GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales



Cynllun Croesawu Bwydo ar y Fron

Siarter Sefydliad

CROESEWIR BWYDO AR Y FRON
BREASTFEEDING WELCOMED

Yn cefnogi bwydo ar y fron yng Nghymru

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Croeso i'r Cynllun

Diolch am ddangos diddordeb yn y Cynllun Croesawu Bwydo ar y Fron. Trwy ymuno, rydych chi'n helpu creu Cymru lle mae pob mam yn teimlo'n hyderus ac wedi'i chefnogi i fwydo'i baban pryd bynnag a ble bynnag y mae angen iddi wneud hynny – gan wybod y bydd staff a lleoliadau'n eu croesawu.

Hawl Gyfreithiol Mam i Fwydo ar y Fron

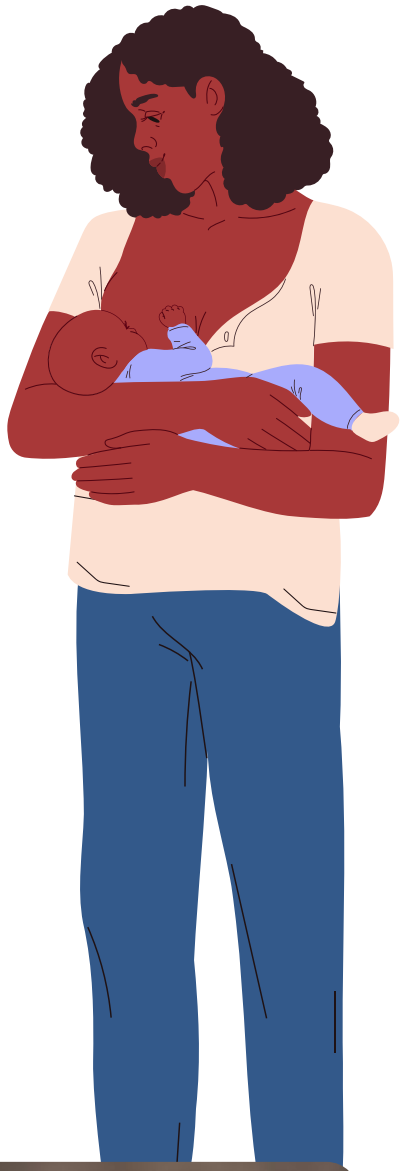


O dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, gall mam fwydo'i baban ar y fron mewn unrhyw le cyhoeddus y caniateir iddi fod yno'n gyfreithiol — yn cynnwys siopau, caffis, tai bwyta, cludiant cyhoeddus, a'r holl leoliadau eraill sy'n darparu gwasanaethau i'r cyhoedd.

Gwaetha'r modd, nid yw pob menyw'n cael profiadau cadarnhaol wrth fwydo ar y fron yn gyhoeddus, ac mae llawer o fenywod yn rhoi'r gorau i fwydo ar y fron yn gynt nag yr oeddent wedi'i fwriadu oherwydd diffyg cefnogaeth. Mae'r cynllun hwn ynglŷn â newid hynny – un lleoliad croesawgar ar y tro.



Pam mae'r cynllun yn bwysig



Mae'r Cynllun Croesawu Bwydo ar y Fron yn gweithio i greu diwylliant lle mae bwydo ar y fron yn cael ei ystyried yn normal, yn cael ei werthfawrogi a'i annog fel bod rhieni'n teimlo wedi'u grymuso i fwydo'u babanod yn hyderus yn gyhoeddus.

Mae'n helpu mamau i nodi lleoedd ble gallant fwydo ar y fron yn hyderus, gan wybod y bydd staff yn gefnogol.

Trwy ymuno, mae eich sefydliad yn dangos ei fod yn gwerthfawrogi:

Gofal cwsmeriaid – mae croesawu mamau sy'n bwydo ar y fron yn gwella gwasanaeth cwsmeriaid yn gyffredinol.

Cefnogaeth gymunedol – mae normaleiddio bwydo ar y fron o fudd i deuluoedd, babanod, ac iechyd cyhoeddus.

Cyhoeddusrwydd cadarnhaol – bydd eich lleoliad yn cael ei hyrwyddo ar Dewis Cymru* ac yn cael ei argymell ar lafar gwlad.



Manteision i chi



- **Teyrngarwch cwsmeriaid** – mae mamau sy'n teimlo bod croeso iddynt yn fwy tebygol o ddychwelyd a'ch argymell chi.
- **Cwsmeriaid newydd** – mae mamau sy'n bwydo ar y fron yn aml yn cyfarfod mewn grwpiau, gan ddod â busnes mewn cyfnodau tawelach.
- **Delwedd gadarnhaol** – bydd eich lleoliad yn dod yn hysbys am ofalu am bobl, nid am wneud elw yn unig.
- **Ymuno yn rhad ac am ddim** – y pethau sy'n cael eu gwerthfawrogi fwyaf gan famau yw awyrgylch croesawgar a staff cefnogol — nid yw'r naill na'r llall yn costio dim.

Manteision i Deuluoedd



I fabanod

Mae bwydo ar y fron yn darparu'r maeth gorau posibl, yn hybu imiwnedd, yn cefnogi datblygiad yr ymennydd, ac yn lleihau risgiau iechyd.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn argymell bwydo ar y fron yn unig am y chwe mis cyntaf, wedyn ochr yn ochr â bwyd solet am hyd at ddwy flynedd, neu'r tu hwnt.



I famau

Mae bwydo ar y fron yn amddiffyn yn erbyn canser y fron a chanser yr ofarïau, a gallai leihau risg diabetes.

Mae'n cefnogi lles emosiynol a bondio gyda'r baban.

Mae derbyniad cyhoeddus a chefnogaeth weledol yn helpu mamau i fwydo ble bynnag mae angen, pryd bynnag mae angen.

Ar Gyfer Beth Rydych Chi'n Cofrestru

Oherwydd eich bod yn Lleoliad sy'n Croesawu Bwydo ar y Fron, rydych chi'n cytuno:

- Bod bwydo ar y fron yn cael ei groesawu mewn unrhyw ardal gyhoeddus o'ch lleoliad.
- Na ofynnir i unrhyw fam roi'r gorau i fwydo ar y fron na symud i rywle arall oherwydd ei bod yn bwydo'i baban.
- Bod pob un o'r staff / gwirfoddolwyr yn gwybod am y cynllun ac yn gefnogol.
- Bod deunyddiau hyrwyddo'n cael eu harddangos yn glir.
- Y bydd eich lleoliad yn cael ei restru ar Dewis Cymru a bydd angen ei adolygu bob chwe mis.
- Y byddwch yn ymateb yn sensitif os caiff sylwadau amhriodol eu gwneud am fwydo ar y fron.
- Y bydd preifatrwydd yn cael ei gynnig lle bo modd ar gyfer y rheiny sydd ei eisiau.
- Y bydd staff sy'n bwydo ar y fron yn cael eu cefnogi yn y gweithle.
- Er bod rhai ardaloedd lleol yng Nghymru yn gweithredu eu Cynlluniau Croesawu Bwydo ar y Fron eu hunain, oherwydd eich bod yn sefydliad cenedlaethol, byddwch yn ymuno â'r Cynllun Croesawu Bwydo ar y Fron, sy'n cael ei gydlynu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i sicrhau ymagwedd gyson ledled Cymru.

Polisi Bwydo ar y Fron

Mae polisi ysgrifenedig yn sicrhau bod pob un o'r staff yn deall eich ymrwymiad. Dylai:

- Ddweud bod eich lleoliad yn rhan o'r Cynllun Croesawu Bwydo ar y Fron.
- Enwi'r unigolyn sy'n gyfrifol am ei weithredu a diweddariadau.
- Amlinellu cyfrifoldebau staff a gweithdrefnau cwyno.
- Cael ei adolygu bob blwyddyn.

Cymorth a Hyfforddiant Staff

Gallwn eich helpu i elwa ar hyfforddiant ymwybyddiaeth o fwydo ar y fron ar gyfer staff. Hyd yn oed heb hyfforddiant ffurfiol, gall staff gynorthwyo mamau sy'n bwydo ar y fron trwy:

- Gynnig croeso a sicrwydd cyfeillgar.
- Helpu gyda chadeiriau, cadeiriau gwthio, neu ddiodydd.
- Cynnig cymryd archebion bwyd / diod wrth y bwrdd.
- Rhoi gwybod i famau a oes lle preifat ar gael (os ydynt yn dymuno).

Gwneud Eich Lle yn Groesawgar

Nid oes angen i chi fod ag ystafell ddynodedig i ymuno — croesewir bwydo ar y fron ym mhob ardal gyhoeddus. Ond, os gallwch chi, mae darparu lle preifat yn rhoi mwy o ddewis i famau. Dylai hwn fod:

- Yn lân, yn gyfforddus ac yn breifat.
- Yn lle hawdd mynd iddo gyda chadair wthio.
- Yn agos at ardaloedd newid babanod neu doiledau, ond nid ynddynt.
- Gall hyd yn oed addasiadau bach — fel symud dodrefn neu ychwanegu sgrin — wneud gwahaniaeth mawr.

Sut i ymuno

Darllenwch y cytundeb hŵn a gwnewch yn siwr eich bod yn bodloni meini prawf y rhestr wirio.

Llenwch y ffurflen gofrestru. Mae ar gael yn fformat Word a MS Forms:

Wedi i chi eu cymeradwyo, arddangoswch eich deunyddiau hyrwyddo Croesawu Bwydo ar y Fron.

Gallwch fwynhau cael eich rhestru ar Dewis Cymru ac ewyllys da teuluoedd ledled Cymru.

Mae ymuno â Dewis Cymru, y cyfeiriadur lles cenedlaethol, yn rhad ac am ddim ac yn hynod syml. Anfonwch neges e-bost i **help@dewis.wales** a bydd tîm Dewis yn eich arwain trwy'r broses, gan gynnig cyngor arbenigol i'ch helpu i gael y gorau o'ch rhestru.

Gwybodaeth a chymorth ar gyfer bwydo ar y fron

Ar gyfer mamau sydd angen cymorth â bwydo ar y fron, gallwch eu cyfeirio i'r:

Llinell Gymorth Genedlaethol ar gyfer Bwydo ar y Fron 0300 100 0212

Cymorth cyfeillgar, heb farnu sydd ar gael dros y ffôn 24 awr

Mae negeseuon uniongyrchol ar gael, hefyd.

Mae cymorth ar gael yn Saesneg, yn Gymraeg, mewn Pwyleg, Bengaleg a Sylheti, ac ar gyfer y rheiny sydd â namau ar eu clyw.

I gael mwy o wybodaeth:
www.nationalbreastfeedinghelpline.org.uk

Archwiliwch Gymorth yn Eich Ardal Chi

Gall bydwraig neu ymwelydd iechyd eich cyfeirio at wasanaethau sydd ar gael yn eich ardal leol. Gallech chi hyd yn oed helpu rhoi'r gair ar led trwy arddangos poster yn eich lleoliad cymunedol.

Gwybodaeth wedi'i seilio ar dystiolaeth am fwydo ar y fron

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu ystod o lyfrynnau gwybodaeth, gan gynnwys arweiniad buddiol ar fwydo ar y fron a thestunau allweddol eraill.

I gael arweiniad ar sut i gynorthwyo staff sy'n bwydo ar y fron yn y gweithle, ewch i:
www.healthyworking.wales/topic/breastfeeding-support-in-the-workplace

Cwestiynau neu adborth?

Byddai'n hyfryd clywed gennych chi:

Trwy ymuno, rydych chi nid yn unig yn ticio blwch — rydych chi'n helpu gwneud Cymru yn fan lle mae pob mam yn teimlo'n hyderus i fwydo'i baban, ble bynnag y mae hi.

* Ynglŷn â Dewis Cymru – y cyfeiriadur adnoddau lles cenedlaethol ar gyfer Cymru (https://www.dewis.wales/), sydd wedi'i gynllunio i helpu pobl i ddod o hyd i wybodaeth ac elwa ar dros 12,500 o wasanaethau lleol a chenedlaethol sy'n gallu eu helpu â'u lles. Mae gan Dewis Cymru rôl hanfodol yn cysylltu pobl â'r cymorth sydd ei angen arnynt o gyngor ar ofal plant a thai i wasanaethau iechyd meddwl a grwpiau cymunedol. Caiff ei ddefnyddio'n eang gan weithwyr proffesiynol i gyfeirio aelodau o'r cyhoedd at wasanaethau perthnasol.