

GOFALU AM EICH BABI YN Y NOS

Canllaw i rieni



GOFALU AM EICH BABI YN Y NOS

Mae dyfod yn rhiant yn amser arbennig iawn. Mae dod i adnabod eich babi newydd a dysgu sut i ofalu am ei hanghenion yn gallu bod yn un o brofiadau mwyaf boddhaus eich bywyd. Fodd bynnag, mae'n gallu bod yn heriol hefyd, yn enwedig pan rydych wedi blino ac mae ei babi'n effro ac eisiau bwydo'n fynych yn ystod y nos.

Gall dawelu eich meddwl i wybod ei bod yn normal ac yn hanfodol i'ch babis fwydo yn ystod y nos. Mae babis yn tyfu'n gyflym drwy wythnosau a misoedd cynnar eu bywydau ac mae ganddynt stumogau bach iawn. Felly, mae arnynt angen bwydo ddydd a nos er mwyn bodloni eu hanghenion.



Er y gall fod yn rhwystrol pan aflonyddir ar eich cwsg yn ystod y nos, gall hyn fod yn amser tawel, hyfryd hefyd i fod gyda'ch babi i ffwrdd o holl ffwdan a gwrthdynciadau'r dydd. Mae babis yn dibynnu ar y sicrwydd a'r cysur o fod yn agos i'w rhieni ac mae angen hyn arnyn nhw yn y nos yn ogystal ag yn ystod y dydd.

CAEL RHYWFAINT O ORFFWYS

Mae'n bwysig eich bod yn creu'r awyrgylch cywir i'ch helpu i orffwys cymaint ag y gallwch.

Cadwch yr ystafell yn weddol dywyll – mae cynnau'r golau yn dihunio pawb, ac nid oes ei angen fel rheol pan fyddwch yn bwydo a chysuro eich babis.



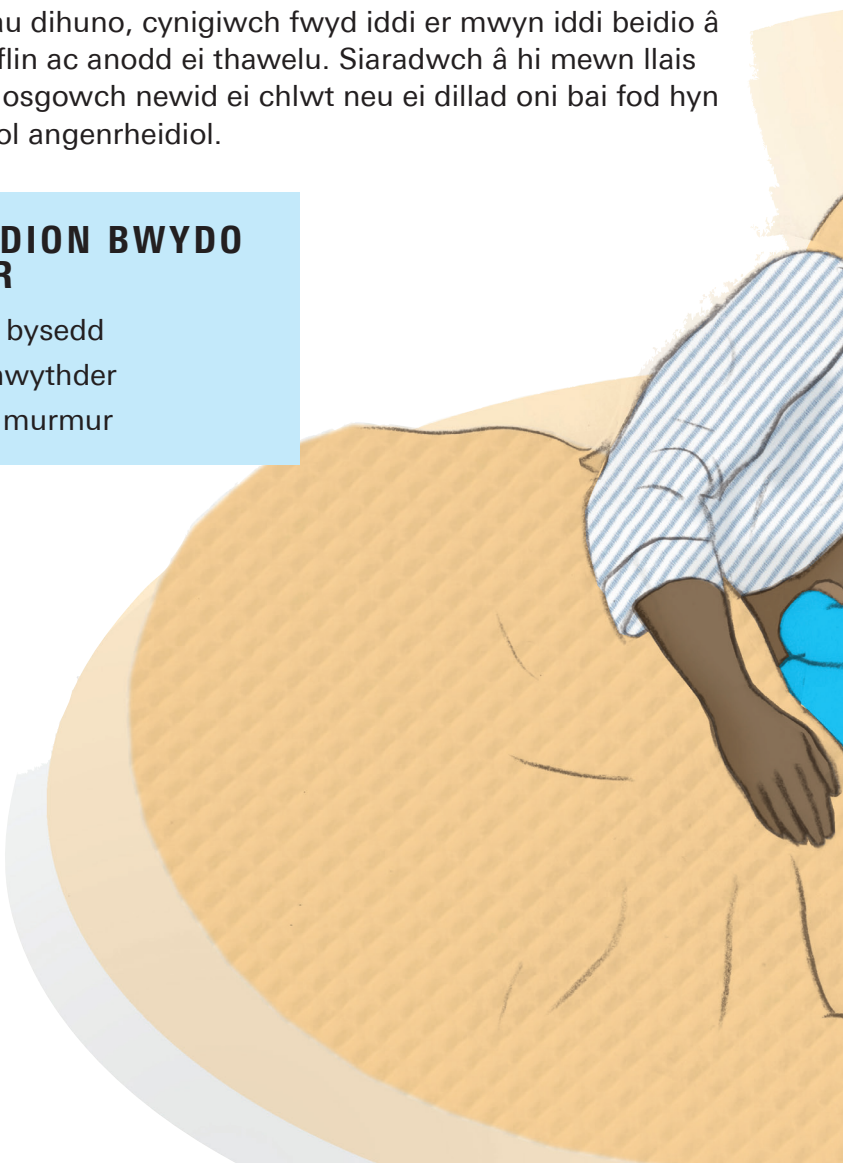
“Rwyf yn ceisio cadw'r ystafell yn glyd a heddychol yn y nos”

Cadwch eich babis yn agos. Y lle mwyaf diogel i'ch babis gysgu ynddo yw mewn crud wrth ymyl eich gwely. Mae hyn yn golygu y gallwch glywed eich babis ac ymateb i'w hanghenion cyn iddi ddechrau crïo neu fynd yn flin, a'i chyrraedd yn hawdd heb orfod codi.

Ceisiwch beidio â chyffroi gormod ar eich babis. Cyn gynted ag y mae'n dechrau dihuno, cynigiwch fwyd iddi er mwyn iddi beidio â mynd yn rhy flin ac anodd ei thawelu. Siaradwch â hi mewn llais isel, tawel ac osgowch newid ei chlwt neu ei dillad oni bai fod hyn yn wirioneddol angenrheidiol.

ARWYDDION BWYDO CYNNAR

- sugno bysedd
- anesmwythder
- synau murmur



BWYDO O'R FRON

Mae llawer o fenywod yn dewis bwydo eu babis wrth orwedd yn y gwely. Gofynnwch i'ch bydwraig neu ymwelydd iechyd i'ch helpu i ddod o hyd i ffordd ddiogel a chysurus o orwedd a dylech hefyd edrych ar yr wybodaeth diogelwch ar dudalen 9.



AWGRYMIADAU AR GYFER PARTNERIAID

- Sicrhewch fod eich partner sy'n bwydo o'r fron yn gysurus
- Estynnwch bethau iddi, er mwyn iddi beidio â gorfod ymestyn amdanynt.
- Dewch â diodydd a snaciau iddi a sicrhewch fod ganddi wydraid o ddŵr wrth law oherwydd gall bwydo o'r fron fod yn waith sychedig.
- Rhowch ddigon o gefnogaeth – mae bwydo o'r fron yn bwysig ar gyfer iechyd eich babis a'ch partner.

BWYDO Â PHOTEL

Mae'n bwysig bod yn drefnus er mwyn lleihau aflonyddwch wrth fwydo â photel yn y nos. Nid yw llaeth powdwr yn ddi-haint a gall achosi heintiadau os cymysgir ef ymlaen llaw. Felly, bydd angen i chi gymysgu ffidiau yn ystod y nos. Fodd bynnag, gallwch wneud hyn yn haws trwy fod â photeli a thethau wedi'u diheintio'n barod, y powdwr wedi'i fesur a dŵr wedi'i ferwi a gedwir mewn fflasg wactod. Nid oes angen diheintio'r fflasg wactod ond dylai fod yn lân a dylid ei defnyddio ar gyfer eich baban yn unig. Mae angen i'r dŵr a ddefnyddir i wneud y ffid fod yn boethach na 70°C. Os yw'r fflasg yn llawn ac wedi'i selio'n ddiogel, bydd y dŵr ynddi'n aros uwch ben 70°C am nifer o oriau.

Gallwch hefyd ddewis defnyddio llaeth sy'n barod i'w fwydo yn y nos.

Gofynnwch i'ch bydwraig neu ymwelydd iechyd am wybodaeth ar sut i gymysgu ffidiau potel yn ddiogel.

Peidiwch fyth â gorfodi'ch babi i gymryd mwy nag sydd ei angen arni yn y gobaith y bydd yn cysgu am amser hwy, oherwydd gall hyn wneud iddi fynd yn goligaidd neu ddiodefus a gall achosi iddi fagu ormod o bwysau yn y tymor hir. Peidiwch ag ychwanegu grawnfwyd nac unrhyw sylwedd arall i ffidiau am fod hyn yn beryglus i'ch babi. Dylech ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr bob amser o safbwynt symiau.

PAN NAD YW BABANOD YN SETLO

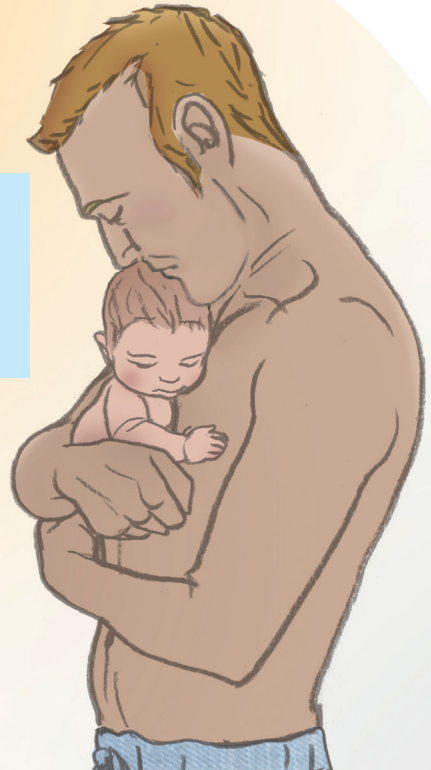
Efallai cewch adegau pan nad yw eich babi'n yn llonyddu ar ôl cael ei bwydo. Mae gosod eich baban mewn cyffyrddiad croen i groen â chi a siglo gan bwyll yn gallu rhoi cysur. Gall eich partner helpu gyda hyn hefyd.

Os ydych yn bwydo o'r fron gallwch gynnig eich bron eto, hyd yn oed os yw eich babi newydd fwydo. Mae sugno'r fron yn gysur i fabis ac nid oes unrhyw berygl o orfwydo babis sy'n bwydo o'r fron.

Os ydych wedi cael nos arbennig o anesmwyth, ceisiwch gymryd saib er mwyn gorffwys yn ystod y dydd. Gall ymwelwyr aros – neu helpu trwy wneud gorchwylion yn y tŷ neu ofalu am blant eraill wrth i chi a'r babi ddal i fyny â'ch cwsg.

Os yw eich babi yn crïo am gyfnodau hir gall fod yn sâl a gall fod angen ymchwiliad meddygol arni.

“ Bu croen i groen yn help gwirioneddol i dawelu fy mabi. Rydym yn mwynhau'r amser gyda'n gilydd.”



RHOI EICH BABI I LAW R I GYSGU

Er mwyn cadw eich babi yn ddiogel a lleihau'r perygl o farwolaeth sydyn babanod (a elwir weithiau'n farwolaeth yn y crud) sicrhewch bob amser:

- Eich bod yn rhoi eich babi ar ei chefn i gysgu, byth wyneb i lawr nac ar ei hochr.
- Bod y crud wrth ymyl gwely'r rhieni am o leiaf y chwe mis cyntaf.
- Bod y fatras yn gadarn ac yn wastad – nid yw gwelyau meddal, bagiau ffa na matresi pantiog yn addas.
- Nad yw eich babi wedi'i gorwisgo ac nad yw o dan ormod o ddillad gwely (dim mwy nag y byddech yn ei ddefnyddio eich hun).
- Nad yw'r dillad gwely yn gallu gorchuddio pen y babi.
- Nad yw'r ystafell yn rhy boeth (mae 16–20°C yn ddelfrydol).
- Bod yr ystafell lle mae eich babi yn cysgu yn rhywle rhydd o fwg.



Lawrlwythwch arweiniad gweithwyr iechyd proffesiynol i'r llyfryn hwn yn at [unicef.uk/caringatnight](https://www.unicef.uk/caringatnight)

OS YDYCH YN PENDERFYNU RHANNU GWELY GYDA'CH BABI

Mae rhai rhieni'n dewis cysgu gyda'u babi yn y gwely a bydd rhai'n syrthio i gysgu gyda'u babi yn ystod y nos wrth fwydo a chysuro p'un ai ydynt yn bwriadu gwneud hynny ai peidio. Felly, mae'n bwysig iawn ystyried y pwyntiau canlynol:

- Cadwch eich babi i ffwrdd o'r gobennydd.
- Sicrhewch nad all eich babi syrthio allan o'r gwely neu fynd yn sownd rhwng y fatras a'r wal.
- Sicrhewch nad all y dillad gwely orchuddio wyneb na phen eich babi.
- Peidiwch â gadael eich babi ar ei phen ei hun yn y gwely, oherwydd gall hyd yn oed y babi ifancaf wingo eu ffordd i safle peryglus.

GOCHELWCH

- Nid yw'n ddiogel rhannu gwely yn y misoedd cynnar os ganwyd eich babi yn fach iawn neu'n gynamserol.
- Peidiwch â chysgu gyda'ch babi pan fuoch yn yfed unrhyw alcohol neu'n cymryd unrhyw gyffuriau a allant eich gwneud yn gysglyd (cyfreithlon neu anghyfreithlon).
- Peidiwch â chysgu gyda'ch babi os ydych chi neu unrhyw un arall yn ysmygwr.
- Peidiwch â rhoi eich hun mewn sefyllfa lle gallech syrthio i gysgu gyda'ch babi ar soffa neu gadair.

BETH SY'N DIGWYDD HENO?

Ydych chi'n bwriadu cael diod alcoholig? Peidiwch â dod â'ch baban i'ch gwely heno oherwydd byddwch yn llai ymatebol nag arfer. Y peth doethaf yw bod ag oedolyn arall wrth law i helpu gyda'r baban os ydych wedi yfed alcohol neu wedi cymryd cyffuriau sy'n eich gwneud yn llai effro nag arfer.

Mynd ar wyliau neu aros gyda theulu neu ffrindiau?

Sicrhewch fod safle cysgu eich baban yn ddiogel hyd yn oed pan nad ydynt adref; gall safleoedd gwely, matresi a dwfes beidio â bod yr un peth ag y maent yn eich cartref.

Gadael i'ch partner gysgu? Os ydych yn bwydo'r baban mewn ystafell arall dylech sylweddoli bod syrthio i gysgu gyda'r baban ar sofffa neu gadair freichiau'n cynyddu eu perygl o gael anaf a dioddef marwolaeth sydyn babanod.

Baban anhwyfus? Mae'n naturiol ac yn bwysig cadw'r baban yn agos i chi os yw'n anhwyfus. Byddwch yn ofalus i beidio â'i gorwisgo na defnyddio gormod o ddillad gwely, yn enwedig os oes gwres arni.

Cofiwch fod bwydo o'r fron yn gwarchod eich babi rhag Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod (SIDS) ac mae bwydo'n gyson o'r fron yn cynyddu'r warchodaeth. Mae angen i fabis fwydo yn ystod y nos felly siaradwch â'ch bydwraig neu ymwelydd iechyd am safleoedd bwydo sy'n eich helpu i orffwys a lleihau'r perygl i'ch babi.

AM UNICEF

Mae Unicef yn gweithio mewn mwy na 190 o wledydd i gadw plant yn ddiogel ledled y byd. Mae **Y Fenter Gyfeillgar i Fabanod gan Unicef DU** yn gweithio gydag ysbytai, mewn amgylcheddau gofal iechyd cymunedol a phrifysgolion i'w helpu i warchod, hyrwyddo a chefnogi bwydo o'r fron a chryfhau cydberthnasau rhwng y fam a'i babi a theuluoedd. Ewch i [unicef.org.uk/babyfriendly](https://www.unicef.org.uk/babyfriendly)

MWY O WYBODAETH

Cymdeithas yr Ymarferwyr Cymunedol ac Ymwelwyr Iechyd

(CPHVA) yw prif sefydliad proffesiynol y DU ar gyfer ymwelwyr iechyd, nyrsys ysgol, nyrsys meithrinfa a nyrsys cymunedol eraill sy'n gweithio o fewn gofal cynradd. Sefydliad proffesiynol yw'r CPHVA o fewn undeb llafur Unite sy'n cynrychioli buddion proffesiynol ymarferwyr ledled y DU.

Ewch i www.unitetheunion.org/cphva


Mae'r **Ffynhonnell Gwybodaeth am Gwsg Babanod** (ISIS) yn darparu tystiolaeth wedi'i seilio ar ymchwil ynghylch cwsg babanod ar gyfer rhieni a gweithwyr iechyd proffesiynol. Wedi'i sefydlu gan Anthropolegwyr yn Labordy Cwsg Rhiant-Baban Prifysgol Durham mewn cydweithrediad gydag Unicef DU, yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol Geni Plant a La Leche League, mae ISIS yn rhedeg fel prosiect estyn allan na fwriedir iddo wneud elw o Brifysgol Durham. Ewch i www.isisonline.org.uk neu

www.infantsleepinfo.org.uk

Mae'r **Sefydliad Ymweld Iechyd** (iHV) yn Ganolfan Ragoriaeth y DU sy'n cefnogi datblygiad gwasanaethau ymweld iechyd graenus. Mae pum piler yn cynnal ein gwaith: ymchwil, sicrwydd ansawdd, addysg, arweinyddiaeth a gweithio mewn partneriaeth. Ewch i'r wefan sydd ag adran Teuluoedd: www.ihv.org.uk

Mae'r **Lullaby Trust** yn darparu cyngor arbenigol ar gwsg mwy diogel i fabanod, mae'n cefnogi teuluoedd mewn profedigaeth ac yn codi ymwybyddiaeth ynghylch marwolaeth sydyn babanod. Am fwy o wybodaeth am SIDS a pheryglon, ewch i www.lullabytrust.org.uk neu ffoniwch **0808 802 6869** yn rhad ac am ddim. Am gymorth mewn profedigaeth ffoniwch y llinell gymorth rad ac am ddim ar **0808 802 6868**.

Coleg Brenhinol y Bydwagedd (RCM) yw'r unig undeb llafur a sefydliad proffesiynol yn y DU a arweinir gan fydwragedd ar gyfer bydwagedd. Mae'r RCM yn hyrwyddo bydwreigiaeth, gwasanaethau mamolaeth graenus a safonau a dylanwadau proffesiynol ar ran ei aelodau ac er budd y menywod a'r teuluoedd y maent yn gofalu amdanynt. Ewch i www.rcm.org.uk



Addaswyd o Fenter Gyfeillgar i Fabanod Unicef DU
unicef.uk/caringatnight

Trydydd argraffiad: Medi 2017

Y Fenter Gyfeillgar i Fabanod Unicef DU
30a Great Sutton Street Llundain EC1V 0DU

020 7375 6144/6052
bfi@unicef.org.uk

unicef.org.uk/babyfriendly

Rhifau elusen gofrestredig 1072612 (Cymru a Lloegr) SC043677 (Yr Alban) Darluniau
eglwurhaol gan Sarah-Jayne Mercer @ Lemonade

unicef.org.uk/babyfriendly

020 7375 6144/6052
bfii@unicef.org.uk

Unicef UK Baby Friendly Initiative
30a Great Sutton Street
London
EC1V 0DU

Third edition: September 2017



The Community Practitioners and Health Visitors Association (CPHVA) is the UK's leading professional

organisation for health visitors, school nurses, nursery nurses and other community nurses working in primary care. The CPHVA is a professional organisation within the Unite trade union representing the professional interests of practitioners throughout the UK. Visit www.unitehealthunion.org/cphva

The Infant Sleep Information Source (ISIS) provides research-

based evidence about infant sleep for parents and health professionals. Established by Anthropologists at the Durham University Parent-Infant Sleep Lab in collaboration with Unicef UK, the National Childbirth Trust and La Leche League, ISIS runs as a non-profit-making outreach project of Durham University. Visit www.isisonline.org.uk or www.infantsleepinfo.org.uk

The Institute of Health Visiting (IHV) is a UK Centre of

Excellence supporting the development of high quality health visiting services. There are five pillars to our work: research, quality assurance, education, leadership and partnership working. Visit the website which has a Families section: www.ihv.org.uk

The Lullaby Trust provides expert advice on safer sleep for babies, supports bereaved families and raises awareness on sudden infant death. For more information about SIDS and risks, visit www.lullabytrust.org.uk or call free **0808 802 6869**. For bereavement support call the free helpline on **0808 802 6868**.

The Royal College of Midwives (RCM) is the UK's only trade

union and professional organisation led by midwives for midwives. The RCM promotes midwifery, quality maternity services and professional standards and influences on behalf of its members and for the interests of the women and families for which they

care. Visit www.rcm.org.uk

Unicef works in more than 190 countries to keep children safe around the world. **Unicef UK's Baby Friendly Initiative** works with hospitals, in community healthcare settings and universities to help them protect, promote and support breastfeeding and to strengthen mother-baby and family relationships. Visit unicef.org.uk/babyfriendly

ABOUT UNICEF

Remember breastfeeding protects your baby against Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) and the more you breastfeed the greater the protection. Babies need to feed during the night so talk to your midwife or health visitor about feeding positions which help you rest and minimise risk to your baby.

Baby unwell? It's natural and important to keep baby close to you if they are not well. Be careful not to overdress them or use too many covers, especially if they are running a temperature.

Letting your partner sleep? If you feed baby in another room be aware that falling asleep with baby on a sofa or armchair increases their risk of injury and sudden infant death.

Going on holiday or staying with family or friends? Make sure your baby's sleeping position is safe even when they are not at home: bed positions, mattresses and duvets may not be the same as at home.

Having an alcoholic drink? Don't have baby in your bed tonight as you will be less responsive than normal. It's best to have another adult on hand to help with baby if you have drunk alcohol or taken drugs that make you less aware than normal.

WHAT'S HAPPENING TONIGHT?

IF YOU DECIDE TO SHARE A BED WITH YOUR BABY

Some parents choose to sleep with their baby in bed and some fall asleep with their baby during the night while feeding and comforting whether they intend to or not. Therefore it is very important to consider the following points:

- Keep your baby away from the pillows.
- Make sure your baby cannot fall out of bed or become trapped between the mattress and wall.
- Make sure the bedclothes cannot cover your baby's face or head.
- Don't leave your baby alone in the bed, as even very young babies can wriggle into a dangerous position.

Beware

- It is not safe to bed-share in the early months if your baby was born very small or preterm.
- Do not sleep with your baby when you have been drinking any alcohol or taking drugs that may cause drowsiness (legal or illegal).
- Do not sleep with your baby if you or anyone else is a smoker.
- Do not put yourself in a position where you could doze off with your baby on a sofa or armchair.

PUTTING YOUR BABY DOWN TO SLEEP

To keep your baby safe and to reduce the risk of sudden infant death (sometimes called cot death) always make sure:

- You put your baby down on her back to sleep, never on her front or side.
- The cot is beside the parents' bed for at least the first six months.
- The mattress is firm and flat – soft beds, bean bags and sagging mattresses are not suitable.
- Your baby is not overdressed or covered with too much bedding (no more than you would use yourself).
- The bedding must not be able to cover the baby's head.
- The room is not too hot (16-20°C is ideal).
- The room where your baby sleeps is a smoke-free zone.



Download the health professionals' guide to this leaflet at [unicef.uk/caringatnight](https://www.unicef.uk/caringatnight)

WHEN BABIES DON'T SETTLE

There may be times when your baby remains unsettled after feeds. Placing your baby in skin-to-skin contact with you and gently rocking can provide comfort. Your partner can help with this too.

If you are breastfeeding you can offer your breast again even if your baby has just fed. Babies find the suckling comforting and there is no risk of overfeeding a breastfed baby.

If you have had a particularly disturbed night, try to take time out to rest during the daytime. Visitors can wait – or help by taking over chores or looking after other children while you and your baby catch up on sleep.

If your baby is crying for long periods she may be ill and require a medical check.

“Skin-to-skin really helped my baby to settle down. We enjoy the time together.”



BOTTLE FEEDING

It is important to be organised in order to reduce disturbance when bottle feeding at night. Powdered milk is not sterile and can cause infections if made up in advance. Therefore you will need to make up feeds during the night. However, you can make this easier by having bottles and teats ready sterilised, the powder measured out and boiled water kept in a vacuum flask. The vacuum flask does not need to be sterilised but should be clean and only used for your baby. The water used to make the feed needs to be above 70°C. If the flask is full and securely sealed, the water will stay above 70°C for several hours.

You may also choose to use ready-to-feed milk at night.

Ask your midwife or health visitor for information on how to make up bottle feeds safely.

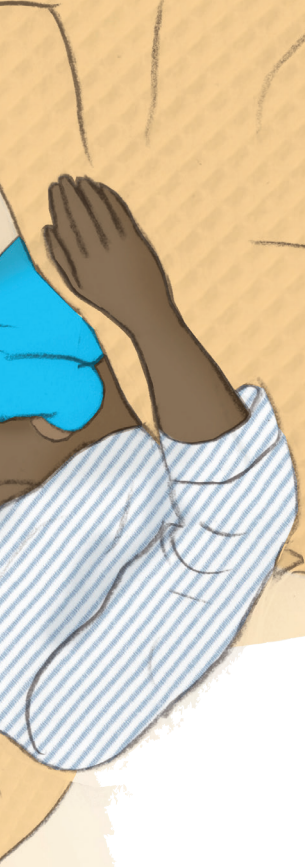
Never force your baby to take more than she needs in the hope that she will sleep for longer as this can cause her to become colicky and distressed and may result in her becoming overweight in the long term. Don't add cereal or any other substance to feeds as this is dangerous for your baby. Always follow manufacturers' guidelines with regard to amounts.

Many women choose to feed their baby whilst lying in bed. Ask your midwife or health visitor to help you find a safe and comfortable position and also see the safety information on page 9.

TIPS FOR PARTNERS

- Make sure your breastfeeding partner is comfortable.
- Pass her things, so she doesn't have to reach for them.
- Bring her drinks and snacks and make sure that she has a glass of water at hand as breastfeeding can be thirsty work.
- Give plenty of support – breastfeeding is important for your baby's and your partner's health.





EARLY FEEDING CUES

- sucking fingers
- restlessness
- murmuring sounds

Keep your baby close. The safest place for your baby to sleep is in a cot by the side of your bed. This means you can hear your baby and respond to her needs before she starts crying or becoming distressed, and reach her easily without having to get up.

Try not to stimulate your baby too much. As soon as she starts waking, offer her a feed so she doesn't get too upset and difficult to settle. Talk to her in a soft, quiet voice and avoid changing her nappy or clothing unless really necessary.

“I try to keep the room cosy and peaceful at night.”

It's important to make sure you create the right environment to help you get as much rest as possible. Keep the room fairly dark – switching on the light wakes everyone up and is not usually needed when you are feeding and comforting your baby.

GETTING SOME REST

While it can be frustrating when your sleep is disturbed during the night, it can also be a lovely quiet time to be with your baby away from the bustle and distractions of daytime. Babies rely on the security and comfort of being close to their parents and need this at night as well as during the day.



CARING FOR YOUR BABY AT NIGHT

Becoming a parent is a very special time. Getting to know your new baby and learning how to care for her needs can be one of the most rewarding experiences of your life. However, it can also be challenging, especially when you are tired and your baby is wakeful and wanting to feed frequently during the night.

It might be reassuring to know that it is both normal and essential for your baby to feed during the night. Babies grow quickly in the early weeks and months of their lives and have very small stomachs. Therefore they need to feed around the clock to meet their needs.





A guide for parents

CARING FOR YOUR BABY AT NIGHT

