

EVERY CHILD

INTRODUCING SOLID FOODS



www.everychildwales.co.uk



Giving your baby more than just milk

When your baby is around six months old, they will be ready to have some solid food alongside breast or formula milk.

The latest research shows that babies get all the nutrients they need from breast milk or infant formula for around the first six months.

Introducing your baby to solid foods is often called weaning and should start when your baby is around six months old.

Every baby is different but there are three clear signs which together, show your baby is ready for their first solid foods alongside breast milk or infant formula.



Three signs your baby is ready for solid foods



It's rare to see these three signs together before six months.

**1**

Your baby can sit up well without support and hold their head steady.

**2**

Your baby can look at food, pick it up and put it in their mouth by themselves.

**3**

Your baby can swallow food. Babies who are not ready will push food back out, so they get more around their face than in their mouth.

The signs below are often thought to show that your baby is ready for solid foods, but this isn't the case.








- ✘ **Chewing fists.** This is normal and part of a baby's development. It doesn't necessarily mean they are hungry and ready to start solid food.
- ✘ **Waking in the night when they have previously slept through.** Starting foods other than milk before babies are ready will not make them any more likely to sleep through the night.
- ✘ **Wanting extra milk feeds.** Sometimes a little extra milk will help until they are ready for food.
- ✘ **Crying** - It's best not to use food to stop tears. Babies can learn quickly to use food as a comforter. Lots of cuddles are better.

Getting started

Starting on solid foods is a fun, exciting time for you and your baby. It's their first chance to explore a wonderful variety of textures and tastes.



- Start by offering just a few pieces or teaspoons of food, once a day.
- Don't force your baby – wait until the next time if they are not interested this time.
- If you're using a spoon, wait for your baby to open their mouth before you offer the food. Your baby may like to hold a spoon too.
- Your baby can feed themselves using their own fingers, as soon as they show an interest.
- If the food is hot, allow it to cool and test it before giving it to your baby.
- It can get messy, but trying new tastes and textures is an important part of your baby's development.
- Try to eat together as a family if you can. It's more fun for your baby, and they get to learn from watching everyone else.

Foods that are okay to give your baby from six months 	Foods that should be avoided 
Fruits and vegetables (fresh, frozen or tinned in natural juice or water). 	Honey Pate
Whole cow's milk in things that you have cooked such as custard or cheese sauce.	Don't use cow's milk as your baby's main drink until they are one year old.
Full-fat or 'whole' cow's milk products, for example full-fat yoghurt, hard cheese, soft cheese and rice pudding or custard. 	Don't add salt or stock cubes to meals. Salt and salty foods like crisps, chips with added salt and whole nuts.
Bread, noodles, rice, pasta, chapattis, or any food made from wheat flour.	Processed foods or cured meats for example burgers, pasties, fish fingers, nuggets and sausages.
Thoroughly cooked eggs, meat, fish and shellfish. 	Sweet foods like chocolate, sweets, biscuits, cake and pastries. These are high in sugar and fat.
Beans and pulses.	Anything sweetened with artificial sweeteners or foods or drinks that contain additives.

Choking

- Always stay with your baby when they're eating in case they choke.
- Remove pips, stones and tough skins.
- Halve or chop small fruit like grapes and cherry tomatoes and cut large fruit into slices rather than chunks.



What food and when?

Solid foods should be introduced in stages. Every baby is different and will develop at his or her own pace. It is important to keep offering different tastes and textures through your baby's first year.

From around six months



You can start off with food mashed with a fork until soft, but which has more texture than puréed food. First foods can include soft cooked vegetables like parsnip, potato, yam, sweet potato or carrot or soft fruit like banana, avocado, peach or melon.



Once your baby is used to the foods above, they can have soft cooked meat such as chicken, mashed fish (check very carefully for any bones), pasta, noodles, toast, pieces of chapatti, lentils, rice and mashed hard-boiled eggs. They can also have full-fat dairy products such as plain yoghurt, fromage frais or custard. Whole cow's milk can be used in cooking or mixed with food from six months.



Babies often like to start eating these as finger foods, or mashed. Finger food is food that's cut up into pieces big enough for your baby to hold in their fist and stick out of the top of it - pieces about the size of your own finger work well. You can also spoon-feed your baby, although they will soon be able to do it for themselves.

Eight to nine months

Your baby will move towards eating three meals a day. These will be a mixture of finger foods, mashed and chopped foods.

Your baby's diet should consist of a variety of the following. Fruit and vegetables, bread, rice, pasta, potatoes and other starchy foods, meat, fish, eggs, beans and other non-dairy sources of protein, and milk and dairy products.

From 12 months

Your baby will now be eating three meals a day, chopped if necessary, plus mum's milk or cow's milk and healthy snacks like fruit, vegetable sticks or toast and rice cakes.

Milk

You should keep giving your baby breast or formula milk until they are at least one year old.

When you first start introducing solid food milk will still be the most important source of nutrition. As your baby starts to eat more solid foods, they will take less milk.



Before six months

If you believe your baby is ready for solid foods before six months; talk it through with your health visitor.



Apple purée



Portion size

There is no need to focus too much on portion size before the age of one, go with your baby's appetite. Don't worry if your baby hasn't eaten much in a meal or over a day, what they eat over a week is more important.

Serve fruit and vegetables at mealtimes and as snacks. Encourage your child to taste at least five different fruits and vegetables a day.

Offer bread, cereals and potatoes at every meal. They can also be useful foods to offer as part of snacks. They should make up about a third of the food served each day.

Serve milk and dairy foods two to three times a day as part of a meal and snacks.

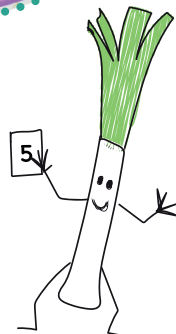
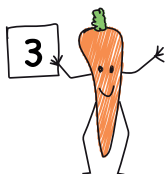
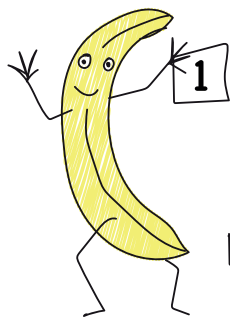
Main meals should contain one item of the following.

Meat, fish, eggs, pulses, nuts, seeds and meat alternatives.

Avoid processed meat and fish products that are high in fat and salt, such as crumb-coated products, burgers, pies, sausages and canned meats.



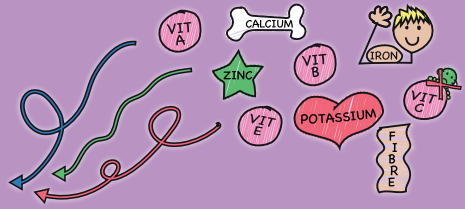
Fish pie



Vitamins

Breastfed babies need to be given vitamin D drops from birth. From six months to four years, breastfed and formula-fed babies should be given daily drops containing vitamins A, C and D unless they are drinking more than 500mls of formula milk a day. This is important even if they are eating well and spending time in the sunshine.

You can buy vitamin drops for babies and children at most supermarkets and pharmacies. Speak to your health visitor or a pharmacist who can help you choose the vitamins you need. If you are eligible for the Healthy Start Scheme, you can get Healthy Start vitamins **free of charge**. Ask your health visitor how to get these in your area.



Drinks

The only drinks your baby needs in their first year are breast or formula milk and water. If you are using formula milk, you don't need to change the formula after six months. First infant formulas are the best ones to use throughout the first year.

Avoid sweet drinks like squash, fizzy drinks, milkshakes and flavoured water as they contain lots of added sugar. If you choose to give fruit juice to your child only do so at mealtimes and always dilute it one-part juice to 10 parts water.

Tea, coffee, herbal drinks, diet drinks, low-calorie drinks and those with no added sugar should also be avoided.



Cups

Once your baby is sitting up and able to hold their head (usually around six months), try using a free-flow cup or a cup without a lid. This will teach them to sip and swallow rather than just suck.

Drinking from a cup will help to prevent damage to your baby's teeth and also help with speech development.



KEEPING YOUR BABY SAFE

Allergies

A varied diet is really important for your baby but there is a chance they may be allergic to certain foods. That's why it's important to introduce cow's milk, eggs, wheat, gluten, nuts, peanuts, peanut products, seeds, fish and shellfish one at a time and not before six months.

Things to look out for

- Breathing difficulties
- Runny nose
- Stomach upset
- Skin reaction, for example blotchy, raised red rashes
- Itchy patches and swelling around the mouth
- Sore, red and itchy eyes



If your child has any of these symptoms, ask your health visitor or doctor for advice, contact NHS Direct at: **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**, or call **0845 4647**.

If you think your baby is suffering a severe allergic reaction, always call **999**.

Hygiene checklist



- Always wash and dry your hands well before making your baby's food.
- Check that your baby's hands are clean before feeding.
- Use hot soapy water to thoroughly wash and dry all bowls and spoons you use for feeding.
- Do not reheat cooked food more than once.
- Cook all food thoroughly and cool it as quickly as possible to a lukewarm temperature before giving it to your baby.
- Wash and peel fruit and vegetables, such as apples and carrots.

Storing and reheating food

Cool food as quickly as possible (ideally within one to two hours) and put it in the fridge or freezer. Food placed in the fridge should be eaten within two days.

Make sure that you thoroughly defrost frozen food before reheating. The safest way to do this is in the fridge overnight or using the defrost setting on a microwave.

Reheat food thoroughly so it is very hot all the way through. Allow it to cool before offering it to your baby.

To cool food quickly put it in an airtight container and hold it under cold running water, stirring the contents from time to time to allow it to cool all the way through.

Hints and tips



Babies like to choose for themselves, and sometimes take their time getting used to different foods. So offer a small amount, lots of times, to let them gradually get used to new foods.



Don't worry if your baby hasn't eaten much in a meal or a day, what they eat over a week is more important.

Allow plenty of time for eating, especially at first. Healthy babies know their appetite. To begin with, a couple of pieces or teaspoons of food might be enough. Let your baby tell you when they're full.



Giving homemade foods, helps your baby enjoy family foods and different textures from the start. Buying jars and packets can be expensive. They often come in portion sizes too big for your baby and can often taste very similar to each other.

Healthy doesn't mean low-fat for babies and young children. Fat is an important source of calories and some vitamins. So, it's better for babies and young children under two to have full-fat yoghurt and cheese, rather than low-fat varieties.



Allow plenty of time for eating, especially at first. Rushing or forcing your baby could lead to problems. Go at your baby's pace and stop when your baby shows you they have had enough.



Sometimes labels on jars and packets of food say suitable from four months. Despite what the labels say, it's best to wait until your baby is ready.

Weithiau mae'r labeli ar jariau a phacedi'n dweud eu bod yn addas o bedwar mis. Nid oes ots beth mae'r labeli'n ei ddweud, y peth gorau yw aros hyd nes bod eich baban yn barod.

Caniatwch ddigon o amser ar gyfer bwyta, yn enwedig i ddechrau. Gallai gwneud i'ch baban arwain at broblemau. Dilynwch gyflymder eich baban a stopiwch pan fod eich baban yn dangos i chi eu bod wedi cael digon.

Nid yw iach yn golygu braster isel ar gyfer babanod a phiant ifainc. Mae braster yn ffynhonnell bwysig o galoriau a rha! fitaminau. Felly, mae'n well i fabanod a phiant ifainc dan ddwy flyydd oed gael iogwt a chaws braster llawn, yn hytrach na mathau braster isel.

Mae rhoi bwydd cartref yn helpu'ch baban i fwynhau bwydddd teuluol ac ansoddau prynu jariau a phacedi fod yn ddrudd. Yn aml maen nhw'n dod mewn meintiau cyfran sy'n rhy fawr i'ch baban a gallant flasw'n debyg iawn i'w gilydd yn aml.



Awgrymiadau a syniadau

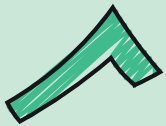


Caniatewch ddigon o amser ar gyfer bwyta, yn enwedig i ddechrau. Mae babanod iach yn gwychod eu harchwaeth. I ddechrau, gallai ychydig ddarnau neu lwyaid neu ddau o fwyd fod yn ddigon. Gadewch i'ch baban ddweud wrthy'ch pan fyddant yn llawn.

Peidiwch â phoeni os nad yw eich baban wedi bwyta llawer mewn pryd neu dros ddiwrnod, mae beth maen nhw'n ei bwyta dros wythnos yn bwysicach.

Mae babanod yn hoffi dewis drostynt eu hunain, ac weithiau maen nhw'n cymryd amser i ddod i arfer â bwydydd gwahanol. Felly, cynigiwch damaid bach, dro ar ôl tro, i'w caniatáu i ddod i arfer â bwydydd newydd yn raddol.





Rhestr wirio hylendid

- Golchwch a sychwch eich dwylo'n drylwyr bob amser cyn gwneud bwyd eich baban.
- Gwiriwch fod dwylo eich baban yn lân cyn eu bod yn bwta.
- Defnyddiwch ddŵr poeth sebonllyd i olchi a sychu'n drylwyr pob bowlen a llwy rdydych yn eu defnyddio i fwydo.
- Peidiwch ag ailgynhesu bwyd wedi'i goginio mwy nag unwaith.
- Coginiwch bob bwyd yn drylwyr a'i oeri mor gyflym ag y gallwch i dymheredd llugoer cyn ei roi i'ch baban.
- Golchwch a phliciwch ffrwythau a llysiau, fel afalau a moron.

Storio ac ailgynhesu bwyd

Oerwch fwyd mor gyflym â phosibl (yn ddelwrydol o fewn un neu ddwy awr) a'i roi yn yr oergell neu'r rhewgell. Dylid bwta bwyd a roddwyd yn yr oergell o fewn dau ddiwrnod.

Sicrhewch eich bod yn dadrewi bwyd rhewedig yn drylwyr cyn ei ailgynhesu. Y dull mwya'r diogel o wneud hyn yw yn yr oergell dros nos neu drwy ddefnyddio'r gosodiad dadrewi ar ficrodon.

Ailgynheswch fwyd yn drylwyr fel ei fod yn boeth iawn drwyddo i gyd. Caniatëwch iddo oeri cyn ei gynniig i'ch baban. Er mwyn oeri bwyd yn gyflym, rhowch ef mewn cynhwysydd aerdyn a'i ddal dan ddŵr oer sy'n rhedeg, gan gymysgu'r cynnwys o bryd i'w gilydd i'w ganiatâu i oeri drwyddo i gyd.

Unwath bod eich baban yn eistedd i fyny ac yn gallu dal eu pen yn gadarn (fel arfer pan fyddant oddeutu chwe mis oed), rhowch gwynig ar ddefnyddio cwpan llifo'n rhydd neu gwpan heb gaead. Bydd hyn yn eu dysgu i sipian a llyncu yn hytrach na dim ond sugno. Bydd yfed o gwpan yn helpu i atal niwed i ddannedd eich baban a bydd hefyd yn helpu gyda datblygiad siarad.



CADW EICH BABAN YN DDIOGEL

Alergeddau

Mae diet amrywiol yn wirioneddol bwysig i'ch baban ond mae'n bosibl gallant fod ag alergedd i fwydydd penodol. Dyna'r rheswm pam ei bod yn bwysig i gyflwyno llaeth buwch, wya, gwenith, glwten, cnau, cnau daear, cynhyrchion cnau daear, hadau, pysgod a physgod cregyn un ar y tro ac nid cyn eu bod yn chwe mis oed.

Pethau i wyllo amdanynt

- Anawsterau anadli
- Trwyn yn rhedeg
- Anhwyllder ar y stumog
- Adwath ar y croen, er enghraifft brechod coch blotiog wedi codi
- Mannau sy'n crafu a chwyddo o gwmpas y geg
- Llygaid dolurus, coch sy'n crafu

Os oes gan eich plentyn unrhyw un o'r symptomau hyn, gofynnwch i'ch ymweydd iechyd neu eich meddyg am gyngor, cysylltwch â Galw Iechyd Cymru ar: www.nhsdirect.wales, **nhs.uk**, neu ffoniwch **0845 4647**.

Os ydych yn credu bod eich baban yn dioddef adwath alergedd difrifol, ffoniwch **999** bob amser.

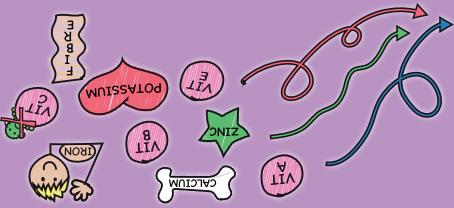


Fitaminau

Mae angen i fabanod a fwydir o'r ffron dderbyn diferion o'r ffron dderbyn diferion. O'u genedigaeith. O chwe mis i bedair bwydd oed

dylid rhoi diferion dyddiol yn cynnwys fitaminau A, C a D i fabanod a fwydir o'r ffron ac â fformiwla, oni bai eu bod yn yfed mwy na 500mls o laeth fformiwla'r dydd. Mae hyn yn bwysig hyd yn oed os ydynt yn bwyta'n dda ac yn treulio amser yn yr heulwen.

Gallwch brynu diferion fitamin ar gyfer babanod a phlant yn y rhan fwyaf o archfarchnadoedd a fferyllyfeydd. Siaradwch â'ch ymweydd iechyd a all eich helpu i ddewis y fitaminau sydd eu hangen arnoch. Os ydych yn gymwys ar gyfer y Cynllun Cychwyn Iach, gallwch gael fitaminau Cychwyn Iach yn rhad ac am ddim. Gofynnwch i'ch ymweydd iechyd sut i gael y rhain yn eich ardal.



Diodydd

Yr unig ddiodydd y mae ar eich baban eu hangen yn eu blwyddyn gyntaf yw laeth o'r ffron neu fformiwla a dŵr. Os ydych yn defnyddio llaeth fformiwla, nid oes angen i chi newid y fformiwla ar ôl chwe mis. Fformiwla'u cyntaf i fabanod yw'r rhai gorau i'w defnyddio trwy gydol y flwyddyn gyntaf.

Osgowch ddiodydd melys fel diod ffrwythau, diodydd swigod, ysgytlaeith a dŵr â blas oherwydd maen nhw'n cynnwys llawer o siwgr ychwanegol. Os ydych yn dewis rhoi sudd ffrwythau i'ch plentyn gwneuch hynny'n unig pan ddaw'n amser bwyd a dylech ei wanhau bob amser i un rhan o sudd i 10 rhan o dŵr.



Dylid hefyd osgoi te, coffi, diodydd perlysiau, diodydd diet, diodydd calorï isel a'r rheiny heb unrhyw siwgr wedi'i ychwanegu.

ffrwythau i'ch plentyn gwneuch hynny'n unig pan ddaw'n amser bwyd a dylech ei wanhau bob amser i un rhan o sudd i 10 rhan o dŵr.



Maint y gyfran

Nid oes angen canolbwyntio gormod ar faint y gyfran cyn iddynt gyrraedd biwydd oed, felly dilynwch awch eich baban am fwyd. Peidiwch â phoeni os nad yw eich baban wedi bwyta llawer mewn pryd neu dros ddiwrnod, mae beth maen nhw'n ei fwyta dros wythnos yn bwysicach.

Darparwch ffrwythau a llysiau pan ddaw'n amser bwyd ac fel byrbrydau. Anogwch eich plentyn i flasau o leiaf pum math gwahanol o ffrwythau a llysiau bob dydd.

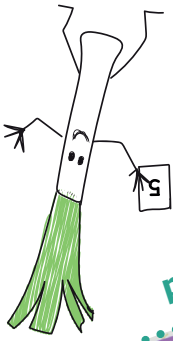
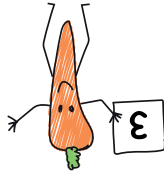
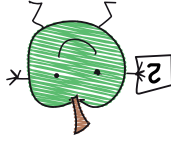
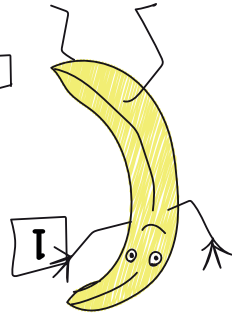
Cynigiwch fara, grawnfwyddd a thatws ym mhob pryd. Gallant fod yn fwydddd defnyddiol i'w cynnig fel byrbrydau hefyd. Dylai'r rhain gyfrif am oddeutu trydedd rhan o'r bwyd a roddir bob dydd.

Gweinwch iaeth a bwydddd iaeth ddwy i dair gwaith y dydd fel rhan o bryd a byrbrydau.

Dylai prif brydau gynnwys un eitem o'r canlynol. Cig, pysgod, wya, ffabys, cnau, hadau ac amnewidion cig. Osgowch cig a pysgod wedi'u prosesu sy'n cynnwys llawer o fraster a halen, fel cynhyrchion â chot o friwsion, byrgers, pasta, sosejys a chigoedd tun.



Pasta! pysgod





Laeth

Dylech barhau i roi laeth o'r fron neu fformiwla i'ch baban hyd nes eu bod yn fwydd oed o leiaf. Pan fyddwch yn dechrau cyflwyno dechrau solet bwydddd solet am y tro cyntaf, bydd laeth yn dal i fod y ffynhonnell bwysicaf o faeth. Wrth i eich baban dddechrau bwyta mwy o fwydddd solet, byddant yn cymryd llai o laeth.

Cyn chwe mis oed

Os ydych yn credu fod eich baban yn barod am fwydddd solet cyn chwe mis oed, trafodwch hyn gyda'ch ymwelydd iechyd.



Piwrî afal

0 12 mis
 Erbyn hyn bydd eich baban yn bwyta tri phryd y dydd, yn fân os oes angen, yn ogystal â laeth mam neu laeth buwch a byrbrydau iachus fel ffrwythau, ffyn llysiau neu dost a chacenni reis.

Pa fwyd a phryd?

Dylid cyflwyno bwydddd solet fesul camau. Mae pob baban yn wahanol a bydd yn datblygu ar ei gyflymdra ei hun. Mae'n bwysig dal ati i gynning biasau ac ansoddau gwahanol trwy gydol blyyddyn gyntaf eich baban.

O oddeutu chwe mis

Gallwch ddechrau gyda bwyd wedi'i stwasio â fforc nes ei fod yn feddal ond sydd â mwy o ansawdd na bwyd piwri. Gall bwydddd cyntaf gynnwys llysiâu meddal wedi'u coginio fel pannas, tatsw, iam, tatsw melys neu foron neu ffrwythau melys fel banana, eirin gwlanog neu felion.



Unwath bod eich baban wedi dod i arfer gyda'r bwydddd uchod, gallant gael cig meddal wedi'i goginio fel cyw iâr, pysgod stwsh (edrychwch yn ofalus iawn am unrhyw esgyrn), pasta, nwlis, tost, darnau o chapatti, corbys, reis ac wyau wedi'u berwi'n galed a'u stwasio. Gallant hefyd gael cynhyrchion llâeth braster llawn fel iogwrt plaen, fromage frais neu gwstard. Gellir defnyddio llâeth buwch cyflawn wrth goginio neu wedi'i gymysgu â bwyd o chwe mis oed.



Yn aml, mae babanod yn hoffi dechrau bwyta'r rhain fel bwyd bys, neu wedi'u stwasio. Mae bwyd bys yn fwyd sydd wedi'i dorri'n ddarnau digon mawr i'ch baban ei ddal yn eu dwrn ac sy'n dangos uwch ben y dwrn – mae darnau oddeutu'r un faint â'ch bys eich hun yn gweithio'n dda. Gallwch hefyd fwydo eich baban â llwy, er byddant yn gallu gwneud hyn eu hunain cyn bo hir.





Wyth i naw mis

Bydd eich baban yn symud tuag at fwyta tri phryd y dydd. Bydd y rhain yn gymysgedd o fwydddd bys, a bwydddd stwsh a mân. Dylai diet eich baban gynnwys amrywiaeth o'r canlynol. Ffrwythau a llysiâu, bara, pasta, tatsw a bwydddd startsh eraill, cig, pysgod, wyau, ffa a ffynonellau proteïn eraill nad ydynt yn llâeth, a chynhyrchion llâeth a llâethddy.

Tagu

- Arhoswch gyda'ch baban bob amser pan fyddant yn bwyta rhag ofn iddynt dagu.
- Gwaredwch ddincod, cerrig a chrwyn caled.
- Torrwnch neu hanerwch ffrwythau bach fel grawnwîn a thomatos ceirios a thorrwch ffrwythau mawr yn sleisys yn hytrach na thalpiau.



<p>Bwydydd sy'n iawn i'w rhoi i'ch baban o chwe mis oed</p> 	<p>Mâl</p> <p>Pate</p>
<p>Peidiwch â defnyddio llaeth buwch fel prif ddiod eich baban hyd nes eu bod yn flwydd oed.</p>	<p>Llaeth buwch cyfan mewn pethau rdych wedi'u coginio fel cwstard neu saws caws.</p> 
<p>Peidiwch ag ychwanegu halen neu giwbiau stoc i brydau. Halen a bwydydd hallt fel creision, sglodion gyda halen arnynt a chnau cyfan.</p>	<p>Cynhyrchion llaeth buwch braster llawn neu 'gylawn', er enghraifft iogurt braster llawn, caws meddal a phwlin reis neu gwstard.</p> 
<p>Bwydydd wedi'u prosesu neu gigoedd wedi'u trin er enghraifft byrgers, pasta, bysedd pysgod, nygets a sosejys.</p>	<p>Bara, nwdls, reis, pasta, chapattis, neu unrhyw fwyd wedi'i wneud o flawd gwenith.</p>
<p>Bwydydd melys fel siocled, losin, bisgedi, teisenni a chrwt melys. Mae gan y rhain lawer o siwgr a braster.</p>	<p>Wyau, cig, pysgod a physgod cregyn wedi'u coginio'n drylwyr.</p> 
<p>Unrhyw beth a felyswyd gan felysyddion artiffisial neu fwydydd neu ddiodydd sy'n cynnwys ychwanegion.</p>	<p>Efa a ffacbys.</p>

Credir yn ami fod yr arwyddion isod yn dangos bod eich baban yn barod am fwydd solet, ond nid yw hyn yn wir.



Cnoi dyrnau. Mae hyn yn rhan normal o ddatblygiad baban. Nid yw, o reidrwydd, yn golygu bod eisiau bwyd arnynt a'u bod yn barod i ddechrau bwyd solet.



Dihuno yn y nos pan roeddent cyn hynny'n cysgu drwy'r nos. Ni fydd dechrau bwydd ar wahân i laeth cyn bod babanod yn barod yn eu gwneud yn fwy tebygol o gysgu'r nos.



Eisiau ffridiau ychwanegol o laeth. Weithiau mae tamaid bach ychwanegol o laeth yn help hyd nes eu bod yn barod am fwyd.



Crio - Mae'n ddoeth i beidio â defnyddio bwyd i atal crio. Gall babanod ddysgu'n gyflym i ddefnyddio bwyd fel cysur. Mae llawer o gwtasio'n well.

Dechrau arni

Mae dechrau bwydd solet yn gyfnod cyffrous, llawn hwyl i chi a'ch baban. Hwn yw eu cyfle cyntaf i archwilio amrywiaeth aruthrol o ansoddau a blasau. Dechreuwch trwy gymig ychydig bach o ddarnau neu lwydiau te o fwyd, unwaith y dydd.

Peidiwch â gorfodi'ch baban – arhoswch tan y tro nesaf os nad oes ganddynt ddi-ddordeb y tro hwn.

Os ydych yn defnyddio llwy, arhoswch i'ch baban yn hoffi dal cyn i chi gymig y bwyd. Efallai bydd eich baban yn hoffi dal llwy hefyd.

Gall eich baban fwydo eu hunain gan ddefnyddio eu bysedd, cyn gynted â'u bod yn dangos diddordeb.

Os yw'r bwyd yn boeth, caniatwch iddo oeri a phrofwch ef cyn ei roi i'ch baban.

Gall pethau fynd yn botshlyd, ond mae rhoi cynig ar flasau ac ansoddau newydd yn rhan bwysig o ddatblygiad eich baban. Ymdrechwch i fwyta gyda'ch gilydd fel teulu os gallwch. Mae hyn yn fwy o hwyl ar gyfer eich baban, ac maen nhw'n dysgu trwy wyllo pawll.



Rhoi mwy na dim ond llaeth i'ch baban

Pan fydd eich baban oddetu chwe mis oed, byddant yn barod i dderbyn rhywfaint o fwyd solet ochr yn ochr â llaeth o'r fron neu fformiwa.

Dengys yr ymchwil ddiweddaraf fod babanod yn cael yr holl faetholion mae arnynt eu hangen o laeth o'r fron neu fformiwa babanod ar gyfer oddetu'r chwe mis cyntaf.

Yn aml gelwir cyflwyno bwydydd solet i'ch baban yn diddymu a dylai ddechrau pan fydd eich baban oddetu chwe mis oed. Mae pob baban yn wahanol, ond ceir tri arwydd clir sydd, gyda'i gilgydd yn dangos fod eich baban yn barod am eu bwydydd solet cyntaf ochr yn ochr â llaeth o'r fron neu fformiwa babanod.



Tri arwydd fod eich baban yn barod am fwydydd solet

Anaml y gwelir y tri arwydd hyn gyda'i gilgydd cyn chwe mis.



Gall eich baban eistedd i fyny'n dda heb gael ei gynnal a dal ei ben yn ddi-syfl.



Gall eich baban edrych ar fwyd, ei godi yn ei law a'i roi yn ei geg ar ei ben ei hun.



Gall eich baban lyncu bwyd. Bydd babanod nad ydynt yn barod yn gwithio bwyd allan eto, fel bod mwy dros eu hwynebau nag yn eu cegau.



CYFLWYNO BWYDYDD SOLET