

ENGLISH source text	TRANSLATION
Page 1	
<p>Can I give a bottle so mum can rest?</p> <p>Unless there's a medical reason, it is recommended that babies are not given a bottle or a dummy in the first few weeks while breastfeeding is being established. Sucking on an artificial teat is a very different action to breastfeeding and can cause breastfeeding problems for some babies. If someone suggests to a new mum that baby needs a bottle, this can undermine a mum's confidence in her ability to breastfeed. The new mum will need support, and there are lots of other things that you can do.</p>	<p>Gâi roi potel fel y gall mam orffwys?</p> <p>Fe argymhellir na ddylid rhoi potel neu ddymi i fabi yn ystod yr wythnosau cynnar tra mae bwydo ar y fron yn cael ei sefydlu, oni bai bod rheswm meddygol. Mae sugno ar deth artiffisial yn weithred gwahanol iawn i fwydo ar y fron ac fe all achosi problemau bwydo ar y fron i rai babanod. Os yw rhywun yn awgrymu i'r fam newydd fod angen potel ar y babi fe all hyn danseilio hyder y fam i fwydo ar y fron. Fe fydd angen cefnogaeth ar y fam newydd, ac mae nifer o bethau eraill gallwch chi eu gwneud.</p>
<p>“Nearly all women are physically capable of breastfeeding but breastfeeding can sometimes be hard without accurate information and without support from close family.”</p>	<p>“Mae bron pob merch yn gallu bwydo ar y fron yn gorfforol, ond weithiau gall bwydo ar y fron fod yn anodd heb yr wybodaeth gywir a heb gefnogaeth gan y teulu agos.”</p>
<p>Common Myths</p> <p>Mums used to be told all kinds of things, such as ‘Nipples need to toughen up so it is bound to hurt’, ‘Red-headed women will have more pain’.</p> <p>We know that these things are not true. New mums may be particularly sensitive to negative comments, and family support can make the world of difference to her at this vulnerable time. Positivity and encouragement can really help build her confidence in her ability to provide for her little one.</p> <p>It can feel hard when someone makes different parenting choices to our own and seeing someone breastfeed can bring up all kinds of memories for us. If you would like to talk through your own experiences, an ABM Breastfeeding Counsellor will be glad to listen.</p>	<p>Mythau Cyffredin</p> <p>Yn y gorffennol byddai mamau yn clywed pob math o bethau fel ‘Mae'n rhaid gwydnhau tethi felly mae'n siŵr o brifo’, ‘Fe fydd merched â gwallt coch yn cael mwy o boen’.</p> <p>Rydym ni'n gwybod nad yw'r pethau hyn yn wir.</p> <p>Fe all mamau newydd fod yn hynod o sensitif i sylwadau negyddol, ac fe all cefnogaeth gan y teulu wneud byd o wahaniaeth iddi hi ar yr adeg fregus hon. Fe all agwedd bositif ac anogaeth wirioneddol helpu hi i adeiladu'i hunan hyder yn ei gallu i ddarparu ar gyfer ei baban bach.</p> <p>Fe all deimlo'n anodd pan fydd rhywun yn gwneud penderfyniadau magu plant sy'n wahanol i rai ni'n hunain ac fe all gweld rhywun yn bwydo ar y fron dwyn i gof pob math o atgofion i ni. Os hoffech chi drafod eich profiadau chi eich hun, fe fydd Ymgynghorydd Bwydo ar y Fron ABM yn falch o wrando.</p>
How can I help with my grandchild?	Sut gallaf i helpu gyda'm hŵyr/hwyres?

<p>You have a key role to play. Ask mum what she would like. You could cuddle the baby while mum has a shower, wind, bathe and take them out for a short walk. Help with housework, making a cup of tea or a meal will probably be accepted gratefully. Breastfeeding can be thirsty work - you could make sure that mum has a drink to hand when she feeds. Just being with mum and encouraging her while she finds her feet is very supportive and confidence-boosting. Encourage mum to be comfortable breastfeeding in your company, so she knows that you support her decision to breastfeed. If mum experiences a breastfeeding problem, you could listen fully to her concerns and perhaps help her to solve it, if necessary, with help from a breastfeeding counsellor, midwife or health visitor.</p> <p>When you support mum and help her self-confidence, she'll be able to give your grandchild the love and care they need and give them the best possible start by breastfeeding. Whilst it's mum's job to feed the baby, your role could be to look after mum. That's a vital part of the team. You might like to show your support for mum by giving her a gift subscription to the ABM.</p> <p>Her welcome pack will contain all our ABM breastfeeding leaflets and she'll receive our ABM magazine (published three times a year).</p> <p>You might like to build your knowledge of breastfeeding with our short online course Team Baby. See our website for more information.</p>	<p>Mae gennych chi rôl allweddol i'w chwarae. Gofynnwch i'r fam beth fyddai hi'n ei hoffi. Fe allech chi fwytho'r babi tra ei bod hi'n cael cawod, codi ei wynt, ei olchi a mynd ag ef allan am dro bach. Helpwch gyda'r gwaith tŷ. Mae'n debyg fe fydd gwneud paned o de neu baratoi pryd o fwyd yn dderbyniol iawn i'r teulu newydd.</p> <p>Fe all bwydo o'r fron fod yn waith sychedig – felly gallech chi sicrhau fod gan y fam ddioid wrthlaw pan fydd hi'n bwydo. Mae bod yn gwmni i'r fam a'i hannog tra bydd yn cael ei thraed dani yn gefnogol iawn ac yn hwb i'w hyder. Anogwch y fam i fod yn gyfforddus wrth fwydo ar y fron yn eich cwmni, fel y bod hi'n gwybod eich bod yn cefnogi ei phenderfyniad i fwydo o'r fron. Os yw'r fam yn cael problem bwydo fe allech chi wrando ar ei phryderon ac efallai ei helpu i'w datrys, lle bo angen gyda chymorth ymgynghorydd bwydo ar y fron, bydwraig neu ymwelydd ieched.</p> <p>Pan fyddwch chi'n cefnogi'r fam a helpu ei hunanhyder, fe fydd hi'n gallu rhoi'r cariad a'r gofal mae eu hangen i'ch wŷyr/wyres a rhoi'r dechrau gorau posibl iddo/iddi drwy fwydo ar y fron. Er mai swyddogaeth y fam yw bwydo'r babi, hwyrach mai eich rôl chi fydd edrych ar ôl y fam. Mae hynny'n rhan hanfodol o'r tîm.</p> <p>Efallai hoffech chi ddangos eich cefnogaeth i'r fam drwy roi tanysgrifiad i'r ABM iddi fel anrheg.</p> <p>Fe fydd ei phhecyn croeso yn cynnwys ein holl daflenni ABM bwydo ar y fron ac fe fydd hi'n derbyn ein cylchgrawn ABM (a gyhoeddir teirgwaith y flwyddyn).</p> <p>Efallai yr hoffech chi gynyddu'ch gwybodaeth o fwydo ar y fron gyda'n cwrs ar-lein byr, <i>Team Baby</i>. Gweler ein gwefan am ragor o wybodaeth.</p>
<p>Association of Breastfeeding Mothers registered charity no 280537 abm.me.uk © 2019</p>	<p>Cymdeithas Mamau sy'n Bwydo ar y Fron elusen gofrestredig rhif 280537 abm.me.uk © 2019</p>
<p>abm Association of Breastfeeding Mothers</p>	<p>abm Cymdeithas Mamau sy'n Bwydo ar y Fron</p>

Congratulations, you're going to be a grandparent!	Llongyfarchiadau, rydych chi am fod yn nain/daid!
helpline: 0300 100 0212	llinell gymorth: 0300 100 0212
www.abm.me.uk	www.abm.me.uk
Page 2	
<p>Congratulations on becoming a Grandparent!</p> <p>Naturally, you want the very best for your new grandchild. You'd like to pass on advice and the benefit of your wisdom to the new mum. Mum is going to breastfeed and perhaps you don't know an awful lot about it. Perhaps you didn't get support or help to breastfeed when you became a parent. This leaflet will give you the latest information on breastfeeding, so you can feel more confident in supporting mum in her decision to breastfeed your grandchild. Family support makes a big difference to new mums, so you've got an important role to play.</p>	<p>Llongyfarchiadau ar ddod yn Nain/Daid!</p> <p>Yn naturiol, rydych chi eisiau'r gorau i'ch wŷr/wyres newydd. Fe hoffech chi basio ymlaen eich cyngor a manteision eich doethineb i'r fam newydd. Mae'r fam yn mynd i fwydo ar y fron ac efallai na wyddoch chi lawer am hyn. Efallai na chawsoch chi gefnogaeth neu gymorth i fwydo ar y fron pan ddaethoch chi'n rhiant. Fe fydd y daflen hon yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am fwydo ar y fron, fel gallwch deimlo'n fwy hyderus wrth helpu'r fam yn ei phenderfyniad i fwydo'ch wŷr/wyres newydd ar y fron. Mae cefnogaeth y teulu yn gwneud gwahaniaeth mawr i mamau newydd, felly mae gennych chi rôl bwysig i'w chwarae.</p>
<p>Why are babies fed on cue?</p> <p>Breastmilk is easily digested so baby will need to feed at least 8 to 12 times a day in the early weeks. Feeding less often can decrease mum's milk supply, affect baby's weight gain and lead to blocked ducts and mastitis.</p> <p>Baby needs to feed when they show early hunger signs (rooting, finger sucking). Crying is a last resort. The more baby feeds, the more milk mum will make.</p> <p>Trying to space feeds, or feed on a schedule can mean that baby doesn't get enough milk. Being told to feed every 3 or 4 hours is one of the reasons that so many mums in the past found that they 'didn't have enough</p>	<p>Pam mae babies yn cael eu bwydo ar yr adeg iawn?</p> <p>Treulir llaeth y fron yn hawdd felly bydd y babi angen bwyd o leiaf 8 i 12 gwaith y dydd yn yr wythnosau cynnar. Fe all bwydo yn llai aml achosi gostyngiad yng nghyflenwad llaeth y fam, effeithio ar ennill pwysau'r babi ac arwain at ddwythellau wedi blocio a llid y fron (mastitis).</p> <p>Mae angen bwydo'r babi pan fydd yn dangos arwyddion cynnar o fod eisiau bwyd (troi tuag at y fron gyda'r geg yn agored, sugno'r bysedd). Crïo yw'r peth olaf a wna. Po amlaf mae'r babi'n bwydo, po fwyaf o laeth fydd y fam yn ei gynhyrchu.</p> <p>Ceisiwch adael amser rhwng bwydo, neu gall</p>

<p>milk’.</p> <p>Babies may sometimes feed for several hours in a row, hardly coming off at all. This is called ‘cluster feeding’ and often happens in the evening, though it can happen at any time. Baby is getting fat-rich milk and sending signals to develop mum’s milk supply.</p>	<p>fwydo yn ôl amserlen olygu nad yw'r babi yn cael digon o laeth. Un o'r rhesymau pan ganfu mamau yn y gorffennol ‘nad oedd ganddynt ddigon o laeth’ oedd dweud wrthyn nhw i fwydo bob 3 neu 4 awr.</p> <p>Weithiau fe all babis fwydo am lawer o oriau yn olynol, prin yn atal o gwbl. Fe elwir hyn yn ‘nyrsio mewn clwstwr’ ac mae'n digwydd yn aml gyda'r nos, er gall ddigwydd ar unrhyw adeg. Mae'r babi'n cael llaeth sy'n llawn braster ac yn anfon arwyddion i gynyddu cyflenwad llaeth y fam.</p>
<p>Lots of babies are bottlefed and turn out OK. Why breastfeed?</p> <p>Formula provides adequate basic nutrition for a baby, but it has lots of disadvantages compared with mum’s milk.</p>	<p>Mae llawer o fabis yn cael eu bwydo o'r botel ac maen nhw'n troi allan yn iawn. Pam bwydo o'r fron?</p> <p>Mae llaeth fformiwla'n rhoi maeth sylfaenol i'r babi, ond mae iddi lawer o anafateision o'u cymharu â llaeth mam.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Babies fed formula are at greater risk of having ear infections and diarrhoea. • Formula feeding increases baby’s risk of serious illnesses like diabetes and childhood cancers. • Formula-fed babies are more likely to be obese as they get older. • Formula-fed babies have an increased risk of SIDS (cot death). • Formula is harder to digest, and baby is more likely to suffer constipation. • Bottle-feeding is expensive and time-consuming: milk, bottles, teats, steriliser, bottle bag all add up. It takes time to prepare formula safely, day and night, following current guidelines. Breastfeeding needs no special equipment. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mae mwy o risg gael heintiau'r glust a'r dolur rhydd ar fabanod sy'n cael eu bwydo â fformiwla. • Mae bwydo â fformiwla yn cynyddu risgau i'r babi o ddatblygu afiechydon difrifol fel clefyd y siwgr a chanserau yn ystod plentyndod. • Mae babis sy'n cael eu bwydo â fformiwla yn fwy tebygol o fod yn or-dew wrth iddynt dyfu i fyny. • Mae mwy o risg o Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod (SIDS, marwolaeth yn y crud) mewn babis sydd wedi eu bwydo â fformiwla. • Mae'n anodd treulio fformiwla, ac mae'r babi'n fwy tebygol o ddiodef o rwymedd. • Mae bwydo o'r botel yn ddrud ac yn cymryd llawer o amser: powdwr llaeth, poteli, tethi, sterilydd, bag poteli i gyd yn weddol gostus. Mae'n cymryd amser i baratoi fformiwla'n ddiogel, ddydd a nos, gan ddilyn y canllawiau cyfredol. Nid oes angen offer arbenigol ar fwydo ar y fron.

Advantages for mum	Manteision i'r fam
<ul style="list-style-type: none"> • Breastfeeding costs less and can be more convenient. No need to pack bottles or find somewhere to warm them when out. Breastfeeding can quickly calm a crying baby. • Breastfeeding helps mum and baby bond and is enjoyable. There is a great sense of satisfaction for a mum feeding her baby from her own body. • Breastfeeding helps the womb return to its normal size quickly after the baby is born and delays the return of mum's periods. • Breastfeeding reduces mum's risk of getting breast cancer, ovarian cancer and osteoporosis. • Breastfeeding is a great way for mum to relax. Sitting or lying down to breastfeed makes sure she gets enough rest. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mae bwydo ar y fron yn rhatach a gall fod yn fwy cyfleus. Dim angen pacio poteli neu chwilio am le i'w cynhesu tra byddwch chi allan. Gall bwydo ar y fron dawelu babi sy'n crio yn gyflym. • Mae bwydo ar y fron yn helpu'r fam a'r babi adeiladu perthynas glòs ac mae'n bleserus. Mae yna foddhad mawr i fam sy'n bwydo ei baban o'i chorff hi ei hun. • Mae bwydo ar y fron yn helpu'r groth ddychwelyd i'w siâp arferol yn sydyn ar ôl i'r babi gael ei eni ac yn oedi dychweliad mislif y fam. • Mae bwydo ar y fron yn lleihau risg y fam o gael canser y frest a'r ofari ac osteoporosis. • Mae bwydo ar y fron yn ffordd wych i'r fam ymlacio. Mae eistedd neu orwedd i lawr i fwydo ar y fron yn gwneud yn siŵr ei bod hi'n cael digon o orffwys.
Advantages of Breastfeeding for baby	Manteision Bwydo ar y Fron i'r babi
<ul style="list-style-type: none"> • Breastmilk has hundreds of components which work together to give a baby everything they need for growth and development. It's a living liquid, and we are constantly finding out more about it. Formula cannot compare with this. • Breastmilk is produced on a demand and supply system. There is always milk ready when baby is hungry or thirsty. Breastmilk has lots of infection-fighting agents to protect baby, from the first milk (colostrum) to the last drop of milk when weaning. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mae cannoedd o elfennau i laeth y fron sy'n gweithio â'i gilydd i roi popeth mae babi ei angen er mwyn datblygu a thyfu. Mae'n hylif byw, ac rydym yn wastad yn canfod mwy amdano. Ni all fformiwla gymharu â hyn. • Cynhyrchir laeth y fron ar system o alw a chyflenwad. Mae laeth yn barod bob amser pan fydd y babi'n llwglyd neu'n sychedig. Mae gan laeth y fron lawer o gyfryngau sy'n ymladd heintiau, o'r laeth cyntaf (colostrwm) i'r diferyn olaf pan fydd y babi'n diddyfnu.
Shouldn't baby start solids soon?	Oni ddylai'r babi ddechrau ar soledau'n fuan?
We now know that breastmilk is all the food baby needs in their first six months. Baby shows that they're ready for solid foods by sitting unsupported, holding food and	Rydym ni bellach yn gwybod fod gan laeth y fron yr holl fwyd mae babi ei angen yn ystod ei chwe mis cyntaf. Mae'r babi'n dangos ei fod yn barod am fwyd solet drwy eistedd heb

<p>feeding themselves. This usually happens around six months. Giving any solids or drinks, including formula, before six months is linked with later health problems. Introducing solid food early will mean breastmilk is replaced by less nutritious first foods, and baby gets fewer of mum's antibodies.</p> <p>And there's no need to give water, either. Even on the hottest day, baby will get all the water they need from breastmilk, as long as they can feed as often as they like.</p>	<p>gymorth a bwydo ei hun. Mae hyn yn digwydd o gwmpas chwe mis. Mae rhoi unrhyw soledau neu ddiodydd, gan gynnwys fformiwla, cyn chwe mis yn gysylltiedig â phroblemau iechyd yn y dyfodol. Fe fydd cyflwyno bwyd solet yn fuan yn golygu bydd bwydydd cyntaf llai maethlon yn cymryd lle llaeth y fron, a bydd y babi'n cael llai o wrthgorffynnau'r fam.</p> <p>Ac nid oes angen rhoi dŵr, chwaith. Hyd yn oed ar y diwrnod poethaf, fe fydd y babi yn cael yr holl ddŵr mae ei angen o laeth y fron, cyn belled â'i fod yn bwydo mor aml ag y dymunai.</p>
<p>How long should feeds last?</p>	<p>Pa mor hir ddylai bwydo bara?</p>
<p>Feeds don't need to be timed. Baby should be left at the breast until they come off of their own accord. The other breast can then be offered, which may or may not be wanted.</p> <p>Long or frequent feeds are comfortable for mums if baby latches deeply.</p> <p>Breastfeeding's not supposed to hurt. You can encourage mum to get help if she's finding it painful - most breastfeeding problems can be solved with the right help.</p>	<p>Nid oes angen amseru bwydo. Fe ddylid cadw'r babi ar y fron nes ei fod yn datgysylltu o'i wirfodd ei hun. Y pryd hynny, fe ellir cynnig y fron arall, a all gael ei derbyn ai peidio.</p> <p>Mae bwydo am gyfnodau hir neu bwydo'n aml yn gyfforddus i'r fam os yw'r babi yn cydio'n ddwfn.</p> <p>Nid yw bwydo ar y fron i fod yn boenus. Fe allwch chi annog y fam i gael help os yw hi'n ei ganfod yn boenus – gellir datrys y rhan fwyaf o broblemau bwydo ar y fron gyda'r cymorth iawn.</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 ni at y termau maen nhw'n fwyaf cyfforddus â nhw..</p>