Cardiff Met
cawr
Centre for Health, Activity and Wellbeing Research

Met Caerdydd
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

Dr Tabitha Dickson, Yr Athro Diane Crone, Dr Lauren Copeland & Alexis Bennett.

Medi 2024

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

Dr Tabitha Dickson, Yr Athro Diane Crone, Dr Lauren Copeland & Alexis Bennett
Prifysgol Metropolitan Caerdydd | Medi 2024

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

ARCHWILIO'R RHWYSTRAU A'R HERIAU I FWYDO AR Y FRON YN ARDAL CAERDYDD A BRO MORGANNWG

CRYNODEB GWEITHREDOL

Cafodd y prosiect a gynhaliwyd gan y Ganolfan Ymchwil Iechyd, Gweithgarwch a Lles (CAWR) ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd, ei gomisiynu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (C&VUHB). Roedd tîm Iechyd Cyhoeddus C&VUHB am ddysgu mwy am y rhwystrau a'r heriau i fwydo ar y fron yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Roedd hyn er mwyn deall yn well y cyd-destun a'r diwylliant lleol sy'n sail i fwydo ar y fron i lywio gwaith yn y dyfodol yn yr ardaloedd sy'n ymwneud â hyrwyddo bwydo ar y fron.

Roedd dau amcan i'r ymchwiliad hwn:

1. Archwilio sut mae menywod yn ardal Caerdydd a'r Fro yn gweld y rhwystrau a'r heriau hysbys o fwydo ar y fron;
2. Archwilio argymhellion posibl ar gyfer ymarfer yn y dyfodol o ran hyrwyddo bwydo ar y fron a gwneud hynny 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, mabwysiadodd tîm CAWR, gan weithio gyda thîm Iechyd Cyhoeddus C&VUHB, ddull cymysg gan ddefnyddio e-arolwg a chyfweliadau. Nod yr e-arolwg oedd casglu nifer o safbwyntiau 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, a cheisio nodi, o'u safbwyntiau, argymhellion ar gyfer ymarfer yn y dyfodol o ran bwydo ar y fron. Derbyniwyd cyfanswm o n = 48 o ymatebion trwy'r e-arolwg gyda chyfanswm o n = 33 o ymatebion wedi'u cynnwys yn y dadansoddiad terfynol. Ni chafodd ymatebion n = 15 eu cynnwys oherwydd bod n = 12 yn nodi bod ganddynt fabi dros 12 mis oed ac felly nid oeddent yn parhau i gwblhau'r arolwg yn llawn, ac fe gafodd ymatebion n = 3 eu heithrio oherwydd eu bod yn anghyflawn. O'r n = 33 oedran cymedrig ymatebwyr yr e-arolwg oedd 33.7 oed (sd 4.3). Cynhaliwyd cyfanswm o n = 6 cyfweliad. Cynhaliwyd cyfweliadau wyneb yn wyneb (mewn tri safle cyhoeddus gwahanol yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg), ac ar-lein trwy Microsoft Teams.

O'r 33 ymatebydd, roedd 45% wedi bwydo o'r fron o'r blaen. Nododd dau ddeg saith (82%) o'r menywod a gymerodd ran yn yr arolwg eu bod wedi bwriadu bwydo ar y fron, roedd * (*%) menyw yn bwriadu defnyddio'r dull bwydo cyfunol, ac roedd * fenyw yn bwriadu defnyddio fformiwla, neu heb gynllun. Mewn ymateb i gwestiwn am 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, 21 (64%) yn bwydo ar y fron yn unig, a 7 (21%) wedi bwydo ar y fron ond wedi rhoi'r gorau iddi.

Y galluogwyr i fwydo ar y fron oedd buddion iechyd i fabi, cost a chyfleustra. Nododd yr ymatebwyr cyffredinol fod y cymorth ffurfiol a gawsant yng Nghaerdydd a'r Fro yn gefnogol i raddau helaeth pan oedd ei angen neu pan geision nhw ei gael. Amlygodd yr ymatebion a roddwyd trwy'r arolwg a'r cyfweliadau yr angen i sicrhau bod pob ymarferydd yn cyflwyno pwnc bwydo ar y fron a dewisiadau bwydo cyffredinol, mewn ffordd anfeirniadol, gan barhau i hyrwyddo bwydo ar y fron yn iach.

*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 prif heriau oedd sut mae mamau yn cael gafael ar wybodaeth yn yr ardal, er enghraifft cael mynediad at grwpiau cymorth a'r canfyddiad o beth yw nod y grwpiau. Nododd llawer o'r mamau fod gwahanol lwyfannau cyfryngau cymdeithasol wedi bod yn adnodd cymorth ac efallai y dylid eu hystyried wrth gyfeirio at wasanaethau yn y rhanbarth. Mae'r ymatebion a gafwyd hefyd wedi tynnu sylw at yr angen mwy am gefnogaeth emosiynol i'r rhai nad chafodd enedigaeth naturiol (e.e. toriad-C) neu wedi profi cymhlethdodau eraill.

Yn genedlaethol, mae’r boblogaeth fwyaf o'r rhai nad ydynt yn bwydo ar y fron yn iau (o dan 19 oed) na'r rhai a gynrychiolir yn yr adroddiad hwn. Byddai gwaith pellach yn canolbwyntio ar ganfod barn a phrofiad byw y mamau hyn o fudd i gael dealltwriaeth fanylach o’r rhwystrau a'r heriau sy'n gysylltiedig â bwydo ar y fron yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Yn ogystal, byddai targedu gwybodaeth a chefnogaeth wedi'i theilwra i famau iau a hŷn o ystyried y berthynas negyddol a ddangoswyd rhwng oedran cynyddol a'r gostyngiad mewn defnyddioldeb cymorth, yn fanteisiol.

*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 4
Nodau ac Amcanion 4
  Nodau 4
  Amcanion 4
Dull 5
  Arolwg 5
    Datblygu'r arolwg ar-lein 5
    Recriwtio 5
  Cyfweliadau 5
    Recriwtio 5
    Fformat y cyfweliad 5
  Dadansoddi Data 6
    Arolwg 6
    Cyfweliadau 6
Canlyniadau 6
  Arolwg 6
    Ymatebion 6
    Nodweddion demograffig y sampl 6
    Ardal 7
    Canfyddiadau ansoddol 7
  Cyfweliadau 17
Trafod canlyniadau 21
  Amcan 1 – Rhwystrau a heriau i fwydo ar y fron yng Nghaerdydd a'r Fro 21
  Amcan 2 – Argymhellion gwybodus gan gyfranogwyr 22
Casgliadau 24
Cyfeiriadau 25

*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)
†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

Cyflwyniad

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau prosiect a ddatblygwyd ar y cyd â Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (C&VUHB) ac a gomisiynwyd gan, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Comisiynwyd y Ganolfan Ymchwil ar gyfer Iechyd, Gweithgarwch a Lles (CAWR) ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd i ymgymryd â'r prosiect. Ceisiodd y prosiect archwilio'r rhwystrau a'r heriau sy'n gysylltiedig â bwydo 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, er mwyn llywio gwaith yn y dyfodol yn y meysydd sy'n ymwneud â hyrwyddo bwydo ar y fron.

Nodau ac Amcanion

Nodau

Roedd gan archwiliad hwn ddau nod;

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

Amcanion

Er mwyn cyflawni'r nodau hyn, dyluniodd tîm CAWR sy'n gweithio gyda Thîm Iechyd Cyhoeddus C&VUHB e-arolwg, a ddilynwyd wedyn gyda chyfres o gyfweliadau i fynd i'r afael â dau amcan allweddol.

(i) *Ymchwilio, gan ddefnyddio e-arolwg, i ba raddau y 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.*

(ii) *Archwilio, gan ddefnyddio cyfweliadau, safbwyntiau manwl menywod i rwystrau a heriau bwydo ar y fron a datblygu, trwy eu profiadau, argymhellion posibl ar gyfer ymarfer yn y dyfodol yn y maes hwn, yn ymwneud â'i hyrwyddo.*

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau'r e-arolwg a'r cyfweliadau wrth fynd i'r afael â'r amcanion hyn, a'r nodau cyffredinol.

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

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

Dull

Mabwysiadodd y prosiect ddull 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 cyfweliadau â menywod i archwilio'r rhwystrau a'r heriau ymhellach a cheisio nodi, o'u safbwyntiau, argymhellion ar gyfer ymarfer yn y dyfodol o ran bwydo ar y fron.

Arolwg

Datblygu’r 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 yn fwy penodol â thargedu ardaloedd yn ardal Bwrdd Iechyd Caerdydd a Bro Morgannwg. Datblygwyd a dosbarthwyd yr e-arolwg gan ddefnyddio'r pecyn meddalwedd Qualtrics (Qualtrics, Provo, UT).

Recriwtio

Roedd dosbarthu'r e-arolwg yn cynnwys defnyddio strategaethau manteistiwnistaidd a phêl eira. Anfonwyd manylion y dolenni arolwg a chodau QR drwy e-bost gan CAWR a rhwydweithiau tîm comisiynu Iechyd Cyhoeddus C&VUHB. Rhannwyd yr arolwg hefyd trwy'r cyfryngau cymdeithasol i wahanol grwpiau a thudalennau lleol sy'n gysylltiedig â thimau C&VUHB Iechyd Cyhoeddus ac Ymweliadau Iechyd. O ran cynnwys yr astudiaeth, gwahoddwyd cyfranogwyr i gwblhau'r e-arolwg yn seiliedig ar y meini prawf canlynol;

a. Eu bod dros 18 oed;
b. yn rhiant sy'n byw yn Ardal Caerdydd a Bro Morgannwg;
c. bod ganddynt blentyn o dan 12 mis oed (ar adeg ei gwblhau).

Cyfweliadau

Recriwtio

Gwahoddwyd cyfranogwyr i gymryd rhan mewn cyfweliadau trwy opsiwn i ddarparu manylion cyswllt ar ddiwedd yr e-arolwg. Gofynnodd y cwestiwn a fyddai ganddynt ddiddordeb mewn cymryd rhan mewn cyfweliad, ac felly yn cytuno i dderbyn rhagor o fanylion am amseroedd a lleoliadau drwy e-bost. Cafodd cyfranogwyr hefyd eu recriwtio drwy recriwtio cyfleoedd drwy gyswllt uniongyrchol, gan y prif ymchwilydd (Dickson) gyda grwpiau yn y gymuned yn ardal Caerdydd a Bro Morgannwg

Fformat y cyfweliad

Cynhaliwyd cyfweliadau gyda set o gyfranogwyr hunan-ddethol. Recordiwyd cyfweliadau yn ysgrifenedig at ddibenion dadansoddi dilynol. Gwahoddwyd cyfranogwyr i drafod eu profiadau a gofynnwyd cwestiynau iddynt ar bynciau amrywiol fel y'u cyflwynwyd yn Nhabl 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

Tabl 1. Pynciau a chwestiynau a ddefnyddir i lywio'r amserlen gyfweld.

Pwnc	
Dewisiadau Bwydo	➢ Rhesymau personol dros/peidio â phenderfynu bwydo ar y fron ➢ Cynlluniau new syniadau penodol ynghylch bwydo
Gwybodaeth	➢ Gwbodaeth a geisir neu a dderbyniwyd yn ystod beichiogrwydd
Profiadau (Rhwystrau a hwyluswyr)	➢ Pethau roedden nhw'n ei chael hi'n anodd ➢ Pethau a helpodd ➢ Disgwyliad yn erbyn realiti
Cefnogaeth	➢ A gawsant gefnogaeth / yn teimlo eu bod wedi cael cefnogaeth ➢ Sut/ble i gael cymorth ➢ Gwasanaethau
Sylwadau Ychwanegol	➢ Unrhyw sylwadau neu awgrymiadau eraill i'w rhannu

Dadansoddi Data

Arolwg

Gofynnwyd cyfres o gwestiynau caeedig a diwedd agored (testun) i'r ymatebwyr fel ei gilydd. Roedd dadansoddiad o'r rhain yn cynnwys echdynnu, didoli a blaenoriaethu themâu allweddol a rannwyd gan gyfranogwyr. Cafodd yr ymatebion eu hadolygu a'u dadansoddi a arweiniodd at themâu ac is-themâu sy'n dod i'r amlwg. Cyflwynir y rhain yn y canlyniadau ochr yn ochr â dyfyniadau (a gymerwyd o ymatebion testun agored) gan ymatebwyr.

Cyfweliadau

Trawsgrifiwyd y cyfweliadau a recordiwyd air air am air lle bo hynny'n bosibl, neu fe gymerwyd nodiadau helaeth lle nad oedd recordio'n bosibl (er enghraifft oherwydd lleoliad, sŵn ac ati) a oedd yn darparu sgriptiau disgrifiadol at ddibenion dadansoddi thematig. Dadansoddwyd y cyfweliadau a'r nodiadau gan ddefnyddio dadansoddiad thematig (Clarke & Braun, 2013) Cyflwynir y themâu a'r is-themâu sy'n dod i'r amlwg yn y canlyniadau, gan gynnwys dyfyniadau gan ymatebwyr.

Canlyniadau

Arolwg

Ymatebion

Derbyniwyd cyfanswm o n = 48 o ymatebion trwy'r arolwg ar-lein. O'r ymatebion hyn nododd 12 bod ganddynt fabi dros 12 mis oed ac felly nid oeddent yn parhau i gwblhau'r arolwg yn llawn oherwydd y meini prawf fel y nodir yn y dulliau. Cafodd tri ymateb hefyd eu heithrio oherwydd eu bod yn anghyflawn. O'r herwydd, cafodd cyfanswm o n = 33 o ymatebion arolwg eu cynnwys yn y dadansoddiad terfynol.

Nodweddion demograffig y sampl

O'r n = 33 menywod a ymatebodd i'r arolwg roedd n = † yn nodi eu hunain fel menywod gwyn, n = * fel Asiaidd, a n = * gwell ganddynt i beidio â dweud. Rhestrir eu hoedran, nifer y plant,

*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)
†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

oedran y babi a hyd beichiogrwydd isod yn Nhabl 2. O'r n = 33 ymatebwyr, roedd 45% wedi bwydo ar y fron o’r blaen (n = 15). Nododd 27 (82%) o'r menywod a gymerodd ran yn yr arolwg eu bod wedi bwriadu bwydo ar y fron, n = * (*%) yn bwriadu dilyn dull bwydo cyfunol, a n = * (*%) menyw yn bwriadu defnyddio fformiwla neu heb gynllun. Mewn ymateb i gwestiwn a ofynnodd a oeddent yn bwydo eu babi ar y fron ar hyn o bryd, nid oedd * (*%) wedi bwydo ar y fron o gwbl, roedd n = * (*%) yn dilyn dull bwydo cyfunol, roedd n = 21 (64%) yn bwydo ar y fron yn unig, ac roedd n = 7 (21%) wedi bwydo ar y fron ond wedi rhoi’r gorau iddi. O'r ymatebwyr mynychodd 54% (n = 18) grŵp Cyngeni, ac ni fynychodd 33% (n = 11) unrhyw grŵp. Y dosbarth cynenedigol gyda'r presenoldeb mwyaf oedd un y GIG a oedd yn cyfrif am 37% o'r holl ddosbarthiadau a fynychwyd.

Tabl 2. Gwybodaeth ddemograffig yr ymatebwyr (n = 33)

	Cymedr	SD
Oedran (bl)	33.73	4.3
Nifer y plant	1.42	0.56
Oedran y babi (misoedd)	6.27	3.65
Hyd beichiogrwydd (wythnosau)	39.28	1.56

Ardal

Dosbarthwyd y 33 o ymatebion a gafwyd ar draws un deg tri o wahanol godau post; CF3, CF5, CF10, CF14, CF15, CF23, CF24, CF36, CF45, CF62, CF63, CF64, CF71 (yn ôl prif ardal, h.y. adran gyntaf cod post) gyda dim ond un cod post annilys yn cael ei roi. Mae gan bob un ond un o'r ardaloedd hyn a ddynodir gan god post lai na phum pwynt data.. O'r herwydd, nid oedd y set ddata yn ddigonol ar gyfer dadansoddiad cadarn wedi'i grwpio naill ai yn ôl cod post neu ardal (Bro Morgannwg/Caerdydd). Fodd bynnag, dylid nodi yma hefyd fod y codau post hyn yn cynnwys ardaloedd amrywiol iawn.

Canfyddiadau ansoddol

Dewisiadau bwydo

Gofynnwyd y canlynol i'r cyfranogwyr:

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

Roedd profiadau menywod yn amrywio'n fawr. O ran trafodaethau am fwydo yn gyffredinol roedd pedair prif thema yn dod i'r amlwg;

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

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

1) **Trafodaethau defnyddiol ac addysgiadol,** fodd bynnag, nid oedd llawer o gyfeiriadau at y rhain o fewn yr ymatebion a dderbyniwyd**.**

'Roeddwn i'n ymwybodol o fanteision bwydo ar y fron drwy ddarllen amdano a thrafod gyda fy mydwraig' (C45)

"Roeddwn i'n gwybod fy mod i eisiau bwydo ar y fron [..] Roedd y manteision a ddywedodd fy fydwraig wrtha i yn gwneud i mi eisiau ei fwydo'n bendant' (C28)

2) Dywedodd ymatebwyr **nad oedd fawr o drafodaeth, os o gwbl**, gan ddisgrifio eu bod naill ai'n cael ychydig iawn o drafodaeth neu ddim o gwbl ynghylch bwydo eu babi.

'Heb ei drafod mewn gwirionedd gyda bydwraig' (C8)

'Nid wyf wedi cael y sgwrs hon' (C10)

'Dim trafodaethau gydag unrhyw weithwyr proffesiynol' (C11)

'Ni chrybwyllwyd bwydo ar y fron yn unrhyw un o'm hapwyntiadau cynenedigol' (C36)

'Dwi ddim yn cofio cael trafodaeth, dim ond gofyn i mi sut roeddwn i'n bwriadu bwydo.' (C42)

3) Teimlwyd bod **trafodaethau'n hybu bwydo ar y fron**. Yma nodwyd nifer o is-themâu mewn ymatebion cyfranogwyr;

(i) diffyg gwybodaeth am ddewisiadau amgen;

'Nid oedd dewis mewn gwirionedd, cyflwynwyd bwydo ar y fron fel yr opsiwn gorau' (C14)

'Ychydig iawn o wybodaeth a gefais i, darn A4 o bapur am fwydo.' (C24)

'Dim cyngor na gwybodaeth am fwydo fformiwla.' (C25)

(ii) bwriad i fwydo o'r fron a diffyg trafodaeth bellach;

'Ches i ddim wedi cael sgwrs. Fe ofynnon nhw i mi sut roeddwn i'n bwriadu bwydo a dywedais i fy mod am fwydo o'r fron gobeithio.' (C6)

'Doedd fawr o sgwrs am ddewisiadau bwydo, fel y dywedais fy mod am fwydo ar y fron.' (C16)

'Chawson ni ddim trafodaeth gan fy mod wedi dweud fy mod wedi bwydo fy mabi cyntaf ar y fron ac yn bwriadu gwneud hynny gyda fy ail.' (C19)

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

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

(iii) Hyrwyddo bwydo ar y fron yn gryf

'Roeddwn i'n teimlo eu bod nhw'n eich gwthio chi'n gryf tuag at fwydo ar y fron' (C13)

'Cafodd bwydo ar y fron ei wthio'n ymosodol' (C25)

'pwyslais trwm ar fwydo ar y fron yn cael ei hyrwyddo fel yr unig ffordd o fwydo' (C44)

Yn olaf, y pedwerydd is-thema i'w nodi oedd

(iv) Canfyddiadau negyddol sy'n gysylltiedig â hyrwyddo bwydo ar y fron

'Roeddwn i bron yn teimlo fel fy mod i'n cael fy marnu am beidio â bod yn frwdfrydig dros fwydo ar y fron' (C13)

'Cefais anhawster wrth fwydo ar y fron oherwydd esgor ac adferiad poenus. Roedd hyn wedyn yn fy ngadael yn teimlo fel fy mod wedi methu'n rhannol oherwydd bod y pwyslais trwm ar fwydo ar y fron yn cael ei hyrwyddo fel yr unig ffordd o fwydo' (C44)

'roedd o'n gwylltio fi sut roedden nhw'n gofyn o hyd i mi gadarnhau fy nymuniad i gymysgu dulliau bwydo ym mron pob apwyntiad o ystyried ei fod wedi'i gofnodi yn fy nodiadau.' (C48)

4)Y bedwaredd a'r brif thema olaf a ddaeth i'r amlwg o'r ymatebion i'r cwestiwn hwn oedd y **diffyg effaith** gyffredinol a gafodd y trafodaethau hyn ar ddewisiadau bwydo**.**

'ddim wedi effeithio ar fy mhenderfyniad' (C12)

'na gan fod gen i syniad am beth oeddwn i'n mynd i'w wneud' (C38)

'ro'n i wedi gwneud fy mhenderfyniad cyn y sgwrs' (C45)

'Doedd dim dewis mewn gwirionedd, cyflwynwyd bwydo ar y fron fel yr opsiwn gorau' (C14)

'Roedd y manteision a ddywedodd fy fydwraig wrthyf yn bendant yn gwneud i mi fod eisiau ei fwydo ond roeddwn i'n gwybod fy mod i eisiau gwneud hynny'n barod' (C28)

Parhau I fwydo ar y fron

Gofynnwyd i gyfranogwyr yr arolwg nodi a oeddent yn bwydo ar y fron ar hyn o bryd. O'r 33 a ymatebodd doedd *% (n = *) erioed wedi bwydo ar y fron, roedd †% (n = †) yn dilyn dull bwydo cyfunol, roedd 64% (n = 21) yn bwydo ar y fron yn unig, roedd †% (n = †) wedi bwydo ar y fron ond wedi rhoi'r gorau iddi. Yn dilyn hyn gofynnwyd y cwestiwn canlynol i'r rhai a nododd nad oeddent bellach yn 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

C15. *A allwch chi ddweud mwy wrthym am ba mor hir y buoch chi'n bwydo o'r fron (oedran eich babi pan wnaethoch chi roi'r gorau iddi), a'ch rhesymau dros roi'r gorau iddi?*

O'r rhesymau a roddodd menywod am roi'r gorau i fwydo ar y fron, daeth tair prif thema i'r amlwg:

1) Heriau wrth sefydlu neu gynnal bwydo ar y fron
Roedd y rhain yn cynnwys ffactorau fel;

(i) heriau wrth sefydlu neu ailgychwyn bwydo ar y fron yn gyffredinol; *'Cefais fformiwla yn yr ysbyty oherwydd bod y fydwraig yn dweud "efallai na fyddai hi eisiau bwydo ar y fron" felly pan ddes i adref roeddwn i'n ei chael hi'n anodd iawn mynd yn ôl ar hynny'* (C2) a *'allwn i ddim sefydlu bwydo ar y fron.'* (C44).

(ii) rhoddwyd problemau gyda cael y babi i gymryd y fron hefyd fel rheswm; *'[ar ôl seibiant] ceisiais gynnig y fron eto ond ni allwn [gael y babi i'w chymryd]'* (C7); *'roedd problemau gyda cael y babi i gymryd y fron'* (C24) a;*'methu cael y babi i gymryd y fron'* (C7).

(iii) roedd yn ymddangos bod cadw i fyny â'r galw yn ymddangos fel ffactor heriol; *'doeddwn i ddim yn gallu bwydo ar y gyfradd yr oedd fy mab eisiau cael ei fwydo - mae'n 96fed canradd o ran pwysau ac yn llwglyd iawn!'* (C14) a *'daeth fy nghyflenwad byth i mewn'* (C44).

2) Diffyg cefnogaeth

'rhoddwyd fformiwla' i fi yn yr ysbyty oherwydd dywedodd y fydwraig "efallai na fyddai hi eisiau bwydo ar y fron"' (C2)

'Dim cefnogaeth gan yr ymwelydd iechyd na'r fydwraig, dim ond dweud am ddal ati' (C25)

3) Anghysur
Roedd anghysur bwydo ar y fron yn gyffredinol ac mewn gwahanol gyd-destunau yn is-thema amlwg yma; *'wnaeth o byth glicio i fi a'm babi'* (C24) a *'ddim yn teimlo'n gyfforddus yn bwydo yn gyhoeddus'* (C25). Ochr yn ochr â'r lladdfa i bwmpio i sicrhau cyflenwad *'Roeddwn i'n pwmpio i gael llaeth ond yn y diwedd rhoddais y gorau iddi gan ei fod yn ormod'* (C24) a *'roedd yn llawer o waith sterileiddio'r offer pwmpio ochr yn ochr â sterileiddio'r holl offer ar gyfer bwydo potel hefyd'* (C44). Yn ychwanegol, a cyfeiriwyd hefyd at nifer fach o broblemau ffisiolegol (cwlwm tafod ac adlif (C7)).

*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 3. Crynodeb o Themâu (rhwystrau a hwyluswyr) wrth benderfynu bwydo ar y fron ai peidio.

Thema	Is-thema	Dyfyniadau Enghreifftiol
Hwyluswyr / galluogwyr i fwydo ar y fron	➢ Deall y manteision	C1*; 'roeddwn i'n gwybod beth oedd y manteision iechyd i'r ddau ohonom ni a hefyd pwysigrwydd bondio' C18; 'cael y bond arbennig iawn hefyd'* *C5 'rwy'n ymwybodol o [...] fanteision bwydo ar y fron i'r babi trwy drosglwyddo fy ngwrthgyrff'* C34*; 'manteision i'n plentyn, yn enwedig llai o debygolrwydd o haint yn y glust a chlust ludiog (sy'n fwy cyffredin mewn babanod â hollt)'* C5*; 'mae'r llaeth wedi'i deilwra i'm babi'* C15*; 'Gwell o ran maeth'*
	➢ Cyfleustra a chost	C1*; 'does dim angen pacio poteli a gallu bwydo ar y ffordd'* C16*; ' llai o straen / cost gyda photeli, fformiwla, sterileiddio ac ati'*
	➢ Agweddau eu hunain a'r dull di-straen	C6*; ('rwy'n teimlo ei fod yn rhan o famolaeth/benywdod'* C11*; "oherwydd ei fod yn [...] naturiol."* C34*; 'roeddwn i eisiau ac yn teimlo awydd cryf i wneud hynny'* C38*; "oeddwn i [...] yn cadw meddwl agored am yr holl beth. Dim straen'*
	➢ Cefnogaeth Allanol	C36*; 'Dim ond oherwydd y gefnogaeth ragorol rwyf wedi'i chael gan [...] Roedd y grŵp bwydo ar y fron yn gwneud i mi deimlo fy mod wedi fy ngrymuso i wneud penderfyniadau yn hytrach na'm gorfodi i wneud pethau nad oedd yn addas ar gyfer fy sefyllfa. Roedd hi wir yn cymryd y pwysau a'r straen allan o benderfyniadau am fwydo'* C45*; 'Teulu wedi dylanwadu ar fy mhenderfyniad'.*
Rhwystrau neu heriau i fwydo ar y fron	➢ Sefydlu neu gynnal bwydo ar y fron	C14; 'yn syml, nid oedd yn bosibl o ystyried faint o laeth oedd ei angen ar fy mab' C44; "roeddwn i'n cael trafferth bwydo ar y fron [...] ni ddaeth fy nghyflenwad i mewn."
	➢ Cefnogaeth annigonol	C36; *"fe wnaethon nhw roi cyngor gwael iawn i mi [...] ac nid oedd yn ymddangos eu bod yn deall yr effaith seicolegol [...] ro'n i'n bryderus iawn am weld unrhyw un am gymorth bwydo ar y fron achos roedd o mor niweidiol i fy mhrofiad ôl-enedigol y tro diwetha'*
	➢ Materion ymarferol sy'n gysylltiedig â gofal	C13; *'byddai [bwydo fformiwla] hefyd yn llawer haws i mi a fy mhartner yn enwedig unwaith yn ôl yn y gwaith a chael aelodau o'r teulu yn helpu gyda gofalu am [y babi], fyddwn i ddim yn cymryd blwyddyn gyfan i ffwrdd oherwydd methu ei fforddio'*

Hwyluswyr a rhwystrau

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

C16. *Yn dilyn ymlaen o Ch13, a allwch chi ddweud ychydig mwy am pam wnaethoch chi / na wnaethoch chi bwydo ar y fron?*

Cyflwynir crynodeb o **rwystrau** a **hwyluswyr** y ddwy brif thema, ac is-themâu cysylltiedig yn Nhabl 2 ochr yn ochr â dyfyniadau enghreifftiol ategol.

1) Hwyluswyr

Roedd dwy is-thema mewn perthynas â hwyluswyr y canfuwyd eu bod yn arbennig o gyffredin ymhlith yr ymatebion (i) Deall manteision bwydo ar y fron a (ii) Hwylustod a chost. Yn achos y cyntaf, disgrifiwyd gwybodaeth am y manteision fel rheswm i fwydo ar y fron gan nifer o gyfranogwyr ac roedd yn cynnwys agweddau fel bondio, iechyd/imiwnedd a maeth. Yn ogystal, nodwyd profiad blaenorol o fanteision bwydo ar y fron yma. Daeth dwy is-thema arall ar gyfer hwyluswyr i'r amlwg ynglŷn ag (iii) Agweddau a dull di-straen a (iv) Chefnogaeth allanol.

2) Rhwystrau

O fewn y prif thema o rwystrau i fwydo ar y fron nodwyd tair is-thema; (i) sefydlu neu gynnal bwydo ar y fron, (ii) cefnogaeth annigonol ac yn olaf (iii) problemau ymarferol sy'n gysylltiedig â gofal.

Gwasanaethau a chefnogaeth

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa wasanaethau (os o gwbl) yr oeddent wedi'u cyrchu ar gyfer cefnogaeth bwydo ar y fron.

C17. *Ydych chi wedi ceisio neu dderbyn cefnogaeth gan unrhyw un o'r bobl a/neu'r gwasanaethau canlynol? Dewiswch bopeth sy'n berthnasol.*

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

Roedd y canlyniadau yn dangos mai'r bydwragedd oedd y ffynhonnell gefnogaeth a dyfynnir fwyaf gyda 25 o'r 33 o ymatebwyr yn yr arolwg yn nodi felly, ac yna ymwelwyr iechyd yn agos (n = 19). Dywedodd bron i hanner (n = 16) o'r 33 o fenywod a ymatebodd i'r arolwg eu bod wedi derbyn cefnogaeth gan arbenigwr bwydo babanod. Dywedodd * ymatebydd nad oeddent yn ceisio nac yn derbyn cefnogaeth i fwydo o unrhyw un o'r gwasanaethau a restrir.

*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 o ddefnyddioldeb

Yn dilyn **C17** gofynnwyd i ymatebwyr nodi a oedd y gefnogaeth a dderbyniwyd, neu'r gwasanaeth a ddefnyddiwyd yn ddefnyddiol.

C18. *A oedd y gefnogaeth a gawsoch gan [ymatebion C17] yn ddefnyddiol? Esboniwch pam/pam ddim.*
Rydym yn deall y gallai fod gwahaniaethau yn yr hyn a oedd / nad oedd o gymorth os oeddech yn defnyddio mwy nag un gwasanaeth. Rhowch fanylion am y math o gefnogaeth neu wasanaeth yn eich ateb fel ein bod yn gwybod pa rai rydych chi'n sôn amdanynt.

Roedd y canfyddiadau a'r profiadau a nodwyd gan ymatebwyr yn amrywio'n fawr. Yn gyffredinol, nododd y canrannau canlynol o gyfranogwyr mai un neu fwy o'r mathau penodol o gymorth a gawsant oedd: Defnyddiol / cefnogol: 67%; Ychydig yn ddefnyddiol: 18%; Nid yw'n ddefnyddiol nac yn ddiffygiol 30%. Yn gyffredinol, nododd 49% o'r cyfranogwyr rywfaint o brofiad o gefnogaeth annigonol, p'un a oedd y darparwr wedi'i nodi ai peidio. Datgelodd perthynas arwyddocaol fod mamau hŷn yn gweld cefnogaeth yn llai defnyddiol (Spearman $r_{(29)} = 0.397$, $p = 0.027$). Mae Tabl 3 yn rhoi crynodeb o'r math o gefnogaeth a dderbyniai menywod ac yn dangos pa mor ddefnyddiol ydoedd yn seiliedig ar eu hymateb testun.

Tabl 4. Math o gefnogaeth a defnyddioldeb canfyddedig.

Cefnogaeth/Gwasanaeth	Defnyddiol/Cefnogol % (n)	Ychydig yn ddefnyddiol % (n)	Annigonol % (n)
Bydwragedd (n =25)	56 (14)	*	†
Ymwelwyr iechyd (n =19)	47 (9)	*	†
Clinigau arbenigol bwydo babanod (n=16)	63 (10)	*	*
Cynorthwywyr gofal mamolaeth (n =7)	71 (5)	*	*

Y ddwy brif thema a ddaeth i'r amlwg o ymatebion i'r cwestiwn hwn oedd i ba raddau roedd y darparwyr yn **ddefnyddiol** neu **ddim yn ddefnyddiol**.

1) Ffactorau defnyddiol

Yn gyffredinol, yr is-themâu sy'n gysylltiedig â'r canfyddiad o fod yn ddefnyddiol oedd *cefnogaeth emosiynol*, *gwybodaeth* a *chefnogaeth gyda thechneg bwydo ar y fron*. Nodwyd *bod cymorth tuag at gefnogaeth bellach* yn ffactor ac *roedd cydnabyddiaeth a chefnogaeth gyda chyflwr penodol* hefyd wedi'i brofi.

2) Ffactorau di-fudd

Yr is-thema amlaf y tu ôl i'r canfyddiad o ‘ddim yn ddefnyddiol’ oedd, *cefnogaeth emosiynol annigonol*, ac yna *cyngor annigonol*, a *chefnogaeth annigonol a phwysau cyffredinol* (er enghraifft, tuag at fwydo ar y fron neu ynghylch pwysau'r babi). Yn ogystal, cyfeiriwyd at *ddiffyg ystyriaeth o anghenion penodol* gan ymatebwyr.

*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)
†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

Ffactorau gan ddarparwr cymorth

Roedd cefnogaeth ddefnyddiol gan *fydwragedd* yn gysylltiedig gan amlaf â *gwybodaeth* a *chefnogaeth gyda thechneg*, tra bod *cefnogaeth emosiynol* yn aml yn cael ei nodi gyda *chlinigau arbenigol bwydo babanod*. Roedd *ymwelwyr iechyd* yn gysylltiedig â gwahanol fathau o gefnogaeth mewn ffordd fwy cytbwys.

Gyda ffactorau di-fudd, roedd data yn brinnach ynghylch darparwyr penodol, gyda symiau cymharol o ddata yn ymwneud â chymorth bydwragedd yn unig. Yn yr achos hwn, dosbarthwyd y ffactorau di-fudd yn gymharol gyfartal ar draws yr is-themâu.

Cymorth arall

Gan barhau â'r thema gwasanaethau a chymorth gofynnodd **C19** i ymatebwyr restru unrhyw fathau eraill o wybodaeth neu gymorth yr oeddent yn eu cyrchu.

C19. *Ydych chi wedi derbyn unrhyw wybodaeth neu gefnogaeth ddefnyddiol arall ar gyfer bwydo babanod?*
Nid oes rhaid i hyn fod yn wasanaeth neu sefydliad penodol - gallai fod trwy ffrindiau neu deulu ac ati. Os felly, rhowch fanylion yma am y wybodaeth a gawsoch ac oddi wrth bwy.

O'r n = 27 o ymatebwyr a roddodd ateb ar gyfer y cwestiwn hwn, nododd n = 23 eu bod wedi derbyn gwybodaeth neu gefnogaeth ddefnyddiol arall, tra nad oedd * wedi derbyn hynny, ac nid oedd y cwestiwn yn berthnasol i * arall. Daeth pedair thema i'r amlwg o'r ymatebion hyn.

1) Ffynhonnell
Roedd yr ymatebion a roddwyd yn dangos mai'r ffynonellau mwyaf cyffredin ar gyfer cymorth neu wybodaeth ddefnyddiol arall oedd *cyfoedion*, a'r *cyfryngau cymdeithasol*. Y ffynhonnell cyfryngau cymdeithasol a grybwyllwyd amlaf oedd Instagram, tra cyfeiriwyd at Facebook, Mumsnet, Reddit, TikTok, a YouTube yn llai aml. Yn ogystal, nodwyd grwpiau cymorth bwydo ar y fron, llinell gymorth, neu rwydwaith gan gyfranogwyr. Disgrifiwyd profiadau proffesiynol, hunan-ymchwil neu brofiadau eu hunain fel ffynonellau gwybodaeth gan ymatebwyr. Soniwyd hefyd am deulu fel ffynhonnell cefnogaeth gan gyfranogwyr.

2) Pynciau
Roedd y pynciau'n amrywio, ond nodwyd *tynnu llaeth* a *mecanweithiau bwydo ar y fron* ar sawl achlysur.

3) Math
Yn fwyaf cyffredin, y math o gefnogaeth arall oedd *gwybodaeth*. Nodwyd *profiadau (a rennir a profiadau eu hunain)* hefyd yn ogystal â *chefnogaeth emosiynol*.

4) Heriau
Y thema olaf a ddaeth i'r amlwg oedd heriau o ran dod o hyd i/derbyn y math gofynnol o gefnogaeth neu wybodaeth.

*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)
†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

‘roedden nhw'n parhau i wthio bod angen iddi fod ar [fformiwla ychwanegol] hyd yn oed gyda siwgr gwaed arferol a cholli cyn lleied o bwysau. Rwy'n falch fy mod wedi dal fy nhir ac wedi dweud na gan fy mod yn gwybod ei bod hi'n hollol iawn ac yn ffynnu' (C12).

'ymchwil [...] Yn bennaf o ran y defnydd o orchuddion tethi gan fy mod yn gweld y GIG yn ddiystyriol iawn ohonynt ond maen nhw wedi arbed fy nhaith bwydo ar y fron hyd yn hyn.' (C32).

'methu dod o hyd i lawer o ymchwil ynghylch tynnu llaeth yn unig' (C34).

'eisiau cyngor ar sut i roi’r gorau i fwydo ar y fron yn ddiogel ond roedd y rhan fwyaf o gyngor yn ceisio dod o hyd i ateb i'm heriau fel y byddwn i'n parhau' (C42).

Yn gyffredinol, nododd y mwyafrif (70%) o'r cyfranogwyr eu bod wedi derbyn gwybodaeth neu gymorth defnyddiol arall, gan amlaf o ffynonellau a chyfoedion ar-lein.

Sylwadau ychwanegol

Roedd y cwestiwn olaf yn yr arolwg yn gwahodd cyfranogwyr i roi unrhyw sylwadau terfynol. Rhoddodd pymtheg cyfranogwr sylwadau pellach gydag ymatebion amrywiol. Roedd yr amlycaf o'r rhain yn cynnwys argymhellion, manylion profiadau cadarnhaol a negyddol a heriau pellach sy'n gysylltiedig â chael mynediad at wasanaethau cymorth, neu'r gefnogaeth a gynigir.

1) Argymhellion

Nodwyd dymuniadau am fwy neu well cefnogaeth ar gyfer bwydo babanod gan gyfranogwyr sy'n dewis rhoi sylwadau ychwanegol.

‘rwy'n teimlo y gallai'r GIG fod wedi cefnogi fy nhaith bwydo ar y fron yn well a byddwn wrth fy modd yn gweld rhai newidiadau cadarnhaol yn cael eu gweithredu.’ (C7).

‘os am gynyddu cyfraddau bwydo ar y fron mae angen gofalu am rieni hefyd.’ (C23).

'o bosib oherwydd fy mod o dan ofal ymgynghorydd cyn geni, wnes i ddim cael unrhyw sgyrsiau am [fwydo ar y fron] o gwbl, dylai'r sgyrsiau hyn ddigwydd cyn i'r babi gyrraedd.' (C36).

'mwy o grwpiau cyn geni i drafod pethau/cwestiynau/sydd gan famau.' (C38).

'gobeithio y bydd y gwasanaeth hwn yn parhau (ac yn tyfu) i famau’r dyfodol' (C42).

'mae angen mwy o wybodaeth a chefnogaeth hefyd i'r rhai nad ydynt am ba reswm bynnag sy'n gallu bwydo ar y fron neu nad ydynt yn dymuno bwydo ar y fron' (C44).

2) Profiadau cadarnhaol a negyddol

Profiadau cadarnhaol o gefnogaeth a nodwyd;

'Grŵp cymorth [bwydo ar y fron] mor hanfodol i'm taith [bwydo ar y fron]' (C35).

'Rwy'n ddiolchgar am y gefnogaeth a dderbyniwyd' (C42).

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

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

‘Roedd faint o gefnogaeth oedd ar gael ar gyfer bwydo ar y fron yn arbennig iawn.’ (C44).

Ynghyd â phrofiadau negyddol a oedd yn cynnwys dwy is-thema:

(i) Roedd yn rhaid chwilio am y gefnogaeth, ac nid oedd sicrwydd y byddai'n ddefnyddiol:

'Ges i lawer o gefnogaeth unwaith i mi ofyn amdano. Ond roeddwn i'n teimlo bod yn rhaid i mi ofyn am y gefnogaeth.' (C11).

‘Gofynnais am lawer o help ac fe'i darparwyd ond nid oedd yn arbennig o ddefnyddiol.’ (C32).

‘Weithiau roeddwn i'n teimlo ei bod hi'n anodd cael ateb/cyngor syth. Er fy mod yn deall bod angen i weithwyr proffesiynol aros yn ddiduedd, weithiau mae angen barn ymarferol/realistig yn hytrach na'r hyn y mae'r gwerslyfr yn ei ddweud.' (C42).

(ii) Diffyg cefnogaeth a hyblygrwydd y system o dan amgylchiadau arbennig:

‘Pan oeddwn i’n sâl gyda sepsis cefais fy nerbyn fel argyfwng i’r [ysbyty] - doedd dim ystyriaeth o sut i reoli fy mabi sy'n cael ei fwydo ar y fron yn unig. [..] nid oes llawer o gyngor ynglŷn â'r dull o fwydo ar y fron a llawdriniaeth canser y fron.' (C8).

'roedd fy mab yn yr uned babanod newydd-anedig [..] Roeddwn i'n teimlo fel bod yn rhaid i mi ymladd i'w fwydo ar y fron. [..] y brif ffordd i fwydo ar y fron yw bod gyda'r babi ac eto ar ôl cael toriad C dydyn nhw ddim yn darparu gwely, dim ond sedd [..] Ar ôl 3 noson o hyn [..] cawsom ein rhoi mewn ystafell 1 munud o gerdded o’r uned bababanod newydd-anedig a fyddai wedi golygu na fyddwn i wedi gorfod cysgu ar gadair pe bai wedi cael ei chynnig yn gynt.' (C23).

‘Dywedodd rhywun (rwy'n credu mai meddyg oedd) wrthyf ar yr uned adferiad wedi genedigaeth y byddai "peidio bwydo fformiwla i fy mabi yn "fater lles". Roedd hyn o fewn dwy awr i'r enedigaeth. Roedd hyn yn niweidiol - [..] Roeddwn i'n teimlo'n ofnus, dan bwysau ac yn cael fy rhuthro' (C34).

‘Rwyf wedi cael fy siomi gan ddiffyg cefnogaeth i gwlwm tafod yn yr ardal. Roedd dweud wrtha i i bwmpio a rhoi'r gorau i fwydo yn gyfan gwbl yn uniongyrchol o'r fron am 48 awr i [wella o’r] niwed a achoswyd gan y cwlwm tafod nad oedd yn cael ei ystyried fel y prif achos yn annefnyddiol a hefyd [...] yn afrealistig gan nad oedd gennyf amser i bwmpio pan oedd y babi'n bwydo am 40 munud i 1 awr bob 1.5 i 2 awr. Doedd dim amser i bwmpio. Yna roeddwn i'n teimlo fel methiant dwbl am fod mewn poen a chynhyrfu wrth fwydo fy mabi trwy ffordd oedd i fod i fod yn 'naturiol' a hefyd methu â phwmpio a gwneud yr hyn yr oeddwn wedi cael fy nghynghori i wneud. [..]' (C48);

'Roedd y brych ar ôl hefyd ond ni welwyd hyn tan [..] sef 6 wythnos +1 diwrnod wedyn. [Ar ôl hyn] roedd yn ymddangos bod fy nghyflenwad llaeth yn cynyddu'n aruthrol ac aeth

*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 cyfnod bwydo o 40 munud i 10 o fewn cyfnod o 1 wythnos. Unwaith eto, rwy'n teimlo pe bai'r staff wedi gwrando ar fy mhryderon ynghylch gwaedu a cheuladau (yn enwedig o ystyried mod i wedi cael toriad c ac ers hynny rwyf wedi cael gwybod pa mor brin yw gwaedu trwm am 6 wythnos mewn menywod sydd wedi cael toriad C) efallai y byddai wedi cael ei ddatrys yn gynt a byddai fy llaeth wedi dod i mewn yn gynt gan wneud y daith bwydo ar y fron yn haws i mi a'r babi.' (C48).

3) Heriau pellach
Roedd canlyniadau pellach yr *heriau gyda chymorth* yn cynnwys colli cyfleoedd am gyngor oherwydd pellter hir, dibyniaeth ar ymchwil eich hun yn ystod beichiogrwydd diweddarach, ac analluu i wneud dewis gwybodus ynghylch bwydo oherwydd pwysau.

'byddai wedi bod o fudd [...] cael grŵp bwydo ar y fron yn agosach at fy ardal yn hytrach na gorfod teithio 10+ milltir oedd yn rhwystr rhag derbyn cefnogaeth rai dyddiau.' (C42).

'O ganlyniad, nid wyf wedi ceisio llawer o gymorth y tro hwn a defnyddio fy ymchwil fy hun ar-lein yn lle hynny.' (C32).

'Oherwydd fy mod yn teimlo'n ofnus, dan bwysau a fy mod i'n cael fy rhuthro doeddwn i ddim yn teimlo fy mod yn gallu cymryd yr amser i wneud dewis gwybodus. (C34).

Cyfweliadau

Er mwyn deall yn well y rhwystrau a'r heriau sy'n gysylltiedig â bwydo ar y fron drwy gael safbwyntiau manylach gan fenywod, cynhaliwyd cyfanswm o chwe chyfweliad. Cynhaliwyd cyfweliadau ar-lein ac wyneb yn wyneb. Parhaodd y cyfweliadau rhwng 9 a 48 munud (amser cymedrig = 32 munud).

Defnyddiwyd dadansoddiad thematig i nodi themâu o ddata'r cyfweliad, ar farn a phrofiadau o fwydo ar y fron. Roedd y prif themâu sy'n dod i'r amlwg yn cynnwys **(1) ystyried eu hunain yn lwcus pe bai agweddau sy'n gysylltiedig â bwydo ar y fron yn llwyddiannus**, **(2) Diffyg gwybodaeth** am brofiadau bwydo ar y fron**, (3) agweddau annisgwyl** a brofir gan ymatebwyr gan gynnwys *diffyg gwybodaeth*, **(4) gwahanol fathau o bwysau**, a **(5) diffyg gwybodaeth am bwrpas y grwpiau cymorth**.

1) Daeth canfyddiad i'r amlwg bod y mamau yn **ystyried eu hunain i fod yn lwcus pe bai agweddau yn ymwneud â bwydo ar y fron yn llwyddiannus**. Gallai hyn fod oherwydd ffactorau amrywiol fel *diffyg pwysau* i fwydo ar y fron, *diffyg heriau iechyd* fel cwlwm tafod, gallu mynd ar y fron yn dda, *mynediad at gefnogaeth gadarnhaol, calonogol* neu *fyw mewn ardal sydd â gwasanaethau cymorth da*.

'yn fy mhrofiad i doedd o ddim yn cael ei wthio "Breast is best"' ... 'efallai bod y nyrsys a oedd yno y diwrnod hwnnw jyst yn wahanol' (C1).

*Wedi'i atal oherwydd maint (<5 pwynt data)
†Wedi'i atal i ddiogelu'r gwerthoedd yn y data sydd wedi'i atal yn bennaf

'Os nad oedd wedi llwyddo, roeddwn i'n teimlo'n hyderus yn dweud wrthyn nhw hefyd, ac rwy'n credu bod hynny'n gadarnhaol iawn hefyd, roeddwn i'n lwcus iawn.' (C6).

'Dwi'n meddwl mod i'n lwcus nad oedd gan [y babi] gwlwm tafod ac roedd hi'n mynd ar y fron berffaith y tro cyntaf ac roedd fy nghyflenwad yn dda' (C6).

'lwcus iawn o fod wedi gallu [bwydo ar y fron]' (C6).

'[gweithiwr proffesiynol] anhygoel ... roedd hi'n dda iawn â bod yn onest, gobeithio bod pawb sy'n cael problemau yn ei chael hi' (C4).

'Dwi'n teimlo'n lwcus iawn i fod o fewn Caerdydd a'r Fro. O wybod am [brofiadau pobl eraill] mae'n ymddangos fel bod y gefnogaeth sydd gennym ni yma gymaint yn fwy na chefnogaeth mewn rhai ardaloedd eraill' (C6).

2) Daeth **diffyg gwybodaeth** am yr ystod o brofiadau bwydo ar y fron i'r amlwg fel agwedd bwysig a oedd â photensial i ddylanwadu ar hyder ac ymddiriedaeth y mamau. Gyda nifer o'r cyfranogwyr yn nodi bod bwydo ar y fron yn llawer anoddach na'r disgwyl.

'roedd yn llawer anoddach nag yr oeddwn i'n meddwl y byddai' (C3).

'Roeddwn i'n meddwl y byddai'n anodd.....ond doeddwn i ddim yn gwybod ei bod hi'n mynd i fod mor anodd i ddechrau' (C4).

'ro'n i'n disgwyl ei fod yn mynd i fod yn beth naturiol, y gwir amdani oedd mai dyma'r peth anoddaf i mi ei wneud erioed' (C5).

Roedd yn ymddangos bod profiadau bwydo ar y fron mamau mor wahanol i'w gilydd, yn wir, roedd un cyfranogwr yn amau y gallai'r mamau sy'n disgrifio profiadau bwydo ar y fron fod yn *'cuddio realiti beth ydyw' (C5).*

"Dwi'n meddwl weithiau bod mamau yn cuddio realiti beth yw e achos dydyn nhw ddim eisiau dweud wrth bobl ei fod yn ofnadwy. " (C5)

3) Roedd mathau eraill o **agweddau annisgwyl** ar fwydo a ddisgrifiwyd gan gyfranogwyr, neu lle teimlwyd bod diffyg gwybodaeth yn cynnwys:

(i) Poblogrwydd a chyffredinrwydd bwydo ar y fron; *'Dwi ddim yn meddwl fy mod i erioed wedi ystyried peidio ei wneud o ac wedyn 'achos dwi'n meddwl bod hynny wastad wedi bod fel fy nhaith i fel dyna ti'n neud a dim tan i mi ddechrau siarad gyda rhai o fy ffrindiau neu fel chwaer fy ngŵr eu bod nhw'n bendant nad oedden nhw eisiau gwneud hynny o gwbl. A roeddwn i'n meddwl, oh, mae yna bobl sydd ddim yn gweld hynny fel eu cam digwestiwn. Felly ie, roedd yn rhywbeth roeddwn i bob amser wedi bwriadu ei wneud, ond wrth i mi fynd yn hŷn a dod yn agos at gael plant ro'n i'n fwy ymwybodol o'r ffaith efallai nad yw'n gweithio allan i bobl.' (C6)*

*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) Symiau amrywiol o colostrwm a llaeth ar wahanol gamau, dwyster llethol o uchel o fwydo clwstwr, a theimladau rhyfedd a phryderus posibl sy'n gysylltiedig â llaeth yn dod i mewn.

'wrth ddod oddi ar y bwydo haearnaidd hwnnw roeddwn i'n teimlo'n eithaf pryderus am fynd ymlaen o fewn tair awr, pa mor hir, 'fydd hi'n gallu mynd drwy'r nos', 'ddylwn i ei deffro...' (C2).

'… colostrwm bwydo ... Doeddwn i ddim yn gwybod hynny tan iddi gyrraedd. Doeddwn i ddim yn sylweddoli ei fod yn mynd i fod yn swm mor fach ac yn y dyddiau cyntaf mae'r swm sydd ei angen arnyn nhw'n newid bob dydd. Roeddwn i'n ei chael hi'n anodd deall hynny.' (C3).

'mae'r bwydo'r clwstwr yn llawer, hynny ydi mae'n llawer i'w a doeddwn i ddim yn disgwyl hynny' (C4).

'ac wedyn mae dy laeth di'n dod i mewn oedd hwnna'n brofiad, roedd hynny'n od iawn achos doeddwn i ddim yn gwybod beth oedd yn digwydd [...] a doedd neb wedi fy mharatoi ar gyfer hynny' (C4).

'Darllenais am fwydo clwstwr cyn iddo ddechrau "ychydig oriau bob nos" - mm, na!' (C5).

(iii) Anawsterau bwydo ar y fron *'ac yna roedd gen i [heriau], ddim yn gallucyflenwi digon, babi ddim yn setlo'n dda [...] roedd hynny'n achosi llawer o ofid ac allwn i ddim bwydo fel roeddwn i eisiau gan ei fod mor boenus' (C5).*

(iv) Teimlo mor gryf am fwydo ar y fron; *'… ac rydych chi'n gwybod ei fod yn brofiad anhygoel, doeddwn i ddim yn disgwyl teimlo mor gryf amdano' (C4).*

(v) Realiti bywyd a chyfleoedd isel ar gyfer hunanofal yn ystod bwydo ar y fron*; 'y gwir oedd fy mod i wedi treulio hanner diwrnod yn fy pyjamas, os nad yn hirach' (C5).*

(vi) Diffyg embaras o fwydo ar y fron yn gyhoeddus; *'mynd i mewn iddo gan feddwl y byddwn yn teimlo embaras i fwydo yn gyhoeddus, ond doeddwn i ddim o gwbl'* (C4).

(vii) Anhawster mynd allan gyda babi bwydo clwstwr; *'dwi ddim wedi teimlo'n hyderus i adael y tŷ oherwydd bod [y babi] yn bwydo trwy ddull clwstwr, yn fwydwr clwstwr cronig, bydd yn bwyta drwy'r dydd' (C5).*

(viii) Dim llawer o sôn am fwydo ar y fron o'i gymharu â geni.

'Doeddwn i ddim yn ymwybodol o... ro'n poeni mwy am fwydo ar y fron. Hynny yw, roeddwn i'n ymwneud mwy â genedigaeth oherwydd roeddwn i'n gwybod llai am fwydo o'r fron nag y gwnes i am enedigaeth, ac rwy'n credu bod hynny'n rhywbeth y sylweddolais nad oes neb erioed yn siarad am fwydo ar y fron.' (C6).

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

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

(ix) Argaeledd lleoedd bwydo yn gyhoeddus.

> *‘Rwy'n credu eu bod yn ôl pob tebyg yn mynd law yn llaw â'r hyn sydd wedi bod o gymorth mawr i mi, ond hefyd yr hyn sydd wedi bod yn anodd yw fy mod i wedi cael fy synnu gan faint o lefydd bwydo-gyfeillgar sydd ar gael. Rwy'n credu ei fod yn un o'r pethau hynny lle nad ydych chi hyd yn oed yn gwybod eu bod nhw'n bodoli.’ (C6).*

4) Disgrifiwyd cyffredinrwydd **y pwysau sy'n gysylltiedig â bwydo ar y fron** mewn gwahanol ffurfiau. Roedd hyn yn cynnwys *gwthio bwydo ar y fron (C2), y fam yn rhoi pwysau arni hi ei hun (C3, C5),* a'r *pwysau o fod yr unig un i leddfu'r babi a'i atal rhag crio, trwy fwydo ar y fron (C4, C5).* Gallai'r pwysau olaf fod mor bwerus nes iddo wneud i'r fam deimlo *'fel peiriant bwydo' tra bod 'pawb arall yn cael ei garu a'i gofleidio' (C4).* Teimlo eich bod yn cael eich gwylio ac yn cwestiynu *'y paranoia hwn bod pawb yn eich gwylio chi, gan feddwl pam na allwch chi ei atal rhag crio, chi yw ei fam' (C5).* Yn olaf, amheuaeth am fondio gyda'r babi *'yr wythnosau cynta' o'n i'n poeni nad o'n i'n ffurfio'r bond efo fo, achos o'n i'n teimlo hynny, fel mai dim ond un pwrpas oedd gen i' (C4).*

5) Yn olaf, cododd cyfranogwyr broblem ynghylch **diffyg gwybodaeth am bwrpas y grwpiau cymorth** sydd ar gael iddynt yn eu hardal leol. Mae'n debyg bod hyn wedi dylanwadu ar eu presenoldeb neu gael mynediad i'r gwasanaethau naill ai o gwbl, neu'n gynt.

> *'naethon nhw ddweud wrtha i am y [grŵp cymorth] yma ond do'n i ddim yn teimlo bod angen y gefnogaeth fel yna arna i ... Doeddwn i ddim yn sylweddoli ei fod yn fath o fel hyn lle gallwch chi gael coffi a phethau, roeddwn i'n meddwl ei fod yn lle i fynd os oes gennych chi broblem, felly wnes i ddim mynd ... ac yna roedd gen i broblem, felly fe ddes i, a dwi wedi dod byth ers hynny' (C4).*

> *‘Ie. Roeddwn i'n meddwl, oh, nad oes gennyf unrhyw broblemau. Felly, nid oes rhaid i mi fynd. Ond os oeddwn i wedi gwybod ei fod yn fwy tebyg, o, wel, dim ond grŵp lle mae mamau sy'n bwydo ar y fron yn mynd. A hyd yn oed os ydych chi eisiau cael ychydig o rwydwaith o bobl i gael gefnogaeth, yna mae'n debyg y byddwn i wedi mynd […]byddai wedi bod yn braf yn y dyddiau cynnar hynny." (C6).*

*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 dau nod i'r prosiect hwn, 1) i bennu'r rhwystrau a'r heriau i fwydo ar y fron yn ardaloedd Caerdydd a'r Fro, a 2) archwilio rhwystrau a heriau pellach i fwydo ar y fron ymhellach a cheisio datblygu argymhellion posibl ar gyfer ymarfer yn y dyfodol o ran hyrwyddo ac ymarfer bwydo ar y fron.

Fe wnaeth tri deg tri o fenywod o Gaerdydd a'r Fro gymryd rhan yn y prosiect drwy gwblhau arolwg ar-lein dienw. O'r menywod hyn, roedd y mwyafrif yn wyn gydag oedran cyfartalog o 34 oed, ac yn byw yn CF71, 63, 64, 62, a 10. Roedd 45% wedi bwydo ar y fron o'r blaen, ac roedd 82% wedi bwriadu bwydo eu plentyn presennol ar y fron, sydd ychydig yn uwch na data cyfartalog 2011-2023 ar gyfer Caerdydd a'r Fro (69.6% Statswales, 2024). Roedd 52% o'r ymatebwyr yn mynychu dosbarth cyngeni, gyda'r grŵp GIG yr un mwyaf cyffredin (37% o fenywod). Dim ond *% o'r menywod a ymatebodd i'r arolwg oedd yn nodi eu bod wedi mynychu Rhaglen Dechrau'n Deg.

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

Dangosodd ymatebion yr holiadur a'r cyfweliadau fod menywod a allai fwydo ar y fron yn ystyried eu hunain yn ffodus o allu gwneud hynny, er y canfuwyd ei fod yn fwy heriol nag yr oeddent wedi meddwl o'r blaen, gan awgrymu negeseuon cadarnhaol sylweddol am fwydo ar y fron cyn ac ar ôl geni.

Dywedodd menywod nad oedd trafodaethau gyda bydwragedd ynghylch dewisiadau bwydo yn gyffredin iawn. Fodd bynnag, mae'n ymddangos pan gafodd bydwragedd y trafodaethau hyn gyda mamau, eu bod yn ddefnyddiol ac yn addysgiadol. Roedd hyn yn arbennig o ran manteision bwydo ar y fron. Er bod y trafodaethau cyfyngedig am fanteision bwydo ar y fron rhwng ymarferwyr a mamau yn ddefnyddiol, ac yn aml yn rhoi gwybodaeth gadarnhaol i famau. Nodwyd gan rai mai ychydig iawn o gyngor a roddwyd am ddewisiadau bwydo eraill serch hynny. Ymhellach, roedd llawer o fenywod yn credu bod ymarferwyr iechyd wedi annog bwydo ar y fron yn ormodol oedd ar adegau yn cael ei ystyried yn ymosodol ac yn feirniadol os nad bwydo ar y fron oedd y dewis bwydo a ffefrir. Pan na allai menywod a oedd am fwydo ar y fron wneud hynny, roedden nhw'n teimlo eu bod yn cael eu barnu, ac fel eu bod wedi methu oherwydd y pwyslais a roddwyd arnynt ynghylch pwysigrwydd bwydo ar y fron. O'r herwydd, i fenywod nad ydynt efallai wedi gallu bwydo ar y fron, neu gynhyrchu digon o laeth i'w plentyn, fe'u gadawyd heb wybod beth allai'r opsiwn gorau nesaf fod i'r fam a'r babi.

O ddiddordeb, canfu'r astudiaeth hon ei bod yn ymddangos bod y penderfyniad i fwydo ar y fron, neu beidio â bwydo ar y fron wedi'i wneud cyn y cyfarfod gyda'r bydwragedd, a phan gynhaliwyd trafodaethau gyda bydwraig, nid oedd yn dylanwadu ar eu dymuniad na'u dewis gwreiddiol. Awgrymodd rhai menywod y byddai ystod ehangach o grwpiau cymorth neu gyfleoedd i drafod bwydo ar y fron a helpu mamau lle mae ganddyn nhw blatfform i ofyn cwestiynau, o ddefnydd iddyn nhw. Mae hyn yn bwysig o ystyried nifer yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi ceisio cymorth ychwanegol ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol, nad ydynt yn cael eu rheoleiddio ac a allai ddarparu gwybodaeth anghywir. Mae hyn yn peri pryder

*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 gofio bod y 'genhedlaeth iau' yn chwilio'r cyfryngau cymdeithasol am gyngor, yn hytrach na gofyn i ymarferwyr iechyd (Gupta & Dhingra, 2018), ac ni ddewisodd unrhyw famau ifanc (dan 19 oed - y grŵp lleiaf tebygol o fwydo ar y fron yng Nghymru (Statswales, 2024) gymryd rhan yn yr arolwg cyfredol na'r cyfweliadau. Mae ymchwil pellach i gael mynediad i'r grŵp oedran anodd ei gyrraedd hwn yn bwysig er mwyn deall rhwystrau, heriau a hwyluswyr bwydo ar y fron yn well.

Ar gyfer mamau a oedd yn dewis bwydo ar y fron, roedd dau alluogwr a adroddwyd yn gyffredin 1) eu bod yn deall manteision iechyd bwydo ar y fron i'r fam a'r babi, a 2) roedd yn gyfleus ac yn gost-effeithiol. Yn ogystal â'r rhain, adroddwyd bod cefnogaeth allanol gan gyfoedion, teulu a bydwragedd wedi helpu i lynu at fwydo ar y fron. Mae'r cymorth allanol defnyddiol hwn yn amlwg wrth i 37% o fenywod geisio cefnogaeth gan fydwragedd, 28% gan ymwelwyr iechyd a 24% o glinigau arbenigol. Mae'n werth nodi yma y gellid dadlau bod canrannau'r rhai sy'n derbyn gwybodaeth yn isel, a llai na 40% o'r rhai a arolygwyd. Pan geisiodd mamau am gymorth ynghylch bwydo eu plentyn ar y fron gan y clinigwyr, roedd llawer o fenywod yn teimlo bod y trafodaethau yn ddefnyddiol/cefnogol, neu rywfaint yn ddefnyddiol. Roedd cynorthwywyr gofal mamolaeth yn cael eu hystyried y rhai mwyaf defnyddiol a chefnogol, a gallai hyn fod oherwydd y gefnogaeth emosiynol a ddyfynnir yn gyffredin, a'r wybodaeth ddefnyddiol a ddarparwyd ganddynt. Gall hyn fod o ddefnydd yn y dyfodol wrth gynllunio pecynnau neu raglenni ar gyfer cefnogi mamau sy'n cael anawsterau bwydo ar y fron.

Yn ogystal â'r cymorth a gynigir gan grwpiau cyn-enedigol a chlinigwyr, roedd menywod a oedd yn bwydo ar y fron yn aml (70% o'r ymatebwyr) yn edrych am ffynonellau gwybodaeth eraill. Roedd bron i hanner y menywod a holwyd yn chwilio am wybodaeth trwy gyfoedion, a'r cyfryngau cymdeithasol. Defnyddiwyd cyfryngau cymdeithasol amrywiol, yn fwyaf cyffredin Instagram, Facebook, Mumsnet, Reddit a Tiktok. O ystyried sensitifrwydd y pynciau yr edrychodd menywod ar gyfryngau cymdeithasol am gefnogaeth, a'r diffyg gwybodaeth hygyrch ar gael yn hawdd ar sail ymchwil ar y llwyfannau hyn, gallai fod yn fygythiad camwybodaeth i fenywod sy'n ceisio cymorth. Fodd bynnag, os yw'n cael ei gynnal yn y ffordd iawn, mae ymchwil flaenorol wedi dangos y gellir defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i wella perthnasoedd proffesiynol a chleifion gofal iechyd, ac felly gwybodaeth (Benetoli et al., 2018) Gallai adolygiad o sut y gallai mamau a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol lleol ymgysylltu â hyn, fod o ddefnydd wrth hyrwyddo bwydo ar y fron yn iach a glynu at fwydo ar y fron.

Pan ofynnwyd i fenywod a oedd ganddynt unrhyw sylwadau pellach, roedd yr ymateb llethol yn ymwneud â'r diffyg cefnogaeth a'r diffyg hyblygrwydd yn y gefnogaeth honno. Fodd bynnag, roedd y rhain bron yn gyfan gwbl gan fenywod nad oeddent wedi cael genedigaeth naturiol, h.y. roeddent wedi gorfod cael rhyw lefel o ymyrraeth glinigol oherwydd toriad C, sepsis, cwlwm tafod ac ati. Roedd y menywod hyn yn teimlo bod y drafodaeth ar fwydo ar y fron yn gyfyngedig, ac roeddent yn aml yn teimlo'n ofnus neu eu bod yn cael eu rhuthro i benderfyniad ar ôl genedigaeth drawmatig.

Amcan 2 – Argymhellion gwybodus gan gyfranogwyr

Datgelodd yr holiadur a'r cyfweliadau a gynhaliwyd ar gyfer y prosiect ymchwil hwn sawl profiad a barn graff gan fenywod yng Nghaerdydd a'r Fro. Mae'r dadansoddiadau o'r rhain wedi

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

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

datgelu sawl argymhelliad defnyddiol ar gyfer ymarfer y dyfodol o ran hyrwyddo ac ymarfer bwydo ar y fron yn iach.

Mae'n anodd cyrraedd y boblogaeth darged, hy y rhai sy'n bwydo ar y fron ac nad ydynt yn bwydo ar y fron. Oedran cyfartalog mamau yn y prosiect hwn oedd 34 oed. Fodd bynnag, yng Nghymru, dim ond 37.5% o famau dan 16 oed sy'n bwydo ar y fron, 44% o famau 16-19 oed sy'n bwydo ar y fron, a'r ganran uchaf o famau sy'n bwydo ar y fron yw'r rhai yn yr astudiaeth hon sy'n 35-39 oed ar 74.8% (Statswales, 2024). O'r herwydd, nid yw barn poblogaethau mwyaf menywod nad ydynt yn bwydo ar y fron yn cael eu dal yn yr astudiaeth hon (dan 16 ac 16-19 oed). Yn ogystal, roedd bron pob menyw yn y prosiect hwn yn wyn, ac yn dod yn bennaf o ardaloedd cod post rhanbarthol yng Nghaerdydd a'r Fro. Mae angen cynnal ymchwil gydweithredol yn y dyfodol i gael mynediad at y poblogaethau anodd eu cyrraedd hyn er mwyn deall yn well eu rhwystrau, eu heriau a'u hwyluswyr posibl i fwydo ar y fron. Er bod hyn yn anodd ac yn debygol o gymryd llawer o amser, mae'n bwysig gan eu bod yn cynrychioli'r rhan fwyaf o'r boblogaeth nad ydynt yn bwydo ar y fron yng Nghymru.

Er bod llawer o gydnabyddiaeth o'r gefnogaeth a'r cyngor a gynigir gan fydwragedd, ymwelwyr iechyd, cynorthwywyr gofal mamolaeth, ac arbenigwyr bwydo babanod, awgrymwyd bod diffyg cefnogaeth a chyngor i'r rhai na allent fwydo ar y fron, yn methu â chadw i fyny â'r galw, neu'r rhai a gafodd ymyrraeth glinigol fel toriad c. Mae'n ymddangos bod angen cefnogaeth emosiynol ychwanegol ar y grŵp hwn o fenywod, a chyngor i'w galluogi i allu bwydo ar y fron neu wneud y penderfyniad gorau iddyn nhw a'u babi.

Amlygwyd bod y cyngor a'r cymorth a gynigir i'r menywod hynny a ddewisodd fwydo ar y fron cyn eu geni yn dda iawn, yn enwedig cefnogaeth emosiynol gan yr arbenigwyr ar fwydo babanod. Roedd cefnogaeth a chyngor da hefyd i'r menywod hynny a oedd yn mynd ati i geisio cael help gyda'u taith bwydo ar y fron pan ddaethon nhw ar draws heriau. Fodd bynnag, roedd llawer o fenywod yn teimlo bod yn rhaid gofyn am y cyngor hwn ac oni bai eu bod yn gofyn am arweiniad neu gyngor penodol, yna nid oedd yn cael ei roi, hyd yn oed yn gynnar yn eu taith. Nododd sawl ymatebydd y defnydd o lwyfannau cyfryngau cymdeithasol ar gyfer cyngor ac arweiniad, nad yw, fel y nodwyd yn gynharach yn y drafodaeth hon yn cael ei reoleiddio, a gall dod o hyd i wybodaeth ar sail ymchwil fod yn anodd. Gall y diffyg arweiniad hwn fod yn gysylltiedig â'r diffyg presenoldeb a awgrymir mewn grwpiau cymorth a amlygwyd yn gynharach yn yr adroddiad hwn, ac o bosibl y negeseuon ynghylch 'pwrpas' y grwpiau hyn. Nododd yr ymatebwyr eu bod yn credu bod grwpiau cymorth bwydo ar y fron lleol ond yn hygyrch i'r rhai a oedd â phroblemau bwydo ar y fron ac nad oeddent yn sylweddoli y gallent fynychu'r grwpiau hyd yn oed pe baent yn gallu bwydo ar y fron yn llwyddiannus bryd hynny. Nid oedd menywod yn sylweddoli y gallent gymryd rhan mewn sgwrs a chael cefnogaeth emosiynol gan eraill yn y grwpiau hyn. Gallai gwella'r eglurder a'r negeseuon ynghylch pwrpas y grwpiau hyn arwain at well gwelededd a phresenoldeb a lleihau nifer y menywod sy'n rhoi'r gorau i fwydo ar y fron pan fyddant yn dod ar draws anawsterau.

Fel y dyfynnwyd yn yr adroddiad, y rheswm cyffredin pam roedd menywod yn bwydo ar y fron, neu eisiau bwydo ar y fron oherwydd y buddion iechyd hysbys i'r fam a'r babi. Awgrymodd mamau yn yr adroddiad ei bod yn ddefnyddiol iawn cael cadarnhad o hyn gan y trafodaethau a gawsant gyda'u bydwraig neu ymwelydd iechyd/proffesiynol. Fodd bynnag, i'r menywod hynny a ddewisodd beidio â bwydo ar y fron, roeddent yn teimlo'n ofnus neu eu bod yn cael eu barnu.

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

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

Byddai'n ddefnyddiol i negeseuon hybu iechyd ynghylch bwydo ar y fron gael eu lledaenu i famau mewn ffordd sy'n eu galluogi i wneud dewisiadau gwybodus heb deimlo bod eu penderfyniad yn anghywir.

Casgliadau

Roedd y rhan fwyaf o alluogwyr bwydo ar y fron yn gysylltiedig â manteision iechyd i fabi ac yna cost a chyfleustra. Nododd yr ymatebwyr cyffredinol fod y cymorth ffurfiol a gawsant yng Nghaerdydd a'r Fro yn gefnogol i raddau helaeth pan ofynnwyd amdano. Amlygodd yr ymatebion a roddwyd drwy arolygon a chyfweliadau yr angen i sicrhau bod pob ymarferydd yn cyflwyno pwnc dewisiadau bwydo ar y fron a bwydo yn gyffredinol i'w drafod mewn ffordd nad yw'n barnu, gan barhau i hybu bwydo ar y fron yn iach.

Y prif heriau oedd sut mae mamau yn cael mynediad at wybodaeth yn yr ardal, er enghraifft cael mynediad at grwpiau cymorth a'r canfyddiad o beth yw nod y grwpiau. Nododd llawer o'r mamau yn yr astudiaeth hon fod gwahanol lwyfannau cyfryngau cymdeithasol wedi bod yn adnodd cymorth ac efallai y dylid eu hystyried wrth gyfeirio at wasanaethau yn y rhanbarth. Mae'r ymatebion a ddarparwyd yn yr astudiaeth hefyd wedi tynnu sylw at yr angen mwy am gefnogaeth emosiynol i'r rhai na chafodd enedigaeth naturiol (h.y. toriad C) neu a oedd wedi profi cymhlethdodau eraill.

Yn genedlaethol, mae'r boblogaeth fwyaf o'r rhai nad ydynt yn bwydo ar y fron yn iau na'r rhai a gynrychiolir yn yr adroddiad hwn. Byddai gwaith pellach yn canolbwyntio ar ganfod barn a phrofiad byw y mamau hyn o fudd i ddeall ymhellach y rhwystrau, yr heriau a'r hwyluswyr i fwydo ar y fron yng Nghaerdydd a'r Fro. Yn ogystal, byddai targedu gwybodaeth a chymorth wedi'i theilwra i famau hŷn o ystyried y berthynas negyddol a ddangoswyd rhwng oedran a defnyddioldeb cefnogaeth, yn fanteisiol.

Dylid nodi hefyd bod data yn yr astudiaeth hon yn gyfyngedig gan yr ymatebwyr a ddaeth ymlaen ac yn barod i gymryd rhan, neu efallai bod ganddynt gysylltiad presennol â gwasanaethau neu grŵp cymorth. Cynhaliwyd yr astudiaeth hefyd yn ystod gwyliau haf yr ysgol ac mewn amserlen gymharol fyr (Mehefin i Awst). Gallai profiadau mamau y tu allan i'r demograffig hwn fod yn wahanol i'r sampl bresennol, ac yn wir, gallai nifer yr ymatebwyr fod yn uwch pe bai hyn yn cael ei gynnal dros linell amser hirach a'r tu allan i wyliau haf ysgol. Ymhellach, gellid dwysáu parodrwydd i gymryd rhan mewn ymchwil mewn achosion lle mae mamau wedi profi heriau gyda 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

Cyfeiriadau

Benetoli, A., Chen, T., & Aslani, P. (2018). How patients’ use of social media impacts their interactions with healthcare professionals. *Patient education and counseling*, *101*(3), 439-444.

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

Dickson, T., Crone, D., Copeland, L., & Bennett, A. (2024).
Exploring the barriers and challenges to breastfeeding in the Cardiff and Vale of Glamorgan area – Final Report, September 2024.

Grant, A., McEwan, K., Tedstone, S., Greene, G., Copeland, L., Hunter, B., Sanders, J., Phillips, R., Brown, 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., & Phillips, R. (2022). Views and experience of breastfeeding in public: A qualitative systematic review. *Maternal & Child Nutrition*, *18*(4), e13407.

Gupta, A., & Dhingra, A. (2018). The role of primary care physicians in curtailing harmful social media trends. *Cureus*, *10*(9).

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

Qualtrics software, Version [July 2024] of Qualtrics. Copyright © [2024] Qualtrics. Qualtrics and all other Qualtrics product or service names are registered trademarks or trademarks of Qualtrics, Provo, UT, USA. https://www.qualtrics.com

Stats Wales (2024). *Breastfeeding at birth by place of birth and health board*, Stats Wales, accessed 13 August 2024, < https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/NHS-Primary-and-Community-Activity/Breastfeeding/breastfeedingatbirth-by-placeofbirth-healthboard >

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

Cardiff Metropolitan University | Prifysgol Metropolitan Caerdydd

cawr cyigll

Centre for Health, Activity and Wellbeing Research

Canolfan Ymchwil ar gyfer Iechyd, Gweithgarwch a Lles