Rhestr wirio mewn argyfwng ar gyfer teuluoedd â babi bach

Beth bynnag yw'r rheswm – damwain sydyn yn y cartref, argyfwng lleol neu rywbeth sy'n effeithio ar y wlad gyfan, mae meddwl ymlaen yn ein helpu i warchod y bobl sy'n bwysig i ni.

Gall effeithiau argyfwng gynnwys atal dŵr tap neu ddŵr tap anniogel, toriad trydan lleol neu genedlaethol, neu rwydweithiau ffôn neu'r rhyngrwyd yn methu.
Mae bod yn barod ar gyfer argyfyngau yn arbennig o bwysig i deuluoedd â phlant ifanc: mae babanod a phlant bach wedi'u cyfyngu o ran pa fwyd y gallan nhw ei fwyta, ac maen nhw'n fwy sensitif i eithafion gwres ac oerfel. Gall fod yn anoddach gadael mewn argyfwng gyda babanod a phlant bach hefyd. Mae babanod o dan 6 mis yn arbennig o agored i niwed gan mai llaeth y fron neu fformiwla babanod yw eu hunig faeth ac maen nhw'n dibynnu ar oedolyn dibynadwy ar gyfer eu holl anghenion.

Bydd y rhestr wirio hon yn eich helpu i feddwl am y pethau fydd eu hangen arnoch o bosib os oes gennych chi fabi dan flwydd oed.

Mae'r llywodraeth yn darparu canllawiau cyffredinol ar sut i baratoi ar gyfer argyfyngau. Os oes gennych chi blant dan 5 oed, byddai'n werth ystyried cofrestru ar y Gofrestr Gwasanaethau â Blaenoriaeth. https://www.thepsr.co.uk/.

Rhestr pecyn brys ar gyfer babanod a phlant ifanc

Efallai na fydd angen yr holl bethau sydd wedi'u rhestru isod, meddyliwch pa rai sydd fwyaf perthnasol i'ch teulu chi a'r sefyllfaoedd o argyfwng.

Bwydo ar y fron

- ☐ Rhifau ffôn, gwefannau neu ddulliau cyswllt eraill ar gyfer cymorth gyda bwydo ar y fron
- ☐ Bwyd a dŵr potel ar gyfer mam/rhiant sy'n bwydo ar y fron
- ☐ Unrhyw eitemau eraill sy'n ddefnyddiol i chi wrth fwydo ar y fron, e.e. padiau y fron, gobennydd, gorchudd ac ati

Mynegi llaeth y fron

- ☐ Gwybodaeth wedi'i hargraffu am dechnegau tynnu llaeth neu â phwmp llaw
- ☐ Poteli/tethi neu gwpanau tafladwy untro rhag ofn nad oes modd sterileiddio
- ☐ Offer sterileiddio (gan gynnwys tabledi a chynhwysydd ar gyfer sterileiddio dŵr oer os nad oes pŵer)
- ☐ Dŵr potel i sterileiddio

The Breastfeeding Network is a registered Charity regulated by the Scottish Charity Regulator (OSCR), Scottish Charity number SC027007. The Breastfeeding Network is a Company Limited by Guarantee Registered in Scotland Company Number 330639. Registered Office: Unit 49, Sir James Clark Building, Abbey Mill Business Centre, Paisley, PA1 1TJ.

Llaeth fformiwla

- ☐ Formula milk – Fformiwla parod yw'r opsiwn mwyaf diogel mewn llawer o sefyllfaoedd, neu fformiwla powdr os gallwch chi baratoi poteli yn ddiogel
- ☐ Poteli/tethi neu gwpanau tafladwy untro rhag ofn nad yw sterileiddio yn bosibl (dylai cwpanau tafladwy fod yn addas ar gyfer dŵr poeth os byddwch chi'n eu defnyddio i greu fformiwla)
- ☐ Offer sterileiddio (gan gynnwys tabledi a chynhwysydd ar gyfer sterileiddio dŵr oer os nad oes trydan)
- ☐ Dŵr potel ar gyfer paratoi bwyd/llaeth fformiwla ac ar gyfer sterileiddio - Wrth ddefnyddio dŵr potel, cofiwch wirio'r label bob amser cyn ei ddefnyddio. **Rhaid i'r Sodiwm (Na) fod o dan 200mg y litr. Rhaid i'r Sylffad (SO_4) fod o dan 250mg y litr**
- ☐ Cynhwysydd mesur/jwg i fesur y swm cywir o ddŵr
- ☐ Fflasg dŵr poeth wedi'i inswleiddio i gludo dŵr berw

Cyffredinol

- ☐ Dillad sbâr i'w gwisgo'n haenau i gadw'n gynnes neu'n oer
- ☐ Cewynnau, weips, bagiau cewynnau, hylif diheintio dwylo, cadachau gwrthfacterol i sychu arwynebau
- ☐ Sling neu gludwr babi. Blancedi, gorchuddion cysgu
- ☐ Cot teithio, cot cludo, pram neu le cysgu diogel arall (os oes modd ei gludo) .
- ☐ Sedd car (os yw'n briodol)
- ☐ Mat chwarae/blanced neu rywbeth tebyg ar gyfer y llawr
- ☐ Teganau a llyfrau
- ☐ Bwyd addas ar gyfer oedran eich babi, llwyau os oes angen, bibiau/clytiau mwslin
- ☐ Pecyn cymorth cyntaf babi gan gynnwys unrhyw feddyginiaethau presgripsiwn, neu laeth fformiwla ar bresgripsiwn sydd ei angen ar eich babi
- ☐ Arall:
    - ○
    - ○
    - ○

Sganiwch y cod QR i gael rhagor o wybodaeth am fwydo'ch babi mewn argyfwng

Llinell Gymorth Genedlaethol Bwydo ar y Fron
0300 100 0212