

CYLCHLYTHYR IECHYD CYMRU



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Dyddiad Cyhoeddi: 10 Hydref 2018

STATWS: GWYBODAETH

CATEGORI: IECHYD Y CYHOEDD

Teitl:
Polisiâu Llywodraeth Cymru ar gyfer bwydo babanod ym mlwyddyn gyntaf bywyd - mabwysiadu argymhellion y Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faetheg

Dyddiad dod i ben / Adolygu
Er gwybodaeth yn unig

I'w weithredu gan:
Gadeiryddion y GIG
Prif Weithredwyr y GIG
Cyfarwyddwyr Nyrsio
Coleg Brenhinol y Nyrsys
Coleg Brenhinol y Bydwagedd
Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant
Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r
Gynaecolegwyr
Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol
Addysg a Gwella Iechyd Cymru
BMA Cymru – arweinydd polisi Gofal
Sylfaenol
Cydweithrediaeth Iechyd Cymru Gyfan
Cyfarwyddwyr Therapiâu a Gwyddor Gofal
Iechyd

Angen gweithredu erbyn:
Amherthnasol

Anfonwyd gan:
Dr Sarah Rowles

Enw(au) Cyswllt Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol yn Llywodraeth Cymru:
Dr Sarah Rowles
Y Gangen Byw'n Iach ac Egniol
Yr Is-adran Iechyd y Cyhoedd
Llywodraeth Cymru
Sarah.rowles@gov.wales
029 20 256027

Dogfen(nau) amgaeedig: Dim

Adroddiad y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faetheg - Bwydo ym Mlwyddyn Gyntaf Bywyd

Nod y Cylchlythyr Iechyd hwn yw rhoi gwybod ichi fod Llywodraeth Cymru wedi mabwysiadu argymhellion y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faetheg, fel y'u nodir yn ei adroddiad ar fwydo ym mlwyddyn gyntaf bywyd, a gyhoeddwyd ar 17 Gorffennaf 2018. Mae'r adroddiad ar gael drwy glicio ar y ddolen ganlynol: <https://www.gov.uk/government/publications/feeding-in-the-first-year-of-life-sacn-report>

Mae casgliadau'r Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faetheg yn cefnogi'r cyngor a roddir ar hyn o bryd ar fwydo babanod, cyflwyno bwydydd solet (diddyfnu / bwydo ategol), ac amrywio deiet y baban.

Y prif argymhellion

Bwydo ar y fron

Daeth y Pwyllgor Cynghori i'r casgliad bod bwydo ar y fron yn gwneud cyfraniad pwysig i iechyd y baban a'r fam, ac mae'n argymhell parhau â'r cyngor presennol y dylai menywod fwydo ar y fron yn unig am oddeutu chwe mis cyntaf y baban, ac yna parhau i fwydo ar y fron am o leiaf flwyddyn gyntaf bywyd, gan gynnwys ar ôl cyflwyno bwydydd solet.

Roedd cyfran y menywod, a oedd yn bwydo ar y fron yn unig hyd at 6 mis oed, neu a oedd yn parhau i fwydo ar y fron erbyn i'r baban gyrraedd 1 flwydd oed, yn dal yn isel iawn yn 2010 o'i chymharu â'r gyfran mewn gwledydd incwm uchel eraill. Dylid canolbwyntio mwy ar helpu menywod i ddewis bwydo ar y fron, gan y gallai cynyddu nifer y menywod sy'n bwydo ar y fron ar ôl 6 mis cyntaf y baban ddod â manteision iechyd ychwanegol.

Cyflwyno bwydydd ategol

Mae'r Pwyllgor Cynghori yn argymhell y dylai'r cyngor ynghylch yr oedran pryd y dylid cyflwyno bwydydd solet barhau heb ei newid. Hynny yw, ni ddylai'r rhan fwyaf o fabanod ddechrau bwyta bwydydd solet nes iddynt gyrraedd oddeutu 6 mis oed, gan eu bod erbyn hynny yn barod o ran eu datblygiad.

Mae'r Pwyllgor Cynghori wedi argymhell cryfhau'r cyngor ar gyflwyno pysgnau ac wyau ieir – dylai'r cyngor ar fwydo ategol ddweud y gellir cyflwyno'r bwydydd hyn o oddeutu 6 mis oed, ac nad oes angen eu trin yn wahanol i fwydydd solet eraill. Gallai peidio â rhoi pysgnau neu wyau ieir ar ôl 6 i 12 mis oed olygu bod mwy o berygl y gallai'r plentyn fod ag alergedd i'r bwydydd hyn.

Mae'r argymhellion eraill yn cynnwys:

- Llaeth y fron, fformiwla babanod, a dŵr ddylai fod yr unig ddiodydd a gynigir i fabanod 6 - 12 mis oed. Ni ddylid rhoi llaeth buchod fel prif ddiodydd, gan fod hwnnw'n gysylltiedig â statws haearn is.
- O oddeutu 6 mis oed, dylid cyflwyno amrywiaeth eang o fwydydd solet, gan gynnwys bwydydd sy'n cynnwys haearn, ochr yn ochr â bwydo ar y fron. Dylai'r bwydydd hyn fod â gwahanol wead a blas, ac mae'n bosibl y bydd angen ceisio sawl gwaith cyn i'r baban eu derbyn, yn enwedig wrth iddo dyfu'n hŷn.

- Dylai babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron hyd at 12 mis oed gael atchwanegiad sy'n cynnwys 8.5 i 10µg o fitamin D (340-400 IU/d) - nid oes angen atchwanegiad ar fabanod sy'n cael bwyd fformiwla oni bai eu bod yn cael llai na 500ml o fformiwla babanod y dydd.

Mae'r Pwyllgor Cyngori'n codi pryderon ynghylch cyfran y babanod sy'n cael mwy o galoriau nag y mae eu hangen arnynt a'r gyfran nad yw eu twf yn gydnaws â'u pwysau – oddeutu tri chwarter y babanod ar y ddau gownt. Mae'r Pwyllgor Cyngori'n argymhell ystyried monitro pa mor gyffredin y mae gorbwysau a gorfwydo ymysg babanod, a sut y gellid mynd i'r afael â'r achosion lle bo baban yn y grŵp oedran hwn yn cael gormod o galoriau.

Y camau nesaf

Bydd Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru yn diweddarau'r canllawiau fel y bo'n briodol. Mae Llywodraeth Cymru wrthi'n datblygu cynllun gweithredu ar fwydo ar y fron i gefnogi dulliau o annog menywod i ddechrau bwydo ar y fron a pharhau i wneud hynny.