

# Cyflwyno eich babi i fwydydd solet

## Rhoi mwy na llaeth i'ch babi

Pan fydd eich babi oddeutu chwe mis oed, bydd yn barod i gael ychydig o fwydyddsolet ochr yn ochr â llaeth y fron neu fformiwla babanod. O dua chwe mis oed, bydd babanod angen ffynonellau maeth eraill i'w helpu nhw i dyfu a datblygu.

Mae cyflwyno bwydydd solet yn broses raddol. Mae bob plentyn yn wahanol ac mae'n bwysig mynd ar gyflymder eich babi.

Pan fydd plant yn 1 oed, bydd y rhan fwyaf ohonynt yn bwyta 3 phryd y dydd a 2-3 o fyrbrydau maethlon. Dylai'r rhain gynnwys ystod eang o fwydydd cartref, gweadau a blasau tebyg i weddill y teulu.



## Ydy'r baban yn barod?

Mae llawer o deuluoedd yn meddwl pryd ddylid dechrau cyflwyno bwydydd solet gan fod cymaint o gyngor gwahanol ar gael. Mae'r rhan fwyaf o fabis yn barod i ddechrau ar fwydydd solet pan fyddant oddeutu 6 mis oed. Os ydych yn credu fod eich babi'n barod am fwydydd solet cyn hyn, siaradwch â'ch Ymwelydd Iechyd fydd yn gallu rhoi cyngor i chi. Gellid camgymryd cnoi dyrnau, eisiau mwy o laeth a deffro'n fwy na'r arfer gyda'r nos am arwyddion bod y babi'n barod i gael bwydydd solet. Mae 3 phrif arwydd sy'n dangos bod eich babi'n barod pan fyddant yn amlwg gyda'i gilydd tua 6 mis oed. Gall y babi:

- Aros yn eistedd, gan ddal ei ben yn sefydlog.
- Cydlynu'r llygaid, y dwylo a'r ceg fel bod modd iddynt edrych ar fwyd, pigo'r bwyd i fyny a'i roi yn ei geg.
- Llyncu bwyd.

Os cafodd eich babi ei eni'n gynamserol, gofynnwch i'ch Ymwelydd Iechyd pryd ddylid dechrau.

## Faint sydd angen iddynt fwyta?

Gadewch i'ch babi arwain ar faint o fwyd sydd ei angen. Stopiwch pan fydd eich babi'n dangos ei fod wedi cael digon. Os ydynt yn troi i ffwrdd, yn cau eu ceg yn dynn neu'n dangos dim diddordeb, peidiwch â'u gorfodi i orffen eu bwyd.

Wrth i'ch babi ddechrau bwyta bwydydd solet yn raddol, bydd maint y llaeth y mae'n ei yfed yn lleihau.

## Dechrau arni

Dewiswch amser pan mae'ch babi wedi ymlacio, yn effro a heb flino gormod neu'n llwglyd. Dechreuwch drwy gynnig bwyd unwaith y dydd, ac yna pan fydd eich babi'n dechrau dod i arfer â bwyta mwy o fwyd, gallwch gyflwyno ail a thrydydd pryd.

Gall y bwydydd cyntaf fod yn biwrî, yn stwnsh a/neu fwydydd bys meddal. Pan fyddant oddeutu 6 mis oed, bydd llawer o fabanod yn gallu ymdopi â stwnsh a bwydydd bys meddal yn syth bin. Os rhoddir piwrî i fabi, mae'n bwysig ei fod yn symud ymlaen i weadau sydd â thalpaau cyn gynted ag y mae'n barod. Dylai bwydydd fod yn llai o stwnsh yn raddol a phan fyddant oddeutu 10-12 mis oed, gallwch roi prydau'r teulu wedi'u torri i fyny iddynt.

Dylech gynnwys ystod o flasau a gweadau a llawer o flasau sawrus a sur. Cofiwch gynnwys llysiau nad ydynt yn rhy felys megis blodfresych, brocoli a sbigoglys.



Cofiwch bod bwyta'n golygu dysgu sgiliau newydd sbon! Mae ychydig o boeri'n normal, ac nid yw'n golygu nad yw'r plentyn yn hoffi'r bwyd hwnnw.

Mae'r tabl ar y dudalen nesaf yn rhoi trosolwg o'r mathau o fwydydd allwch chi eu cynnig.

## Canllaw i gyflwyno eich babi i fwydydd solet

Oedran	Gweadau i'w cyflwyno	Bwydydd i'w cyflwyno
<p><b>Bwydydd Cyntaf</b> Tua 6 mis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piwrî</li> <li>Bwydydd stwnsh</li> <li>Bwydydd bys meddal</li> </ul> <p><b>Sgiliau i'w dysgu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cymryd bwyd oddi ar lwy</li> <li>Symud bwyd o du blaen y geg i'r cefn er mwyn llyncu</li> <li>Ymdopi â phiwrî mwy trwchus, bwydydd stwnsh a bwydydd bys meddal</li> <li>Yfed o ficer neu gwpan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llysiau meddal wedi'u coginio e.e. brocoli, pannas, tatws melys, moron, iam, courgette</li> <li>Ffrwythau meddal e.e. banana, eirin, afocado, afal wedi'i goginio, gellyg</li> <li>Ffacbys a ffa wedi'u coginio'n feddal</li> <li>Uwd, reis wedi'i goginio'n feddwl, reis babis, reis stwnsh, corn, miled</li> <li>Iogwrt plaen llawn braster, caws hufennog, caws colfran</li> <li>Tatws</li> </ul> <p><b>Dylech gynnwys bwydydd sydd â haearn bob dydd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cig coch (cig eidion, cig oen, porc)</li> <li>Llysiau gwyrdd (e.e. brocoli, pys, cêl)</li> <li>Pysgod olewog (e.e. eog, mecryll, ciperi, penwaig Mair, brithyll)</li> <li>Wyau</li> <li>Ffa, ffacbys a chorbys</li> <li>Grawnfwydydd â haearn, heb llawer o halen a siwgr (e.e. rhai mathau o rawnfwydydd gwenith a cheirch parod heb siwgr).</li> <li>Menyn cnau meddal a chnau wedi'u torri'n ddarnau mân</li> </ul> <p><b>Diodydd</b> – Dŵr plaen neu laeth o'r fron neu fformiwla babanod</p>
<p><b>Camau Nesaf</b> Tua 7-9 mis Cynyddu amrywiaeth, gweadau a blasau</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bwyd ar ffurf mins neu wedi stwnsho gyda thalpai meddal</li> <li>Bwyd bys a bawd</li> </ul> <p><b>Sgiliau i'w dysgu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Symud talpai o amgylch y geg</li> <li>Cnoi talpai</li> <li>Bwyta bwyd bys a bawd</li> <li>Yfed o gwpan</li> <li>Rhoi cynnig ar fwydo ei hun gyda llwy</li> </ul>	<p><b>Anelu at dri phryd y dydd</b> Cynyddu amrywiaeth y:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ffrwythau a llysiau; gan gynnwys y rheiny gyda blasau sur e.e. brocoli, blodfresych, sbigoglys, bresych, ffa ffrengig</li> <li>Ffa, ffacbys (e.e. corbys, dhal, hwmws), pysgod, cig, menyn cnau meddal.</li> <li>Tatws, bara, reis, pasta a bwydydd starts eraill (e.e. grawnfwydydd heb lawer o siwgr neu halen, cwscws, chapatti, iam, ceirch)</li> <li>Cynnyrch llaeth braster llawn neu ddewisiadau amgen heb siwgr e.e. llaeth, caws, iogwrt, fromage frais</li> </ul> <p><b>Diodydd</b> – Dŵr plaen neu laeth o'r fron neu fformiwla babanod</p>

## Canllaw i gyflwyno eich babi i fwydydd solet

Oedran	Gweadau i'w cyflwyno	Bwydydd i'w cyflwyno
<p><b>Symud ymlaen</b> Around 10 -12 months Baby should be eating mostly the same homemade nutritious food as the whole family.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bwyd y teulu wedi'i dorri i fyny</li> <li>Bwydydd bys a bawd caletach</li> </ul> <p><b>Sgiliau i'w dysgu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cnoi bwyd mins a bwydydd wedi'u torri i fyny</li> <li>Rhoi cynnig ar fwydo ei hun gyda llwy</li> <li>Yfed o gwpan</li> </ul>	<p>Anelu at dri phryd y dydd</p> <p>Gellid cyflwyno 2-3 o fyrbrydau maethlon yn raddol erbyn tua 12 mis yn dibynnu ar chwant bwyd eich babi</p> <p>Dylech gynnwys ystod eang o fwydydd o'r pedwar prif grŵp bwyd:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ffrwythau a Llysiau</li> <li>Ffa, ffacbys, pysgod, wyau, cig, menyn cnau llyfn</li> <li>Tatws, bara, reis, pasta a bwydydd startshlyd eraill</li> <li>Cynnyrch llaeth braster llawn neu ddewisiadau amgen heb siwgr</li> </ol> <p><b>Diodydd</b> – Dŵr plaen neu laeth o'r fron neu fformiwla babanod</p>

Argymhellir ychwanegyn yn cynnwys fitaminau A, C a D i bob plentyn rhwng 6 mis oed a 5 mlwydd oed (oni bai ei fod yn yfed mwy na 500ml o fformiwla mewn diwrnod). Dylid rhoi ychwanegiad fitamin D i fabis sy'n cael eu bwydo ar y fron o adeg yr enedigaeth. Siaradwch â'ch Ymwelydd Iechud neu Fferyllydd Cymunedol i gael rhagor o wybodaeth. Ewch i [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk) i weld a ydych yn gymwys ar gyfer fitaminau Dechrau Iach am ddim (a thalebion bwyd hefyd!).

## Dietau llysieuol a figan

Bydd rhai teuluoedd yn dewis rhoi diet llysieuol i'w babi. Mae'n bwysig cynnig amrywiaeth o fwydydd i'r babi o'r grwpiau bwyd gwahanol i sicrhau ei fod yn cael yr holl faeth sydd ei angen. Gofynnwch i'ch Ymwelydd Iechyd am gopi o'r daflen gyngor 'bwydo'ch babi ar ddiet llysieuol'. Os ydych yn ystyried bwydo'ch babi ar ddiet figan, gofynnwch i weld dietegydd pediatrig.

## Llaeth

- Gellid defnyddio ychydig o laeth gwartheg ar gyfer coginio wrth wneud bwydydd i'r teulu i'r babi, a gallwch ei gyflwyno fel prif ddiod y babi o 12 mis oed ymlaen.
- Gallwch barhau i fwydo ar y fron cyn hired ag y mae'r babi a'r fam yn dymuno gwneud hynny.
- O 12 mis ymlaen, ni fydd angen fformiwla llaeth i fabanod (oni bai bod gweithiwr proffesiynol iechyd yn ei argymhell). Does dim angen llaeth 'dilyn i fyny', 'plant bach' na 'tyfu i fyny'.
- O 12 mis ymlaen, bydd 3 dogn o gynnyrch llaeth y dydd yn sicrhau digon o galsiwm. Gall rhoi gormod o laeth i'ch plentyn bach ei lenwi, a lleihau'r chwant bwyd pan fydd hi'n amser bwyta.

## Bwyd ac alergeddau

Mae llawer o deuluoedd yn poeni am roi bwydydd i'w babi all sbarduno alergedd. Gelwir y rhain yn aml yn 'fwydydd alergenau' a gallent gynnwys: cynnyrch llaeth gwartheg, wyau, pysgod, pysgod cragen, soia, cnau, cnau mwnci, hadau, gwenith a bwydydd sy'n cynnwys glwten. Pan fyddwch yn dechrau rhoi bwydydd solet, cyflwynwch ychydig o fwydydd alergenig, un ar y tro (un bob 2-3 diwrnod). Nod hyn yw sicrhau bod gennych ddigon o amser i weld unrhyw adwaith â'r bwyd. Unwaith y bydd wedi'i gyflwyno ac os yw'r babi'n ei oddef, parhewch i gyflwyno'r bwydydd hyn yn rheolaidd yn rhan o ddiet arferol eich babi (i helpu i leihau'r tebygolrwydd ohono'n datblygu alergedd i'r bwyd hwnnw).

Gall arwyddion alergedd bwyd gynnwys un neu fwy o'r adweithiau a ganlyn:

- dolur rhydd neu chwydu
- pesychu
- gwichian neu fod yn fyr o wynt
- llwnc a thafod yn cosi
- croen yn cosi neu frech
- gwefus a llwnc wedi chwyddo
- trwyn yn rhedeg neu'n llawn
- llygaid coch sy'n cosi ac yn brifo

Os yw'ch plentyn yn dangos unrhyw rai o'r symptomau hyn, siaradwch â'ch meddyg teulu neu Ymwelydd Iechyd. Os ydych yn meddwl bod eich babi'n cael adwaith alergedd difrifol, ffoniwch 999 bob tro.

## Bwyd sydd angen ei osgoi neu gyfyngu

Beth sydd angen ei osgoi neu ei gyfyngu	Pam?
<p><b>Peidiwch</b> ag ychwanegu halen i fwyd eich babi. Mae hyn yn cynnwys ciwbiau stoc a gronynnau grefi.</p> <p>Ni ddylech roi <b>bwyd wedi'i brosesu</b> e.e. bacwn, sawsiau pasta, cawl, pasteiod.</p> <p>Ni ddylech roi <b>byrbrydau â llawer o halen</b> e.e. creision</p>	<p>Ni all aren y babi ymdopi â gormod o halen</p>
<p>Ni ddylech ychwanegu <b>siwgr</b> i fwydydd eich babi.</p> <p>Does dim angen <b>bwydydd melys</b> fel siocled, losin, bisgedi, cacenni a thoes ar eich babi. Mae'r rhain yn cynnwys llawr o siwgr a braster</p> <p><b>Ffrwythau sych</b> – yn ystod amser bwyta'n unig</p> <p><b>Sudd ffrwythau pur</b> – yr unig ddiod sydd ei angen ar eich babi yw dŵr plaen a llaeth y fron neu laeth fformiwla babanod. Os ydych yn rhoi sudd ffrwythau i'ch babi mae'n bwysig ychwanegu dŵr hefyd, a'i weini mewn cwpan yn ystod amser bwyta'n unig.</p> <p><b>Does dim angen diodydd sy'n cynnwys siwgr neu felysydd e.e.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diodydd sudd, diodydd pefriog, diodydd â llawer o siwgr, diodydd ffrwythau, llaeth â blas a dŵr</li> <li>• Diodydd gyda melysydd, diodydd diet neu heb lawer o galoriau</li> <li>• Diodydd babis, te llysieuol</li> <li>• Te a choffi</li> </ul>	<p>Gall bwydydd a diodydd siwgr (gan gynnwys surop, mêl a neithdar) arwain at ddinistrio'r dannedd</p> <p>Gall babis lenwi ar y bwydydd a'r diodydd hyn fydd yn lleihau eu chwant am fwydydd maethlon</p> <p>Mae angen i babis ddysgu i hoffi ystod o flasau gwahanol, nid rhai melys yn unig</p> <p>Effeithio ar amsugnad haearn ac yn cynnwys caffeine</p>
<p>Dylid osgoi <b>mêl</b> am y flwyddyn gyntaf</p>	<p>All gynnwys bacteria sy'n achosi botwliaeth. Mae mêl yn fath o siwgr a gall niweidio dannedd</p>
<p>Ni ddylid rhoi <b>cnau cyfan</b> i rai dan 5 oed. Gellir rhoi menyn cnau llyfn neu gnau wedi'u torri'n fân wrth gyflwyno bwydydd solet – chwiliwch am rai gyda llai o halen.</p>	<p>Gall cnau cyfan achosi tagu.</p>
<p>Dylid osgoi <b>siarc, cleddbysgod a marlyn</b> yn ystod y flwyddyn gyntaf.</p>	<p>Cynnwys mercwri – gall effeithio ar system nerfol y babi sy'n tyfu</p>
<p>Dylid osgoi <b>pysgod cregyn amrwd</b> am y flwyddyn gyntaf</p>	<p>Risg o wenwyn bwyd</p>
<p>Nid yw <b>diodydd reis</b> yn addas fel prif ddiod i rai dan 5 oed</p>	<p>Gall gynnwys gormod o arsenic</p>
<p>Dylid cyfyngu ar <b>becynnau bwyd babis</b>. Gall sugno ar biwrî yn uniongyrchol o becyn niweidio dannedd babi. Mae'n dda i fabis allu gweld, arogl i chyffwrdd y bwyd y maent yn ei fwyta. Bydd cynnig bwydydd babi cartref yn hytrach na pheynnau, bagiau a jariau yn eu helpu nhw i fwynhau ystod eang o flasau a bod yn llai ffwdanus o ran dewis bwyd nes ymlaen!</p>	<p>Yn aml yn ddrutach, yn llai maethlon ac yn cynnwys mwy o siwgr na bwydydd cartref</p>

## Awgrymiadau

- **Mwynhewch.** Dylai cyflwyno bwydydd fod yn brofiad hwyliog i chi a'ch babi.
- **Ewch ar gyflymder eich babi.** Bydd pob babi'n wahanol ac yn symud ymlaen ar ei raddfa ei hun.
- **Arhoswch gyda nhw.** Arhoswch gyda'ch un bach pan fydd yn bwyta i sicrhau nad yw'n tagu. Mae angen i fabis fod yn effro, yn eistedd ac yn wynebu'r tu blaen wrth gynnig bwyd iddynt. Defnyddiwch gadair uchel gyda sail lydan a sefydlog, a sicrhewch eu bod nhw wedi'u strapio i mewn yn ddiogel.
- **Rhowch wên a chwts yn ganmoliaeth i'ch babi, yn hytrach na bwyd.** Bydd defnyddio bwyd fel gwobr neu i reoli ymddygiad plentyn yn ei annog i fwyta pan nad yw'n llwglyd.
- **Gadewch i'ch babi fwydo ei hun.** Anogwch eich babi i fwydo ei hun o'r dechrau. Gadewch iddo ddal llwy a chynigiwch bwyd bys a bawd meddal.
- **Mae'n bosibl y bydd yn ei hoffi.** Os nad ydych yn hoffi bwyd, mae'n bwysig gadael i'r babi roi cynnig arno – pwy â wyr, efallai y bydd yn ei hoffi!
- **Byddwch yn flêr!** Mae chwarae â bwyd a bod yn flêr gyda bwyd yn normal. Dyna'r ffordd y mae babis yn dysgu pethau newydd. Mae rhai rhieni'n dod o hyd i liain bwrdd plastig, rhad a mawr sy'n ddefnyddiol er mwyn gorchuddio'r llawr. Ceisiwch beidio â sychu wyneb na dwylo eich babi tan diwedd y pryd.
- **Bwyta gyda'ch gilydd.** Dangoswch iddyn nhw eich bod chi'n hoffi bwyta bwydydd iachus hefyd. Maent yn dwlu ar wyllo a chopio pobl eraill. Ceisiwch osgoi caniatáu'r teledu a sgriniau yn ystod amseroedd bwyta.
- **Byddwch yn amyneddgar a pheidiwch â chynhyrfu.** Os yw'ch babi'n gwrthod bwyd, gwaredwch y bwyd yn ddiffwdan a rhowch gynnig arall ar ddiwrnod arall. Rhowch sylw a chanmoliaeth pan maent yn bwyta'n dda neu'n rhoi cynnig ar fwydydd newydd. Ceisiwch anwybyddu unrhyw ymddygiad ffwdanus.
- **Bwydydd teulu cartref.** Cynigiwch yr un fwydydd cartref maethlon i'r holl deulu – stwnsiwch/torrwch/cymysgwch fel o angen a pheidiwch ag ychwanegu halen neu siwgr i'r babi.
- **Rhowch amser i mi i hoffi bwydydd newydd.** Weithiau bydd angen i chi gynnig bwyd 10-15 o weithiau cyn y bydd eich babi'n ei hoffi. Rhowch gynnig ar yr un bwyd mewn ffordd wahanol e.e. stwnsh brocoli, bwyd bys a bawd brocoli, brocoli a thatws caws.
- **Cofiwch wenu.** Mae'ch babi'n chwilio am sicrwydd gennyh chi.
- **Mae babis yn hoffi blasau cryf.** Ceisiwch ddefnyddio perllysiau, winwns, garlleg neu sbeisys.

## Mwy o Awgrymiadau Gorau!

- **Peidiwch â sticio at biwrî.** Symudwch ymlaen o'r piwrî a'r stwnsh llyfn cyn gynted ag y mae'r babi'n barod.
- **Cynigiwch fwydydd bys a bawd.** Mae'n well gan lawer o fabis fwydo eu hunain. Mae bwydydd bys a bawd yn helpu i ddatblygu sgiliau brathu a chnoi.
- **Cyfogi.** Bydd llawer o fabis yn cyfogi ac yn poeri wrth fwyta, sydd fel arfer yn rhan arferol o ddysgu sut i fwyta. Rhowch sicrwydd i'ch babi heb gynhyrfu. Siaradwch â'ch Ymwelydd Iechyd am y gwahaniaeth rhwng tagu a chyfogi.
- **Gadewch iddo/iddi benderfynu faint i'w fwyta.** Cynigiwch prydau a byrbrydau iachus a gadewch iddyn nhw benderfynu faint i'w fwyta. Gadewch i'ch babi ddweud wrthyh pan fydd ef/hi wedi cael digon – peidiwch â'i orfodi i orffen yr holl beth.
- **Efallai na fyddent eisiau gorffen potel neu fwyd bob tro.** Fel chi, gall chwant bwyd eich babi amrywio o ddydd i ddydd.

I gael rhagor o wybodaeth am fwydo eich babi, siaradwch â'ch Ymwelydd Iechyd neu Nyrs Meithrin Cymunedol.

I gael awgrymiadau, ryseitiau a syniadau am brydau, ewch i:

[www.everychildwales.co.uk](http://www.everychildwales.co.uk)  
[www.firststepsnutrition.org](http://www.firststepsnutrition.org)  
[www.nhs.uk/start4life](http://www.nhs.uk/start4life)



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

