

ENGLISH source text	TRANSLATION
Page 1	
<p>Can I still be intimate with my partner while they are breastfeeding?</p> <p>Yes, breastfeeding doesn't prevent intimacy. Some couples find this is a time when they feel especially close and sex continues naturally – although sleep deprivation may cause difficulties. It just depends on when you both agree it is right. You may find that someone who has given birth and is breastfeeding feels differently about their body and how they want to be touched. Other couples may take a little longer to get back in the groove. This is completely normal. Be tender, affectionate and empathic. Talk about how you're feeling but understand that this baby phase really doesn't last long.</p> <p>If the breastfeeding partner is exclusively breastfeeding day and night, there is considerable contraceptive protection. Although you should not rely on this method if intervals between feeds get longer, if your partner's menstrual cycle returns, or as your baby approaches six months. A breastfeeding counsellor can tell you more about the conditions needed for breastfeeding to give reliable contraceptive protection.</p> <p>Research shows that a supportive partner is crucial in successful breastfeeding. Don't underestimate your own importance. There may be times when you need extra support. Partners are welcome to phone the helplines too. Don't feel you have to know all the answers.</p> <p>Our short online <i>Team Baby</i> course will help you understand what your breastfeeding partner is going through and you can both do the course together. Easily accessible from your phone or your laptop. £5.99. See abm.me.uk for details.</p>	<p>Gâi gyfathrachu â'm partner tra bydd hi'n bwydo ar y fron?</p> <p>Cewch. Nid yw bwydo ar y fron yn atal cyfathrachu. Mae rhai cyplau'n canfod fod yr amser hwn yn neud iddynt deimlo'n arbennig o agos ac mae rhyw yn parhau'n naturiol – er gall amddifadedd cwsg achosi anawsterau. Mae'n dibynnu ar ba bryd rydych y'ch dau yn cytuno ei fod yn amserol. Fe allwch chi ganfod fod mam sydd wedi rhoi genedigaeth ac yn bwydo o'r fron yn teimlo'n wahanol am ei chorff a sut mae hi am gael ei chyffwrdd. Fe all cyplau eraill gymryd ychydig yn hirach i ail-gydio yn eu perthynas. Mae hyn yn hollol arferol. Byddwch yn dyner, yn adffwyn a dangoswch empathi. Siaradwch am sut rydych chi'n teimlo ond deallwch nad yw'r cyfnod hwn yn para'n hir.</p> <p>Os yw'r partner yn bwydo ar y fron ddydd a nos, mae diogelwch atal genhedlu sylweddol. Er ni ddylech chi ddibynnu ar y dull hwn os yw'r cyfnodau rhwng bwydo yn mynd yn hirach, os yw mislif eich partner yn dychwelyd, neu mae'ch babi yn agosáu at fod yn chwe mis oed. Fe all ymgynghorydd bwydo ar y fron ddweud mwy wrthych chi am yr amodau sydd eu hangen ar gyfer i fwydo ar y fron gynnal atal genhedlu dibynadwy.</p> <p>Mae ymchwil yn dangos bod partner cefnogol yn hanfodol i fwydo ar y fron llwyddiannus. Peidiwch diystyru eich pwysigrwydd eich hun. Fe all fod adegau pan fyddwch chi angen cefnogaeth ychwanegol. Mae croeso i bartneriaid ffonio'r llinellau cymorth hefyd. Peidiwch â theimlo bod rhaid ichi wybod yr atebion i gyd.</p> <p>Bydd ein cwrs byr ar-lein, <i>Team Baby</i> yn helpu chi ddeall beth mae'ch partner sy'n bwydo ar y fron yn profi a gall y ddau ohonoch chi wneud y cwrs gyda'ch gilydd.</p>

	Haws i'w gysylltu o'ch ffôn symudol neu'r gliniadur. £5.99. Gweler abm.me.uk am fanylion.
<p>My partner is in some pain while breastfeeding – is this normal?</p> <p>It's not unusual for breastfeeding to be uncomfortable at the start. However, if your partner is experiencing a lot of pain and discomfort, encourage them to seek help from someone trained in breastfeeding support. The nipple should come out of the baby's mouth rounded at the end, without looking squashed or pointed. And the nipple shouldn't be cracked or damaged. There are different causes of pain. You might find a local breastfeeding support group or ask your health visitor or midwife what support is available.</p> <p>When someone has just given birth, they may be feeling especially vulnerable and emotional. You may be the one with more energy to seek out the support your partner needs.</p> <p>You can call the National Breastfeeding Helpline on 0300 100 0212 (9.30am-9.30pm).</p>	<p>Mae fy mhartner yn teimlo rhywfaint o boen wrth fwydo ar y fron – ydyw hyn yn arferol?</p> <p>Nid yw'n anarferol i fwydo ar y fron fod yn anghyfforddus yn y dechrau. Fodd bynnag, os yw eich partner yn profi llawer o boen ac anesmwythdra, anogwch hi i chwilio am gymorth gan rywun sydd wedi ei hyfforddi mewn cefnogi bwydo ar y fron. Fe ddylai'r deth ddod allan o geg y babi yn grwn yn ei blaen, heb edrych ei bod wedi ei gwasgu neu mewn siâp pig. Ni ddylai'r deth fod wedi cracio neu wedi ei niweidio. Mae gwahanol achosion o boen. Fe allwch chi ganfod grŵp lleol sy'n cefnogi bwydo ar y fron neu gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd neu fydwraig pa gefnogaeth sydd ar gael. Pan mae rhywun newydd roi genedigaeth, fe allan nhw deimlo'n arbennig o fregus ac yn emosiynol. Efallai chi fydd yr un â mwy o egni i chwilio am y cymorth sydd ei angen ar eich partner.</p> <p>Fe allwch chi alw'r Linell Gymorth Genedlaethol ar gyfer Bwydo ar y Fron 0300 100 0212 (9.30am-9.30pm).</p>
<p>Can I breastfeed too?</p> <p>If you have breasts and it is your partner who has given birth, it's possible to induce lactation and share breastfeeding, even if you have never had a baby. You can contact a lactation consultant to get further information on this.</p>	<p>Galla'i fwydo ar y fron hefyd?</p> <p>Os oes gennych chi fronnau a'ch partner sydd wedi rhoi genedigaeth, mae'n bosibl ysgogi llaetha a rhannu bwydo ar y fron, hyd yn oed os nad ydych erioed wedi cael babi. Fe allwch chi gysylltu ag arbenigwr bwydo ar y fron am rhagor o fanylion.</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>

Partners and breastfeeding	Partneriaid a bwydo ar y fron
helpline: 0300 100 0212	llinell gymorth: 0300 100 0212
www.abm.me.uk	www.abm.me.uk
Page 2	
Congratulations on your new baby!	Llongyfarchiadau ar eich babi newydd!
<p>Breastfeeding is the natural way to feed a baby. Breastfed babies are likely to be healthier throughout their lives than if they were formula fed because they are protected against a wide range of illnesses and infections.</p> <p>There are also positive health outcomes for your breastfeeding partner, such as a lower risk of ovarian and breast cancers and osteoporosis and a lower risk of mental health issues. And, of course, breastfeeding costs less, and breast milk is easily portable.</p>	<p>Ffordd naturiol o fwydo babi yw bwydo ar y fron. Mae babanod a fwydir ar y fron yn debygol o fod yn iachach trwy gydol eu bywydau na phe baen nhw wedi eu bwydo â fformiwla gan y diogelir nhw rhag ystod eang o afiechydon a heintiau.</p> <p>Mae hefyd canlyniadau iechyd positif i'ch partner sy'n bwydo ar y fron, fel risg is o ganser yr ofari a'r frest, osteoporosis a risg is o broblemau iechyd meddwl. Ac wrth gwrs mae bwydo ar y fron yn rhatach ac mae llaeth y fron yn hawdd i'w gludo.</p>
Breastfeeding: the basics	Bwydo ar y fron: materion sylfaenol
<p>Breastfeeding works best when we respond to our baby rather than trying to follow a schedule or trying to artificially space out feeds. Experts now recommend we follow what the baby shows us they need. The more a baby feeds, the more milk the breastfeeding parent will make, so it is best to offer the breast whenever baby shows signs of being hungry. Breastfeeding is not just about milk. It's how babies can be calmed, soothed and warmed which helps with their growth, brain development and building relationships.</p> <p>A newborn baby has a stomach about the size of a cherry so its capacity to hold milk is small. Human milk is digested efficiently, and new babies may want to feed again after two hours and sometimes even sooner.</p>	<p>Mae bwydo ar y fron yn gweithio orau pan rydym ni'n ymateb i'n babi yn hytrach na cheisio dilyn amserlen neu geisio gadael bylchau'n artiffisial rhwng cyfnodau bwydo. Mae arbenigwyr bellach yn cymeradwyo inni ddilyn beth mae'r babi'n dangos inni mae eisiau. Po fwyaf mae'r babi'n bwydo, mwyaf o laeth fydd y rhiant sy'n bwydo o'r fron yn ei gynhyrchu, felly'r peth gorau yw cynnig y fron p'run bynnag mae'r babi'n dangos arwyddion o'i fod eisiau bwyd. Nid llaeth yn unig yw bwydo ar y fron. Mae cynnig y fron yn gallu tawelu, chysuro a gynhesu'r babi sy'n helpu gyda'i twf, datblygiad ei ymennydd ac adeiladu perthnasau clòs.</p> <p>Mae gan fabi newydd anedig stumog tua maint ceiriosen, felly mae ei allu i ddal llaeth yn fach. Fe dreulir llaeth dynol yn effeithiol, ac efallai bydd babis newydd eisiau bwyta 'n gyson e.e. pob dwy awr ac weithiau yn gynt fyth.</p>

<p>There may be a time in the day where the baby appears to want to feed continuously for a few hours. This is called ‘cluster feeding’ and can be a challenging time. It can often happen in the evening. You and your partner may wonder if baby is getting enough milk or if there is something wrong, but it helps to know that it is a normal part of a young baby’s feeding pattern.</p> <p>Babies may also feed more frequently for a couple of days to send signals to increase milk production. This is sometimes called a ‘growth spurt’. Receiving messages from your baby is how milk supply develops and changes to meet your baby’s needs. Your baby’s nappies and weight gain will tell you how much milk your baby is getting.</p>	<p>Fe all fod amser yn ystod y dydd pan fydd y babi'n ymddangos ei fod eisiau bwydo'n barhaus am ychydig o oriau. Fe elwir hyn yn ‘nyrsio mewn clwstwr’ ac fe all fod yn amser heriol. Yn aml fe all ddigwydd gyda'r nos. Efallai byddwch chi a'ch partner yn meddwl a yw'r babi'n cael digon o laeth, neu os oes rhywbeth o'i le, ond mae'n help gwybod ei fod yn rhan arferol o batrwm bwydo baban ifanc.</p> <p>Fe all babis fwydo'n aml am ychydig o ddiwrnodau i anfon negesau i gynyddu'r cynhyrch laeth. Weithiau gelwir hyn yn ‘hyrddiad twf’. Derbyn negesau gan eich babi yw'r ffordd mae'r cyflenwad laeth yn datblygu ac mae'n newid i diwallu anghenion eich babi. Fe fydd cewynnau a pwysau eich babi yn cynyddu; dyma'r arwyddion sy'n dangos faint o laeth mae'ch babi yn ei gael.</p>
<p>How can I bond with my baby too?</p> <p>Breastfeeding promotes a strong bond between the breastfeeding parent and the baby, and some non-breastfeeding partners worry that they might miss out. However, there are lots of ways that parents can get to know their baby.</p> <p>Breastfeeding releases oxytocin - the love hormone - in both parent and the baby, which helps to bond them. It's the same hormone which is released when you kiss, hold hands or hug your partner. You can also get that oxytocin release when you hold your baby close.</p> <p>Letting your undressed baby lie against your bare chest (which you will hear called skin-to-skin) helps regulate the baby's heartbeat and body temperature. You could bathe with your baby in the family bath or walk with the baby in a sling. While you're rocking, pacing and singing, your partner gets a rest and baby feels reassured and safe with you.</p> <p>Many people say that allowing a non-breastfeeding partner to bottlefeed the baby helps with bonding but there is no evidence to show this is the case. Some couples do choose to express breastmilk so that the</p>	<p>Sut gallaf i gysylltu â'm babi hefyd?</p> <p>Mae bwydo ar y fron yn hybu cysylltiad cryf rhwng y rhiant sy'n bwydo ar y fron â'r babi, ac mae rhai partneriaid sydd ddim yn bwydo ar y fron yn pryderu y gallan nhw golli allan. Fodd bynnag, mae nifer o ffyrdd gall rhieni ddod i adnabod eu babi.</p> <p>Mae bwydo ar y fron yn rhyddhau ocsitosin – yr hormon cariad – yn y rhiant a'r babi sy'n helpu iddyn nhw agosáu. Yr un hormon sy'n cael ei ryddhau pan fyddwch chi'n cusanu, dal dwylo neu'n cofleidio'ch partner. Fe allwch chi hefyd gael y rhyddhau ocsitosin hwnnw pan fyddwch chi'n dal eich babi'n agos.</p> <p>Mae gadael eich babi noeth i orwedd ar eich brest noeth (a glywch yn cael ei alw'n groen wrth groen weithiau) yn helpu rheoli curiad y galon a thymheredd corff y babi. Gallwch olchi'r babi ym math y teulu neu fynd am dro gyda'r babi mewn gwregys. Tra byddwch chi'n siglo, camu i fyny ac i lawr a chanu, mae'ch partner yn cael seibiant ac mae'r babi yn dawel ei feddwl ac yn ddiogel gyda chi.</p> <p>Mae llawer o bobl yn dweud bod caniatáu i'r partner sydd ddim yn bwydo o'r fron i fwydo'r babi o botel yn helpu agosatrwydd</p>

<p>other parent can feed baby. However, if this is something you want to try, it's best to wait until breastfeeding is well established (after the first few weeks) because if a baby uses a bottle too early, this can affect their ability to breastfeed properly. Expressing and gaps in removing milk from the breasts can interfere with the milk supply or risk breast problems. <i>For a breastfed baby, a cuddle is likely to be a more relaxing experience than being given a bottle.</i></p>	<p>ond nid oes unrhyw dystiolaeth i ddangos fod hyn yn wir. Mae rhai cyplau'n dewis i odro llaeth y fron fel gall y rhiant arall fwydo'r babi. Fodd bynnag, os yw hyn yn rhywbeth yr hoffech chi roi cynnig arno, mae'n well aros ychydig o amser i sicrhau bod bwydo ar y fron wedi ei sefydlu (ar ôl yr wythnosau cynnar) oherwydd pe bai'r babi'n defnyddio potel yn rhy fuan, fe all hyn effeithio ar ei allu i fwydo ar y fron yn iawn. Fe all gwasgu allan a bylchau mewn gwaredu llaeth o'r bronau amharu ar gyflenwad y llaeth neu beri risg o broblemau i'r bronau. <i>Ar gyfer babi a fwydir ar y fron, mae anwesu yn debygol o fod yn brofiad llawer mwy ymlaciol na derbyn potel.</i></p>
<p>How can I support my partner?</p> <p>Know your stuff. Let your partner know that breastfeeding is worth it, that your partner is doing great and you are supportive.</p> <p>Antenatal education is important for both of you. It's useful if you know about breastfeeding and how milk supply works. Non-breastfeeding partners are often better able to observe the baby latching on and to get a 360-degree view. If you've prepared during your partner's pregnancy, you really can make all the difference.</p> <p>Looking after a baby can be very tiring and stressful, especially at first. Breastfeeding parents often put their baby's needs before their own, so you can support your partner by ensuring there's enough for them to eat and drink, and that your partner rests as much as possible. Ensure there are healthy, filling foods available to grab.</p> <p>Some parents initially feel self-conscious about breastfeeding in public. Your partner may welcome your support in getting out and about, especially at first. Your family and friends may not be as well informed about breastfeeding as you, or they may not know what normal breastfed baby behaviour is. You may be the one who has to speak to people, signpost them to helpful information and surround your partner with care and</p>	<p>Sut gallaf i gefnogi fy mhartner?</p> <p>Gwybod y ffeithiau. Gadwch i'ch partner wybod fod bwydo ar y fron yn werthfawr, bod eich partner yn gwneud yn ardderchog ac eich bod chi'n gefnogol.</p> <p>Mae addysg cyn geni yn bwysig i chi'ch dau. Mae'n ddefnyddiol os ydych chi'n gwybod am fwydo ar y fron a sut mae cyflenwi llaeth yn gweithio. Mae partneriaid yn aml yn gallu gweld y babi'n cydio ac i gael golygfa 360 gradd. Os ydych chi wedi paratoi yn ystod beichiogrwydd eich partner, gallwch chi wir wneud y gwahaniaeth.</p> <p>Fe all gofalu am fabi fod yn flinedig iawn ac yn llawn straen yn enwedig i ddechrau. Yn aml, mae rhieni sy'n bwydo ar y fron yn rhoi anghenion eu babi o flaen rhai nhw eu hunain, felly fe allwch chi gefnogi'ch partner drwy sicrhau bod ganddi ddigon i'w fwyta ac yfed, a bod eich partner yn gorffwys mor aml â phosibl. Sicrhewch fod bwydydd iach ar gael iddi bob amser.</p> <p>Fe all eich partner chi groesawu'ch cefnogaeth wrth fynd allan, yn enwedig i ddechrau. Efallai nad yw'ch teulu a'ch ffrindiau mor wybodus am fwydo ar y fron â chi, neu efallai nad ydyn nhw'n gwybod beth yw ymddygiad arferol babi sy'n derbyn llaeth y fron. Efallai mai chi fydd yr un sy'n gorfod siarad â phobl, eu harwain at wybodaeth ddefnyddiol ac amgylchynu'ch</p>

<p>support. Lots of visitors in the early days may impact on breastfeeding. It may be down to you to act as gatekeeper and to ensure that any visitors are making the dinner and sorting the washing rather than expecting cups of tea or making unhelpful comments.</p>	<p>partner â gofal a chefnogaeth. Fe all llawer o ymwelwyr yn y dyddiau cynnar effeithio ar fwydo ar y fron. Efallai chi bydd yn gweithredu fel porthor a sicrhau bod ymwelwyr yn paratoi'r cinio ac yn golchi llestri yn hytrach na disgwyl paneidiau o de, neu'n gwneud sylwadau negyddol.</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>