

**Canllaw i Dad-cuod a Mam-guod ar  
gefnogi rhieni i dynnu llaeth ar  
gyfer babanod a anwyd yn gynnar  
ar yr uned newydd-enedigol**

**Aran Newyddenedigol**

Llongyfarchiadau mawr ar ddod yn fam-gu a thad-cu a thad-cu unwaith eto neu am y tro cyntaf!

Efallai eich bod yn teimlo'n bryderus ac teimlo nad oes modd i chi helpu pan fydd eich wŷr neu eich wyres yn yr uned newyddenedigol, ond un ffordd y gallwch chi helpu a chyfrannu at ofal y babi yw cefnogi'r rhiant sydd wedi geni'r plentyn i dynnu colostrwm a llaeth y fron.

**Maent eisoes o dan lawer o bwysau ac nid oeddent eisiau bwydo ar y fron, pam fod hyn yn bwysig?**

Mae llaeth y fron yn feddyginiaeth hynod effeithiol ar gyfer babanod a aned yn gynamserol. Yn wahanol i laeth fformiwla neu laeth y fron sydd wedi'i roi gan rhywun arall, mae llaeth y fron sydd wedi dynnu yn ffres yn lleihau cyfraddau enterocolitis necrotising (cyflwr difrifol sy'n effeithio ar y perfedd), retinopathi mewn babanod a anwyd yn gynnar (a all achosi dallineb) a niwmonia sy'n gysylltiedig â pheiriant anadlu o ddwy ran o dair!

Mae llawer o rieni nad oeddent yn bwriadu bwydo eu babi ar y fron, yn newid eu meddyliau pan fyddant yn cael gwybod am y buddion hyn - buddion sy'n deillio o roi llaeth y fron yn unig. Nid yw hyn yn golygu bod yn rhaid i rieni fynd adref yn bwydo ar y fron, ond mae manteision enfawr yn deillio o roi colostrwm (llaeth cynnar), a llaeth y fron trwy gydol eu hamser yn NICU.

Rydym yn deall bod genedigaeth babi cyn amser yn rhoi straen mawr ar deuluoedd, ond os bydd colostrwm yn cael ei dynnu o fewn ychydig oriau o'r enedigaeth, a bob 3 awr ar ôl hynny, mae faint o laeth a gynhyrchir ar gyfartaledd 150ml y dydd yn uwch yn ystod yr ychydig wythnosau cyntaf!

Nid ydym am i hyn fod yn faich. Byddai'n well gennym fod y pwyslais ar rymuso'r rhieni i chwarae a chwarae rhan weithredol wrth helpu eu babi i wella mewn ffordd na all neb ond nhw ei wneud! A byddwn yn dangos i rieni'n sut i roi'r llaeth hwn i'r babi eu hunain, a gall hyn fod yn foment arbennig iawn.

Mae penderfynu parhau i fwydo ar y fron pan fyddant yn cael eu rhyddhau yn lleihau'r risg o farwolaeth sydyn babanod (SIDS/cot death). Gwyddom fod cyfraddau SIDS yn sylweddol uwch ymysg babanod sy'n cael eu geni'n gynamserol. Mae hefyd yn lleihau eu risg o ddal bygiau bol, ac annwyd a datblygu gordewdra a chlefyd y galon.

Mae bwydo ar y fron yn y tymor hir hefyd yn lleihau cyfraddau canser y fron, canser yr ofari ac yn lleihau'r cyfraddau gordewdra ymysg mamau.

**Beth allaf ei wneud i helpu?**

Galluogi'r rhiant sy'n tynnu'r llaeth i ofalu amdanynt eu hunain.

Mae tynnu llaeth yn cymryd llawer o amser. I gael cymaint o laeth â phosibl ar gyfer y babi, rydym yn annog tynnu llaeth 8 gwaith y dydd, a gwneud hyn o leiaf unwaith rhwng hanner nos a 6am. Bydd hyn sicrhau bod y cyflenwad llaeth ar ei uchaf a'r mwyaf o laeth y mae'r babi'n ei gael, y gorau yw ei ganlyniadau o ran amrywiaeth o gyflyrau.

Mae maeth, hydradiad a digon o orffwys yn hanfodol ar gyfer cynnal cyflenwad o llaeth y fron maethlon. Rhowch brydau parod neu daleb ar gyfer gwasanaeth prydau bwyd i rieni. Bydd bath cynnes neu gawod ac ymlacio hefyd yn helpu i gynyddu'r cyflenwad llaeth, a bydd hyn hefyd yn helpu rhieni i deimlo'n well. Mae wedi dod i'r amlwg bod recordiadau ymlacio yn helpu yn hyn o beth hefyd.

Ni ddylai tynnu llaeth fod yn boenus. Os yw rhieni'n cael poen, yna mae'n werth datrys problemau gydag ymgynghorydd bwydo ar y fron yr uned newyddenedigol. Efallai bod gorchudd y fron y maint anghywir, a gall mastitis a phibellau wedi'u blocio ddigwydd o hyd gyda phwmpio.

Cefnogwch nhw. Gall rhieni deimlo'n unig wrth dynnu llaeth. Helpwch nhw i deimlo'n gyfforddus a theimlo eu bod yn cael eu cefnogi i dynnu llaeth dim ots ble mae nhw. Ni ddylai rhieni sy'n pwmpio orfod cau eu hunain i ffwrdd os nad ydyn nhw eisiau.

### **Os na allaf roi potel i'r babi, sut y byddaf yn dod i adnabod fy wŷr neu fy wyres newydd?**

Nid yw'n ddefnyddiol awgrymu rhoi fformiwla i'r babi gan y gall hyn leihau cyflenwad llaeth y fam ac o bosibl fod yn niweidiol i fabanod sy'n cael eu geni yn gynamserol.

I fabi cynamserol, mae bwydo ar y fron yn sgil anodd i'w dysgu ac weithiau gall rhoi poteli yn ystod yr wythnosau cynnar yn arbennig, achosi dryswch o ran sut i gysylltu â'r frest.

Glynwch at ddymuniadau'r rhieni yn hyn o beth ac osgoi awgrymu poteli os gallwch.

Mae yna ffyrdd eraill y gallwch chi helpu os yw'r rhieni yn dymuno i chi wneud hynny, megis codi gwynt, newid, cysuro a chofleidio.

Efallai y bydd mamau newydd yn arbennig o sensitif os byddant yn clywed sylwadau negyddol, a gall cefnogaeth gan deuluoedd wneud byd o wahaniaeth iddyn nhw ar yr adeg fregus hon. Gall positifrwydd ac anogaeth wir helpu i fagu eu hyder yn eu gallu i ddarparu ar gyfer eu un bach.

Diolch am ddarllen y llyfryn hwn. Os hoffech ddarllen mwy, rydym yn argymhell canllawiau'r Lullaby Trust ar Gwsg Diogel.

**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/  
This document is available in English**