




BABANOD A PHLANT – CYNGOR ARBENNIG



Mae angen bod yn arbennig o ofalus gyda rhai bwydydd i fabanod, ac mae rhai bwydydd yn anaddas i blant.

| PWYNT DIOGELWCH | PAM? | SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN? |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Llaeth fformiwla</p> <p>Os yw rhieni / gofawlwr yn rhoi poteli o fformiwla i chi sydd wedi'u paratoi ymlaen llaw, rhaid i chi eu rhoi yn yr oergell yn syth. Dylech eu cadw yn yr oergell hyd nes eich bod yn barod i'w defnyddio. Defnyddiwch y fformiwla o fewn 24 awr.</p> <p>Cyn i chi baratoi i fwydo babi, dylech lanhau arwynebau gwaith a golchi'ch dwylo.</p> <p>Dylech lanhau a diheintio poteli a thethi cyn i chi eu defnyddio. Dilynwch gyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwr ar sut i wneud hyn.</p> <p>I gael rhagor o wybodaeth am ddiheintio poteli, ewch i <u>dudalen we y GIG ar ddiheintio poteli</u> (www.nhs.uk).</p> | <p>Os nad yw fformiwla'n cael ei ddefnyddio ar unwaith ar ôl ei baratoi, mae'n rhaid ei gadw'n oer i'w gadw'n ddiogel.</p> <p>Drwy sicrhau bod popeth yn lân, bydd babi'n llai tebygol o gael salwch a dolur rhydd.</p>  | <p>Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw Nac ydw</p> <p>Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?</p> |
| <p>Dylech baratoi llaeth fformiwla yn ffres bob tro. Os oes unrhyw laeth fformiwla dros ben, tafwch y llaeth. Ewch ati i ferwi o leiaf 1L o ddŵr ffres a'i adael i oeri. Ond peidiwch â'i adael i oeri am fwy na hanner awr fel bod y llaeth yn aros ar dymheredd o 70°C o leiaf. Oerwch y fformiwla'n gyflym i'r tymheredd bwydo drwy ddal y botel o dan ddŵr oer o'r tap (cofiwch gau cap y botel). I gael mwy o wybodaeth am baratoi llaeth fformiwla i fabanod, ewch i: <u>Sut i wneud fformiwla i fabanod - GIG</u> (www.nhs.uk)</p> | <p>Wrth ddefnyddio llaeth fformiwla sydd wedi'i storio, mae mwy o berygl y bydd y babi'n sâl.</p> <p>Drwy ddefnyddio dŵr poeth, bydd yn lladd unrhyw facteria niweidiol a allai fod yn y powdwr.</p>  | <p>Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw Nac ydw</p> <p>Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?</p> |
| <p>Llaeth y fron</p> <p>Dylid storio llaeth y fron yn yr oergell a'i ddefnyddio o fewn 24 awr.</p> | <p>Os na chaiff llaeth y fron ei gadw'n oer, gall bacteria niweidiol dyfu ynddo. Mae mwy o wybodaeth ar gael ar <u>wefan y GIG</u>.</p> | |



| PWYNT DIOGELWCH | PAM? |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Bwyd babanod</p> <p>Os ydych chi'n defnyddio bwyd babanod yr ydych wedi'i brynu, dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar sut i'w baratoi a'i weini.</p> <p>Os ydych chi'n gwneud eich bwyd babanod eich hun (neu os oes rhiant neu ofalwr yn darparu bwyd babanod a wnaed gartref), mae'n hanfodol ei goginio, ei oeri, ei storio, ei ddadmer a'i ailgynhesu'n ofalus. Dilynwch y cyngor a roddir yn y dulliau diogel 'Cadw bwyd yn oer' a 'Coginio ac ailgynhesu bwyd yn ddiogel'.</p> | <p>Bydd y gweithgynhyrchwr wedi llunio'r cyfarwyddiadau er mwyn sicrhau bod y bwyd yn ddiogel i fabanod ei fwyta.</p> <p>Os nad ydych yn trin bwyd babanod yn ddiogel, gall bacteria niweidiol dyfu yn y bwyd.</p> |
| <p>Mêl</p> <p>Peidiwch â rhoi mêl i blant dan flwydd oed.</p>  | <p>Weithiau, gall mêl gynnwys math o facteria niweidiol a all gynhyrchu tocsinau yng ngholuddion babanod a gall hyn arwain at salwch difrifol.</p> |
| <p>Pysgod</p> <p>Peidiwch â rhoi siarc, cleddbysgodyn na marlyn i fabanod a phlant bach.</p> | <p>Mae'r pysgod hyn yn cynnwys lefelau cymharol uchel o fercwri, a allai effeithio ar system nerfol plentyn, sy'n dal i ddatblygu.</p> |
| <p>Pysgod cregyn</p> <p>Peidiwch â rhoi pysgod cregyn amrwd i fabanod a phlant bach.</p> | <p>Gall pysgod cregyn amrwd gynnwys feirysau a bacteria niweidiol.</p> |
| <p>Cnau</p> <p>Peidiwch â rhoi cnau cyfan i blant dan bump. Mae'n syniad da eu malu'n fân.</p> | <p>Mae perygl iddynt dâgu. <u>Cyngor diogelwch bwyd ar beryglon tagu yn ystod y blynyddoedd cynnar - Foundation Years</u></p> |
| <p>Llysiau/ffrwythau wedi rhewi</p> <p>Peidiwch â rhoi llysiau na ffrwythau wedi'u rhewi nad ydynt yn 'barod i'w bwyta' i fabanod neu blant ifanc, e.e. mewn dyfais fwydo â rhwyll i helpu â thrafferthion torri dannedd a diddyfnu (weaning).</p> | <p>Mae hyn oherwydd gall llysiau (e.e. corn melys) a ffrwythau wedi rhewi heb eu coginio na'u golchi'n iawn gynnwys bacteria niweidiol.</p> |

I gael rhagor o wybodaeth am ba fwydydd i roi i fabanod a phlant, edrychwch ar ganllawiau beichiogrwydd a babanod ar [wefan y GIG](#).

Wedi cwblhau'r dull diogel: Dyddiad:

Llofnod: