

Symud ymlaen i fwyta bwyd â lymphiau ynddo Therapi Iaith a Lleferydd

Ydy'ch babi'n cael trafferth symud ymlaen o fwyta bwyd meddal a llyfn i fwyta bwyd â lymphiau ynddo? Mae llawer o fabanod yn cael trafferth.

Trwy ddilyn yr awgrymiadau yn y daflen hon, byddwch yn gallu helpu'ch babi i symud ymlaen i fwyta bwydydd mwy trwchus sydd â mwy o lymphiau ynddo.



Yw'ch babi'n barod?

Yn gyntaf, gadewch i ni wneud yn siŵr fod eich babi'n barod:

- ✓ A yw'ch babi'n gallu eistedd i fyny heb gefnogaeth, gan ddal ei ben yn llonydd?
- ✓ A yw eich babi'n gallu estyn a gfael mewn teganau, a'u rhoi yn ei geg heb drafferth?



Os mai na yw'r ateb i un neu i'r ddau gwestiwn uchod, efallai nad yw'ch babi'n barod i symud ymlaen i fwyta bwyd gyda lymphiau ynddo eto. Arhoswch nes y gallwch ateb 'ydy' i'r cwestiynau yma, cyn cyflwyno bwyd â lymphiau ynddo. Efallai eich bod eisiau trafod datblygiad eich babi ymhellach gyda gweithiwr iechyd proffesiynol fel eich Ymwelydd Iechyd.

A yw cyfogi'n normal?

Mae'n arferol i fabanod gyfogi wrth ddysgu bwyta bwyd â lymphiau ynddo. Efallai y bydd babanod yn pesychu lymphiau yn ôl i fyny am nad ydynt wedi cnoi digon arnynt. Peidiwch â chynhyrfu pan fydd hyn yn digwydd, gallwch fod yn dawel eich meddwl - mae eich babi'n iawn. Mae angen i'ch babi wneud llawer o ymarfer.

AWGRYMIADAU

- Cynigiwch fwydydd i'ch babi ar yr un pryd â gweddill y teulu. Mae hyn yn helpu'ch babi i ddysgu bod bwyta'n hwyl ac yn rhywbeth i'w fwynhau. Bydd eich babi'n gallu gwylio a dysgu.

- Dylai eich babi fod yn eistedd gyda rhywbeth yn ei gefnogi bob amser wrth roi cynnig ar fwydydd. Bydd cadair uchel yn rhoi cefnogaeth dda i'ch babi.



- Dechreuwch trwy wneud y piwrî llyfn, y mae eich babi wedi arfer ei fwyta, yn dewach. Gallwch wneud hyn trwy ychwanegu reis babi, grawnfwyd neu datws. Bydd angen i'ch babi ddod i arfer â'r gwead mwy trwchus hwn cyn i ni ychwanegu unrhyw lymphiau.

- Nesaf, dechreuwch adael rhai lymphiau bach, meddal yn y bwyd. Mae gan fabanod ddeintgig caled sy'n gallu malu lymphiau yn dda. Rhowch gynnig ar fanana aeddfed wedi'i stwnsio, afocado neu lysiau gwraidd wedi'u coginio'n feddal fel moron. Efallai y bydd eich babi yn ei chael hi'n haws rheoli'r gweadau yma na gwead bwyd babanod y gallwch ei brynu.

Ceisiwch osgoi llysiau sydd â chroen arnynt fel pys ac india-corn ac osgoi lymphiau caled bach neu fwydydd sy'n cyfuno cymysgedd o hylif a lymphiau. Bydd eich babi'n ei chael hi'n anodd rheoli'r gweadau yma ar y dechrau.

- Cyflwynwch newidiadau yn araf. Cyflwynwch un peth newydd ar y tro. E.e. cyflwynwch lymphiau bach meddal o fwyd cyfarwydd yn hytrach na chyflwyno blas newydd a gwead newydd ar yr un pryd.

- Ceisiwch roi ychydig bach o'r bwyd newydd ar ddechrau'r pryd pan fydd eich babi'n llwglyd. Os fydd eich babi'n sâl, dim ond ychydig bach fydd yn dod i fyny. Gallech roi cynnig ar gynnig y gwead newydd ochr yn ochr â bwyd y mae eich babi eisoes yn ei fwynhau, gan roi un llwy o'r bwyd newydd ac yna llwy o'r bwyd y mae eich babi eisoes yn ei fwynhau.
- Gadewch i'ch babi archwilio. Mae'n ddefnyddiol gadael i'ch babi gyffwrdd a chwarae gyda'i fwyd. Gallai hyn fod yn flêr ond mae'n rhan bwysig o ddysgu. Mae'n bwysig bod eich babi'n gweld fod bwyd a bwyta'n hwyl ac yn rhywbeth i'w fwynhau.



- Efallai bod eich babi'n ei chael hi'n anodd cymryd bwyd gyda lympiau ynddo oddi ar lwy. Ceisiwch roi ychydig bach ar blât o flaen eich babi. Efallai y bydd eich babi yn ei chael hi'n haws codi a bwyta rhywfaint o'r bwyd gan ddefnyddio ei fysedd. Mae hyn yn helpu'ch babi i deimlo ei fod mewn rheolaeth. Wrth fwydo gyda llwy, gadewch i'ch babi ddal ei lwy ei hun hefyd.
- Pan fyddwch chi'n bwydo'ch babi â llwy, beth am osod y llwy ar ochr y geg. Mae hyn yn annog eich babi i symud ei dafod o gwmpas. Mae hyn yn bwysig wrth iddynt ddatblygu eu sgiliau cnoi.
- Byddwch yn amyneddgar a daliwch ati. Efallai y bydd angen i'ch babi roi cynnig ar fwyd newydd sawl gwaith cyn iddo ei dderbyn. Peidiwch â rhoi cynnig ar fwydydd newydd pan fydd eich babi wedi blino a phan fyddwch ar frys. Mae angen amser arnoch er mwyn gwneud yn siŵr nad ydych yn cynhyrfu a gwneud y profiad yn un llawn hwyl.
- Cadwch lygad ar eich babi bob amser pan fydd yn bwyta. Mae hyn er mwyn sicrhau eu bod yn ddiogel wrth lyncu bwyd.

Ydych chi'n dal i boeni?



Ar ôl i chi roi cynnig ar yr awgrymiadau sy'n y daflen hon, os y teimlwch fod angen rhagor o help/cefnogaeth arnoch, trafodwch hyn gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol fel eich Ymwelydd Iechyd. Os ydych yn credu bod eich plentyn yn cael anhawster llyncu, cysylltwch ag aelod o'r tîm Therapi Iaith a Lleferydd ar 01633 431615 i drafod hyn ymhellach.

Gwybodaeth Ddefnyddiol Bellach:

Sut i gyflwyno bwydydd solet:

<https://www.nhs.uk/start4life/weaning/>

Beth i'w wneud os yw'ch babi'n tagu - Hyfforddiant Cymorth Cyntaf - St John Ambulance

<https://youtu.be/oswDpwzbAV8>

"This information leaflet is available in English"
"Mae'r daflen wybodaeth hon ar gael yn Saesneg"