

A LITTLE BIT OF SCIENCE

New babies have a strong need to be close to their parents, as this helps them to feel secure and loved. When babies feel secure they release a hormone called oxytocin, which acts like a fertiliser for their growing brain, helping them to be happy babies and more confident children and adults. Holding, smiling and talking to your baby also releases oxytocin in you, which helps you to feel calm and happy.



MYTH

Babies become spoilt and demanding if they are given too much attention.



REALITY

When babies' needs for love and comfort are met, they will be calmer and grow up to be more confident.

New babies have a strong need to be close to their parents, as this helps them to feel secure and loved.



GETTING STARTED

During pregnancy, your baby's brain is growing very quickly and you can help this growth by taking some time out to relax and talk to him, to stroke your bump and maybe play some music to him. Encourage other close family members to do the same.

You can help your baby's brain development during pregnancy by talking, reading, stroking and playing music.



MEETING YOUR BABY FOR THE FIRST TIME

After your baby is born, hold him against your skin as soon as possible, and for as long as you want. This will calm him and give you both the chance to rest, keep warm and get to know each other.

If you want to breastfeed, this is a great time to start as your baby might move towards the breast and work out the best way to suckle for himself. Breastfeeding also releases lots of oxytocin in baby and mother, which will help you to feel close and connected.

If you choose to bottle feed, giving the first feed in skin contact while holding your baby close and looking into his eyes will also help you bond.



EARLY DAYS

Keep your baby close to you so that you start to recognise the signals he makes to tell you he is hungry or wants a cuddle. Responding to these signals will make your baby feel safe. Cuddling your baby next to your skin allows him to smell you and hear your heartbeat, which will comfort and calm him. This will also help you to feel calm and relaxed and will help with breastfeeding.

Breastfed babies cannot be overfed so you can use breastfeeding to soothe your baby and as a way of spending time together, or having a rest whenever you both want.

If you are bottle feeding, hold your baby close during feeds and look into his eyes. Learn to notice his cues that he wants to be fed and when he has had enough. If you and your partner try and give most of the feeds yourselves, this will help build up a close and loving bond with your baby. Continuing skin-to-skin contact can calm and comfort you both at any time.



MYTH

It's important to get babies into a routine as this makes your life easier.



REALITY

Young babies are not capable of learning a routine. Responding to their cues for feeding and comfort makes babies feel secure, so they cry less, which makes your life easier too.

FINDING YOUR RHYTHM

Having a new baby can be challenging. However, as time goes by you will start to understand what your baby needs. This will help you settle into a rhythm that is right for you both. Responding to your baby's needs for food and comfort will not only support his brain development but will also help him feel secure, so he will cry less, which helps make your life easier too. Holding your baby when he is crying helps him to feel loved and secure, even if he doesn't stop crying straight away. Research shows that babies who are responded to in this way grow into more confident toddlers who are better able to deal with being away from their parents temporarily, rather than becoming clingy and spoilt. This again can help make life less stressful for you.



MYTH

You should leave babies to settle alone so that they learn to be independent.



REALITY

When babies are left alone they think they have been abandoned, and so become more clingy and insecure when their parents return.



Slings and parent-facing prams can help make your baby feel secure.



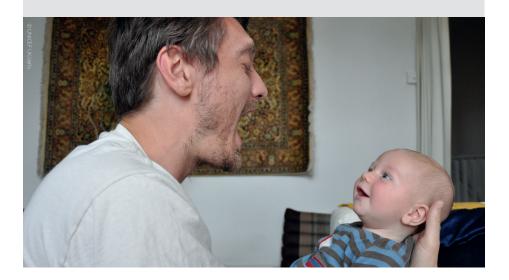
MYTH

Babies benefit from lots of toys to help them learn.



REALITY

Looking at your face is the best way for babies to learn. Talking, listening and smiling triggers oxytocin and helps your baby's brain to grow.



Finally, it can be reassuring to know that, despite all the pressure to buy expensive equipment and toys for your new baby, you don't really need to spend lots of money. What matters to your baby and his future development is having parents who love and care for him.

Becoming a new parent can be wonderful, but it can also be difficult. Persistent crying might indicate that your baby is unwell. Speak to your midwife or health visitor if you have any worries about being a new parent.

UNICEF AND THE BABY FRIENDLY INITIATIVE

Unicef is the world's leading organisation for children, working in over 190 countries. Right now, children are in danger. We will do whatever it takes, until every child is safe. In everything we do, the most disadvantaged children are our priority.

The Baby Friendly Initiative is a worldwide programme of the World Health Organization (WHO) and Unicef, which aims to improve standards of care for breastfeeding within health care settings.

In the UK we work with hospitals and health care providers to support breastfeeding and help to build strong parent-child relationships.

CONTACT US

bfi@unicef.org.uk 020 7375 6052

Find out more about Unicef UK and how the Baby Friendly Initiative supports new parents at unicef.org.uk/babyfriendly



Cover photo: © UNICEF UK/Jeffs
Registered Charity Nos 1072612 (England & Wales) and SC043677 (Scotland)

FABANOD UNICEF A'R FENTER GYFEILLGAR I

Unicef yw sefydliad mwyaf blaenllaw'r byd ar gyfer plant, gan weithio mewn dros 190 o wledydd. Y funud hon, mae plant mewn perygl. Byddwn yn gwneud beth bynnag sydd ei angen, hyd nes bob pob plentyn yn ddiogel. Ym mhopeth a wnawn, y plant mwyaf difreintiedig yw ein blaenoriaeth.

Un o raglenni byd-eang Sefydliad lechyd y Byd (WHO) ac Unicef yw'r Fenter Gyfeillgar i Fabanod, sydd â'r nod o wella safonau gofal ar gyfer bwydo o'r fron o fewn amgylcheddau gofal iechyd.

Yn y DU rydym yn gweithio gydag ysbytai a darparwyr gofal iechyd i gefnogi bwydo o'r fron a helpu adeiladu cydberthnasau cryf rhwng rhieni

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

a phlant.

a SCO43677 (Yr Alban) Bhifau Elusen Gofrestedig 1072612 (Cymru a Lloegri) SCO43677 (Yr Alban)

ITIJA38



CHMEDI



Edrych ar eich wyneb yw'r ffordd orau i fabis ddysgu. Mae siarad, gwrando a gwenu'n sbarduno ocsitosin ac yn helpu ymennydd eich babi dyfu.

Mae babis yn elwa o gael llawer o deganau i'w helpu i ddysgu.



Yn olaf, gall dawelu eich meddwl i wybod, er gwaethaf yr holl bwysau i brynu offer a theganau drud ar gyfer eich babi newydd, nid oes angen i chi wario llawer o arian mewn gwirionedd. Y peth pwysicaf i'ch babi a'i ddatblygiad yn y dyfodol yw bod â rhieni sy'n ei garu ac yn gofalu amaano.

Gall dod yn rhiant newydd fod yn rhyfeddol, ond mae'n gallu bod yn anodd hefyd. Gallai crïo drwy'r amser awgrymu fod eich babi'n anhwylus. Siaradwch â'ch bydwraig neu ymwelydd iechyd os oes gennych unrhyw bryderon am fod yn rhiant newydd.

DOD O HYD I'CH RHYTHM

Gall cael babi newydd fod yn heriol. Fodd bynnag, gydag amser byddwch yn dechrau deall beth sydd ei angen ar eich babi. Bydd hyn yn eich helpu i ddod o hyd i rythm sy'n gywir ar gyfer y ddau ohonoch. Bydd ymateb i anghenion eich babi am fwyd a chysur nid yn unig yn cefnogi datblygiad ei ymennydd ond bydd hefyd yn ei helpu i deimlo'n ddiogel, felly bydd yn eich babi pan ei fod yn crïo yn ei helpu i deimlo ei fod yn cael ei garu a'i eich babi pan ei fod yn crïo yn ei helpu i deimlo ei fod yn cael ei garu a'i eich babi pan ei fod yn crïo yn ei helpu i deimlo ei fod yn cael ei garu a'i hod yn dangos fod babis sy'n derbyn y math hwn o ymateb yn tyfu'n blant bach mwy hyderus sy'n gallu ymdopi'n well â bod i ffwrdd dros dro o'i rhieni, yn hytrach na mynd yn rhai sy'n glynu ac wedi'u difetha. Gall o'i rhieni, yn hytrach na mynd yn rhai sy'n glynu ac wedi'u difetha. Gall hyn eto helpu i wneud bywyd yn llai o straen i chi.

ITIJA38 🔻

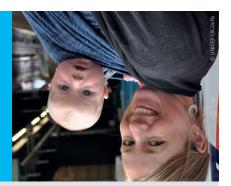
Pan fod babis yn cael eu gadael ar eu pennau eu eu bod wedi cael eu gadael am byth, ac felly maen nhw'n glynu mwy ac yn ansicr pan ddaw eu rhieni nôl.

CHMEDI

X

Dylech adael babis i setlo ar eu pennau eu hunain er mwyn iddyn nhw ddysgu bod yn annibynnol.

Mae gwregysau a phramiau sy'n wynebu'r rhiant yn gallu helpu i wneud eich babi deimlo'n ddiogel.



NAUNYO UAIDOYO

Cadwch eich babi'n agos i chi er mwyn i chi ddechrau adnabod yr arwyddion mae'n eu rhoi i ddweud wrthych fod eisiau bwyd neu gwtah arno. Bydd ymateb i'r signalau hyn yn gwneud i'ch babi deimlo'n ddiogel. Mae anwesu eich babi nesaf at eich croen yn ei ganiatáu i'ch arogleuo a chlywed curiad eich calon, a fydd yn ei gysuro a'i dawelu. Bydd hyn hefyd yn eich helpu chi i deimlo'n ddigynnwrf ac wedi ymlacio a bydd yn helpu gyda bwydo o'r fron.

Nid oes modd gorfwydo babis a fwydir o'r fron felly gallwch ddefnyddio bwydo o'r fron i gysuro eich babi ac fel ffordd o dreulio amser gyda'ch gilydd, neu orffwys tipyn pryd bynnag mae'r ddau ohonoch eisiau hynny.

Os ydych yn bwydo â photel, daliwch eich babi yn agos wrth ei fwydo ac edrychwch yn syth i'w lygaid. Dysgwch sylwi ar ei arwyddion ei fod eisiau cael ei fwydo a phryd mae e wedi cael digon. Os ydych chi a'ch partner yn ceisio rhoi'r rhan fwyaf o ffidiau eich hunain, bydd hyn yn helpu adeiladu cwlwm agosrwydd agos a chariadus gyda'ch babi. Gall parhau â chyffyrddiad croen i groen eich tawelu a'ch cysuro chi eich dau parhau â chyffyrddiad croen i groen eich tawelu a'ch cysuro chi eich dau



Nid yw babis ifainc yn gallu dysgu rwtîn. Mae ymateb i'w harwyddion am fwydo a chysur yn gwneud i fabanod deimlo'n ddiogel, felly maen nhw'n crïo llai, sy'n gwneud eich bywyd chi'n haws hefyd.

CHMEDI



nuchyw bryd.

Mae'n bwysig sefydlu rwfin i fabanod oherwydd mae hyn yn gwneud eich bywyd yn haws.

CYFARFOD Â'CH BABI AM Y TRO

Ar ôl i'ch babi gael ei eni, daliwch ef yn erbyn eich croen cyn gynted ag y gallwch, ac am gymaint o amser ag y dymunwch. Bydd hyn yn ei dawelu a rhoi'r cyfle i chi eich dau orffwys, cadw'n gynnes a dod i adnabod eich gilydd.

Os ydych eisiau bwydo o'r fron, mae hwn yn amser gwych i ddechrau oherwydd gallai eich babi symud tuag at y fron a gweithio allan y ffordd orau o sugno o'r fron ei hun. Mae bwydo o'r fron hefyd yn rhyddhau llawer o ocsitosin yn y babi a'r fam, a fydd yn eich helpu i deimlo'n agos ac yn gysylltiedig.

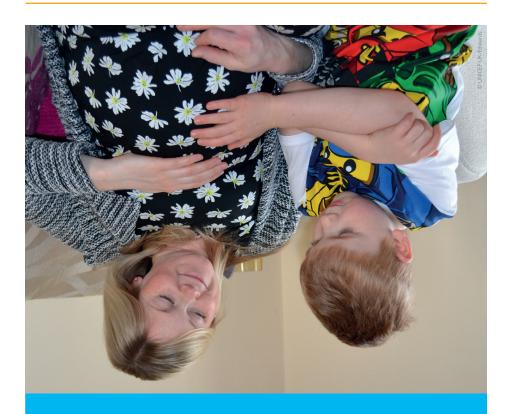
Os ydych yn dewis bwydo â photel, bydd rhoi'r ffid cyntaf mewn cyffyrddiad croen wrth ddal eich babi yn agos ac edrych yn syth i'w lygaid yn eich helpu i ffurfio cwlwm agosrwydd yn ogystal.



CYCHWYN ARNI

Pan fyddwch yn feichiog, mae ymennydd eich babi'n tyfu'n gyflym iawn a gallwch helpu'r twf hwn trwy gymryd ychydig o amser i ymlacio a siarad ag ef, mwytho eich bwmp ac efallai chwarae rhywfaint o gerddoriaeth iddo. Anogwch aelodau eraill o'r teulu agos i wneud yr un peth.

Gallwch helpu datblygiad ymennydd eich babi yn ystod beichiogrwydd trwy siarad, darllen, mwytho a chwarae cerddoriaeth.



RHYW FYMRYN O WYDDONIAETH

Mae gan fabis newydd angen cryf i fod yn agos i'w rhieni, oherwydd mae hyn yn eu helpu i deimlo'n ddiogel a'u bod yn cael eu caru. Pan fydd babis yn teimlo'n ddiogel maen nhw'n rhyddhau hormon o'r enw ocsitosin, sy'n gweithredu fel gwrteithiwr er mwyn i'w hymennydd dyfu, gan eu helpu i fod yn fabis hapus ac yn blant ac oedolion mwy hyderus. Mae dal, gwenu ar a siarad â'ch babi hefyd yn rhyddhau ocsitosin ynddoch chi, sy'n eich helpu i deimlo'n ddigynnwrf a hapus.

ITIJA38

Pan fodlonir anghenion babis am gariad a chysur byddant yn llai tebygol o gynhyrfu a thyfu i fod

yn fwy hyderus.

CHMEDI

X

Mae babis yn mynd yn rhai wedi'u difetha ac anodd os rhoddir gormod o sylw iddyn nhw.



Mae gan fabis newydd angen cryf i fod yn agos i'w rhieni, yn eu helpu i deimlo'n yn eu helpu i deimlo'n cael eu caru

