

GOFALU AM EICH BABI YN Y NOS

Canllaw i rieni



GOFALU AM EICH BABI YN Y NOS

Mae dyfod yn rhiant yn amser arbennig iawn. Mae dod i adnabod eich babi newydd a dysgu sut i ofalu am ei hanghenion yn gallu bod yn un o brofiadau mwyaf boddhaus eich bywyd. Fodd bynnag, mae'n gallu bod yn heriol hefyd, yn enwedig pan rydych wedi blino ac mae ei babi'n effro ac eisiau bwydo'n fynych yn ystod y nos.

Gall dawelu eich meddwl i wybod ei bod yn normal ac yn hanfodol i'ch babis fwydo yn ystod y nos. Mae babis yn tyfu'n gyflym drwy wythnosau a misoedd cynnar eu bywydau ac mae ganddynt stumogau bach iawn. Felly, mae arnynt angen bwydo ddydd a nos er mwyn bodloni eu hanghenion.



Er y gall fod yn rhwystrol pan aflonyddir ar eich cwsg yn ystod y nos, gall hyn fod yn amser tawel, hyfryd hefyd i fod gyda'ch babi i ffwrdd o holl ffwdan a gwrthdyniadau'r dydd. Mae babis yn dibynnu ar y sicrwydd a'r cysur o fod yn agos i'w rhieni ac mae angen hyn arnyn nhw yn y nos yn ogystal ag yn ystod y dydd.

CAEL RHYWFRAINT O ORFFWYS

Mae'n bwysig eich bod yn creu'r awyrgylch cywir i'ch helpu i orffwys cymaint ag y gallwch.

Cadwch yr ystafell yn weddol dywyll – mae cynnau'r golau yn dihunio pawb, ac nid oes ei angen fel rheol pan fyddwch yn bwydo a chysuro eich babis.

"Rwyf yn ceisio cadw'r ystafell yn glyd a heddychol yn y nos"

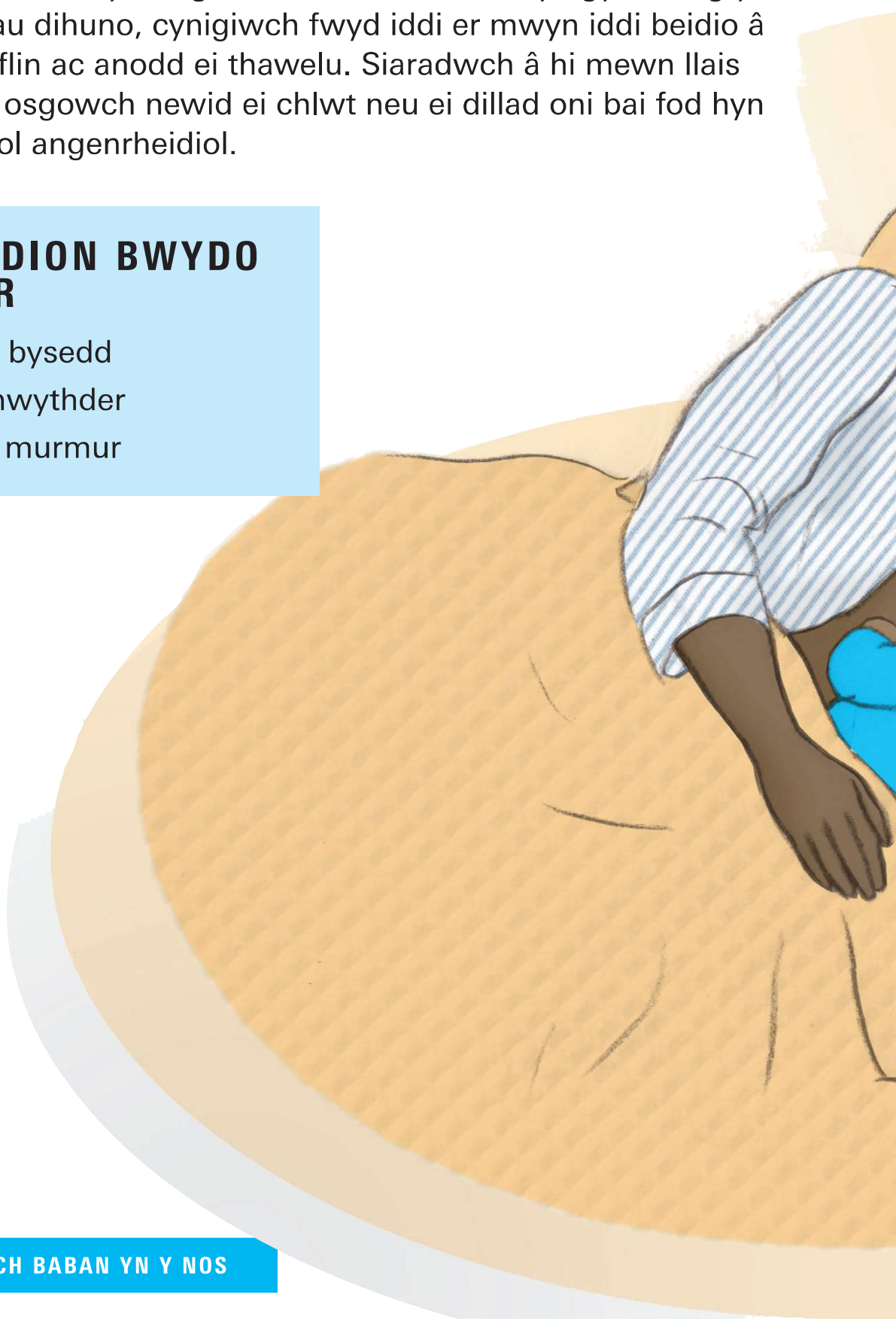


Cadwch eich babis yn agos. Y lle mwyaf diogel i'ch babis gysgu ynddo yw mewn crud wrth ymyl eich gwely. Mae hyn yn golygu y gallwch glywed eich babis ac ymateb i'w hanghenion cyn iddi ddechrau crïo neu fynd yn flin, a'i chyrraedd yn hawdd heb orfod codi.

Ceisiwch beidio â chyffroi gormod ar eich babis. Cyn gynted ag y mae'n dechrau diuno, cynigiwch fwyd iddi er mwyn iddi beidio â mynd yn rhy flin ac anodd ei thawelu. Siaradwch â hi mewn llais isel, tawel ac osgowch newid ei chlwt neu ei dillad oni bai fod hyn yn wirioneddol angenrheidiol.

ARWYDDION BWYDO CYNNAR

- sugno bysedd
- anesmwythder
- synau murmur



BWYDO O'R FRON

Mae llawer o fenywod yn dewis bwydo eu babis wrth orwedd yn y gwely. Gofynnwch i'ch bydwraig neu ymwelydd iechyd i'ch helpu i ddod o hyd i ffordd ddiogel a chysurus o orwedd a dylech hefyd edrych ar yr wybodaeth diogelwch ar dudalen 9.



AWGRYMIADAU AR GYFER PARTNERIAID

- Sicrhewch fod eich partner sy'n bwydo o'r fron yn gysurus
- Estynnwch bethau iddi, er mwyn iddi beidio â gorfod ymestyn amdanynt.
- Dewch â diodydd a snaciau iddi a sicrhewch fod ganddi wydraid o ddŵr wrth law oherwydd gall bwydo o'r fron fod yn waith sychedig.
- Rhowch ddigon o gefnogaeth – mae bwydo o'r fron yn bwysig ar gyfer iechyd eich babis a'ch partner.

BWYDO Â PHOTEL

Mae'n bwysig bod yn drefnus er mwyn lleihau aflonyddwch wrth fwydo â photel yn y nos. Nid yw llaeth powdwr yn ddi-haint a gall achosi heintiadau os cymysgir ef ymlaen llaw. Felly, bydd angen i chi gymysgu ffidiau yn ystod y nos. Fodd bynnag, gallwch wneud hyn yn haws trwy fod â photeli a thethau wedi'u diheintio'n barod, y powdwr wedi'i fesur a dŵr wedi'i ferwi a gedwir mewn fflasg wactod. Nid oes angen diheintio'r fflasg wactod ond dylai fod yn lân a dylid ei defnyddio ar gyfer eich baban yn unig. Mae angen i'r dŵr a ddefnyddir i wneud y ffîd fod yn boethach na 70°C. Os yw'r fflasg yn llawn ac wedi'i selio'n ddiogel, bydd y dŵr ynddi'n aros uwch ben 70°C am nifer o oriau.

Gallwch hefyd ddewis defnyddio llaeth sy'n barod i'w fwydo yn y nos.

Gofynnwch i'ch bydwraig neu ymwelydd iechyd am wybodaeth ar sut i gymysgu ffidiau potel yn ddiogel.

Peidiwch fyth â gorfodi'ch babi i gymryd mwy nag sydd ei angen arni yn y gobaith y bydd yn cysgu am amser hwy, oherwydd gall hyn wneud iddi fynd yn goligaidd neu ddioddefus a gall achosi iddi fagu ormod o bwysau yn y tymor hir. Peidiwch ag ychwanegu grawnfwyd nac unrhyw sylwedd arall i ffidiau am fod hyn yn beryglus i'ch babi. Dylech ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr bob amser o safbwynt symiau.

PAN NAD YW BABANOD YN SETLO

Efallai cewch adegau pan nad yw eich babi'n yn llonyddu ar ôl cael ei bwydo. Mae gosod eich baban mewn cyffyrddiad croen i groen â chi a siglo gan bwyll yn gallu rhoi cysur. Gall eich partner helpu gyda hyn hefyd.

Os ydych yn bwydo o'r fron gallwch gynnig eich bron eto, hyd yn oed os yw eich babi newydd fwydo. Mae sugno'r fron yn gysur i fabis ac nid oes unrhyw berygl o orfwydo babis sy'n bwydo o'r fron.

Os ydych wedi cael nos arbennig o anesmwyth, ceisiwch gymryd saib er mwyn gorffwys yn ystod y dydd. Gall ymwelwyr aros – neu helpu trwy wneud gorchwylion yn y tŷ neu ofalu am blant eraill wrth i chi a'r babi ddal i fyny â'ch cwsg.

Os yw eich babi yn crïo am gyfnodau hir gall fod yn sâl a gall fod angen ymchwiliad meddygol arni.

“ Bu croen i groen yn help gwirioneddol i dawelu fy mabi. Rydym yn mwynhau'r amser gyda'n gilydd.”



RHOI EICH BABI I LAWYR I GYSGU

Er mwyn cadw eich babi yn ddiogel a lleihau'r perygl o farwolaeth sydyn babanod (a elwir weithiau'n farwolaeth yn y crud) sicrhewch bob amser:

- Eich bod yn rhoi eich babi ar ei chefn i gysgu, byth wyneb i lawr nac ar ei hochr.
- Bod y crud wrth ymyl gwely'r rhieni am o leiaf y chwe mis cyntaf.
- Bod y fatras yn gadarn ac yn wastad – nid yw gwelyau meddal, bagiau ffa na matresi pantiog yn addas.
- Nad yw eich babi wedi'i gorwisgo ac nad yw o dan ormod o ddillad gwely (dim mwy nag y byddech yn ei ddefnyddio eich hun).
- Nad yw'r dillad gwely yn gallu gorchuddio pen y babi.
- Nad yw'r ystafell yn rhy boeth (mae 16–20°C yn ddelfrydol).
- Bod yr ystafell lle mae eich babi yn cysgu yn rhywle rhydd o fwg.



Lawrlwythwch arweiniad gweithwyr iechyd proffesiynol i'r llyfryn hwn yn at [unicef.uk/caringatnight](https://www.unicef.uk/caringatnight)

OS YDYCH YN PENDERFYNU RHANNU GWELY Gyda'ch Babi

Mae rhai rhieni'n dewis cysgu gyda'u babi yn y gwely a bydd rhai'n syrthio i gysgu gyda'u babi yn ystod y nos wrth fwydo a chysuro p'un ai ydynt yn bwriadu gwneud hynny ai peidio. Felly, mae'n bwysig iawn ystyried y pwyntiau canlynol:

- Cadwch eich babi i ffwrdd o'r gobennydd.
- Sicrhewch nad all eich babi syrthio allan o'r gwely neu fynd yn sownd rhwng y fatras a'r wal.
- Sicrhewch nad all y dillad gwely orchuddio wyneb na phen eich babi.
- Peidiwch â gadael eich babi ar ei phen ei hun yn y gwely, oherwydd gall hyd yn oed y babi ifancaf wingo eu ffordd i safle peryglus.

GOCHELWCH

- Nid yw'n ddiogel rhannu gwely yn y misoedd cynnar os ganwyd eich babi yn fach iawn neu'n gynamserol.
- Peidiwch â chysgu gyda'ch babi pan fuoch yn yfed unrhyw alcohol neu'n cymryd unrhyw gyffuriau a allant eich gwneud yn gysglyd (cyfreithlon neu anghyfreithlon).
- Peidiwch â chysgu gyda'ch babi os ydych chi neu unrhyw un arall yn ysmygwr.
- Peidiwch â rhoi eich hun mewn sefyllfa lle gallech syrthio i gysgu gyda'ch babi ar sofffa neu gadair.

BETH SY’N DIGWYDD HENO?

Ydych chi’n bwriadu cael diod alcoholig? Peidiwch â dod â’ch baban i’ch gwely heno oherwydd byddwch yn llai ymatebol nag arfer. Y peth doethaf yw bod ag oedolyn arall wrth law i helpu gyda’r baban os ydych wedi yfed alcohol neu wedi cymryd cyffuriau sy’n eich gwneud yn llai effro nag arfer.

Mynd ar wyliau neu aros gyda theulu neu ffrindiau?

Sicrhewch fod safle cysgu eich baban yn ddiogel hyd yn oed pan nad ydynt adref; gall safleoedd gwely, matresi a dwfes beidio â bod yr un peth ag y maent yn eich cartref.

Gadael i’ch partner gysgu? Os ydych yn bwydo’r baban mewn ystafell arall dylech sylweddoli bod syrthio i gysgu gyda’r baban ar sofffa neu gadair freichiau’n cynyddu eu perygl o gael anaf a dioddef marwolaeth sydyn babanod.

Baban anhwylyd? Mae’n naturiol ac yn bwysig cadw’r baban yn agos i chi os yw’n anhwylyd. Byddwch yn ofalus i beidio â’i gorwisgo na defnyddio gormod o ddillad gwely, yn enwedig os oes gwres arni.

Cofiwch fod bwydo o’r fron yn gwarchod eich babi rhag Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod (SIDS) ac mae bwydo’n gyson o’r fron yn cynyddu’r warchodaeth. Mae angen i fabis fwydo yn ystod y nos felly siaradwch â’ch bydwraig neu ymwelydd iechyd am safleoedd bwydo sy’n eich helpu i orffwys a lleihau’r perygl i’ch babi.

AM UNICEF

Mae Unicef yn gweithio mewn mwy na 190 o wledydd i gadw plant yn ddiogel ledled y byd. Mae **Y Fenter Gyfeillgar i Fabanod gan Unicef DU** yn gweithio gydag ysbytai, mewn amgylcheddau gofal iechyd cymunedol a phrifysgolion i’w helpu i warchod, hyrwyddo a chefnogi bwydo o’r fron a chryfhau cydberthnasau rhwng y fam a’i babi a theuluoedd. Ewch i [unicef.org.uk/babyfriendly](https://www.unicef.org.uk/babyfriendly)

MWY O WYBODAETH

Cymdeithas yr Ymarferwyr Cymunedol ac Ymwelwyr Iechyd (CPHVA) yw prif sefydliad proffesiynol y DU ar gyfer ymwelwyr iechyd, nyrsys ysgol, nyrsys meithrinfa a nyrsys cymunedol eraill sy'n gweithio o fewn gofal cynradd. Sefydliad proffesiynol yw'r CPHVA o fewn undeb llafur Unite sy'n cynrychioli buddion proffesiynol ymarferwyr ledled y DU.

Ewch i www.unitetheunion.org/cphva

Mae'r **Ffynhonnell Gwybodaeth am Gwsg Babanod** (ISIS) yn darparu tystiolaeth wedi'i seilio ar ymchwil ynghylch cwsg babanod ar gyfer rhieni a gweithwyr iechyd proffesiynol. Wedi'i sefydlu gan Anthropolegwyr yn Labordy Cwsg Rhiant-Baban Prifysgol Durham mewn cydweithrediad gydag Unicef DU, yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol Geni Plant a La Leche League, mae ISIS yn rhedeg fel prosiect estyn allan na fwriedir iddo wneud elw o Brifysgol Durham. Ewch i www.isisonline.org.uk neu www.infantsleepinfo.org.uk

Mae'r **Sefydliad Ymweld Iechyd** (iHV) yn Ganolfan Ragoriaeth y DU sy'n cefnogi datblygiad gwasanaethau ymweld iechyd graenus. Mae pum piler yn cynnal ein gwaith: ymchwil, sicrwydd ansawdd, addysg, arweinyddiaeth a gweithio mewn partneriaeth. Ewch i'r wefan sydd ag adran Teuluoedd: www.ihv.org.uk

Mae'r **Lullaby Trust** yn darparu cyngor arbenigol ar gwsg mwy diogel i fabanod, mae'n cefnogi teuluoedd mewn profedigaeth ac yn codi ymwybyddiaeth ynghylch marwolaeth sydyn babanod. Am fwy o wybodaeth am SIDS a pheryglon, ewch i www.lullabytrust.org.uk neu ffoniwch **0808 802 6869** yn rhad ac am ddim. Am gymorth mewn profedigaeth ffoniwch y llinell gymorth rad ac am ddim ar **0808 802 6868**.

Coleg Brenhinol y Bydwragedd (RCM) yw'r unig undeb llafur a sefydliad proffesiynol yn y DU a arweinir gan fydwragedd ar gyfer bydwragedd. Mae'r RCM yn hyrwyddo bydwreigiaeth, gwasanaethau mamolaeth graenus a safonau a dylanwadau proffesiynol ar ran ei aelodau ac er budd y menywod a'r teuluoedd y maent yn gofalu amdanynt. Ewch i www.rcm.org.uk



Addaswyd o Fenter Gyfeillgar i Fabanod Unicef DU
unicef.uk/caringatnight

Trydydd argraffiad: Medi 2017

Y Fenter Gyfeillgar i Fabanod Unicef DU
30a Great Sutton Street Llundain EC1V 0DU

020 7375 6144/6052
bfi@unicef.org.uk

unicef.org.uk/babyfriendly

Rhifau elusen gofrestredig 1072612 (Cymru a Lloegr) SC043677 (Yr Alban) Darluniau
eglwurhaol gan Sarah-Jayne Mercer @ Lemonade