

## Mathau o laeth sy'n addas ar gyfer plant ag alergedd i laeth buwch

Mae llaeth buwch yn ffordd bwysig i blant sy'n tyfu gael egni, protein, fitaminau a mwynau. Os oes gan eich plentyn alergedd i laeth buwch, mae'n bwysig iawn rhoi diod yr un mor faethlon yn ei le.

Mae'r daflen ffeithiau hon yn sôn am y gwahanol ddewisiadau sydd ar gael ond ni ddylid ei defnyddio yn lle cyngor proffesiynol unigol.

### Mynnwch gyngor meddygol

Mae nifer fawr o ddiodydd yn lle llaeth buwch ar gael ar bresgripsiwn i blant iau a dros y cownter i blant hŷn.

Mae'n bwysig eich bod yn trafod y dewisiadau sydd ar gael gyda meddyg, ymwelydd iechyd neu ddeietegydd y plentyn er mwyn sicrhau ei fod/bod yn cael y peth gorau iddo ef/hi.

### Bwydo ar y fron

Llaeth y fron sydd orau i fabanod. Mae'n rhoi'r holl faeth y mae ar fabi bach ei angen, ynghyd â llawer o ffactorau heblaw maeth, fel gwrthgyrff.

Mae'r maethynnau sydd yn llaeth y fron yn hawdd eu treulio a'u hamsugno ac mae eich llaeth yn newid yn barhaus i ateb anghenion eich babi. Os gwelwyd bod gan eich babi alergedd i laeth buwch a'i fod/bod yn parhau i gael symptomau alergedd (e.e. dolur rhydd a/ neu ecsema) tra bydd yn cael ei fwydo/bwydo ar y fron, efallai y cewch chi eich cyngori i beidio â chymryd llaeth buwch yn eich deiet. Dylech drafod gyda deietegydd cyn rhoi'r gorau i laeth buwch gan ei bod yn bwysig i famau sy'n bwydo ar y fron gael deiet iach a chytbwys.

### Llaeth fformiwla

Os nad ydych yn bwydo ar y fron neu os ydych yn bwydo ar y fron ac o botel, bydd eich meddyg neu weithiwr gofal iechyd arall yn rhoi'r llaeth fformiwla 'llai alergenig' mwyaf addas i chi ar bresgripsiwn. Mae hwn yn addas i fabi sydd ag alergedd i laeth buwch.



### Llaeth fformiwla llai alergenig i fabanod o'u geni tan eu bod yn ddwy oed

#### Llaeth fformiwla wedi'i hydroleiddio'n helaeth

– mae'r mathau hyn o laeth fformiwla yn cynnwys proteinau sydd wedi'u torri i lawr yn ddarnau llai fel eu bod yn llai tebygol o achosi adwaith alergaidd. Mae'n bwysig trafod y dewis gorau gyda'ch gweithiwr gofal iechyd. Dyma rai enghreifftiau:

- mathau o laeth fformiwla wedi'i hydroleiddio'n helaeth, wedi'u seilio ar gasein (protein sydd mewn llaeth buwch)
- mathau o laeth fformiwla wedi'i hydroleiddio'n helaeth, wedi'u seilio ar faidd (protein sydd mewn llaeth buwch). Gall rhai o'r rhain gynnwys cynfotigau sy'n hybu twf bacteria da yn y coluddyn, a lactos sy'n gwella'r blas ond a all beidio â bod yn addas i bob babi.

**Llaeth fformiwla asidau amino** - mae'r mathau hyn o laeth fformiwla wedi'u seilio ar y blociau adeiladu unigol (asidau amino) sydd mewn protein ac mae'r rhan fwyaf o fabanod sydd ag alergedd i laeth buwch yn gallu eu goddef. Caiff llaeth fformiwla asidau amino eu hargymell naill ai pan na fydd plentyn yn gallu goddef llaeth fformiwla wedi'i hydroleiddio'n helaeth neu pan nad yw'n addas fel dewis cyntaf.

**Llaeth fformiwla wedi'i seilio ar soia** - nid yw'r mathau hyn o laeth fformiwla yn addas fel dewis cyntaf

yn lle llaeth buwch i fabanod o dan chwe mis oed. Gall eich deietegydd eich cynghori a yw llaeth fformiwla soia yn addas ar gyfer plentyn dros chwe mis oed.

## Plant dros ddwy oed

Ar hyn o bryd, argymhellir bod llaeth fformiwla llai alergenig yn cael ei ddefnyddio tan bod y plentyn yn ddwy oed. Fodd bynnag, os yw'r ddeiet yn ddigonol, gall eich deietegydd newid hwn i fath arall o laeth ar ôl cyrraedd un oed. Gellir defnyddio mathau eraill o laeth parod, fel soia, cywarch [hemp], ceirch, cnau coco neu fath arall, fel y brif ddiod laeth ar ôl i'r plentyn gyrraedd dwy oed, ond gall y dewis ddibynnu ar sefyllfa'ch plentyn o ran maeth.

Nid yw'r Asiantaeth Safonau Bwyd yn argymhell rhoi llaeth reis i blant o dan bedair a hanner oed.

Ceisiwch ddewis brand sydd wedi'i gyfnerthu â chalsiwm os oes modd. Sylwch: Nid oes calsiwm wedi'i ychwanegu at gynhyrchion organig bob amser. Os nad yw'r llaeth wedi'i gyfnerthu â chalsiwm, mae'n debygol y bydd angen atchwanegyn calsiwm.

Os na allwch gael eich plentyn i gymryd yr un o'r mathau uchod o laeth yn lle llaeth buwch, mae'n bwysig ceisio cyngor deietegydd oherwydd gall fod angen dechrau rhoi atchwanegyn fitaminau neu fwynau.

## Mathau eraill o ddiodydd yn lle llaeth buwch

Nid yw llaeth anifeiliaid eraill (geifr, defaid ac ati) yn addas oherwydd os nad yw plant yn gallu goddef llaeth buwch, mae'n debygol iawn y cânt adwaith alergaidd i laeth anifeiliaid eraill hefyd.

## Awgrymiadau

- Mae gan lawer o fathau o laeth flas ac arogl gwahanol iawn i laeth y fron, llaeth fformiwla arferol i fabanod neu laeth buwch.
- Gall gymryd peth amser i rai babanod a phlant ddod i arfer â blas y llaeth newydd, felly peidiwch â rhoi i fyny'n rhy fuan.
- Gall deietegydd eich cynghori sut i annog eich plentyn i gymryd llaeth gwahanol neu awgrymu dewisiadau addas.

## Crynodeb

Mae'n bwysig iawn eich bod yn cael cyngor unigol gan weithiwr iechyd proffesiynol er mwyn i chi roi'r dechrau gorau posibl i'ch plentyn. Mae gwahanol fathau o laeth llai alergenaid yn addas ar gyfer babanod/plant o wahanol grwpiau oedran sydd ag alergedd i laeth buwch. Gallwch ddefnyddio mathau gwahanol o laeth, fel llaeth soia neu laeth cnau coco, pan fydd eich plentyn yn ddwy oed a llaeth reis pan fydd eich plentyn dros bedair a hanner oed.

**Rhagor o wybodaeth:** Mae Taflenni Ffeithiau Bwyd ar bynciau eraill yn cynnwys Bwydo ar y Fron a Fitaminau i Fabanod a Phlant ar gael yn [www.bda.uk.com/foodfacts](http://www.bda.uk.com/foodfacts)



Mae'r Daflen Ffeithiau hon yn wasanaeth i'r cyhoedd gan Gymdeithas Ddeieteg Prydain (BDA) ac fe'i bwriedir er gwybodaeth yn unig. Ni ddylech ei defnyddio yn lle diagnosis dilys gan feddyg neu gyngor deietegol gan ddeietegydd. Os oes angen i chi weld deietegydd, ewch at eich meddyg teulu i gael eich atgyfeirio neu ewch i: [www.freelancedietitians.org](http://www.freelancedietitians.org) i chwilio am ddeietegydd preifat. Er mwyn sicrhau bod eich deietegydd yn un cofrestredig, ewch i [www.hcpc-uk.org](http://www.hcpc-uk.org)

Mae'r Daflen Ffeithiau Bwyd hon ac eraill ar gael i'w lawrlwytho'n ddi-dâl o [www.bda.uk.com/foodfacts](http://www.bda.uk.com/foodfacts) Ysgrifennwyd gan Dr Rosan Meyer, Gemma Baker a Liane Reeves, Deietegwyr, ar ran Grŵp Arbenigol Alergeddau Bwyd y BDA. Mae'r ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r daflen ffeithiau hon i'w gweld yn [www.bda.uk.com/foodfacts](http://www.bda.uk.com/foodfacts) © BDA Awst 2017. Dyddiad adolygu: Awst 2020

