

Bwydo a Bwyta

Gwybodaeth i rieni plant anabl

Greddf naturiol mam yw bwydo'i phlentyn o'i enedigaeth i fabandod ac ymlaen. Os yw plentyn yn gwrthod bwyd neu os yw'n cael anhawster bwyta, fe all beri i rieni deimlo'n bryderus, diymadferth a rhwystredig iawn. Fe all plentyn anabl gael anhawster bwyta am amryw o resymau.

Fe all y plentyn:

- ei chael hi'n anodd cnoi, llyncu neu dreulio rhai mathau o fwyd.
- bod â symudedd cyfyngedig, sy'n ei gwneud hi'n anos iddynt fwydo'u hunain ar eu pennau'u hunain.
- bod ag anabledd dysgu, gan ei gwneud hi'n anos iddynt ddysgu, neu ddeall ymddygiad priodol wrth fwyta ac yn ystod prydau bwyd.
- bod yn gyndyn o fwyta, neu ond bwyta ychydig fathau o fwyd. Fe ellir cysylltu'r math hwn o ymddygiad gyda rhai cyflyrau meddygol.
- cael ei rwystro rhag bwyta/sugno fel baban, oherwydd problemau meddygol ac yna'i chael hi'n galetach datblygu'r sgiliau hyn yn ddiweddarach.

Os yw'ch plentyn yn cael problemau bwyta, y mae'n bwysig eich bod yn chwilio am gymorth oddi wrth weithiwr iechyd proffesiynol, a all archwilio am achosion meddygol posibl, yn ogystal â darparu cyngor ynglŷn â sut i ymdrin â'r broblem.

Fe all yn aml fod angen dyfalbarhad ac amynedd, fel nad yw prydau bwyd yn dod yn faes y gad, gan beri bod y plentyn a'r rhiant ill dau'n rhwystredig gyda'i gilydd. Y mae rhieni yn aml yn ei chael hi'n fuddiol siarad gydag eraill sydd wedi wynebu problemau cyffelyb. Fe all Cyswllt Teulu eich cynorthwyo chi i ganfod grwpiau sy'n darparu cefnogaeth yn gysylltiedig â chyflwr meddygol penodol plentyn ac fe allant hefyd fedru'ch cyfeirio chi at rieni sy'n byw yn eich ardal.

Y mae'r daflen wybodaeth hon yn rhestru rhai o'r **problemau corfforol** a all achosi anawsterau gyda bwydo, y mae'n darparu ychydig o gynghorion a syniadau yn gysylltiedig â **rheoli amseroedd prydau bwyd** ac y mae'n rhoi manylion **sefydliadau eraill** a all gynorthwyo.

Problemau corfforol sy'n effeithio ar fwyta/bwydo

Anhawster sugno - Y mae llawer o fabanod newydd yn profi problemau cychwynnol ac nid yw hyn yn awgrymu bod arnynt gyflwr meddygol hirdymor. Fe all problemau gyda sugno ddigwydd gyda rhai cyflyrau neilltuol, megis tafnod hollt a pharlys yr ymennydd. Fe fydd y broblem hon yn amlwg yn gynnar iawn, ac fe ddylai staff ar y ward mamolaeth, y fydwraig neu ymwelydd iechyd oll allu cynnig awgrymiadau.

Diddyfnu - Dyma'r broses pan fo plentyn ifanc yn symud o yfed i fwyta bwyd solet. Y mae rhai plant yn ei chael hi'n anos cnoi bwyd solet, ac felly y mae symud o lefrith i fwyd lled-solet i fwyd solet yn anos iddynt. Fodd bynnag, y mae rhai babanod sy'n ei chael hi'n anodd sugno yn ei chael hi'n haws bwyta bwyd lled-solet, ac felly fe allant ffynnu'n well pan gânt eu diddyfnu. Fe all ymwelydd iechyd gynghori ynglŷn â hyn.

Atgyrch brathu - Y mae hyn yn digwydd yn ystod bwydo pan fo'r plentyn yn y fan yn 'cloi'r' genau ar unrhyw beth sy'n cael ei gyflwyno i'r genau. Nid yw'r plentyn yn gwneud hyn yn fwriadol. Fe all therapydd lleferydd ac iaith gynghori ynglŷn â thechnegau a all gynorthwyo ac fe wna llwy blastig leihau'r siawns o anaf i'r genau neu ddifrod i'r dannedd.

Tagu - Fe all tagu rheolaidd achosi pryder sylweddol i'r plentyn ac i'r gofalwr, ill dau. Fe ddylai meddyg, ymwelydd iechyd, ffisiotherapydd neu therapydd lleferydd ac iaith allu cynghori ynglŷn â sut i rwystro tagu a pha gamau i'w cymryd os ydyw'n digwydd.

Rhwymedd - Y mae hyn pan fo plentyn yn methu ag agor ei goluddyn ef neu hi. Fe ellir ei achosi gan broblem feddygol waelodol, ddim yn bwyta digon o rai mathau o fwyd, ddim yn yfed digon o hylifau neu'n ganlyniad llai o symudedd. Fe ddylai ymwelydd iechyd, pediatregydd neu Feddyg Teulu'r plentyn allu cynorthwyo.

Gofal deintyddol – Fe all anawsterau gyda bwydo fod oherwydd y ffordd y mae dannedd yn cau â'i gilydd neu o ganlyniad i wayw a achosir gan broblem ddeintyddol. Fe all fod yn anos cadw dannedd plentyn anabl yn lân. Fe argymhellir archwiliadau mynych gan y deintydd ac fe all y bydd yn angenrheidiol mynd at ddeintydd cymunedol sydd â phrofiad o ymdrin â phlant anabl.

Adlifiad - Y mae hyn pan fo bwyd sydd wedi'i lyncu yn dychwelyd i fyny tiwb y bibell fwyd sy'n mynd i mewn i'r stumog. Fe all hyn achosi anesmwythder yn ystod ac ar ôl bwyta ac fe all achosi chwydu. Fe ddylid yn wastad gael ei ymchwilio gan feddyg a all gynghori ynglŷn ag opsiynau triniaeth.

Chwydu - Fe all chwydu mynych fod yn drallodus i bawb sy'n gysylltiedig. Ble bo'r plentyn yn gorfforol anabl, fe ellir gwella hyn drwy newid safle'r plentyn ac osgoi gorwedd i lawr yn rhy fuan ar ôl bwyta. Os ydyw'n parhau, ewch am gyngor oddi wrth eich ymwelydd iechyd neu'ch Meddyg Teulu.

Bwyta'n annibynnol

Fe all hi gymryd yn hwy i blentyn anabl i ddysgu bwydo'i hun. Fodd bynnag, fel y maent yn mynd yn hŷn, y mae'n amgenach gan y rhan fwyaf o blant allu gwneud hyn ac y maent yn ei chael hi'n rhwystredig dibynnu ar eraill. Fe all hi gymryd amser ac ymdrech i gynorthwyo plentyn anabl i ddatblygu'r sgiliau hyn ond fe fydd yn eu cynorthwyo hwynt mewn meysydd eraill, megis datblygu iaith, symudedd a chydgyssylltiad rhwng y llaw a'r llygaid.

Cyfarpar ac offer

Fe ellir bwydo'r rhan fwyaf o fabanod gyda'r llwyau cyffredin a gynlluniwyd ar gyfer plant ieuainc ac sydd ar gael yn rhwydd mewn siopau ar y stryd fawr. Fel y mae plant yn aeddfedu ac yn dechrau ceisio â bwydo'u hunain, y mae yna sawl offer a all gynorthwyo. Y mae platiau arbennig, powlenni, cwpanau, cyllyll a ffyrac a addaswyd a matiau nad ydynt yn llithro sy'n cynorthwyo i gadw'r llestr yn ei le oll ar gael, fel y mae bibiau arbenigol i gynorthwyo i gadw bwyd oddi ar ddillad. Fe all therapydd galwedigaethol gynghori ynglŷn â'r hyn a fyddai'n fwyaf priodol.

Diet - Y mae diet maethlon a chytbwys yn bwysig i aros yn iach. Fe all ymwelwyr iechyd a dietegwyr gynghori ynglŷn â dietau addas. Os oes yna broblem gyda chnoi a llyncu, yna fe all therapydd lleferydd ac iaith gynghori ynglŷn ag ansawdd bwyd addas a chysondeb. Fe ddylai hyn gynorthwyo i gynyddu ystod y bwyd y bydd y plentyn yn ei gymryd.

Bwydo â thiwb

Weithiau, y mae'n angenrheidiol i fabanod a phlant nad ydynt yn gallu sugno neu lyncu'n ddigonol gael eu bwydo â maeth iawn drwy diwb.

Y mae **Tiwb trwynol-gastrig (Tiwb NG)** yn cael ei fewnosod i mewn i'r stumog ac yn cael ei basio i fyny'r trwyn i mewn i'r tiwb sy'n arwain i'r stumog.

Y mae **tiwb gastronomieg** yn cael ei osod drwy endoriad bychan yn yr abdomen yn uniongyrchol i'r stumog. Y mae hyn yn golygu llawdriniaeth.

Y mae wedi'i ddangos fod y ddau yn fuddiol gyda chynorthwyo rhai pobl. Efallai bod bwydo â thiwb yn weithdrefn dymor byr ond yn achlysurol y mae arni angen bod yn barhaol. Weithiau, y mae cyfuniad o fwydo â thiwb a bwydo confensiynol yn cael ei argymhell. Y mae manylion ynglŷn â PINNT, grŵp cymorth sy'n cynnig cyngor i rieni plant sy'n cael eu bwydo â thiwb, yn cael eu darparu ar y diwedd.

Awgrymiadau/cynghorion yn gysylltiedig ag amseroedd prydau bwyd

Cyd-fwyta fel teulu

Y mae eistedd i lawr gyda'ch gilydd fel teulu i fwyta pryd bwyd yn cynorthwyo plant i ddysgu ymddygiad bwyta priodol. Y mae'n neilltuol o fuddiol i blant sydd â phroblemau i ddysgu neu i wrando, fel y maent yn canfod am ymddygiad priodol drwy wyllo eraill. Fe all rhieni'i chael hi'n anodd trefnu prydau bwyd teuluol rheolaidd, yn enwedig os yw aelodau eraill y teulu yn mynd a dod am amrywiol adegau. Sicrhewch bob amser fod o leiaf un person yn eistedd gyda'r plentyn tra eu bod yn bwyta a cheisiwch â threfnu prydau bwyd teuluol pa bryd bynnag y bo'n bosibl.

Penderfynwch ar le i'ch plentyn eistedd yn ystod pryd bwyd

Y mae arfer rheolaidd yn ystod prydau bwyd yn cynorthwyo'r plentyn i ddeall yr hyn y gofynnir ohono. Ceisiwch â dewis bwrdd a chadair sy'n cydweddu â maint y plentyn. Y mae rhai rhieni'n dewis cael eu plentyn i eistedd o flaen y set deledu neu'r fideo, fel bod rhywbeth yn mynd â'u sylw wrth fwyta. Fe all hyn fod yn arferiad anodd ei dorri ac fe all achosi problemau os bwyteir allan. Fe all fod yn well defnyddio modd mwy symudol o wrthdynnu sylw, y gellir fod yn haws ei symud at y prif fwrdd, e.e., hoff degan neu lyfr.

Cael y plentyn i'r safle cywir

Os yw'ch plentyn yn gorfforol anabl, fe all fod arno angen cynhaliaeth fel ei fod yn eistedd yn y safle cywir. Y mae'n anodd iawn bwyta neu yfed gyda'r pen wedi'i ogwyddo'n ei ôl. Ymfynnwch gyngor oddi wrth ffisiotherapydd/therapydd galwedigaethol.

Rhybuddiwch eich plentyn pan fo'r pryd bwyd bron yn barod

Os yw plentyn wedi ymgolli mewn gweithgaredd, fe all gael sterics os, yn ddisymwth, dywedir wrtho am roi'r gorau i'r hyn y mae'n ei wneud a dod i fwyta. Rhybuddiwch y plentyn y bydd y pryd bwyd yn barod yn go fuan drwy siarad ag ef/hi, drwy roi arwyddion megis gosod y bwrdd neu drwy ddangos lluniau o fwyd iddo/iddi.

Bwytafwr cyndyn

Wrth gyflwyno bwyd newydd, brithwch ef gyda bwyd y gwyddoch eu bod yn ei hoffi. Peidiwch â'u gorfodi i fwyta bwyd nad ydynt yn ei hoffi. Os yw'r plentyn wedi eistedd wrth y bwrdd am gyfnod byr ac wedi bwyta ychydig o fwyd, yna canmolwch a gwobrwyech ef. Os ydynt yn ei chael hi'n anodd eistedd am gyfnodau maith, fe allwch geisio ag amseru'ch plentyn yn eistedd i lawr drwy ddefnyddio amserydd wŷ mawr, a chaniatáu i'ch plentyn symud, unwaith y mae'r amser ar ben. Fe rydd hyn ddolen weledol iddynt ar gyfer 'amser eistedd i lawr'. Dros amser, fe allwch yn raddol ddatblygu'r cyfnod eistedd i lawr. Unwaith eto, peidiwch â rhuthro pethau a pheidiwch â disgwyl newid ebrwydd.

Achosion posibl o broblemau

Ceisiwch â nodi'r hyn y gall fod yn achosi problemau. Dyma rai posibl:

- Ddim yn y safle cywir i fwyta'n gyfforddus, ddim yn gallu gweld yr hyn y maent yn ei fwyta neu'n teimlo'n ansicr wrth eistedd mewn cadair fawr.
- Ddim yn hoffi rhai bwydydd. Fe all plant weithiau beidio â hoffi rhai ansawdd, blasau neu aroglau. Cadwch nodyn o fwydydd a dderbynnir neu a wrthodir i weld a oes yna batrwm. Fe all hyn ond fod yn 'ffad bwyd', a all effeithio ar bob plentyn.
- Ddim yn hoffi teimlad cyllyll a ffyrac yn eu ceg. Y mae offer a ffyrac metel yn fwy tebygol o fod yn drafferthus.
- Y mae rhai plant yn hoffi gweld y bwyd a gyflwynir ar y platau mewn trefn neilltuol ac nid ydynt yn hoffi'u bwyd wedi'i stwmsio gyda'i gilydd.
- Cael eu llethu gan faint y bwyd ar y plât. Fe all hi fod yn well i ond cynnig ychydig o fwyd i ddechrau, ac ychwanegu mwy os bydd eisiau.
- Y mae'n amgenach gan rai babanod fwydo'u hunain gyda bwyd ar eu bysedd yn hytrach na chael eu bwydo â llwy.
- Gorfod eistedd yn agos at un person neilltuol.
- Llauer o sŵn neu wrthdynciadau oddi wrth aelodau eraill y teulu.

Ymddygiad gwrthgymdeithasol

Os yw'ch plentyn yn wirioneddol drafferthus wrth y bwrdd a hyd yn oed yn dechrau poeri bwyd ar y llawr, ceisiwch â pheidio ag ymateb iddynt gan y bydd hynny ond yn atgyfnerthu'u hymddygiad ac fe all eu hannog hwynt i'w wneud eto. Nid yw hyn yn beth hawdd i wneud. Peidiwch byth â cheisio â gorfodi bwyd, gan y bydd hyn yn creu hyd yn oed fwy o broblem.

Cofiwch

Ceisiwch â pheidio â gadael i'ch plentyn synhwyro os ydych yn teimlo dan straen ynglŷn â'i arferion bwyta ef/hi, gan y gall hyn greu rhagor o bryder a gwaethgu'r broblem.

A yw'ch plentyn yn bwyta digon?

Fe all weithiau deimlo nad yw'ch plentyn wedi prin fwyta dim drwy'r dydd, ac felly y mae weithiau'n werth ysgrifennu nodyn o'r hyn y mae wedi'i fwyta. Fe allai'ch synnu chi ei fod yn gryn lawer, hyd yn oed os mai siocled, melysion a chreision tatws ydyw! Ewch â hwn gyda chi pan ydych yn mynd i drafod ei ddietydd gyda gweithiwr iechyd proffesiynol.

Cael cymorth arbenigol

Y mae yna adegau pan fo ar rieni angen cymorth a chefnogaeth arbenigol. Peidiwch ag ymlafnio ar eich pen eich hun ond siaradwch gyda meddyg eich plentyn, ymwelydd iechyd neu nyrs. Ceisiwch â chael eich hatgyfeirio am gymorth gan weithiwr proffesiynol priodol. Y mae gan y dietegydd, y nyrs cymuned, y therapydd lleferydd ac iaith a'r therapydd galwedigaethol oll sgiliau neilltuol a all eich cynorthwyo chi a'ch plentyn.

Cysylltiadau defnyddiol

Y mae **Cyswllt Teulu** yn darparu cefnogaeth i deuluoedd plant anabl, pa beth bynnag fo'u cyflwr. Y maent yn cynnig gwasanaeth dehongli ar y ffôn mewn mwy na 120 o wahanol ieithoedd, ac fe ellir lawrlwytho gwybodaeth ysgrifenedig mewn amrywiol ieithoedd oddi ar eu gwefan.

Ffôn: 0808 808 3555 Dydd Llun – Dydd Gwener

10.00 y bore – 4.00 y pawns, Llun 5.30 y pawns – 7.30 yr hwyr

e-bost: helpline@cafamily.org.uk

gwefan: <http://www.cafamily.org.uk>

Y mae'r **Gymdeithas Awtistig Genedlaethol** yn darparu gwasanaethau cyngor a gwybodaeth ar gyfer rhieni plant sydd ag anhwylder yn y sbectrwm awtistig (ASD). Y maent yn cynnig gwasanaeth dehongli ar y ffôn mewn mwy na 120 o wahanol ieithoedd, ac fe ellir lawrlwytho gwybodaeth ysgrifenedig mewn amrywiol ieithoedd oddi ar eu gwefan.

Ffôn: 0845 070 4004

Dydd Llun – Dydd Gwener, 10.00 y bore – 4.00 y pawns

Llinell Gymorth Awtistiaeth,

The National Autistic Society,

393 City Road, Llundain EC1V 1NG.

E-bost: nas@nas.org.uk

Gwefan: <http://www.nas.org.uk>

PINNT (Cleifion ar Therapi Mewnwythiennol a Maeth Trwynol-gastrig)

Y mae'r corff hwn yn cynnig cyngor i rieni plant sy'n cael eu bwydo drwy diwb, yn drwynol-gastrig neu'n fewnwythiennol.

Ffôn: 01202 481625

Blwch Post 3126

Christchurch

Dorset BH23 2XS.

E-bost: pinnt@dial.pipex.com

Gwefan: <http://www.pinnt.com>

Y mae **Scope** yn cynhyrchu taflenni gwybodaeth a CD-ROM am fwydo plant sydd â pharlys yr ymennydd o'u genedigaeth tan eu bod yn chwe blwydd oed.

Pris: £15.00

Ffôn: 0808 800 3333 Dydd Llun – Dydd Gwener

9.00 y bore – 9.00 yr hwyr, Penwythnosau 2.00 y pawns tan 6.00 yr hwyr.

Linell Gymorth Parlys Yr Ymennydd

Blwch Post 833

Milton Keynes

MK12 5NY.

Ffacs: 01908 321051

E-bost: response@scope.org.uk

Gwefan: <http://www.scope.org.uk>

Cysylltu â Ni

Ffoniwch Cyswllt Teulu:

0808 808 3555

Yn agored Dydd Llun – Dydd Gwener, 10.00 y bore – 4.00 y pawns
a Dydd Llun, 5.30 y pawns – 7.30 yr hwyr

Ni chodir tâl am eich galwad ffôn.

Yr ydym yn fodlon rhoi gwybodaeth i deulu, cyfeillion neu unrhyw un sy'n
adnabod y teulu'n dda.

Ar-lein:

<http://www.cafamily.org.uk>
<http://www.makingcontact.org>

Y mae'r daflen hon ar gael oddi wrth Cyswllt Teulu, wedi'i chyfieithu i amrywiol
ieithoedd.

Ionawr 07