

A close-up photograph of a baby's face, looking slightly upwards and to the right. The baby has dark eyes and is smiling, with its mouth open. A bright yellow object, possibly a piece of fruit or a toy, is held in its mouth. The background is softly blurred.

eich
babi

Bwydo eich babi
yn ystod y flwyddyn gyntaf

bwyta'n iach
eatwell.gov.uk

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi cyngor ymarferol ar fwydo eich babi. Mae'n mynd â chi o'r misoedd cynnar pan fydd eich babi yn bwydo ar laeth y fron neu laeth powdwr i fabanod yn unig, hyd nes y bydd yn flwydd oed. Mae'n rhoi cyngor ynghylch pa bryd i ddechrau rhoi bwydydd solet i'ch babi, pa fwydydd sy'n addas a beth sydd angen i chi ei osgoi.

Cynnwys

Y chwe mis cyntaf – llaeth y fron neu laeth powdwr i fabanod	4
Manteision bwydo ar y fron	4
Dechrau bwydo ar y fron	4
Am faint o amser y dylid bwydo ar y fron?	4
Defnyddio llaeth powdwr i fabanod	5
Pa bryd i ddechrau rhoi bwydydd solet	6
Chwe mis oed – dechrau rhoi bwydydd solet	7
Sut i ddechrau	7
A oes angen i mi barhau i roi llaeth i'm babi?	8
Y bwydydd cyntaf i'w rhoi	9
O chwech i naw mis – rhoi cynnig ar flas a gwaed newydd	10
Pa fwydydd i'w rhoi	10
Bwydydd i'w bwyta â'r bysedd	11
Awgrymiadau ymarferol	12
Diferion fitamin	15
Deiet llysiuol	15
O naw mis – symud ymlaen i brydau teulu	16
Pa fwydydd i'w rhoi	17
Bwydydd i'w hosgoi hyd at flwydd oed	18
Alergeddau bwyd	20
Diodydd	21
Llaeth	21
Dŵr a diodydd eraill	22
Dychwelyd i'r gwaith	24
Rhagor o wybodaeth	25
Bwydo ar y fron	26
Bwydo o'r botel	26
Canllaw defnyddiol i gyflwyno bwydydd solet	27

Y chwe mis cyntaf

Ilaeth y fron neu laeth powdwr i fabanod

O enedigaeth hyd at chwe mis oed, mae llaeth y fron neu laeth powdwr i fabanod yn rhoi'r holl faeth sydd ei angen ar fabanod.

Manteision bwydo ar y fron

Mae llaeth y fron yn:

- helpu eich babi i dyfu
- helpu i ddiogelu eich babi rhag heintiau, ac yn ei helpu i wella'n gynt os aiff yn sâl
- ei gwneud yn llai tebygol bod babanod yn cael poen bol neu rwymedd

Ac os byddwch yn bwydo ar y fron, ni fydd unrhyw fwydydd i'w paratoi, na photeli i'w golchi a'u sterileiddio.

Mae mwy a mwy o dystiolaeth bod bwydo ar y fron yn well i iechyd a datblygiad eich babi, yn y byrdymor a'r hirdymor fel ei gilydd. Mae rhywfaint o dystiolaeth bod bwydo ar y fron yn well i iechyd y fam hefyd.

Dechrau bwydo ar y fron

Os ydych am fwydo ar y fron, mae'n well peidio â rhoi unrhyw boteli i'ch babi o gwbl yn ystod yr wythnosau cynnar. Gall defnyddio poteli ei gwneud yn fwy anodd i chi a'ch babi ddod yn gyfarwydd â bwydo ar y fron, a bydd defnyddio llaeth powdwr yn lleihau faint o laeth y fron y byddwch yn ei gynhyrchu.



Os nad ydych yn siŵr ynghylch bwydo ar y fron, mae'n well rhoi cynnig arni ar y dechrau gan fydd yn fwy anodd unwaith y bydd eich babi yn gyfarwydd â bwydo o botel. Mae hyn hefyd yn golygu y bydd eich babi yn gallu manteisio ar eich colostrwm (y llaeth a gynhyrchwch yn ystod y diwrnodau cyntaf ar ôl rhoi genedigaeth). Mae colostrwm yn rhoi hwb i system imiwnedd eich babi ac yn helpu i'w amddiffyn rhag mynd yn sâl. Hefyd, cofiwch ei bod yn cymryd amser i chi a'ch babi ddod yn gyfarwydd â bwydo ar y fron.

Gweler **Rhagor o wybodaeth** (sy'n dechrau ar dudalen 25) i gael rhagor o gyngor, yn cynnwys cyngor ar beth i'w fwyta pan fyddwch yn bwydo ar y fron.

Am faint o amser y dylid bwydo ar y fron?

Dim ond llaeth y fron (neu laeth powdwr os nad ydych yn bwydo ar y fron) sydd ei angen ar eich babi tan ei fod yn chwe mis oed (neu 26 wythnos).

Pan fydd oddeutu chwe mis oed, bydd angen i chi ddechrau cyflwyno bwydydd solet yn ogystal â llaeth y fron, ond bydd llaeth y fron yn dal i fod yn bwysig i'ch babi. Felly daliwch ati i fwydo ar y fron yn ogystal â rhoi bwydydd solet am gyhyd ag y byddwch chi a'ch babi yn dymuno.

Os bydd angen i chi leihau eich sesiynau bwydo ar y fron, er enghraifft am eich bod yn dychwelyd i'r gwaith (gweler **Dychwelyd i'r gwaith** ar dudalen 24), cofiwch y bydd ychydig o sesiynau bwydo ar y fron y dydd yn dal i roi maethynnau gwerthfawr i'ch babi ac yn helpu i amddiffyn ei iechyd. Gall hyn fod yn arbennig o ddefnyddiol os yw eich babi newydd ddechrau mewn meithrinfa ac felly'n cymysgu â phlant eraill a allai fod â pheswch ac annwyd.

Defnyddio llaeth powdwr i fabanod

Os ydych yn cyfuno bwydo ar y fron a bwydo o botel, neu os nad ydych yn bwydo ar y fron, llaeth powdwr i fabanod yw'r unig ddewis arall ar wahân i laeth y fron am y 12 mis cyntaf.

Caiff y rhan fwyaf o laeth powdwr i fabanod ei wneud o laeth buwch, a chaiff ei drin i'w wneud yn debycach i laeth y fron. Nid yw llaeth powdwr dilynol yn addas i fabanod o dan chwe mis oed.

Pan fyddwch yn mynd ati i fwydo, mae'n bwysig iawn eich bod yn glanhau'r arwynebau gwaith ac yn golchi eich dwylo'n gyntaf. Bydd angen i chi sterileiddio poteli a thethau'r poteli cyn eu defnyddio hefyd. Sicrhewch eich bod yn dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr yn ofalus.

Os ydych yn paratoi llaeth powdwr i fabanod, cofiwch ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr bob amser. Dylech hefyd wneud y canlynol:

1. defnyddio dŵr tap ffres (os oes angen i chi ddefnyddio dŵr potel, cadwch at y cyngor ar dudalen 22)
2. berwi'r dŵr yn y tegell
3. yna gadael i'r dŵr oeri, ond ddim am fwy na hanner awr
4. rhoi'r dŵr berwedig yn y botel yn gyntaf bob amser, cyn y powdwr

Rhowch brawf ar dymheredd y llaeth powdwr ar y tu mewn i'ch arddwrn – dylai fod yr un tymheredd â thymheredd y corff, sy'n golygu y dylai deimlo'n gynnes.

Os yw'n teimlo'n rhy boeth, rhowch y cap dros y deth a daliwch y botel o dan ddŵr oer o'r tap.

Os bydd unrhyw laeth powdwr ar ôl wedi i chi orffen bwydo, taflwch ef.

Yn ddelfrydol, dylech baratoi llaeth powdwr yn ffres cyn pob sesiwn bwydo. Gallai defnyddio llaeth powdwr sydd wedi cael ei storio olygu bod mwy o siawns yr aiff eich babi'n sâl.

Pan fyddwch yn mynd allan, gallwch roi dŵr berwedig mewn fflasg a gwneud llaeth powdwr ffres pan fydd ei angen arnoch.

Os bydd angen i chi fynd â llaeth powdwr a wnaed ymlaen llaw gyda chi, gwnewch y llaeth powdwr yn y bore, ei oeri fel uchod, a'i roi yn yr oergell am o leiaf awr cyn ei roi mewn bag oeri gyda bricsen ia. Dylid defnyddio llaeth powdwr a gaiff ei storio mewn bag oeri o fewn pedair awr.

Dylech wneud yr un peth os bydd angen i chi fynd â llaeth powdwr wedi'i wneud ymlaen llaw i feithrinfa neu warchodwr plant – pan fyddwch yn cyrraedd yno, cymerwch y llaeth powdwr o'r bag oeri a'i roi yn syth yn yr oergell. Ceisiwch sicrhau bod y llaeth powdwr a baratowyd ymlaen llaw yn cael ei ddefnyddio'r diwrnod hwnnw, gan nad yw'n ddelfrydol storio potel o laeth powdwr, yn enwedig ar gyfer babanod bach.

Ni ddylech fyth storio potel o laeth powdwr am fwy na 24 awr.

Cofiwch, mae'n fwy diogel gwneud llaeth powdwr ffres bob tro, os yw hynny'n bosibl. Gallech hefyd ddefnyddio llaeth hylif sy'n barod i'w ddefnyddio.

Nid yw llaeth sy'n seiliedig ar brotein llaeth gafr wedi'i gymeradwyo gan yr Awdurdod Diogelwch Bwyd Ewropeaidd ar gyfer babanod o dan flwydd oed, felly peidiwch â rhoi hwn i'ch babi.

Dim ond os bydd eich meddyg teulu wedi'ch cyngori y dylech roi llaeth powdwr sy'n seiliedig ar soia i'ch babi.

Gweler tudalen 21 am ragor o wybodaeth am laeth powdwr i fabanod. I gael cyngor ar **Alergeddau bwyd**, ewch i dudalen 20.

Pa bryd i ddechrau rhoi bwydydd solet

Dylech ddechrau cyflwyno bwydydd solet i'ch babi pan fydd tua chwe mis oed.

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae'r cyngor ynglŷn â pha bryd i ddechrau rhoi bwydydd solet i fabanod wedi newid. Erbyn hyn, rydym yn gwybod mwy am ba bryd y mae babanod yn barod i ddechrau bwyta bwydydd solet ac am effeithiau rhoi bwydydd solet yn rhy gynnar.

Gwyddom nawr ei bod fel arfer yn well aros tan fod eich babi yn chwe mis oed, ond mae pob babi yn wahanol felly efallai y byddwch am holi eich ymwelydd iechyd neu eich meddyg teulu pa bryd sydd orau i'ch babi chi.

Os ydych am gyflwyno bwydydd solet cyn bod eich babi yn chwe mis oed, gofalwch eich bod yn holi eich ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu yn gyntaf. A pheidiwch â rhoi unrhyw fwydydd solet i'ch babi cyn ei fod yn bedwar mis oed (17 wythnos). Gwelwch 'Pam ddylwn i aros tan chwe mis?' isod.

Pam ddylwn i aros tan chwe mis?

Gall rhoi bwydydd solet i fabi cyn y gall ymdopi â hwy gynyddu'r risg o boen bol.

Erbyn ei fod yn chwe mis oed, bydd eich babi yn barod yn gorfforol i ddechrau bwyta bwydydd solet. Yn chwe mis oed, gall babanod eistedd i fyny gyda chymorth, rheoli eu pennau a symud bwyd o amgylch eu cegau. Mae eu systemau treulio ac imiwnedd yn gryfach hefyd ac mae ganddynt ddiddordeb mewn bwyd ac yn aml maent yn awyddus i gnoi. Pan fyddant yn cyrraedd yr oedran hwn mae angen mwy na dim ond llaeth ar fabanod.

Os yw eich babi yn dal i fod eisiau bwyd ar ôl cael ei laeth arferol cyn ei fod yn chwe mis oed, ceisiwch gynnig mwy o laeth bob tro os yw'n gorffen y botel ac yn awyddus i gael mwy. Os ydych yn bwydo ar y fron, ceisiwch fwydo'n amlach.

Os ydych yn poeni am iechyd eich babi, neu os ydych am ddechrau rhoi bwydydd solet i'ch babi cyn ei fod yn chwe mis oed, holwch eich ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu yn gyntaf. Mae llawer o fwydydd nad ydynt yn addas i fabanod o dan chwe mis oed, gan gynnwys afu/iau, pâté a chaws meddal a chaws wedi'i basteureiddio. Gall rhai bwydydd arwain at ddatblygu alergedd bwyd ac felly nid ydynt yn addas i'w rhoi i fabanod dan chwe mis oed. Mae'r rhain yn cynnwys pysgnau a chnau eraill, hadau, llaeth (ac eithrio llaeth fformiwla) a bwydydd sy'n cynnwys gwenith neu glwten, wyau, pysgod a physgod cregyn. Gweler hefyd **Bwydydd i'w hosgoi hyd at flwydd oed ac Alergeddau bwyd** ar dudalennau 18 i 20.

Ni ddylid rhoi bwydydd solet i fabanod o dan bedwar mis oed (17 wythnos).

Mae rhai pobl o'r farn y bydd dechrau rhoi bwydydd solet i fabi cyn ei fod yn chwe mis oed yn helpu babi i gysgu, ond nid oes tystiolaeth i gefnogi hyn.

Os oedd eich babi wedi'i eni cyn amser, holwch eich ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu pa bryd y dylech ddechrau rhoi bwydydd solet i'ch babi.

.....

Mae dysgu sut i fwyta bwydydd solet yn broses raddol – eich nod ar y dechrau yw sicrhau bod eich babi'n dod yn gyfarwydd â theimlo bwyd yn ei geg.

Chwe mis oed

dechrau rhoi bwydydd solet



Pan fydd eich babi tua chwe mis oed, bydd angen i chi ddechrau rhoi bwydydd solet iddo yn ogystal â llaeth.

Mae dysgu sut i fwyta bwydydd solet yn broses raddol – eich nod ar y dechrau yw sicrhau bod eich babi'n dod yn gyfarwydd â theimlo bwyd yn ei geg. Cofiwch nad oes angen rhuthro. Bydd eich babi'n dal i gael y rhan fwyaf o'i faeth o laeth y fron neu laeth powdwr, a byddwch yn bwydo ar y fron a/neu'n rhoi llaeth powdwr fel o'r blaen i bob pwrpas.

Sut i ddechrau

Pan fyddwch yn dechrau rhoi bwydydd solet i'ch babi, mae'n well dewis amser pan fydd yn dawel ac yn effro, a phan fyddwch chi wedi ymlacio. Nid oes gwahaniaeth a ydych yn cynnig bwyd i'ch babi ar ôl ei laeth arferol neu hanner ffordd drwyddo. I ddechrau, mae'n well peidio â rhoi bwydydd solet pan fydd ar eich babi eisiau llawer o fwyd ac yn disgwyl llaeth bron (neu botel) – gall fynd yn rhwystredig.

Mae'n cymryd amser i fabanod ddysgu sut i fwyta bwyd solet. Efallai y daw'r bwyd allan o'u cegau i ddechrau. Nid yw hyn yn golygu nad ydynt yn ei hoffi. Y cyfan sydd ei angen yw mwy o ymarfer. Ond peidiwch â gwrthio bwyd ar eich babi os nad yw fel petai'n hoffi'r blas, neu os nad yw am fwyta. Rhowch y gorau iddi, a rhowch gynnig arni eto drannoeth.

Dechreuwch drwy gynnig ychydig bach o fwyd (llond dwy lwy de er enghraifft), a hynny unwaith y dydd. Wrth i'ch babi ddod yn gyfarwydd â chymryd bwyd o lwy a'i symud i gefn ei geg i'w lyncu, cynyddwch y bwyd yn raddol gan gynnig bwyd ddwywaith, yna deirgwaith y dydd. Ceisiwch roi mwy o fwyd i'ch babi os yw fel petai am gael mwy (i gael cyngor ar fwydydd cyntaf, ewch i dudalen 9).

Mae pob babi yn wahanol ac mae rhai babanod yn llawer mwy brwdfrydig ynghylch dechrau bwyta bwydydd solet nag eraill. Os mai dim ond ychydig bach o fwyd y mae eich babi yn ei fwyta, nid oes angen i chi boeni os ydych yn dal i'w fwydo ar y fron yn aml yn ôl y galw, neu os yw eich babi yn cael digon o laeth powdwr ac yn iach ac yn tyfu'n dda.

Mae angen i faint o fwyd a rowch, pa mor aml, y trwch, y gwread, a'r amrywiaeth a gynigiwch newid wrth i'ch babi dyfu a dysgu'n raddol sut i gnoi, sut i ddal llwy ac, ymhen amser, sut i fwydo'i hun.

A oes angen i mi barhau i roi llaeth i'm babi?

Mae angen i'ch babi barhau i gael digon o laeth y fron neu laeth fformiwla nes ei fod yn flwydd oed. Mae faint o laeth fydd ei angen arno yn dibynnu pa mor dda y bydd yn cymryd at fwydydd solet, a gall hyn amrywio o ddydd i ddydd. Gadewch i'ch babi benderfynu faint o laeth sydd ei angen arno bob dydd.

Pan fydd babanod yn sâl, ni fydd chwant bwyd arnynt yn aml. O ran babanod sy'n bwydo ar y fron, maent yn dueddol o fod angen bwydo ar y fron yn amlach pan fyddant yn sâl, a bydd llaeth y fron yn eu helpu i wella'n gyflymach. Mae bwydo ar y fron hefyd yn gysur i'r babi.

Peidiwch â gorfodi eich babi i fwyta bwydydd solet pan fydd yn sâl. Arhoswch hyd nes y bydd yn dangos diddordeb eto, a chynigiwch laeth mor aml ag y bydd eich babi yn ei ddymuno.

Gweler **Diodydd** ar dudalen 21 i gael rhagor o wybodaeth am laeth.

Mae angen i faint o fwyd
a rowch, pa mor aml,
y trwch, y gwead a'r
amrywiaeth a gynigiwch
newid wrth i'ch babi dyfu.

.....

Awgrymiadau ar sut i ddechrau

- Dechreuwch roi bwydydd solet pan fyddwch chi a'ch babi wedi ymlacio
- Cofiwch y bydd yn rhaid i'ch babi ddysgu sut i fwyta bwydydd solet
- Dechreuwch drwy gynnig llond dwy lwy de unwaith y dydd
- Os yw'n ymddangos fel pe na bai eich babi am fwyta, rhowch y gorau iddi a rhowch gynnig arni eto drannoeth
- Cynyddwch y bwyd yn raddol gan gynnig bwyd ddwywaith, yna deirgwaith y dydd
- Rhowch fwy os yw'r babi am gael mwy
- Cofiwch fod pob babi yn wahanol: peidiwch â phoeni os nad yw am gael llawer o fwyd ar y dechrau (os yw'n iach ac yn dal i gael ei fwydo ar y fron neu o botel)

Y bwydydd cyntaf i'w rhoi

Rhowch beth bynnag rydych yn teimlo'n gyfforddus i'w roi fel 'bwydydd cyntaf' i'ch babi, neu beth bynnag sydd o'r diddordeb mwyaf i'ch babi, ond edrychwch ar **Bwydydd i'w hosgoi hyd at flwydd oed ac Alergeddau bwyd** ar dudalennau 18 i 20.

Erbyn chwe mis, gall y rhan fwyaf o fabanod ddsygu'n gyflym sut i gnoi bwyd meddal sy'n cynnwys lymphiau, hyd yn oed os nad oes ganddynt ddannedd – y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw sicrhau bod y bwyd yn weddol feddal.

Rhowch beth bynnag rydych yn teimlo'n gyfforddus i'w roi fel 'bwydydd cyntaf' i'ch babi, neu beth bynnag sydd o'r diddordeb mwyaf i'ch babi.

Dyma rai o'r bwydydd cyntaf y gallech roi cynnig arnynt:

- Llysiau stwnsh neu biwrî llysiau wedi'u coginio fel tatws, tatws melys neu iam, wedi'u cymysgu â phanas, moron, brocoli neu flodfresych
- Ffrwythau aeddfed stwnsh fel banana, afocado, afal wedi'i goginio, gellygen neu fango
- Reis i fabanod neu reis gwyn wedi'i goginio'n dda a'i stwnshio, ceirch neu fwydydd eraill â starts fel india-corn, miled, blawd india-corn neu nwdls
- Cig, pysgod neu gyw iâr wedi'u blendio neu biwrî – wedi'u coginio'n dda a'u paratoi heb halen. Cofiwch sicrhau eich bod yn cael gwared ar unrhyw esgyrn
- Corbys meddal wedi'u coginio ac wedi'u stwnshio'n dda (dhal), neu biwrî corbys, pys mân, ffacbys neu godlysiau eraill
- Cynnyrch llaeth braster llawn fel iogwrt, fromage frais neu gwstard (dewiswch rhai heb lawer o siwgr)

Dechrau rhoi bwydydd solet rhwng pedwar a chwe mis

Os ydych wedi siarad â'ch ymwelydd iechyd neu eich meddyg teulu a'ch bod wedi dewis rhoi bwydydd solet i'ch babi cyn ei fod yn chwe mis oed, dylech hefyd holi eich ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu ynghylch pa fwydydd sydd orau i'w rhoi i'ch babi fel bwydydd cyntaf, er enghraifft, efallai y byddant yn awgrymu ffrwythau neu biwrî llysiau a reis babi.

Mae llawer o fwydydd y dylid eu hosgoi ar yr oedran hwn hefyd, gan gynnwys afu/iau, pâté (gan gynnwys pâté llysiau) a chaws meddal a chaws heb ei basteureiddio. Weithiau, gall rhai bwydydd arwain at ddatblygu alergedd bwyd ac felly nid ydynt yn addas i'w rhoi i fabanod dan chwe mis oed. Mae'r rhain yn cynnwys pysgnau a chnau eraill, hadau, llaeth (ac eithrio llaeth fformiwla) a bwydydd sy'n cynnwys gwenith neu glwten, wyau, pysgod a physgod cregyn.



O chwech i naw mis

rhoi cynnig ar flas a gwead newydd



Unwaith y bydd eich babi wedi dysgu sut i gymryd bwyd meddal o lwy, gallwch ddechrau cyflwyno bwyd stwnsh sy'n cynnwys lymphiau meddal. Erbyn cyrraedd yr oedran hwn, bydd babanod hefyd yn dechrau codi bwydydd i'w bwyta â'r bysedd, felly cynigiwch y rhain hefyd.

Pa fwydydd i'w rhoi

Cynigiwch fwydydd i'ch babanod sy'n cynnwys llawer o fitaminau a mwynau fel cig, pysgod, wyau, ffrwythau a llysiau. (Gofalwch fod yr wyau wedi'u coginio'n drylwyr hyd nes bod y gwyn a'r melynwy yn solet.) Defnyddiwch rai bwydydd â starts hefyd, fel tatws, reis, pasta a couscous, neu efallai y byddwch am gynnig plantain a banana werdd.

Daliwch ati i gyflwyno bwydydd newydd, er mwyn i'ch babi ddod yn gyfarwydd â blas gwahanol ac er mwyn ehangu'r amrywiaeth o fwydydd y bydd eich babi'n eu bwyta.

Ewch ati i baratoi bwydydd sawrus gyda chymysgedd o'r canlynol:

- Cig, pysgod neu gyw iâr wedi'u blendio, eu briwio neu eu stwnshio (cofiwch sicrhau eich bod yn cael gwared ar unrhyw esgyrn) neu wyau – wedi'u coginio'n dda a'u paratoi heb halen. Neu gallech roi corbys ysgafn wedi'u coginio a/neu eu stwnshio (dhal), pys mân, ffabys neu godlysiau eraill (heb unrhyw halen)
- Darnau o lysiau meddal neu lysiau wedi'u coginio a'u stwnshio fel brocoli, panas neu foron
- Reis babanod neu reis gwyn wedi'i goginio'n dda a'i stwnshio, pasta, ceirch neu fwydydd eraill â starts fel tatws, india-corn, miled, brawd india-corn neu nwdls

Cynigiwch hefyd:

- Darnau o ffrwythau aeddfed stwnsh neu feddal fel banana, afocado, melon, eirinen wlanog, gellygen neu fango
- Cynnyrch llaeth braster llawn fel iogwrt, fromage frais neu gwstard (dewiswch rai heb lawer o siwgr)

Cofiwch ei bod yn bwysig parhau i roi bwydydd o flas a gwriad gwahanol i'ch babi. Gallwch ddefnyddio llawer o'r bwydydd rydych eisoes yn eu coginio i chi eich hun. Ond nid oes angen ychwanegu unrhyw halen neu siwgr. Y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw ei stwnshio neu dorri bwyd meddal yn ddarnau y gall eich babi eu dal.

Bwydydd i'w bwyta â'r bysedd

I ddechrau, mae'n well cynnig 'ffyn' bwyd y gall eich babi eu dal yn ei ddwrn a'u sugno neu eu cnoi gan ddefnyddio'i ddeintgig (gums). Efallai na fydd yn gallu codi neu ollwng darnau bach iawn.

Mae'r bwydydd hyn y gellir eu bwyta â'r bysedd hefyd yn annog babanod i gnoi, hyd yn oed os nad oes ganddynt ddannedd, ac mae hyn yn helpu i ddatblygu cyhyrau lleferydd. Nid yw rhai babanod yn hoffi cael eu bwydo â llwy ac maent yn hapusach gyda bwyd y gallant ei ddal eu hunain.

Dyma rai syniadau am fwydydd i'w bwyta â'r bysedd y gallwch eu cynnig i'ch babi o'r adeg y byddwch yn dechrau cyflwyno bwydydd solet iddynt:

- Darnau o dost, bara, bara pitta neu chapatti
- Darnau o ffrwythau aeddfed meddal wedi'u pilio fel gellygen, eirinen wlanog, melon a banana
- Ffa gwyrdd, darnau o foron, darnau bach o flodfresych a brocoli – wedi'u coginio a'u hoeri
- Ffyn bara neu gacennau reis (dewiswch rhai heb lawer o halen)
- Siapiau pasta wedi'u coginio a'u hoeri

Ceisiwch osgoi rhoi bisgedi melys a rysgiau i'ch babi fel nad yw'n mynd i'r arfer o ddisgwyl byrbrydau melys.

Nid oes gwahaniaeth os bydd eich babi yn poeri ei fwyd allan ambell ddiwrnod neu'n chwarae â'i fwyd yn hytrach na'i fwyta, gan fydd yn cael y rhan fwyaf o'i faeth o laeth y fron a/neu laeth powdwr o hyd.



Awgrymiadau ymarferol

Dyma rai awgrymiadau i helpu i wneud y broses o ddechrau cyflwyno bwydydd solet yn haws, yn fwy diogel ac yn fwy pleserus.

Ewch yn ôl cyflymder eich babi. Gadewch ddigon o amser i fwydo, yn enwedig ar y cychwyn. Mae angen i'ch babi ddysgu sut i symud bwyd solet o flaen y tafod i gefn y geg er mwyn ei lyncu. Mae bwyd yn mynd i flasau a theimlo'n wahanol – felly mae'n sicr o gymryd amser i'ch babi ddod yn gyfarwydd ag ef, a dysgu'r sgiliau newydd sydd ei angen arno.



Sicrhewch fod y bwyd yn ddiogel. Mae babanod yn wynebu risg arbennig o gael poen bol, felly mae hylendid bwyd yn hanfodol. Sicrhewch eich bod yn cynhesu bwyd wedi'i goginio yn drwyadl, yn gadael iddo oeri, yna'n ei gymysgu'n dda a'i brofi cyn ei gynnig i'ch babi. Mae'n well eich bod ond yn gweini'r hyn y credwch y bydd eich babi'n ei fwyta oherwydd dylech daflu unrhyw fwyd nad yw eich babi'n ei fwyta. Peidiwch ag ailgynhesu bwyd wedi'i goginio fwy nag unwaith a pheidiwch ag ail-rewi unrhyw fwyd sydd heb ei ddefnyddio. A chofiwch, mae angen i bopeth a ddefnyddiwch i fwydo'ch babi fod yn gwbl lân.

Defnyddiwch gwpan (gyda chaead) ar gyfer diodydd. Mae defnyddio cwpan yn well i ddannedd eich babi. Gall sugno ar botel er cysur ddod yn arfer yn hawdd iawn, felly mae'n well ceisio osgoi hyn. Os ydych wedi bod yn bwydo eich babi ar y fron, nid oes angen i chi ddechrau rhoi potel iddo pan fyddwch yn dechrau rhoi bwydydd solet iddo. Gallwch ddefnyddio cwpan ar gyfer unrhyw ddiodydd ychwanegol o chwe mis ymlaen. Os ydych yn bwydo o botel, pan fyddwch yn dechrau rhoi bwydydd solet, defnyddiwch gwpan ar gyfer diodydd ac anelwch at sicrhau nad yw eich babi yn defnyddio potel ar gyfer llaeth na diodydd eraill erbyn ei fod yn flwydd oed. Gwelwch hefyd **Pa gwpan ddylwn i ei roi i'm babi?** ar dudalen 23.

Cadwch lygad agos ar eich babi pan fydd yn bwyta i wneud yn siŵr nad yw'n tagu. Byddwch yn ofalus iawn gyda bwydydd caled fel darnau amrwd o foron neu ddarnau afal, bwydydd crwn bach fel grawnwin a bwydydd â chroen o'u hamgylch fel selsig. Pliciwch a thorrwch fwydydd yn ddarnau bach, neu coginiwch lysiau fel moron yn ysgafn. Sicrhewch nad oes unrhyw esgyrn mewn pysgod cyn eu rhoi i'ch babi – efallai y bydd angen i chi edrych yn ofalus am unrhyw esgyrn bach.

Peidiwch â gorfodi eich babi i fwyta.

Arhoswch i'ch babi agor ei geg pan fyddwch yn bwydo â llwy. Mae'r rhan fwyaf o fabanod yn gwybod pan fyddant wedi cael digon i'w fwyta felly peidiwch â threulio llawer o amser yn ceisio cael eich babi i gymryd bwyd – gallai ddysgu bod gwrthod bwyd yn ffordd dda o gael sylw. Os nad yw fel petai'n hoffi rhyw fwyd arbennig y tro hwn, rhwch gynnig arno eto rhyw ddiwrnod arall. Weithiau bydd yn rhaid i chi gynnig bwyd fwy na deg gwaith cyn y bydd eich babi yn rhoi cynnig arno.

Anogwch eich babi i helpu â'r bwydo.

Mae babanod yn dangos diddordeb mewn bwydo eu hunain os gadewch iddynt wneud hynny. Anogwch eich babi drwy gynnig bwyd y gall ei fwyta â'i fysedd a gafael ynddo yn ystod pryd (gweler tudalen 11 am rai awgrymiadau). Gadewch iddo gyffwrdd â'r bwyd yn y ddysgl neu ceisiwch roi llwy iddo i'w ddal ei hun.

Bwyteu'ch gyda'ch babi. Gall eistedd a bwyta rhai prydau gyda chi, a gweddill y teulu, annog eich babi i roi cynnig ar amrywiaeth ehangach o fwydydd. Mae babanod yn hoffi dynwared a bydd eich babi yn aml am roi cynnig ar yr hyn rydych chi'n ei fwyta. Mae hefyd yn ei helpu i ddod yn gyfarwydd â'ch patrwm prydau chi.

Gwnewch brydau bwyd yn hwyl. Ymhlith rhai o'r geiriau cyntaf mae babanod yn eu dysgu mae geiriau ar gyfer bwydydd – neu'r gair 'mwy'. Mae dechrau ar fwydydd solet yn cyflwyno byd dysgu cwbl newydd i'ch babi. Felly ceisiwch wneud amser bwyd yn amser i'w fwynhau.



Defnyddiwch fwyd sydd wedi'i baratoi

gartref lle y gallwch. Y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw ei stwnshio i'ch babi. Drwy wneud hyn byddwch yn gwybod beth yw cynhwysion y bwyd, a byddwch yn sicrhau bod eich babi'n dod yn gyfarwydd â'r hyn rydych chi'n ei fwyta. Mae babanod a gaiff eu bwydo ar y fron yn profi blasau bwyd eu mam drwy laeth y fron ac felly maent yn fwy tebygol o gymryd at y bwydydd y mae eu mam yn eu bwyta. Gall bwydydd babi a gaiff eu prynu fod yn ddefnyddiol, ond peidiwch â gadael iddynt ddisodli bwydydd a baratoir gartref yn gyfan gwbl. Bydd defnyddio eich bwyd eich hunan yn rhatach hefyd fwy na thebyg.

Gallwch gynnig amrywiaeth eang o'r bwydydd sydd gennych fel arfer yn eich cartref, ond cofiwch, pan fyddwch yn coginio, peidiwch ag ychwanegu halen neu siwgr fel y gall eich babi fwyta'r bwyd hefyd.

Ac os byddwch yn defnyddio unrhyw gynhyrchion bwyd nad ydynt wedi'u hanelu at fabanod, cofiwch y gall llawer ohonynt gynnwys llawer o halen a siwgr (gweler **Edrychwch ar labeli bwyd** ar dudalen 14).

Gallwch baratoi bwyd ychwanegol a chadw dognau bach i'w defnyddio'n ddiweddarach. Mae'n bwysig oeri'r bwyd yn gyflym (o fewn dwy awr), cyn ei roi yn yr oergell. Yna dylech ei ddefnyddio o fewn deuddydd. Neu os oes gennych rewgell, oerwch y bwyd yn gyflym a'i rewi, a'i ddefnyddio o fewn tri mis. Dim ond unwaith y dylech ailgynhesu'r bwyd a sicrhewch ei fod yn chwilboeth drwyddo, yna gadewch iddo oeri cyn ei fwydo i'ch babi.

Edrychwch ar labeli bwyd. Cofiwch edrych ar labeli unrhyw fwydydd rydych am eu bwydo i'ch babi neu eu defnyddio fel cynhwysion mewn prydau y byddwch yn eu coginio i'ch babi. Gall llawer o gynhyrchion bwyd fel sawsiau, cawl, byrbrydau, grawnfwydydd brechwast a phrydau parod gynnwys llawer o halen a siwgr. Felly ceisiwch ddewis cynnyrch â llai o halen a siwgr bob amser (gweler tudalen 18 i gael rhagor o wybodaeth am halen a siwgr).

Dim ond nifer bach o ychwanegion y mae hawl gan fwydydd a brynir sydd wedi'u hanelu at fabanod a phlant ifanc eu defnyddio. Dylech edrych ar labeli bwydydd eraill i weld a ydych yn meddwl eu bod yn addas.

Peidiwch byth â rhoi unrhyw fwyd i'ch babi os yw'r dyddiad 'defnyddio erbyn' wedi bod.

Gallwch gynnig amrywiaeth eang o'r bwydydd sydd gennych fel arfer yn eich cartref, ond cofiwch, pan fyddwch yn eu coginio, peidiwch ag ychwanegu halen neu siwgr fel y gall eich babi fwyta'r bwyd hefyd.

.....



Diferion fitamin

Unwaith y bydd eich babi dros chwe mis oed, dylech ddechrau rhoi diferion fitamin iddo sy'n cynnwys fitaminau A, C a D. Fodd bynnag, os ydych yn rhoi llaeth powdwr i fabanod i'ch babi, nid oes angen i chi ddechrau rhoi'r fitaminau iddo hyd nes ei fod yn cael llai na 500ml o laeth powdwr y dydd. Mae llaeth powdwr i fabanod eisoes yn cynnwys fitaminau a mwynau ychwanegol.

Gallwch brynu diferion fitamin i blant sy'n cynnwys fitaminau A, C a D o'ch fferyllfa leol. Gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu o ble arall y gallwch gael diferion fitamin yn eich ardal chi.

Os ydych chi neu'ch teulu yn cael Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar Incwm neu Gredyd Treth Plant, efallai y gallwch gael atchwanegiadau fitamin am ddim drwy'r cynllun Cychwyn Iach. Gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu.

.....

Mae'n bwysig sicrhau bod babanod ar ddeiet llysieuol yn cael digon o egni ac nad ydynt yn cael gormod o ffeibr.

Deiet llysieuol

Fel babanod eraill, dylid dechrau rhoi bwydydd solet i fabanod ar ddeiet llysieuol pan fyddant tua chwe mis oed.

Mae'n bwysig sicrhau bod babanod ar ddeiet llysieuol yn cael digon o egni ac nad ydynt yn cael gormod o ffeibr.

Felly gofalu eich bod yn rhoi dwy gyfran y dydd o godlysiau, fel corbys coch, ffa a ffacbys, neu tofu, darnau soia neu wy wedi'i goginio'n dda i'ch babi.

Gallai'r fitamin C mewn ffrwythau a llysiau helpu'r corff i amsugno'r haearn mewn bwyd, felly mae'n hanfodol bwysig bod babanod sy'n llysieuwyr yn cael ffrwythau a llysiau yn ystod prydau bwyd.

Mae'n arbennig o bwysig rhoi diferion fitamin i fabanod sydd ar ddeiet llysieuol. Gweler **Diferion fitamin** ar y dudalen hon am ragor o gyngor.

Ni all deiet figan, nad yw'n cynnwys unrhyw fwydydd sy'n deillio o anifeiliaid, roi'r holl ynni a maethynnau sydd eu hangen ar fabanod. O ganlyniad, argymhellir peidio â rhoi deiet figan i fabanod bach. Os ydych am roi deiet figan i'ch babi, dylech siarad â deietegydd yn gyntaf.

O naw mis

symud ymlaen i brydau teulu



Wrth i'ch babi ddod yn fwy cyfarwydd â bwyta, gallwch gynyddu faint o fwyd a rowch iddo yn raddol. Felly, erbyn yr adeg y bydd eich babi yn flwydd oed, dylech geisio rhoi tri neu bedwar pryd y dydd iddo. Efallai y byddwch hefyd am gynnig byrbryd iach rhwng prydau yn dibynnu ar batrwm cysgu eich babi a sut y mae hyn yn cyd-fynd ag amser prydau bwyd.

Defnyddiwch gyfuniad o fwydydd ar gyfer pob pryd, er enghraifft reis neu datws stwnsh, llysiau a rhai cigoedd neu gorbys. Ar gyfer byrbrydau, rhwch fwydydd maethlon y gellir eu bwyta â'r bysedd sy'n gyfleus ac yn hawdd i'w paratoi ac y gall babanod eu bwyta eu hunain. Er enghraifft, gallech roi darnau o ffrwythau neu fara a hwmws. Mae darnau o ffrwythau a llysiau yn ddewis gwell na bisgedi, sy'n gallu cynnwys llawer o siwgr ychwanegol ac a allai lenwi eich babi heb roi'r maethynnau sydd eu hangen arno. (Gweler tudalen 11 am fwy o awgrymiadau am fwydydd y gellir eu bwyta â'u bysedd.)

Dylai eich babi ymgyfarwyddo â chnoi bwydydd teulu wedi'u briwio a'u torri'n fân. Dylai hefyd fod yn dechrau dysgu sut i ddefnyddio llwy i fwydo'i hun.

Wrth i fwydydd solet ddod yn rhan fwy o ddeiet eich babi, mae'n bwysig cynnig amrywiaeth o fwydydd gwahanol i roi'r holl fitaminau a mwynau sydd eu hangen ar eich babi. Ceisiwch roi ychydig o fwydydd sy'n cynnwys llawer o haearn. Gweler **Cig, pysgod, wyau a ffa** ar y dudalen gyferbyn.

Dylai eich babi fod yn bwydo ar y fron o hyd neu dylai gael llaeth powdwr fel o'r blaen. Ond os oes gan eich babi chwant da am fwydydd solet nawr, a'i fod yn bwyta'n dda, fe welwch na fydd am gymryd cymaint o laeth.

Os ydych yn bwydo ar y fron, daliwch ati i gynnig y fron a gadewch i'ch babi benderfynu faint sydd ei angen arno. Os ydych yn rhoi llaeth powdwr, fe welwch y gallwch roi'r gorau i roi un neu ddau o'r sesiynau llaeth dyddiol, ond parhewch i roi llaeth powdwr i fabanod hyd nes eu bod yn flwydd oed. Gweler **A oes angen i mi barhau i roi llaeth i'm babi?** ar dudalen 8.

Pa fwydydd i'w rhoi

Rhowch rai o'r bwydydd canlynol bob dydd. Dylai'r bwydydd fod wedi'u briwio neu eu torri'n fân.

Bara, reis, tatws a phasta

- Bwydydd â starts, fel tatws, iam, reis, bara, pasta, couscous, plantain, banana werdd a grawnfwydydd brecwast heb eu melysu.

Rhowch y mathau canlynol o fwyd gyda bwydydd â starts bob amser, yn hytrach na rhoi reis neu basta plaen.

Ffrwythau a llysiau

- Llysiau – dylech eu rhoi gyda'r rhan fwyaf o brydau.
- Ffrwythau – dylech eu rhoi fel byrbryd a chyda phrydau.

Llaeth a bwydydd cynnyrch llaeth

- Llaeth y fron neu laeth powdwr i fabanod.
- Cynnyrch llaeth (iogwrt, fromage frais, ychydig bach o gaws, prydau sy'n cynnwys llaeth). Dewiswch fersiynau braster llawn a pheidwch â defnyddio fersiynau sy'n isel mewn braster, isel mewn calorïau neu fwydydd deiet. Ceisiwch ddewis cynhyrchion heb unrhyw siwgr ychwanegol neu â llai o siwgr ychwanegol.

Cig, pysgod, wyau a ffa

- Cig, cyw iâr a physgod. Mae cig a physgod olewog yn ffynonellau da o haearn.
- Ffa, corbys, codlysiâu ac wyau wedi'u coginio'n dda. Mae'r rhain yn darparu rhywfaint o haearn felly ceisiwch eu rhoi ddwywaith y dydd os nad ydych yn rhoi unrhyw gig neu bysgod i'ch babi.

Gallwch barhau i roi'r bwydydd y gall eich babi eu bwyta â'i fysedd a ddisgrifir ar dudalen 11, a gallwch hefyd ddechrau cynnig darnau o gaws neu ddarnau o lysiau amrwd fel puprynnau, ciwcymbr a moron.

.....

Wrth i fwydydd solet ddod yn rhan fwy o ddeiet eich babi, mae'n bwysig cynnig amrywiaeth o fwydydd gwahanol i roi'r holl fitaminau a'r mwynau sydd eu hangen arno.

Bwydydd i'w hosgoi hyd at flwydd oed

Mae angen i bob babi o dan flwydd oed osgoi'r bwydydd canlynol.

Halen

Peidiwch ag ychwanegu halen i'r bwydydd a rowch i'ch babi am na all arennau babi bach ymdopi ag ef. Mae rhai bwydydd, fel caws, selsig a bacwn, yn cynnwys llawer o halen, felly cofiwch gyfyngu ar faint o'r rhain a rowch i'ch babi.

Ni chaniateir i fwydydd babi gynnwys halen ychwanegol. Ond gall unrhyw fwydydd a brynwch nad ydynt wedi'u hanelu at fabanod, yn enwedig sawsiau ac uwd parod, gynnwys llawer o halen yn aml, felly cyfyngwch ar faint o'r rhain rydych yn caniatáu i'ch babi eu bwyta a chofiwch edrych ar y label.

Mae'n well peidio ag annog babanod i ddechrau hoffi halen ar unrhyw oedran, felly pan fyddwch yn coginio i'r teulu, peidiwch â chynnwys halen fel y gall eich babi rannu'r bwyd. Mae hyn yn fwy iach i weddill y teulu hefyd.

Daw'r rhan fwyaf o'r halen yn ein deiet o'r bwyd a brynwn, felly edrychwch ar labeli bwyd fel y gallwch gymharu cynhyrchion. Ffigurau ar gyfer sodiwm yn hytrach na halen a geir ar labeli bwyd yn aml. Dewiswch fersiynau â llai o halen (neu lai o sodiwm) ar gyfer eich babi os oes modd. Dylai babanod o dan flwydd oed gael llai nag 1g o halen y dydd, sy'n llai na 0.4g o sodiwm. Defnyddiwch y ffigurau hyn fel canllaw pan fyddwch yn edrych ar labeli bwyd.



Siwgr

Gall bwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o siwgr annog dant melys ac arwain at bydredd dannedd pan fydd dannedd eich babi yn dechrau dod trwodd. Dim ond os oes gwir angen y dylech ychwanegu siwgr i fwydydd. Argymhellir peidio â rhoi pwdinau melys, bisgedi, melysion a hufen iâ i fabanod o dan flwydd oed. Gweler hefyd **Sudd ffrwythau a Diodydd eraill** ar dudalen 22.

Dechrau rhoi bwydydd solet i'ch babi cyn ei fod yn chwe mis oed

Os byddwch yn penderfynu rhoi bwydydd solet i'ch babi cyn ei fod yn chwe mis oed, holwch eich ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu yn gyntaf. Mae llawer o fwydydd y dylid eu hosgoi cyn chwe mis oed, gan gynnwys bwydydd sy'n cynnwys afu/iau, pâté a chaws meddal a chaws wedi'i basteureiddio. Weithiau, gall rhai bwydydd arwain at ddatblygu alergedd bwyd ac felly nid ydynt yn addas i'w rhoi i fabanod dan chwe mis oed. Mae'r rhain yn cynnwys pysgnau a chnau eraill, hadau, llaeth (ac eithrio llaeth fformiwla) a bwydydd sy'n cynnwys gwenith neu glwten, wyau, pysgod a physgod cregyn.

Mêl

Peidiwch â rhoi mêl i'ch babi, hyd yn oed i leddfu peswch, hyd nes y bydd yn flwydd oed. Yn achlysurol iawn mae mêl yn cynnwys math o facteria a all gynhyrchu gwenwyn yng ngholuddion babanod. Gall hyn achosi salwch difrifol iawn a elwir yn fotwliaeth babanod.

Mae mêl hefyd yn siwgr, sy'n golygu, fel siwgr, y gall annog dant melys ac arwain at bydredd dannedd.

Cnau

Peidiwch â rhoi cnau cyfan, yn cynnwys pysgnau, i blant o dan bump oed oherwydd gallant achosi i fabanod dagu. Gweler hefyd **Alergedd i bysgnau** ar dudalen 20.

Bwydydd isel mewn braster, isel mewn calorïau a llawn ffeibr

Nid yw'n synhwyrol rhoi bwydydd sy'n isel mewn braster a chaloïau na bwydydd sy'n llawn ffeibr i fabanod (gweler hefyd y cyngor yn **Diodydd** ar dudalennau 21 i 23).

Stumogau bach sydd gan fabanod, ond maent yn tyfu'n gyflym. Mae angen bwydydd arnynt sy'n darparu llawer o galorïau a maethynnau mewn ychydig bach o fwyd, yn hytrach na bwydydd swmpus sydd â llawer o ffeibr.

Mae braster yn rhoi ynni iddynt ac yn darparu rhai fitaminau sydd ond i'w cael mewn braster. Felly dewiswch fwydydd llaeth braster llawn.

Peidiwch â rhoi bwyd i'ch babi sy'n cynnwys llawer o ffeibr, yn enwedig y rhai â bran ychwanegol. Mae'n rhwystro babanod rhag amsugno mwynau pwysig fel calsiwm a haearn. Mae'n well peidio â rhoi reis brown, pasta gwenith cyflawn neu rawnfwydydd brecwast llawn bran i'ch babi hyd nes ei fod yn hŷn, er y gallwch roi ychydig o fara brown.

Pysgod

Peidiwch â rhoi siarc, cleddyfbysgodyn neu farlyn. Gall y mercwri yn y pysgod hyn effeithio ar system nerfol babi sy'n tyfu. Dylech hefyd osgoi rhoi pysgod cregyn amrwd i fabanod i leihau eu risg o gael gwenwyn bwyd.

Wyau

Peidiwch â rhoi wyau amrwd neu wedi'u coginio'n ysgafn i fabanod. Gellir rhoi wyau i fabanod dros chwe mis oed, ond sicrhewch eu bod wedi'u coginio'n drylwyr hyd nes bod y gwyn a'r melynwy yn solet.

.....

Ni chaniateir i fwydydd babi gynnwys halen ychwanegol. Ond gall unrhyw fwydydd a brynwch nad ydynt wedi'u hanelu at fabanod, yn enwedig sawsiau ac uwd parod, gynnwys llawer o halen yn aml.

Alergeddau bwyd

Os ydych yn poeni y gallai eich babi ddatblygu alergedd bwyd, mae'n syniad da cyflwyno'r bwydydd sy'n fwyaf tebygol o achosi alergeddau bwyd un ar y tro, gan ddechrau gydag ychydig bach, a pheidiwch â chyflwyno'r rhain cyn chwe mis oed. Dyma'r bwydydd: pysgnau a chnau eraill, hadau, wyau, llaeth, pysgod a physgod cregyn, soia a gwenith (a grawnfwydydd eraill sy'n cynnwys glwten fel rhyg, barlys a cheirch).



Alergedd i bysgnau

Mae'n debyg bod alergedd i bysgnau yn cynyddu ymhlith plant, ond nid yw'r rheswm dros hyn yn glir eto. Mae plant sydd eisoes ag alergedd (fel alergedd bwyd arall neu ecsema) a phlant o deuluoedd sydd â hanes o alergedd yn wynebu'r risg fwyaf.

Dan yr amgylchiadau hyn, dylech siarad â'ch meddyg teulu, ymwelydd iechyd neu arbenigwr alergedd meddygol cyn rhoi bwydydd sy'n cynnwys pysgnau i'ch babi am y tro cyntaf.

Os nad oes hanes o alergedd, gallwch ddewis rhoi pysgnau, neu fwyd sy'n cynnwys pysgnau, i'ch babi pan fydd yn chwe mis oed neu'n hŷn. Ond cofiwch eu malu'n fân yn gyntaf – peidiwch byth â rhoi pysgnau neu gnau cyfan i blant dan bump gan fod perygl iddynt dagu arnynt. Pan fyddwch yn rhoi pysgnau, neu fwyd sy'n cynnwys pysgnau, i'ch plentyn am y tro cyntaf, edrychwch am unrhyw arwyddion o adwaith alergedd. Mae'r rhain yn cynnwys anhawster anadlu, cochni ar y croen, trwyn yn rhedeg neu boen bol. Os bydd unrhyw un o'r arwyddion hyn yn ymddangos, dylech geisio cymorth meddygol ar unwaith.

Alergedd i laeth buwch

Os oes gan eich babi alergedd i laeth buwch, efallai y gallai eich meddyg teulu ragnodi llaeth powdwr protein wedi'i hydroleiddio i fabanod. Mae'n bosibl y bydd gan fabanod sydd ag alergedd i laeth buwch alergedd i soia hefyd. Felly dim ond yn ôl cyngor eich meddyg teulu y dylech ddefnyddio llaeth powdwr i fabanod sy'n seiliedig ar soia.

Nid yw llaeth sy'n seiliedig ar brotein llaeth gafr wedi'i gymeradwyo gan yr Awdurdod Diogelwch Bwyd Ewropeaidd ar gyfer babanod o dan flwydd oed, felly peidiwch â rhoi hwn i'ch babi.

Mae'r rhan fwyaf o fabanod sydd ag alergedd i laeth buwch hefyd yn debygol o gael adwaith i laeth gafr a llaeth defaid. Mae hyn am fod ychydig o'r protein yn y mathau hyn o laeth yn debyg i'r protein a geir mewn llaeth buwch. Mae'r lefelau lactos hefyd yn debyg yn y mathau hyn o laeth, felly mae llaeth sy'n seiliedig ar brotein llaeth gafr hefyd yn anaddas i fabanod ag anoddefiad i lactos. Ond cofiwch fod anoddefiad i lactos yn brin iawn ymhlith babanod.

Gweler **Diodydd** ar y dudalen gyferbyn i gael rhagor o gyngor.

Diodydd

Os ydych yn bwydo eich babi ar y fron, nid oes angen i chi roi unrhyw ddiodydd arall iddo (yn cynnwys dŵr), hyd yn oed ar ddiwrnodau poeth, cyn i chi ddechrau rhoi bwydydd solet. Mae hyn am ei fod yn cael cymaint o hylif ag sydd ei angen arno o laeth y fron.

Os ydych yn bwydo o botel, efallai y bydd eich babi yn sychedig yn ystod tywydd poeth iawn. Felly gallwch gynnig ychydig o ddŵr berwedig wedi'i oeri iddo os yw'n sychedig rhwng sesiynau bwydo.



Llaeth

Llaeth y fron

Dyma'r ddiod orau i fabanod hyd at flwydd oed a thu hwnt i hynny. Llaeth powdwr yw'r unig ddewis arall ar wahân i laeth y fron. Gweler **Llaeth powdwr i fabanod** ar y dudalen hon. Daliwch ati i roi laeth y fron (neu laeth powdwr) i'ch babi hyd nes ei fod yn flwydd oed o leiaf.

Llaeth (buwch) arferol

- **Llaeth braster cyflawn** – nid yw hwn yn addas i roi i'ch babi hyd nes ei fod yn flwydd oed. Mae hyn am nad yw'n cynnwys digon o haearn a maethynnau eraill ac mae'n cynnwys gormod o halen a phrotein. Ond gallwch ddefnyddio llaeth braster llawn arferol i gymysgu bwydydd pan fyddwch yn coginio i'ch babi o chwe mis oed ymlaen.
- **Llaeth hanner sgim** – nid yw hwn yn addas fel diod hyd nes bod plentyn yn ddwy flwydd oed.
- **Llaeth sgim a llaeth 1%** – nid yw'r rhain yn addas hyd nes bod plentyn yn bum mlwydd oed.

Llaeth powdwr i fabanod

- Os ydych am ddewis arall i laeth y fron, dewiswch **llaeth powdwr i fabanod wedi'i wneud o laeth buwch** oni chawsoch gyngor

arall gan eich gweithiwr iechyd proffesiynol. Daliwch ati i roi llaeth powdwr i'ch babi hyd nes ei fod yn flwydd oed o leiaf. Unwaith y bydd eich babi yn chwe mis oed, gallwch ddechrau rhoi llaeth dilynol os dymunwch, ond nid oes angen i chi newid i laeth dilynol ar unrhyw adeg.

- **Llaeth powdwr protein wedi'i hydroleiddio i fabanod** – gall eich meddyg teulu ei ragnodi os oes gan eich babi alergedd i laeth buwch.
- Dim ond yn ôl cyngor eich meddyg teulu y dylech ddefnyddio **llaeth powdwr i fabanod wedi'i wneud o soia**. Efallai y bydd gan fabanod sydd ag alergedd i laeth buwch alergedd i soia hefyd.

Llaeth wedi'i wneud o brotein llaeth gafr

– nid yw wedi'i gymeradwyo gan yr Awdurdod Diogelwch Bwyd Ewropeaidd ar gyfer babanod o dan flwydd oed, felly peidiwch â dewis hwn ar gyfer eich babi.

Os ydych yn defnyddio llaeth wedi'i wneud o brotein llaeth gafr i fwydo eich babi, cyn i chi newid mae'n bwysig gofyn am gyngor eich gweithiwr iechyd proffesiynol ynglŷn â'r math mwyaf priodol o laeth powdwr ar gyfer anghenion eich babi. Gweler yr adran **Alergedd llaeth buwch** ar dudalen 20 i gael rhagor o wybodaeth.

Llaeth gafr a llaeth dafad

Nid yw'r rhain yn addas fel diodydd i fabanod o dan flwydd oed am nad ydynt yn cynnwys y cymysgedd cywir o faethynnau i ddiwallu anghenion eich babi, er enghraifft nid ydynt yn cynnwys digon o haearn. Cyhyd â'u bod wedi'u pasteurio, gellir defnyddio llaeth gafr a llaeth dafad unwaith y bydd babi yn flwydd oed.

O chwe mis oed, gallwch ddefnyddio ychydig o laeth braster llawn wedi'i basteureiddio (o fowch, gafr neu ddafad) i gymysgu bwydydd i'w coginio.

Dŵr a diodydd eraill

Unwaith y bydd eich babi yn bwyta bwydydd solet deirgwaith y dydd, efallai y bydd angen diodydd eraill arno hefyd yn ogystal â llaeth o'r fron neu laeth powdwr i fabanod, yn enwedig os yw'r tywydd yn boeth. Dŵr yw'r dewis gorau bob amser.

Dŵr

Cynigiwch lymedïau bach o ddŵr mewn cwpan gyda phrydau. Mae'n syniad da cael eich plentyn i'r arfer o ddisgwyl dŵr fel diod, yn hytrach na diodydd melys.

I fabanod o dan chwe mis oed, defnyddiwch ddŵr tap o dap y gegin a'i ferwi (efallai bod dŵr o dap ystafell ymolchi wedi cael ei storio mewn tanc am gyfnod hir felly nid yw'n addas i'w yfed). Cofiwch adael i'r dŵr oeri cyn ei roi i'ch babi.

Os ydych yn bwydo eich babi ar y fron, nid oes angen i chi roi unrhyw ddŵr iddo (neu ddiodydd eraill), hyd yn oed ar ddiwrnodau poeth, cyn i chi ddechrau rhoi bwydydd solet. Mae hyn am ei fod yn cael cymaint o hylif ag sydd ei angen arno o laeth y fron. Os ydych yn bwydo o botel, ac mewn tywydd poeth iawn bod eich babi yn sychedig rhwng sesiynau bwydo, cynigiwch ychydig o ddŵr berwedig wedi'i oeri.

Nid oes angen i chi ferwi dŵr ar gyfer babanod dros chwe mis oed.

Dŵr potel

Nid yw hwn yn ddewis iachach na dŵr tap ac nid yw'n ddi-haint. Yn wir, nid yw rhai mathau o ddŵr mwynol naturiol yn addas i fabanod oherwydd y mwynau a geir ynddynt.

Os oes angen i chi ddefnyddio dŵr potel, cofiwch y gallai unrhyw ddŵr potel sy'n dwyn y label 'natural mineral water' gynnwys gormod o sodiwm i fabanod. Darllenwch y label i sicrhau nad yw'r ffigur ar gyfer sodiwm yn fwy na 200 miligram (neu 'mg') y litr. Efallai y bydd angen i chi chwilio am 'Na' ar y label, sydd hefyd yn golygu sodiwm.

Dylech ferwi dŵr potel yn yr un modd â dŵr tap ffres ar gyfer babanod o dan chwe mis. Os bydd angen i chi ddefnyddio dŵr potel i baratoi llaeth powdwr, dylech ferwi'r dŵr potel yn yr un modd â dŵr tap ar gyfer babanod dros chwe mis. Trowch at dudalen 5 am gyngor ar sut i baratoi llaeth powdwr i fabanod.

Suddion ffrwythau

Mae sudd oren, a suddion ffrwythau eraill, yn ffynhonnell dda o fitamin C. Ond mae sudd ffrwythau hefyd yn cynnwys siwgr naturiol ac mae'n asidig, sy'n golygu y gall achosi pydredd dannedd.

Nid oes angen rhoi sudd ffrwythau i'ch babi ond, os ydych yn ei gynnig, sicrhewch eich bod bob amser yn ei wanhau un rhan o sudd i ddeg rhan o ddŵr a'i gynnig adeg prydau bwyd yn unig.

Diodydd eraill

Nid yw'r diodydd canlynol yn addas i fabanod a gallent eu llenwi fel nad oes chwant bwydydd mwy maethlon arnynt:

- diodydd sudd, diodydd pop, diodydd melys a sgwash
- diodydd deiet, diodydd isel mewn calorïau a heb siwgr ychwanegol
- llaeth â blas a dŵr â blas
- diodydd babi a diodydd llysieuol
- te a choffi

Pa gwpan ddylwn i ei roi i'm babi?

Efallai y byddwch am roi cynnig ar wahanol fathau cyn i chi ddod o hyd i gwpan sy'n addas i chi a'ch babi. Cwpan blastig agored sydd orau – er y gall greu annibendod! Neu gallwch ddewis cwpan â chaead a phig y mae'n rhaid i'r babi sugno arno – a elwir weithiau yn 'sippy cup'.

Pa un bynnag a ddewiswch, ceisiwch sicrhau ei bod yn gwpan 'sy'n llifo'n rhydd' (free flow), sy'n golygu y bydd rhywfaint o ddiod yn dod allan os byddwch yn ei droi wyneb i waered. Mae hyn yn golygu na fydd gan y gwpan falf arbennig sy'n atal hylif rhag gollwng (neu weithiau bydd modd tynnu'r falf).

Cwpanau agored neu gwpanau 'sy'n llifo'n rhydd' sydd orau am eu bod yn helpu'r babi i ddysgu sut i sipian ac maent yn well i'r dannedd am fod y babi'n dod i gysylltiad â'r ddiod am gyfnod byrrach.



Dychwelyd i'r gwaith

.....

Mae nifer o ffyrdd o ddelio â bwydo pan fyddwch yn dychwelyd i'r gwaith. Mae'r rhain yn amrywio yn dibynnu ar oedran eich babi, ac am sawl awr y byddwch yn gweithio.

Cofiwch nad oes angen i chi sicrhau bod eich babi'n dod yn gyfarwydd â photel neu gwpan fisoedd cyn i chi ddychwelyd i'r gwaith. Mae babanod yn dysgu'n gyflym yn eu blwyddyn gyntaf, felly mae'n well aros tan ychydig o wythnosau'n unig cyn eich dyddiad dychwelyd.

O dan chwe mis

Os yw eich babi o dan chwe mis, ac nad yw'n barod eto ar gyfer bwydydd solet, bydd angen i chi wasgu llaeth o'r fron i'w roi i'ch babi tra byddwch yn y gwaith. Y dewis arall yw rhoi llaeth powdwr i fabanod i'ch babi.

Ychydig dros chwe mis

Os yw eich babi ychydig dros chwe mis, a'i fod wedi dechrau ar fwydydd solet yn ddiweddar, bydd angen iddo gael llaeth a wasgwyd o'r fron neu laeth powdwr i fabanod tra byddwch yn y gwaith.

O chwe mis oed, gellir bwydo babanod â chwpan yn hytrach na photel. Gall fod yn haws i rywun heblaw'r fam sy'n bwydo o'r fron fwydo'r babi o gwpan neu botel.



Babanod hŷn

Os yw eich babi yn hŷn ac yn bwyta bwydydd mwy solet, ni fydd angen cymaint o laeth a wasgwyd o'r fron neu laeth powdwr arno. Mae hyn am y gall fodloni ei chwant bwyd drwy fwyta bwydydd solet tra byddwch yn gweithio. Os nad yw eich babi yn bwyta llawer o fwyd neu os nad yw'n bwydo'n dda, mae'n bwysig gadael iddo gael llaeth y fron pan fyddwch gyda'ch gilydd.

Gallwch barhau i fwydo ar y fron am gyhyd ag y byddwch chi a'ch babi yn dymuno oherwydd bydd eich cyflenwad o laeth y fron yn addasu. Gallech ddewis bwydo ar y fron yn y boreau, min nos, yn ystod y nos ac unrhyw adeg yn ystod y penwythnosau neu ddiwrnodau eraill pan na fyddwch yn y gwaith.

Rhagor o wybodaeth

Os oes gennych unrhyw gwestiynau, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu.

Efallai y bydd gennych ddiddordeb yn y cyhoeddiadau canlynol hefyd.



- **Y blynyddoedd cyntaf** – mae pennod fanwl ar 'Bwydo eich plentyn' yn y llyfr *Y blynyddoedd cyntaf*, a gyhoeddwyd gan yr adrannau iechyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, ac sydd ar gael yn rhad ac am ddim i rieni cyntaf.

Gallwch lawrlwytho *Y blynyddoedd cyntaf* o adran gyhoeddiadau gwefan Cynulliad Cenedlaethol Cymru yn: www.new.wales.gov.uk – defnyddiwch y Llyfrgell gyhoeddiadau i chwilio am y cyhoeddiadau sydd o ddiddordeb i chi.

- **Diddyfnu** – mae'r Adran Iechyd yn cynhyrchu llyfryn ar gyflwyno bwydydd solet a elwir yn *Weaning*. Mae ar gael ar ei gwefan.

- **Ready steady baby** – llyfr a luniwyd gan Health Scotland, sy'n rhoi cymorth i ferched a theuluoedd ar bob mater sy'n ymwneud â beichiogrwydd a gofalu am blant bach hyd at tua blwydd oed. Mae ar gael yn rhad ac am ddim i ferched beichiog yn yr Alban ac mae hefyd ar gael ar-lein yn: www.healthscotland.org.uk/readysteadybaby

- **Fun first foods: An easy guide to introducing solid foods** – llyfryn a luniwyd gan Health Scotland, sy'n rhoi gwybodaeth a chymorth pan fyddwch yn cyflwyno bwydydd solet i'ch babi. Mae ar gael i'w lawrlwytho yn: www.healthscotland.com/publications.aspx

Os hoffech gael copi o unrhyw un o'r cyhoeddiadau hyn, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu, neu cysylltwch â'ch uned hybu iechyd leol (neu adran

- Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn llunio nifer o adnoddau diddyfnu dwyieithog, sydd ar gael i'w lawrlwytho o: <http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/children>
- Mae Asiantaeth Hybu Iechyd Gogledd Iwerddon yn llunio taflen a elwir yn *Weaning made easy: moving from milk to family meals*. Mae ar gael i'w lawrlwytho o'r adran gyhoeddiadau yn: www.healthpromotionagency.org.uk neu cysylltwch â'ch gwasanaeth adnoddau hybu iechyd canolog yn eich ardal bwrdd iechyd a gwasanaethau cymdeithasol. Gallwch gael y manylion cyswllt yma: www.healthpromotionagency.org.uk/healthpromotion/hpni/centralhpservices.htm

Bwydo ar y fron

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am fwydo ar y fron, siaradwch â'ch bydwraig, eich ymwelydd iechyd neu eich meddyg teulu, neu cysylltwch â mamau eraill sydd wedi bwydo ar y fron. Gall eich bydwraig neu eich ymwelydd iechyd roi gwybodaeth i chi am grwpiau cymorth lleol ar gyfer bwydo ar y fron. Efallai y bydd gennych ddiddordeb yn y cyhoeddiadau canlynol hefyd:

- *Off to the best start* – cyhoeddir y daflen hon gan yr Adran Iechyd. Mae ar gael ar wefan yr Adran Iechyd.
- *Off to a good start: all you need to know about breastfeeding your baby* – lluniwyd y llyfryn hwn gan Health Scotland ac Asiantaeth Hybu Iechyd Gogledd Iwerddon.

Gallwch lawrlwytho'r rhain o'u gwefannau neu, yng Ngogledd Iwerddon, cysylltwch â'ch gwasanaeth adnoddau hybu iechyd canolog.



- Efallai y bydd gennych ddiddordeb hefyd yng ngwefan Gogledd Iwerddon: www.breastfedbabies.org
- Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi llunio nifer o daflenni dwyieithog ar fwydo ar y fron y gellir eu lawrlwytho o: www.wales.gov.uk/breastfeeding
- I gael cyngor ar fwyta tra rydych yn bwydo ar y fron, gweler cyhoeddiad yr Asiantaeth Safonau Bwyd *Bwyta er mwyn bwydo ar y fron*, neu ewch i: eatwell.gov.uk/breastfeeding

Bwydo o'r botel

• Llaeth powdwr i fabanod

Gweler taflen yr Adran Iechyd *Bottle feeding*. Mae ar gael ar wefan yr Adran Iechyd.

Mae Asiantaeth Hybu Iechyd Gogledd Iwerddon yn cynhyrchu *Bottlefeeding*. Mae'r daflen hon ar gael i'w lawrlwytho o'i gwefan neu o'ch gwasanaeth adnoddau hybu iechyd canolog.

• Gwasgu llaeth o'r fron

Breastfeeding and returning to work: a simple guide – gan Health Scotland.

Os ydych yn ystyried cael babi arall, peidiwch ag anghofio dechrau cymryd 400 microgram (mcg) o atchwanegiadau asid ffolig bob dydd.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am fwyd yn eatwell.gov.uk

Canllaw defnyddiol i gyflwyno bwydydd solet

O enedigaeth hyd at chwe mis oed, mae laeth y fron neu laeth powdwr i fabanod yn rhoi'r holl faeth sydd ei angen ar fabanod. Mae'r canllaw hwn yn dangos pa sgiliau newydd sydd eu hangen ar fabi pan fyddwch yn dechrau rhoi bwydydd solet iddo a'r gwead newydd y gallwch ei gyflwyno wrth i'ch babi dyfu a dysgu sut i fwyta bwydydd solet.

Pa bryd	Sgiliau newydd i'w dysgu	Gwead newydd i'w gyflwyno
6 mis		
<p>Os byddwch yn dewis cyflwyno bwydydd solet yn gynt, holwch eich ymwelydd iechyd neu eich meddyg teulu yn gyntaf.</p> <p>Peidiwch â rhoi unrhyw fwydydd solet i'ch babi cyn ei fod yn 4 mis oed (17 wythnos).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • cymryd bwyd o lwy • symud bwyd o flaen y geg i'r cefn er mwyn llyncu • rheoli piwrî mwy trwchus a bwyd ysgafn wedi'i stwnshio 	<ul style="list-style-type: none"> • piwrî meddal • bwydydd ysgafn wedi'u stwnshio
6 – 9 mis		
	<ul style="list-style-type: none"> • symud lymphiau o fwyd o gwmpas y geg • cnoi lymphiau o fwyd • defnyddio'r dwylo a'r bysedd i fwydo eu hunain • sipian o gwpan 	<ul style="list-style-type: none"> • bwyd wedi'i stwnshio â lymphiau meddal • bwydydd meddal y gallir eu bwyta â'r bysedd • diodydd mewn bicer neu gwpan â chaead
9 – 12 mis		
	<ul style="list-style-type: none"> • cnoi bwyd wedi'i friwio a'i dorri'n fân • ceisio defnyddio llwy i fwydo eu hunain 	<ul style="list-style-type: none"> • bwydydd caled y gallir eu bwyta â'r bysedd • bwydydd teulu wedi'u briwio a'u torri'n fân

eich babi

I gael rhagor o wybodaeth a chyngor ar fwyd,
ewch i wefannau'r Asiantaeth Safonau Bwyd:

eatwell.gov.uk
food.gov.uk
salt.gov.uk

Cliciwch ar 'Cymraeg'

I gael copïau pellach o'r llyfryn hwn i'w lawrlwytho,
ewch i: eatwell.gov.uk/yourbaby – Cliciwch ar 'Cymraeg'

Cyhoeddwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd, Mai 2008.
Cyhoeddwyd gyda diwygiadau Chwefror 2010
Dyluniwyd gan The Team.

© Hawlfraint y Goron 2008
FSA/1268/0210



Asiantaeth
Safonau
Bwyd