Mae modryb Betsi yn disgwyl ei babi cyntaf ac yn ystyried sut i fwydo ei babi newydd. Ymchwiliwch i'r manteision a'r anfanteision o fwydo o'r fron neu fwydo gyda photel

Manteision bwydo o'r fron	Manteision bwydo gyda photel
Anfanteision bwydo o'r fron	**Anfanteision bwydo gyda photel**

Cynllun Ysgolion Iach Gwynedd

Llythrennedd Cynllun Ysgolion Iach Gwynedd

Gwybodaeth gefndirol

Gwybodaeth am fwydo o'r fron

Mae llaeth o'r fron yn rhoi'r holl ddaioni a maeth mae babi ei angen ac yn rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i'r babi. Mae llaeth o'r fron yn cynnwys gwrthgyrff a fydd yn helpu i roi imiwnedd i'r babi rhag salwch fel annwyd a pheswch.

Mae bwydo o'r fron yn broses hollol naturiol, ond mae'n rhywbeth y mae'n rhaid i famau a babis ddysgu i'w wneud gyda'i gilydd. Gall gymryd amser i gael dechneg cywir.

Mae babanod sydd HEB eu bwydo ar y fron yn fwy tebygol o ddioddef o:

- Ddolur rhydd a thaflu i fyny, a gorfod mynd i'r ysbyty oherwydd hynny.
- Heintiau ar yr ysgyfaint a gorfod mynd i'r ysbyty oherwydd hynny.
- Heintiau ar y glust.
- Bod yn ffyslyd am fwydydd newydd.
- Bod yn rhwym (constipated).
- Gordewdra, sy'n golygu eu bod yn fwy tebygol o ddatblygu diabetes math 2 a mathau eraill o salwch yn nes ymlaen yn eu bywydau.
- Datblygu eczema.

Mae bwydo o'r fron yn dda i famau gan fod:

- Llai o risg i fam gael canser y fron a chanser ar ofariau.
- Mae'n defnyddio oddeutu 500 o galorïau y dydd mewn ffordd naturiol, sy'n golygu bod mamau sy'n bwydo ar y fron yn ei chael yn haws i golli pwysau.
- Mae'n arbed arian - gall bwydo â llaeth fformiwla gostio cymaint â £45 y mis.

Gwybodath am fwydo gyda photel

Dylid dal a chwtsio babis sy'n cael eu bwydo â photel yn union fel babi sy'n cael ei fwydo ar y fron. Bydd hyn yn helpu i ddatblygu cyswllt agos gyda'r babi. Mae angen i oedolyn roi sylw i fabanod pan fyddan nhw'n cael eu bwydo.

Mae rhai pethau yr un fath ar gyfer babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron a babanod sy'n cael eu bwydo â photel. Dylid gadael i fabanod benderfynu pryd a faint o laeth i'w yfed.

Paratoi bwyd potel

- Bydd angen paratoi llaeth un ar y tro pan fydd y babi ei angen. Bydd hyn yn golygu na fydd bacteria yn tyfu yn y llaeth a bydd yn fwy diogel.
- Dylid sterileiddio pob potel a chyfarpar a gaiff eu defnyddio. Mae sterileiddio yn lladd germau ar y poteli a'r tethi, gan leihau'r risg o haint.
- Mae'n bwysig ddarllen y cyfarwyddiadau'n ofalus bob amser ar gyfer y powdwr sy'n cael ei ddefnyddio
- Mesur y powdwr yn ofalus ac ychwanegu dŵr i'r botel.
- Gosod y deth ar y botel yn ofalus er mwyn osgoi rhannu germau.
- Ysgwyd y botel hyd nes i'r powdwr doddi.
- Oeri'r llaeth drwy ddal gwaelod y botel o dan ddŵr oer sy'n rhedeg.
- Profi tymheredd y llaeth drwy ysgwyd rhywfaint ohono y tu mewn i'r arddwrn. Dylai fod yr un tymheredd â'r corff. Bydd hyn yn gwneud yn siŵr bod y llaeth ar y tymheredd cywir.

Cynllun Ysgolion Iach Gwynedd

Llythrennedd Cynllun Ysgolion Iach Gwynedd