Rhestr Bwydo ar y Fron

Pecyn Cymorth er mwyn annog bwydo ar y fron drwy hyrwyddo safleoedd sy'n croesawu bwydo ar y fron

Cynnwys:

Pennod 1	Datganiad o ddiben – nodau ac amcanion y Fenter
Pennod 2	Materion i'w hystyried cyn sefydlu Menter
Pennod 3	Cynnal ymgyrch Rhestr Bwydo ar y Fron
Atodiad 1	Polisi Enghreifftiol yn ymwneud â Bwydo ar y Fron ar gyfer Awdurdodau Lleol
Atodiad 2	Llythyr Drafft yn gwahodd safleoedd i ymuno â'r Fenter
Atodiad 3	Ffurflen Ymateb Ddrafft
Atodiad 4	Taflen yn nodi Cynnwys Pecyn Addysgu
Atodiad 5	Llawlyfr
Atodiad 6	Taflen Wybodaeth ar gyfer Staff
Atodiad 7	Holiadur Siopwr Dirgel
Atodiad 8	Logo Bwydo ar y Fron
Atodiad 9	Cyfeiriadur Safleoedd sy'n Croesawu Bwydo ar y Fron – enghraifft gan yr awdurdod peilot.

Pennod 1

Cyflwyniad – nodau ac amcanion y Fenter

Her Iechyd Cymru

1. Dewiswyd themâu allweddol Her Iechyd Cymru gan eu bod yn cael eu hystyried fel y materion sy'n gyfrifol am gyfran sylweddol o'r anhwylderau y gellid eu hosgoi. Gordewdra yw un o'r themâu allweddol. Mae Her Iechyd Cymru hefyd yn annog ymyriadau sy'n ceisio lleihau nifer yr achosion o glefydau, gan gynnwys clefydau plentyndod. Mae'r fenter hon yn ceisio annog merched sy'n bwydo eu babanod ar y fron i ddal ati i wneud hynny, drwy hyrwyddo rhestr o safleoedd lle gall merched deimlo y gallant fwydo eu plentyn ar y fron yn gyffyrddus.

2. O safbwynt maethol, mae bwydo ar y fron yn sicrhau'r iechyd, y twf a'r datblygiad gorau i fabanod ac yn gwneud yn siŵr eu bod yn cael yr imiwnedd hanfodol y mae arnynt ei angen er mwyn eu diogelu rhag salwch. Y cyngor meddygol yw y dylid annog a chefnogi mamau i fwydo ar y fron am o leiaf 4-6 mis. Ar ôl hynny, dylai plant ddal i gael eu bwydo ar y fron, tra'n derbyn bwydydd ategol priodol ac addas, am hyd at 2 flynedd neu fwy na hynny. Yn ôl y dystiolaeth, o ganran o 68% o ferched yng Nghymru a Lloegr sy'n bwydo eu babanod ar y fron ar ôl iddynt gael eu geni, bydd 10% wedi rhoi'r gorau iddi yn ystod yr wythnos gyntaf, a dim ond 44% fydd yn dal i fwydo ar y fron ar ôl 6 wythnos a 28% ar ôl 4 mis.

3. Awgryma tystiolaeth y byddai llawer llai o blant trwm a thew pe bai mamau'n bwydo eu babanod ar y fron. Awgrymir hefyd po fwyaf yw'r cyfnod y mae babanod yn derbyn llaeth o'r fron, po fwyaf y manteision, a bod y rhai hynny sy'n cael eu bwydo ar y fron am flwyddyn neu fwy dros bum gwaith yn llai tebygol o fynd yn rhy dew. Canfu ymchwil fod 4.5% o fabanod sy'n cael eu bwydo ar botel yn rhy dew erbyn iddynt fod yn bump neu chwech oed, ond mai dim ond 2.8% o'r babanod a gafodd laeth o'r fron yn unig ar ôl iddynt gael eu geni oedd yn rhy dew pan oeddent wedi cyrraedd oed ysgol[1].

4. Mae babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron yn cael llai o salwch gan fod gwrthgyrff y fam yn cael eu trosglwyddo i'r plentyn yn y llaeth. Mae tua 80 y cant o'r celloedd sydd mewn llaeth o'r fron yn facroffagau, celloedd sy'n lladd bacteria, ffyngau a firysau. Mae babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron yn cael eu hamddiffyn, i raddau amrywiol, rhag nifer o afiechydon, gan gynnwys niwmonia, botwliaeth, broncitis, heintiau staffylococol, y ffliw, heintiau clust a brech goch yr Almaen. Yn ychwanegol at hyn, mae mamau'n cynhyrchu gwrthgyrff i ymladd yn erbyn pa glefyd bynnag sy'n bresennol yn eu hamgylchedd, fel bod y llaeth a gynhyrchir yn gallu ymladd yr union glefydau y mae eu babanod yn dod i gysylltiad â hwy hefyd.

5. Mae llaeth fformiwla ar gyfer babanod yn gynnyrch costus. Mae'n ddrud, ac yn rhywbeth y mae'n hanfodol i famau sydd â babanod ifanc ei brynu os nad ydynt yn bwydo ar y fron. Bwydo ar y fron, os yn bosib, yw'r dewis gorau o safbwynt iechyd y plentyn ac o safbwynt ariannol. Mae'n bwysig iawn lle nad oes gan y fam lawer o fodd ariannol ei bod yn cael ei hannog i fwydo ar y fron os yw hynny'n bosib.

6. Mae'r cyfraddau rhoi'r gorau i fwydo ar y fron yn uchel iawn. Mae dros 90% o'r mamau sy'n bwydo ar y fron yn ystod yr wythnos gyntaf ar ôl geni'r plentyn yn rhoi'r gorau iddi erbyn yr ail wythnos. Mae nifer o resymau dros hyn gan gynnwys y ffaith fod y fam fel arfer wedi mynd adref erbyn yr ail wythnos ar ôl geni'r plentyn ac wedi colli cefnogaeth staff yr ysbyty, ond mae mamau newydd a oedd wedi meddwl dal ati i fwydo ar y fron yn rhoi nifer o resymau dros beidio â gwneud, gan gynnwys y canlynol;

    - Teimlo'n anghyffyrddus ynglŷn â bwydo ar y fron yn gyhoeddus,
    - Safleoedd ddim yn croesawu bwydo ar y fron,
    - Safleoedd ddim yn ddigon glân iddynt deimlo'n gyffyrddus yn bwydo eu plentyn ar y fron yno,
    - Safleoedd yn cynnig ystafelloedd anaddas ar gyfer bwydo ar y fron – e.e. toiledau
    - Safleoedd yn cynnig gwasanaeth cynhesu potel a heb fod yn annog bwydo ar y fron.

7. Cynlluniwyd y fenter hon er mwyn datblygu rhwydwaith lleol o safleoedd o ansawdd da sy'n cynnig cefnogaeth gadarnhaol i famau sy'n bwydo ar y fron er mwyn iddynt allu bwydo ar y fron yn gyffyrddus ac yn hyderus pan fyddant allan yn y gymuned. Mae felly'n hybu parhau i fwydo ar y fron a pharhau i gynnig y manteision sy'n gysylltiedig â hynny i blant ifanc, a thrwy hynny'n rhoi sylw i thema gordewdra Her Iechyd Cymru yn ogystal â hybu imiwnedd plant i glefydau.

[1] R von Kries et al. BMJ 1999; 319:147-150 (17 Gorffennaf)

Pennod 2

Hybu Bwydo ar y Fron

Gweithredu Menter

1. Ystyriaethau cychwynnol

Mae angen rhoi sylw i ystyriaethau penodol cyn cychwyn ar y prosiect hwn, gan gynnwys;

- Beth yw'r grŵp targed?
- A fydd yr ymyriad yn sicrhau'r canlyniad bwriedig?
- Sut y gellir cyrraedd y grŵp targed?
- Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?
- Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?
- Sut fydd y fenter yn cynnig gwerth am arian?

2. Grŵp Targed

Mae dau grŵp targed ar gyfer y fenter hon.

Y grŵp targed cyntaf yw mamau sy'n bwydo ar y fron. Gan fod y dystiolaeth yn dangos bod gostyngiad mawr iawn yn y nifer sy'n bwydo ar y fron ar ôl yr wythnos gyntaf yn dilyn geni'r plentyn mae angen targedu mamau cyn i'w plentyn gael ei eni ac yn ystod yr wythnos gyntaf ar ôl iddo gael ei eni.

Yr ail grŵp targed yw safleoedd yn y gymuned a fydd yn cael eu defnyddio gan famau sy'n bwydo ar y fron. Mae angen nodi'r safleoedd hyn a'u targedu. Dylid canfod i ba raddau y maent yn croesawu bwydo ar y fron fel bod modd eu cynnwys yn y rhestr o safleoedd sy'n annog bwydo ar y fron, neu eu hannog i gymryd y camau angenrheidiol er mwyn dangos eu bod yn croesawu bwydo ar y fron, a'u cynnwys yn y rhestr yn dilyn hynny.

Mae angen rhyngweithio llwyddiannus â'r ddau grŵp er mwyn i'r fenter hon fod yn llwyddiant.

3. Sicrhau'r canlyniad bwriedig

Mae dau ganlyniad bwriedig i'r ymyriad;

(1) cynyddu nifer y mamau sy'n dal ati i fwydo ar y fron am y cyfnod sy'n cael ei argymell o leiaf, sef 4-6 mis ar ôl geni'r plentyn, a

(2) hybu rhestr o safleoedd lle gellir bwydo ar y fron mewn amgylchedd cynnes, glân a chyffyrddus a pharhau i gynyddu nifer y safleoedd sydd ar y rhestr, er mwyn cynnig cynifer o ddewisiadau ag sy'n bosib i famau sy'n bwydo ar y fron yn ardal yr awdurdod lleol.

4. Cyrraedd y Grŵp Targed

Gellir rhannu'r grŵp targed cyntaf yn ddau grŵp, sef merched beichiog a merched sydd newydd eni plentyn. Mae meddygon teulu'n gwybod pwy yw'r merched beichiog sydd ar gofrestr eu practis ac mae'n bosib hefyd eu bod yn mynychu dosbarthiadau cyn geni. Gellir eu targedu drwy bractisiau'r meddygon teulu drwy ddarparu deunydd cyfathrebu i'r syrjeri i'w rhoi i ferched beichiog pan fyddant yn mynychu apwyntiad. Gellir cyflwyno deunydd hefyd drwy ddosbarthiadau cyn geni a thrwy grwpiau fel yr Ymddiriedolaeth Genedigaethau Naturiol. Mae'n bosib y rhoddir rhyw gymaint o sylw i'r ddau grŵp, fodd bynnag, drwy dargedu yn y fath fodd gellir cysylltu â'r rhan fwyaf o'r merched beichiog sydd yn yr ardal.

Gellir nodi'r ail grŵp targed o gronfa ddata safleoedd yr awdurdod lleol. Dewisodd y prosiect peilot safleoedd a oedd yn gwerthu dillad babanod / plant a lleoedd y byddai teuluoedd yn ymweld â hwy, fel Asda, Tesco a Macdonalds. Gallai awdurdodau lleol benderfynu defnyddio safleoedd sy'n cynnig bwyd, gan ei bod yn bosib y bydd mamau sy'n bwydo ar y fron eisiau mynd am ginio neu gael paned pan fyddant allan yn siopa, ac efallai hefyd y byddent yn hoffi cynnwys safleoedd eraill y byddai'n rhesymol disgwyl iddynt gynnig darpariaeth ar gyfer mamau sy'n bwydo ar y fron, fel syrjeris. Dylid ystyried safleoedd sy'n eiddo i awdurdodau lleol hefyd, fel canolfannau hamdden, llyfrgelloedd a chanolfannau gwybodaeth i ymwelwyr.

5. Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?

Y partneriaid allweddol ar gyfer grŵp targed y merched beichiog a'r mamau sy'n bwydo ar y fron yw practisiau meddygon teulu, drwy'r nyrs practis, bydwragedd yn y gymuned ac ymwelwyr iechyd. Dylid cynnwys y Bwrdd Iechyd Lleol sy'n cynnal y dosbarthiadau cyn geni hefyd fel partner, ynghyd â'r Ymddiriedolaeth Genedigaethau Naturiol.

Yn grŵp targed y safleoedd, bydd y safleoedd hynny sydd eisoes yn croesawu bwydo ar y fron yn bartneriaid allweddol oherwydd gellir casglu eu profiadau at ei gilydd a'u bwydo yn ôl i'r safleoedd hynny nad ydynt yn gwneud hynny ar hyn o bryd ond a allai fod yn barod i wneud. Mae'n bosib y bydd partneriaid eraill, fel y sector masnachol neu gyrff proffesiynol sydd â diddordeb yn y maes hwn hefyd yn awyddus i fod yn gysylltiedig â'r fenter drwy ddarparu adnoddau neu nawdd ariannol. Os gofynnir am nawdd ariannol er mwyn talu costau argraffu'r rhestr bydd y sefydliadau sy'n noddi yn bartneriaid allweddol. Fodd bynnag, dylid dewis y sefydliadau hyn yn ofalus er mwyn sicrhau nad yw unrhyw neges sydd ganddynt hwy yn gwrthdaro mewn unrhyw ffordd â'r neges mai brwydo ar y fron sydd orau i'r babi ('Breast is Best'), ac er mwyn sicrhau nad yw'r awdurdod lleol yn cael ei weld yn cefnogi neu'n hyrwyddo un corff masnachol yn fwy na'i gilydd.

Mae'r sefydliadau eraill a allai fod yn bartneriaid allweddol yn cynnwys Cychwyn Cadarn a Phartneriaethau Cymunedau yn Gyntaf.

6. Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?

Gan fod dau grŵp targed bydd angen dwy ffordd o fesur llwyddiant, un ar gyfer pob grŵp targed. Y grŵp targed cyntaf yw'r un anoddaf o'r ddau i fesur llwyddiant ynddo. Cyn dechrau'r fenter dylai'r awdurdod lleol ofyn am ffigurau gan y Bwrdd Iechyd Lleol yn nodi faint o famau sy'n bwydo ar y fron yn yr ardal, faint sy'n bwydo ar y fron ar ôl yr wythnos gyntaf yn dilyn geni'r plentyn a faint sy'n dal ati am fwy o amser. Mae'n bosib y bydd y ffigurau hyn gan y Bwrdd Iechyd Lleol, ac os ydynt, dylai'r awdurdod lleol ddefnyddio'r un cyfnodau o amser ag a ddefnyddir gan y Bwrdd Iechyd Lleol er mwyn sicrhau bod modd cymharu'r ffigurau ar ôl ymyriad â'r ffigurau cyn ymyriad.

Lle nad oes gan y Bwrdd Iechyd Lleol ffigurau o'r fath bydd rhaid defnyddio ffigurau anecdotaidd. Gellir gofyn i Ymwelwyr Iechyd a Nyrsys Ardal gasglu tystiolaeth yn dangos a yw mamau newydd yn dal ati i fwydo ar y fron am fwy o amser ar ôl yr ymyriad nag yr oeddent cyn iddo gael ei gynnal. Nid yw tystiolaeth o'r fath mor foddhaol â'r hyn a ystyriwyd yn flaenorol, ond gellir ei defnyddio er mwyn rhoi tystiolaeth ansoddol o lwyddiant neu fethiant o safbwynt grŵp targed y mamau sy'n bwydo ar y fron.

Mae'n haws mesur llwyddiant yr ymyriad gyda'r ail grŵp targed, sef safleoedd masnachol. Os nad oes gan yr awdurdod lleol restr bwydo ar y fron ar ddechrau'r fenter mae creu a dosbarthu rhestr o safleoedd sy'n cael ei mabwysiadu a'i defnyddio yn fesur amlwg o lwyddiant. Os oes gan yr awdurdod rywfaint o wybodaeth yn barod, ond ei fod yn gallu ategu hyn drwy ychwanegu mwy o safleoedd gellir ystyried hyn hefyd fel mesur o lwyddiant.

Yr arwydd amlycaf o lwyddiant, yn sicr, fydd cyfuniad o'r ddau fesur llwyddiant, gyda mamau sy'n bwydo ar y fron yn dal ati i wneud hynny am fwy o amser ac yn teimlo'n gyffyrddus yn gwneud hynny mewn mannau cyhoeddus lle maent yn cael eu croesawu. Gellir defnyddio tystiolaeth anecdotaidd o'r safleoedd hynny sydd ar y Rhestr Bwydo ar y Fron er mwyn penderfynu a yw mamau sy'n bwydo ar y fron yn manteisio ar y cynllun ac yn bwydo ar y fron yn y safleoedd hynny sydd wedi gwneud darpariaeth ar eu cyfer. Mae'n bwysig cael y wybodaeth hon, er mwyn gwneud i'r safleoedd deimlo eu bod yn chwarae rhan bwysig yn y fenter a sicrhau eu bod yn dal i'w chefnogi.

7. A fydd y fenter yn cynnig gwerth am arian?

Mae'n anodd dweud, o safbwynt ariannol, a yw'r fenter hon yn cynnig gwerth am arian. Nid yw'n gostus i'w rhedeg, gan fod y costau gan mwyaf yn gysylltiedig ag argraffu'r ohebiaeth, paratoi pecynnau gwybodaeth a pharatoi ac argraffu'r rhestr, ac ymweld â'r safleoedd i gynnig cyngor.

Mae'n anodd iawn amcangyfrif cost y manteision. Mae bwydo ar y fron am fwy o amser yn cynnig manteision amlwg i iechyd y plentyn, o ran lleihau'r risg o ordewdra ac o ran cael rhywfaint o imiwnedd rhag afiechydon. Ni ellir mesur manteision hyn i iechyd y plentyn yn y tymor byr, a bydd y manteision yn amrywio o'r naill blentyn i'r llall. Fodd bynnag, bydd bwydo ar y fron am fwy o amser o fudd i'r plentyn ac i'r fam, o ran iechyd ac o ran y broses o fondio rhwng y fam a'r plentyn, ac am y rhesymau hyn ystyrir bod y fenter yn cynnig gwerth da am y buddsoddiad ynddi.

Pennod 3

Hybu Rhestr Bwydo ar y Fron

Y Cynllun

Anogir safleoedd sy'n debygol o gael eu defnyddio gan famau newydd a mamau sy'n bwydo ar y fron a'u teuluoedd i ddarparu awyrgylch dymunol a chroesawgar lle gellir bwydo ar y fron. Cynhwysir y safleoedd hyn wedyn ar restr o safleoedd o'r fath sy'n cael ei hyrwyddo yn yr ardal.

Camau rhagarweiniol

1. Mae'n bosib y bydd awdurdod lleol sy'n bwriadu cynnal Ymgyrch Rhestr Bwydo ar y Fron yn awyddus i sicrhau ei fod wedi gwneud popeth sy'n rhesymol bosib er mwyn sicrhau ei fod yn gyngor sy'n croesawu bwydo ar y fron cyn cynnal yr ymgyrch. I'r perwyl hwn, amgaeir Polisi Bwydo ar y Fron yr awdurdod peilot, sef CBS Conwy, fel Atodiad 1 ac mae croeso i awdurdodau lleol ei addasu a'i ddefnyddio.

2. Y cam cyntaf i'r awdurdod lleol yw penderfynu pa safleoedd fydd yn cael eu defnyddio fel y grŵp targed ar gyfer y safleoedd sy'n cymryd rhan. Fel y nodwyd, dewisodd yr awdurdod peilot safleoedd sy'n gwerthu dillad babanod / plant a safleoedd y mae'n bosib y byddai teuluoedd yn eu defnyddio. Efallai y byddai awdurdodau'n hoffi ystyried ychwanegu safleoedd eraill, fel siopau coffi neu safleoedd gwerthu bwyd, y byddai mamau sy'n bwydo ar y fron yn mynd iddynt wrth siopa. Mae'n bosib hefyd y byddai rhai fferyllfeydd yn safleoedd addas, gan eu bod yn gwerthu cynnyrch amrywiol sy'n debygol o gael eu prynu gan famau sy'n bwydo ar y fron ac yn debygol o gefnogi cynllun o'r fath. Ar ôl nodi'r safleoedd a'r busnesau rydych am eu gwahodd i ymuno â'r cynllun, awgrymir bod llythyr yn cael ei anfon atynt yn eu gwahodd i gymryd rhan. Ceir enghraifft o lythyr posib yn Atodiad 2. Dylai'r llythyr gynnwys ffurflen ymateb y gall y busnes ei dychwelyd er mwyn nodi ei fod yn barod i gymryd rhan. Ceir enghraifft o ffurflen ymateb bosib yn Atodiad 3.

3. Os bydd y busnes yn ymateb yn gadarnhaol dylid trefnu ymweliad â'r safle er mwyn trafod beth y byddai angen i'r busnes ei wneud er mwyn cael ei gynnwys fel Safle sy'n Croesawu Bwydo ar y Fron. Dylai'r ymweliad gael ei wneud gan Swyddog Iechyd yr Amgylchedd neu gan fydwraig o Ymddiriedolaeth leol y GIG, neu swyddog arall a fyddai mewn sefyllfa i gynghori rheolwr neu berchennog y safle beth y byddai angen iddo ei wneud pe bai'r safle'n cael ei gynnwys ar y Rhestr Bwydo ar y Fron. Gellid seilio'r drafodaeth ar y cwestiynau isod:
    - A fydd ymdrech i wneud i famau sy'n bwydo ar y fron deimlo'n gartrefol?
    - A fydd y staff yn gadarnhaol ac yn gefnogol?
    - A fydd ystafell breifat, ar wahân yn cael ei darparu os gofynnir am un?
    - A all y safle warantu y bydd y cyfleustra a ddarperir i famau o safon dderbyniol, yn lân, yn gynnes ac yn cynnwys seddau addas?

4. Yn y prosiect peilot rhoddwyd pecyn addysgu i reolwr y safle. Roedd y pecyn hwn yn cynnwys pwyntiau iddo eu trafod gyda staff y safle cyn ymrwymo i gofrestru'r safle. Bydd cynnwys penodol y pecyn addysgu'n dibynnu ar yr awdurdod lleol sy'n

cynnal yr ymgyrch, ond mae taflen gynnwys y pecyn addysgu a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot i'w gweld yn Atodiad 4. Roedd y pecyn addysgu a ddefnyddiwyd yn y cynllun peilot yn cynnwys nifer o ddogfennau a luniwyd yn allanol yn ogystal â nifer o ddogfennau a luniwyd yn arbennig ar gyfer hyn. Mae'r dogfennau arbennig hyn i'w gweld fel yr atodiadau isod:

- Atodiad 5 Llawlyfr
- Atodiad 6 Taflen Gwybodaeth i Staff
- Atodiad 7 Holiadur siopwr dirgel

5. Pan fydd yr awdurdod lleol yn fodlon bod pob aelod o'r staff yn y safle yn ymwybodol bod y safle neu'r busnes yn mynd i fod yn cymryd rhan yn y cynllun, a phan fydd yn sicr bod pawb yn deall holl ymrwymiadau'r cynllun ac y gellir cydymffurfio'n foddhaol â hwy, dylid rhoi gwybod i'r safle y bydd yn cael ei gofrestru fel rhan o'r cynllun ac y dylid darparu logo Croesawu Bwydo ar y Fron i'w arddangos yn ffenestr y safle. Efallai y byddai awdurdodau lleol yn hoffi gwneud eu tystysgrifau neu eu bathodynnau eu hunain i'w harddangos mewn ffenestri, gan gynnwys logo'r awdurdod lleol a'r logo bwydo ar y fron. Mae'r logo bwydo ar y fron i'w weld yn Atodiad 8.

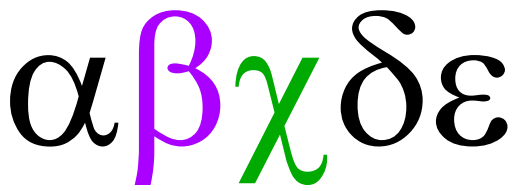
Hyrwyddo'r Cyfeiriadur

6. Pan fydd gan yr awdurdod lleol nifer da o safleoedd sydd wedi cofrestru ar gyfer y cynllun dylai fynd ati i roi cyhoeddusrwydd iddynt. Gellir gwneud hyn drwy gyfrwng taflen, yn ogystal ag ar wefan y cyngor a thrwy roi gwybodaeth yn adeiladau'r awdurdod lleol. Gellir rhoi copïau o'r daflen i ymddiriedolaeth leol y GIG ac i drefnwyr dosbarthiadau cyn geni a thrwyddynt hwy i bob merch feichiog a mam newydd. Gellir diweddaru'r cyfeiriadur cyn amled ag sydd angen wrth i safleoedd newydd ymuno â'r ymgyrch. Mae'r Cyfeiriadur a luniwyd gan yr awdurdod peilot i'w weld yn Atodiad 9.

Cynnal a 'phlismona'r' Cyfeiriadur

7. Er mwyn cadw ffydd pobl yn y Cyfeiriadur mae angen i'r awdurdod lleol sicrhau bod y safleoedd sydd wedi eu cynnwys ar y rhestr yn dal i gynnig y gwasanaethau a'r cyfleusterau y mae'r Cyfeiriadur yn gofyn amdanynt i famau sy'n bwydo ar y fron. Gan gymryd mai defnyddwyr y cyfleusterau yw'r rhai mwyaf cymwys i'w beirniadu, awgrymir bod y gwaith o fonitro'r safleoedd yn cael ei wneud gan y mamau eu hunain, gan ddefnyddio'r Holiadur Siopwr Dirgel sydd i'w weld yn Atodiad 7. Dylai'r gwaith monitro gael ei wneud ar adegau rheolaidd a dylai pob safle sydd ar y rhestr gael ei fonitro er mwyn sicrhau triniaeth gyfartal. Mae'n bwysig bod y safleoedd yn ymwybodol y byddant yn cael eu monitro ac, o ganlyniad, byddant yn cynnal safon y gwasanaeth. Dylid gofyn i famau ddefnyddio'r ffurflen i asesu safon y cyfleusterau a'r gofal a ddarperir yn y safleoedd a'i dychwelyd i'r awdurdod lleol. Gan fod yr atebion i'r ffurflen yn dibynnu ar farn oddrychol mae'n bosib y bydd problem gan fod gan wahanol famau ddisgwyliadau gwahanol. Gall hyn olygu ei bod yn anodd cymharu canlyniadau, ond ni ddylai atal yr awdurdod rhag monitro. Os yw safleoedd yn methu â sicrhau safon dderbyniol, ac yn dal i fethu er gwaethaf ymyriad ac eglurhad gan yr awdurdod lleol, dylid tynnu eu henwau oddi ar y rhestr er mwyn sicrhau bod y rhestr yn un y gellir dibynnu arni.

Atodiad 1



POLISI
BWYDO AR Y FRON

DATGANIAD POLISI

Mae'r polisi hwn ynglyn â Bwydo ar y Fron yn dilyn egwyddorion y Fenter Cefnogi Bwydo ar y Fron, sy'n cael ei chefnogi gan Gynulliad Cenedlaethol Cymru.

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy o'r farn mai bwydo ar y fron yw'r ffordd orau i ferch fwydo ei phlentyn, ac yn cydnabod y manteision pwysig i iechyd sydd, fel y gwyddys erbyn hyn, yn bodoli ar gyfer y fam a'i phlentyn fel ei gilydd.

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy yn derbyn bod gan bob mam yr hawl i ddewis sut i fwydo ei babi, gan gynnwys dewis gwneud hynny mewn unrhyw fan cyhoeddus ar unrhyw adeg.

NOD Y POLISI

Nod y polisi hwn ynglyn â Bwydo ar y Fron yw cefnogi merched sy'n dewis bwydo eu plant ar y fron. Mae'r Cyngor yn parchu hawl merched i fwydo eu plant ar y fron mewn llecynnau cyhoeddus yn adeiladau'r Cyngor. Mae'r Cyngor yn cydnabod, yn ogystal, y sensitifrwydd a'r chwithigrwydd y gallai bwydo ar y fron mewn mannau cyhoeddus ei achosi i ddefnyddwyr eraill y gwasanaeth ac i staff, ac y gallai hynny yn ei dro achosi annifyrrwch i'r fam sydd wrthi'n bwydo ei phlentyn yn hapus. Y mae'n bosibl, felly, y bydd yn well gan ferched sy'n dewis bwydo ar y fron gael rhywle preifat i wneud hynny. Felly, bydd Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy yn gweithio i greu, ledled Bwrdeistref Sirol Conwy, amgylchedd a fydd yn ddiogel ac yn gyfforddus ar gyfer y fam sy'n bwydo ei phlentyn ar y fron ac i'w babi.

GWEITHDREFNAU

Bydd Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy yn gweithio i greu'r hinsawdd gefnogol hon ar gyfer mamau sy'n bwydo ar y fron, ac ar gyfer eu plant, drwy weithredu'r mesurau canlynol:-

Gweithwyr y Cyngor

1. Bydd holl weithwyr Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy yn parchu hawl mam i fwydo ei phlentyn ar y fron. Os bydd mam sy'n bwydo ar y fron yn gofyn am unrhyw gymorth (e.e. gwybodaeth ynglyn â chyfleusterau ar gyfer bwydo o'r fron), bydd disgwyl i bob gweithiwr ymateb yn gadarnhaol ac yn briodol.

2. Bydd holl weithwyr Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy yn parchu preifatrwydd mam sy'n bwydo ar y fron yn hapus, a phreifatrwydd ei phlentyn, ac ni fyddant yn tarfu ar y fam dan unrhyw amgylchiadau (byddai argyfwng, megis tân, yn eithriad i hyn), hyd yn oed os nad yw hi wedi dewis manteisio ar y cyfleustra sydd wedi ei ddarparu ar gyfer bwydo ar y fron.

3. Gweithwragedd sy'n dychwelyd i'w gwaith tra'n dal i Fwydo ar y Fron

Yn unol ag athroniaeth Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy ynglyn â bwydo ar y fron, dylai pob aelod o'r staff sy'n dychwelyd i'w gwaith tra'n bwydo ar y fron gael ei chefnogi o ran amser a chyfleusterau, er mwyn i fwydo ar y fron allu parhau.

Cyn i aelod o'r staff ddechrau absenoldeb mamolaeth, dylai hi gael copi o'r Polisi ynglyn â Bwydo ar y Fron gan ei rheolwr/aig atebol.

Cyn dychwelyd i'w gwaith, dylai'r aelod staff a'i rheolwr/aig drafod sut y bydd amser a chyfleusterau yn cael eu darparu.

Gallai hyn fod ar ffurf:-

Cytuno i oriau hyblyg;

Bwydo'r babi yn y man gwaith, neu mewn meithrinfa leol, neu mewn sefydliad gwarchodwyr plant lleol;

Caniatáu i'r babi gael ei gludo i un o adeiladau'r Cyngor a'i fwydo yn y fan honno;

Cyfleusterau ac amser rhesymol i wasgu llaeth allan mewn man preifat;

Cyfleusterau storio digonol ar gyfer llaeth sydd wedi ei wasgu allan.

Y posibiliadau o Rannu Swydd.

4. Bydd unrhyw doriadau o'r polisi hwn, waeth pa mor ddifrifol neu fel arall y byddont, yn agored i'r amrediad o gamau gweithredu sydd ar gael yn ngweithdrefnau disgyblaethol y Cyngor.

Cyffredinol

1. Ystyried cynnig cyfleustra ar gyfer bwydo ar y fron yn yr Adeiladau Cyngor hynny sydd ar agor i'r cyhoedd; mae'r cyfleusterau hyn i fod yn rhai diogel a chyfforddus, fel bod mamau sy'n dymuno bwydo ar y fron yn gallu gwneud hynny'n hyderus ac mewn preifatrwydd.

2. Annog cyrff eraill, e.e. siopau adwerthu, gwestai, tai bwyta a.y.y.b., i greu cyfleusterau ar gyfer bwydo ar y fron, a rhoi cyhoeddusrwydd i'r ffaith eu bod ar gael ledled ardal yr Awdurdod.

3. Arddangos posteri sydd yn dangos yn glir fod cyfleusterau ar gyfer bwydo ar y fron ar gael yn yr Adeiladau Cyngor hynny sydd ar agor i'r cyhoedd.

4. Sicrhau bod y Polisi ynglyn â Bwydo ar y Fron yn cael ei gylchredeg yn holl adrannau'r Awdurdod, a sicrhau ei fod ar gael ar gais i aelodau'r cyhoedd.

5. Bydd Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy yn sicrhau, yn ogystal, fod holl adrannau'r Awdurdod Lleol yn cefnogi'r Polisi hwn ynglyn â Bwydo ar y Fron, yn fewnol ac yn yr holl waith adrannol sy'n cael ei gyflawni yn y Fwrdeistref Sirol.

Atodiad 2

Nid yw'r atodiad hwn or gael yn y Gymraeg

Atodiad 3

EIDDO LLE CROESEWIR BWYDO AR Y FRON

YMGYRCH YMWYBYDDIAETH BWYDO AR Y FRON

Mae gennyf ddiddordeb cael fy nghynnwys ar y Gofrestr Eiddo Lle Crosewir Bwydo ar y Fron.

I

ENW: ……

TEITL: ……

ENW'R EIDDO: ……

CYFEIRIAD: ……

……

……

FFÔN: ……

Anfonwch y darn hwn yn ôl at:

Diolch i chi am neilltuo amser.

Atodiad 4

Nid yw'r atodiad hwn or gael yn y Gymraeg

Atodiad 5

CYNNYDD DRWY BARTNERIAETH
PECYN CEFNOGI STAFF

Gweithio mewn partneriaeth i hybu adeiladau sy'n croesawu bwydo ar y fron yn y gymuned

Cynllun Adeiladau
sy'n Croesawu Bwydo ar y Fron

Cynnwys

- Rhesymau dros gael cefnogaeth
- Yr hyn yr ydym am ei gyflawni
- Logo – beth yw ystyr y symbol
- Rhestr ddefnyddiol er gwybodaeth i staff
- Aelodau tîm y project

Rhesymau dros gael cefnogaeth

- O safbwynt gwerth maethlon, nid oes dim i'w gymharu ac mae bwydo ar y fron yn sicrhau'r iechyd, twf a datblygiad gorau i fabanod a hefyd eu bod yn cael yr imiwnedd hanfodol i'w diogelu rhag salwch.

- Dylai mamau gael eu hannog a'u cefnogi wrth fwydo ar y fron am o leiaf 4-6 mis! Ar ôl hynny, dylai plant barhau i gael eu bwydo ar y fron hyd at 2 flwydd oed a thu hwnt tra'n derbyn bwydydd cyfannol addas a digonol .

- Mae tystiolaeth yn dangos fod 68% o ferched yng Nghymru a Lloegr sy'n bwydo ar y fron ar ôl y geni. Bydd 10% wedi peidio yn ystod yr wythnos gyntaf gyda dim ond 44% yn dal i fwydo ar y fron pan fydd y babi'n 6 wythnos oed a 28% pan fydd y babi'n 4 mis oed.

- Er mwyn dechrau, sefydlu a chynnal bwydo ar y fron, mae mamau a babanod angen cefnogaeth bositif yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl y geni gan weithwyr proffesiynol, partneriaid, teuluoedd, ffrindiau, y gweithle a'r gymuned leol.

Beth am ymuno â ni

Gweithio mewn partneriaeth – yr hyn yr ydym am ei gyflawni

Nod

1 Datblygu rhwydwaith lleol o adeiladau safonol sy'n croesawu bwydo ar y fron ac sy'n cynnig cefnogaeth bositif i famau sy'n bwydo ar y fron, er mwyn eu galluogi i fwydo'n gyfforddus ac yn hyderus wrth fynd allan yn y gymuned.

2 Annog gweithleoedd i hyrwyddo'r gefnogaeth angenrheidiol i famau sy'n bwydo ar y fron, os byddan nhw'n dymuno mynd yn ôl i weithio.

Amcanion

1 Cynyddu'r nifer o adeiladau cyhoeddus/preifat/gwirfoddol sy'n croesawu bwydo ar y fron ym Mwrdeistref Sirol Conwy i gyfranogi yn y Cynllun Adeiladau sy'n Croesawu Bwydo ar y Fron.

2 Datblygu polisiau yn y gweithle sy'n diogelu, hybu a chefnogi bwydo ar y fron.

3 Codi ymwybyddiaeth y cyhoedd am bwysigrwydd a manteision bwydo ar y fron.

4 Codi ymwybyddiaeth y cyhoedd am y Cynllun Adeiladau sy'n Croesawu Bwydo ar y Fron a'r logo.

ADEILADAU SY'N CROESAWU BWYDO AR Y FRON

Bydd y symbol hwn yn dangos i famau sy'n bwydo ar y fron:

- bod croeso iddyn nhw wneud hynny;
- y bydd y staff yn bositif ac yn gefnogol;
- y bydd man dirgel/preifat ar gael os gofynnir amdano;
- y bydd y man a gynigir o safon glendid derbyniol, yn gynnes ac yn gyfforddus i eistedd yno.

Rhwydwaith Adeiladau sy'n Croesawu Bwydo ar y Fron

Cefnogaeth y gymuned i famau sy'n bwydo ar y fron a'u babanod

Rhestr ddefnyddiol er gwybodaeth i staff

Gwahoddwyd ni i ymuno â'r cynllun felly rydym yn gweithio tuag at ennill statws cofrestru.

Dim ond y sefydliadau hynny sy'n bodloni'r meini prawf cofrestru sy'n ennill statws cofrestru. Mae'r safonau a ddisgwylir yn sicrhau bod:

- **Mamau sy'n bwydo ar y fron yn cael sicrwydd o wasanaeth safonol.**
- **Adeiladau sy'n cyfranogi'n cael sicrwydd bod safonau ansawdd yn gyson ac wedi eu diogelu ledled y rhwydwaith.**

Ar ôl ennill statws cofrestru, mae pob sefydliad yn derbyn logo'r cynllun – symbol gofal babanod cenedlaethol gwyrdd a gwyn.

Bydd adeiladau cofrestredig yn arddangos y logo yn amlwg yn y ffenestr ac mae'n dangos i famau sy'n bwydo ar y fron:

- **bod croeso iddyn nhw wneud hynny;**
- **y bydd y staff i gyd yn bositif ac yn gefnogol;**
- **y bydd man dirgel/preifat ar gael os gofynnir amdano;**
- **y bydd unrhyw fan a gynigir o safon glendid derbyniol, yn gynnes ac yn gyfforddus i eistedd yno.**

Mae mamau sy'n geni eu babanod ac yn magu yn Ysbyty Glan Clwyd ac Ysbyty Gwynedd yn cael gwybodaeth am y cynllun. Hysbysir y mamau am y rhwydwaith o adeiladau sy'n cymryd rhan yn y fenter yn y gymuned ac o'r gefnogaeth safonol y gallan nhw ddisgwyl ei gael.

Mae'r mamau sy'n dechrau ac yn cario ymlaen i fwydo ar y fron yn derbyn taflen Cynllun Adeiladau sy'n Croesawu Bwydo ar y Fron wrth fynd allan o'r ysbyty. Mae hon yn rhestru'r holl adeiladau safonol sy'n cymryd rhan yn y cynllun.

Ar ôl y cyfnod hyfforddiant hwn ac fel rhan o'r mesur sicrwydd ansawdd, bydd yr Hyrwyddydd Project yn ymweld â'r adeiladau ar hap ac yn mynd at aelod o'r staff i sicrhau bod pob un sy'n gyflogedig yn gallu egluro'r canlynol yn hyderus:

- **y rhesymau pam bod angen cefnogaeth yn y gymuned i famau sy'n bwydo ar y fron;**

- **y math a'r safon o gefnogaeth y bydd mamau sy'n bwydo ar y fron ac sy'n ymweld â'r adeilad yn ei ddisgwyl gan bob aelod o'r staff.**

'Rhith-siopa' – Er mwyn cynnal rheolaeth ansawdd drwy'r rhwydwaith, cytunwyd y gall mam sy'n bwydo ar y fron ymweld â'r adeiladau ar unrhyw adeg a chynnal archwiliad sicrwydd ansawdd. Bydd yn cwblhau holiadur i arfarnu ansawdd y gefnogaeth a gaiff; bydd y ffurflen hon wedyn yn cael ei hanfon at y Tîm Project.

Bwriad yr **ymyriad** yw bod yn ddefnyddiol a bydd y wybodaeth o'r ymarfer yn cael ei throsglwyddo'n ôl i'r sefydliad naill ai fel llongyfarchiadau am y gwasanaeth rhagorol a gynigir neu fel cais i adolygu rhan arbennig o'r gwasanaeth oherwydd y problemau a gafwyd.

Mae angen ein cefnogaeth a bydd **eich cyfraniad** chi i'r fenter hon yn werthfawr i famau sy'n bwydo ar y fron ac i'r Cyngor Bwrdeistref sy'n dymuno creu cymuned sy'n ymatebol ac yn gefnogol i anghenion ei holl aelodau.

Diolch am eich cefnogaeth werthfawr

Y Tîm Project

Y Tîm Project

Ann Hughes
Bydwraig y Gymuned
Ysbyty Bae Colwyn
Bae Colwyn
Ffôn: 01492 515218

Eleri Edwards
Swyddog yr Amgylchedd
Adran Gwarchod y Cyhoedd
Ganolfan Ddinesig
Bae Colwyn
Ffôn: 01492 575215

Atodiad 6

Rhwydwaith Adeiladau sy'n Croesawu Bwydo ar y Fron

Cefnogaeth y gymuned i famau sy'n bwydo ar y fron a'u babanod

Rhestr ddefnyddiol er gwybodaeth i staff

Gwahoddwyd ni i ymuno â'r cynllun felly rydym yn gweithio tuag at ennill statws cofrestru.

Dim ond y sefydliadau hynny sy'n bodloni'r meini prawf cofrestru sy'n ennill statws cofrestru. Mae'r safonau a ddisgwylir yn sicrhau bod:

- **Mamau sy'n bwydo ar y fron yn cael sicrwydd o wasanaeth safonol.**
- **Adeiladau sy'n cyfranogi'n cael sicrwydd bod safonau ansawdd yn gyson ac wedi eu diogelu ledled y rhwydwaith.**

Ar ôl ennill statws cofrestru, mae pob sefydliad yn derbyn logo'r cynllun – symbol gofal babanod cenedlaethol gwyrdd a gwyn.

Bydd adeiladau cofrestredig yn arddangos y logo yn amlwg yn y ffenestr ac mae'n dangos i famau sy'n bwydo ar y fron:

- **bod croeso iddyn nhw wneud hynny;**
- **y bydd y staff i gyd yn bositif ac yn gefnogol;**
- **y bydd man dirgel/preifat ar gael os gofynnir amdano;**
- **y bydd unrhyw fan a gynigir o safon glendid derbyniol, yn gynnes ac yn gyfforddus i eistedd yno.**

Cynnydd drwy Bartneriaeth

Mae mamau sy'n geni eu babanod ac yn magu yn Ysbyty Glan Clwyd ac Ysbyty Gwynedd yn cael gwybodaeth am y cynllun. Hysbysir y mamau am y rhwydwaith o adeiladau sy'n cymryd rhan yn y fenter yn y gymuned ac o'r gefnogaeth safonol y gallan nhw ddisgwyl ei gael.

Mae'r mamau sy'n dechrau ac yn cario ymlaen i fwydo ar y fron yn derbyn taflen Cynllun Adeiladau sy'n Croesawu Bwydo ar y Fron wrth fynd allan o'r ysbyty. Mae hon yn rhestru'r holl adeiladau safonol sy'n cymryd rhan yn y cynllun.

Ar ôl y cyfnod hyfforddiant hwn ac fel rhan o'r mesur sicrwydd ansawdd, bydd yr Hyrwyddydd Project yn ymweld â'r adeiladau ar hap ac yn mynd at aelod o'r staff i sicrhau bod pob un sy'n gyflogedig yn gallu egluro'r canlynol yn hyderus:

- **y rhesymau pam bod angen cefnogaeth yn y gymuned i famau sy'n bwydo ar y fron;**

- **y math a'r safon o gefnogaeth y bydd mamau sy'n bwydo ar y fron ac sy'n ymweld â'r adeilad yn ei ddisgwyl gan bob aelod o'r staff.**

'Rhith-siopa' – Er mwyn cynnal rheolaeth ansawdd drwy'r rhwydwaith, cytunwyd y gall mam sy'n bwydo ar y fron ymweld â'r adeiladau ar unrhyw adeg a chynnal archwiliad sicrwydd ansawdd. Bydd yn cwblhau holiadur i arfarnu ansawdd y gefnogaeth a gaiff; bydd y ffurflen hon wedyn yn cael ei hanfon at y Tîm Project.

Bwriad yr **ymyriad** yw bod yn ddefnyddiol a bydd y wybodaeth o'r ymarfer yn cael ei throsglwyddo'n ôl i'r sefydliad naill ai fel llongyfarchiadau am y gwasanaeth rhagorol a gynigir neu fel cais i adolygu rhan arbennig o'r gwasanaeth oherwydd y problemau a gafwyd.

Mae angen ein cefnogaeth a bydd **eich cyfraniad** chi i'r fenter hon yn werthfawr i famau sy'n bwydo ar y fron ac i'r Cyngor Bwrdeistref sy'n dymuno creu cymuned sy'n ymatebol ac yn gefnogol i anghenion ei holl aelodau.

Diolch am eich cefnogaeth werthfawr

Y Tîm Project

Atodiad 7

AROLWG ADEILADAU SY'N CROESAWU BRONFWYDO

Enw'r Adeilad _____

Dyddiad yr Ymweliad _____ *Rhowch ✓ yn y blwch priod*

1 Oedd y logo Bronfwydo yn amlwg?
Y tu allan: ☐ Oedd ☐ Na
Y tu mewn: ☐ Oedd ☐ Na

2 Cawsoch chi groeso?
☐ Cynnes iawn
☐ Cynnes
☐ Ddim yn gynnes iawn
☐ Ddim yn gynnes o gwbl

3 Oedd y staff yn barod eu cymwynas?
☐ Parod
☐ Parod iawn
☐ Ddim yn barod iawn
☐ Ddim yn barod o gwbl

4 Pa mor gynnes oedd y lle?
☐ Cynnes iawn ond cyfforddus
☐ Digon cynnes
☐ Ddim yn gynnes iawn
☐ Claear (anghyfforddus)

5 Pa mor lan oedd y lle?
☐ Glan iawn
☐ Glan
☐ Ddim yn lan iawn
☐ Ddim yn lan o gwbl

6 Oeddech chi'n gofyn am gyfleusterau preifat? ☐ Oeddwn ☐ Nac oeddwn

Os 'oeddwn' a) Oedd lle wedi'i ddarparu? ☐ Oedd ☐ Nac oedd
b) A ddangoswyd i chi lle'r oedd hwn? ☐ Do ☐ Naddo
c) Oeddech chi'n ei ddefnyddio? ☐ Oeddwn ☐ Nac oeddwn

⇦ *Os na nodwch yn fyr pam:*

_____

7 Hoffech chi wneud unrhyw sylwadau pellach am yr adeilad o safbwynt bod yn amgylchedd pwrpasol i fronfwydo:

_____

Os oes unrhyw agwedd o'ch defnydd o'r cyfleusterau/adeilad uchod yn ymwneud a bronfwydo eich babi yr hoffech ei thrafod, a fyddech chi cystal ag ysgrifennu eich enw a'ch cyfeiriad ar waelod y ffurflen hon. Bydd eich bydwraig yn cysylltu a chi yn y dyfodol agos.

Diolch yn fawr i chi am fynegi eich barn

A fyddech chi cystal a dychwelyd yr holiadur yn yr amlen amgaeedig

Atodiad 8

Atodiad 9

Cyfeiriadur Safleoedd sy'n Croesawu Bwydo ar y Fron – enghraifft gan yr awdurdod peilot

Edrych ar ffeil – **"03 b Atodiad 9 .pdf"**