

ENGLISH source text	TRANSLATION
Page 1	
<p>How can I increase my milk supply?</p> <p>Lots of people worry that they may have milk supply problems when baby might actually be unsettled for other reasons, or they might be feeding more frequently to increase your supply for the future. It's a good idea to talk to someone trained in breastfeeding if you are worried. Good positioning at the breast is also important for a good milk supply.</p>	<p>Sut gallaf i gynyddu fy nghyflenwad llaeth?</p> <p>Mae llawer o bobl yn poeni y gallent fod â phroblemau cyflenwi llaeth pan mewn gwirionedd gall y babi fod yn aflonydd am resymau eraill, neu efallai ei fod yn bwydo'n fwy aml i gynyddu'ch cyflenwad yn y dyfodol. Mae'n syniad da i siarad â rhywun sydd wedi ei hyfforddi mewn bwydo ar y fron os ydych chi'n bryderus. Mae gosod y babi'n ofalus wrth y fron hefyd yn bwysig ar gyfer cyflenwad digonol o laeth.</p>
<p>What does it feel like when your milk 'comes in'?</p> <p>Colostrum (the 'first' milk) begins to change to mature milk during the first few days, and this is often referred to as the milk 'coming in'. Your breasts may be swollen with extra fluids and may become uncomfortable. Frequent feeding with an effective latch can relieve this. Call us on the helpline or speak to your midwife if anything else is worrying you.</p> <p>Will breastfeeding spoil my breasts?</p> <p>No, research tells us that it's pregnancy that affects your breast shape. Breastfeeding may actually help them to remain firmer than they otherwise would. A well-fitting nursing bra will support your breasts and keep you comfortable during the day. A bra that is too tight can lead to blocked milk ducts and mastitis.</p>	<p>Sut mae hi'n teimlo pan mae'r llaeth yn 'dod i mewn'?</p> <p>Mae colostrwm (y llaeth 'cyntaf') yn dechrau newid i laeth aeddfed yn ystod y dyddiau cynnar, a chyfeirir at hyn yn aml fel y llaeth yn 'dod i mewn'. Fe all eich bronau chwyddo â hylifau ychwanegol a gallent fod yn anghyfforddus am gyfnod. Gall bwydo'n aml gyda chydio effeithiol liniaru hyn. Galwch ni ar y llinell gymorth neu siaradwch â'ch bydwaig os oes unrhyw beth arall yn eich poeni chi.</p> <p>Fydd bwydo ar y fron yn difetha fy mronnau?</p> <p>Na fydd, mae ymchwil yn dweud wrthym mai beichiogrwydd sy'n effeithio ar siâp eich bronau. Mewn gwirionedd, fe all bwydo ar y fron eu helpu nhw i barhau'n fwy cadarn nag fel arall. Fe fydd bra nyrsio sy'n ffitio'n dda yn cefnogi'ch bronau a cadw chi'n gyfforddus yn ystod y dydd. Fe all bra sy'n rhy dynn arwain at ddwythellau llaeth wedi blocio a llid y fron (mastitis).</p>
<p>Do I have to eat a special diet?</p> <p>No. A normal, balanced diet will provide your body with all the nutrients necessary to make plenty of milk for your baby's needs</p>	<p>Oes rhaid imi fwyta ddiet arbennig?</p> <p>Nac oes. Fe fydd diet normal, cytbwys yn darparu'r holl faetholion fydd eich corff eu hangen i wneud digon o laeth at anghenion eich</p>

<p>without depleting your own stores of nutrients or energy. Just eat to hunger and drink to thirst. You don't have to avoid particular foods unless you are medically advised to do so.</p>	<p>babi heb ddisbyddu eich stôr maetholion neu egni eich hun. Bwytwch pan fyddwch eisiau bwyd ac yfwch pan fyddwch yn sychedig. Does dim rhaid i chi osgoi bwydydd arbennig oni bai i chi gael eich cynghori'n feddygol i wneud hynny.</p>
<p>How do I know if my baby is getting enough milk?</p> <p>If your newborn baby is feeding whenever they ask to, is gaining weight steadily, has plenty of pale, wet nappies, has at least two poos a day and seems contented, then relax – they're getting enough. They'll enjoy the cuddling and close contact with you, so don't be afraid of "spoiling" them by breastfeeding frequently.</p>	<p>Sut ydwi i'n gwybod a yw fy mabi i'n cael digon o laeth?</p> <p>Os yw eich babi newydd anedig yn bwydo pryd bynnag mae'n gofyn i wneud, yn ennill pwysau yn reolaidd, bod ganddo ddigon o gewynnau gwlyb golau, ac yn trochi o leiaf ddwywaith y dydd ac yn ymddangos yn hapus, yna ymlaciwch – mae'n cael digon. Fe fydd yn mwynhau bod yn eich breichiau ac yn agos ato chi, felly peidiwch â bod ofn ei "ddifetha" trwy fwydo ar y fron yn aml.</p>
<p>What about night feeds?</p> <p>A baby's tummy cannot hold much milk so your baby will ask to breastfeed often. Night feeds help boost your milk supply and prevent engorged breasts. There's no set age at which a breastfed baby will stop wanting to feed at night. Each baby is an individual with individual needs. Research suggests that breastfeeding mums get better quality sleep at night than mums who don't breastfeed, even if they are woken several times.</p>	<p>Beth am fwydo yn ystod y nos?</p> <p>Ni all bol babi ddal llawer o laeth felly fydd eich babi'n gofyn am laeth mam yn aml. Mae bwydo yn ystod y nos yn hybu'ch cyflenwad llaeth ac atal bronnau orlawn. Nid oes oed penodol pan fydd babi a fwydir ar y fron eisiau stopio bwydo yn ystod y nos. Mae pob babi yn unigolyn gydag anghenion unigol. Mae ymchwil yn awgrymu bod mamau sy'n bwydo ar y fron yn cael gwell ansawdd o gwsg na mamau sydd ddim yn bwydo o'r fron, hyd yn os ydynt yn deffro nifer o weithiau.</p>
<p>What if I need more help?</p> <p>Visit the ABM's website to find out the different ways we can support you and how you can find us on social media. You might also choose to become a member. The ABM has an online course called 'Team Baby: getting ready to breastfeed' which is a great introduction to the world of breastfeeding for a new family:</p> <p>https://courses.abm.support/courses/team-baby-getting-ready-to-breastfeed/</p>	<p>Beth os ydwi i angen rhagor o gymorth?</p> <p>Ymwelwch â gwefan yr ABM i ganfod y gwahanol ffyrdd gallwn ni cefnogi chi a sut gallwch chi ddod o hyd i ni ar y cyfryngau cymdeithasol. Gallwch chi hefyd ddewis ddod yn aelod. Mae gan yr ABM gwrs ar-lein o'r enw 'Team Baby: getting ready to breastfeed' sy'n gyflwyniad gwych i fyd bwydo ar y fron ar gyfer deulu newydd:</p> <p>https://courses.abm.support/courses/team-baby-getting-ready-to-breastfeed/</p>
<p>Association of Breastfeeding Mothers</p>	<p>Cymdeithas Mamau sy'n Bwydo ar y Fron</p>

registered charity no 280537 abm.me.uk © 2019	elusen gofrestredig rhif 280537 abm.me.uk © 2019
abm Association of Breastfeeding Mothers	abm Cymdeithas Mamau sy'n Bwydo ar y Fron
Questions New Mothers Ask	Cwestiynau Mae Mamau Newydd yn eu Gofyn
helpline: 0300 100 0212	Llinell gymorth: 0300 100 0212
www.abm.me.uk	www.abm.me.uk
Page 2	
Why is breastfeeding good for my baby? Breastmilk contains everything a baby needs to eat and drink for around the first six months of life. But breastfeeding is much more than nutrition: it's also about comfort, relationship-building and brain development. Breastmilk increases baby's resistance to many infections and diseases, and reduces their risk of developing allergies, diabetes and childhood cancers, and being readmitted to hospital with conditions like gastroenteritis and respiratory infections. Breastmilk costs less than the alternatives. It's always available and is fresh, clean and served at the right temperature.	Pam fod bwydo ar y fron yn dda i'm baban? Mae gan laeth y fron bopeth mae babi ei angen i'w fwyta ac i'w yfed am tua'r chwe mis cyntaf o'i fywyd. Ond mae bwydo ar y fron yn llawer mwy na maeth: mae hefyd am gysur, adeiladu perthnasau a datblygiad yr ymennydd. Mae llaeth y fron yn cynyddu ymwrthedd y babi i lawer o heintiau ac afiechydon, ac yn lleihau ei risg o ddatblygu alergeddau, clefyd y siwgr a chanserau plentynod, ac o gael ei ail-dderbyn i'r ysbyty â chyflyrau fel gastroenteritis a heintiau anadlol. Mae llaeth mam yn rhatach na'r opsiynau eraill. Mae ar gael bob amser ac mae'n ffres, glân ac fe'i weinir ar y tymheredd perffaith.
Is breastfeeding good for me? Breastfeeding reduces your risk of breast and ovarian cancers and helps your uterus return to its pre-pregnancy size. Research suggests that mums who breastfeed are less likely to suffer from mental health issues postnatally and may find it easier to lose weight after the birth.	Ydi bwydo ar y fron yn dda i mi? Mae bwydo ar y fron yn lleihau'ch risg o ganser y fron a'r ofari ac yn helpu'r groth ddychwelyd i'w maint cyn-feichiogrwydd. Mae ymchwil yn awgrymu bod mamau sy'n bwydo ar y fron yn llai tebygol o ddiodef o broblemau iechyd meddwl yn ôl-enedigol ac mae'n bosib iddynt ei chael hi'n haws i gollu pwysau ar ôl geni.
How often should I feed my baby? Breastfed babies need to feed frequently.	Pa mor aml ddylwn i fwydo fy mabi? Mae angen ar fabis sy'n bwydo ar y fron

<p>Young babies will generally need at least 8-12 feeds in 24 hours, perhaps more. Your baby may 'cluster' feed, having a few breastfeeds close together. Feeding in response to your baby's signals allows your milk supply to develop and meet your baby's needs, so you and your baby get breastfeeding off to the right start. Occasionally a sleepy young baby may need to be woken to be fed. Your midwife can guide you. At times during the early weeks, your baby may appear to be more hungry than usual. They will be "asking" to build up your supply in preparation for a spurt of growth and development.</p>	<p>fwydo'n aml. Yn gyffredinol, fe fydd babis ifanc angen eu bwydo o leiaf 8-12 gwaith mewn 24 awr, efallai mwy. Fe all eich babi chi nyrsio mewn 'clwstwr', a chael sawl pryd o fwyd y fron yn agos at ei gilydd. Mae bwydo ac ymateb i arwyddion eich babi yn caniatáu i'ch cyflenwad llaeth ddatblygu ac ateb anghenion eich babi, felly rydych chi a'ch babi yn dechrau bwydo ar y fron ar y droed iawn. Weithiau bydd angen deffro babi bach cysglyd er mwyn ei fwydo. Fe all eich bydwraig eich tywys chi. Yn yr wythnosau cyntaf, fe all eich babi ymddangos yn fwy llwglyd nag arfer weithiau. Fe fydd yn "gofyn" i gynyddu'ch cyflenwad llaeth er mwyn paratoi ar gyfer hyrddiad o dwf a datblygiad.</p>
<p>How do I put my baby to the breast?</p> <p>A baby's suckling instinct is strong in the first hour after birth, so allowing your baby to come to the breast as soon as possible will get you off to a good start. After you give birth, you will usually have skin-to-skin with your baby and you'll stay together. Your baby has natural instincts that help them to come to breast. Sometimes you may need to offer them more guidance. We use the memory aid C.H.I.N to help us remember how to get started with breastfeeding:</p> <p>C for Close. Your baby should be held close to your body and should be able to reach the breast easily without having to stretch or twist.</p> <p>H for Head free. Your hand supports their neck so they can move their head to latch on, but they are free to move and flex their head.</p> <p>I for In line. Baby's head, shoulders and body are in a straight line without their body being twisted. They are facing the breast.</p> <p>N for Nose to Nipple. Hold your baby with their nose opposite your nipple. Brush your nipple against their lips or nose to encourage them to open their mouth and</p>	<p>Sut ydw i'n rhoi fy mabi ar y fron?</p> <p>Mae greddf sugno babi yn gryf yn ystod yr awr gyntaf ar ôl genedigaeth, felly mae caniatáu i'ch babi ddod at y fron cyn gynted â phosibl yn ddechrau da. Ar ôl i chi roi genedigaeth, byddwch chi fel arfer yn cael croen wrth groen â'ch babi a byddwch yn aros gyda'ch gilydd. Mae gan eich babi reddfau naturiol sy'n ei helpu gyrraedd y fron. Weithiau bydd angen i chi roi mwy o help llaw iddo. Rydym ni'n defnyddio'r cymorth cof C.H.I.N. (yn Saesneg) i'n helpu ni gofio sut i gychwyn ar fwydo o'r fron:</p> <p>C am Close (Yn Agos). Fe ddylai'ch babi gael ei osod yn agos at eich corff ac fe ddylai allu cyrraedd y fron yn hwylus heb orfod ymestyn neu droi a throelli.</p> <p>H am Head free (Pen yn Rhydd). Mae'ch llaw chi'n cynnal ei wddf fel y gall symud ei ben a chydio, ond mae'n rhydd i symud ac ystwytho ei ben.</p> <p>I am In line (Mewn Llinell). Mae pen, ysgwyddau a chorff y babi mewn llinell syth heb i'w gorff fod yn droellog. Mae'n wynebu'r fron.</p> <p>N am Nose to Nipple (Trwyn i'r Deth). Daliwch eich babi gyda'i drwyn gyferbyn â'ch teth. Brwsiwch eich teth yn erbyn ei wefusau</p>

<p>reach for your breast. Wait for the ‘gape’ (their mouth opening like a yawn). Bring them to the breast with their chin touching the breast first. Make sure they take a good mouthful of the areola (the darker area surrounding the nipple) and not just the nipple itself.</p> <p>Allowing your baby to suck on just the nipples will make them sore and can lead to cracking and bleeding. The baby moves to you, rather than you moving the breast to the baby.</p> <p>A more reclined position is sometimes called biological nurturing or laid-back breastfeeding. This can trigger baby’s natural latching instincts. Your midwife can support you with this, or you can try it yourself by relaxing back in an armchair or in bed with your back supported. You may see a lot of head bobbing as baby finds and attaches to the breast in this position, and you can gently guide them.</p>	<p>neu ei drwyn i'w annog i agor ei geg ac ymestyn am eich bron. Disgwyliwch am y ‘safn’ (y geg yn agor fel dylyfu gên). Dewch â'r babi at y fron gyda'r ên yn cyffwrdd â'r fron yn gyntaf. Gwnewch yn siŵr ei fod yn cymryd llond ceg o'r <i>areola</i> (rhan tywyll o gwmpas y deth) ac nid y deth yn unig.</p> <p>Fe fydd caniatáu i'ch babi sugno ar y tethi'n unig yn eu gwneud yn boenus a gall arwain at gracio a gwaedu. Mae'r babi'n symud atoch chi, yn hytrach na chi yn symud y fron at y babi. Fe elwir ystum mwy gorweddog weithiau yn bwydo biolegol neu bwydo ar y fron yn ôl. Fe all hyn danio greddfau cydio naturiol y babi. Fe all eich bydwraig eich helpu gyda hyn, neu fe allwch chi roi cynnig arno eich hun trwy ymlacio yn ôl mewn cadair freichiau neu yn y gwely gyda'ch cefn wedi ei gynnal. Efallai y gwelwch chi'r pen yn siglo i fyny ac i lawr fel mae'r babi yn chwilio ac yna'n cysylltu â'r fron yn yr ystum hwn, ac fe allwch chi ei dywys yn dyner i gydio'n gywir i'r fron.</p>
<p>How can I avoid sore nipples?</p> <p>Some nipple tenderness is common during the first few days as your body gets used to the natural stretching of the nipple. Any discomfort should get easier after the first few moments of the feed and the nipple shouldn't come out of baby's mouth looking squashed, flattened or ridged. If the discomfort persists, don't hesitate to seek help from a breastfeeding counsellor or midwife to check how your baby is positioned.</p>	<p>Sut gallaf i osgoi tethi dolurus?</p> <p>Mae rhywfaint o dynerwch i'r tethi yn gyffredin yn ystod y dyddiau cyntaf fel mae'ch corff yn dod i arfer ag ymestyniad y deth. Fe ddylai unrhyw anesmwythdra ddod yn haws ar ôl munudau cychwynnol bwydo ac ni ddylai'r deth ddod allan o geg y babi wedi gwasgu, yn fflat neu'n wrymiog. Os yw'r anesmwythdra'n parhau, peidiwch ag oedi rhag cael help gan ymgynghorydd bwydo ar y fron neu fydwraig i wirio sut y gosodir eich babi wrth y fron.</p>
<p>Breastmilk is a natural antiseptic. If your nipples are sore, express a little milk after a feed and allow the milk to dry on the nipple. If your nipples are cracked, you may need more than breastmilk. Someone trained in breastfeeding can talk to you about ‘moist wound healing’.</p>	<p>Mae llaeth y fron yn antiseptig naturiol. Os yw'ch tethi'n boenus, gwasgwch allan ychydig o laeth ar ôl bwydo a gadwch i'r llaeth sychu ar y deth. Os yw'ch tethi wedi cracio, efallai bydd angen arnoch fwy na llaeth o'r fron. Fe all rywun sydd wedi ei hyfforddi mewn bwydo ar y fron siarad â chi am ‘iachau anaf llaith’.</p>
<p>How long does a feed last?</p> <p>Feeds can vary a lot from baby to baby and</p>	<p>Pa mor hir mae bwydo'n para?</p> <p>Fe all bwydo amrywio o fabi i fabi ac o awr i</p>

<p>from hour to hour. Anything from 5 to 40 minutes may be normal and sometimes longer. Let your baby decide when a feed has ended. Taking your baby off the breast too soon may reduce the amount of milk you produce and might mean they don't get everything they need.</p>	<p>awr. Fe all unrhyw beth o 5 i 40 munud fod yn normal a weithia'n hwy. Gadwch i'ch babi benderfynu pan mae bwydo wedi gorffen. Fe all dynnu'ch babi oddi ar y fron yn rhy gynnar leihau'r swm o laeth rydych chi'n ei gynhyrchu ac fe all olygu nad yw'n cael popeth mae ei angen.</p>
<p>How does my baby “tell” me they're hungry?</p> <p>Signs that a baby needs a feed include opening/closing their mouth, putting their fist in their mouth, rooting or latching onto anything around them, wriggling and squirming, and finally crying. Crying is a late cue, and latching may be more difficult at this point, so try and look for the early signs.</p>	<p>Sut mae fy mabi yn “dweud wrthyf” ei fod eisiau bwyd?</p> <p>Mae arwyddion bod babi angen bwyd yn cynnwys agor/cau ei geg, rhoi ei ddwrn yn ei geg, troi tuag at y fron gyda'r geg yn agored neu cydio mewn unrhyw beth o'i gwmpas, gwingo, ac yn olaf crïo. Mae crïo'n arwydd hwyr, ac fe all cysylltu a chydio'r fron fod yn fwy anodd erbyn hyn, felly byddwch yn ymwybodol o'r arwyddion cynnar mae'r babi yn ceisio'u cyfathrebu.</p>
<p>Although the terms mother and breastfeeding are used in our materials, we are mindful of the fact these are not used by every parent. The ABM supports all kinds of families and will ask families which terms they are most comfortable with</p>	<p>Er y defnyddir y termau mam a bwydo ar y fron yn ein deunyddiau, rydym yn ymwybodol na ddefnyddir y termau hyn gan bob rhiant. Mae'r ABM yn cefnogi pob math o deuluoedd a byddwn yn gofyn i deuluoedd i gyfeirio at y termau maen nhw'n fwyaf cyfforddus â nhw.</p>