

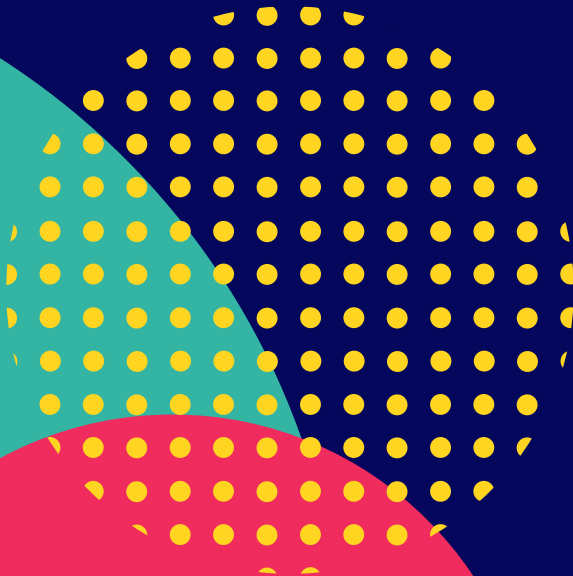


Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales



Pecyn Cymorth Bwydo ar y fron yn y gweithle

AWST 2026



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

CYNNWYS

1	Pam mae bwydo ar y fron yn y gweithle yn bwysig: Gwybodaeth i sefydliadau	3
2	Siarter bwydo ar y fron: Eich camau cyntaf	5
3	Gwybodaeth i Reolwyr: Troi polisi yn gamau gweithredu	7
4	Sgwrs blwch offer: Hyfforddiant ymwybyddiaeth i reolwyr	11
5	Enghraifft o Basbort Bwydo ar y Fron	12
6	Straeon llwyddiant: sut mae eraill wedi cyrraedd y nod	14
7	Cwestiynau cyffredin ar gyfer rheolwyr	15
8	Cysylltiadau a chefnogaeth bellach	17
9	Gwybodaeth i weithwyr	18

CYDNABYDDIAETHAU

Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i ddatblygu ar y cyd â nifer o bartneriaid. Rydym yn ddiolchgar i bob sefydliad sydd wedi cefnogi creu'r ddogfen hon.



RCM Cymru



Cymru Wales



Coleg Nysio Brenhinol
Cymru
Royal College of Nursing
Wales



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd
Addysgu Powys
Powys Teaching
Health Board

1

PAM MAE BWYDO AR Y FRON YN Y GWEITHLE YN BWYSIG: GWYBODAETH I SEFYDLIADAU

Nod y pecyn cymorth hwn yw cefnogi cyflogwyr ledled Cymru i greu amgylcheddau gwaith cynhwysol, sy'n ystyriol o deuluoedd ac sy'n galluogi gweithwyr i barhau i fwydo ar y fron pan fyddant yn dychwelyd i'r gwaith. Ei bwrpas yw cefnogi canllawiau a pholisïau lleol cyfredol ac nid eu disodli.

Mae bwydo ar y fron yn ymyriad iechyd y cyhoedd effeithiol iawn, sy'n cefnogi'r dechrau gorau posibl mewn bywyd i blant ac yn cyfrannu at ganlyniadau iechyd gwell ar draws cwrs bywyd. Gall cefnogi gweithwyr i barhau i fwydo ar y fron pan fyddant yn dychwelyd i'r gwaith helpu i leihau gwahaniaethau annheg mewn canlyniadau iechyd ac mae'n cysylltu ag uchelgeisiau Llywodraeth Cymru i gynyddu cyfraddau bwydo ar y fron yng Nghymru. Mae creu gweithleoedd sy'n ystyriol o fwydo ar y fron hefyd yn hyrwyddo cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant drwy sicrhau bod gweithwyr yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu cefnogi a'u bod yn gallu cydbwyso cyfrifoldebau gwaith a theulu heb anfantais.

Mae'r pecyn cymorth hwn yn rhoi siarter a chanllawiau clir ac ymarferol i weithleoedd ar gyfrifoldebau cyfreithiol, polisïau gweithle ac arferion gorau, gan helpu sefydliadau i ddeall anghenion rhieni sy'n bwydo ar y fron. Mae hyn yn galluogi gweithleoedd i roi mesurau syml ac effeithiol ar waith, fel gweithio hyblyg, cyfleusterau priodol a dulliau rheoli cefnogol.

Mae cefnogi gweithwyr i barhau i fwydo ar y fron yn cynnig manteision sylweddol i weithleoedd:

- **Cadw gweithwyr** – mae staff yn fwy tebygol o aros, gan leihau costau recriwtio a hyfforddi.
- **Hybu enw da** – mae creu amgylchedd sy'n ystyriol o fwydo ar y fron yn cryfhau enw da eich sefydliad am gefnogi llesiant y gweithlu a chyfrifoldeb cymdeithasol.
- **Arbed arian** – gall cefnogi bwydo ar y fron arwain at lai o ddiwrnodau salwch oherwydd mamau a babanod iachach, gan hyrwyddo cynaliadwyedd a lleihau costau hirdymor.

ARGYMHELLIR
BWYDO AR Y FRON
YN UNIG AM CHWE
MIS, AC AM DDWY
FLYNEDD A THU HWNT
OCHR YN OCHR Â
BWYD SOLET.

Argymhellir bwydo ar y fron yn unig am chwe mis, ac am ddwy flynedd a thu hwnt ochr yn ochr â bwyd solet. Er gwaethaf hyn, mae llawer o weithwyr yn rhoi'r gorau i fwydo ar y fron oherwydd heriau canfyddedig neu wirioneddol a wynebwr wrth ddychwelyd i'r gwaith. Canfu ymatebion i arolwg lechyd Cyhoeddus Cymru fod profiadau gweithwyr yn amrywio'n fawr, gan ddangos diffyg cysondeb yn y gefnogaeth. Bydd gan wahanol weithwyr anghenion cymorth amrywiol a gwahanol deithiau bwydo ar y fron. Gall rhai gweithwyr roi dulliau bwydo cymysg ar waith neu ddod â babi i'r gweithle, a'i fwydo ar y fron yno. Mae rhai rhieni, gan gynnwys teuluoedd lleiafrifoedd ethnig, anabl neu incwm is, yn profi rhwystrau i gyrraedd eu hamcanion bwydo, a dylai rheolwyr ystyried pryderon croestoriadol wrth greu polisi, manau ac adnoddau bwydo ar y fron a phan fyddant yn cael sgysiau â staff beichiog a staff sy'n bwydo ar y fron.

FEL CYFLOGWYR CEFNOGOL, GALLWCH NORMALEIDDIO SGYSIAU AM FWYDO AR Y FRON A RHOI TAWELWCH MEDDWL I WEITHWYR BOD BWYDO AR Y FRON YN NORMAL, YN GYRAEDDADWY A BOD EICH SEFYDLIAD YN EI GEFNOGI'N RHAGWEITHIOL.



Bydd y pecyn cymorth hwn yn eich helpu i ddeall beth allwch chi ei wneud i gefnogi gweithwyr sy'n bwydo ar y fron waeth beth fo'r dull y maent yn ei ddefnyddio. Fodd bynnag, efallai yr hoffech fynd gam ymhellach a chynnwys bwydo ar y fron o fewn polisïau a strategaethau gweithle ehangach sy'n ystyriol o deuluoedd, a chysylltu â pholisïau ieuchyd a llesiant eraill.

BYDD CYFLOGWYR SY'N YMWNEUD Â'R PECYN CYMORTH BWYDO AR Y FRON YN CAEL EU CYDNABOD AM EU HYMRWYMIAD. I GAEL EICH BATHODYN CYDNABYDDIAETH, E-BOSTIWCH IECHYDYNYGWEITHLE@WALES.NHS.UK.

Gallwch hefyd ddod o hyd i gyngor ar gefnogi gweithwyr sy'n famau newydd (Saesneg yn unig) ar wefan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch.

BYDD Y PECYN CYMORTH HWN YN EICH HELPU I DDEALL BETH ALLWCH CHI EI WNEUD I GEFNOGI GWEITHWYR SY'N BWYDO AR Y FRON.

2

SIARTER BWYDO AR Y FRON: EICH CAMAU CYNTAF

Mae'r ddogfen hon yn rhoi fframwaith clir ar gyfer cefnogi rhieni sy'n bwydo ar y fron yn y gweithle a gall cyflogwyr ddangos eu hymrwymiad i arferion gorau drwy roi ei safonau ar waith. Efallai y bydd cyflogwyr eisiau ysgrifennu sylwadau neu ychwanegu dolenni i ddangos eu hymrwymiad.

OS YDYCH CHI'N GYFLOGWR SYDD WEDI YMRWYMO I'R SIARTER BWYDO AR Y FRON, ANFONWCH E-BOST AT IECHYDYNYGWEITHLE@WALES.NHS.UK I GAEL EICH BATHODYN YMGYSYLLTIAD CYFLOGWR.

GOFYNIAD	ARFER GORAU	YMRWYMIAD
Polisi Bwydo ar y Fron (gall hwn fod yn rhan o bolisi gweithle arall)	Mae polisi yn arfer da i hyrwyddo a normaleiddio bwydo ar y fron yn y gwaith. Dylai gynnwys unrhyw fesurau i gefnogi gweithwyr sy'n bwydo ar y fron, fel cyfleusterau pwrpasol a seibiannau ychwanegol. Cynnwys bwydo ar y fron mewn strategaethau llesiant staff, iechyd menywod a gweithlu sy'n gyfeillgar i deuluoedd.	
Hyfforddiant	Dylai rheolwyr llinell ddeall eu rhwymedigaethau cyfreithiol a'u harferion da o ran cefnogi gweithwyr sy'n bwydo ar y fron. Mae cyflwyniad PowerPoint " sgwrs blwch offer " ar gael gan Cymru Iach ar Waith i gefnogi hyn.	
'Pasbort' Bwydo ar y Fron	Dogfen y gellir ei defnyddio i gofnodi cynlluniau unigol – gweler yr enghraifft ar dudalen 12.	

GOFYNIAD	ARFER GORAU	YMRWYMIAD
Cyfathrebu	Gall sefydliadau ymrwymo'n gyhoeddus i fod yn weithleoedd sy'n croesawu bwydo ar y fron. Dylid gwneud cynlluniau ar gyfer cyfathrebu mewnol am y pecyn cymorth. Gallech ystyried: • enwebu hyrwyddwyr bwydo ar y fron a all eirioli arferion da, hyrwyddo diwylliant sy'n cynnwys bwydo ar y fron a chyfeirio cydweithwyr at adnoddau mewnol ac allanol • Hyrwyddo'r pecyn cymorth ar adegau allweddol o ran ymwybyddiaeth, fel digwyddiadau llesiant • Codi ymwybyddiaeth drwy gyfathrebu â staff ac mewn cyfarfodydd Mae'n bwysig trafod bwydo ar y fron cyn absenoldeb mamolaeth ac wrth ddychwelyd i'r gwaith. Dylid cofnodi sgysiau. Dylid cydnabod efallai na fydd gweithwyr yn gyfforddus yn codi'r pwnc eu hunain.	
Llywodraethu a Monitro	Cynllun ar gyfer gweithredu a monitro'r pecyn cymorth a phrofiad gweithwyr yn eich sefydliad.	

MAE'N BWYSIG
TRAFOD BWYDO
AR Y FRON CYN
ABSENOLDEB
MAMOLAETH AC
WRTH DDYCHWELYD
I'R GWAITH.

3

GWYBODAETH I REOLWYR: TROI POLISI YN GAMAU GWEITHREDU



RHESTR WIRIO GYFLYM AR GYFER RHEOLWYR

CYN ABSENOLDEB MAMOLAETH	CYN I'R GWEITHIWR DDYCHWELYD	AR ÔL DYCHWELYD	Y 3 MIS CYNTAF / PARHAUS
Codwch y pwnc yn sensitif, gan gynghori y bydd bwydo ar y fron yn cael ei gefnogi.	Gofynnwch a hoffent drafod bwydo ar y fron, gan eu hatgoffa y byddant yn cael cefnogaeth.	Cwblhewch drafodaeth am gefnogaeth bwydo ar y fron ac asesiad risg.	Adolygwch y drafodaeth am gefnogaeth bwydo ar y fron a'r asesiad risg.
Darparwch y pasbort bwydo ar y fron a'r adran o'r ddogfen ar gyfer gweithwyr.	Trefnwch amser ar gyfer trafodaeth am gefnogaeth bwydo ar y fron ac asesiad risg.	Cwblhewch y pasbort bwydo ar y fron.	Gwiriwch a yw unrhyw anghenion wedi newid.
Esboniwch y polisi a hawliau gweithwyr.	Diweddarwch rotâu neu staff cyflenwi yn ôl yr angen.	Cadarnhewch fynediad i'r ystafell a'r trefniadau.	Uwchgyfeiriwch unrhyw broblemau yn gynnar.
Eglurwch pa gyfleusterau sydd ar gael.	Gwnewch yn siŵr bod cyfleusterau ar gael.	Atgoffwch y tîm am barch a chynhwysiant.	Diweddarwch y pasbort os oes angen.

EICH RÔL FEL RHEOLWR

Cwblhewch hyfforddiant perthnasol ar fwydo ar y fron yn y gweithle, fel y sgwrs blwch offer sy'n cyd-fynd â'r pecyn cymorth hwn. Gwnewch yn sicr eich bod yn deall eich rhwymedigaethau cyfreithiol gan gynnwys asesiadau risg ar gyfer gweithwyr sy'n bwydo ar y fron.

Hysbyswch weithwyr am y gefnogaeth sydd ar gael cyn absenoldeb mamolaeth a dechreuwch drafodaethau am gefnogaeth bwydo ar y fron yn gynnar.

YSTYRIWCH SUT ALLWCH CHI GREU DIWYLLIANT CEFNOGOL YN EICH TÎM.

Cytunwch ar drefniadau sy'n dderbyniol i'r ddwy ochr i gefnogi parhau i fwydo ar y fron, gan ddilyn polisi eich sefydliad, a chofnodwch y rhain yn y Pasbort Bwydo ar y Fron. Cyfeiriwch at iechyd galwedigaethol os oes angen a dilynwch unrhyw gyngor a ddarperir.

Cwblhewch ac adolygwch y trafodaethau am gefnogaeth bwydo ar y fron ac asesiadau risg yn rheolaidd (bob 2–3 mis). Yn aml, mae addasiadau i ddarparu ar gyfer bwydo ar y fron yn fyrdymor a thros dro, ac er gall bwydo ar y fron barhau am sawl blwyddyn, mae'n debygol y bydd yr angen am gefnogaeth yn y gweithle yn lleihau dros amser (dylai newidiadau o'r fath gael eu harwain gan y gweithiwr sy'n bwydo ar y fron). Hyrwyddwch ddiwylliant tîm parchus a chefnogol a cheisiwch gyngor yn y sefydliad os oes angen.

DYLID YSTYRIED YR UN ADDASIADAU AR GYFER GWEITHWYR SY'N BWYDO AR Y FRON NAD YDYNT WEDI RHOI GENEDIGAETH, FEL MAMAU MEWN PERTHNASOEDD O'R UN RHYW A ALLAI RANNU BWYDO AR Y FRON.

DECHRAU'R DRAFODAETH

Dylai sgysiaid bwydo ar y fron fod yn rhan reolaidd o gynllunio absenoldeb mamolaeth a dychwelyd i'r gwaith. Dyma awgrymiadau o rai ffyrdd o ddechrau'r sgws.

Cyn absenoldeb mamolaeth, gallwch chi dynnu sylw at y gefnogaeth sydd ar gael drwy ddweud:

"Fel dy fod yn ymwybodol, wrth gwrs mae'n amser pell i ffwrdd, ond os hoffet barhau i fwydo ar y fron pan fyddi di'n dychwelyd i'r gwaith, byddwn ni'n gwneud cynllun i dy gefnogi di."

Gallwch ofyn i weithwyr sydd ar fin dychwelyd:

"Hoffet ti drafod bwydo ar y fron? Mae cefnogaeth bwydo ar y fron yn y gweithle ar gael."

**GALLECH GYFEIRIO
AT/RHOI'R
WYBODAETH AR
GYFER GWEITHWYR
SYDD YN Y PECYN
CYMORTH HWN.**

BETH SY'N GWNEUD YSTAFELL ADDAS?

GOFYNNOL	YCHWANEGION DEFNYDDIOL
Preifat a bod modd ei chloi – gellir cael preifatrwydd mewn mannau a rennir trwy, er enghraifft, arwyddion ac amserlennu clir	Soced trydan
Nid toiled, ond toiledau gerllaw	Bwrdd neu arwyneb
Glân a hylan	Sinc yn yr ystafell
Seddau cyfforddus gan gynnwys man i orwedd / gorffwys	Goleuadau meddal
Mynediad at gyfleusterau golchi dwylo	Arwydd 'Ystafell yn cael ei defnyddio'
Hygyrch (gan gynnwys ar gyfer anabledau)	Amserlen ar gyfer defnyddwyr yr ystafell os oes angen
Mynediad i rywle i storio llaeth a dynnir o'r fron	Oergell yn yr ystafell

SEIBIANNAU HYBLYG

Ni ddylai nifer y seibiannau sydd eu hangen drwy gydol y dydd fod yn rhagnodol a dylid ystyried hyn fesul unigolyn. Efallai y bydd menywod â babanod iau yn fwy tebygol o fod angen mwy o seibiannau, i gynnal eu cyflenwad llaeth a sicrhau cysur. Gellir cefnogi hyn trwy drefniadau gweithio hyblyg ac amser i ffwrdd yn lle tâl.

GALLWCH GEFNOGI HYN DRWY:	DYLID OSGOI:
Gwasgaru seibiannau	Gofyn i weithwyr ddefnyddio'r toiled
Addasu amseroedd cychwyn/gorffen	Trin seibiannau fel problem
Galluogi seibiannau hirach	Rhuthro neu roi pwysau ar y gweithiwr
Cyfnewid tasgau dros dro	Awgrymu bwydo â fformiwla

DYLID CYMRYD SEIBIANNAU YCHWANEGOL YN UNOL Â PHOLISI'R SEFYDLIAD A GELLIR EU CYMRYD HEB DÂL, EU CYMRYD FEL AMSER I FFWRDD YN LLE TÂL (TOIL), NEU EU RHOI FEL AMSER Â THÂL.

NEWIDIADAU RÔL DROS DRO

Gyda chytundeb rhwng y gweithiwr a'r cyflogwr, efallai yr hoffech ystyried newidiadau i'r rôl / oriau am gyfnod dros dro. Gall hyn fod yn briodol mewn rhai gweithleoedd lle mae'n annogel neu'n anymarferol i'r fam sy'n bwydo ar y fron dynnu llaeth/bwydo tra byddant yn eu swydd gyfredol neu batrwm sifft cyfredol. Er enghraifft, efallai y byddai'n briodol tynnu gweithiwr oddi ar drefniadau gweithio yn ystod y nos am gyfnod dros dro. Dylid ystyried hyn ar sail unigol; gellid ystyried defnyddio polisïau gweithle presennol fel gweithio hyblyg.

RHEOLI'R TÎM

Efallai y cewch gwestiynau gan gydweithwyr. Dylai eich dull:

- Gadw gwybodaeth yn gyfrinachol
- Atgyfnerthu disgwyliadau o barch
- Egluro y bydd y tîm yn rhannu'r llwyth gwaith yn deg

Os codir pryderon, gallwch ddweud:

"Mae'r trefniadau yma'n cefnogi iechyd a llesiant gweithiwr, yn union fel y byddem ni'n ei wneud i unrhyw un. Gadewch i ni weithio gyda'n gilydd i reoli'r llwyth gwaith yn deg."

CYFRIFOLDEBAU CYFREITHIOL

Rhaid i chi ddilyn y ddeddfwriaeth berthnasol, gan gynnwys:

- Deddf Cydraddoldeb 2010
- Deddf Hawliau Cyflogaeth 1996
- Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974
- Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999

MAE GWEITHWYR YN CAEL EU HAMDDIFFYN RHAG GWAHANIAETHU, AFLONYDDU, A DIFFYG CEFNOGAETH AFRESYMOL. RHAI CYNNAL ASESAD RISG AR GYFER GWEITHWYR SY'N BWYDO AR Y FRON.



PRYD I GAEL CEFNOGAETH

Uwchgyfeiriwch o fewn y sefydliad os:

- Nad oes man addas ar gael
- Oes pryderon ynghylch staffio neu lwyth gwaith
- Oes gwrthdaro tîm yn codi
- Ydych chi'n ansicr sut i ymdopi â sefyllfa

4

SGWRS BLWCH OFFER: HYFFORDDIANT YMWHYBYDDIAETH I REOLWYR

Mae cyflwyniad “sgwrs blwch offer” ar gael gan Cymru Iach ar Waith, yn amlinellu cyfrifoldebau gweithwyr sydd â chyfrifoldebau rheoli yn y gweithle.

> LAWRLWYTHWCH Y CYFLWYNIAD

Os oes angen rhagor o gefnogaeth arnoch, cysylltwch â [Cymru Iach ar Waith](#).



5

ENGHRAIFFT O BASBORT BWYDO AR Y FRON

Manylion y Gweithiwr

Enw:

Teitl y Swydd:

Adran:

Rheolwr:

Dyddiad Dychwelyd Disgwyliedig:

Trafodaeth am gefnogaeth bwydo ar y fron 1: Cyn dechrau absenoldeb mamolaeth

Dyddiad:

Dechreuwch trafodaeth am gefnogaeth bwydo ar y fron a thynnwch sylw at drefniadau sefydliadol.

Trafodaeth am gefnogaeth bwydo ar y fron 2: Cyn dychwelyd i'r gwaith

Dyddiad:

Asesiad risg a thrafodaeth cefnogaeth bwydo ar y fron wedi'u cwblhau.

Sylwadau:

Camau gweithredu y cytunwyd arnynt i gynnwys:

- Newidiadau rôl/oriau
- Trefniadau seibiannau
- Man addas
- Storïo
- Unrhyw drefniadau

Sylwadau:

Cytundeb yn cadarnhau bod y trefniadau uchod wedi'u trafod ac y cytunwyd arnynt.

Dyddiad:

Llofnod y gweithiwr:

Llofnod y rheolwr:

Trafodaethau am gefnogaeth bwydo ar y fron barhaus – nodwch unrhyw

Dyddiad:

Sylwadau:

Dyddiad:

Sylwadau:

Dyddiad:

Sylwadau:

Dyddiad:

Sylwadau:

6

STRAEON LLWYDDIANT: SUT MAE ERAILL WEDI CYRRAEDD Y NOD

FUN FOUNDATIONS

Wedi'i sefydlu yn 2010, mae gan Fun Foundations ddwy feithrinfa ym Mro Morgannwg. Fel rhan o'u dull cynhwysol pan fydd gweithwyr yn dychwelyd o absenoldeb mamolaeth, maent yn sicrhau eu bod yn cefnogi bwydo ar y fron yn y gweithle.

Mae hyn yn cynnwys trafod anghenion unigol, cynnal asesiadau risg a rhoi mannau addas i weithwyr dynnu llaeth o'r fron a'i storio. Drwy weithio gyda Cymru Iach ar Waith, maent wedi gwella eu hymrwymiad i iechyd a llesiant gweithwyr, sy'n cynnwys cael yr wybodaeth ddiweddaraf am ymgyrchoedd iechyd fel Wythnos Ymwybyddiaeth Bwydo ar y Fron.



IECHYD CYHOEDDUS CYMRU – CYFLEUSTERAU BWYDO AR Y FRON

Cyflwynodd Iechyd Cyhoeddus Cymru 'Y Nyth', gofod llesiant pwrpasol sy'n cynnwys ardal i rieni ar gyfer bwydo ar y fron a thynnu llaeth o'r fron. Wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth â rhwydweithiau staff a grwpiau gweithwyr, mae'n rhoi amgylchedd preifat a chyfforddus sy'n cefnogi anghenion rianta a llesiant.

Drwy roi cefnogaeth weladwy ac ymarferol i weithwyr sy'n dychwelyd o absenoldeb mamolaeth, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cryfhau cefnogaeth i staff sy'n bwydo ar y fron ac wedi codi ymwybyddiaeth o arferion sy'n ystyriol o fwydo ar y fron.



"YN IECHYD CYHOEDDUS CYMRU RYDYM AM GEFNOGI POB TEULU YNG NGHYMRU I FWYDO AR Y FRON CYHYD AG Y DYMUNANT AC MAE HYN NYN'N DECHRAU GYDA'N STAFF."

CLAIRE BIRCHALL, CYFARWYDDWR GWEITHREDOL NYRSIO, ANSAWDD A LLYWODRAETHU INTEGREDIG

Enghreifftiau o arferion da o arolwg Iechyd Cyhoeddus Cymru

- Darparwyd ystafell y gellid ei chloi i aelod o staff gydag arwydd "ystafell yn cael ei defnyddio" fel bod modd iddi gael llonydd, gyda radio a ffan er cysur. Pan oedd ei babi yn sâl, gwnaed trefniadau i'w phartner ddod â'r babi i mewn i'w fwydo a'i gysuro. Roedd yr un trefniadau ar gael i weithwyr eraill.
- Caniatwyd amser cinio hirach i famau fynd adref i fwydo lle y bo modd, neu darparwyd seibiannau ychwanegol ar gyfer tynnu llaeth o'r fron. Ystyriwyd newidiadau sifftiau i gefnogi bwydo ar y fron parhaus.
- Addasodd adran batrymau sifftiau i sicrhau y gallai staff fynd adref i gael bwydo amser gwely a chaniatáu seibiannau ychwanegol.

7

CWESTIYNAU CYFFREDIN AR GYFER RHEOLWYR

Pryd ddylwn i siarad â gweithiwr am gefnogaeth bwydo ar y fron?

Dylai rheolwyr godi materion bwydo ar y fron yn rheolaidd, gan helpu i greu diwylliant lle mae bwydo ar y fron yn cael ei normaleiddio a'i gefnogi'n agored.

Dylech chi gychwyn y sgwrs:

- Yn ystod beichiogrwydd (cyn geni)
- Cyn absenoldeb mamolaeth
- Cyn eu dychweliad

Beth yw fy nghyfrifoldebau unwaith y bydd gweithiwr yn fy hysbysu?

Rhaid i chi:

- Sicrhau **amgylchedd** sy'n croesawu bwydo ar y fron
- Cwblhau'r **Pasbort Bwydo ar y Fron** gyda'r gweithiwr
- Cynnal **asesiad risg** wrth ddychwelyd
- Nodi a rhoi **cyfleusterau priodol**
- Cytuno **ar gynllun gweithredu unigol**
- Trin gwybodaeth **yn gyfrinachol ac yn barchus**
- Hyrwyddo **diwylliant cadarnhaol a chynhwysol** ymhlith y tîm ehangach

Sut ydw i'n trefnu seibiannau ar gyfer bwydo ar y fron yn y gwaith a/neu dynnu llaeth?

Gweithiwch gyda'ch gweithiwr i:

- Nodi amseroedd addas
- Lleihau aflonyddwch gweithredol
- Cynnal tegwch o fewn y tîm. Rhaid i seibiannau fod **yn rhesymol ac yn hyblyg**, gan gydnabod bod anghenion bwydo ar y fron yn amrywio.

Beth os yw pwysau gwasanaeth yn ei gwneud hi'n anodd?

Mae anghenion bwydo ar y fron yn ofyniad iechyd a diogelwch cyfreithiol. Rhaid i reolwyr wneud trefniadau rhesymol a cheisio cefnogaeth os bydd rhwystrau'n codi.

Sut alla i gefnogi anghenion diwylliannol neu grefyddol?

Efallai bod gan rai gweithwyr ofynion penodol o ran gwyleidd-dra, preifatrwydd neu ddiwylliant sy'n effeithio ar fwydo ar y fron. Trafodwch y rhain yn sensitif a chymerwch gamau rhesymol i'w bodloni.

Beth ddylwn i ei wneud os yw cydweithwyr yn ymateb yn negyddol?

Rhaid i reolwyr:

- Fynd i'r afael â sylwadau neu ymddygiadau amhriodol ar unwaith
- Cynnal disgwyliadau Urddas yn y Gwaith
- Dangos ymddygiad cefnogol
- Cyfleu disgwyliadau'n glir o fewn y tîm

Ble alla i gyfeirio gweithiwr ato, sydd angen cefnogaeth bwydo ar y fron?

Mae'r Llinell Gymorth Genedlaethol ar gyfer Bwydo ar y Fron yn rhoi cefnogaeth dros y ffôn a negeseua uniongyrchol 24 awr y dydd.



8

CYSYLLTIADAU A CHEFNOGAETH BELLACH

> Cymru Iach ar Waith

> Gwasanaeth Cyngori, Cymodi a Chyflafareddu (ACAS) (Saesneg yn unig)

> Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (Saesneg yn unig)

> Pecyn cymorth Prifysgol Reading (Saesneg yn unig)

> Cynllun Gweithredu Bwydo ar y Fron Cymru Gyfan

> Dewis Cymru – chwiliwch am leoliadau sy'n Croesawu Bwydo ar y Fron yn agos atoch chi.

MAE'N BWYSIG
TRAFOD BWYDO
AR Y FRON CYN
ABSENOLDEB
MAMOLAETH AC WRTH
DDYCHWELYD
I'R GWAITH.

9

GWYBODAETH I WEITHWYR

Gall yr wybodaeth hon fod yn ddefnyddiol i'w rhannu gyda gweithwyr fel eu bod yn deall y polisiau a'r gweithdrefnau sydd ar waith os ydynt yn dymuno tynnu llaeth o'r fron neu fwydo ar y fron, pan fyddant yn dychwelyd ar ôl absenoldeb mamolaeth.

Efallai yr hoffech newid yr wybodaeth i adlewyrchu eich polisiau, llawlyfr a gweithdrefnau unigol sydd gennych ar waith. Rydym yn argymhell bod y rhain yn cael eu rhannu gyda'r gweithiwr cyn iddynt ddechrau eu habsenoldeb mamolaeth.

EICH RÔL FEL GWEITHIWR

Trafodwch eich anghenion bwydo ar y fron gyda'ch rheolwr cyn dychwelyd o absenoldeb mamolaeth a thrwy gydol eich taith bwydo ar y fron. Rhwch wybod i'ch rheolwr yn ysgrifenedig os ydych chi'n bwriadu parhau i fwydo ar y fron pan fyddwch chi'n dychwelyd i'r gwaith. Gall eich ymwelydd iechyd eich cyngori ar gyfuno bwydo ar y fron â gweithio.

Cymerwch ran mewn trafodaethau ar gefnogaeth bwydo ar y fron ac asesiadau risg. Cwblhewch y Pasbort Bwydo ar y Fron mewn cydweithrediad â'ch rheolwr a'u hysbysu am unrhyw newidiadau. Dilynwch unrhyw ganllawiau iechyd a diogelwch sy'n berthnasol i'ch rôl a'ch anghenion bwydo ar y fron.

Yn unol â phob trafodaeth a pholisi yn y gweithle, mae'n bwysig bod pob gweithiwr yn parchu ac yn cefnogi eraill, er mwyn creu diwylliant cadarnhaol a chefnogol.

DECHRAU'R DRAFODAETH

Gall dychwelyd i'r gwaith wrth barhau i fwydo ar y fron deimlo'n frawychus, ond mae cefnogaeth ar gael. Rydym yn annog gweithwyr i siarad â'u rheolwr am eu cynlluniau bwydo ar y fron cyn dychwelyd i'r gwaith fel y gellir trafod a rhoi trefniadau addas ar waith.

Efallai yr hoffech chi ddechrau'r sgwrs drwy ddweud:

Rwy'n bwriadu parhau i fwydo ar y fron pan fyddaf yn dychwelyd i'r gwaith a hoffwn drafod pa gefnogaeth a allai fod ar gael.

Neu:

A allem ni drefnu rhywfaint o amser i drafod cefnogaeth bwydo ar y fron cyn i mi ddychwelyd o absenoldeb mamolaeth?

Gall dechrau'r sgwrs yn gynnar helpu i sicrhau bod unrhyw gefnogaeth, addasiadau neu gyfleusterau y gallech fod eu hangen ar waith cyn i chi ddychwelyd i'r gwaith.

CWESTIYNAU CYFFREDIN AR GYFER GWEITHWYR

Pwy ddylai gweithiwr ei hysbysu os yw am fwydo ar y fron neu dynnu llaeth o'r fron yn y gwaith?

Dylai gweithwyr hysbysu eu rheolwr llinell yn ysgrifenedig cyn iddynt ddychwelyd o absenoldeb mamolaeth. Anogir trafodaeth gynnar – yn ddelfrydol cyn geni neu fel rhan o ddiwrnod CMC (Cadw mewn Cysylltiad) – fel y gellir rhoi trefniadau addas ar waith.

Beth yw'r Pasbort Bwydo ar y Fron a phwy sy'n ei gwblhau?

Mae'r Pasbort Bwydo ar y Fron yn offeryn i weithwyr a rheolwyr gytuno ar drefniadau ymarferol, gan gynnwys cyfleusterau, anghenion seibiant, storio a gofynion asesu risg. Fe'i cwblheir ar y cyd gan y gweithiwr a'r rheolwr llinell cyn dychwelyd i'r gwaith a'i adolygu'n rheolaidd. Dylai fod gan eich cyflogwr enghraifft y gallant ei rhannu gyda chi.

Pa gefnogaeth alla i ei disgwyl pan fyddaf yn dychwelyd i'r gwaith?

Bydd eich rheolwr llinell yn gwneud cynllun unigol gyda chi, a all gynnwys:

- Man glân, preifat a diogel i fwydo ar y fron neu dynnu llaeth o'r fron (nid toiled)
- Seibiannau hyblyg ar gyfer bwydo ar y fron neu dynnu llaeth o'r fron
- Mynediad at oergell ar gyfer storio llaeth (neu gallwch ddefnyddio bag oeri)
- Newid dros dro mewn rôl neu oriau gwaith
- Ymddygiad parchus ac urddasol gan gydweithwyr a rheolwyr bob amser

Pa mor aml alla i gymryd seibiannau i dynnu llaeth o'r fron?

Byddwch yn cael hyblygrwydd rhesymol i gymryd seibiannau yn ôl yr angen. Dylid cytuno ar hyn ymlaen llaw gyda'ch rheolwr fel rhan o'ch Pasbort Bwydo ar y Fron .

Ble byddaf yn gallu tynnu llaeth o'r fron?

Bydd eich rheolwr yn gweithio gyda chi i nodi man addas, gyda:

- Drws y gellir ei gloi
- Cadair
- Cyfleusterau golchi dwylo
- Mynediad i doiled gerllaw

Rhaid cadarnhau cyfleusterau yn ystod eich trafodaethau cyn dychwelyd.

A allaf storio fy llaeth o'r fron yn y gwaith?

Gallwch, lle y bo modd gallwch gael mynediad at oergell i storio llaeth yn ddiogel. Os nad yw hyn ar gael (e.e., rolau cymunedol), gellir defnyddio bag oeri.

Oes angen asesiad risg arnaf?

Oes. Rhaid cwblhau asesiad risg penodol i fwydo ar y fron ar ôl i chi ddychwelyd, a'i adolygu bob 2-3 mis tra bydd bwydo ar y fron yn parhau.

Beth os bydd fy nghynlluniau'n newid?

Mae cynlluniau bwydo ar y fron yn aml yn newid – mae hynny'n iawn. Diweddarwch eich rheolwr fel y gellir addasu'r trefniadau.

Beth os ydw i'n teimlo nad oes gen i gefnogaeth?

Os ydych chi'n credu nad ydych chi wedi cael eich cefnogi'n briodol:

- Codwch y mater gyda'ch rheolwr llinell, neu
- Defnyddiwch y polisiau yn eich sefydliad i uwchgyfeirio pryderon.

Ble alla i gael gwybodaeth, cefnogaeth neu siarad am unrhyw bryderon?

Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am ddychwelyd i'r gwaith yn llyfryn Gwybodaeth Iechyd i Rieni Iechyd Cyhoeddus Cymru – gweler isod. Gall eich ymwelydd iechyd neu grŵp cymorth cymheiriaid lleol helpu, neu gallwch gysylltu â'r Llinell Gymorth Genedlaethol ar gyfer Bwydo ar y Fron dros y ffôn neu drwy neges uniongyrchol, 24 awr y dydd.

CYSYLLTIADAU A CHEFNOGAETH BELLACH

> [Gwasanaeth Cynghori, Cymodi a Chyflafareddu \(ACAS\)](#) (Saesneg yn unig)

> [Gwybodaeth Iechyd i Rieni](#) – gweler t118 am “ddychwelyd i'r gwaith”.

> [Llinell Gymorth Genedlaethol ar gyfer Bwydo ar y Fron](#)

> [Dewis Cymru](#) – chwiliwch am leoliadau sy'n Croesawu Bwydo ar y Fron yn agos atoch chi.

© 2026 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Caniateir atgynhyrchu deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) ar yr amod y gwneir hynny'n fanwl gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

Rhaid nodi cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg.