



MEHEFIN 2024

BLAENAU GWENT YN BWYDO AR Y FRON



TABL CYNNWYS

01

#Blaenau Gwent yn Bwydo ar y Fron

02

Yr Her

02

Ystadegau Sylfaenol

05

Rhan o'r Cynllun

05

Cwrdd â'r Tîm

06

Taith ein Hymgyrch hyd yma

07

**Cefnogwyr Blaenau Gwent yn
Bwydo ar y Fron**

Galwad i weithredu

#Blaenau Gwent yn Bwydo ar y Fron

Mae Rhaglen Dechrau'n Deg Blaenau Gwent yn arwain ymgyrch bwydo ar y fron newydd ar gyfer 2024, ac mae wedi datblygu Cynllun Gweithredu cynhwysfawr gyda'r nod o wella cyfraddau bwydo ar y fron a darparu cefnogaeth i famau newydd. Mae'r cynllun yn cynnwys amrywiaeth o fentrau megis grwpiau cymorth, hyfforddiant ar gyfer cwnselwyr cymheiriaid, tîm o weithwyr cymorth, ac adnoddau addysgol a bydd modd ei gyflawni drwy gydweithio â phartneriaid allweddol sy'n gweithio gyda Chyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent, gan gynnwys Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, Iechyd Cyhoeddus Cymru, ysgolion lleol, colegau, busnesau a'r Sector Gwirfoddol.

Nod y rhaglen Dechrau'n Deg, a ariennir gan Lywodraeth Cymru, yw gwella canlyniadau i blant dan bedair oed a'u teuluoedd mewn ardaloedd o amddifadedd uchel. Gyda'r ethos hwn a'r gred y dylai pob plentyn yng Nghymru gael y dechrau gorau mewn bywyd (Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015), gall bwydo ar y fron wella'r cychwyn hwn. Fodd bynnag, cydnabyddir efallai na fydd y dull hwn o fwydo yn ddewis y bydd pob menyw eisiau ei wneud, ac efallai na fydd modd i rai wneud hynny. Mae'n hanfodol bod gan bob teulu fynediad at ddigon o wybodaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth i wneud dewis gwybodus ac wedi hynny eu bod yn cael eu cefnogi ym mha bynnag ddewis maen nhw'n ei wneud. Mae bwydo ar y fron yn arwain at lawer o fanteision i famau a babanod, fel lleihau'r risg o heintiau, gordewdra a diabetes.

Nod cyffredinol yr ymgyrch: Bydd mwy o fabanod ym Mlaenau Gwent yn cael eu bwydo ar y fron, ac am gyfnod hirach, a bydd yr anghydraddoldebau presennol mewn cyfraddau bwydo ar y fron yn cael eu lleihau.

Er mwyn cyflawni hyn, byddwn yn gweithredu ein cynllun gweithredu lleol sy'n ymgorffori strategaeth gymunedol a systemig. Bydd y cynllun hwn hefyd yn gwella'r system iechyd a gofal drwy integreiddio â Chynllun Rhanbarthol BIPBC a chefnogi amcanion Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd Bwydo ar y Fron Cymru Gyfan.

Bydd Rhaglen Dechrau'n Deg Blaenau Gwent, drwy'r cysylltiadau strategol hyn, yn sefydlu seilwaith cadarn i hyrwyddo a hybu bwydo ar y fron ymhlith menywod a theuluoedd.

Nodau

1. Cefnogi poblogaeth Blaenau Gwent i wneud dewisiadau gwybodus ar fwydo babanod
2. Dylanwadu ar normau cymdeithasol – gyda'r gobaith y bydd bwydo ar y fron yn cael ei ystyried fel y ffordd arferol o fwydo babi ac yn cael ei dderbyn fel rhan o fywyd bob dydd
3. Creu lleoliadau ac amgylcheddau sy'n adlewyrchu ethos cadarnhaol a chynhwysol tuag at fwydo ar y fron (e.e. ysgolion, gweithleoedd, mannau cyhoeddus/trafnidiaeth).

Lansiwyd yr ymgyrch **"Blaenau Gwent yn Bwydo ar y Fron"** ym mis Chwefror 2024. Er mwyn cefnogi'r ymgyrch, ymwelodd Ferne McCann â'r Ganolfan Dechrau'n Deg yn y Cwm i gwrdd â grwpiau o famau a darpar famau Blaenau Gwent i dynnu sylw at fanteision bwydo ar y fron. Fron' ym mis Chwefror 2024. Er mwyn cefnogi'r ymgyrch, ymwelodd Ferne McCann â'r Ganolfan Dechrau'n Deg yn y Cwm i gwrdd â grwpiau o famau a darpar famau Blaenau Gwent i dynnu sylw at fanteision bwydo ar y fron.



Dyweddodd Ferne McCann, 'Roedd yn bleser gwirioneddol ymweld â'r Cwm heddiw i gefnogi lansiad yr ymgyrch Blaenau Gwent yn Bwydo ar y Fron.'

Roedd y digwyddiad yn ddechrau ymgyrch blwyddyn o hyd i annog cyfraddau uwch o fwydo ar y fron ym Mlaenau Gwent a bydd strategaeth ar gyfer hyn yn cael ei lansio yn ystod yr ychydig fisoedd nesaf.

Mae ymgyrch bwydo ar y fron Dechrau'n Deg Blaenau Gwent yn enghraifft o sut y gall dull cynhwysfawr, wedi'i deilwra, sy'n seiliedig ar dystiolaeth gynyddu cyfraddau a pharhad bwydo ar y fron mewn ardaloedd lle nad yw'n gyffredin, a gwella iechyd a lles mamau a babanod.

Mae'r rhaglen yn rhan o ymdrech ehangach i hyrwyddo a chefnogi bwydo ar y fron yng Nghymru, sy'n cynnwys y Baby Friendly Initiative, y Rhwydwaith Bwydo Babanod Cenedlaethol, a Strategaeth Bwydo ar y Fron Cymru Gyfan.



Yr her

Mae angen i ni gynyddu'r cyfraddau bwydo ar y fron ym Mlaenau Gwent. Y Fwrdeistref Sirol yw un o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru, gyda rhai o'r cyfraddau bwydo ar y fron isaf yng Nghymru ac Ewrop.

Mae bwydo ar y fron yn bwysig ar gyfer iechyd a datblygiad babanod a'u mamau, ac mae'n gysylltiedig ag atal anghydraddoldebau iechyd mawr. Darparu llaeth dynol yw'r gweithgaredd mwyaf hygyrch a chost-effeithiol sydd ar gael i iechyd y cyhoedd y gwyddwn ei fod yn atal ystod o glefydau heintus ac anhrosglwyddadwy, yn benodol gastro-enteritis, gordewdra plant, diabetes math 2 a chanser y fron mamol.

Ystadegau Sylfaenol

Ar gyfer 2023/24, cofnodwyd y data canlynol trwy Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan drwy'r Cofnodion Iechyd Plant a data a gasglwyd gan y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd ym Mlaenau Gwent:



Ffigur 1: Cyfraddau bwydo ar y fron ym Mlaenau Gwent 2023–2024

Adeg geni (bwydo am y tro cyntaf)	42.27%
10 diwrnod ar ôl yr enedigaeth	35.57%
Ar ôl 6 wythnos	13.25%
Ar ôl 6 mis	3.8%

Mae'r duedd hon yn awgrymu, er bod nifer sylweddol o famau yn dechrau bwydo ar y fron, bod y gyfradd barhau yn gostwng yn sydyn dros amser.

O gymharu hyn â Ffigur 2 isod, sy'n dangos y cyfraddau bwydo ar y fron cyfartalog ym Mlaenau Gwent o 2018–2022, gallwn weld patrwm tebyg o ddirywiad dros amser. Fodd bynnag, mae'r canrannau cychwynnol adeg geni dros y pum mlynedd diwethaf ym Mlaenau Gwent (cyfartaledd o 43.0%) ychydig yn uwch na'r cyfartaledd ar gyfer 2023–2024. Mae'r cyfraddau ar 10 diwrnod a 6 wythnos hefyd yn uwch yn nata'r gorffennol, gyda chyfartaledd o 32.1% a 14.5%, yn y drefn honno.

Mae'r gymhariaeth hon yn awgrymu y bu gostyngiad bach yn y cyfraddau bwydo ar y fron yn y data mwy diweddar (2023–2024) o'i gymharu â'r pum mlynedd flaenorol. Mae hefyd yn tynnu sylw at yr her o gefnogi a chynyddu cyfraddau bwydo ar y fron wrth i amser fynd yn ei flaen, a bydd yr Ymgych Blaenau Gwent yn Bwydo ar y Fron yn canolbwyntio ar hyn i annog arferion bwydo ar y fron parhaus.

Ffigur 2: Cyfraddau bwydo ar y fron ym Mlaenau Gwent 2018–2022

Cyfraddau Bwydo ar y Fron Blaenau Gwent	2018	2019	2020	2021	2022	Cyfartaledd dros y 5 mlynedd ddiwethaf
Adeg geni	45%	44.6%	42.1%	41.8%	40.4%	43.0%
10 diwrnod	32.6%	32.5%	32.4%	30.2%	33%	32.1%
6 wythnos	16%	13.8%	14%	15.7	13.2%	14.5%

Nid yw'r cyfraddau bwydo ar y fron cyfartalog ar gyfer Cymru yn 2023/24 ar gael i'r cyhoedd eto. Y dyddiad a nodwyd ar gyfer rhyddhau ystadegau a data bwydo ar y fron 2023 yw mis Gorffennaf 2024. Fodd bynnag, gan archwilio data a gasglwyd gan fyrddau iechyd lleol yng Nghymru*, canfuwyd bod tua 60% o fenywod yn cychwyn bwydo ar y fron ar adeg yr enedigaeth yn y blynyddoedd blaenorol hyd at 2022/23. Mae'r ffigur hwn fel arfer yn gostwng yn gyflym;

Erbyn Diwrnod 10, mae tua 35% o fenywod yn dal i fwydo ar y fron. Erbyn 6 wythnos mae tua 38.7% yn dal i wneud, ac erbyn 6 mis dim ond 16% o fenywod sy'n rhoi unrhyw laeth y fron i'w babi o gwbl.

*Ffynhonnell Ddata – [Statscymru.gov.uk](https://statscymru.gov.uk)

Mae'r cyfraddau isel o fwydo ar y fron yn adlewyrchu set gymhleth o ffactorau cydberthynol, megis anfantais economaidd-gymdeithasol, yr argyfwng costau byw, agweddau diwylliannol negyddol, diffyg cefnogaeth a hyder, a gwybodaeth anghywir am fanteision ac ymarferoldeb bwydo ar y fron.

Mae'r cyfraddau isel o fwydo ar y fron yn adlewyrchu set gymhleth o ffactorau cydberthynol, megis anfantais economaidd-gymdeithasol, yr argyfwng costau byw, agweddau diwylliannol negyddol, diffyg cefnogaeth a hyder, a gwybodaeth anghywir am fanteision ac ymarferoldeb bwydo ar y fron.



Mae'r rhaglen yn cynnwys:

- Amserlen wythnosol o grwpiau cymorth bwydo ar y fron lleol, lle gall mamau gwrdd â mamau eraill sy'n bwydo ar y fron, rhannu profiadau, a derbyn cyngor ac arweiniad gan staff hyfforddedig a chwnselwyr cymheiriaid.
- Rhaglen hyfforddi ar gyfer Cwnselwyr Cefnogol Bwydo ar y Fron, sy'n famau sydd wedi bwydo ar y fron neu sy'n dal i fwydo ar y fron ac sy'n barod i gynnig cefnogaeth a gwybodaeth i famau eraill. Mae'r Cwnselwyr Cefnogol ar gael yn y grwpiau cymorth, dros y ffôn neu ar-lein, a gallant hefyd ymweld â mamau gartref neu yn yr ysbty.
- Tîm o weithwyr cymorth bwydo ar y fron, sy'n weithwyr proffesiynol cymwys ac sy'n gallu cynnig cefnogaeth arbenigol i famau sy'n wynebu anawsterau neu heriau wrth fwydo ar y fron, fel y babi'n methu â chydio'n iawn, cyflenwad llaeth isel neu fastitis. Gall y gweithwyr cymorth hefyd atgyfeirio mamau at wasanaethau eraill os oes angen, fel ymgynghorwyr llaetha, clinigau cwlwm tafod neu arbenigwyr bwydo babanod.
- Datblygu ystod o adnoddau a deunyddiau i godi ymwybyddiaeth ac addysgu mamau a theuluoedd am fanteision ac ymarferoldeb bwydo ar y fron trwy farchnata a hyrwyddiadau cadarn, i gynnwys taflenni, postiadau cyfryngau cymdeithasol, posterï, fideos, llyfrau a DVDs. Bydd y rhaglen hefyd yn cydweithio ag ysgolion, colegau, meithrinfeydd, grwpiau cymunedol a busnesau lleol i greu diwylliant ac amgylchedd sy'n deall bwydo ar y fron ledled y fwrdeistref.
- Bod yn rhan o Fenter Cyfeillgar i Fabanod UNICEF i sicrhau bod yr holl hybiau blynyddoedd cynnar a chyfleusterau gofal iechyd yn cynnig y lefel orau posibl o ofal ar gyfer bwydo babanod, gan gefnogi bwydo ar y fron trwy gyfres o safonau ar gyfer pob gwasanaeth mamolaeth a chymunedol, gyda'r nod o gynyddu cyfraddau bwydo ar y fron a gwella gofal i bob mam.

- Mae'r ymgyrch hefyd am gynyddu ymwybyddiaeth a gwybodaeth am fwydo ar y fron ymhlith tadau, neiniau a theidiau, brodyr a chwiorydd, ac aelodau eraill o'r teulu, sy'n aml yn chwarae rhan hanfodol wrth ddylanwadu ar benderfyniadau bwydo mamau a'u cefnogi.

Rhan o'r Cynllun

Mae Blaenau Gwent bellach yn cynnig rhaglen cymorth bwydo ar y fron arbenigol a gynhelir gan ddau weithiwr cymorth cynenedigol a gweithiwr cymorth bwydo babanod sy'n darparu rhaglen ymyrraeth gynnar i helpu rhieni newydd i wneud y dewis cywir o ran eu dull o fwydo babi. Mae cymorth ar gael yn lleol bob dydd, yn ogystal â chymorth ar-lein a chymorth 24/7 drwy'r Llinell Gymorth Genedlaethol i helpu mamau pan fydd bwydo ar y fron yn mynd yn anodd.

Mae pedwar grŵp cymorth bwydo ar y fron mewn gwahanol leoliadau ar draws y fwrdeistref i sicrhau bod cymorth wyneb-yn-wyneb ar gael. Mae Cyfeillion Cefnogol Bwydo ar y Fron yn helpu mamau drwy gydol eu taith bwydo ar y fron ac yn gwneud i famau newydd deimlo'n hyderus a'u cyfeirio at wasanaethau eraill os oes angen. Ar hyn o bryd mae chwe gwirfoddolwr wedi cael eu hyfforddi i gefnogi mamau newydd, gyda'r bwriad i hyfforddi mwy o wirfoddolwyr drwy gydol y flwyddyn.

Cwrdd â'r Tîm



Catherine Davies
Gweithiwr Cymorth Cynenedigol



Tracey Thompson
Gweithiwr Cymorth Cynenedigol



Kelly Evans
Gweithiwr Cymorth Bwydo
Ymatebol (BIPAB)

Nododd y mamau a dderbyniodd gefnogaeth gan y tîm ganlyniadau bwydo ar y fron gwell, gan gynnwys dal ati yn hirach, llai o broblemau, a phrofiadau mwy cadarnhaol. Mae'r tîm hefyd yn rhedeg tudalen Facebook sy'n cynnig gwybodaeth am fwydo ar y fron ac yn rhannu negeseuon ysbrydoledig a chadarnhaol a dolenni i straeon, cyngor a chanllawiau yn y cyfryngau.

Taith ein hymgyrch hyd yma:

Cynhaliwyd arolwg ar fwydo babanod trwy dudalen Facebook Dechrau'n Deg i ddeall sut mae rhieni'n penderfynu ar eu dulliau bwydo babanod, pa resymau oedd ganddynt dros eu dewis, pa heriau yr oeddent yn eu hwynebu wrth fwydo ar y fron a pha systemau cymorth oedd ar gael. Dangosodd y canlyniadau fod llawer o ffactorau'n effeithio ar benderfyniadau i fwydo ar y fron, megis perthnasau, ffrindiau, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, ac ymchwil a chredoau unigol. Dysgodd rhai rhieni am fanteision bwydo ar y fron gan aelodau eu teulu, tra bod eraill yn gwneud y dewis yn seiliedig ar eu hymchwil a'u credoau eu hunain. Roedd y tîm hefyd eisiau dysgu pam roedd mamau'n dewis fformiwla babanod yn hytrach na bwydo ar y fron. Yn ôl canlyniadau'r arolwg, roedd rhai rhieni'n penderfynu bwydo eu babi gyda photel am sawl rheswm, fel problemau cydio, cyflyrau meddygol, cyfleustra ac iechyd meddwl.

Roedd yn well gan eraill fwydo gyda photel i ganiatáu i'w partner fwydo a mwynhau mwy o ryddid a hyblygrwydd. Roedd rhai rhieni hefyd yn profi gormod o boen neu bwysau gyda bwydo ar y fron ac wedi newid i fwydo gyda photel er eu lles eu hunain. Roedd yr arolwg yn elfen allweddol i helpu'r tîm i chwalu unrhyw fythau a darparu mwy o wybodaeth am fanteision bwydo ar y fron i hyrwyddo cyfraddau gwell.

I dderbyn y wybodaeth gywir ar yr adeg gywir, mae Gweithdai Bwydo ar y Fron Cynenedigol bellach ar gael mewn gwahanol leoliadau ar draws Blaenau Gwent ac maent yn addas ar gyfer menywod sydd 32+ wythnos i mewn i'w beichiogrwydd a'u partneriaid. Mae'r gweithdai'n ymdrin â sut mae bwydo ar y fron yn gweithio, chwalu mythau, sut i ddechrau bwydo ar y fron yn dda, beth i'w ddisgwyl yn y dyddiau cynnar, sut y gall partneriaid helpu a sut i gael gafael ar gymorth parhaus.

Mae tîm o weithwyr cymorth bwydo cynenedigol ac ymatebol arbenigol wedi'i sefydlu i ddarparu cefnogaeth â ffocws, nid yn unig i godi'r cyfraddau bwydo ar y fron cychwynnol yn yr ardal, ond i ysgogi mamau i fwydo ar y fron am gyfnodau hirach.

Mae Blaenau Gwent yn cynnig gwasanaeth bwydo amserol sy'n estyn allan at famau o fewn 72 awr o roi genedigaeth i gynig cymorth bwydo. Mae gwasanaeth Bwydo Ymatebol BIPAB (Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan) yn cydweithio â Bydwagedd Cymunedol ac Ymwelwyr Iechyd i helpu rhieni i fwydo eu babi yn y mis cyntaf ar ôl gadael yr ysbyty fel rhan o Raglen Blynnyddoedd Cynnar Blaenau Gwent. Mae'r gwasanaeth hefyd yn cynnig cyngor wyneb yn wyneb ar sut i ddal a chysylltu'r babi â'r fron (i'r rhai sy'n bwydo ar y fron).

Mae'r Cyfeillion Cefnogol Bwydo ar y Fron yn famau sydd wedi bwydo eu babi ar y fron ac sydd wedi dysgu sut i helpu eraill i wneud yr un peth. Maent yn annog, yn helpu ac yn cefnogi bwydo ar y fron yn eu hardal leol. Gallant gynig cymorth dros y ffôn, ar y ward famolaeth, neu mewn cyfarfod grŵp, wyneb yn wyneb neu fel arall. Gallant hefyd ddefnyddio ymweliadau cartref, y cyfryngau cymdeithasol, sgwrsio ar-lein, neu e-bost i gynig cefnogaeth.

Mae mamau sydd wedi mynychu'r grwpiau cymorth neu sydd wedi cael eu cwnsela gan gyfoedion hyd yma wedi adrodd lefelau uwch o hyder, boddhad, a nerth o ran bwydo ar y fron, a lefelau is o straen, pryder ac unigedd.

Mae cysylltiad cryf rhwng gwasanaeth Bydwreigiaeth BIPAB a'r mamau cynenedigol sydd angen help ac ymyrraeth, ac mae yna system ddibynadwy ar gyfer eu atgyfeirio. Mae Gweithwyr Cymorth Cynenedigol hefyd yn cysylltu â'r Bydwagedd mewn clinig cynenedigol, gyda'r nod o sicrhau bod pob mam feichiog ym Mlaenau Gwent yn gallu cael mynediad i'r gwasanaeth.

Gall pob mam feichiog a'u partneriaid hefyd ymuno â chawod babi cynnedigol, lle gall gwahanol weithwyr proffesiynol gynnig cymorth i deuluoedd sy'n disgwyl babi. Ar ôl hynny, fe'u gwahoddir i'r rhaglen rianta 'Croeso i'r Byd'.

Mae sawl mam bellach wedi cael eu hyfforddi fel Cyfaill Cefnogol Bwydo ar y Fron ac maen nhw'n bobl sydd wedi bwydo ar y fron ac sy'n cefnogi mamau eraill yn ystod eu taith bwydo ar y fron.

Maent yn annog, yn helpu ac yn cefnogi bwydo ar y fron yn eu hardal leol, gan gynnwys annog safleoedd/busnesau sy'n croesawu bwydo ar y fron ledled Blaenau Gwent.



Maent yn annog, yn helpu ac yn cefnogi bwydo ar y fron yn eu hardal leol, gan gynnwys annog safleoedd/busnesau sy'n croesawu bwydo ar y fron ledled Blaenau Gwent.

Cyfeillion Cefnogol Bwydo ar y Fron Blaenau Gwent



O'r chwith i'r dde - Rachel Cope, Ashleigh Meredith, Lucy Albrow, Jessica Gurner, Catherine Thomas and RMae Ashley Meredith a Jessica Gurner hefyd yn Gyfeillion Cefnogol Bwydo ar y Fron BG (Dim Lluniau).

Mae'r holl wasanaethau ar gael i'w harchebu yn www.eventbrite.co.uk/ neu fel arall gellir cyfeirio teuluoedd i gysylltu â'r Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd - 08000 32 33 39 neu fel arall e-bostiwrch: FIS@blaenau-gwent.gov.uk

Sherelle Jago - Rheolwr Rhaglen Dechrau'n Deg sherelle.jago@blaenau-gwent.gov.uk

