



Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Tim Iechyd Cyhoeddus
Cardiff and Vale University Health Board
Public Health Team



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Adroddiad y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus Blaenoriaethu'r Blynyddoedd Cynnar – Buddsoddi ar gyfer y Dyfodol



Cynnwys

Diolchiadau	3
Rhagair	4
Rhagair y Bwrdd Ieuentid	5
Cipolwg ar y Blynyddoedd Cynnar	6
Llais Pobl Ifanc	7
Pennod Un - Iechyd a Llesiant yn y Blynyddoedd Cynnar	8
Astudiaeth Achos 1	16
Astudiaeth Achos 2	17
Pennod Dau - Brechiadau i Blant	19
Astudiaeth Achos 3	24
Pennod Tri - Bwyd Da a Symud	26
Astudiaeth Achos 4	30
Astudiaeth Achos 5	32
Pennod Pedwar - Iechyd y Geg	35
Astudiaeth Achos 6	38
Pennod Pump - Bwydo ar y Fron	41
Astudiaeth Achos 7	46
Pennod Chwech - Crynodeb ac Argymhellion Llawn	48
Cyfeiriadau	52
Atodiad Un - Cynnig Tlodi Plant	56
Atodiad Dau - Diweddariad ar Adroddiad Blynyddol y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus	57

Diolchiadau

Gyda diolch i'r rhai yn Nhîm Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro a phawb a gyfrannodd at ysgrifennu, golygu a chynhyrchu'r adroddiad hwn gan gynnwys:

Rhianon Urquhart, Jonny Currie, Cheryl Williams, Anup Karki o Iechyd Cyhoeddus Cymru, Anwen Cope o Uned Gwybodaeth Iechyd Geneuol Cymru, Lauren Idowu, Rebecca Stewart, Rebecca Winslade-Rees, Kate Roberts, Dino Motti, Lisa Parry, Lisa Cordery, aelodau o Fwrdd Ieuenctid Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Melissa Melling a Richard Evans o'r adran Darlunio Meddygol ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.

Diolch hefyd i'n holl gydweithwyr o Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Cyngor Caerdydd, Cyngor Bro Morgannwg,

Gwasanaethau Gwirfoddol Morgannwg a Chyngor Trydydd Sector Caerdydd a roddodd o'u hamser a'u harbenigedd i gael sgysiau â ni a darparu astudiaethau achos, ffotograffau, a chaniatáu i ddiagramau a data gael eu rhannu.

Ysbrydolwyd yr adroddiad hwn gan adroddiad yr Academi Gwyddorau Meddygol 'Prioritising early childhood to promote the nation's health, wellbeing and prosperity'. Diolch i awduron yr adroddiad ac yn arbennig i Angel Yiangou ac Eliza Kehoe.



Rhagair

Ni fu gennym erioed gymaint o wybodaeth a dealltwriaeth o ba mor bwysig yw eiliadau a blynyddoedd cynnar plentyndod i iechyd ein cymdeithas ehangach.

Fel Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro, rwyf wedi dewis canolbwyntio ar blant 0-5 oed – y 'blynyddoedd cynnar' – yn fy adroddiad cyntaf, gan gydnabod bod gennym gyfle i greu amodau iach yn y cyfnod hwn a all gael effeithiau parhaol, nawr ac yn y dyfodol.

Rydym yn ffodus fel rhanbarth bod gennym egni aruthrol, mentrau arloesol a phrofiad ym maes iechyd a llesiant plant. Gallai integreiddio ein hymdrechion a defnyddio dull iechyd cyhoeddus gyda data a thystiolaeth, gyda staff, rhieni a phobl ifanc eu hunain, ein helpu i anelu'n uwch fyth. Gwyddom fod partneriaid yn y rhanbarth wedi ymrwymo i sicrhau'r dechrau gorau i blant a phobl ifanc, o'n Cydgynllun Ardal ar gyfer 2023-2028.

Mewn adroddiad diweddar gan yr Academi Gwyddorau Meddygol, crynhowyd yr holl dystiolaeth ynghylch y ffaith bod blaenoriaethu'r blynyddoedd cynnar yn gallu gwella iechyd a ffyniant y genedl; mae'r adroddiad hwn yn alwad i weithredu, sy'n amlygu pwysigrwydd buddsoddi ar

yr adeg dyngedfennol hon ym mywyd plentyn. Gwyddom fod plant ymhlith y rhai yr effeithiwyd arnynt fwyaf gan y pandemig COVID-19, ond mae cyfle o hyd i newid ein ffocws a buddsoddi yn eu hiechyd nawr.

Fy ngobaith yw y bydd y canfyddiadau hyn yn rhoi'r ysbrydoliaeth a'r dystiolaeth i ni allu archwilio'r hyn sy'n gweithio'n dda yn lleol ac amlygu gwelliannau i'w rhoi ar waith.

Mae fy adroddiad yn disgrifio cyflwr iechyd yn y blynyddoedd cynnar, gan nodi argymhellion i fynd i'r afael â chlefydau y gellir eu hatal drwy frechlyn, pwysau iach, iechyd y geg, a bwydo ar y fron. Edrychaf ymlaen at glywed eich adborth ac at weithio gyda phobl ledled Caerdydd a'r Fro i roi ein hargymhellion ar waith. I roi'r dechrau gorau ac iachaf mewn bywyd i blant Caerdydd a'r Fro.



Claire Beynon
Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd Cyhoeddus

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro Rhagair y Bwrdd Ieuenctid

Fel aelod o'r Bwrdd Ieuenctid, rwy'n credu'n gryf ym mhwysigrwydd buddsoddi mewn iechyd yn ystod blynyddoedd cynnar bywyd.

Drwy fy astudiaethau fel myfyriwr meddygol, rwyf wedi cael y fraint o ddysgu gan fydwagedd ac ymwelwyr iechyd am yr effaith ddofn y mae'r blynyddoedd cynnar hyn yn ei chael ar ddatblygiad plentyn, ei iechyd yn y dyfodol, a'i lesiant yn gyffredinol.

Maent wedi dangos i mi sut mae iechyd cynnar yn dylanwadu ar ddatblygiad corfforol, gwybyddol ac emosiynol, sydd i gyd yn dylanwadu ar botensial plentyn yn y dyfodol. Mae'r blynyddoedd cynnar yn gyfnod sensitif lle mae ymennydd a chyrrff plant yn ymatebol iawn i ansawdd y gofal a'r cymorth a gânt. Gall sicrhau bod pob plentyn yn cael y dechrau gorau posibl arwain at oedolion iachach, mwy gwydn, a gall diffyg buddsoddiad yn y blynyddoedd hyn lesteirio twf a chyfluoedd yn ddiweddarach mewn bywyd. Felly, mae rhoi dechrau cadarn mewn bywyd i blant yn gyfrifoldeb hollbwysig yr ydym i gyd yn ei rannu.

Fodd bynnag, nid yw pob plentyn yn dechrau bywyd ar sylfaen gyfartal. Mae plant o gefndiroedd incwm isel neu leiafrifol yn aml yn wynebu rhwystrau o ran cael gafael ar adnoddau hanfodol fel gofal iechyd, bwyd maethlon, tai diogel, a chyfluoedd addysgol, a all gael effaith negyddol ar eu datblygiad. Fel rhywun o gymuned ethnig leiafrifol a statws economaidd-gymdeithasol isel fy hun, rwyf wedi gweld realiti'r gwahaniaethau hyn yn uniongyrchol ac yn deall yr effaith barhaol y gallant ei chael ar fywyd plentyn. Gall y bylchau buddsoddi hyn mewn iechyd yn y blynyddoedd cynnar greu cylch lle mae plant difreintiedig yn wynebu mwy o heriau iechyd a heriau cymdeithasol, gan gyfyngu ar eu canlyniadau bywyd ac ehangu anghydraddoldebau.

Er mwyn mynd i'r afael â'r gwahaniaethau hyn, mae angen dull cydweithredol, traws-sector. Mae lleoliadau'r blynyddoedd cynnar ac ysgolion yn chwarae rhan allweddol drwy feithrin amgylcheddau cefnogol a rhaglenni addysg gynnar; gall y trydydd sector, gan gynnwys elusennau a sefydliadau cymunedol, ddarparu adnoddau a gwasanaethau allgymorth i gefnogi teuluoedd mewn angen; a gall awdurdodau lleol ac awdurdodau plismona helpu i gynnal cymunedau diogel lle y gall plant dyfu a chwarae heb ofn. Mae darparwyr gofal iechyd, bydwagedd ac ymwelwyr iechyd hefyd yn hanfodol, oherwydd gallant fonitro a chefnogi iechyd plant o'u genedigaeth. Mae gan bob sector rôl i sicrhau bod pob plentyn, waeth beth fo'i gefndir, yn gallu tyfu i fyny mewn amgylcheddau sy'n meithrin ei ddatblygiad a'i iechyd.

Mae'r argymhellion yn yr adroddiad hwn yn alwad i weithredu y mae mawr ei hangen, gan bwysleisio bod angen gwneud mwy i gefnogi iechyd yn y blynyddoedd cynnar, a hynny ar fyrder. Nid buddsoddi mewn plant unigol yn unig yw buddsoddi yn y blynyddoedd hyn ond buddsoddi mewn cymdeithas iachach a thecach. Rwy'n edrych ymlaen at weld yr argymhellion hyn yn cael eu rhoi ar waith ac at weld y newid cadarnhaol y gallant ei gyflawni i iechyd a lesiant yn ystod plentyndod cynnar.



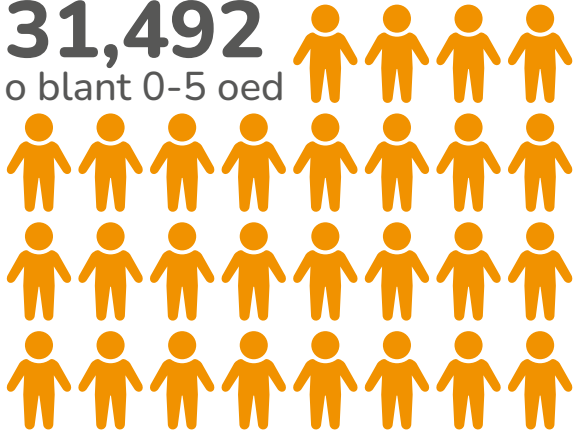
Athika Ahmed
Aelod o'r Bwrdd Ieuenctid

Cipolwg ar y Blynyddoedd Cynnar

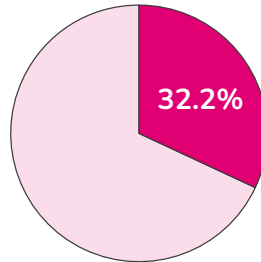
Amcangyfrifon poblogaeth canol blwyddyn 2022¹

31,492

o blant 0-5 oed

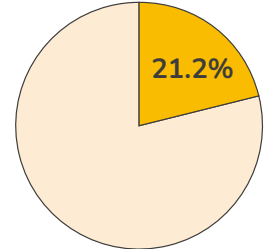


Plant 5 oed sydd wedi cael pydredd dannedd yng Nghaerdydd a'r Fro³



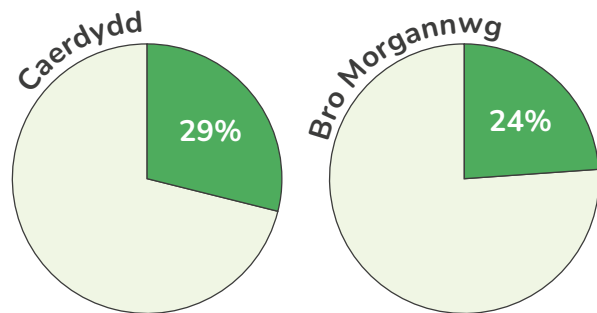
Mae pydredd dannedd yn gyflwr y gellir ei atal sy'n effeithio ar bron i draean o'r holl blant 5 oed. Mae hyn yn uwch yn ein cymunedau difreintiedig.

Plant 4 neu 5 oed yng Nghaerdydd a'r Fro sydd dros bwysau neu'n ordew⁴



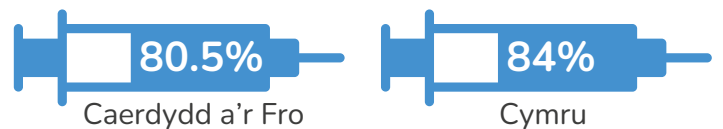
Mae dros un rhan o bump o blant 4 neu 5 oed dros eu pwysau neu'n ordew. Mae hyn yn codi yn ein cymunedau difreintiedig.

Canran y Plant 0-15 oed sy'n byw mewn Tlodi Cymharol (2022/23)²



Imiwneiddio

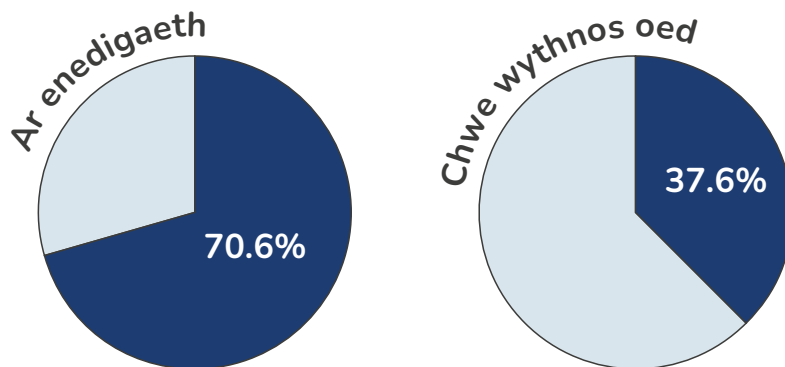
Nid yw targedau brechu plant wedi'u cyrraedd⁶
% y plant 4 oed sydd wedi cael pob brechiad rheolaidd (2022-2023)



Nid yw'r rhan fwyaf o raglenni brechiadau rheolaidd i blant yn cyrraedd y targed o 95% a osodwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd, ac mae hyn wedi arwain at glefydau heintus y gellir eu hatal a marwolaethau.

Bwydo ar y fron. Mae llai na 40% o fabanod yn cael eu bwydo ar y fron ar ôl chwe wythnos⁵

Bwydo ar y fron yn unig (Caerdydd a'r Fro - chwarterol Hydref - Rhagfyr 2023)



Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn argymhell bwydo ar y fron yn unig am chwe mis cyntaf bywyd

1 <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/estimatesofthepopulationforenglandandwales> (Saesneg yn unig)

2 <https://endchildpoverty.org.uk/child-poverty-2024/>

3 <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/iechyd-cyhoeddus-deintyddol/gwybodaeth-iechyd-y-geg/bwrdd-iechyd-prifysgol-caerdydd-ar-fro/>

4 <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/rhaglen-mesur-plant-cymru2/>

5 <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Health-and-Social-Care/NHS-Primary-and-Community-Activity/Breastfeeding/breastfeedingquarterlyrates-by-age-lhb>

6 <https://phw.nhs.wales/topics/immunisation-and-vaccines/cover-national-childhood-immunisation-uptake-data/cover-archive-folder/annual-reports/vaccine-uptake-in-children-in-wales-cover-annual-report-2023/> (Saesneg yn unig)

Llais Pobl Ifanc

Fel rhan o'r gwaith o baratoi'r adroddiad hwn ymwelwyd â Bwrdd Ieuentid y bwrdd iechyd i holi'r aelodau am eu profiadau a'u barn am frechiadau, bwyd da, symud, iechyd y geg a bwydo ar y fron.


Fe wnaethom ddefnyddio'r Fframwaith Draenen, Blaguryn, Rhosyn.





Draenen: Her yn ymwneud â'r pwnc


Blaguryn: Syniad neu gyfle newydd


Rhosyn: Uchafbwynt, rhywbeth sy'n gweithio'n dda neu rywbeth cadarnhaol.


 **Draenen:** Diffyg apwyntiadau gyda deintyddion felly ni fydd rhieni'n cael canllawiau i'w plant ar ofal y geg pan fyddant yn ifanc.


 **Blaguryn:** Cynyddu apwyntiadau'r GIG sydd am ddim yn enwedig ar benwythnosau fel bod rhieni'n fwy tebygol o allu mynd â phlant iddynt.


 **Rhosyn:** Gall rhieni gael gwybodaeth am sut i frwsio dannedd eu plant ac atal unrhyw broblemau deintyddol pellach.


 **Draenen:** Gall brechiadau gael eu rhoi yn rhywle sydd ymhell o ardaloedd trefol ac mewn rhai ardaloedd mae'n annhebygol bod gan bobl gar.

 **Blaguryn:** Sicrhau bod brechiadau ar gael mewn meddygfeydd neu ganolfannau cymunedol mwy lleol fel nad oes rhaid i bobl deithio mor bell i'r brif ganolfan i gael eu brechu.

 **Rhosyn:** Mae lleoedd ar gyfer brechu bellach o fewn pellter cerdded ac yn llawer mwy hygrych.

 **Draenen:** Plant sy'n ffyslyd gyda'u bwyd! Mae hyn y broblem fawr, yn enwedig i blant iau, dwi'n cofio'n glir mai dim ond sglodion a bara roeddwn i'n fodlon eu bwyta.

 **Blaguryn:** Annog plant i fwyta amrywiaeth ehangach o fwydydd mor gynnar â phosibl. Gwneud bwydydd iach yn rhatach fel eu bod yr un mor hygrych â bwydydd nad ydynt yn iach.

 **Rhosyn:** Pryd bynnag yr oeddwn i'n darganfod bwyd newydd roeddwn i'n ei hoffi, roeddwn i'n hapus ar y cyfan ac yn teimlo fy mod i wedi datgloi rhywbeth newydd.

Roedd rhai o'r sylwadau eraill yn cynnwys:

“diffyg gwybodaeth am frechlynnau a bod yn iach – gellid cynnal sgysiau mewn ysgolion ar eu pwysigrwydd.”

“gwneud llythyrau gan wasanaethau iechyd cyhoeddus yn fwy cyfeillgar i blant e.e. cynnwys lluniau, eiconau a mwy o liw. Byddai hyn yn ei gwneud yn haws iddyn nhw ddarllen y wybodaeth a byddai hefyd yn ei gwneud yn fwy diddorol.”

“Yr ysgol yn caniatáu i bob plentyn flasu ffrwythau newydd ac yfed llaeth. Clybiau brechwast llewyrchus mewn ysgolion sy'n annog dewisiadau iach.”

“Annog plant i reidio eu beiciau a'u sgwteri i'r ysgol.”

“Mae amser chwarae mewn ysgolion cynradd yn golygu rhedeg o gwmpas a rhyddhau egni. Yn yr ysgol uwchradd – dyw hi ddim yn cŵl i ymddwyn felly – ymlacio y mae pobl ifanc yn eu harddegau yn ei wneud!”

Pennod Un

Iechyd a Llesiant yn y Blynyddoedd Cynnar

Cyflwyniad

Mae pob plentyn yn haeddu ffynnu. Drwy fuddsoddi yn y blynyddoedd cynnar, rydym yn creu sylfaen ar gyfer iechyd a llesiant gydol oes.

Mae'r bwlch mewn canlyniadau iechyd rhwng y cymunedau â'r amddifadedd mwyaf a'r rhai â'r amddifadedd lleiaf yn parhau i dyfu ac mae angen rhoi sylw parhaus iddo a chymryd camau gweithredu parhaus. Mae anghydraddoldebau iechyd yn effeithio ar deuluoedd ar draws y cenedlaethau, gan effeithio ar lesiant unigolion a ffyniant cymunedol. Drwy ganolbwyntio ein hymdrechion ar rieni, babanod a phlant ifanc, ceir cyfle i greu'r amodau sy'n gallu hyrwyddo llesiant meddyliol a chorfforol da a bydd y manteision yn parhau wedi iddynt dyfu'n oedolion.

Mae iechyd poblogaeth y DU yn gwaethgu – rhwng 1960 a 2020, gostyngodd statws disgwyliad oes yn y DU o'r 7fed i'r 23ain safle ymhlith y gwledydd sy'n aelodau o'r OECD (y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd)⁷

Beth sy'n effeithio ar iechyd a llesiant ein plant?

Mae llawer o ffactorau sy'n effeithio ar ein hiechyd a sut rydym yn byw. Mae'r 'model cymdeithasol-ecolegol'⁸ dros y ddalen (Ffigur 1.) yn ein helpu i ddeall ac ystyried yr ystod o ddylanwadau ac yn disgrifio pob 'haen' (fel winwnsyn). Er mwyn gwella iechyd a llesiant ein plant ifanc a'n teuluoedd, mae angen i ni feddwl am yr amodau cadarnhaol sydd eu hangen i greu iechyd da ym mhob haen a sut rydym yn dylanwadu arnynt. Er enghraifft: yn haen yr amgylchedd ffisegol, mae angen i ni sicrhau bod gan bawb fwyd fforddiadwy ac iach yn agos at ble maent yn byw, a bod pob plentyn yn cael y cyfle i chwarae a bod yn egniol.

Bydd gwneud newidiadau i'r ffactorau ehangach hyn (yn hytrach nag ystyried ymddygiad unigol yn unig) yn rhoi gwell cyfle i ni wella iechyd ein plant a'n teuluoedd. Fodd bynnag, ni all yr un sefydliad fynd i'r afael â'r ffactorau hyn ar ei ben ei hun; bydd angen cydweithio ar draws llawer o sectorau a sefydliadau, a phob un ohonynt yn gweithio gyda'i gilydd tuag at nod cyffredin.



© 2023. Darparwyd gan Impact on Urban Health wedi'i drwyddedu drwy drwydded CC BY-NC-ND 4.0.

Normau ac ideolegau diwylliannol

Mae iaith, mythau, rhagdybiaethau, meddylfryd, a chredoau i gyd yn dylanwadu ar sut rydym yn magu ein plant, sut rydym yn teimlo am frechiadau, bwydo ar y fron neu amser sgrîn i'n plant.

Polisi

Cyfreithiau, polisiau, rheoliadau fel hysbysebion bwyd, hawliau mamolaeth/tadolaeth, budd-daliadau i deuluoedd.

Yr amgylchedd ffisegol

Y strydoedd yr ydym yn byw arnynt, y parciau ble mae ein plant yn chwarae, mynediad i gyfleusterau a siopau ar gyfer bwyd iach, a diogelwch y manau lle rydym yn cerdded, yn sgwtera ac yn beicio.

Sefydliadau a chyrrff

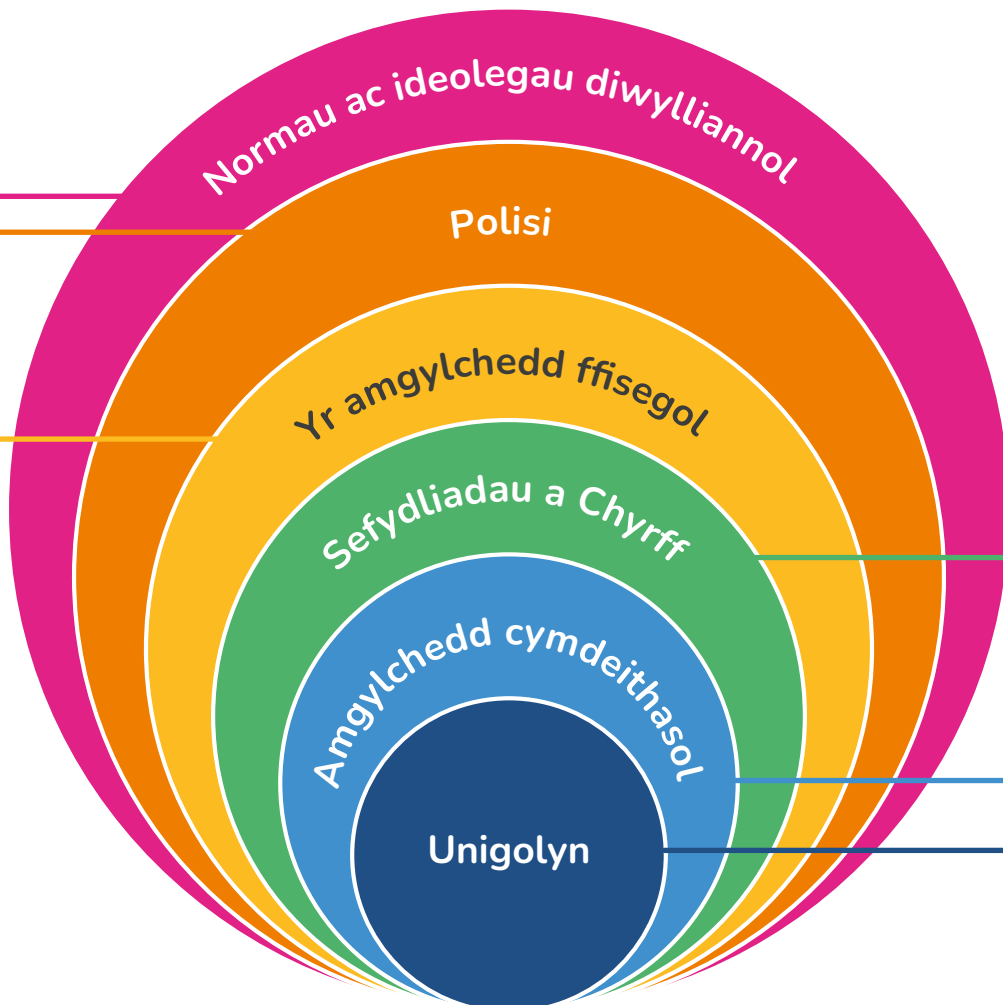
Mae sefydliadau gofal iechyd, lleoliadau blynyddoedd cynnar, lleoliadau cyn-ysgol, gwarchodwyr plant, gweithleoedd, sefydliadau ffydd, elusennau, clybiau, y graddau y maent yn annog, yn cefnogi ac yn galluogi oll yn dylanwadu ar ein bywydau.

Amgylchedd cymdeithasol

Perthnasoedd unigol, teuluoedd, grwpiau cymorth, rhwydweithiau cymdeithasol.

Unigolyn

Galluoedd, cymhellion, cyfleoedd, gwybodaeth, anghenion, ymddygiad, iechyd a llesiant corfforol a meddyliol yr unigolyn.



Ffigur 1. Yn seiliedig ar y model cymdeithasol-ecolegol^B

Sut y mae tlodi yn effeithio ar ganlyniadau i'n plant

Gellir gweld effeithiau tlodi ar iechyd plant hyd yn oed cyn iddynt gael eu geni. Mae plant sy'n cael eu geni i rieni sy'n byw mewn tlodi yn fwy tebygol o fod â phwysau is na'r cyfartaledd adeg eu geni ac mae hyn yn gysylltiedig â chanlyniadau gwaeth yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae'r plant hyn hefyd yn llai tebygol o oroesi blwyddyn gyntaf eu bywyd ac o ddioddef o asthma a chlefydau plentyndod eraill. Mae iechyd meddwl plant sy'n byw mewn tlodi yn fwy tebygol o fod yn wael ac maent yn fyw tebygol o wynebu risg uwch o ddioddef trallod seicolegol.

Ar gyfartaledd, nid yw plant sy'n cael eu magu mewn tlodi yn gwneud cystal o ran eu haddysg. Mae bylchau'n agor yn gynnwys ym mywyd plentyn, hyd yn oed cyn iddo ddechrau'r ysgol, ac mae'r bylchau hyn yn parhau ac yn ehangu. Mae plant o deuluoedd ag incwm isel yn llai tebygol o gyflawni meincnodau addysg yn 11 oed, maent yn debygol o wneud cynnydd arafach yn yr ysgol uwchradd, ac maent yn llawer llai tebygol o fynd ymlaen i addysg uwch. Mae hyn yn effeithio ar lefelau cyrhaeddiad addysgol a chyfleoedd gwaith a chyflogau yn ddiweddarach mewn bywyd.

Yn ogystal â chostau tlodi plant i'r unigolyn, mae hefyd yn arwain at gostau i gymdeithas. Mae'r ffaith bod cymaint o deuluoedd a phlant yn byw mewn tlodi yn arwain at gostau i gyllidebau eraill y llywodraeth. Mae iechyd corfforol a meddyliol gwaeth yn effeithio ar y GIG, mae cyrhaeddiad addysgol gwaeth yn lleihau sgiliau'r gweithlu, ac mae angen gwasanaethau cyhoeddus ychwanegol i liniaru effeithiau byw mewn tlodi.⁹

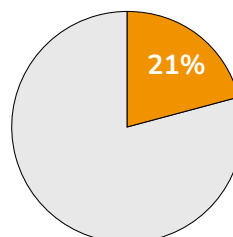
Noda gwybodaeth gan y Grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant mai cost sylfaenol (heb gynnwys rhent a gofal plant) magu plentyn hyd at 18 oed yn 2023 oedd £76,000 i gwpl a thros

£122,000 i riant unigol. Mae'r gost yn uwch i rieni unigol gan na allant gyflawni rhai o'r arbedion maint sy'n gallu helpu cyplau. Ar gyfer teulu ble nad oes neb yn gweithio, mae budd-daliadau yn talu am lai na hanner yr hyn sydd ei angen ar deulu â dau o blant. Roedd tair gwaith yn fwy o blant yn byw mewn tlodi eithafol yn 2022 o gymharu â 2019. Amcangyfrifwyd mai'r gost i'n cymdeithas – drwy bethau fel anghenion gofal iechyd cynyddol, cyflawniad addysgol is, a llai o enillion yn y dyfodol, oedd £39 biliwn yn 2023. Mae hynny'n bron i £600 ar gyfer pob person yn y DU.⁹ Fodd bynnag, nid yw tlodi plant yn anochel. Mae sicrhau bod pob plentyn yn cael dechrau da mewn bywyd yn hollbwysig er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau posibl i deuluoedd ac i gymdeithas.

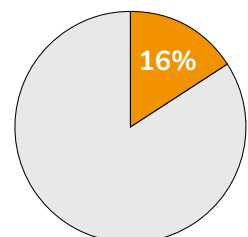
Mae cyfradd marwolaethau plant Cymru 70% yn uwch ar gyfer plant yn y grwpiau â'r amddifadedd mwyaf o gymharu â'r rhai yn y grwpiau â'r amddifadedd lleiaf.¹⁰

Yng Nghymru, nododd Ymchwil y Senedd:¹⁰

- Bod cysylltiad clir rhwng amddifadedd yn ystod plentyndod a diweithdra a/neu fyw mewn tlodi fel oedolyn, ac ar lefel y DU bod y cysylltiadau rhwng y rhain gyda'r cryfaf ymysg gwledydd Ewrop.
- Yn 2023 yng Nghaerdydd roedd 21% o blant dan 16 oed yn byw mewn teuluoedd ag Incwm Isel Cymharol ac 16% o blant dan 16 oed ym Mro Morgannwg.¹¹



Caerdydd



Bro Morgannwg

Parodrwydd ar gyfer yr ysgol

Mae'r term 'parodrwydd ar gyfer yr ysgol' yn cyfeirio at fesur o barodrwydd gwybyddol, cymdeithasol ac emosiynol plentyn i ddechrau addysg ffurfiol.

Mae bod yn barod i ddechrau'r ysgol yn gysylltiedig â llawer o ganlyniadau cadarnhaol, felly mae gwella parodrwydd plant ar gyfer yr ysgol yn hollbwysig. Mae angen cymorth ychwanegol gan ysgolion ar blant nad ydynt yn barod ar gyfer yr ysgol i ddysgu, datblygu'r sgiliau cymdeithasol ac academaidd gofynnol, ac i ddal i fyny â'u cyfoedion sy'n barod ar gyfer yr ysgol. Gall plant nad ydynt yn barod ar gyfer yr ysgol gymryd blynyddoedd lawer i ddal i fyny â'u cyd-ddisgyblion, os byddant yn gwneud hynny o gwbl. Gall hyn gyfrannu at ehangu anghydraddoldebau.

Felly, mae nodi'r ffactorau sy'n cyfrannu fwyaf at barodrwydd plentyn i ddechrau'r ysgol yn hollbwysig i'w iechyd a'i lesiant yn y dyfodol, ac i iechyd a llesiant cymdeithas.

Mae llawer o ffactorau a all effeithio ar barodrwydd plentyn ar gyfer yr ysgol, megis: cymhwysedd i gael prydau ysgol am ddim, presenoldeb gwael yn yr ysgol yn y blynyddoedd cynnar (e.e. meithrinfa), pwysau geni isel iawn. Mae tlodi cynyddol a'r argyfwng costau byw hefyd yn debygol o arwain at lai o barodrwydd ar gyfer yr ysgol a lai o gyrhaeddiad addysgol.¹²

Mae'r plant hynny nad ydynt yn barod ar gyfer yr ysgol yn ei chael hi'n anodd dal i fyny a gallant gael eu heffeithio'n ddiweddarach yn eu haddysg. Canfu astudiaeth ddiweddar yn y DU yn dilyn 60,000 o blant fod y rhai nad oeddent yn barod ar gyfer yr ysgol bron i 2.5 gwaith yn fwy tebygol o fod yn absennol o'r ysgol yn barhaus¹³, a bod hynny'n effeithio ar eu cyfleoedd bywyd ac iechyd pan fyddant yn oedolion. Mae pwysigrwydd y blynyddoedd cynnar o ran paratoi plant ar gyfer llwyddiant yn yr ysgol a thu hwnt yn hanfodol fel y mae i'w hiechyd a'u llesiant.

Mae ymchwil yn dangos bod mynychu lleoliadau gofal plant blynyddoedd cynnar yn hybu parodrwydd ar gyfer yr ysgol ac yn cyfrannu at gyrhaeddiad yn ddiweddarach yn yr ysgol ac at ganlyniadau bywyd cadarnhaol yn ystod y glasod.¹⁴ Yn ogystal ag effeithio ar ganlyniadau gwybyddol ac addysgol, mae tystiolaeth glir y gall profiad o ofal plant y blynyddoedd cynnar arwain at ganlyniadau cadarnhaol hirdymor i ddatblygiad cymdeithasol-emosiynol.

Yng Nghymru, rhoddwyd y gorau i gyhoeddi data parodrwydd ar gyfer yr ysgol yn 2019. Fel dangosydd pwysig o iechyd a llesiant yn y dyfodol, bydd yn bwysig ailsefydlu hyn at ddibenion monitro ac i gyfrannu at dystiolaeth o unrhyw ymyriadau.



Pam blaenoriaethu a buddsoddi yn y blynyddoedd cynnar?

Mae pum mlynedd gyntaf bywyd yn dylanwadu ar iechyd gydol oes, ac eto rydym yn gweld tystiolaeth gynyddol bod iechyd ein plant ifanc dan fwy o bwysau.¹⁵

Nawr yw'r amser i weithredu. Mae adroddiad eleni yn amlygu pwysigrwydd iechyd yn y blynyddoedd cynnar – sydd at y diben hwn yn cynnwys pum mlynedd gyntaf bywyd plentyn, gan ei bod yn dod i'r amlwg bod iechyd yn y blynyddoedd cynnar dan fygythiad cynyddol.¹⁵

Hefyd, gall ymyrryd yn gynharach fod yn haws na gwneud hynny pan fydd rhywun yn hŷn ac eisoes wedi dechrau gweld canlyniadau negyddol i'w iechyd o bosibl yn sgil arferion bwyta llai iach neu beidio â chael gofal iechyd y geg da er enghraifft.

Mae buddsoddi yn y blynyddoedd cynnar yn arwain at enillion pwerus i gymdeithas. Pan fyddwn yn creu'r amodau cywir ar gyfer iechyd o'r cychwyn cyntaf – drwy wasanaethau da, amgylcheddau cefnogol, a mynediad teg at gyfleoedd, rydym yn gwella canlyniadau i blant, teuluoedd a chymunedau yn sylweddol. Mae tystiolaeth yn dangos bod buddsoddiad cynnar yn arwain at enillion economaidd a chymdeithasol sylweddol.

Er enghraifft, mae pob **£1 a fuddsoddir mewn rhaglenni brwsio dannedd dan oruchwyliaeth yn cynhyrchu £3 mewn enillion** drwy gostau triniaeth is, canlyniadau iechyd gwell, a gwell cyfleoedd bywyd.¹⁶

Gall gwasanaethau wneud gwahaniaeth gwirioneddol i blant a'u teuluoedd, os cânt eu darparu ar yr adeg gywir ac yn y ffordd gywir. Mae rhai teuluoedd yn ei chael hi'n anodd cael cymorth a thrwy wella gwasanaethau a chymorth gallwn wella eu canlyniadau iechyd nawr ac yn ddiweddarach mewn bywyd.

Dyma ein cyfle i ganolbwyntio ar bwysigrwydd buddsoddi mewn plant a deall sut olwg sydd ar y blynyddoedd cynnar ledled Caerdydd a'r Fro a gwneud argymhellion ar gyfer gweithredu yn y dyfodol.



Beth yw ein cyd-destun cenedlaethol a lleol?

Mae gan Gymru dirwedd polisi cryf i hybu a datblygu iechyd, llesiant a chyfleoedd i fabanod a phlant drwy ddeddfwriaeth genedlaethol flaenllaw fel y Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015)¹⁷ sy'n ei gwneud yn ofynnol i gyrrff cyhoeddus feddwl am effaith hirdymor eu penderfyniadau. Mae hyn yn cynnig cyfle enfawr i wneud newid cadarnhaol hirhoedlog i'r genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol.

Mae cynlluniau llesiant Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus Caerdydd yn ogystal â Bro Morgannwg ill dau yn amlygu pwysigrwydd cael y dechrau gorau mewn bywyd gyda nod Caerdydd o fod yn **'lle gwych i gael eich magu'**¹⁸ a chynllun Bro Morgannwg sy'n anelu at adeiladu ar y nod o **'roi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant'**¹⁹ gan gydnabod pwysigrwydd y blynyddoedd cynnar.

Ym mis Hydref 2023, daeth Caerdydd yn ddinas gyntaf yn y DU i gael ei chydnabod yn ffurfiol yn Ddinas sy'n Dda i Blant UNICEF,²⁰ gan gydnabod bod Caerdydd yn ymgorffori dull sy'n seiliedig ar hawliau plant mewn strategaethau, polisiâu, gwasanaethau a manau cyhoeddus lleol. Yr hyn sy'n allweddol i waith Dinas sy'n Dda i Blant yw rhoi cyfle i blant, pobl ifanc a theuluoedd leisio'u barn ar y ffordd y caiff gwasanaethau eu dylunio a'u darparu a'r ffordd y gwneir penderfyniadau ehangach. Mae partneriaid y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus wedi gweithio i roi nifer o brosiectau, mentrau a chamau gweithredu uchelgeisiol ar waith i sicrhau bod plant a phobl ifanc, ar draws y ddinas, yn gallu arfer eu hawliau a mynd i'r afael â'r rhwystrau a allai gyfyngu ar eu cyfleoedd bywyd.

Datblygwyd ein Cydgyllun Ardal rhanbarthol ar gyfer 2023-2028 gan Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro ar y cyd â phartneriaid o'r GIG, cynghorau a'r trydydd sector – a'i nod yw rhoi:

“dechrau gwell i blant a phobl ifanc”.²¹

Mae blaenoriaethau'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol ar gyfer babanod, plant a phobl ifanc yn cael eu cyflawni gan y Bartneriaeth Dechrau'n Dda sy'n cynnwys aelodau o'r gwasanaethau cymdeithasol, y byd addysg, y bwrdd iechyd, a'r trydydd sector. Mae'r bartneriaeth yn defnyddio Fframwaith NYTH (Nerth, Ymddiried, Tyfu'n Ddiogelu, Hybu) i adlewyrchu a gwella'r ffordd y mae gwasanaethau'n cefnogi llesiant ac iechyd meddwl babanod a phlant, gan eu gweld o fewn cyd-destun eu teuluoedd, eu cymunedau a'r cymdeithasau y maent yn byw ynddynt. Bydd y Fframwaith yn helpu i asesu sefyllfa bresennol gwasanaethau yn erbyn amrywiaeth o themâu, a chynllunio gyda'i gilydd sut i wneud gwelliannau.

Darn penodol o waith yw'r Cynllun Braenaru Blynyddoedd Cynnar, rhaglen waith genedlaethol sydd wedi'i chynllunio i gyflwyno dull mwy cydlynol a chydgyssylltiedig o gynnig darpariaeth a chymorth i blant ifanc a theuluoedd. Yn lleol mae hyn wedi bod yn darparu cymorth ar draws Caerdydd a'r Fro i gefnogi ac uwchsgilio'r gweithlu yn y meysydd niwroamrywiaeth, iechyd meddwl amenedigol a babanod, plant sy'n derbyn gofal a chanddynt anghenion dysgu ychwanegol a'r gweithlu gofal plant ac anghenion ychwanegol/ anghenion dysgu ychwanegol.

I ategu'r gwaith ar iechyd meddwl plant ifanc, ceir prosiect a gyflwynwyd gan Gynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy Bro Morgannwg o fewn lleoliadau cyn-ysgol. Gweithiodd y cynllun â Barnardos i gyflwyno PATHS® Programme for Schools (Fersiwn y DU), sy'n cefnogi plant ifanc i dyfu'n oedolion gyda dealltwriaeth iach ohonyn nhw eu hunain a'u perthynas ag eraill.

Yn eu blynyddoedd cynnar, mae plant yn troedio llwybr anghyfarwydd o brofiadau a pherthnasoedd, rhai sy'n dod â llawenydd ar unwaith, ac eraill fydd yn peri dryswch, yn croes-ddweud ac yn gwneud iddynt deimlo'n anghysurus. Drwy'r profiadau hyn mae plant yn datblygu sgiliau y byddant yn parhau i'w defnyddio drwy gydol eu hoes. Gan ddefnyddio straeon, pypedau, gemau a gweithgareddau, mae plant yn archwilio eu hemosiynau a'u teimladau, a'u perthnasoedd â phobl arwyddocaol eraill yn eu bywydau. Galluogodd llwyddiant y rhaglen hon i ddau leoliad gofal plant ym Mro Morgannwg ymuno â dim ond pedwar lleoliad arall ar draws y DU i gyflawni 'Statws Lleoliad Cyn Ysgol Enghreifftiol'. Mae'n cynnig cyfle i blant ddatblygu sgiliau ar draws pob rhan o'u bywydau, gan eu helpu i dyfu'n oedolion sicr a hyderus.

Mae partneriaid lleol wedi cydweithio i ddatblygu cynllun a allai, o'i ariannu, gefnogi teuluoedd â phlant sy'n profi tlodi plant wedi'i dargedu at yr ardaloedd mwyaf anghenus yng Nghaerdydd a'r Fro. Mae "Building Futures: Action on Child Poverty at the Edge of Care in Cardiff and the Vale of Glamorgan" yn canolbwyntio ar wasanaethau hygyrch a chydgyssylltiedig a chydweithio. I gael rhagor o wybodaeth am y cynnig, gweler Atodiad 1.

Fel sefydliad, mae'r Bwrdd Iechyd wedi ymrwymo i wella'r canlyniadau i blant, ac mae wedi bod yn datblygu cynllun plant a phobl ifanc newydd; 'Ein Cynllun Babanod, Plant a Phobl Ifanc hyd at 2035'. Uchelgais y cynllun yw darparu gofal rhagorol i fabanod, plant a phobl ifanc gan sicrhau canlyniadau a phrofiad i bawb sy'n cymharu â'r sefydliadau cyfatebol sy'n perfformio orau. Darparu gofal di-dor, amserol ac arbenigol i bob babi, plentyn a pherson ifanc, gan sicrhau nad oes neb yn cael ei adael ar ôl.

Ceir gweithlu blynyddoedd cynnar mawr sy'n cefnogi ac yn gwella iechyd ein teuluoedd a phlant ifanc yn amrywio o wasanaethau iechyd, addysg, y trydydd sector a lleoliadau gofal plant eraill. Mae integreiddio a'r cydweithio rhwng gwasanaethau a sectorau sy'n gweithio gyda'n plant a'u teuluoedd yn heriol ac yn gymhleth. Yn y ddwy astudiaeth achos isod disgrifir dau ddarn o waith sy'n helpu i hyrwyddo ac integreiddio gwasanaethau a data.



© 2023. Darparwyd gan Impact on Urban Health wedi'i drwyddedu drwy drwydded CC BY-NC-ND 4.0.



ASTUDIAETH ACHOS 1



Integreiddio a chydweithio rhwng gwasanaethau blynyddoedd cynnar, gan ddefnyddio Syllwr Cofnodion Gofal Cryno (Summary Care Viewer neu SCV)

Mae llawer o adrannau a sefydliadau yn darparu gwasanaethau i blant yn eu blynyddoedd cynnar sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Maent i gyd yn defnyddio systemau digidol/data gwahanol i gofnodi nodiadau a gwybodaeth cleifion, ac yn draddodiadol nid yw'r systemau data hynny yn siarad â'i gilydd.

Bydd rhaglen newydd a gychwynnir gan y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol yn cysylltu systemau data iechyd a gofal â'i gilydd ac yn arddangos gwybodaeth allweddol mewn Syllwr Cofnodion Gofal Cryno, gan ei thynnu ynghyd i wahanol dimau/sefydliadau a sectorau ei gweld. Ar gyfer ein gweithlu blynyddoedd cynnar, byddai hyn yn golygu y byddai gan ymwelwyr iechyd, meddygon teulu, yr Uned Frys, a thimau cynllunio gofal fynediad at wybodaeth fyw ar y Syllwr Cofnodion Gofal Cryno. Bydd yn sicrhau bod y wybodaeth gywir ar gael yn y lle iawn, ar yr amser iawn ac i'r staff iawn, gan gefnogi gwella canlyniadau i gleifion, defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr.

Bydd hyn yn golygu bod gwasanaethau'n fwy integredig a chysylltiedig â'i gilydd, bydd gennym weithlu mwy gwybodus a all wneud penderfyniadau cyflymach a mwy diogel, a bydd yn lleihau dyblygu ac yn arbed amser.

Mae hon yn rhaglen waith enfawr a fydd yn cymryd amser i'w chwblhau, felly bydd yn dechrau gyda phrofi a threialu mewn dau faes,

ac mae un ohonynt o fewn timau iechyd a gofal sy'n cefnogi plant sy'n cael eu hatgyfeirio at lwybrau niwroddatblygiadol. Ar hyn o bryd mae staff yn dibynnu ar alwadau ffôn a negeseuon e-bost i ddarganfod a yw plentyn wedi'i atgyfeirio i'r gwasanaeth Niwroddatblygiadol ac ym mha safle y mae'r plentyn ar y rhestr aros. Rhagwelir y bydd rhoi mynediad at y data hyn mewn un man yn y Syllwyr Cofnodion Gofal Cryno yn arbed amser a dreulir yn cael gafael ar y data ac yn helpu staff i dargedu atgyfeiriadau yn fwy effeithiol.

Ar ôl i'r cynlluniau peilot gael eu cwblhau, y bwriad yw canolbwyntio ar wasanaethau gofal brys i blant sy'n wynebu risg.

Y weledigaeth ar gyfer hyn yw y bydd staff y GIG yn cael mynediad drwy'r Syllwr Cofnodion Gofal Cryno i ddata plant awdurdod lleol pan fydd plentyn yn dod i leoliad gofal brys a bydd staff awdurdod lleol yn cael gweld manylion digwyddiadau gofal brys priodol a pherthnasol ar gyfer y plant y maent yn gyfrifol amdanynt.



ASTUDIAETH ACHOS 2



Gwella'r integreiddio rhwng gofal sylfaenol a gofal eilaidd i blant, drwy Glinigau Pediatrig Integredig

Yn draddodiadol, bydd plant yn gweld meddyg am y tro cyntaf yn eu meddygfa leol (gofal sylfaenol), a fydd yn eu hatgyfeirio i apwyntiad gydag arbenigwr fel pediatregydd, sydd fel arfer yn gweithio yn yr ysbyty (gofal eilaidd).

Mae Clinigau Integredig Pediatrig yn ddull newydd sy'n darparu gofal cydgysylltiedig yn agos i'r cartref, yn osgoi gor-feddyginiaethu problemau ac yn grymuso teuluoedd. Mae'n dod â thimau arbenigol i'r gymuned leol ac yn gwella'r integreiddio rhwng gofal sylfaenol a gofal eilaidd yn y blynyddoedd cynnar.

Mae'r dull yn dod â thîm amlddisgyblaethol ynghyd, gan gynnwys pediatregydd sy'n brysbennu'r holl atgyfeiriadau gan feddygon teulu a chais am gyngor gan y clwstwr (grŵp o feddygon teulu mewn ardal ddaearyddol) o feddygon teulu yn y gymuned honno. Cynhelir clinigau pediatrig mewn practisau cyffredinol, gydag ymgynoriadau ar y cyd gan y pediatregydd gyda meddyg teulu o bractisau meddygon teulu yn y clwstwr. Cynhelir cyfarfodydd tîm amlddisgyblaethol hefyd, gyda chynrychiolaeth o ymwelwyr iechyd lleol a thimau nyrsio ysgolion, gan sicrhau bod mewnbyn a gweithio'n gydgysylltiedig ar draws y cyd-destun teuluol, cymdeithasol ac addysgol. Mae croeso i unrhyw feddyg teulu clwstwr ymuno â'r Timau Amlddisgyblaethol ar sail ad-hoc i gael cyngor. Mae'r gwaith cydgysylltiedig hwn yn lleihau gwastraff ac yn ein galluogi i wneud pethau'n iawn y tro cyntaf.

Dechreuodd y dull Clinigau Integredig Pediatrig newydd mewn un ardal glwstwr meddygon teulu, ac mae wedi arwain at ganlyniadau hynod gadarnhaol, gan gynnwys:

- Haneru'r galw am apwyntiadau newydd
- Llai o apwyntiadau'n cael eu colli (15% yn flaenorol, 6% erbyn hyn)
- Rhestr aros lai (26-36 wythnos yn flaenorol, 8 wythnos bellach)
- Amcangyfrif o elw ar fuddsoddiad o £2.40 am bob £1 a gaiff ei gwario

Mae'r Clinigau Integredig Pediatrig hefyd wedi gwella profiad y claf, gyda rhwyddineb a mynediad gwell, gan nad yw cleifion yn gorfod teithio i ysbytai a allai fod yn bell o'u cartref. Gall hyn olygu bod plant a theuluoedd yn colli llai o ysgol neu waith. Mae ymgynoriadau yn y feddygfa hefyd yn fwy hamddenol. Awgryma adborth gan weithwyr proffesiynol fod clinigwyr yn gwerthfawrogi'r perthnasoedd cryfach, y dysgu ar y cyd a gweithio mewn partneriaeth. Mae ysgolion a gofal cymdeithasol hefyd wedi gwerthfawrogi trefniadau cydweithio haws o ran cleifion sy'n arbennig o agored i niwed.

Caiff y dull Clinig Integredig Pediatrig newydd ei ledaenu ar draws ardal gyfan Caerdydd a'r Fro, fesul clwstwr.

Rydym am sicrhau ein bod yn darparu'r gwasanaethau iawn ac yn archwilio cyfleoedd i wella'r amodau i blant fyw, tyfu, chwarae a dysgu mewn amgylcheddau cefnogol. Mae gan bob un ohonom gyfrifoldeb dros iechyd a llesiant ein plant a gweithio mewn partneriaeth yw'r unig ffordd i gyflawni'r nod hwn.

Beth i'w flaenoriaethu?

Rhoddodd Academi'r Gwyddorau Meddygol¹⁵ enghreifftiau o feysydd allweddol lle mae'n credu y gellid cymryd camau cyflym i wella canlyniadau gan gynnwys:

Brechiadau i blant

Bwyd da a symud

Iechyd y geg

Cefnogi bwydo ar y fron

Gall buddsoddi yn y meysydd hyn yn gynnar dalu ar ei ganfed o ran gwella iechyd corfforol pan fyddant yn oedolion, gan leihau'r effaith a'r galw ar wasanaethau iechyd. Felly mae'r adroddiad hwn yn neilltuo pennod i bob pwnc. Mae'r data lleol yn dangos yr angen i weithredu ar fyrder yn y meysydd hyn ac yn dangos sut y mae gweithio ar y cyd yn sicrhau'r canlyniadau gorau i fabanod, plant ifanc a'u teuluoedd.

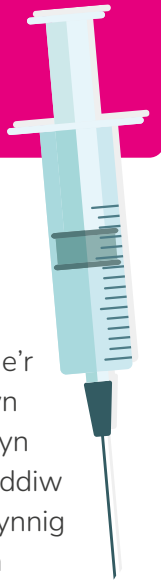
Mae llawer o enghreifftiau o ddulliau arloesol a chydweithredol i greu'r amodau i blant, pobl ifanc a theuluoedd ffynnu yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Amlygir rhai enghreifftiau mewn astudiaethau achos pellach drwy'r adroddiad cyfan.

Argymhelliad

Ymchwilio i'r opsiynau ar gyfer gwella gwybodaeth am anghydraddoldebau mewn datblygiad plant a pharodrwydd ar gyfer yr ysgol rhwng grwpiau poblogaeth, gan gynnwys cydweithredu ag Iechyd a Gofal Digidol Cymru os yw hynny'n briodol.



Pennod Dau Brechiadau i Blant



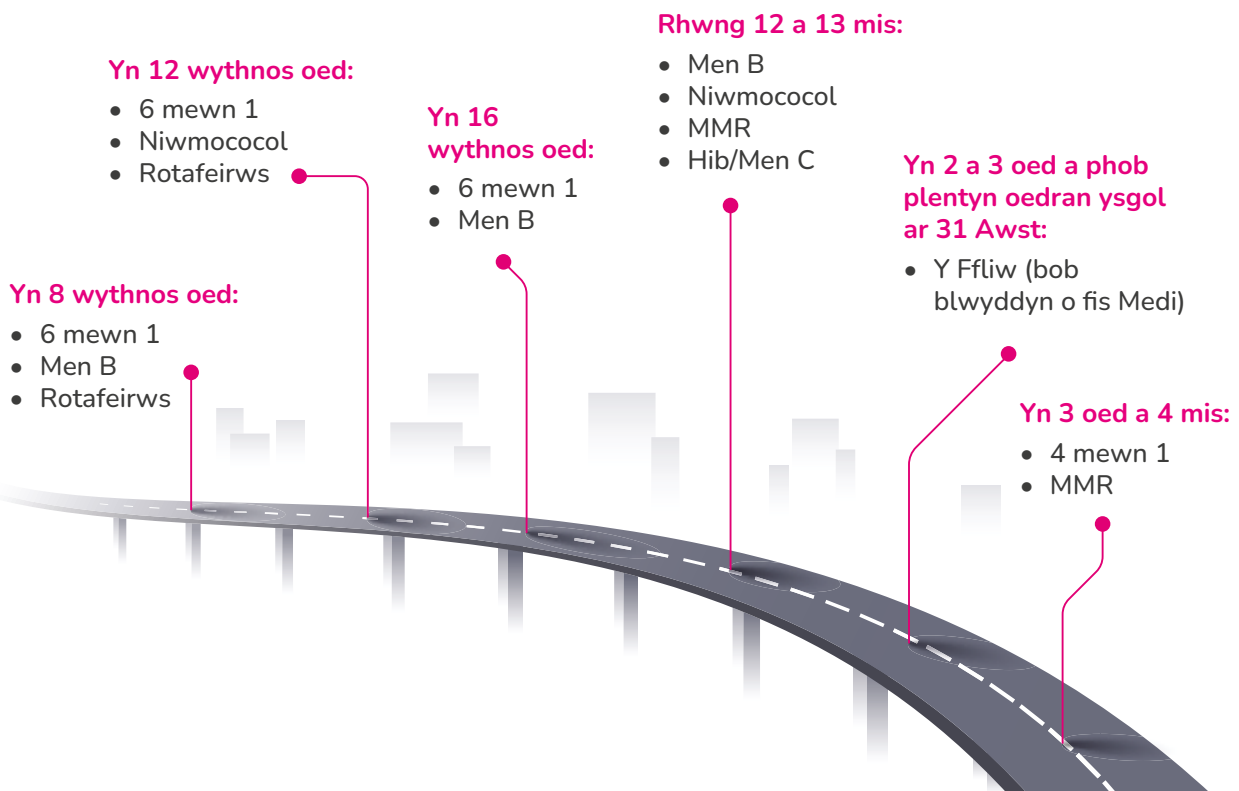
Pam mae brechiadau i blant yn bwysig?

Mae brechlynnau yn un o'r ymyriadau iechyd cyhoeddus mwyaf llwyddiannus erioed, yn ail i lanweithdra a dŵr glân o ran achub bywydau.

Dyma'r unig fesur sydd wedi llwyddo i ddileu clefyd dynol fel na fyddai'n rhaid i neb gael ei effeithio ganddo eto. Dyfeisiwyd y brechlyn cyntaf, yn erbyn y frech wen, gan Edward Jenner ym 1796. **Bu mor llwyddiannus nes iddo, yn y pen draw, arwain at ddiflaniad clefyd a laddodd 300 miliwn o bobl yn yr 20fed ganrif yn unig.**

Ers hynny mae ystod eang o frechiadau effeithiol iawn wedi cael eu datblygu. Mae'r amserlen ar gyfer brechu yng Nghymru yn dechrau 8 wythnos ar ôl genedigaeth ac yn parhau i flynyddoedd hŷn²² (Ffigur 2). Heddiw mae pob plentyn yng Nghymru yn cael cynnig amddiffyniad rhag 14 o glefydau (15 gan gynnwys y brechlyn rhag brech yr ieir sy'n cael ei gyflwyno o fis Ionawr 2025) cyn iddynt droi'n 5 oed, ond mewn rhai achosion maent eisoes wedi'u hamddiffyn cyn cael eu geni gan imiwnedd y fam sydd, fel yn achos brechlynnau ar gyfer feirws syncytiol anadlol neu'r pas, yn diogelu'r baban newyddanedig tra bod ei system imiwnedd yn dal i aeddfedu.

Map ffordd o fechiadau ar gyfer babanod a phlant rhwng 0 a phum mlwydd oed



Ffigur 2. Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2024. Gwybodaeth am frechiadau i fabanod a phlant rhwng 0 a 5 oed.

Mae brechlynnau mor effeithiol fel eu bod, yn anffodus, wedi dioddef yn sgil eu llwyddiant eu hunain. Cyn i frechlyn gael ei gyflwyno, fe wnaeth y frech goch heintio cannoedd ar filoedd o bobl, gan ladd 100 o blant bob blwyddyn yn y DU yn unig. Roedd yn arfer heintio 80% o'r boblogaeth yn ystod plentyndod. Diolch i frechiadau, mae wedi dod mor anghyffredin erbyn hyn fel nad yw'r rhan fwyaf erioed wedi cwrdd ag unrhyw un sydd wedi cael y clefyd gan wneud iddynt gredu ei fod wedi diflannu.

Mae hyn wedi arwain at hunanfodlonrwydd cynyddol ymhlith ein poblogaeth, sy'n golygu bod canran y plant sy'n cael y brechiadau a argymhellir yn y DU yn ystod y blynyddoedd diwethaf wedi bod yn gostwng yn gyson.²³ Mae cyfraddau brechu is ymysg y boblogaeth yn golygu bod mwy o risg y bydd clefydau plentyndod hynod heintus, megis y frech goch, yn ymledu. Mae'r frech goch wedi cael ei rheoli, ond nid yw wedi'i dileu, ac mae'n parhau i fod yn un o'r clefydau mwyaf heintus y clywyd amdano erioed. Wrth i imiwnedd leihau, mae'r risg o achosion peryglus yn cynyddu. Gwelwyd dau achos yng Nghymru yn ddiweddar, un yng Nghaerdydd yn ystod Gaeaf 2023 ac un yng Ngwent yn 2024. Gall achosion mewn cymunedau heb eu brechu arwain at gau ysgolion am gyfnod hir, cyfnodau o ynysu o hyd at fis, anabledau parhaol a hyd yn oed farwolaeth.

Mae brechu yn parhau i fod yn un o'r ffyrdd pwysicaf o ddiogelu ein hiechyd a'n llesiant ein hunain ac eraill. Mae'n fath o gyfrifoldeb personol, teuluol a chymdeithasol tuag at aelodau mwyaf bregus ein cymunedau. Mae hyn yn cynnwys plant bach na ellir eu brechu eto, pobl eiddil a'r henoed, ond hefyd y rhai sy'n cael therapi canser, sydd ag imiwnedd gwan neu sydd wedi cael trawsblaniad organau.

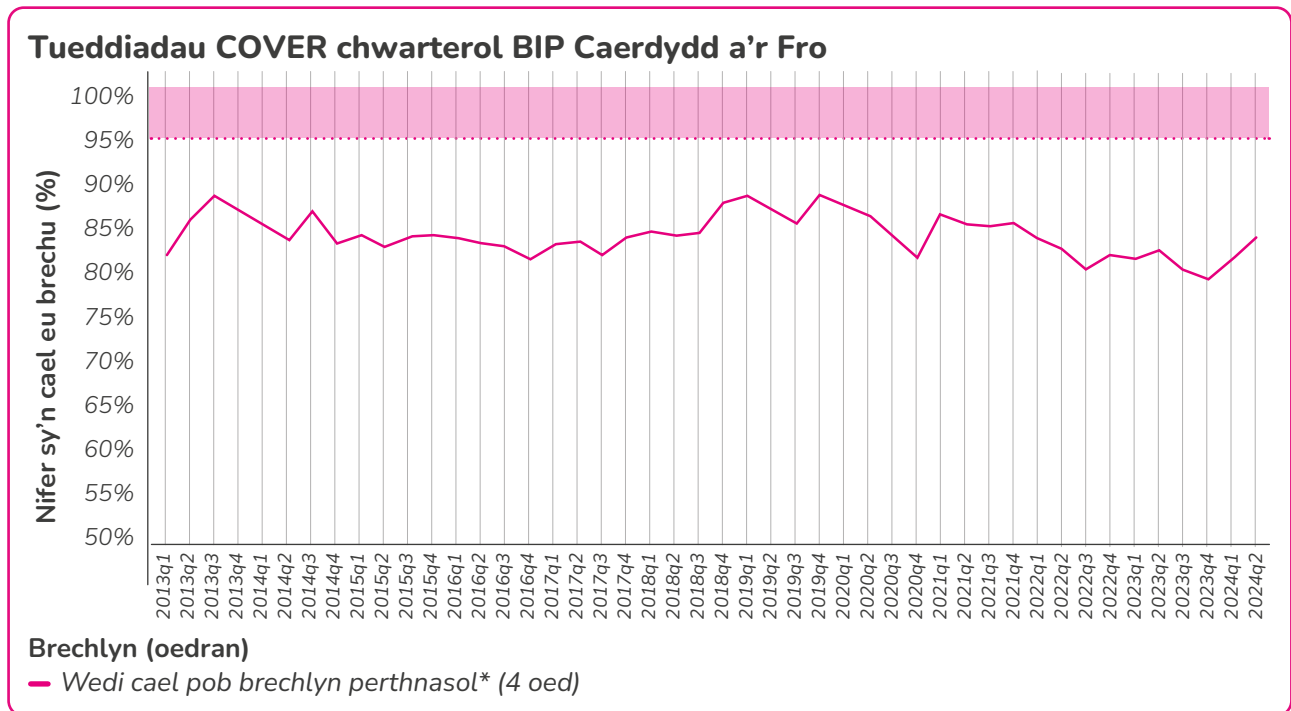


Yng Nghaerdydd a'r Fro mae'r rhan fwyaf o frechlynnau plant yn cael eu rhoi mewn practisau meddygon teulu, ac eithrio'r brechlyn ffliw chwistrell trwyn ymysg plant 4 oed a hŷn, a'r brechlynnau HPV (feirws papiloma dynol), a roddir yn yr ysgol.

Er mwyn cyrraedd plant a fethodd eu brechiad neu a symudodd i Gaerdydd a'r Fro yn ddiweddar, mae'r Bwrdd Iechyd, mewn cydweithrediad â sefydliadau partner yn trefnu ymgyrchoedd dal i fyny. Yma mae'r rhai sydd wedi methu eu brechiadau yn cael y cyfle i gael y wybodaeth ddiweddaraf. Mae'r rhain yn aml wedi cael eu cynnig mewn amrywiaeth o leoliadau, gan gynnwys ysgolion a chanolfannau brechu cymunedol. Mae ymgyrchoedd tebyg wedi'u cynnal yn ddiweddar ar gyfer brechlynnau'r Frech Goch, Clwy'r Pennau a Rwbela i wella'r niferoedd sy'n cael eu brechu mewn rhai ysgolion a chymunedau.

Ym mis Ebrill 2024, roedd 81% o blant 4 oed yng Nghaerdydd a'r Fro wedi cael eu holl frechlynnau rheolaidd. Mae hyn yn is na chyfartaledd Cymru o 85% ac er bod cynnydd yn chwarter olaf 2023/24, y duedd gyffredinol yw gostyngiad yn y nifer sy'n manteisio ar y cynllun yn ystod y blynyddoedd diwethaf a gyflymodd yn ystod y Pandemig COVID (Ffigur 3²⁴.)

Mae hyn dipyn yn is na tharged Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) o 95% o blant sydd angen eu brechu er mwyn cael eu hamddiffyn rhag y frech goch, er enghraifft.



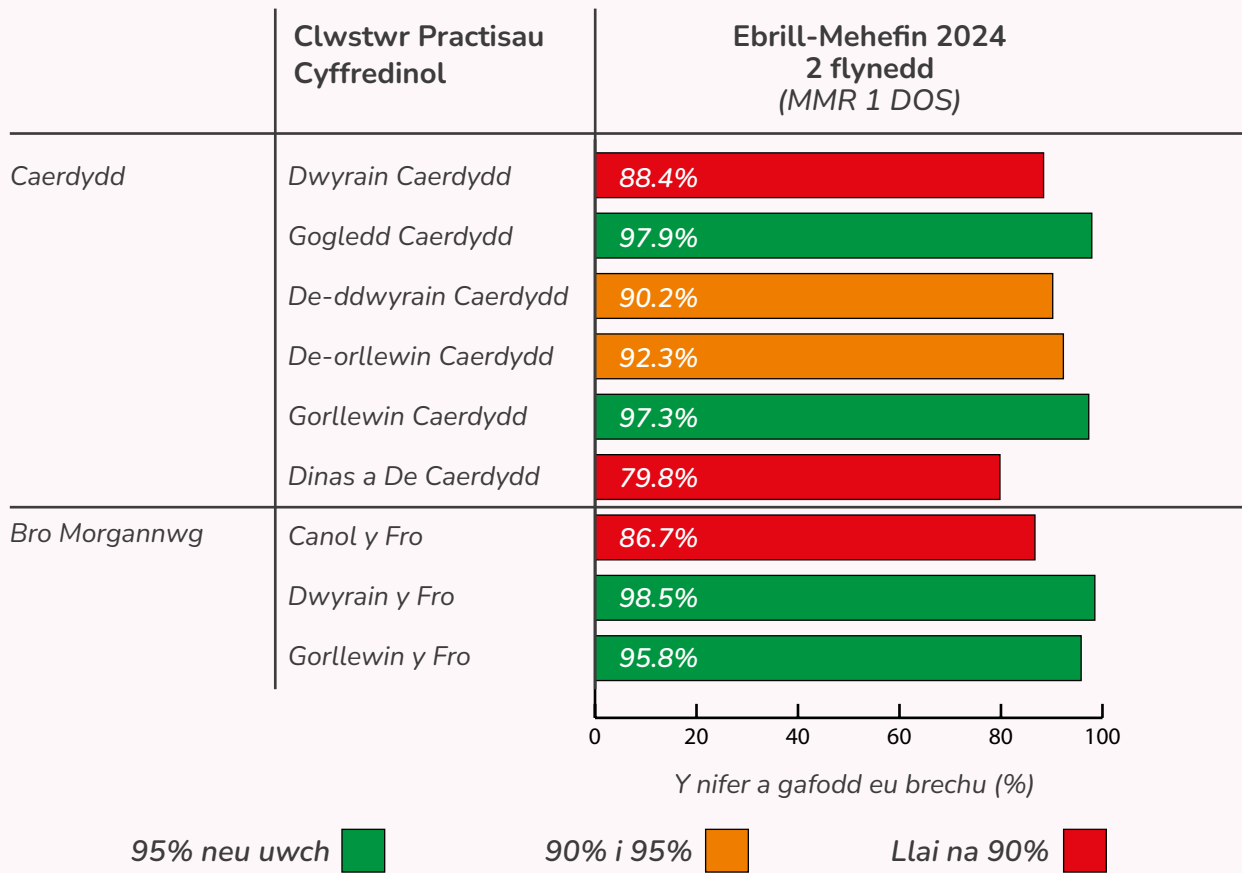
Ffigur 3. Wedi cael pob brechlyn rheolaidd yn 4 oed, 2013/14 - 2023/24, Caerdydd a'r Fro.

Yn gyffredinol, mae'r nifer sy'n cael eu brechu yn llai mewn ardaloedd â lefelau uwch o amddifadedd a lle mae crynodiadau uwch o gymunedau lleiafrifoedd ethnig.

Mae gwaith ar y gweill, fel y disgrifir yn yr adran nesaf, i ymchwilio i rwystrau i fynediad neu ffactorau eraill a allai effeithio ar y nifer sy'n manteisio ar frechlynnau, a mynd i'r afael â hynny. Mae Ffigur 4 yn dangos dosbarthiad anghyfartal y niferoedd sy'n cael eu brechu yng Nghaerdydd a'r Fro ac mae'n amlygu ardaloedd lle mae'r niferoedd yn arbennig o isel yng Nghymdogaethau De-ddwyrain Dinas Caerdydd lle ceir mwy o amddifadedd ac amrywiaeth ethnig.²⁴

Mae Ffigur 4 yn cadarnhau'r anghydraddoldeb hwn drwy ddangos yr amrywiad yn y nifer sy'n manteisio ar y dos cyntaf o'r brechlyn MMR (Y Frech Goch, Clwy'r Pennau a Rwbela) yn ôl lefel clwstwr meddygon teulu¹⁶. Y targed ar gyfer brechu yw 95%, ac mae'r cyfraddau mewn llawer o ardaloedd yn is na hyn, gyda'r cyfraddau yn rhai o'r ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Ganol (MSOAs) o fewn y clystyrau mor isel â 60%.

Y nifer a gafodd eu brechu yng Nghlystyrau Meddygon Teulu BIP Caerdydd a'r Fro (Ebrill 2024-Mehefin 2024)



Ffigur 4: Nifer y plant sy'n troi'n 2 oed sydd wedi cael MMR 1, Ebrill 2023 - Mehefin 2024

Y rhwystrau a'r camau gweithredu i fynd i'r afael â nhw

Mae llawer o rwystrau a ffactorau sy'n effeithio ar nifer y plant sy'n cael brechiadau. Datblygwyd model i egluro'r rhain gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO).²⁵ Mae'n rhannu rhwystrau yn dri phrif gategori:

Cyfleustra os nad yw cael gafael ar frechiadau yn hawdd ac yn hygyrch, gall hyn fod yn rhwystr.

Hunanfodlonrwydd efallai na fydd pobl yn gweld yr angen am frechiadau gan nad ydynt yn gwybod am bobl yn eu cymuned sydd â'r clefyd y mae'n ei atal.

Hyder ddim yn gwybod pam mae brechlynnau'n bwysig a dim hyder i wybod eu bod yn ddiogel.

Yn ystod ein sgysiau gyda chymunedau yn 2024 am frechiadau plant, rhannodd teuluoedd lleol wybodaeth bwysig am eu hanghenion a'u profiadau. Pwysleisiodd ein cymunedau bwysigrwydd cael gwybodaeth ddibynadwy, sy'n ddiwylliannol briodol drwy rwydweithiau lleol dibynadwy i helpu i atal gwybodaeth gamarweiniol.

Tynnodd aelodau'r gymuned sylw at bryderon penodol ynghylch brechlynnau sy'n cynnwys gelatin a dywedodd llawer nad oeddent yn ymwybodol bod dewisiadau amgen di-gelatin yn bodoli. Roedd y system bresennol o orfod gofyn yn benodol am y dewisiadau amgen hyn a threfnu apwyntiadau penodol yn creu rhwystrau diangen i deuluoedd a oedd am wneud y dewis hwn.

Gan weithio gyda chymunedau lleol, rydym wedi diweddarau ffurflenni cydsyniad i esbonio'n glir yr opsiynau brechlyn di-gelatin. Mae deunyddiau ymgyrchu hefyd wedi'u datblygu mewn partneriaeth ag aelodau'r gymuned i rannu'r wybodaeth hon drwy rwydweithiau a manau dibynadwy sy'n bodoli eisoes lle mae teuluoedd eisoes yn ymgynnull ac yn cysylltu â'i gilydd.



Ffigur 5. Ffynhonnell: Enghraifft o ddeunyddiau ymgyrch a ddatblygwyd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, 2024.

Datblygwyd Cynllun Gweithredu Imiwneiddio Plant ar gyfer Caerdydd a'r Fro yn 2023, yn seiliedig ar egwyddorion Rhaglen Imiwneiddio Genedlaethol Cymru ac mae wedi'i gynllunio i fynd i'r afael â'r '3 rhwysr' drwy ddefnyddio dull aml-ffactor. Dyma rai enghreifftiau o'r camau gweithredu:

Dulliau sy'n seiliedig ar ddata: mae cymorth wedi'i deilwra ar gyfer practisau meddygon teulu lle mae'r nifer sy'n manteisio ar frechiadau yn arbennig o isel wedi'i roi ar waith, gan gynnwys cynhyrchu pecyn cymorth a thempledi, a chysylltu â theuluoedd gan atebwyr galwadau hyfforddedig i'w hannog i fanteisio ar y brechiad.

Darpariaeth frechu yn y gymuned: mae brechiadau plant yn cael eu cynnig mewn digwyddiadau cymunedol, ac mewn canolfannau brechu torfol. Cynigiwyd sesiynau dal i fyny ar gyfer y brechlyn MMR mewn ysgolion ledled Caerdydd a'r Fro lle mae llai na 90% o ddisgyblion yn manteisio arnynt.

Ennyn cefnogaeth gan arweinwyr cymunedol: cynhaliwyd digwyddiadau a gyflwynwyd a oedd yn cynnwys arweinwyr yn cyflwyno negeseuon allweddol i'r gymuned, gan gynnwys digwyddiad yn ystod Ramadan lle y daeth dros 300 o bobl o gymunedau lleiafrifoedd ethnig i glywed am sgrinio a brechu.

Ymgysylltu â rhanddeiliaid a chynrychiolwyr cymunedol i ddeall anghenion, a'r ffyrdd mwyaf priodol o ddiwallu anghenion: mae sesiynau 'dysgu dros ginio' gyda chyfieithwyr, gyda chefnogaeth Gweithwyr Cyswllt Amlddiwylliannol y BIP wedi darparu cyfleoedd i aelodau'r gymuned drafod brechiadau a gofyn cwestiynau amdanynt.

Datblygu a rhaedru adnoddau cyfathrebu a gwybodaeth: mae sawl adnodd newydd wedi'i ddatblygu, gyda sawl un wedi'i deilwra i gymunedau penodol megis grwpiau lleiafrifoedd ethnig.

ASTUDIAETH ACHOS 3



Gweithio mewn partneriaeth i gynyddu brechiadau plant mewn ardal lle mae niferoedd bach yn cael eu brechu.

Yn 2023/24 cytunodd clwstwr Gofal Sylfaenol De-orllewin Caerdydd i ganolbwyntio ar gynyddu cyfraddau imiwneiddio plant. Helpodd dau ddarn sylweddol o waith i gyflawni hyn: gwirio cofnodion a gwahodd cleifion i apwyntiadau dal i fyny gan ddefnyddio dulliau cyfathrebu lluosog; a chynnal digwyddiad cymunedol lle y cynigiwyd brechiadau.

Roedd y prosiect cyntaf yn brosiect gwella ansawdd tri mis, gyda'r nod o roi'r wybodaeth ddiweddaraf i blant dan 5 oed am unrhyw frechiadau y gallent fod wedi'u colli. Roedd y broses gychwynnol yn cynnwys gwirio'r cofnodion i sicrhau bod y meddyg teulu yn cadw cofnodion a oedd yn cyd-fynd â'r cofnodion Iechyd Plant a gedwir gan y Bwrdd Iechyd i sefydlu'r llinell sylfaen o blant sy'n colli brechiadau. Nododd adroddiadau cychwynnol fod 267 o blant o dan 5 oed yn y clwstwr heb gael eu brechlynnau, ac ar ôl proses lanhau data gostyngodd hyn i 215 o blant.

Amlygodd hyn arwyddocâd ansawdd data wrth ymdrin â brechu. Mae anghysondeb o 20% yn y cofnodion brechu yn ffactor arwyddocaol a all rwystro ymdrechion wedi'u targedu i frechu a chuddio gwir lefel imiwnedd yn y gymuned.

Yna gwahoddodd practisau meddygon teulu deuluoedd i ddod â'u plant am apwyntiadau dal i fyny, gan ddefnyddio gwahanol dulliau

cyfathrebu gan gynnwys galwadau ffôn, llythyrau, negeseuon testun, nodiadau atgoffa drwy Ymwelwyr Iechyd, a chynnal clinig galw heibio. Hyrwyddwyd ymgyrch yn hyrwyddo imiwneiddio plant drwy'r cyfryngau cymdeithasol, ar sgriniau teledu practisau cyffredinol, ar wefannau ac mewn digwyddiadau cymunedol. Roedd y prosiect yn llwyddiant, gan leihau nifer y plant 5 oed sy'n dal i gollu eu brechlynnau o 215 i 120. Mae Clwstwr y De-orllewin wedi rhannu ei dulliau a'r hyn a ddysgwyd gyda chlystyrau eraill, yn ogystal â'r adnoddau (llythyrau gwahoddiad, taflenni Cwestiynau Cyffredin, ac adnoddau ymgyrchoedd cyfathrebu). Mae Clwstwr Gofal Sylfaenol y De-orllewin yn bwriadu ailadrodd yr un broses ddwywaith y flwyddyn.



Roedd y digwyddiad cymunedol yn barti Calan Gaeaf a ddaeth â'r cymunedau ynghyd, gan hefyd gynnig y cyfle i gael cyngor ar iechyd a chyfle i blant gael eu brechiadau. **Yn ystod y digwyddiad rhoddodd nyrsys ysgol y brechiad fflw i 89 o blant, rhoddwyd 22 imiwneiddiad, a gwiriwyd dros 20 o gofnodion cleifion i sicrhau eu bod yn gywir.**

Argymhellion

Er mwyn cynyddu nifer y plant sy'n cael eu brechu, mae angen i ni:

Ddarparu cyfleoedd brechu yn y gymuned, i'w gwneud yn haws i deuluoedd gael gafael ar frechiadau plant yn gyfleus.

Sicrhau bod y brechlyn ffliw di-gelatin ar gael ym mhob cyfle brechu ar gyfer y blynyddoedd cynnar (mewn practisau cyffredinol ac ysgolion).

Gweithio gyda chymunedau ble mae llai o bobl yn manteisio ar frechiadau plentyndod cynnar i gefnogi a mynd i'r afael â phetruster ynghylch brechlynnau gan ddefnyddio dulliau fel sesiynau gwybodaeth wyneb yn wyneb a deunydd cyfathrebu wedi'i deilwra.

Gweithio'n agosach gyda phractisau meddygon teulu lle mae'r niferoedd sy'n manteisio ar frechlynnau yn arbennig o isel er mwyn darparu cymorth wedi'i deilwra gyda'r nod o gynyddu'r nifer sy'n cael eu brechu.

Ymgysylltu â'r broses genedlaethol o ddatblygu un system, sef System Imiwneiddio Cymru, ar gyfer pob brechlyn, a dylanwadu arni er mwyn gwella mynediad at ddata, ansawdd a chyflawnrwydd.



Pennod Tri

Bwyd Da a Symud - Pam mae'n Bwysig?

Mae bwyd da a symud yn ein blynyddoedd cynnar yn cyfrannu at iechyd, hapusrwydd, datblygiad cymdeithasol, a hyd yn oed gyflawniad academaidd.

Mae plant egniol yn iach, yn hapus, yn barod ar gyfer yr ysgol ac yn cysgu'n well. Mae bod yn egniol yn y blynyddoedd cynnar yn helpu i feithrin perthnasoedd a sgiliau cymdeithasol, cynnal iechyd a phwysau iach, mae'n cyfrannu at ddatblygiad yr ymennydd a dysgu, yn gwella cwsg, yn datblygu cyhyrau ac esgyrn, ac yn annog symud a chydsymud.²⁶

Mae plant yn aml yn egniol pan fyddant yn chwarae. Mae llawer o fanteision ychwanegol i chwarae, megis gwell hunan-barch a dysgu i reoli ein hemosiynau drwy gyfleoedd i fynegi ein hunain mewn ffordd ddiogel.²⁷

Mae llawer o fanteision i ddeiet iach yn ystod plentyndod cynnar: helpu plant i dyfu; atal gordewdra²⁸; gwella iechyd y geg; cryfhau'r system imiwneidd; cefnogi datblygiad yr ymennydd; a hyd yn oed gwella canolbwytio ac ymddygiad a all arwain at berfformiad academaidd gwell.²⁹

Mae'r manteision a'r niwed yn y blynyddoedd cynnar yn ein dilyn i flynyddoedd diweddarach plentyndod a'n bywyd fel oedolyn. Mae plant rhwng 4 a 5 oed sy'n byw gyda gorbwysau neu ordewdra yn dal i fod yn fwy tebygol o fod dros bwysau neu'n ordew ar ddiwedd eu cyfnod yn yr ysgol gynradd ac maent bum gwaith yn fwy tebygol o fynd ymlaen i fyw gyda gordewdra pan fyddant yn oedolion.³⁰ Mae angen i ni weithredu nawr i wella iechyd ein plant yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.



Beth sy'n effeithio ar fwyd a symud yn ein blynyddoedd cynnar?

Mae'r opsiynau a'r cyfleoedd sydd ar gael i ni i gyd yn effeithio ar ba mor iach ac egniol ydyn ni. Yn aml, mae ein cymdeithas yn nofio mewn bwydydd nad ydynt yn iach, ac ychydig o gyfleoedd sydd gan lawer o gymdogaethau i blant chwarae'n ddiogel, a bod yn egniol.

Mae bwydydd nad ydynt yn iach dan y chwyddwydr. Mae ymgyrchoedd hysbysebu ymosodol wedi'u hanelu at blant a hyrwyddiadau hwyllog mewn archfarchnadoedd yn gwneud i blant hoelio eu sylw ar opsiynau nad ydynt yn iach. Caiff opsiynau bwyd iachach eu gwthio i'r cefndir neu maent yn diflannu'n gyfan gwbl. Mae angen i ni osod y llwyfan ar gyfer iechyd pob plentyn.³¹

Cawn ein dylanwadu gan yr hyn sydd o'n cwmpas. Mae'r strydoedd yr ydym yn byw arnynt, y parciau y mae ein plant yn chwarae ynddynt, diogelwch y manau lle rydym yn cerdded, yn sgwtera neu'n beicio i gyd yn effeithio ar ba mor egniol ydym. Mae gan ein lleoliadau gofal plant ran fawr i'w chwarae hefyd o ran sicrhau bod plant yn mwynhau symud drwy gydol eu hoes. Dylem ganolbwyntio ar greu cymunedau lle y gall ein plant redeg a chwarae, cerdded i'r ysgol, chwarae y tu allan, a beicio'n ddiogel, a bod yn egniol.

Mae pob plentyn yn haeddu cael ei drin yn deg a chael yr un cyfleoedd i ffynnu a bod yn iach, ni waeth ble mae'n byw. Nid oes gan lawer o deuluoedd fynediad at y pethau sydd eu hangen ar blant i fod yn iach. Mae annhegwch ynghylch pwysau yn dechrau'n gynnar. Mewn ystafell ddosbarth o 30 o blant rhwng 4 a 5 oed yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, mae mwy o blant o'n cymunedau difreintiedig yn y categori dros



bwysau neu ordew (8 o blith 30) fel y dangosir yn Ffigur 6, o gymharu â'r rhai yn ein cymunedau llai difreintiedig (5 o blith 30).

Gellir gweld gwahaniaethau annheg hefyd rhwng ethnigrwydd ar sail Cymru gyfan gyda phlant Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig yn fwy tebygol o fod â phwysau iach o gymharu â phlant Gwyn neu Ddu, Du Prydeinig, Caribiaidd neu Affricanaidd.

Mewn dosbarth o 30 o blant 4 neu 5 oed mae 5 yn byw gyda gorbwysau neu ordewdra yn ein hardaloedd llai difreintiedig.



Mae hyn yn codi i 8 yn ein cymunedau mwy difreintiedig.

Ffigur 6. Ffynhonnell: Data'r Rhaglen Mesur Plant 2022-2023, Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2024.

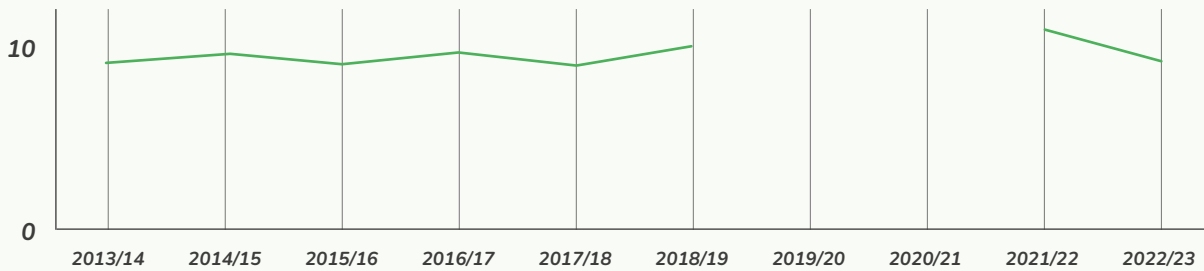
Mae teuluoedd yn wynebu llu o ddewisiadau bwyd nad ydynt yn iach, ac nid yw ein plant yn cael digon o gyfleoedd i fod yn egnïol ac i chwarae.

Gallwn wella iechyd plant drwy wella'r llif o ddewisiadau bwyd iach, fforddiadwy a threfnu ein strydoedd a'n hysgolion fel y gall plant redeg a chwarae.

Rydym wedi gweld gostyngiad bach yng nghyfran y plant 4 i 5 oed sy'n byw gyda gordewdra yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg³² (Ffigur 7), ond nid oes lle i laesu dwylo, gan fod gennym lefelau llawer uwch o hyd na rhannau eraill o'r DU ac ymhlith gwledydd â statws economaidd tebyg.³³

Cyfran y plant 4 i 5 oed sydd â gordewdra, Bwrdd Iechyd, 2013/14-2022/23

Cynhyrchwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru gan ddefnyddio data'r Rhaglen Mesur Plant (IGDC)



Oherwydd yr amharu ar gasglu data yn ystod cyfnod y pandemig, nid yw data ar gael ar gyfer 2019/202 ac maent yn anghyflawn ar gyfer 2020/21 a 2021/22.

Ffigur 7. Ffynhonnell: Data Rhaglen Mesur Plant 2022-2023. Iechyd Cyhoeddus Cymru 2024.

Beth allwn ni ei wneud?

Mae gordewdra ymhlith plant yn argyfwng cenedlaethol yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, yn ogystal â'r DU, ond gallwn fynd i'r afael â hyn a helpu pob plentyn i fod yn iach drwy gymryd camau pendant sydd o fewn ein cyrraedd fel cymdeithas.

Cyflawnwyd gostyngiadau yn lefelau gordewdra plant ar lefel y boblogaeth yn Amsterdam, lle y llwyddwyd i leihau nifer yr achosion o blant 2-18 oed sydd dros bwysau neu'n ordew o 21% i 18.7% mewn cyfnod o bum mlynedd. Nod y rhaglen oedd gwella gweithgaredd corfforol, deiet a chwsg plant drwy gymryd camau yn y cartref, yn y gymdogaeth, yn yr ysgol ac yn y ddinas, gan weithio ar draws sectorau i gael effaith ar sawl lefel.³⁴

Yn lleol, mae angen i ni wneud yn siŵr ein bod yn ysgogi newid ar draws yr holl ddylanwadau (gweler haenau'r winwn yn Ffigur 1). Mae dulliau traddodiadol wedi canolbwyntio ar hybu ac addasu ymddygiad unigol, er enghraifft i hybu deiet iach neu weithgaredd corfforol. Fodd bynnag, gan fod y ffactorau cyfrifol yn ymestyn ymhell y tu hwnt i ymddygiad unigol, mae angen newid ar draws yr haenau o ddylanwad.

Er mwyn gwneud y newidiadau hyn mae angen i ni beidio â dibynnu ar un sector neu un sefydliad yn unig.

Mae angen i ni ddod ynghyd, ac mae angen iddo fod yn fusnes i bawb. Rydym i gyd yn rhan o'r ateb – iechyd, llywodraeth leol, y trydydd sector, chwaraeon, hamdden, y sector preifat, cynllunio, trafniadaeth, yr heddlu a mwyl!

Camau gweithredu cyfredol

Lluniwyd y Fframwaith Bwyd Da a Symud newydd gan ddefnyddio ystod eang o syniadau, safbwyntiau a lleisiau o bob rhan o Gaerdydd a Bro Morgannwg.

Mae'n disgrifio ein dull gweithredu, lle byddwn yn blaenoriaethu ein hymdrechion ar y cyd, a sut y byddwn yn gweithio gyda'n gilydd i greu newid i alluogi bwyd da a symud yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg dros y chwe blynedd nesaf. Mae'r Fframwaith a'r Cynllun Gweithredu cyntaf (2024-2026) yn cydnabod pwysigrwydd y blynyddoedd cynnar, a bydd llawer o gamau gweithredu yn effeithio ar y blynyddoedd cynnar neu'n ymwneud yn benodol â nhw.

Mae cymaint i'w rannu y tu hwnt i'r straeon a'r enghreifftiau yn yr adroddiad hwn. Dim ond dwy enghraifft yw'r astudiaethau achos isod o waith lleol sy'n helpu i ddylanwadu ar ein lleoliadau blynyddoedd cynnar, ac ailgynllunio polisiau lleol.



© Chwarae Cymru | Play Wales

ASTUDIAETH ACHOS 4



Creu amodau ar gyfer chwarae yn yr awyr agored yn ein lleoliadau blynyddoedd cynnar

Mae chwarae, dysgu a chael hwyl yn yr awyr agored yn helpu i wella iechyd, lles a gwytnwch. Mae hefyd yn rhoi cyfle i blant ddatblygu gwerthfawrogiad gydol oes o fyd natur ac yn cael effaith gadarnhaol ar gyrhaeddiad addysgol.

Rydym eisiau cynyddu'r cyfleoedd chwarae yn yr awyr agored i'n plant ifanc yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae llawer o blant yn mynychu lleoliadau gofal plant, fel gwarchodwyr plant, cylchoedd chwarae, meithrinfeydd, a meithrinfeydd mewn ysgolion. Gall y lleoliadau hyn alluogi, cefnogi a hyrwyddo ein plant ifanc i fod yn egniol, megis drwy chwarae yn yr awyr agored.



Daeth Timau Chwarae Cyngor Caerdydd a Bro Morgannwg, Tîm Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro, a Chwarae Cymru ynghyd i gynyddu'r cyfleoedd ar gyfer chwarae yn yr awyr agored mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar. Roedd y prosiect yn cynnwys y canlynol:

- Daeth Chwarae Cymru â grŵp o leoliadau blynyddoedd cynnar ynghyd mewn grŵp ffocws i ddatblygu'r offer, y templedi a'r adnoddau a fyddai'n fuddiol i leoliadau er mwyn darparu a chefnogi chwarae yn yr awyr agored.
- O hyn, datblygwyd a chyhoeddwyd Pecyn Cymorth Chwarae yn yr Awyr Agored ar gyfer staff a lleoliadau, gyda syniadau ymarferol ac awgrymiadau a syniadau polisi.
- Cynigiwyd gweminar ar-lein i ystod o leoliadau blynyddoedd cynnar i siarad â nhw drwy ddefnyddio'r pecyn cymorth, gan alluogi staff i greu amodau i blant chwarae yn yr awyr agored.

- Mae'r pecyn cymorth wedi'i argraffu a'i rannu'n eang â lleoliadau blynyddoedd cynnar.
- Bydd ei ddefnydd a'i effaith yn cael ei werthuso gan Brifysgol Sheffield.

Ategwyd y gwaith gan well offer chwarae mewn llety gwarchod, ac ymgyrch gyhoeddus ehangach ar 'Ddiwrnod Chwarae'r Byd' yn pwysleisio manteision a phwysigrwydd chwarae a chwarae yn yr awyr agored.





ASTUDIAETH ACHOS 5



Newid polisiau hysbysebu i hyrwyddo hysbysebion iachach

Mae plant ifanc iawn yn gweld, yn deall, ac yn cofio hysbysebion³⁵, a gall plant mor ifanc â thair oed adnabod logos corfforaethol yn hawdd, yn enwedig McDonalds, Disney a brandiau ceir.³⁶

Nid adnabod brandiau yn unig y mae angen i ni boeni amdano. Gall hysbysebion ddylanwadu ar yr hyn yr ydym yn ei brynu a'r hyn yr ydym yn ei fwyta. Mae pobl sy'n fwy ymwybodol o hysbysebion am fwydydd a diodydd sydd â lefelau uchel o fraster, siwgr a/neu halen yn bwyta mwy o'r mathau hynny o gynhyrchion bwyd a diod. Gall amlygiad plant i hysbysebion am fwydydd a diodydd sydd â lefelau uchel o fraster, siwgr a/neu halen arwain at; ymwybyddiaeth gref o frandiau,, mwy o hoffter o'r mathau hyn o fwydydd a diodydd; mwy o fyrbrydau a gorfwyta yn ogystal â'r bwydydd hyn yn disodli bwydydd iachach. Mae amlygiad i hysbysebion am fwydydd sy'n cynnwys lefelau uchel o fraster, halen a siwgr hefyd yn anghyfartal ar draws cymdeithas, gyda'r rhai yn ein cymunedau difreintiedig yn fwy tebygol o adrodd eu bod wedi gweld hysbysebion o'r fath. Mae gan y sector bwyd a diod gyllidebau enfawr ar gyfer marchnata a hysbysebu, gan wario swm enfawr o £175 miliwn ar hysbysebion Awyr



© 2023. Darparwyd gan Impact on Urban Health wedi'i drwyddedu drwy drwydded CC BY-NC-ND 4.0.



© 2023. Darparwyd gan Impact on Urban Health wedi'i drwyddedu drwy drwydded CC BY-NC-ND 4.0.

Agored Oddi Allan i'r Cartref yn 2021 yn y DU (ar draws amrywiol gyfryngau).³⁷

Mae angen lleihau'r tactegau marchnata pwerus sy'n rhoi lle blaenllaw i fwyd nad yw'n iach. Mae lleihau hysbysebu cynhyrchion sydd â lefelau uchel o fraster, siwgr a halen lleol a chaniatáu mwy o le ar gyfer hysbysebion bwyd a diod iachach yn un cam i'r cyfeiriad cywir tuag at wella iechyd plant.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Cyngor Caerdydd, a Chyngor Bro Morgannwg wedi dod at ei gilydd ac wedi ymrwmo i leihau nifer yr hysbysebion am fwydydd a diodydd sydd â lefelau uchel o fraster, siwgr a halen ar y gwefannau hysbysebu y maent yn berchen arnynt ac yn eu rhedeg. Mae peth o'r gwaith hyd yma wedi cynnwys:

- Dod â'r sefydliadau at ei gilydd i drafod a rhannu heriau a chael gwell dealltwriaeth o wrthwynebiad asiantaethau hysbysebu masnachol.
- Dysgu o fannau eraill. Mae Awdurdodau Lleol eraill o bob rhan o'r DU wedi datblygu polisiau Hysbysebu iachach yn llwyddiannus ac maent bellach yn cyfyngu ar hysbysebion bwydydd sydd â lefelau uchel o fraster, siwgr a halen ac yn creu lle ar gyfer hysbysebion iachach. Mae eu polisiau'n seiliedig ar 'gyfnewid' bwydydd

a diodydd sydd â lefelau uchel o fraster, siwgr a halen am gynhyrchion iachach. Mae hyn yn golygu y gall pob cwmni Bwyd a Diod barhau i hysbysebu, ond bod angen i hysbysebion gynnwys bwydydd a diodydd iach. Yn ddiweddar, gwerthusodd Transport for London effaith cyflwyno Polisi Hysbysebion Iachach ar draws y rhwydwaith, a ddangosodd gysylltiad rhwng gweithredu cyfyngiadau a lleihad yng nghyfartaledd cynhyrchion wythnosol sydd â lefelau uchel o ynni, siwgr, a braster a brynir gan gartrefi. Amcangyfrifir bod hyn tua 1,000 yn llai o galoriau mewn ynni wythnosol cyfartalog cartrefi yn deillio o gynhyrchion bwyd a diod sydd â lefelau uchel o fraster, siwgr a halen.

- Deall ein tirwedd hysbysebu. Rydym wedi bod yn mapio ac yn monitro hysbysebion am gynhyrchion sydd â lefelau uchel o fraster, siwgr a halen yng Nghaerdydd a'r Fro. Ym mis Mai 2023, roedd 21% o'r holl hysbysebion yn rhai am gynhyrchion sydd â lefelau uchel o fraster, siwgr a halen.
- Disgrifio'r problem. [Dyma un stryd yng nghanol dinas Caerdydd](#). Fe wnaethom ofyn i blant mewn ysgol gynradd leol ymateb i'r hyn y maent yn ei weld. Mae'n ddarlun gweledol pwerus o'r problem.



Sganiwch
y cod QR i
wylïo'r fideo

- Deall beth yw barn y cyhoedd am hysbysebion bwyd a diod yn eu cymuned, a beth allai effeithiau eu lleihau fod. Bydd tîm gwerthuso PHIRST yn gwerthuso ein gwaith lleol yng Nghaerdydd a'r Fro. Defnyddir y canlyniadau i helpu i lywio ein polisïau lleol.

Y camau nesaf fydd datblygu polisïau i helpu i gyfyngu ar hysbysebu bwyd a diod nad ydynt yn iach, creu mwy o le ar gyfer hysbysebion iachach, a gwella iechyd plant.

Mae llawer o gamau gweithredu lleol rhagorol, yn amrywio o wasanaethau a chynlluniau sy'n cefnogi ac yn galluogi plant a theuluoedd i fwynhau bwyd da a symud, i newidiadau ar lefel yr amgylchedd a pholisi. Crybwyllir rhai isod, i roi blas o ehangder y camau, ond nid ydynt yn hollgynhwysfawr o bell ffordd.

Ar lefel unigol a chymdeithasol, mae ymwelwyr iechyd yn chwarae rhan allweddol wrth gefnogi teuluoedd i fwynhau bwyd da a symud. Maent yn cynnig cyngor a chymorth ar ddiddfyntu iach, sesiynau cyflwyniad i fwyd solet, cyngor ar fwydo ar y fron a grwpiau cymorth, ac asesiad a chyngor ar ddatblygiad plant a llythrennedd corfforol. Drwy dimau Dechrau'n Deg, darperir cymorth a chefnogaeth ychwanegol i rieni mewn cymunedau penodol ar ystod o faterion, megis bwydo, diddyntu, arferion cysgu, a mwy.

Mae gwasanaethau fel Maeth i'ch Un Bach (NYLO) yn cefnogi teuluoedd â phlant o dan 5 oed yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg i feithrin hyder wrth ddarparu deiet iach a chytbwys ochr yn ochr â hyrwyddo chwarae egniol. Nod AFAL (Teuluoedd Egniol, Bywydau Egniol) yw cefnogi plant a phobl ifanc 2-18 oed i reoli eu hiechyd a'u pwysau. Mae PIPYN (Pwysau Iach Plant Yng Nghymru) yn cefnogi teuluoedd gyda phlant 3-7 oed o gymunedau ethnig lleiafrifol yn ne Caerdydd. Mae cyrsiau coginio cymunedol a chyrtsiau gwybodaeth am faeth hefyd yn rhoi hyder, gwybodaeth a sgiliau i aelodau'r gymuned i goginio bwyd fforddiadwy ac iach. Mae Timau Chwarae yn datblygu ac yn cyflwyno cyfleoedd chwarae i blant a phobl ifanc, gan gynnwys darpariaeth plant iau, fel sesiynau cyn-ysgol i deuluoedd.

Rhoddir llawer o gefnogaeth i'n lleoliadau blynyddoedd cynnar er mwyn sicrhau eu bod yn cynnig y dechrau gorau mewn bywyd i'r plant dan eu gofal.

Mae'r Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy yn gynllun achredu cenedlaethol ar gyfer lleoliadau cyn-ysgol, sy'n cefnogi lleoliadau i ymgorffori iechyd a llesiant yn eu bywyd bob dydd, gan weithio ar ystod o bynciau gan gynnwys gweithgaredd corfforol a chwarae, maeth ac iechyd y geg. Darperir ystod o gyfleoedd hyfforddi i weithlu'r blynyddoedd cynnar gan lawer o bartneriaid, megis hyfforddiant maeth, llythrennedd corfforol, chwarae a llawer mwy. Mae'r Wobr Byrbrydau Iach Safon Aur yn cydnabod lleoliadau gofal plant sy'n darparu byrbrydau a diodydd iach mewn amgylchedd bwyta diogel a hapus.

Mae llawer o dimau a sefydliadau yn ymwneud â chreu amgylcheddau ffisegol sy'n galluogi plant i fod yn egniol, yn amrywio o roi ciwbiau chwarae mewn mannau cymunedol, gwella cyfarpar chwarae, cau strydoedd ar gyfer chwarae, datblygu meysydd chwarae cynhwysol a diogel a gwella seilwaith cerdded a beicio.

Argymhellion

Adolygu cynlluniau a pholisïau strategol lleol i nodi cyfleoedd i wneud y mwyaf o gefnogaeth ar gyfer bwyd da a symud, er enghraifft, cryfhau polisïau strategol yn y Cynllun Datblygu Lleol (CDLL).

Datblygu cyd-ddealltwriaeth o'r adnoddau a'r hyfforddiant sydd ar gael ar hyn o bryd ac archwilio'r cyfleoedd a'r heriau i weithlu'r blynyddoedd cynnar; cael sgwrsiau iach, hyrwyddo manteision sy'n ymwneud â bwyd ac ymgorffori chwarae a llythrennedd corfforol.

Cydweithio â chymunedau a phartneriaid i nodi a gwella mannau cyhoeddus ar gyfer chwarae mewn ardaloedd wedi'u targedu.

Ymgymryd â gwaith dirnadaeth i ddatblygu ymgyrch gyhoeddus ar bwysigrwydd chwarae yn yr awyr agored.

Eirioli i dalebau 'Cychwyn Iach' gael eu darparu'n awtomatig, yn hytrach na gorfod gwneud cais amdanynt.



Pennod Pedwar Iechyd y Geg

Pwysigrwydd iechyd y geg yn y blynyddoedd cynnar

Mae ceg plentyn yn hynod bwysig i'w ddatblygiad cynnar. Mae'n cefnogi maeth, datblygiad lleferydd ac iaith, a rhyngweithio cymdeithasol. Er bod dannedd cyntaf (dannedd babi) yn cael eu colli'n naturiol wrth i blentyn dyfu, mae iechyd y dannedd hyn yn bwysig. Maent yn helpu plentyn i fwyta deiet amrywiol, yn caniatáu iddo wenu'n hyderus, ac yn gwneud lle i ddannedd parhaol (ail ddannedd) ac yn eu harwain i'w lle.

Mae pydredd dannedd yn digwydd pan fydd siwgr o fwyd a diod yn rhyngweithio â bacteria mewn plac dannedd. Mae hyn yn cynhyrchu asid, sy'n creu ceudodau mewn dannedd. Y ddau brif ymddygiad sy'n gysylltiedig â phydredd dannedd ymysg plant ifanc yw deiet sydd â lefel uchel o siwgr rhydd a hylendid y geg gwael.

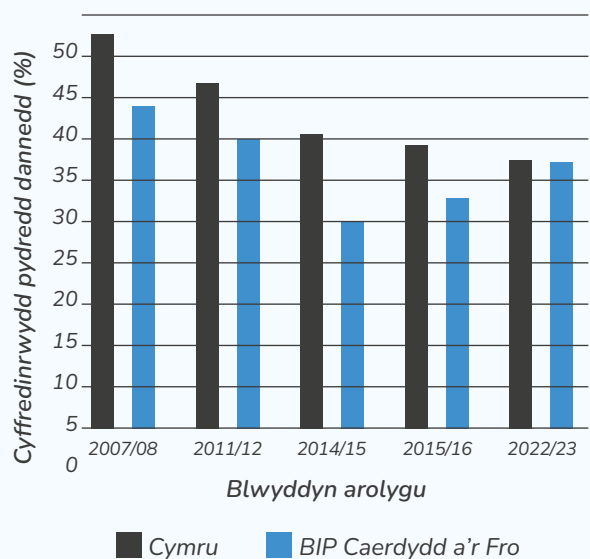
Yn y tymor byr, gall pydredd dannedd heb ei drin arwain at boen a haint. Yn y tymor hwy, mae'n gysylltiedig ag iechyd y geg gwael yn ddiweddarach mewn bywyd ac effeithiau negyddol ar ddatblygiad corfforol ac emosiynol.

Echdynnu dannedd sydd wedi pydru yw'r rheswm mwyaf cyffredin dros dderbyniadau i'r ysbyty ymhlith plant ifanc. Mae pydredd dannedd ymysg plant ifanc yn aml yn anodd eu trin. Mae'r plant yn rhy ifanc i gydweithredu'n ddiogel â thriniaeth ddeintyddol safonol mewn practis deintyddol cyffredinol. O ganlyniad, bydd angen trin llawer mewn lleoliadau arbenigol ac efallai y bydd angen cynnal triniaeth o dan anesthetig cyffredinol.



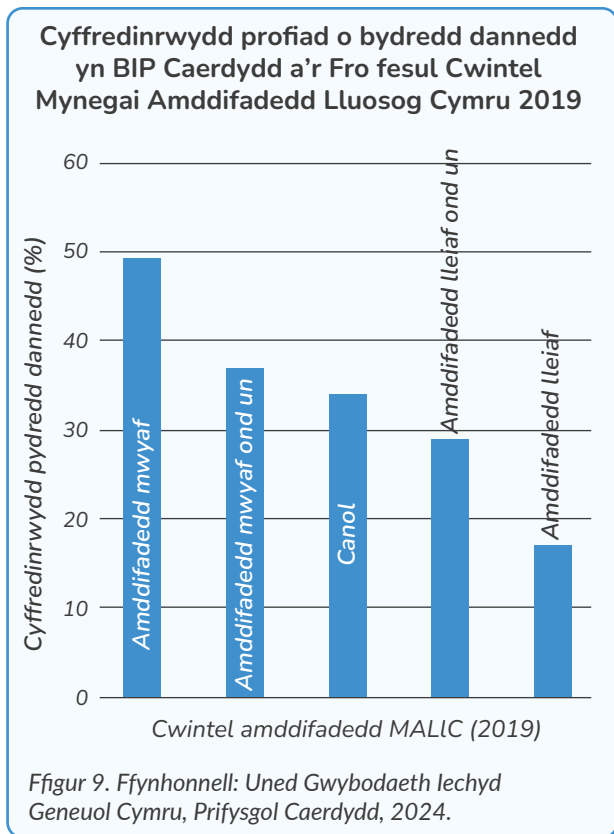
Mae cyfran y plant sydd â phydredd dannedd yn y DU wedi gostwng yn y degawdau diwethaf. Yng Nghaerdydd a'r Fro yn 2007/08 mewn dosbarth o 30 o blant pump oed, roedd gan 12 bydredd dannedd. Erbyn 2022/23 roedd hyn wedi gostwng i 10 o blith 30 (Ffigur 8).³⁸

Cyffredinrwydd pydredd dannedd ymhlith plant 5 oed yng Nghymru a BIP Caerdydd a'r Fro 2007/08 i 2022/23



Ffigur 8. Ffynhonnell: Arolygiad epidemiolegol deintyddol o blant blwyddyn ysgol un (5 oed) yng Nghymru 2022/23. Prifysgol Caerdydd, 2023.

Fodd bynnag, er bod gan lai o blant bydredd dannedd, mae difrifoldeb pydredd dannedd heb ei drin ymhlith plant yr effeithir arnynt wedi cynyddu yn ardal Caerdydd a'r Fro ers 2007/08³⁸. Gan fod pydredd dannedd yn gyflwr sy'n effeithio'n fwy ar y grwpiau mwyaf difreintiedig yn ein cymdeithas, yn gynyddol mae pydredd dannedd yn dod yn glefyd sy'n gysylltiedig ag amddifadedd. (Ffigur 9).³⁹



Mae iechyd y geg gwael yn effeithio ar y plentyn yn ogystal ag aelodau ei deulu. Yng Nghaerdydd a'r Fro, mae 1 o bob 3 theulu sydd â phlentyn sydd wedi'i effeithio gan bydredd dannedd yn dweud bod hynny wedi cael effaith negyddol ar ansawdd eu bywydau.

Mynediad at Wasanaeth Deintyddol gan blant 0-5 oed

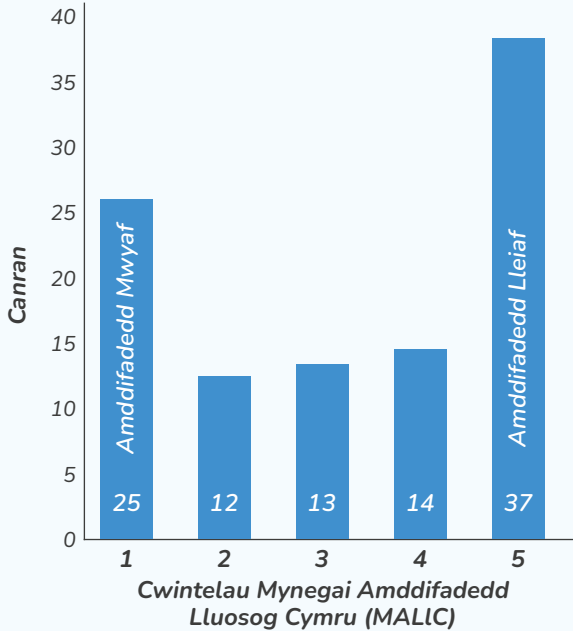
Gwelir y rhan fwyaf o gleifion deintyddol gan y Gwasanaethau Deintyddol Cyffredinol (GDC), a elwir hefyd yn bractisau deintyddol y stryd fawr. Yn ogystal â'r Gwasanaeth Deintyddol Cyffredinol, mae Gwasanaeth Deintyddol Cymunedol y bwrdd iechyd ac Ysbyty Deintyddol Caerdydd hefyd yn darparu gofal deintyddol i blant sy'n byw yn ardal y bwrdd iechyd. Oherwydd effaith y pandemig a ffactorau eraill, mae canran lai o blant yn gallu cael mynediad at ofal deintyddol nawr o gymharu â'r cyfnod cyn y pandemig.

Mae canllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE)⁴⁰ yn argymhell bod plant yn cael eu galw'n ôl am archwiliadau (asesiad) bob 3 mis i 12 mis yn dibynnu ar statws iechyd y geg y plentyn. Dim ond 35% o blant 0-5 oed a gafodd ofal deintyddol mewn 12 mis cyn mis Mawrth 2024 (Tabl 1).⁴¹ Roedd y rhan fwyaf o'r plant a gafodd ofal deintyddol yn dod o'r cwintellau â'r amddifadedd lleiaf (Ffigur 10).⁴¹ Mae'r ffigur hwn yn cynnwys y rhai a gafodd ofal deintyddol brys yn unig yn y cyfnod hwnnw.

Grŵp Oedran (blwyddyn)	Amcangyfrifon Poblogaeth Canol Blwyddyn	Nifer y plant 0-5 oed a welwyd mewn 12 mis yn 2023/24	% o'r boblogaeth a welwyd
0	4693	146	3%
1	5183	1117	22%
2	5059	2022	40%
3	5275	2237	42%
4	5411	2431	45%
5	5543	2933	53%
Cyfanswm y plant 0-5 oed	31164	10886	35%

Tabl 1: Mae canran y plant 0-5 oed a welir mewn gofal deintyddol sylfaenol yn isel.

O blith y plant 0-5 oed hynny a welwyd gan wasanaethau Gofal Deintyddol Sylfaenol yn 2023/24, roedd y mwyafrif o'r ardaloedd â'r amddifadedd lleiaf



Ffigur 10. Ffynhonnell: Uned Gwybodaeth Iechyd Geneuol Cymru, Prifysgol Caerdydd, 2024.

Yng Nghaerdydd a'r Fro dros gyfnod o flwyddyn (2022/23), cafodd 1379 o blant eu hatgyfeirio i'r ysbyty (2022/23)⁴² a gwasanaethau deintyddol cymunedol er mwyn rheoli pydredd dannedd. Mae angen tynnu mwy nag un o ddannedd llawer o'r plant hyn o dan anesthetig cyffredinol.

Camau gweithredu cyfredol i wella iechyd y geg

Rhaglen genedlaethol wedi'i thargedu sy'n seiliedig ar dystiolaeth yw'r [Cynllun Gwên](#), i wella iechyd y geg ymhlith plant sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd yng Nghymru. Mae'r astudiaeth achos ar gyfer y bennod hon yn rhoi rhagor o fanylion am y rhaglen hon.

Mae plant bellach yn cael eu blaenoriaethu o ran mynediad at ofal deintyddol

Mae gan y Bwrdd Iechyd 'restr aros' o bobl sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg sydd eisiau cael gofal deintyddol rheolaidd. Ar hyn o bryd mae'r Bwrdd Iechyd yn blaenoriaethu plant dros oedolion ar gyfer archwiliadau gofal deintyddol. Mae [Porth Mynediad Deintyddol](#) Electronig yn cael ei ddatblygu gan dîm Iechyd a Gofal Digidol Cymru sy'n cael ei roi ar waith yn Chwarter 3 2024/25. Bydd 'restr aros ganolog' y Bwrdd Iechyd yn cael ei throsglwyddo i'r Porth Mynediad Deintyddol.

Fel rhan o raglen diwygio deintyddol Llywodraeth, mae bwriad i gynnwys darpariaeth atal drwy'r lleoliad ymarfer deintyddol, gwella mynediad drwy ddefnyddio mwy o gymysgedd sgiliau a sicrhau bod capasiti cyfyngedig o ran mynediad i ofal deintyddol yn seiliedig ar angen.

Monitro iechyd deintyddol plant 5 oed

Mae pydredd dannedd wedi'i gynnwys yn Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd. Mae'r Rhaglen Epidemioleg Ddeintyddol yng Nghymru yn cynnwys cynllun ar gyfer arolygiadau deintyddol rheolaidd o blant blwyddyn ysgol 1 yng Nghymru sy'n darparu tueddiadau iechyd y geg. Mae Gwasanaeth Deintyddol Cymunedol y Bwrdd Iechyd yn casglu data o ysgolion cynradd a ddewiswyd ar hap yn ardal y bwrdd iechyd sy'n rhoi darlun o iechyd deintyddol plant 5 oed yn y Bwrdd Iechyd.

ASTUDIAETH ACHOS 6



Cynllun Gwên – gofal iechyd y geg ataliol mewn lleoliadau addysg

Rhaglen ataliol genedlaethol sydd â'r nod o wella iechyd y geg ymhlith plant Cymru yw'r [Cynllun Gwên](#). Caiff ei darparu gan y Gwasanaethau Deintyddol Cymunedol mewn partneriaeth â lleoliadau addysg a gofal plant a gweithwyr iechyd proffesiynol y blynyddoedd cynnar.

Mewn ardaloedd ble ceir lefel uwch o anghenion, mae meithrinfeydd ac ysgolion cynradd yn cael cynnig cymorth gan dîm y Cynllun Gwên i gynnal rhaglen brwsio dannedd dan oruchwyliaeth. Yn y flwyddyn academaidd 2023-24, cymerodd 73% (127 o blith 174) o leoliadau cymwys ran yn y rhaglen, a oedd yn cynnwys 5,273 o blant ifanc 2-5 oed (oedran meithrin i ddsbarth derbyn).⁴³

Mae staff hyfforddedig hefyd yn ymweld ag ysgolion cymwys ledled Caerdydd a'r Fro ddwywaith y flwyddyn i roi farnais fflworid ar ddannedd plant. Eleni, cymerodd 94% (77/84) o leoliadau cymwys ran yn y rhaglen, a chafodd 3,006 o blant ifanc 3-5 oed (oedran meithrin i ddsbarth derbyn) driniaeth farnais. Pan welir arwyddion o bydredd wrth roi farnais fflworid, anfonir cerdyn adref at y rhiant neu warcheidwad yn argymhell gofal deintyddol. I'r rhai nad ydynt wedi cofrestru gyda phractis deintyddol, darperir cyfeiriad e-bost i ymuno â'r rhestr aros ganolog ar gyfer deintydd y GIG. Mae negeseuon iechyd y geg allweddol hefyd wedi'u cynnwys ynghylch brwsio dannedd a bwyta'n iachach.

Mae'r rhaglen Cynllun Gwên hefyd yn cynnwys:

- Rhoi cwpanau hyfforddi a phecynnau brwsio dannedd gartref i blant. Amcangyfrifwyd bod 14,257 o blant Caerdydd a'r Fro wedi cael pecyn gan eu meithrinfa a'u hysgol eleni.⁴³
- Adnoddau fel cynlluniau gwersi i athrawon gyflwyno gwybodaeth am iechyd y geg a bwyta'n iach i blant.
- Hyfforddiant iechyd y geg ar gyfer staff perthnasol fel ymwelwyr iechyd a bydwagedd gan sicrhau negeseuon allweddol cyson a chyfeirio pobl at wasanaeth iechyd y geg a gofal deintyddol. Mae'r hyfforddiant yn cynnwys Codi'r Wefus, ffordd i rieni neu warcheidwaid wirio dannedd eu plant ym mhresenoldeb gweithiwr iechyd proffesiynol i edrych am arwyddion cynnar o bydredd dannedd.
- Darparu gwybodaeth a gweithgareddau iechyd y geg a dosbarthu pecynnau brwsio dannedd i'r plant yn sesiynau'r Rhaglen Gwella Gwyliau'r Haf.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn [Adroddiadau Monitro Blynyddol y Cynllun Gwên](#).

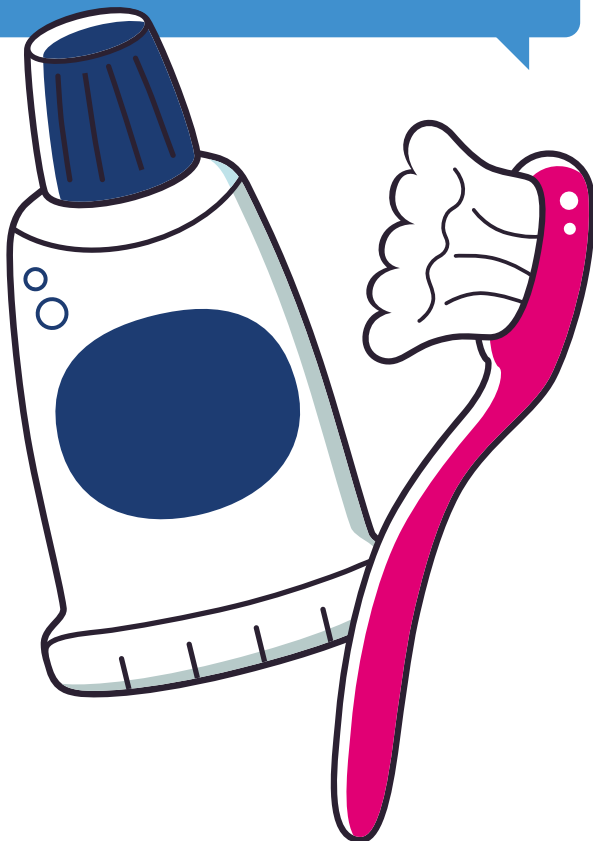


Dywedodd Meithrinfa A Bright Start sy'n cymryd rhan yn y cynllun:

“Pan fydd rhieni/plentyn newydd yn dechrau yn y lleoliad rydym yn trafod y ‘Cynllun Gwên’ gyda nhw ac yn rhoi taflen iddyn nhw am y cynllun. Mae staff y Cynllun Gwên hefyd yn mynychu'r lleoliad bob ychydig fisoedd i roi cyngor ac i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennym, ac i ailgyflenwi unrhyw gyfarpar, brwsys dannedd, past dannedd sydd eu hangen”.



“Mae'r plant yn hapus i gymryd rhan. Adeg brwsio dannedd rydym yn dod â'r trênn brws dannedd allan, mae'r plant yn adnabod eu henwau ac yn cael eu brwsys dannedd, cyn i ni ddechrau”.



Mae'r bennod hon wedi dangos, er bod camau'n cael eu cymryd i wella'r cymorth ar gyfer iechyd y geg plant ifanc, y gellid gwneud mwy i atal pydredd dannedd ymhlith plant ifanc, yn enwedig ymysg y grwpiau hynny sy'n fwy tebygol o brofi iechyd y geg gwaeth. Mae niferoedd da yn manteisio ar y Cynllun Gwên ond mae yna leoliadau cymwys nad ydynt yn cymryd rhan o hyd, sy'n golygu nad yw plant yno'n cael y manteision o frwsio dan oruchwyliaeth neu driniaeth farnais fflworid. Gan fod y lleoliadau hyn yn gymwys oherwydd eu bod mewn ardaloedd ble ceir lefel uwch a o anghenion, dylid archwilio'r rhesymau pam mae'r ysgolion cynradd a'r meithrinfeydd yn gwrthod cymryd rhan er mwyn cael gwell dealltwriaeth o'r rhwystrau a'u goresgyn.

Mae cysylltiad agos rhwng iechyd y geg a bwyta mwy o fwydydd a diodydd llawn siwgr. Yn y bennod Bwyd Da a Symud, trafodir rôl yr amgylchedd ehangach ac mae'r astudiaeth achos ynghylch hysbysebu bwyd iachach yn dangos dylanwad ein hamgylchedd ar ein dewisiadau. Bydd amgylchedd bwyd iachach yn cefnogi ein plant i gael iechyd y geg gwell.

Dylid rhoi blaenoriaeth i gael mynediad at ofal deintyddol ataliol cyn bod angen triniaeth. Mae nifer y plant sy'n profi pydredd dannedd yn uchel iawn. Dylid creu llwybrau gofal deintyddol ataliol (nid dim ond adweithiol) rhwng gwasanaethau deintyddol a thimau iechyd a gofal cymdeithasol. Dylai tîm y Cynllun Gwên a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill sy'n dod i gysylltiad â phlant 0-5 oed allu atgyfeirio plant i gael asesiad deintyddol amserol a gofal ataliol. Er mwyn cyflawni hyn, bydd angen creu capasiti o fewn gwasanaethau deintyddol gofal sylfaenol ar gyfer hyn fel y gellir lleihau atgyfeirio plant i'r ysbyty a gwasanaeth deintyddol arbenigol. Un ffordd o greu rhywfaint o gapasiti mewn gwasanaethau deintyddol yw buddsoddi mewn therapyddion deintyddol a'r gweithlu nyrsio.

Gall bron pob plentyn 0-5 oed gael ei weld a'i drin gan therapydd deintyddol a thîm nyrsys mewn gwasanaeth deintyddol cyflogedig neu gymunedol y Bwrdd Iechyd a phractisau deintyddol y stryd fawr (gwasanaeth deintyddol cyffredinol).

Mae angen gwell dealltwriaeth o sut mae plant ifanc yn defnyddio gwasanaethau deintyddol, a monitro hynny'n rheolaidd, er mwyn bod yn sail i gynlluniau gwella. Dylai tîm gofal sylfaenol y Bwrdd Iechyd weithio gyda phartneriaid sy'n rhan o'r system, yn enwedig Llywodraeth Cymru ac Awdurdod Gwasanaethau Busnes y GIG, fel bod data ar y plant sy'n defnyddio gwasanaethau deintyddol yn cael eu dadansoddi'n rheolaidd yn ôl grwpiau oedran llai ac amddifadedd. Maes allweddol arall ar gyfer gwella'r nifer sy'n manteisio ar wasanaethau deintyddol ataliol a gofal iechyd y geg yw deall 'profiad bywyd' plant a rhieni. Bydd clywed 'llais' teuluoedd er mwyn llywio cynlluniau a rhaglenni iechyd y geg lleol yn rhoi cipolwg ar y ffordd orau o wneud cynnydd o ran gwella iechyd y geg plant ifanc.

Argymhellion

Archwilio'r rhesymau pam nad yw ysgolion cynradd a meithrinfeydd cymwys yn cymryd rhan yn y rhaglen Cynllun Gwên.

Archwilio sut i greu mwy o gapasiti o fewn gofal sylfaenol ar gyfer gofal deintyddol ataliol cydgysylltiedig rhagweithiol i blant.

Monitro'r cyfraddau sy'n cael mynediad at y gwasanaeth deintyddol ac annhegwch o ran mynediad i blant gan gynnwys plant 0-5 oed.

Deall profiadau teuluoedd o'r heriau o ran cael mynediad at ofal deintyddol ataliol rheolaidd.

Pennod Pump

Bwyd ar y Fron

Creu'r amodau i gefnogi bwydo ar y fron yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

Nid cyfrifoldeb menyw yn unig yw llwyddiant wrth fwydo ar y fron - mae hybu bwydo ar y fron yn gyfrifoldeb cymdeithasol i bawb.⁴⁴

Pam mae bwydo ar y fron yn bwysig?

Mae yna fanteision i'r rhiant a'r babi yn sgil bwydo ar y fron. Mae'r rhain yn parhau tan eu bod yn oedolion. Mae bwydo ar y fron yn rhoi maeth cyflawn i fabi ac yn darparu amddiffyniad cynnar rhag dolur rhydd a heintiau anadlol, yn lleihau'r risg o fynd i'r ysbyty ac yn amddiffyn plant dan ddwy oed rhag heintiau'r glust ganol.⁴⁵

Mae'n hyrwyddo datblygiad iach yr ymennydd ac yn ddiweddarach mewn bywyd mae'n lleihau'r risg o ordewdra a chlefydau cronig ac aliniad annormal y dannedd.⁴⁵ Ymysg mamau, mae bwydo ar y fron yn lleihau'r risg o ganser y fron, canser yr ofariau, clefyd cardiofasgwlaidd a diabetes math 2.⁴⁶



Mae bwydo ar y fron hefyd yn cynorthwyo i feithrin perthynas rhwng mamau a babanod ac yn cynyddu Cyniferydd Deallusrwydd (IQ) ymysg babanod a lefelau cyflawniad ysgol. Gall hyn gynyddu potensial oedolion i ennill cyflog, gan helpu babanod i gael y siawns orau o gael bywyd cynhyrchiol iach ymhell i'w blynyddoedd olaf.⁴⁷ Oherwydd ei effaith gadarnhaol gref, mae'n faes hynod gosteifeithiol sy'n ffocws i'r maes iechyd y cyhoedd ac amcangyfrifir y bydd cynnydd cymedrol mewn cyfraddau bwydo ar y fron yn arbed dros £17 miliwn y flwyddyn i'r DU.⁴⁸

Mae teuluoedd yn wynebu amrywiaeth o bwysau wrth wneud penderfyniadau ynghylch bwydo babanod, gan gynnwys cynnydd mewn costau byw a phrisiau bwyd. Er y gall bwydo ar y fron helpu i leihau costau'r cartref, rydym yn cydnabod bod dewisiadau ynghylch bwydo babanod yn gymhleth ac yn bersonol. I deuluoedd sy'n defnyddio llaeth fformiwla, mae cymorth ar gael drwy gynlluniau fel Cychwyn Iach, sy'n darparu talebau tuag at fwydydd hanfodol, sy'n cynnwys llaeth fformiwla. Fodd bynnag, deallwn ei bod yn bosibl na fydd gwerthoedd presennol y talebau yn diwallu anghenion teuluoedd yn llawn o ystyried y cynnydd mewn costau.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn argymhell bwydo ar y fron yn unig am y 6 mis cyntaf o fywyd a pharhau i fwydo ar y fron nes bydd y plentyn yn 2 oed gan gyflwyno bwydydd o 6 mis oed ymlaen.⁴⁹ Ledled Cymru mae amrywiadau sylweddol o ran y niferoedd sy'n dechrau bwydo ar y fron a hyd yr amser y maent yn gwneud hynny ac mae hyn yn cyfrannu at annhegwch iechyd ar draws ein poblogaeth.

Sut i greu amgylcheddau cefnogol ar gyfer bwydo ar y fron?

Fel gyda phynciau eraill yn yr adroddiad hwn, mae'r dylanwadau ar fwydo ar y fron yn gymhleth ac ni ellir mynd i'r afael â hwy ar un lefel yn unig. Amlyga Academi'r Gwyddorau Meddygol fod nifer o rwystrau strwythurol i gynyddu'r cyfraddau gan gynnwys anghydraddoldebau rhwng y rhywiau, diffyg gofal o ansawdd cyson yn yr amgylchedd gofal iechyd, newidiadau mewn normau cymdeithasol mewn perthynas â bwydo babanod ac anghydraddoldebau sefydledig, a diffyg ystyriaeth i hawliau atgenhedlu menywod yn y farchnad lafur.¹⁵

Er mwyn creu amgylcheddau sy'n cefnogi bwydo ar y fron mae angen deall sut y mae polisiau, diwylliant, cymunedau, a phrofiadau

unigol yn cydgysylltu, a chydabod bod newid cynaliadwy yn dechrau gyda sylfeini strwythurol sy'n galluogi ac yn grymuso cymunedau ac unigolion. Er enghraifft, mae rhwystrau megis budd-daliadau mamolaeth i fenywod sy'n gweithio a gweithleoedd nad oes ganddynt bolisiau neu gyfleusterau i gefnogi menywod sy'n bwydo ar y fron i barhau i fwydo ar y fron ar ôl dychwelyd i'r gwaith yn effeithio ar y penderfyniad i ddechrau bwydo ar y fron a pharhau i wneud hynny.⁴⁶

Mae sylfeini polisi cryf, cymunedau bywiog a sefydliadau cefnogol yn gonglfeini hanfodol ar gyfer llwyddiant bwydo ar y fron. Ar lefel polisi, mae nifer o ffactorau'n bwysig: dylid diogelu hawliau bwydo ar y fron; mae cyfnod absenoldeb rhiant yn angenrheidiol; mae angen buddsoddi mewn gwasanaethau cymunedol a rhaid rheoleiddio marchnata llaeth fformiwla yn gadarn. Daw'r polisiau hyn yn fyw drwy ein cymunedau amrywiol, lle mae agweddau lleol yn dylanwadu ar pa mor dderbyniol yw bwydo ar y fron, ble mae rhwydweithiau cyfoedion yn cynnig cymorth hanfodol, a ble ceir gwasanaethau hygyrch sy'n cwrdd â theuluoedd yn y lle maent yn byw. Yna mae sefydliadau'n trosi'r polisiau hyn yn gymorth ymarferol, yn amrywio o leoliadau gofal iechyd sy'n gyfeillgar i fabanod i gyfleusterau yn y gweithle ar gyfer tynnu llaeth o'r fron, ac o leoliadau cymunedol



croesawgar i leoliadau blynyddoedd cynnar sy'n hyrwyddo dewisiadau bwydo babanod. Mae'r system ryng-gysylltiedig hon yn sicrhau bod gweledigaeth strategol yn troi'n gefnogaeth go iawn i deuluoedd.

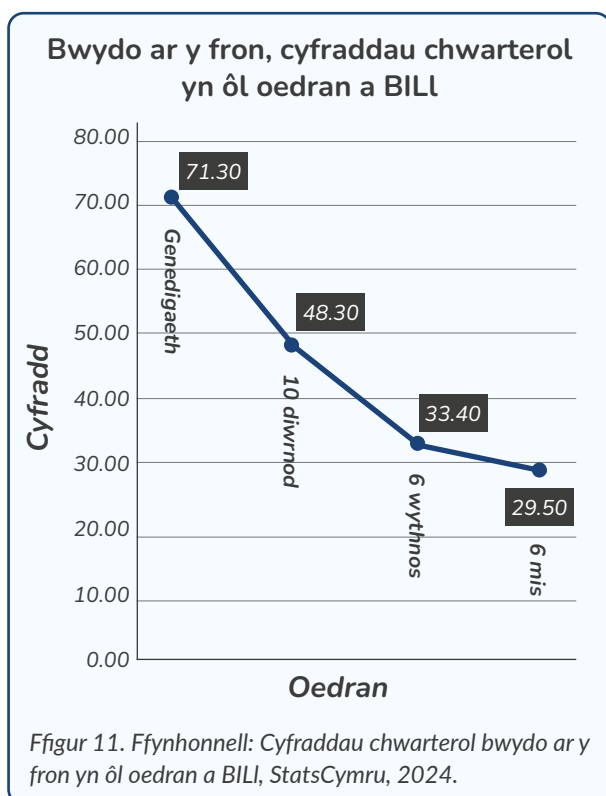
Darlun Lleol

Un o nodau Cynllun Gweithredu Cymru Gyfan ar Fwydo ar y Fron yw 'Bydd mwy o fabanod yng Nghymru yn cael eu bwydo ar y fron, ac am fwy o amser, a bydd yr anghydraddoldebau presennol o ran cyfraddau bwydo ar y fron rhwng grwpiau yn cael eu lleihau'.⁵⁰

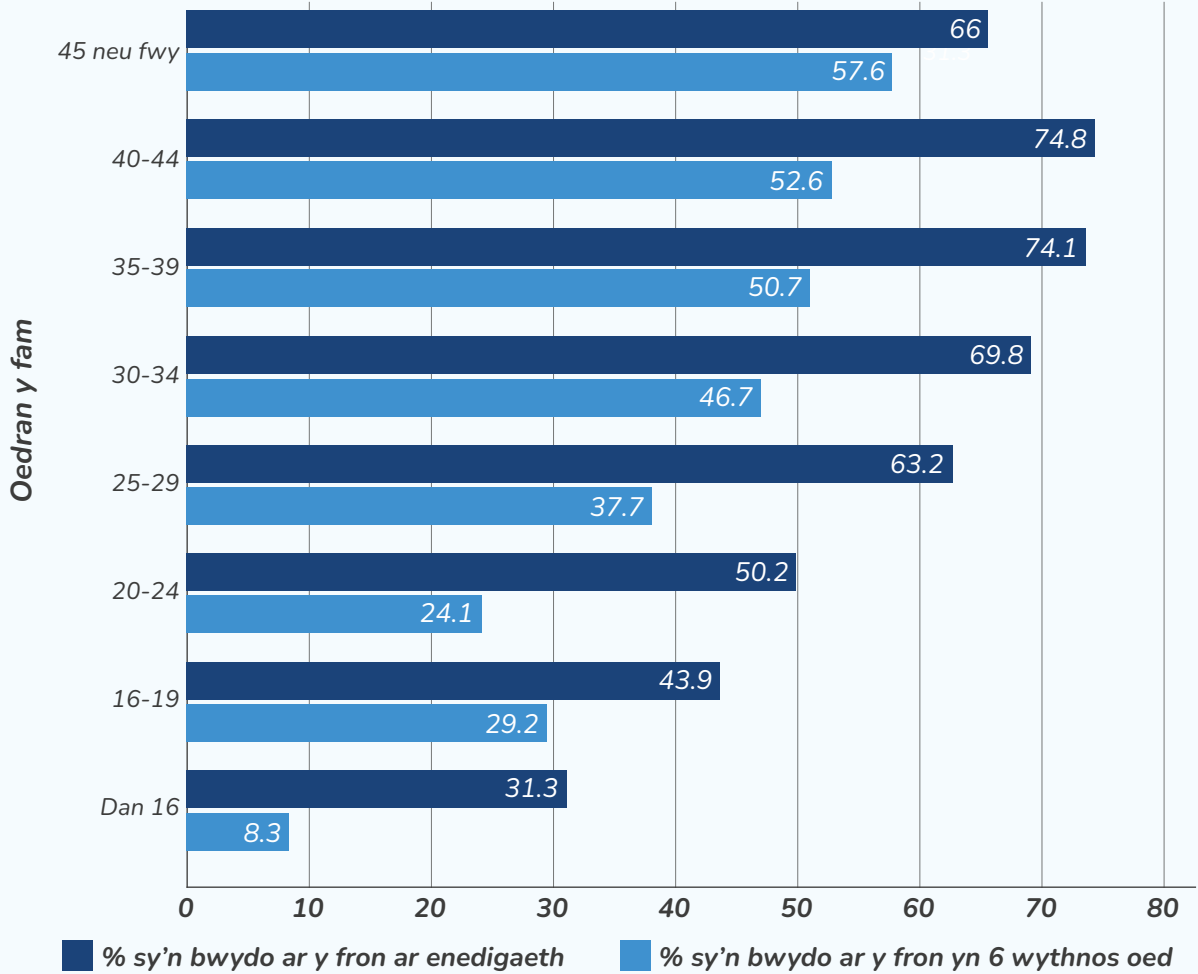
Ei nod yw creu lleoliadau ac amgylcheddau ag ethos cynhwysol a chadarnhaol o ran bwydo ar y fron, gan gynnwys gweithleoedd. Mae Cam Gweithredu 6 Cynllun Gweithredu Bwydo ar y Fron Cymru Gyfan yn nodi "Bydd pob bwrdd iechyd yn darparu model cymorth cydgysylltiedig a fydd yn cynnwys gweithwyr iechyd proffesiynol, cefnogwyr cymheiriaid, gwasanaethau a arweinir gan addysg a'r gymuned".⁵⁰

Yng Nghaerdydd a'r Fro cofnodwyd bod 71% o fabanod yn cael eu bwydo'n gyfan gwbl ar y fron adeg eu geni gan ostwng i 33% ar ôl 6 wythnos ac yna i 30% ar ôl 6 mis yn y chwarter lonawr – Mawrth 2024 (Ffigur 11).⁵ Er gwaethaf gwaith parhaus i hyrwyddo a chefnogi bwydo ar y fron yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, mae'r anghydraddoldebau hyn wedi parhau.

Mae ymchwil i'r tebygolrwydd o ddechrau bwydo ar y fron a pharhau i wneud hynny yn dangos cysylltiadau cryf ag: oedran y fam; p'un a yw'r fam yn byw mewn ardal o amddifadedd; ac ethnigrwydd. Mae gan y gwahaniaethau hyn y potensial i ehangu anghydraddoldebau iechyd.^{51, 52} Adlewyrchir hyn yn y darlun ar draws Cymru gyda mamau iau 16-19 oed yn llawer llai tebygol o fwydo ar y fron na mamau yn eu tridegau (Ffigur 12).⁵ Mae babanod o gefndiroedd Du neu Asiaidd tuag 20% yn fwy tebygol o gael eu bwydo ar y fron adeg eu geni na'r rhai o gefndiroedd Gwyn (Ffigur 13).⁵ Mae cysylltiad cryf rhwng byw mewn ardaloedd o amddifadedd a dechrau bwydo ar y fron hefyd i'w weld ledled Cymru (Ffigur 14).⁵ Mae cysylltiad rhwng y bwriad i fwydo ar y fron a sawl gwaith yr oedd mamau wedi rhoi genedigaeth yn flaenorol. Ledled Cymru yr amlaf y mae mamau wedi rhoi genedigaeth, y lleiaf tebygol ydynt o fwriadu bwydo ar y fron ac mae'r cyfraddau'n gostwng o 70% ar gyfer mamau tro cyntaf i 56% o famau sydd wedi rhoi genedigaeth sawl gwaith.

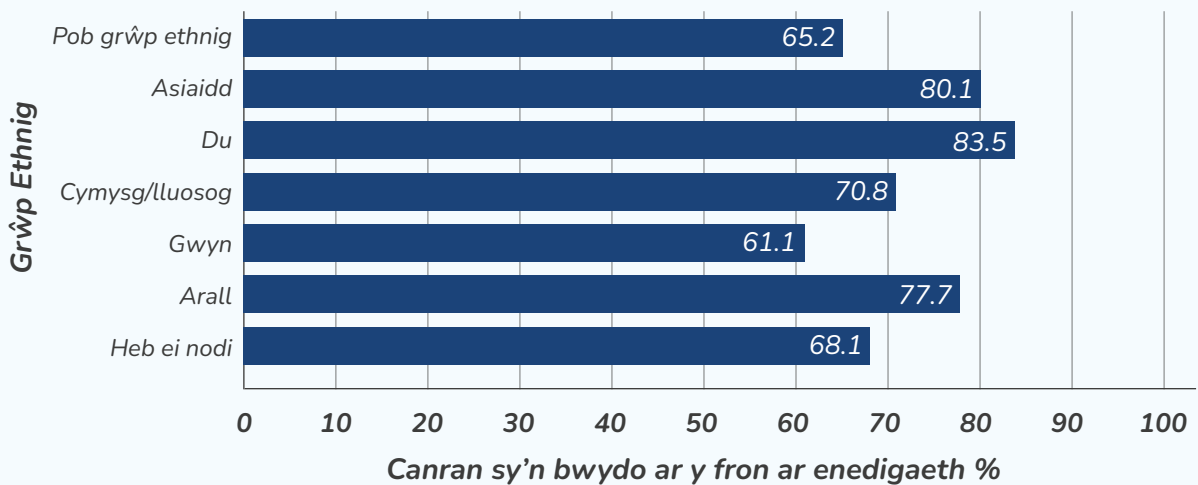


Bwydo ar y fron ar enedigaeth yng Nghymru yn ôl oedran y fam



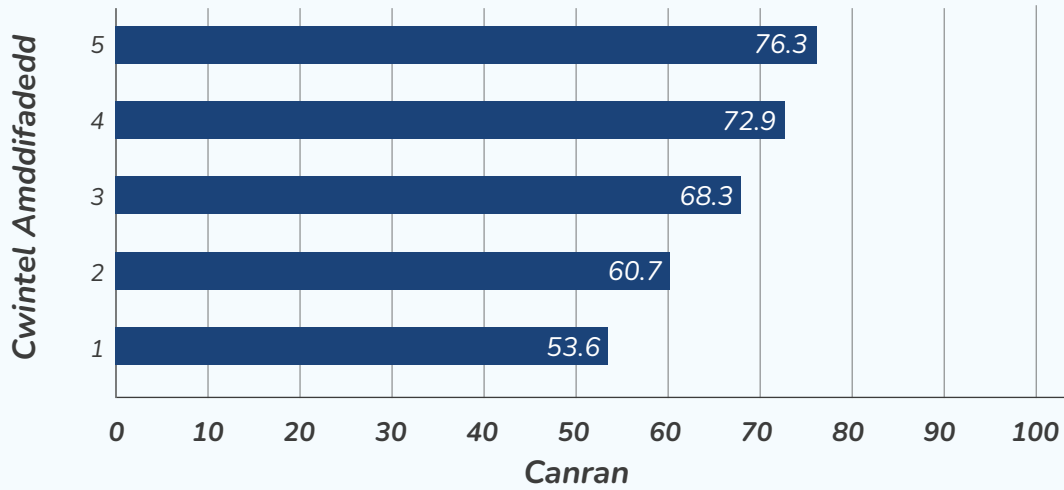
Ffigur 12. Ffynhonnell: Bwydo ar y fron adeg geni yng Nghymru yn ôl oedran y fam, StatsCymru, 2024.

Cyfraddau bwydo ar y fron yn ôl oedran y babi a grŵp ethnig



Ffigur 13. Ffynhonnell: Canran y babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron adeg eu geni yn ôl ethnigrwydd, StatsCymru, 2024.

Unrhyw fwydo ar y fron adeg geni yn ôl Cwintel o Amddifadedd Lluosog



Ffigur 14. Ffynhonnell: Unrhyw fwydo ar y fron adeg geni yn ôl Cwintel o Amddifadedd Lluosog, StatsCymru, 2024.



£17 miliwn y flwyddyn

Arbedion ar gyfer y DU wedi'u modelu ar gynnydd cymedrol mewn bwydo ar y fron⁴⁸

£44 - £88 y mis

Cost bwydo babi 10 wythnos oed gyda llaeth fformiwla brand yn 2023⁵³



97

Presenoldeb misol cyfartalog mewn grwpiau cymorth bwydo ar y fron yng Nghaerdydd a'r Fro
(Medi 23 – Awst 24)

Cyfartaledd yr atgyfeiriadau y mis i'r Tîm Bwydo Babanod

(Medi '23 – Awst '24)

26

Beth rydym yn ei wneud?

Cymorth Cyn-geni

Mae Gwasanaethau Mamolaeth Caerdydd a'r Fro yn cynnal gweithdai bwydo ar y fron ar-lein y gall unrhyw fam feichiog eu mynychu. Mae Tîm Mamolaeth Dechrau'n Deg y Fro hefyd yn darparu gweithdy bwydo ar y fron wyneb yn wyneb sy'n agored i bob mam feichiog ledled Caerdydd a'r Fro.

Gall Merched Beichiog sy'n byw mewn ardal Dechrau'n Deg yng Nghaerdydd a'r Fro gael dau ymweliad cartref cyn geni gan eu hymwelydd iechyd a nyrs feithrin gymunedol, sy'n galluogi'r sgysiau ynghylch bwydo babanod i ddechrau'n gynnar.

Cymorth Ôl-enedigol

Mamolaeth

Mae Tîm Seren y Gwasanaeth Mamolaeth yn cynnal tri chlinig bwydo ar y fron arbenigol yr wythnos ar gyfer babanod hyd at 28 diwrnod oed. Mae hefyd yn darparu cymorth bwydo ar y fron gartref. Mae nifer o "Gynorthwywyr" gwirfoddol y Rhwydwaith Bwydo ar y Fron sy'n gweithio ar y cyd â gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn yr uned famolaeth i ddarparu cymorth ôl-enedigol cynnar i famau sy'n bwydo ar y fron.

Ymwelwyr Iechyd

Mae croeso i famau sy'n bwydo ar y fron fynychu unrhyw un o'n tri grŵp cymorth bwydo ar y fron yng Nghaerdydd a'r Fro. Mae grŵp cymorth bwydo ar y fron yn amgylchedd cydweithredol lle y gall mamau a phartneriaid rannu profiadau a darparu cefnogaeth ac anogaeth i'w gilydd. Mae grwpiau a drefnir gan y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd yn cael eu harwain gan nyrsys staff cymunedol hyfforddedig a nyrsys meithrin cymunedol. Bydd menywod y mae angen cymorth arbenigol arnynt i fwydo eu babanod yn cael eu hatgyfeirio at y Tîm Bwydo Arbenigol Babanod sy'n cynnal clinig wythnosol ac yn cynnig ymweliadau cartref.

Cyfeillion Cefnogol

Mae gan Gaerdydd a'r Fro ddau Grŵp Cyfeillion Cefnogol sy'n cael eu rhedeg gan "Gynorthwywyr" y Rhwydwaith Bwydo ar y Fron. Pan fyddant ar gael bydd y Cynorthwywyr yn cefnogi'r grwpiau sy'n cael eu rhedeg gan ymwelwyr iechyd ochr yn ochr â'r gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n mynychu'r grwpiau.

Cymorth Arbenigol

Darperir cymorth i bobl â phroblemau cymhleth gan Fydwaig Arbenigol o Wasanaeth Cynhwysiant Iechyd Caerdydd a'r Fro (CAVHIS) sy'n darparu gofal priodol sy'n ddiwylliannol sensitif. Mae gofal yn cael ei gynllunio drwy ddefnyddio gwasanaethau dehongli drwy gydol y cyfnod cyn-geni, geni ac ôl-enedigol, i ddarparu gofal diogel ac effeithiol i fenywod.

ASTUDIAETH ACHOS 7



Deall normau ac ideolegau diwylliannol bwydo ar y fron

Er mwyn deall y dylanwadau ar famau yng Nghaerdydd a'r Fro mewn perthynas â bwydo ar y fron, comisiynwyd darn newydd o ymchwil ar gyfer yr adroddiad hwn. Defnyddiodd yr ymchwil ddull cymysg yn cynnwys e-arolwg a chyfweliadau i archwilio'r rhwystrau a'r hwyluswyr i fwydo ar y fron a brofir gan famau lleol ac argymhellion posibl ar gyfer ymarfer yn y dyfodol. **Cyflwynir crynodeb isod ac mae'r adroddiad llawn ar gael [yma](#).**

Cwblhaodd 33 o bobl yr arolwg. O blith yr ymatebwyr hyn:

Roedd **45%** wedi bwydo ar y fron o'r blaen

Dywedodd **82%** eu bod wedi bwriadu bwydo ar y fron

Roedd **12%** o fenywod yn bwriadu defnyddio cyfuniad o fwydo ar y fron a llaeth fformiwla

Roedd **3%** o fenywod yn bwriadu defnyddio llaeth fformiwla neu nid oedd ganddynt unrhyw gynllun.

Mewn ymateb i gwestiwn a ofynnodd a oeddent yn bwydo eu babi ar y fron ar hyn o bryd:

Nid oedd **3%** wedi bwydo ar y fron o gwbl

Roedd **12%** yn defnyddio cyfuniad o fwydo ar y fron a llaeth fformiwla

Roedd **64%** yn bwydo ar y fron yn unig

Roedd **21%** wedi bwydo ar y fron ond wedi rhoi'r gorau iddi.

Dywedodd pobl wrthym:

Y galluogwyr i fwydo ar y fron oedd y manteision iechyd i'r babi, cost, a hwylustod.

Roeddwn i'n gwybod y manteision iechyd i'r ddau ohonom a hefyd pwysigrwydd bondio

Does dim angen pacio poteli a gallaf fwydo wrth fynd

Roedd y grŵp cymorth [bwydo ar y fron] yn hanfodol i'm taith [bwydo ar y fron]

Cefais lawer iawn o gymorth ar ôl i mi ofyn amdano. Ond roeddwn i'n teimlo bod rhaid i mi ofyn am y cymorth.

Roedd y prif heriau'n ymwneud â sut mae mamau'n cael gafael ar wybodaeth, er enghraifft grwpiau cymorth a chanfyddiad o beth yw'r grwpiau cymorth.

Fe ddywedon nhw wrtha i am hwn [grŵp cymorth] ond doeddwn i ddim yn teimlo fy mod i angen cymorth fel 'na ... doeddwn i ddim yn sylweddoli ei fod yn lle y gallwch chi gael paned o goffi ac ati yno

Dywedodd pobl wrthym fod y platfformau cyfryngau cymdeithasol wedi bod yn ddefnyddiol ac efallai y dylid eu hystyried wrth gyfeirio pobl at wasanaethau.

Mae'r ymatebion a ddarparwyd yn yr astudiaeth hon hefyd wedi amlygu'r angen cynyddol am gefnogaeth emosiynol i'r rhai na chawsant enedigaeth naturiol (e.e. toriad Cesaraidd) neu a brofodd gymhlethdodau eraill.

Pan oeddwn i'n sâl gyda sepsis cefais fy nerbyn fel achos brys i [yr ysbyty] - ni roddwyd unrhyw ystyriaeth i sut i ymdrin â fy mabi a oedd yn cael ei fwydo ar y fron yn gyfan gwbl.

Mae'r ganran fwyaf o bobl nad ydynt yn bwydo ar y fron yn bobl â demograffeg iau (o dan 19 oed). Byddai gwaith pellach yn canolbwyntio ar ganfod barn a phrofiad bywyd y mamau hyn yn fuddiol.

Argymhellion o'r ymchwili i fwydo ar y fron

Darparu gwybodaeth am fwydo ar y fron, ei fanteision a'r cymorth sydd ar gael yn gynharach i'r rhai sy'n feichiog, gan ddefnyddio sianeli cyfryngau cymdeithasol sy'n aml yn cael eu defnyddio fel ffynonellau gwybodaeth

Cynyddu'r cyfleoedd i roi cymorth rhagweithiol i famau sy'n bwydo ar y fron, gan gynnwys y rhai a allai gael trafferthion i fwydo ar y fron oherwydd amgylchiadau fel anghenion meddygol ychwanegol

Ymchwili pellach gyda mwy o famau yn enwedig y rhai sy'n llai tebygol o fwydo ar y fron i gynnwys dylanwadau cymdeithasol a theuluol a rhwydweithiau cymorth.

Pennod Chwech

Crynodeb ac Argymhellion Llawn

Rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant yng Nghaerdydd a'r Fro

Mae'r adroddiad hwn wedi disgrifio cyflwr iechyd y blynyddoedd cynnar yng Nghaerdydd a'r Fro – gan amlygu'r hyn sy'n gweithio'n dda, yn ogystal â pha fylchau ac anghydraddoldebau y gwyddom y mae angen inni fynd i'r afael â nhw er mwyn rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant yn yr ardal.

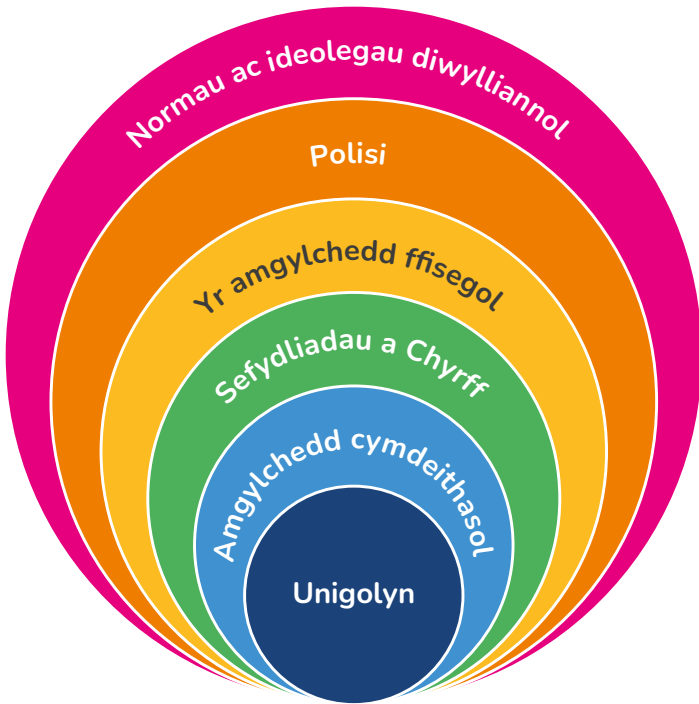
Mae fy argymhellion, i gydweithwyr a phartneriaid yn y GIG, awdurdodau lleol, y trydydd sector ac yn ehangach, yn nodi camau ymarferol y gallem eu cymryd i gyflawni ein huchelgeisiau i wella iechyd a llesiant plant.

Wrth i chi ddarllen hwn, byddwn yn gofyn i chi ystyried yr hyn y gallech ei wneud, yn unigol, o fewn eich tîm neu'ch gwasanaeth, neu yn eich teulu neu'r gymuned, gan gydnabod y bydd llwyddiant yn gofyn am gamau weithredu ym mhob man ac ar bob lefel.

Edrychwn ymlaen at weithio gyda chi i drafod a gweithredu ar yr argymhellion hyn ac at weithio tuag at roi'r dechrau y maent yn eu haeddu mewn bywyd i blant a phobl ifanc.



Argymhellion



Cyffredinol

Ymchwilio i'r opsiynau ar gyfer gwella gwybodaeth am anghydraddoldebau o ran datblygiad plant a pharodrwydd ar gyfer yr ysgol rhwng grwpiau poblogaeth, gan gynnwys cydweithio â lechyd a Gofal Digidol Cymru os yw hynny'n briodol.

Perchennog: Tîm lechyd Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro, Addysg, Ymwelwyr lechyd a chydweithwyr pediatrig

Haen: Sefydliadau a Chyrff

Brechiadau

Darparu cyfleoedd brechu yn y gymuned, i'w gwneud yn haws i deuluoedd gael gafael ar frechiadau plant yn gyfleus.

Perchennog: Bwrdd lechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Haen: Sefydliadau a Chyrff

Sicrhau bod y brechlyn fflw di-gelatin ar gael ym mhob cyfle brechu ar gyfer y blynyddoedd cynnar (mewn practisau cyffredinol ac ysgolion).

Perchennog: Bwrdd lechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Haen: Polisi

Gweithio gyda chymunedau ble mae llai o bobl yn manteisio ar frechiadau plentyndod cynnar i gefnogi a mynd i'r afael â phetruster ynghylch brechlynnau gan ddefnyddio dulliau fel sesiynau gwybodaeth wyneb yn wyneb a deunydd cyfathrebu wedi'i deilwra.

Perchennog: Bwrdd lechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro ynghyd â sefydliadau partner a chymunedau

Haen: Normau diwylliannol

Ymgysylltu a dylanwadu ar y broses genedlaethol o ddatblygu un system, sef System Imiwneiddio Cymru, ar gyfer pob brechlyn er mwyn gwella mynediad at ddata, ansawdd a chyflawnrwydd.

Perchennog: Bwrdd lechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Haen: Sefydliadau a Chyrff

Gweithio'n agosach gyda phractisau meddygon teulu lle mae'r niferoedd sy'n manteisio ar frechlynnau yn arbennig o isel er mwyn darparu cymorth wedi'i deilwra gyda'r nod o gynyddu'r nifer sy'n cael eu brechu

Perchennog: Bwrdd lechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Haen: Sefydliadau a Chyrff

Bwyd Da a Symud

Adolygu cynlluniau a pholisïau strategol lleol i nodi cyfleoedd i wneud y mwyaf o gefnogaeth ar gyfer bwyd da a symud, er enghraifft, cryfhau polisiau strategol yn y Cynllun Datblygu Lleol (CDLL).

Perchennog: Grŵp Arwain a Galluogi Newid Bwyd Da a Symud

Haen: Polisi

Datblygu cyd-ddealltwriaeth o'r adnoddau a'r hyfforddiant sydd ar gael ar hyn o bryd ac archwilio'r cyfleoedd a'r heriau i weithlu'r blynyddoedd cynnar; cael sgysiaiu iach, hyrwyddo manteision sy'n ymwneud â bwyd ac ymgorffori chwarae a llythrennedd corfforol.

Perchennog: Tîm Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro, ynghyd ag ystod eang o bartneriaid

Haen: Sefydliadau a Chyrff

Cydweithio â chymunedau a phartneriaid i nodi a gwella manau cyhoeddus ar gyfer chwarae mewn ardaloedd wedi'u targedu.

Perchennog: Tîm Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro gyda Grŵp Cyfeirio Deieteg Iechyd y Cyhoedd a PIPYN

Haen: Yr amgylchedd ffisegol

Ymgymryd â gwaith dirnadaeth i ddatblygu ymgyrch gyhoeddus ar bwysigrwydd chwarae yn yr awyr agored.

Perchennog: Tîm Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro gyda phartneriaid gan gynnwys Chwarae Cymru a thimau chwarae

Haen: Normau diwylliannol

Eirioli i dalebau 'Cychwyn Iach' gael eu darparu'n awtomatig, yn hytrach na gorfod gwneud cais amdanynt.

Perchennog: Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Haen: Polisi

Iechyd y Geg

Archwilio'r rhesymau pam nad yw ysgolion cynradd a meithrinfeydd cymwys yn cymryd rhan yn y rhaglen Cynllun Gwên.

Perchennog: Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Haen: Sefydliadau a Chyrff

Archwilio sut i greu mwy o gapasiti o fewn gofal sylfaenol ar gyfer gofal deintyddol ataliol cydgysylltiedig rhagweithiol i blant.

Perchennog: Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Haen: Sefydliadau a Chyrff

Monitro'r cyfraddau sy'n cael mynediad at y gwasanaeth deintyddol ac annhegwch o ran mynediad i blant gan gynnwys plant 0-5 oed.

Perchennog: Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Haen: Sefydliadau a Chyrff

Deall profiadau teuluoedd o'r heriau o ran cael mynediad at ofal deintyddol ataliol rheolaidd.

Perchennog: Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Haen: Unigolyn

Bwydo ar y fron

Darparu gwybodaeth am fwydo ar y fron, ei fanteision a'r cymorth sydd ar gael yn gynharach i'r rhai sy'n feichiog, gan ddefnyddio sianeli cyfryngau cymdeithasol sy'n aml yn cael eu defnyddio fel ffynonellau gwybodaeth

Perchennog: Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a thimau chwarae

Haen: Unigolyn

Cynnal gwaith ymchwil pellach gyda mwy o famau yn enwedig y rhai sy'n llai tebygol o fwydo ar y fron i gynnwys dylanwadau cymdeithasol a theuluol a rhwydweithiau cymorth.

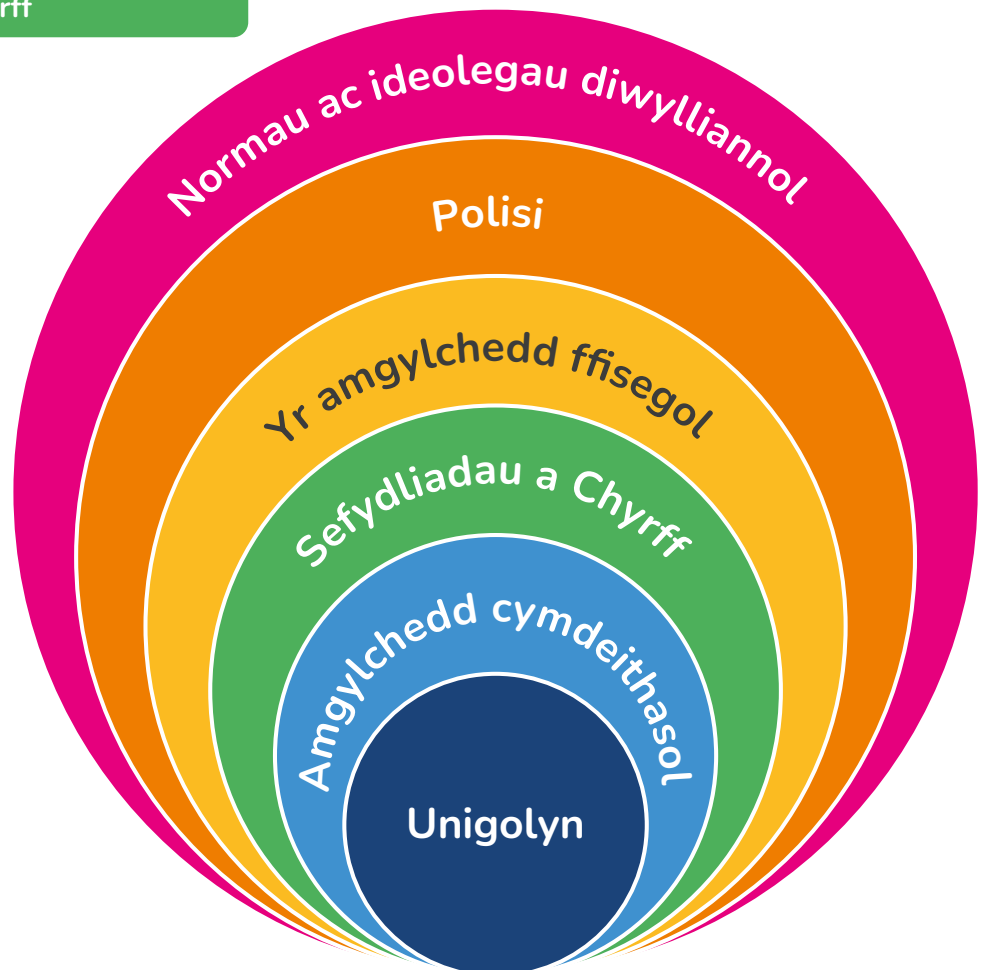
Perchennog: Tîm Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro

Haen: Amgylchedd cymdeithasol

Cynyddu'r cyfleoedd i roi cymorth rhagweithiol i famau sy'n bwydo ar y fron, gan gynnwys y rhai a allai gael trafferthion i fwydo ar y fron oherwydd amgylchiadau fel anghenion meddygol ychwanegol

Perchennog: Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Haen: Sefydliadau a Chyrff



Ffigur 1. Yn seiliedig ar y model cymdeithasol-ecolegol⁸

Cyfeiriadau

1. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Amcangyfrifon poblogaeth canol 2022. Set ddata: Amcangyfrifon o boblogaeth Cymru a Lloegr. (Saesneg yn unig) <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/estimatesofthepopulationforenglandandwales> [Fel ar 6 Awst 2024].
2. End Child Poverty. Local Child Poverty Statistics 2024. <https://endchildpoverty.org.uk/child-poverty-2024/>. [Fel ar 1 Tachwedd 2024].
3. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Darlun o Iechyd y Geg 2023: BIP Caerdydd a'r Fro <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/iechyd-cyhoeddus-deintyddol/gwybodaeth-iechyd-y-geg/bwrdd-iechyd-prifysgol-caerdydd-ar-fro/> [Fel ar 8 Awst 2024].
4. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Rhaglen Mesur Plant 2022-23 <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/rhaglen-mesur-plant-cymru2/> [Fel ar 9 Awst 2024].
5. Llywodraeth Cymru. Cyfraddau chwarterol bwydo ar y fron yn ôl oedran a BILL <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Health-and-Social-Care/NHS-Primary-and-Community-Activity/Breastfeeding/breastfeedingquarterlyrates-by-age-lhb> [Fel ar 6 Awst 2024].
6. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Y Nifer sy'n Derbyn Brechlyn ymhlith Plant yng Nghymru Adroddiad Blynyddol COVER 2023 <https://phw.nhs.wales/topics/immunisation-and-vaccines/cover-national-childhood-immunisation-uptake-data/cover-archive-folder/annual-reports/vaccine-uptake-in-children-in-cymru-clawr-adroddiad-blynyddol-2023/> [Fel ar 9 Awst 2024].
7. Y Sefydliad ar Gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd. How's Life? 2020: Measuring Well-being. <https://doi.org/10.1787/9870c393-en>. [Fel ar 9 Awst 2024].
8. Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development. Harvard University Press.
9. Child Poverty Action Group. Effects of poverty. <https://cpag.org.uk/child-poverty/effects-poverty/>. [Fel ar 30 Hydref 2024].
10. Thomas, G a Thomas, S "Y mater mwyaf sy'n effeithio ar blant yng Nghymru" – mynd i'r afael â thlodi plant. <https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/y-mater-mwyaf-sy-n-effeithio-ar-blant-yng-nghymru-mynd-i-r-afael-a-thlodi-plant/> [Fel ar 8 Hydref 2024]
11. Yr Adran Gwaith a Phensiynau Children in low income families: local area statistics <https://www.gov.uk/government/collections/children-in-low-income-families-local-area-statistics> [Fel ar 12 Awst 2024].
12. Bandyopadhyay A, Marchant E, Jones H, Parker M, Evans J, Brophy S. Factors associated with low school readiness, a linked health and education data study in Wales, UK. PLoS One. 2023;18(12) [Factors associated with low school readiness, a linked health and education data study in Wales, UK - PubMed \(nih.gov\)](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281111).
13. N8 Research. Child of the North: An evidence-based approach to support children in the preschool years. https://www.n8research.org.uk/media/CotN_Preschool_Report_9.pdf [Fel ar 9 Hydref 2024].
14. Sylva, K., Melhuish, E., Sammons, P, Siraj-Blatchford, I., Taggart, B. The Effective Provision of Pre-School Education (EEPE) Project: Findings from Pre-school to end of Key Stage 1. <https://dera.ioe.ac.uk/id/eprint/18189/2/SSU-SF-2004-01.pdf> [Fel ar 8 Hydref 2024].

-
15. Academi y Gwyddorau Meddygol. Prioritising early childhood to promote the nation's health, wellbeing and prosperity. [Child health | The Academy of Medical Sciences \(acmedsci.ac.uk\)](https://www.acmedsci.ac.uk) [Fel ar 16 Chwefror 2024].
 16. Public Health England. Return on investment of oral health improvement programmes for 0-5 year olds. [ROI_finala \(publishing.service.gov.uk\)](https://publishing.service.gov.uk) [Fel ar 16 Gorffennaf 2024]
 17. Llywodraeth Cymru. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. <https://www.futuregenerations.wales/cy/about-us/future-generations-act/> [Fel ar 10 Hydref 2024].
 18. Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Caerdydd. Cynllun Llesiant Caerdydd 2023-28. https://cardiffpartnership.co.uk/wp-content/uploads/2023/04/Local-Well-being-Plan-2023-28_FINAL_CYM.pdf [Fel ar 10 Hydref 2024].
 19. Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Bro Morgannwg. Cynllun Llesiant Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Bro Morgannwg 2023 –28. <https://cavuhb.nhs.wales/files/board-and-committees/board-2022-23/72b-appendix-2-vog-well-being-planpdf/> [Fel ar 10 Hydref 2024].
 20. Caerdydd sy'n Dda i Blant. Caerdydd sy'n Dda i Blant: Gwireddu hawliau yng Nghaerdydd <https://www.childfriendlycardiff.co.uk/cy/> [Fel ar 10 Hydref 2024].
 21. Partneriaeth Ranbarthol Caerdydd a'r Fro. Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro: Cyd-gynllun Ardal 2023 – 28 https://cavrp.org/app/uploads/2023/08/CAVG_AREA_PLAN_2023_2028_WEL-1.pdf [Fel ar 10 Hydref 2024].
 22. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Pa frechlynnau a argymhellir ar gyfer babanod a phlant rhwng 0 a phum mlwydd oed? <https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/gwybodaeth-am-frechiadau-i-fabanod-a-phlant-0-i-5-oed/>. [Fel ar 6 Tachwedd 2024].
 23. Lacobucci, G. UK childhood vaccination rates fell last year in almost all programmes, figures show. British Medical Journal. 2022 378 (9) tud.2353. <https://doi.org/10.1136/bmj.o2353>.
 24. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Tueddiadau COVER 2024 https://phw-tableau.cymru.nhs.uk/views/PracticelevelCOVERreport_trends/CVUHBtrendsDB?%3Aiid=8&%3AisGuestRedirectFromVizportal=y&%3Aembed=y. [Fel ar 10 Hydref 2024].
 25. Sefydliad Iechyd y Byd. Report on the SAGE Working Group on Vaccine Hesitancy. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/immunization/sage/2014/october/sage-working-group-revised-report-vaccine-hesitancy.pdf?sfvrsn=240a7c1c_ [Fel ar 10 Hydref 2024].
 26. Yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol. UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-early-years-under-5s>. [Fel ar: 6 Medi 2024].
 27. Russell, W., Barclay, M. a Tawil, B. Playing and being well: Adolygiad o ymchwil diweddar i chwarae, polisi cymdeithasol ac ymarfer plant, gyda ffocws ar Gymru. <https://chwarae.cymru/wp-content/uploads/sites/3/2024/10/Chwarae-a-lles-adolygiad-llenyddiaeth.pdf> [Fel ar: 13 Awst 2024].
 28. Goudie, S. The Critical Importance of Early Years Nutrition in Prevention of Childhood Obesity. <https://foodfoundation.org.uk/publication/critical-importance-early-years-nutrition-prevention-childhood-obesity>. [Fel ar 9 Medi 2024].
 29. Skouteris, H., Green, R., Chung, A., Bergmeier, H., Amir, L. H., Baidwan, S. K. et al. Nurturing children's development through healthy eating and active living: Time for policies to support effective interventions in the context of responsive emotional support and early learning. Health & Social Care in the Community. 2022. 30, e6719–e6729. <https://doi.org/10.1111/hsc.14106>.

-
30. Simmonds M, Llewellyn A, Owen CG, Woolacott N. Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Rev.* 2016. 17(2):95-107. <https://doi.org/10.1111/obr.12334>.
 31. L'Hôte, E., Hawkins, N. a Levay, K. Changing the Childhood Obesity Conversation to Improve Children's Health. <https://www.frameworksinstitute.org/wp-content/uploads/2021/04/GSTC-Childhood-obesity-report-032021.pdf> [Fel ar 3 Medi 2024].
 32. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Data Rhaglen Mesur Plant 2022-2023. <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/rhaglen-mesur-plant-cymru2/> [Fel ar 3 Medi 2024].
 33. NCD Risk Factor Collaboration. Body-Mass Index- Evolution over time. [Rankings - Obesity > BMI > Data Visualisations > NCD-RisC \(ncdrisc.org\)](#) [Fel ar 28 Hydref 2024].
 34. Sawyer, A., den Hertog, K., Verhoeff, A.P., Busch, V. a Stronks, K. Developing the logic framework underpinning a whole-systems approach to childhood overweight and obesity prevention: Amsterdam Healthy Weight Approach. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34631137/>. [Fel ar 5 Medi 2024].
 35. Fischer PM, Schwartz MP, Richards JW Jr, Goldstein AO, Rojas TH. Brand logo recognition by children aged 3 to 6 years. Mickey Mouse and Old Joe the Camel. *Journal of American Medical Association.* 1991;266(22):3145-3148.
 36. McAlister, A a Cornwell, B. Children's Brand Symbolism Understanding: Links to Theory of Mind and Executive Functioning. <https://doi.org/10.1002/mar.20328> [Fel ar 6 Medi 2024].
 37. Statista. Food advertising spending on outdoor in the United Kingdom (UK) from 2019 to 2021. [Food ad spend on outdoor in the UK 2021 | Statista](#) [Fel ar 28 Hydref 2024].
 38. Uned Gwybodaeth Iechyd Geneuol Cymru. Darlun o Iechyd y Geg 2022/23: Arolygiad epidemiolegol deintyddol o blant blwyddyn ysgol un (5 oed) yng Nghymru 2022/23. Adroddiad technegol. https://www.cardiff.ac.uk/_data/assets/pdf_file/0009/2792547/Picture-of-Oral-Health-2022-23-Year-1-report-CYM.pdf [Fel ar 12 Medi 2024].
 39. Cope, A. Uwch Ddarlithydd Clinigol ac Ymgynghorydd Anrhydeddus mewn Iechyd Deintyddol Cyhoeddus. Gohebiaeth Bersonol. Medi 2024.
 40. Y Sefydliad Cenedlaethol Dros Ragoriaeth Mewn Iechyd a Gofal Dental checks: intervals between oral health reviews <https://www.nice.org.uk/guidance/cg19/chapter/Recommendations>. [Fel ar 10 Hydref 2024].
 41. Karki, A. Ymgynghorydd Iechyd Deintyddol Cyhoeddus Gohebiaeth Bersonol. Hydref 2024.
 42. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Referrals for the Paediatric Management of Tooth Decay from Primary Care. Version 3. <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/dental-public-health/oral-health-intelligence/erms-paediatric-caries-report/> [Fel ar 2 Medi 2024].
 43. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Rhaglen y Cynllun Gwên. Adroddiad Blynnyddol ar gyfer y Flwyddyn Academaidd 2023-2024. <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/cynllun-gwen/gwybodaeth-i-weithwyr-proffesiynol/monitro-a-gwerthusor-rhaglen-cynllun-gwen/> [Fel ar 1st Tachwedd 2024].
 44. Pérez-Escamilla, R., Tomori, C., Hernández-Cordero, S., Baker, P., Barros, A., France B. et al. Breastfeeding: crucially important, but increasingly challenged in a market-driven world. *The Lancet* 2023; 401 (10375) 472-485.
 45. Victora, C.G., Bahl, R., Barros, A.J.D., França, G.V.A., Horton, S., Krasevec, J. et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet.* 2016: 387(10017), 475-490.

-
46. Hernández-Cordero, S., & Pérez-Escamilla, R. What will it take to increase breastfeeding? <https://doi.org/10.1111/mcn.13371>. [Fel ar 13 Awst 2023]
 47. Rollins, N. C., Bhandari, N., Hajeebhoy, N., Horton, S., Lutter, C. K., Martines, J. et al. Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? *The Lancet*. 2016. 387(10017), 491–504.
 48. Renfew, M.J., Pokhrel, S., Quigley, M., McCormick, F., Fox-Rushby, J., Dodds, R. et al. Preventing disease and saving resources: the potential contribution of increasing breastfeeding rates in the UK. www.unicef.org.uk/Documents/Baby_Friendly/Research/Preventing_disease_saving_resources.pdf. [Fel ar 9 Medi 2024].
 49. Sefydliad Iechyd y Byd. Breastfeeding: Recommendations. https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2. [Fel ar 9 Medi 2024].
 50. Llywodraeth Cymru. Cynllun Gweithredu Pum Mlynedd Cymru Gyfan Bwydo ar y Fron. <https://www.llyw.cymru/cynllun-bwydo-ar-y-fron-2019-i-2024> [Fel ar 9 Medi 2024].
 51. Cook, E.J., Powell, F., Ali, N. Penn-Jones, C., Ochieng, B. a Randhawa, G. Improving support for breastfeeding mothers: a qualitative study on the experiences of breastfeeding among mothers who reside in a deprived and culturally diverse community. <https://doi.org/10.1186/s12939-021-01419-0>. [Fel ar 9 Medi 2024].
 52. Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant. Breastfeeding in the UK – position statement. <https://www.rcpch.ac.uk/resources/breastfeeding-uk-position-statement#:~:text=The%20UK%20has%20one%20of%20the%20lowest%20rates, recommendations%20should%20not%20be%20extrapolated%20to%20other%20populations>. [Fel ar 13 Medi 2024].
 53. First Steps Nutrition Trust. Cost of powdered infant formulas in the UK: How have they changed since January 2020? https://infantmilkinfo.org/wp-content/uploads/2023/12/Summary_of_trends_November2023_Final.pdf. [Fel ar 9 Medi 2024].

Atodiad Un

Building Futures (*Saesneg yn unig*)

Action on Child Poverty at the Edge of Care in Cardiff & the Vale of Glamorgan (*Saesneg yn unig*)

Paratowyd y cais hwn gan amrywiaeth o bartneriaid ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg i drechu tlodi plant. Er na fu'n llwyddiannus, mae'n bwysig cydnabod y byddai trechu tlodi plant yn gwella iechyd y boblogaeth.

Mae tlodi plant wedi dod i'r amlwg fel ffactor risg allweddol ar gyfer plant sy'n mynd i ofal gyda thystiolaeth gref o gysylltiad rhwng plant sy'n cael eu magu mewn tlodi a niwed yn ystod plentyndod. Er mwyn cefnogi teuluoedd yn well, mae angen cydgysylltu gwaith cymdeithasol, iechyd ac iechyd y cyhoedd, ysgolion, gwasanaethau cyhoeddus a chymunedol yn fwy effeithiol.

Mae mynd i'r afael ag anghenion y rhai sydd ar 'ymylon gofal' yn bwysig oherwydd ei fod yn atal y rhai sydd mewn perygl o fynd i ofal rhag cael canlyniadau gydol oes niweidiol yn sgil bod mewn gofal, gan gynnwys cyrhaeddiad addysgol, iechyd meddwl ac iechyd corfforol gwaeth. Mae'r anfantais hon hefyd yn ymestyn i fywyd fel oedolyn, gan greu cylch o dlodi rhwng y cenedlaethau.

Bwriad y prosiect arfaethedig oedd cynnal dadansoddiad systemau manwl o'r gwasanaethau cymorth i blant a theuluoedd sydd ar gael i'r rhai sydd ar 'ymylon gofal'. Byddai'r dadansoddiad hwn yn helpu i lywio argymhellion ar gyfer integreiddio gwasanaethau a newidiadau yn y ffordd y darperir gwasanaethau i ddiwallu anghenion y teuluoedd sy'n cael cymorth yn well a newid i gamau mwy ataliol yn hytrach nag ymateb i argyfwng.

Byddai dull cydweithredol yn canolbwyntio ar ddwy ardal darged gyda'r lefelau uchaf o amddifadedd yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Trelái a Chaerau yng Nghaerdydd a Gibbonsdown, Court a Buttrills ym Mro Morgannwg gan ddefnyddio dull dau gam.

1. Dadansoddiad system ardal. Gwella gwybodaeth am y gofynion a roddir ar wasanaethau ar hyn o bryd, pa anghenion sydd heb eu diwallu, beth sydd ar gael i deuluoedd ar hyn o bryd a pha mor effeithiol yw'r cymorth hwn. Defnyddir ystod eang o ffynonellau gwybodaeth gan gynnwys dysgu o arfer gorau, ymarferwyr a'r rhai sy'n defnyddio gwasanaethau.
2. Nodi cyfleoedd ar gyfer newid a llunio argymhellion ar gyfer mentrau newid systemau. Profi syniadau a dyluniad sy'n canolbwyntio ar y defnyddiwr.

Byddai'r gwersi a ddysgwyd o'r meysydd hyn a'r gwelliannau yn cyfrannu at y gwaith o lunio cynllun gwasanaethau ehangach.

Atodiad Dau

Diweddariad ar adroddiad blaenorol y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus

Dod â bywyd gwyllt yn ôl: Ailgysylltu â natur a'i adfer er budd bioamrywiaeth ac iechyd

Yn dilyn cyhoeddi [Dod â bywyd gwyllt yn ôl](#) ym mis Rhagfyr 2023, cymerwyd camau i roi'r argymhellion ar waith:



Cynnal arolygon ecolegol mewn pedwar safle ysbyty Bwrdd Iechyd: comisiynwyd y rhain gan y Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol yn Ysbyty Athrofaol Cymru, Ysbyty Athrofaol Llandochau, Ysbyty'r Barri ac Ysbyty Dewi Sant. Mae'r rhain wedi rhoi dealltwriaeth i ni o'r fioamrywiaeth ar bob safle, ynghyd â chynnig argymhellion ar gyfer gwella a rheoli tir yn well mewn ardaloedd gwyrdd i'n galluogi i adfer ac ailgysylltu â byd natur.



Gwelliannau i fioamrywiaeth ar safleoedd: yn dilyn yr arolygon ecolegol, ac ymweliadau â safleoedd gyda chydlynwyr o bartneriaethau Natur Lleol Bro Morgannwg a Chaerdydd, mae cynigion wedi'u cyflwyno i'r Uwch Fwrdd Arweinwyr a'u cymeradwyo ganddo ar gyfer gwella ardaloedd gwyrdd ar safleoedd.

Datblygu Siarter Natur Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro: Gan weithio gyda Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus y Fro, a Chyfoeth Naturiol Cymru (CNC), rydym wedi datblygu Siarter Hinsawdd a Natur. Mae hon yn fersiwn newydd o'r Siarter Hinsawdd a oedd yn bodoli eisoes i ymgorffori ymrwymïadau sy'n canolbwyntio ar natur, gan annog sefydliadau cyhoeddus i adfer bioamrywiaeth a gwella cyfleoedd ar gyfer cysylltiadau natur.

Presgripsiynau Natur yr RSPB: Rydym yn mynd i fod yn gweithio gyda'r RSPB i ddod â'u cynllun presgripsiynau natur i ardal BIP Caerdydd a'r Fro. Bydd hyn yn darparu cyfleoedd newydd i Weithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol gyfeirio pobl at weithgareddau sy'n seiliedig ar natur i wella eu hiechyd a'u llesiant. Mae'r cynllun eisoes yn llwyddiannus yn yr Alban a Lloegr, a dyma'r tro cyntaf iddo gael ei ddarparu yng Nghymru.





Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Tim Iechyd Cyhoeddus
Cardiff and Vale University Health Board
Public Health Team



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board