



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Naw Mis a Mwy

Bwyta'n dda fel mam newydd

# Cynnwys

Bwyta'n dda fel mam newydd	3
Pwysigrwydd bwyta'n dda	4
Cyngor ar fwyta'n dda gyda babi newydd	4
Mamau sy'n bwydo ar y fron	5
Alcohol a bwydo ar y fron	5
Eich cwestiynau	6



## Bwyta'n dda fel mam newydd

### Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n bwyta'n dda er mwyn gwneud yn siŵr bod gennych chi'r egni a'r cryfder i ofalu am eich babi newydd.

#### Pwysigrwydd bwyta'n dda

- Mae bwyta'n dda yn bwysig i chi. Bydd yn eich helpu i wella ar ôl y geni ac yn rhoi'r egni i chi ofalu am eich babi newydd
- Mae bwyta'n dda yn bwysig i'ch teulu. Fel mam, byddwch chi'n dylanwadu ar ddeiet eich teulu. Os byddwch chi'n bwyta'n dda, bydd yn helpu i annog pawb arall i fwyta'n dda hefyd

#### Rhagor o wybodaeth

Am enghreifftiau o fyrbrydau syml, rhad ac iach ewch i:  
[www.firststepsnutrition.org](http://www.firststepsnutrition.org)

#### Cyngor ar fwyta'n dda gyda babi newydd

- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n bwyta ac yn yfed yn rheolaidd drwy gydol y dydd. Gall fod yn hawdd colli pryddau pan fydd gennych chi fabi newydd i ofalu amdano, ond mae angen i chi gael egni a maeth ar gyfer bod yn rhiant ac i gadw'n iach eich hun
- Parhewch gyda'r un deiet iach â phan oeddech chi'n feichiog. Does dim angen stopio nawr bod y babi wedi cyrraedd a chyn hir bydd gennych chi deulu i'w fwydo felly byddwch am gadw'r arferion da hynny
- Os ydych chi'n poeni ynghylch faint o bwysau y gwnaethoch chi ei fagu pan oeddech chi'n feichiog a sut y gallech fynd yn ôl i bwysau roeddech chi'n gyfforddus ag ef, siaradwch â'ch bydwaig neu ymwelydd iechyd. Gall roi cyngor i chi ar ble y gallwch gael cymorth a chynghor yn eich ardal
- Os byddwch chi'n ei chael hi'n anodd paratoi pryddau bwyd, yna gall byrbrydau maethlon fod cystal

#### Mamau sy'n bwydo ar y fron

Os ydych chi'n bwydo eich babi ar y fron bydd angen i chi gael egni ychwanegol a hylifau ychwanegol. Dyma enghreifftiau o fyrbrydau iach:

- Gwydraid o laeth
- Ffrwythau
- Powlen o uwd llaethog gyda banana a chnau wedi'u malu
- Powlen o iogwrt a ffrwythau
- Siocled poeth
- Tafelli o dost gyda menyn pysgnau
- Brechdan wy a dŵr oer neu wydraid bach o sudd ffrwythau pur heb ei felysu

#### Rhagor o wybodaeth

Am fwyta'n dda i famau sy'n bwydo ar y fron ewch i: [www.firststepsnutrition.org](http://www.firststepsnutrition.org)

#### Cofiwch:

**Dylech barhau i gymryd eich fitaminau Cychwyn Iach ers pan oeddech chi'n feichiog, neu gymryd atchwanegiad fitamin D ar wahân. Siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu fydwaig am atchwanegiadau addas.**

#### Alcohol a bwydo ar y fron

Nid yw'n synhwyrol i chi yfed llawer pan fyddwch chi'n bwydo ar y fron ac ni ddylech gael mwy na thua un neu ddwy uned unwaith neu ddwywaith yr wythnos. Mae hyn gan fod ychydig bach o alcohol yn pasio drwodd i fabis sy'n bwydo ar y fron. Mae'n anhebygol y bydd cael diod o bryd i'w gilydd yn creu niwed i chi na'ch babi, ond gall effeithio ar ba mor hawdd y mae eich babi'n bwydo. Os ydych chi'n bwriadu yfed mwy na hyn ar achlysur arbennig, efallai y byddai'n syniad i chi ystyried tynnu llaeth o'r fron ymlaen llaw ar gyfer y person a fydd yn gwarchod eich babi.

Os byddwch chi wedi cael llawer i'w yfed a bod angen i chi dynnu llaeth am fod eich bronnau'n teimlo'n llawn, bydd y llaeth hwn yn cynnwys alcohol ac felly dylech gael gwared arno. Pan fyddwch chi'n teimlo'n sobr eto bydd yn iawn i chi fwydo eich babi. Fodd bynnag, os byddwch chi wedi cael llawer i'w yfed, mae'n anodd bod mor ymwybodol ag arfer o anghenion eich babi.

Mae un uned o alcohol tua un (25ml) mesur o wirodydd, hanner pint o gwrw neu hanner gwydraid (175ml) safonol o win, er ei fod yn dibynnu ar gryfder y diod.

#### Rhagor o wybodaeth

Am alcohol a bwydo ar y fron ewch i:  
[www.breastfeedingnetwork.org.uk](http://www.breastfeedingnetwork.org.uk)

## Eich cwestiynau:

### Oes unrhyw beth y dylwn osgoi ei fwyta a'i yfed pan fydda i'n bwydo ar y fron?

Gallwch fwyta ac yfed yr un bwyd iach â gweddill y teulu pan fyddwch chi'n bwydo ar y fron, ond mae rhai pethau y dylech gadw llygad amdanynt:

- Gallai eich babi fethu setlo os byddwch chi'n yfed llawer o goffi a the gyda chaffein ynddyn nhw. Ceisiwch newid i fersiynau heb gaffein os byddwch chi'n meddwl bod eich babi'n sensitif i gaffein yn eich llaeth o'r fron
- Gallwch fwyta pysgod llawn olew fel eog, brithyll, macrell, penwaig, gleisiaid, sardîns, silod mân a phenwaig Mair, ond dim mwy na dwywaith yr wythnos

### Beth os bydd fy mabi'n dangos arwyddion o ymateb alergaidd i'r pethau dwi'n eu bwyta?

Os ydych chi'n poeni bod eich babi'n dangos ymateb alergaidd (er enghraifft drwy fethu setlo o gwbl ar ôl cael ei fwydo, bod yn sâl, crio gormod neu gael brech), siaradwch â'ch meddyg teulu neu fydwrraig. Mewn amgylchiadau prin gall babis gael alergedd i brotein llaeth buwch ac efallai y bydd angen i famau osgoi cael cynnyrch llaeth eu hunain pan fyddan nhw'n bwydo ar y fron. Os felly, efallai y bydd angen i mam gael atchwanegiad calsiwm; gall eich meddyg teulu drefnu i chi weld deietegydd.

### Fydd bwydydd fel winwns, garleg a chyris sbeislyd yn effeithio ar fy mabi?

Ni fydd bwyta bwydydd arferol yn effeithio ar eich babi sy'n bwydo ar y fron, yn enwedig os ydyn nhw'n fwydydd rydych wedi'u bwyta erioed ac roeddech chi'n eu bwyta pan oeddech chi'n feichiog.

Manylion y cyhoeddiad  
Teitl: Naw Mis a Mwy  
Cyhoeddwr: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru  
Dyddiad: Ebrill 2014  
ISBN: 978-0-9572759-7-3

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â: [bumpbabyandbeyond@wales.nhs.uk](mailto:bumpbabyandbeyond@wales.nhs.uk)

© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru  
Gellir atgynhyrchu deunydd a geir yn y ddogfen hon heb gael caniatâd ymlaen llaw ar yr amod y caiff hynny ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.  
Dylid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Dyluniwyd y cyhoeddiad hwn gan: Louise Austin, Fernleigh Design Ltd. [www.fernleighdesign.co.uk](http://www.fernleighdesign.co.uk)  
Fersiwn 8, Mai 2023



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

## Naw Mis a Mwy

Iechyd Cyhoeddus Cymru. Capital Quarter 2, Stryd Tyndall, Caerdydd. CF10 4BZ