

Gwasanaeth ARFID ABUHB

(Anhwylder Derbyn Bwyd
Osgoi a Chyfyngol)

Beth yw ARFID?

Gwybodaeth ar gyfer staff a theuluoedd

Datblygiad Bwydo Nodweddiadol yn Plant

Rhwng oddeutu 14 mis - 8 oed mae'n nodweddiadol i blant cael brofiadau o 'neoffobia'; ofn cyffredinol o roi cynnig ar fwydydd newydd. Mae hyn yn aml yn arwain at wrthod yn y lle cyntaf. Mae camau derbyn a gwrthod yn normal. Fel rheol, bydd plant yn tyfu allan o'r cam hwn trwy wyllo a dynwared eraill ac wrth i eu flagur blas newid.



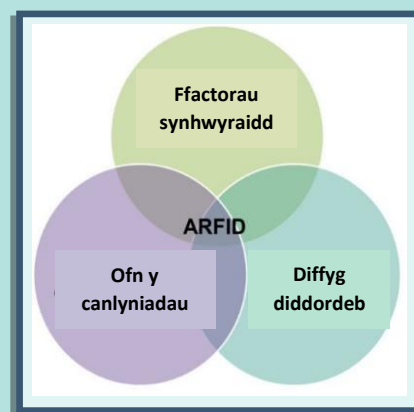
Nid yw plant a phobl ifanc ag ARFID yn tyfu allan o'r cam neoffobig. Mae'r ofn a'r pryder ynghylch bwyd newydd a gwahanol yn arwain at mwy o fwydydd yn cael eu golli o ddeiet plentyn, neu beidio â chael eu hychwanegu, oherwydd manylion bach e.e. pecynnu / brandiau / cyflwyniad. Nid yw plant a phobl ifanc sy'n bwyta'n gyfyng yn copio eraill ac yn dangos bron dim fwynhad. Gallant fod mewn anghyfforddus o amgylch bwyd (hyd yn oed mewn sefyllfaoedd cymdeithasol y byddent fel arfer yn eu mwynhau).

SYLWCH: Dim ond gweithiwr proffesiynol meddygol neu ofal iechyd all roi diagnosis o ARFID.

Beth yw ARFID?

Mae ARFID yn anhwylder bwydo a bwyta lle mae plant a phobl ifanc yn cael anawsterau bwyta detholus difrifol. Maent yn profi bwyd mewn ffordd wahanol sy'n achosi ofn a phryder iddynt. Maent yn ceisio rheoli hyn trwy fwyta bwydydd sy'n teimlo'n ddiogel yn unig.

Mae tri phrif fath o anawsterau y gall pobl ag ARFID eu profi. Mae rhai yn profi un, dau neu bob un o'r tri anhawster hyn:



1) Sensitifrwydd Synhwyrdd

Mae rhai pobl ifanc yn sensitif i arogl, blas, gwedd, edrychiad a lliw. Mae hyn yn golygu eu bod yn sylwi pan fydd bwydydd hyd yn oed ychydig yn wahanol na'r hyn y maent yn ei ddisgwyl. Mae hyn yn gwneud i blant a phobl ifanc deimlo'n bryderus ac eisiau peidio â bwyta'r bwyd. Er mwyn rheoli hyn, mae'n well ganddyn nhw bwydydd mwy rhagweladwy (e.e. gwedau crensiog / sych neu fwydydd di-liw a mwy diflas yn blas). Gallant fod yn well ganddynt rai brandau / pecynnau oherwydd bod y bwydydd bob amser yr un peth.

2) Diffyg Diddordeb

Gall diddordeb isel parhaus mewn bwyd olygu peidio â phrofi neu gydnabod ciwiau i fwyta, teimlo'n llawn bob amser, a ffafrio gwneud rhywbeth arall. Mae rhai pobl ifanc yn disgrifio bod bwyta ac amser bwyd yn teimlo fel tasg.

3) Ofn Canlyniadau Anymunol

Weithiau bydd pobl ifanc ag ARFID yn poeni am dagu, chwydu neu boen wrth fwyta. Gall hyn ddigwydd weithiau pan fyddant wedi profi digwyddiad bywyd trawmatig sy'n gysylltiedig â bwyta (e.e. adweithiau alergaidd, penodau o dagu). Mae hyn yn arwain at osgoi ac ofn bwyta.

Symptomau

Gall person ifanc ag ARFID arddangos rhai o'r canlynol:

- Colli pwysau sylweddol a pharhaus neu twf wael mewn plant;
- Diddordeb isel iawn mewn bwyta ac amrywiaeth bwyd hynod o ddetholus (e.e. gall person ifanc fod yn bwyta llai nag 20 wahanol fwydydd)
- Methu cwrdd anghenion ynni / maethol cyffredinol (e.e. haearn isel, calsiwm a fitamin D). Gall hyn arwain at ddiffyg maethol sylweddol. Mae hyn yn cael ei ddarganfod gan brawf gwaed.
- Dibynnu ar atchwanegiadau a diodydd maethol trwy'r geg (e.e. diodydd maeth rhagnodedig); a / neu efallai y bydd angen bwydo rhai pobl ifanc trwy diwb
- Effaith sylweddol ar lles cymdeithasol (megis mynd i'r ysgol / coleg, neu osgoi digwyddiadau cymdeithasol gyda ffrindiau a theulu lle gallai bwyd fod yn gysylltiedig).

Beth na fyddai'n cael ei ystyried yn ARFID?

- Newidiadau mewn bwyta dros dro (e.e. oherwydd salwch, newidiadau mewn hwyliau, glasoed neu gyfnodau bywyd llawn straen fel trosglwyddo i'r ysgol neu brofedigaeth)
- Yn deillio o bryderon ynghylch siâp y corff / pwysau
- Plant sydd ddim yn bwyta oherwydd cyflwr meddygol neu seicolegol tymor hir sy'n ymyrryd â'u gallu i fwyta
- Anawsterau bwyta sy'n ganlyniad i ddiffyg bwyd ar gael neu oherwydd arferion diwylliannol



Cymorth ac Adnoddau

Os ydych chi'n poeni gall eich plentyn cael ARFID, gallwch:

Siaradwch â: eich meddyg teulu, ymwelydd iechyd, nyrs ysgol eich plentyn, neu dîm meddygol eich plentyn os oes gennych un (e.e. Pediatregydd neu Ddeietegydd) yn y lle cyntaf

Dyma rai llyfrau a gwefannau defnyddiol:

- 'Food Refusal and Avoidant Eating in Children; A practical guide for parents and professionals by Gillian Harris and Elizabeth Shea'
- 'ARFID; Avoidant Restrictive Food Intake Disorder- A guide for parents and carers by Rachel Bryant-Waugh'
- 'Helping Children Develop a Positive Relationship With Food by Jo Cormack'
- BEAT - <https://www.beateatingdisorders.org.uk/types/arfid>
- <https://www.arfidawarenessuk.org/>

Nod ein gwasanaeth yw i godi ymwybyddiaeth o ARFID a darparu adnoddau. Rydym yn cynnal gweithdai a dosbarthiadau meistr ar gyfer rhieni / gofalwyr yn ogystal ag ysgolion. Rydym hefyd yn cynnig cyngor ac ymgynghoriad i staff a theuluoedd sy'n cyrchu ein gwasanaeth, yn ogystal â'n clinigau asesu arbenigol.

Os hoffech ddarganfod mwy o wybodaeth, cysylltwch â'n tîm gan ddefnyddio'r e-bost isod.

SYLWCH: Gall atgyfeiriadau i'n gwasanaeth gael eu gwneud gan weithwyr proffesiynol yn unig, yn nodweddiadol trwy SPACE-Wellbeing ED-CET neu Pediatregwyr a Deietegwyr gofal eilaidd.

Cyswllt: ABB.PaediatricPsychology@wales.nhs.uk