



unicef   
UNITED KINGDOM



THE BABY  
FRIENDLY  
INITIATIVE

# **BUILDING A HAPPY BABY A GUIDE FOR PARENTS**

# 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.



© UNICEF UK/Meard



## 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](mailto: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](https://www.unicef.org.uk/babyfriendly)**

**unicef**   
UNITED KINGDOM



**THE BABY  
FRIENDLY  
INITIATIVE**

Cover photo: © UNICEF UK/Jefferis

Registered Charity Nos 1072612 (England & Wales)  
and SC043677 (Scotland)

---



# UNICEF A'R FENTER GYFELLGAR I FABANOD

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 bod pob plentyn yn ddiogel. Ym mhopeth a wnawn, y plant mwyaf diffreintiedig yw ein blaenoriaeth.

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

Yn y DU rydym yn gweithio gydag ysbysai a darparwyr gofal iechyd i gefnogi bwldo o'r ftron a helpu adeiladu cydbërthnasau cryf rhwng rhieni a phlant.

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

Llun y clawr: @UNICEF UK/Jeffs  
Rhifau Eilusen Gotfrestedig 1072612 (Cymru a Lloegr)  
a SC043677 (Yr Alban)

Gall dod yn rhiant newydd fod yn rhyfeddol, ond mae'n gallu bod yn anodd hefyd. Gallai criu drwy'r amser awgrymu fod eich babi'n genhych unrhyw bryderon am fod yn rhiant newydd.

amdanu.

Yn olaf, gall dawelu eich meddwl i wlybod, 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



© UNICEF/UKA/Bifs

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

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

**REALITI** 

**CHWEDL** 

# 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 rhytm 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 cryo llai, sydd o gymorth i wneud eich bywyd chi'n haws hefyd. Mae dal eich babi pan ei fod yn cryo yn ei helpu i deimlo ei fod yn cael ei garu a'i fod yn ddiogel, hyd yn oed os nad yw'r cryo'n dod i ben ar unwaith. Mae ymchwil 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 hyn eto helpu i wneud bywyd yn llai o strae'n i chi.

Dylech adael babis i setio ar eu pennau eu hunain er mwyn iddy'n nhw ddyngu bod yn annibynnol.



© UNICEF/UKAIF

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

**REALITI** 

**CHWEDI** 

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

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

Nid oes modd gortwyo babi a fwydir o'r fron felly gallwch ddefnyddio bwyd 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, daiwch eich babi yn agos wrth ei fwydo ac edrychwch yn syth i'w llygaid. 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 ffridiau eich hunain, bydd hyn yn helpu adeiladu cwlwm agosrwydd agos a chariadus gyda'ch babi. Gall parhau â chyffwrddiad croen i groen eich tawelu a'ch cysuro chi eich dau unrhyw bryd.

Nid yw babis ffrinc yn gallu dysgu rwtin. 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 bwyd chi'n haws hefyd.

Mae'n bwysig sefydlu rwtin i fabanod oherwydd mae hyn yn gwneud eich bwyd yn haws.

REALITI



CHWEDI





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

Os ydych eisiau bwydo o'r fron, mae hwn yn amser gwyh 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 deimio'n agos ac yn gysylltiedig.

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

## CYFARFOD A'CH BABI AM Y TRO CYNTAF



# CYGHWYN ARNI

Pan fyddwch yn feichïog, 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, mwtho eich bwmp ac efallai chwarae rhywfaint o gerddoriaeth iddo. Anogwch aelodau eraill o'r teulu agos i wneud yr un

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



© UNICEF UK/EaWards



© UNICEF UK/M. Scott

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

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

**REALITI** ✓

**CHWEDL** ✗

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 gwethredu fel gwrthethiwr er mwyn i'w hymennnydd 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 ddiglynnwrff a hapus.

## RHYW FYMRYN O WYDDONIAETH

# GREU BABI HAPUS CANLLAW I RIENI

