

## Rheoli Colostrwm mewn Mamogiaid

Mae gwneud yn siŵr fod ŵyn yn cael digon o wrthgorffynnau yn sicrhau egni a maetholion hanfodol sydd o fudd i'r oen newyddanedig.



### Pwysigrwydd colostrwm

- Mae colostrwm yn rhoi imiwnedd goddefol i ŵyn oherwydd mae'n cynnwys gwrthgorffynnau. Mae hefyd yn ffynhonnell o egni maethlon sy'n helpu'r ŵyn i gynnal tymheredd y corff ac o'r herwydd mae'n lleihau colledion o hypothermia a chlefydau. Dylai ŵyn iach sy'n derbyn digon o golostrwm fod ag angen llai o wrthfotigau.
- Os cafodd y mamogiaid eu brechu rhag clefydau clostridiol ar yr adeg gywir cyn wyna, byddan nhw'n trosglwyddo'r gwrthgorffynnau hyn i'r ŵyn trwy'r colostrwm, ac mae hyn yn cynnig peth amddiffyniad am hyd at 12 wythnos. Mae rheoli maethiad a Sgôr Cyflwr Corff y famog yn ystod beichiogrwydd yn hollbwysig o ran y tri 'S' sy'n nodweddiadol o golostrwm da.

### Tri 'S' sy'n golygu golostrwm da: Safon, Swmp, Sydynrwydd

- **SAFON** – Bydd hyn yn dibynnu ar iechyd y famog, ei Sgôr Cyflwr Corff a'r hyn mae'n bwyta cyn wyna. Mae modd defnyddio refractometr i brofi ansawdd colostrwm
- **SWMP** – Rhaid i ŵyn dderbyn 50ml/kg o golostrwm yn ystod dwy awr gyntaf eu bywyd a 200ml/kg yn ystod y 24 awr gyntaf. Os yw ŵyn yn cael eu magu yn yr awyr agored, dylid rhoi rhwng 15% a 20% yn fwy o golostrwm
- **SYDYNRWYDD** – Rhaid i ŵyn gael colostrwm cyn gynted â phosibl ar ôl eu genedigaeth, ac yn sicr yn ystod chwe awr cyntaf eu bywydau.



### Profi ansawdd colostrwm: Defnyddio refractometr

Bydd refractometr yn mesur faint o imiwnoglobwlinau-G (IgG) sydd yn y colostrwm.

1. Casglwch sampl oddi wrth y famog a rhowch ychydig ddiferion o golostrwm ar brism y refractometr.
2. Dylech wneud hyn mewn gwres ystafell (y tu mewn os yw'r tywydd yn oer iawn).
3. Caewch y clawr a gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw swigod.
4. Daliwch y refractometr i fyny at y golau ac edrychwch i mewn i'r sylladur i ddarllen y raddfa.
5. Os yw ansawdd colostrwm yn uwch na 25% mae'n cael ei ystyried yn golostrwm o safon.





## Rheoli Colostrwm mewn Mamogiaid

### **Profi ansawdd colostrwm trwy brofion gwaed**

Mae'r prawf ZST yn fesuriad anuniongyrchol o imiwnoglobwlinau sy'n cael eu trosglwyddo'n oddefol o'r fam i'r oen newyddanedig. Gallwch brofi gwaed yr oen pan yw rhwng 2 a 7 diwrnod oed. Os yw'r 'unedau ZST' yn 14, yna mae'r amsugniad o golostrwm yn dderbyniol. Mae 5–14 uned yn golygu bod yr amsugniad wedi methu rhywfaint ac mae <5 yn golygu na chafodd unrhyw golostrwm ei amsugno.

Gall canlyniadau refractometr a ZST gwael adlewyrchu maethiad annigonol yn y cyfnod cyn wyna. Bydd gwneud yn siŵr fod gan famogiaid Sgôr Cyflwr Corff boddhaol drwy gydol y flwyddyn yn sicrhau eu bod yn y cyflwr gorau adeg wyna. Trafodwch hyn ymhellach gyda'ch milfeddyg, os gwelwch yn dda.

### **Dewisiadau eraill pan fo safon neu swmp y colostrwm yn wael:**

- Cymerwch golostrwm o famog sydd â digon o laeth, sydd â Sgôr Cyflwr Corff da ac sy'n magu ond un oen
- Colostrwm buwch – gwnewch yn siŵr ei fod yn dod o sawl buwch wahanol ac yn cael ei gymysgu er mwyn osgoi anemia. Gwnewch yn siŵr hefyd ei fod yn dod o fuches â statws iechyd uchel a bod y buchod, yn ddelfrydol, wedi cael eu brechu rhag clostridia. Nid yw colostrwm buwch mor gryf â cholostrwm dafad, ac felly dylid rhoi 10–15% yn fwy.
- Colostrwm gafr – Yn ddelfrydol, o genfaint â statws iechyd uchel a'r geifr wedi cael eu brechu rhag clefydau clostridiol.
- Colostrwm powdwr – mae modd defnyddio hwn yn lle colostrwm ffres neu i ychwanegu ato. Mae'r lefelau egni a phrotein yn amrywio'n fawr rhwng y brandiau a dydyn nhw ddim mor gryf â cholostrwm ffres mamogiaid. Os yw'n cymryd lle colostrwm ffres, cofiwch ei bod yn well defnyddio llaeth mamog arall na defnyddio colostrwm powdwr. Gallwch roi colostrwm fel ychwanegyn i dribledi, i ŵyn nad ydynt yn ffynnu neu i ŵyn mamogiaid sydd heb ddigon o laeth.