ffaith gallai rhywun ddweud eu bod nhw'n ymgynghorydd llaetha. Ond dwi'n meddwl wedyn, alla i ddim mynd i chwilio a gweld oes ganddyn nhw'r cymwysterau. Felly, roeddwn i'n ceisio osgoi hynny mewn gwirionedd.' (GFf12)

O gael cyfle i wneud hynny, roedd menywod yn gweld bod ymgysylltu ag ymarferwyr iechyd yn fuddiol dros ben ar gyfer bwydo ar y fron yn llwyddiannus. Hefyd, awgrymwyd y byddai ystod ehangach o grwpiau cymorth neu gyfleoedd i drafod bwydo ar y fron yn fanteisiol. Fel y cyfryw, gofynnwyd i fenywod fu'n rhan o grwpiau ffocws beth y gellid ei wneud i helpu mamau i **ymgysylltu'n well ag ymarferwyr iechyd** a'r cymorth sydd ar gael. Y brif thema amlwg yma oedd bod angen cyfeirio cynnar a chyson at wasanaethau ac adnoddau.

'Dim ond cyfeirio tra rydych chi'n feichiog a bod gennych chi'r gallu dwi'n credu - mae llawer ohono'n ymwneud â datrys problemau pan fyddwch chi'n ei wneud e, ond byddai gwybod lle i fynd a beth yw adnodd da neu adnodd o safon neu ddibynadwy, wedi bod yn ddefnyddiol dros ben.' (GFf16)

'Dwi'n credu o ran cyfeirio. Hynny yw, wn i ddim, dwi'n cymryd y gallai'r bwrdd iechyd gyfeirio rhywun.' (GFf14)

'Roedd mynd i grwpiau a gweld mamau eraill yn bwydo ar y fron hefyd yn beth calonogol iawn i mi, ac yn profi taw nad fi yw'r unig un. Roedd hynny'n ddefnyddiol iawn, ond byddai'n dda iawn. Er enghraifft, doeddwn i erioed wedi clywed am y grwpiau cyfeillion cefnogol na'r grwpiau La Leche, felly byddai'n dda iawn cael gwybodaeth amdany'n nhw.' (GFf10)

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

*'Efallai cael gwybodaeth am yr opsiynau y tu hwnt, wyddoch chi, er enghraifft, os na allwch chi gyrraedd y clinic yma, dyma opsiynau eraill hefyd. Fel y rhwydwaith bwydo ar y fron neu'r grŵp sy'n lleol i mi, o'r enw La Leche League. Ac os na allwch chi ffeindio rheiny, dyma lefydd eraill ag enw da i chi. (GFf12)*

*'Doedd gen i ddim syniad, a byddai wedi bod yn ddefnyddiol iawn i fod fel, OK, chi'n gwybod, efallai y bydd e'n anodd ar brydiau. Dyma restr o adnoddau pe bai eu hangen arnoch.'* (GFf16)

*'Cyfeirio a gwybodaeth. Dwi'n deall pam y byddai'r bwrdd iechyd eisiau dweud, iawn, dyma beth rydyn ni'n ei ddweud ond â bod yn onest, dyw llawer ohono ddim yn ddigon.'* (GFf15)

Dangosodd ymatebion i'r arolwg mai cynorthwywyr gofal mamolaeth oedd yn cael eu hystyried y mwyaf defnyddiol a chefnogol, o bosibl oherwydd bod cyfranogwyr yn nodi'r gefnogaeth a ddarparwyd ganddynt yn union wedi'r enedigaeth. Holwyd y cyfranogwyr grŵp ffocws am yr **amser a neilltuwyd i gefnogi a sefydlu bwydo** a sut oedd hyn wedi effeithio ar eu gallu i fwydo ar y fron neu barhau i fwydo ar y fron. Daeth dwy is-thema i'r amlwg yma

(i) Annog gofyn am gymorth

*'Yr hyn fyddwn i'n ei ddweud wrth unrhyw un yw ewch amdani a chael pob cymorth sydd ar gael, achos fel rhywun wnaeth aros diwrnod arall yn yr ysbyty, roedd yn amhrisiadwy yn y diwedd. Penderfynais aros yno, wel fe wnaethon nhw fy annog i aros, ond doeddwn i ddim yn barod i adael oherwydd roeddwn i eisiau'r gefnogaeth ychwanegol honno. Cymerwch beth bynnag allwch chi, ac os nad ydyn nhw'n ei gynnig, wel gofynnwch achos mae'r cymorth ar gael.'* (GFf11)

*'Pan oeddwn i yn yr ysbyty, dwi'n teimlo mod i wedi cael cymorth pan ofynnais amdano. Ond os nad oeddwn i'n gwybod sut i ofyn amdano, neu ddim mor ymwybodol o'r cymorth oedd ar gael. A dyma beth ddywedais i gynnau am y ffaith fy mod i'n poeni. Fel, beth am y menywod sydd ddim yn gwybod sut i ofyn neu le i chwilio, chi'n gwybod?'* (GFf14)

(ii) Gwrando a deall

*'I mi, dwi'n credu mai cwrdd â gweithwyr proffesiynol a oedd wir yn poeni amdanoch chi. Felly, roedd pa mor ddefnyddiol oedd y bobl wnes i gyfarfod ar hyd y daith yn amrywio. Ond fe wnes i ganfod os oedd y fydwraig neu'r aelod o Dîm Seren yn canolbwyntio ar fy nodau gwirioneddol ac yn gwrando arna i, bod hynny'n gwneud byd o wahaniaeth. Dwi'n cofio un fydwraig yn arbennig. Arhosais yn yr ysbyty am sawl diwrnod wedi'r enedigaeth. Mae'n siŵr taw'r pedwerydd diwrnod oedd hi, a dyma hi'n dod i mewn i'r ystafell a gweld fy mod i'n rhoi fformiwla ac yn bwydo ar y fron. A dyma hi'n gofyn i fi, wel, beth, beth ydych chi ei eisiau mewn gwirionedd? Ydych chi'n hapus?'* (GFf11)

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

*'Dwi'n credu bod y ffaith eu bod nhw'n barod i ddyfalbarhau gyda chi a ddim yn optio allan a dweud, o wel, os yw'n anodd, rhowch y gorau iddi a thrio hyn yn lle. Dwi'n credu ei bod hi'n ddefnyddiol iawn eu bod nhw'n gofyn i chi, beth ydych chi eisiau? Ac roedden nhw'n gweithio gyda chi i ganfod yr ateb, dwi'n meddwl bod tîm Seren yn amhrisiadwy pan gwrddon ni. Roedd y dagrau ar fin dod a dyma nhw'n gofyn, ydych chi moyn dishgled? Ac fe eisteddwn ni a thrafod y sefyllfa.'* (GFf10)

Yn achos menywod sy'n bwydo ar y fron, un o'r galluogwyr bwydo ar y fron a gafodd ei grybwyll fwyaf yn yr arolwg prosiect cyfredol oedd *gwybodaeth am fanteision* bwydo ar y fron. Gofynnwyd i gyfranogwyr y grŵp ffocws a oedden nhw'n cytuno, neu beth oedd **manteision mwyaf arwyddocaol bwydo ar y fron** yn seiliedig ar eu profiadau personol a sut y gellid cyfleu'r rhain yn well. Roedd cyfranogwyr yn cydnabod y canlynol fel eu prif ysgogwyr ar gyfer bwydo ar y fron

(i) Cyfleus

*'I mi, ac efallai rhywun arall, wn i ddim. Dwi. Dwi yn fy swigen fy hun braidd. Efallai mai dyna fyddwn i a'm ffrindiau agos yn ei ddweud. Ond mewn gwirionedd mae'n un o'r galluogwyr neu'r sbardun mwyaf dros barhau i fwydo ar y fron, achos unwaith mae'n mynd yn dda, mae'n llawer llai o ffwdan.'* (GFf9)

*'Yn syth bin, wrth ystyried y peth o safbwynt manteision iechyd i'r babi ond o ran cyfleustra hefyd. Dwi ddim yn meddwl ar y pryd, ar ôl rhoi genedigaeth, y byddwn i wedi bod digon o gwmpas fy mhethau i sterileiddio poteli a phethau felly, yn enwedig yn y nos. Felly mae'n ymddangos taw dyna'r opsiwn callaf ar y pryd.'* (GFf16)

*'Mae'n gymaint haws. Felly ie, i mi, roedd hynny'n rhan fawr ohono. Dwi'n meddwl nad oeddwn i'n teimlo bod gen i'r gallu meddylol i wneud unrhyw beth arall. Roeddwn i fel, dyma'r un peth dwi'n gwybod fydd yn gweithio yn y pen draw. Ac felly dwi'n mynd i wneud hynny.'* (GFf12)

*'Mae'n debyg mai cyfleustra yw'r prif reswm. Unwaith i mi ddechrau bwydo ar y fron, mater o gyfleustra oedd e, yn enwedig pan dy'ch chi'n mynd allan o'r tŷ.'* (GFf11)

(ii) Cymorth iechyd a manteision eraill

*'Dwi'n gwybod mai gwybod am fanteision iechyd parhaus fel diogelu'r system imiwnedd yw'r hyn wnaeth fy sbarduno i barhau i ddal ati am gyhyd.'* (FG8)

*'Mae'r ffaith ei fod yn golygu llawer mwy na bwyd iddyn nhw, yn beth enfawr i mi. Y ffaith eu bod nhw'n cael cysur a chysylltiad o fwydo ar y fron, nid dim ond y*

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

---

*maeth. Dwi'n credu mai dyna wnaeth gwahaniaeth enfawr o ran cael y penderfyniad hwnnw i ddal ati. (GFf10)*

*'Dwi'n tybio bod y manteision iechyd ar y dechrau. Rydych chi'n ymwybodol ohonyn nhw ond wedyn dwi'n meddwl, roedd yna gwlwm emosiynol hefyd.'* (GFf9)

*'Roedd fy ngŵr yn ymwybodol iawn o'r manteision iechyd. A dwi'n credu bod hynny'n rhan o'r rheswm pam ei fod mor awyddus i mi barhau. Roedd hynny'n helpu iddo fod yn gefnogol iawn pan oeddwn i mewn cyfnod anodd iawn ac eisiau stopio.'* (GFf7)

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

## Trafod canlyniadau

Roedd y prosiect yn cynnwys nod deublyg.

- 1) Pennu'r rhwystrau a'r heriau i fwydo ar y fron yn ardaloedd Caerdydd a'r Fro, a
- 2) Archwilio rhwystrau a heriau i fwydo ar y fron yn fanylach a cheisio datblygu argymhellion posibl ar gyfer ymarfer yn y dyfodol ynghylch hyrwyddo ac ymarfer bwydo ar y fron.

Llwyddodd yr arolwg i dderbyn 100 a mwy o ymatebion. Mae canlyniadau'r adroddiad hwn yn adlewyrchu'r boblogaeth i ni allu ei chyrraedd, sef menywod gwyn yn bennaf (91%) ag oedran cyfartalog o 35 oed (Ffigur 1) a oedd wedi'u lleoli ar draws ystod eang o ardaloedd (Tabl 2.) a dengraddau (Tabl 3) yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Yn achos y mwyafrif ohonynt (60%), dim ond un plentyn oedd ganddynt ac roeddent wedi bwriadu bwydo ar y fron cyn genedigaeth eu plentyn.

### Amcan 1 – Rhwystrau a heriau i fwydo ar y fron yng Nghaerdydd a'r Fro

Yn y prosiect presennol, thema gymharol gyffredin oedd y diffyg trafodaeth ynghylch dewisiadau bwydo gyda mamau yn ystod beichiogrwydd. Soniwyd yn aml bod y drafodaeth fwydo naill ai heb ddigwydd, neu pan oedd staff yn gadael neu newid, nad oedd staff eraill wedi cymryd eu lle, ac felly collwyd unrhyw gyfle i drin a thrafod. Ymddengys bod hyn yn broblem i famau tro cyntaf yn bennaf, gan fod y rhai â phlant eraill yn dweud bod ganddynt fwy o hyder yr ail/trydydd tro ac felly angen llai o gefnogaeth.

Yr oedran cyfartalog pan wnaeth mamau roi'r gorau i fwydo ar y fron oedd 6.3 mis. Beth sy'n ddiddorol yw bod yr arolwg hwn yn dangos cysylltiad sylweddol rhwng oedran y fam ac am ba hyd fuon nhw'n bwydo ar y fron hefyd. Hefyd, dywedodd mamau fod y cymorth '*yn gostwng*' yn y cyfnod hwn, gyda diffyg adnoddau ffurfiol neu wybodaeth yn ymwneud â diddychu a pharhau i fwydo, neu faterion yn ymwneud â babanod hŷn. Roedd menywod i raddau helaeth yn dweud nad oedden nhw'n gallu dod o hyd i'r wybodaeth yr oedd ei hangen arnynt trwy'r sianeli swyddogol, a bod hunanymchwil a '*gwirio ffeithiau*' yn gyffredin. Roeddent yn gwneud hyn yn bennaf trwy droi at gyfoedion ac adnoddau ar-lein gyda llawer o fenywod yn nodi'r defnydd o blatfformau fel Instagram, WhatsApp a fforymau negeseua i geisio gwybodaeth ar adeg o angen penodol.

O ran y rhesymau dros roi'r gorau i fwydo ar y fron, roedd y themâu amlycaf yn ymwneud â heriau sefydlu neu gynnal bwydo ar y fron, diffyg cefnogaeth, anghysur, a newidiadau mewn amgylchiadau bwydo (gweler Ffigur 3 am fwy o fanylion). Yn ôl y disgwyl, bydwagedd oedd y ffynhonnell cymorth i famau a gafodd eu cydnabod fwyaf a'u nodi amlaf yn yr arolwg hwn (gyda 85.3% o fenywod yn ceisio cymorth gan fydwaig) a'u cymwynasgarwch nhw yw'r ail orau ar ôl Cynorthwywyr Gofal Mamolaeth (gweler Ffigur 5). Er bod Cynorthwywyr Gofal Mamolaeth yn cael eu hystyried y mwyaf defnyddiol (70%) yn seiliedig ar brofiadau personol, dyma'r cymorth a ddefnyddiwyd leiaf (Ffigur 4). Felly, efallai fod Cynorthwywyr Gofal Mamolaeth yn ased nad yw'n cael ei ddefnyddio neu ei werthfawrogi hanner digon o ran cefnogi mamau, yn enwedig wrth

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

---

sefydlu trefn fwydo, a'r ychydig ddyddiau cyntaf wedi'r enedigaeth. Wrth fynd i'r afael â hyn yn ystod y grwpiau ffocws, fe wnaeth mamau sôn ar bwysigrwydd gofal unigol cynnar, gwranddo a deall dymuniadau gan roi enghreifftiau lle'r oeddent yn teimlo bod y cymorth hwn wedi bod yn allweddol yn eu llwyddiant bwydo ar y fron.

Cyfeiriodd menywod at sawl agwedd annisgwyl ar fwydo ar y fron, gyda rhwystrau nad oeddent yn teimlo'n barod amdanynt. Yn eu plith, themâu fel y *gofynion emosiynol a chorfforol, ymwybyddiaeth o eraill, anawsterau* a wynebwyd a'r *diffyg cysondeb* o safbwynt cyngor neu gefnogaeth. Roedd menywod yn yr arolwg a'r grwpiau ffocws yn pwysleisio'r teimlad amlwg o fod wedi'u gorlethu a diffyg paratoi mewn perthynas â'r gofynion a roddwyd arnynt. Cyfeiriodd llawer at ofynion emosiynol, a bod angen hyrwyddo a disgwyliadau mwy '*realistig*' o fwydo ar y fron. Ar ben hynny, roedd menywod sy'n bwydo'n gyfan gwbl ar y fron yn teimlo eu bod nhw'n ffodus i wneud hynny, ac nad bwydo ar y fron oedd y '*norm*'. Dywedodd rhai menywod eu bod nhw'n hynod ymwybodol o'r rhai a oedd wedi methu â pharhau i fwydo ar y fron, ac yn sensitif i brofiadau a dymuniadau eraill. Cymaint felly, fel bod rhai'n teimlo nad oeddent yn gallu trafod materion penodol neu siarad am eu profiadau - gan arwain at deimlad o ynysigrwydd.

Yn ogystal â'r rhwystrau canfyddedig i fwydo ar y fron, mae angen tynnu sylw at yr hwyluswyr niferus a ddisgrifiwyd gan lawer o fenywod yn eu hymatebion. Canfu'r rhan fwyaf o fenywod fod bwydo ar y fron yn opsiwn deniadol gan eu bod yn credu yn y dystiolaeth wyddonol o fanteision bwydo ar y fron o safbwynt maeth ac felly iechyd, yn ogystal â'r cwlwm arbennig yr oedd yn ei greu rhwng y fam a'r babi. Fodd bynnag, roedd yr arolwg a sylwadau'r grŵp ffocws yn dangos gwerthfawrogiad aruthrol o hwyluswyr mwy ymarferol fel arbed costau, y cyfleustra a'r gefnogaeth allanol trwy grwpiau bwydo ar y fron a chyfoedion. A dweud y gwir, dywedodd y mamau yn y grwpiau ffocws er mai'r manteision iechyd oedd y ffactor pwysicaf i ddechrau, roedd cyfleustra bwydo ar y fron yn eu sbarduno i ddal ati. O ran hwyluswyr eraill, cyfoedion a theulu oedd y ffynonellau cymorth mwyaf poblogaidd i famau, gyda llawer o fenywod yn cyfeirio at y gefnogaeth ddefnyddiol gan eu mamau eu hunain fel ffynhonnell ganolog o wybodaeth ac wrth arwain disgwyliadau.

Mae'r gwasanaethau bwydo ar y fron a ddarperir yn yr ardal yn cael eu defnyddio'n gyffredin gan famau o bob oed sy'n dod o ystod eang o ddengraddau. Mae'r menywod yn yr arolwg hwn yn aml yn defnyddio gwasanaethau lluosog i'w cefnogi gyda'u taith bwydo ar y fron, dros ystod o gyfnodau amser gwahanol. Yn ogystal â'r gwasanaethau hyn, roedd dros 40% o fenywod wedi chwilio am bob math o grwpiau cymorth anffurfiol a'u defnyddio. Roeddent yn aml yn canmol y grwpiau hyn ac yn eu gweld yn ddefnyddiol i'w helpu ar hyd y daith bwydo ar y fron. Awgrymwyd eu bod nhw'n ategiad ardderchog i'r rhwydwaith cymorth mwy clinigol sydd ar gael i fenywod ac yn darparu cymorth y tu hwnt i'r wythnosau cyntaf o sefydlu arferion bwydo.

Mae'r defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol ochr yn ochr ag adnoddau ar-lein eraill yn parhau i fod yn ffynhonnell hynod arwyddocaol o wybodaeth a mecanwaith cymorth. Cafwyd cyfeiriadau rheolaidd at y cyfryngau cymdeithasol gan gynnwys sgysiau WhatsApp, Instagram, Facebook a fforymau neu rwydweithiau (La Leche League, Breastfeeding Support Network, Peanut) ynghyd â'r clinigau bwydo arbenigol a grwpiau cyfeillion cefnogol wedi'u hwyluso gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Aeth rhai menywod mor bell ag awgrymu bod rhai o'r cyfrifon cyfryngau cymdeithasol allanol a gweithwyr proffesiynol ar-lein fel International Board-Certified Lactation Consultants wedi 'achub' eu taith bwydo ar y fron. Mae llawer o fenywod yn disgrifio

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

sawl safle cyfryngau cymdeithasol allanol ar blatfformau fel Instagram fel rhai sy'n cael eu hystyried yn ffynonellau gwybodaeth a sefydliadau ag enw da. Fodd bynnag, ychydig o gyfeiriadau at sefydliadau penodol a roddwyd ac felly mae pryder o hyd ynghylch effeithiolrwydd y wybodaeth a gafwyd fel hyn. Er bod y mwyafrif llethol o fenywod yn dweud eu bod yn defnyddio ffynonellau o'r fath i gael arweiniad, dywedodd rhai eu bod nhw braidd yn betrusgar cyn troi at y cyfryngau cymdeithasol am gyngor. Nododd y menywod hyn y posibilrwydd o 'gamwybodaeth' a'i bod hi'n well ganddynt gael arweiniad 'swyddogol'.

## Amcan 2 – Argymhellion sy'n seiliedig ar gyfranogwyr

Yn y prosiect cyfredol mae'r ymatebion testun agored manwl a dderbyniwyd gan 106 o gyfranogwyr yr arolwg, ynghyd â 4 trafodaeth grŵp ffocws (n=10) wedi darparu cyfoeth o wybodaeth am brofiadau bywyd personol. Felly, mae sawl argymhelliad ar gyfer hyrwyddo, ymarfer a chefnogi bwydo ar y fron ar gael isod.

- Dywedodd mamau fod defnyddio'r gweithdy bwydo ar y fron ar-lein a ddarperir gan y tîm bwydo ar y fron yn ddefnyddiol, yn ogystal â chysiau allanol â thâl. Felly, gallai defnyddio a hyrwyddo'r gweithdy hwn mewn modd wedi'i dargedu ymhlith mamau tro cyntaf, neu wrth fynd i'r afael ag anghysondebau posibl neu gyfleoedd a gollwyd, fod yn ddefnyddiol.
- Gallai gwaith pellach neu adnoddau i helpu mamau i barhau â bwydo ar y fron, wedi'i dargedu at y cam 6 mis, (sef yr oedran mwyaf cyffredin y dywedodd mamau eu bod wedi rhoi'r gorau i fwydo ar y fron) fod yn fuddiol wrth gefnogi menywod ymhellach yn eu dewisiadau bwydo ac ymestyn eu taith fwydo.
- Gallai'r rhwystrau a'r hwyluswyr a nodwyd gynrychioli cynnwys addysgol â ffocws y gellid ei greu a'i ledaenu, yn enwedig ar-lein neu drwy'r cyfryngau cymdeithasol, sy'n ymddangos fel y dull a ffafrir fwyaf o geisio gwybodaeth. Darparu sianeli gwybodaeth cydnabyddedig sydd ag enw da, lle mae 'gwirio ffeithiau' a 'chamwybodaeth' yn peri pryder arbennig.
- O ystyried rhai o'r profiadau cadarnhaol a ddisgrifiwyd gan y menywod a fynychodd grwpiau cymorth, yn ffurfiol ac yn anffurfiol, byddai'n ymddangos yn rhesymegol ceisio annog a hyrwyddo'r cyfleoedd hyn a chynyddu presenoldeb a/neu gyfleoedd. Er eu bod nhw'n fuddiol i lawer o fenywod, ni wnaeth nifer sylweddol o fenywod fynychu unrhyw grŵp cymorth y tu allan i'r gwasanaethau cymorth clinigol, gyda rhai'n awgrymu bod yr elfen leol yn sbardun allweddol a'u helpodd i ddefnyddio'r gwasanaeth cymorth ychwanegol hyn.
- Byddai cael dealltwriaeth well o'r safleoedd/sefydliadau/platfformau ar-lein penodol mae menywod yn eu defnyddio yn fuddiol er mwyn helpu i ddeall safon y wybodaeth y maent yn dod ar ei thraws, a pha gamau sydd angen eu cymryd, os o gwbl. Mae hyn yn debygol o fod yn bwysig o gofio eu bod yn cael eu defnyddio'n eang iawn, yn enwedig gan fenywod sy'n cael trafferth bwydo ar y fron neu'n methu â chael gafael ar gymorth ffisegol.

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

- Hefyd, awgrymodd mamau y byddai cyfeirio gwell a chynnar at yr holl wasanaethau a chymorth amrywiol sydd ar gael iddynt, law yn llaw ag adnoddau neu rwydweithiau cymeradwy, yn fuddiol.

## Casgliadau

Roedd yr adroddiad hwn yn ceisio deall y rhwystrau a'r hwyluswyr i fwydo ar y fron yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg ac archwilio argymhellion posibl ar gyfer ymarfer yn y dyfodol ynghylch hyrwyddo ac ymarfer bwydo ar y fron o safbwyntiau menywod sydd wedi cael plant. Cafodd yr holiadur ei ddsbarthu'n eang, ac roedd cyfraddau ymateb gryn dipyn yn uwch na'r rhai ym Mhrosiect 1. Bu'r grwpiau ffocws yn llwyddiannus a daeth tystiolaeth a themâu pwysig i'r amlwg. Roedd y menywod a gymerodd ran ym mhob elfen o'r astudiaeth yn cynrychioli ystod dda o ddengraddau, roedd ganddynt fwy nag un plentyn o fewn ystod o oedrannau ac roeddent wedi manteisio ar sawl gwasanaeth cymorth oedd ar gael yn yr ardal. Fodd bynnag, mae angen rhagor o ymchwil i gyrraedd mamau iau (<20 oed), mamau o grwpiau ethnig amrywiol, a mamau oedd a wedi penderfynu peidio â bwydo ar y fron o'r cychwyn cyntaf.

Yn seiliedig ar brofiadau bywyd y mamau, roedd sawl hwylusydd pwysig wedi'u helpu i sefydlu a chynnal bwydo ar y fron. Roedd rhai'n canolbwyntio ar iechyd y babi. Yn benodol, y pwysigrwydd a roddodd mamau ar y dystiolaeth wyddonol sy'n ymwneud â gwrthgyrff yn y llaeth, dwysedd maethol uwch, a grym ocsitosin a'r cwlwm rhwng mam a baban. Fodd bynnag, roedd llawer yn seiliedig ar ffactorau ymarferol, fel cost a chyfleustra ac roedd hi'n ymddangos bod hyn yn sbardun i lawer o fenywod barhau i fwydo ar y fron. Yn olaf, hwylusydd cyffredin a phwerus oedd y potensial i ddefnyddio platfformau ar-lein ar gyfer addysg a chymorth i famau sy'n cael trafferth naill ai dechrau bwydo ar y fron neu barhau i wneud hynny. Mae llawer o famau yn tueddu i ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol am gymorth oherwydd ei fod yn hwylus ac ar flaen eu bysedd. Ond, maent hefyd yn cwestiynu a oedd y ffeithiau hyn wedi'u gwirio ac a allant ddibynnu arnynt mewn gwirionedd. Roedd hyn yn aml yn gadael menywod mewn cyfyng gyngor braidd ar adeg fregus o'u taith bwydo ar y fron. Felly, gallai cael timau Caerdydd a'r Fro i roi addysg a chyfeirio ynghylch adnoddau ar-lein i'w defnyddio gan famau sy'n chwilio am gymorth ac arweiniad, ond o ffynhonnell ag enw da i sicrhau cymorth i gynnal bwydo ar y fron (yn enwedig y tu hwnt i 6 mis) fod yn fuddiol. Fodd bynnag, o ystyried yr ymateb positif i apwyntiadau wyneb yn wyneb gyda staff clinigol, byddai angen pwysleisio bod yr adnoddau hyn yn ychwanegu at weithio gyda chlinigwyr yn uniongyrchol, ac nid yn cymryd ei le.

Yn seiliedig ar eu profiadau nhw, nododd menywod sawl rhwystr i fwydo ar y fron - ac roedd y themâu hyn yn amlwg yn yr arolwg a'r grwpiau ffocws. Ymddengys bod sefydlu a chynnal bwydo ar y fron yn anodd i lawer o fenywod sydd â rhwystrau corfforol ac anghysur (emosiynol a chorfforol). Cyfeiriwyd at yr effeithiau andwyol neu'r pwysau a roddwyd ar famau a fethodd yn eu hymdrechion, megis effaith y methiant hwn ar eu hiechyd meddwl. Mae cymorth digonol i famau sy'n ymglyfwrdd â'r heriau hyn yn gynnar, a rôl bydwagedd a Chynorthwyr Gofal Mamolaeth, yn hollbwysig.

Fel y soniwyd eisoes, mae angen deall yn well profiadau bywyd ac unigryw ystod o famau nad ydynt wedi'u cofnodi yn yr adroddiad hwn. Yn benodol, mamau dan 20 oed sy'n llai tebygol o fwydo ar y fron, a menywod ethnig leiafrifol â phrofiadau bywyd gwahanol o bosibl.

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

## Cyfeiriadau

Dickson, T., Crone, D., a Copeland, L., a Bennett, A. (2024). Archwilio'r rhwystrau a'r heriau i fwydo ar y fron yn ardal Caerdydd a Bro Morgannwg – Adroddiad Terfynol, Medi 2024.

Clarke, V., a Braun, V. (2013). Successful qualitative research: A practical guide for beginners.

Grant, A., McEwan, K., Tedstone, S., Greene, G., a Copeland, L., Hunter, B., Sanders, J., Phillips, R., Brown, A., a Robling, M. (2018). Availability of breastfeeding peer support in the United Kingdom: A cross-sectional study. *Maternal & Child Nutrition*, 14(1), e12476.

Grant, A., Pell, B., Copeland, L., Brown, A., Ellis, R., Morris, D., Williams, D., a Phillips, R. (2022). Views and experience of breastfeeding in public: A qualitative systematic review. *Maternal & Child Nutrition*, 18(4), e13407.

Patil, D. S., Pundir, P., Dhyan, V. S., Krishnan, J. B., Parsekar, S. S., D'Souza, S. M., Ravishankar, N., a Renjith, V. (2020). A mixed-methods systematic review on barriers to exclusive breastfeeding. *Nutrition and Health*, 26(4), 323-346.

Meddalwedd Qualtrics, Fersiwn [Gorffennaf 2024] o Qualtrics. Hawlfraint © [2024] Qualtrics. Mae Qualtrics ac enwau pob cynnyrch neu wasanaeth arall Qualtrics yn nodau masnach neu nodau masnach cofrestredig Qualtrics, Provo, UT, UDA. <https://www.qualtrics.com>

Tomori, C. (2022). Overcoming barriers to breastfeeding. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 83, 60-71.

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

## Atodiad 1

**Archwilio'r Rhwystrau a'r Heriau i Fwydo ar y Fron yn ardal Caerdydd a Bro Morgannwg.**

**(Cyfeirnod y prosiect: Sta-9368)**

Diolch i chi am ddangos diddordeb mewn cymryd rhan yn yr arolwg yma sydd yn holi am eich barn a'ch profiadau mewn perthynas â rhwystrau a heriau bwydo ar y fron. **Hoffem glywed gan fenywod gyda phlentyn o dan 24 mis oed, ac mae gennym ddiddordeb ym marn menywod sydd yn/wedi bwydo ar y fron, menywod a oedd eisiau gwneud ond heb, a menywod sydd heb wneud o gwbl.** Rydym yn gwerthfawrogi eich cyfraniad wrth helpu i archwilio'r pwnc yma yn ardal Caerdydd a Bro Morgannwg. Dim ond tua 10-15 munud y bydd yr arolwg yn ei gymryd i'w gwblhau ac mae'n gwbl wirfoddol.

Nid oes yn rhaid i chi ateb pob cwestiwn a gallwch adael unrhyw gwestiynau yr hoffech. Os hoffech dynnu'n ôl yn ystod yr arolwg gallwch wneud hynny trwy adael y porwr. Os hoffech eglurhad o gwestiwn, neu i drafod unrhyw agwedd o'r arolwg, cysylltwch â Dr Tabitha Dickson - [TGDickson@cardiffmet.ac.uk](mailto:TGDickson@cardiffmet.ac.uk)

Mae'r holl wybodaeth i gyfranogwyr ar gyfer yr arolwg yma ar gael isod.

[Taflen wybodaeth i gyfranogwyr](#)

### **Datganiad preifatrwydd a diogelu data**

*Bydd unrhyw wybodaeth a roddwch yn cael ei thrin yn unol ag egwyddorion diogelu data at y dibenion a nodir yn y Daflen Wybodaeth i Gyfranogwyr. Bydd Prifysgol Metropolitan Caerdydd yn prosesu eich data personol yn unol ag Erthygl 6(1)(a) ac Erthygl 9(2)(a) o Reoliad Diogelu Data Cyffredinol 2018 sy'n nodi mai dim ond gyda'ch caniatâd y gellir prosesu eich data personol. Ni fydd unrhyw fanylion cyswllt (e-bost) yn cael eu rhannu ag unrhyw drydydd parti y tu allan i'r rhaglen ac yn cael eu defnyddio at ddibenion yr astudiaeth hon yn unig. Bydd unrhyw ddata personol yn cael ei ddinistrio ar ôl i'r prosiect gael ei gwblhau. Mae gennych hawl i dynnu'n ôl o'r arolwg; cyrchu eich data eich hun; a gofyn am ei ddileu lle bo modd ei adnabod. I gael gwybodaeth ynghylch tynnu caniatâd yn ôl, gweler y [taflen wybodaeth i gyfranogwr](#). Drwy roi caniatâd i barhau a chwblhau'r arolwg hwn rydych yn cadarnhau eich bod wedi deall y rhesymau dros gael eich data a'ch bod yn hapus i'r astudiaeth fynd yn ei blaen. Sylwch fod gennych yr hawl i dynnu caniatâd yn ôl ar unrhyw adeg. Os hoffech ddefnyddio'r hawl honno, cysylltwch â bwrdd moeseg Prifysgol Metropolitan Caerdydd ([esshetics@cardiffmet.ac.uk](mailto:esshetics@cardiffmet.ac.uk))*

### **Caniatâd i gymryd rhan yn yr arolwg**

Rwy'n cadarnhau fy mod dros 18 oed, wedi darllen y datganiad preifatrwydd a'r daflen wybodaeth i gyfranogwyr ac yn rhoi caniatâd i gymryd rhan yn yr arolwg. **[Parhau i'r arolwg]**  
Nid wyf eisiau gymryd rhan yn yr arolwg. **[Neidio i'r diwedd]**

*Diolch yn fawr iawn am eich cyfraniad. Bydd yr ymatebion nawr yn cael eu dadansoddi i helpu i lywio'r gwaith o hyrwyddo a chefnogi bwydo ar y fron yn y dyfodol yn ardal Caerdydd a Bro Morgannwg. Defnyddir y canfyddiadau i gyfrannu at adroddiad i'r bwrdd iechyd lleol, y gellir hefyd ei ddefnyddio mewn erthyglau cyfnodolion academiaidd a chyflwyniadau cynadleddau.*

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

*Diolch i chi am gwblhau'r arolwg, os oes gennych unrhyw gwestiynau pellach, cysylltwch â TGDickson@cardiffmet.ac.uk neu cyfeiriwch at y Daflen Wybodaeth i Gyfranogwyr.*

Ffocws yr arolwg yma yw ceisio archwilio'r rhwystrau a'r heriau sy'n gysylltiedig â bwydo ar y fron yn ardal Caerdydd a Bro Morgannwg. Drwy gymryd rhan, cewch gyfle i'n helpu i ddeall mwy am yr hyn sy'n helpu neu'n rhwystro bwydo ar y fron yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Byddwn yn defnyddio'r wybodaeth i ysgrifennu adroddiad i'r bwrdd iechyd lleol, a fydd yn helpu i lywio'r gwaith o hyrwyddo a chefnogi bwydo ar y fron yn yr ardal yn y dyfodol.

Yn gyntaf ychydig amdanoch chi:

**C1. Oes gennych chi fabi rhwng 0 a 24 mis oed?**

Oes **[Parhau i'r arolwg] (1)**

Nagoes **[Neidio i'r diwedd] (2)**

*Diolch i chi am ddangos diddordeb mewn cwblhau'r arolwg.*

*Ar hyn o bryd rydym eisiau clywed gan fenywod sydd â phlentyn o dan 12 mis oed, gan eich bod wedi dewis nad yw hyn yn wir dyma ddiwedd yr arolwg.*

**C2. Beth yw dy oed?**

**[ymateb testun wedi'i ddilysu]**

**C3. Sut fysech chi'n disgrifio eich tarddiad ethnig?**

**[Cwmpflen]**

**C4. Ym mha ardal ydych chi'n byw?**

Rhowch fanylion cod post

**[ymateb testun wedi'i ddilysu]**

Nawr ychydig amdanoch chi a'ch plant:

**C5. Faint o blant sydd gennych chi?**

**[ymateb testun wedi'i ddilysu]**

**C6. Beth yw oed eich babi?**

Rhowch ateb mewn nifer o fisoedd.

**[ymateb testun wedi'i ddilysu]**

**C7. Beth oedd hyd eich beichiogrwydd?**

Rhowch ateb mewn nifer o wythnosau

**[ymateb testun wedi'i ddilysu]**

**C8. Ydych chi'n cymryd rhan yn y rhaglen Dechrau'n Deg?**

Ydw (1)

Nac ydw (2)

**C9. Wnaethoch chi fynychu unrhyw ddsbarthiadau / cefnogaeth Cyn-geni?**

Dewiswch bob un sy'n berthnasol

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

Do, gwasanaeth iechyd gwladol (GIG) (1)  
Do, National Childbirth Trust (NCT) (2)  
Do, Arall (rhowch fanylion) **[Testun]** (3)  
Na, dim. (4)

**C10. Ydych chi'n mynychu unrhyw grwpiau babanod/teulu yn y lleoliadau isod, neu yn rhywle arall?**

Dewiswch bob un sy'n berthnasol.  
Llyfrgell Gymunedol Dinas Powys (1)  
Aros a Chwarae Dechrau'n Deg, Y Barri (2)  
St Marks, Caerdydd (3)  
Aros a Chwarae Dechrau'n Deg Ely, Caerdydd (4)  
Arall (Rhowch fanylion) **[Testun]** (5)  
Na, dim. (6)

Bydd cwestiynau nesaf yn gofyn am eich dewisiadau bwydo gyda'ch babi

**C11. Ydych chi wedi bwydo ar y fron o'r blaen?**

Do (1)  
Naddo (2)  
Naddo, hwn yw fy mabi cyntaf (3)

**C12. Cyn i'ch babi gyrraedd, a oeddech chi wedi gwneud dewis neu gynllunio sut yr hoffech chi ei fwydo?**

Roeddwn i'n bwriadu / eisiau bwydo ar y fron yn unig. (1)  
Roeddwn i'n bwriadu / eisiau defnyddio fformiwla. (2)  
Roeddwn i'n bwriadu/eisiau gwneud bwydo cymysg. (3)  
Nid oedd gennyf gynllun. (4)

**C13. A oedd y drafodaeth ar ddewisiadau bwydo gyda'r fydwraig yn ystod eich beichiogrwydd yn ddefnyddiol, sut effaith gafodd hyn ar eich penderfyniad?**

**[Testun agored]**

**C14. Ydych chi'n bwydo ar y fron ar hyn o bryd?**

Na, dwi erioed wedi bwydo fy mabi ar y fron (1)  
Na, dwi wedi gwneud ond wedi peidio (2)  
Ydw, dwi'n bwydo ar y fron yn unig (3)  
Ydw, ond gyda bwydo cymysg (4)

**Arddangos dim ond os mai ymateb a ddewisir yn C14 yw "Na, dwi wedi gwneud ond wedi peidio"**

**C15. A allwch chi ddweud mwy wrthym am yr amser gwnaethoch chi fwydo ar y fron (oedran eich babi pan wnaethoch chi ei pheidio), a'ch rhesymau dros benderfynu stopio?**

**[Testun agored]**

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

**C16. Yn dilyn eich ymateb i C13, allwch chi ddweud ychydig mwy wrthym am pam y gwnaethoch/na wnaethoch benderfynu bwydo ar y fron?**

[Testun agored]

Byddwn nawr yn gofyn am unrhyw gymorth bwydo babanod eich bod chi wedi derbyn:

**C17. A wnaethoch chi geisio am neu dderbyn cymorth gan unrhyw un o'r bobl a/neu'r gwasanaethau canlynol?**

Dewiswch bob un sy'n berthnasol.

Bydwraig (1)

Ymwelydd iechyd (2)

Clinig arbenigol bwydo babanod (3)

Cynorthwyyr gofal mamolaeth (4)

Dim o'r uchod (5)

**Neidio i C19 os "Dim o'r uchod" wedi'i ddewis**

**C18. A oedd y gefnogaeth a gawsoch gan yr [Piped text answers Q17] yn ddefnyddiol?**

**Eglurwch pam/pam ddim.**

Rydym yn deall fod yna bosib o wahaniaethau yn yr hyn a oedd/nad oedd yn ddefnyddiol wrth ddefnyddio mwy nag un gwasanaeth. Rhowch fanylion am y math o gefnogaeth neu wasanaeth yn eich ateb er mwyn i ni gael gwybod am ba un yr ydych yn son.

[Testun agored]

**C19. Ydych chi wedi cael unrhyw wybodaeth ddefnyddiol arall neu gymorth ar gyfer bwydo babanod?**

Nid oes rhaid i hwn fod yn wasanaeth neu'n sefydliad penodol - gallai fod trwy ffrindiau neu deulu ac ati. Os felly, rhowch ychydig o fanylion yma am y wybodaeth a gawsoch.

[Testun agored]

**C20. Oes gennych chi unrhyw sylwadau arall i ychwanegu?**

[Testun agored]

**C21. Yn olaf, yn dilyn ymlaen o'r arolwg hwn rydym yn bwriadu cynnal rhai trafodaethau mewn grwpiau bach i siarad am y profiadau, y rhwystrau a'r heriau sy'n gysylltiedig â bwydo ar y fron. Os ydych yn fodlon dod i un o'r sesiynau yma, dewiswch i ddarparu eich manylion cyswllt isod.**

(Ni fydd yr ymatebion a roddir yn yr arolwg yma yn cael eu cysylltu mewn unrhyw ffordd â'ch manylion cyswllt os byddwch yn penderfynu eu rhannu, ac yn aros yn gwbl ddiennw)

Gwnewch eich dewis isod a chliciwch ar y saeth dde i gyflwyno'ch atebion.

Hoffwn ddarparu fy manylion cyswllt ar wahân. **[Dolen i'r ail arolwg]**

Hoffwn ddod â'r arolwg i'w ben. **[Diwedd yr arolwg]**

*Diolch yn fawr iawn am eich cyfraniad. Bydd yr ymatebion nawr yn cael eu dadansoddi i helpu i lywio'r gwaith o hyrwyddo a chefnogi bwydo ar y fron yn y dyfodol yn ardal Caerdydd a Bro Morgannwg. Defnyddir y canfyddiadau i gyfrannu at adroddiad i'r bwrdd iechyd lleol, y gellir hefyd ei ddefnyddio mewn erthyglau cyfnodolion academaidd a chyflwyniadau cynadleddau.*

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

*Diolch i chi am gwblhau'r arolwg, os oes gennych unrhyw gwestiynau pellach, cysylltwch â [TGDickson@cardiffmet.ac.uk](mailto:TGDickson@cardiffmet.ac.uk) neu cyfeiriwch at y Daflen Wybodaeth i Gyfranogwyr.*

## **Archwilio'r Rhwystrau a'r Heriau i Fwydo ar y Fron yn ardal Caerdydd a Bro Morgannwg.**

### **(Rhif prosiect : Sta-9368)**

Diolch i chi am ddangos diddordeb mewn darparu eich manylion i gymryd rhan mewn grŵp ffocws/trafodaeth.

Nid oes rhaid i chi ddarparu unrhyw fanylion personol a gallwch adael unrhyw gwestiynau yr hoffech. Os hoffech dynnu'n ôl yn ystod yr arolwg gallwch wneud hynny trwy adael y porwr. Os hoffech gael eglurhad, neu i drafod unrhyw agwedd ar yr arolwg, cysylltwch â Dr Tabitha Dickson - [TGDickson@cardiffmet.ac.uk](mailto:TGDickson@cardiffmet.ac.uk)

Mae taflen wybodaeth i gyfranogwyr ar gael isod.

### [Taflen wybodaeth i gyfranogwyr](#)

#### **Datganiad preifatrwydd a diogelu data**

*Bydd unrhyw wybodaeth a roddwch yn cael ei thrin yn unol ag egwyddorion diogelu data at y dibenion a nodir yn y Daflen Wybodaeth i Gyfranogwyr. Bydd Prifysgol Metropolitan Caerdydd yn prosesu eich data personol yn unol ag Erthygl 6(1)(a) ac Erthygl 9(2)(a) o Reoliad Diogelu Data Cyffredinol 2018 sy'n nodi mai dim ond gyda'ch caniatâd penodol y gellir prosesu eich data personol. Ni fydd unrhyw fanylion cyswllt (e-bost/enw) yn cael eu rhannu ag unrhyw drydydd parti y tu allan i'r rhaglen ac yn cael eu defnyddio at ddibenion yr astudiaeth hon yn unig. Bydd unrhyw ddata personol yn cael ei ddinistrio ar ôl i'r prosiect gael ei gwblhau. Mae gennych yr hawl i dynnu'n ôl o'r arolwg hwn; cyrchu eich data eich hun; a gofyn am ei ddileu lle bo modd ei adnabod. I gael gwybodaeth ynghylch tynnu caniatâd yn ôl, gweler y [taflen wybodaeth i gyfranogwyr](#). Drwy roi caniatâd i barhau a chwblhau'r arolwg hwn rydych yn cadarnhau eich bod wedi deall y rhesymau dros gael eich data a'ch bod yn hapus i'r astudiaeth fynd yn ei blaen. Sylwch fod gennych yr hawl i dynnu caniatâd yn ôl ar unrhyw adeg. Os hoffech ddefnyddio'r hawl honno, cysylltwch â bwrdd moeseg Prifysgol Metropolitan Caerdydd ([esshethics@cardiffmet.ac.uk](mailto:esshethics@cardiffmet.ac.uk))*

#### **Caniatâd i gymryd rhan yn yr arolwg**

Rwy'n cadarnhau fy mod dros 18 oed, wedi darllen y datganiad preifatrwydd a'r daflen wybodaeth i gyfranogwyr ac yn rhoi caniatâd i gymryd rhan yn yr arolwg. **[Parhau i'r arolwg]**  
Nid wyf eisiau gymryd rhan yn yr arolwg. **[Neidio i'r diwedd]**

*Diolch yn fawr iawn am eich cyfraniad. Bydd yr ymatebion nawr yn cael eu dadansoddi i helpu i lywio'r gwaith o hyrwyddo a chefnogi bwydo ar y fron yn y dyfodol yn ardal Caerdydd a Bro Morgannwg. Defnyddir y canfyddiadau i gyfrannu at adroddiad i'r bwrdd iechyd lleol, y gellir hefyd ei ddefnyddio mewn erthyglau cyfnodolion academiaidd a chyflwyniadau cynadleddau.*

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

---

*Diolch i chi am gwblhau'r arolwg, os oes gennych unrhyw gwestiynau pellach, cysylltwch â [TGDickson@cardiffmet.ac.uk](mailto:TGDickson@cardiffmet.ac.uk) neu cyfeiriwch at y Daflen Wybodaeth i Gyfranogwyr.*

Diolch i chi am gofrestru eich diddordeb mewn cymryd rhan mewn trafodaeth grŵp. Gofynnir i nifer fach o bobl sy'n cytuno i gael eu gwahodd i drafod pynciau'r arolwg yn fanylach, a rhoi rhagor o fanylion yn seiliedig ar eu profiadau. Bydd hyn ar ffurf grŵp bach o tua 5-10 o bobl, yn para 45-60 munud, a bydd yn digwydd naill ai mewn lleoliad sy'n gyfleus ac yn hygyrch i chi yn yr ardal leol, neu ar-lein (gan ddefnyddio Microsoft Teams)

**C1. Rhowch gyfeiriad e-bost os ydych yn fodlon i ni gysylltu â chi i fynychu trafodaeth grŵp** (dim ond i gysylltu â chi am yr astudiaeth hon yn unig y byddwn yn defnyddio'r cyfeiriad e-bost) **[ymateb testun wedi'i ddilysu]**

**C2. Rhowch eich enw.**  
**[Testun agored]**

**C4. Rhowch wybod i ni sut y byddai'n well gennych fynychu**  
*Os ydych yn fodlon mynychu naill ai wyneb yn wyneb, neu ar-lein, yna dewiswch y ddau*

Wyneb yn wyneb (1)  
Ar-lein (2)

**C4. Rhowch wybod i ni pa rai o'r lleoliadau canlynol fysech yn fodlon/gallu mynychu er mwyn trafodaeth grŵp**  
Dewiswch bob un sy'n berthnasol.

Llyfrgell Gymunedol Dinas Powys (1)  
Aros a Chwarae Dechrau'n Deg, Y Barri (2)  
St Marks, Caerdydd (3)  
Aros a Chwarae Dechrau'n Deg Ely, Caerdydd (4)  
Nid yw'r lleoliadau uchod yn addas i mi (5)

Diolch i chi am roi eich manylion cyswllt i ni, byddwn mewn cysylltiad gyda rhagor o fanylion am y trefniadau trafodaeth grŵp yn fuan.

Cliciwch y saeth ar y dde i gwblhau'r arolwg

*Diolch yn fawr iawn am eich cyfraniad. Bydd yr ymatebion nawr yn cael eu dadansoddi i helpu i lywio'r gwaith o hyrwyddo a chefnogi bwydo ar y fron yn y dyfodol yn ardal Caerdydd a Bro Morgannwg. Defnyddir y canfyddiadau i gyfrannu at adroddiad i'r bwrdd iechyd lleol, y gellir hefyd ei ddefnyddio mewn erthyglau cyfnodolion academiaidd a chyflwyniadau cynadleddau.*

*Diolch i chi am gwblhau'r arolwg, os oes gennych unrhyw gwestiynau pellach, cysylltwch â [TGDickson@cardiffmet.ac.uk](mailto:TGDickson@cardiffmet.ac.uk) neu cyfeiriwch at y Daflen Wybodaeth i Gyfranogwyr.*

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

## Atodiad 2

MALIC yw'r mesur swyddogol o amddifadedd cymharol ar gyfer ardaloedd bach yng Nghymru. Ei nod yw nodi'r ardaloedd bach hynny lle mae'r crynodiadau uchaf o sawl math gwahanol o amddifadedd. Mae MALIC yn rhestru pob ardal fach yng Nghymru yn eu trefn o rif 1 (mwyaf difreintiedig) i 1,909 (lleiaf difreintiedig). Enw arall ar yr ardaloedd bach yw Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is (ACEHI). Mae'r ddaearyddiaeth yn seiliedig ar ddata'r cyfrifiad ac yn cynrychioli ardaloedd bach sydd oll â phoblogaeth o ryw 1,600 o bobl. Safle Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC). Mae'r dengraddau wedi'u graddio o 1 i 10. 1 yw'r grŵp mwyaf difreintiedig a 10 yw'r lleiaf difreintiedig

Safle MALIC 2019	Dengradd
1-191	1
192-382	2
383-573	3
574-764	4
765-955	5
956-1146	6
1147-1337	7
1338-1528	8
1529-1719	9
1720-1909	10

Rhestr o 62 ACEHI cyfranogwyr yr arolwg			
<b>A</b>	Illtyd 6	Pontprennau/Hen Laneirwg 4	Y Mynydd Bychan 7
Adamsdown 5	<b>LI</b>	Pontprennau/Hen Laneirwg 5	Y Mynydd Bychan 8
<b>B</b>	Llanbedr-y-fro		Y Rhws 2
Baruc 3	Llandaf 2	<b>R</b>	Y Rhws 4
Butetown 1	Llandaf 3	Radur a Threforgan 2	Y Sblot 1
Buttrills 3	Llandaf 4	<b>Rh</b>	Y Tyllgoed (Caerdydd) 3
<b>C</b>	Llanilltud Fawr 4	Rhiwbeina 2	Y Tyllgoed (Caerdydd) 6
Castleland 1	Llanilltud Fawr 5	Rhiwbeina 3	Ystum Taf 2
Cathays 2	Llanilltud Fawr 6	Rhiwbeina 5	Ystum Taf 4
Catwg 6	Llanisien 5	Rhymni 4	
Cornerswell 2	Llanrhymni 6	<b>S</b>	
Court 1	Llys-faen 1	Sain Tathan 1	
<b>D</b>	<b>P</b>	Stanwell 2	
Dinas Powys 2	Pentwyn 1	<b>T</b>	
<b>G</b>	Pentwyn 7	Trowbridge 3	
Glanyrafon 6	Pentwyn 8	Trowbridge 9	
Grangetown 4	Pentyrch 1	<b>Y</b>	
Grangetown 6	Pentyrch 2	Y Bont-faen 4	
Grangetown 11	Pen-y-lan 4	Yr Eglwys Newydd a Thongwynlais 1	
Grangetown 2	Pen-y-lan 7	Yr Eglwys Newydd a Thongwynlais 2	
Grangetown 3	Plasnewydd 3	Y Mynydd Bychan 1	
Gwenfô 1	Plymouth (Bro Morgannwg) 2	Y Mynydd Bychan 5	

\*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)

†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf



Cardiff  
Metropolitan  
University

Prifysgol  
Metropolitan  
Caerdydd

**cawr**

**Centre for Health, Activity  
and Wellbeing Research**

**cyigll**

**Canolfan Ymchwil ar gyfer  
Iechyd, Gweithgarwch a Lles**

