



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Y 1000 diwrnod cyntaf: cyfle amhrisiadwy i adeiladu dyfodol tecach

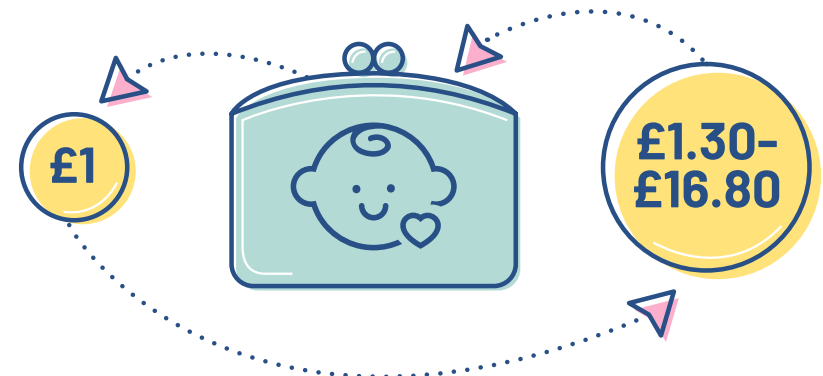
Mae pob plentyn yng Nghymru yn haeddu'r dechrau gorau mewn bywyd Bod yn hapus, yn iach a chael y gofal a'r sylw sydd eu hangen arnynt i ddatblygu a thyfu.¹

Drwy greu'r amodau i deuluoedd ffynnu a gwneud yn siŵr eu bod yn cael y cymorth cywir ar yr adeg gywir, gallwn helpu rhagor o blant i gael y dechrau gorau mewn bywyd.

Mae cael pethau'n iawn o'r cychwyn yn creu sylfaen gref ar gyfer y dyfodol. Gall dorri cylchoedd o anfantais a dyma'r ffordd orau a mwyaf cost effeithiol o greu dyfodol hapusach, iachach a thecach i Gymru.



Mae pob **£1** a fuddsoddir **mewn ymyriadau blynyddoedd cynnar** yn dychwelyd **£1.30-£16.80**^{2,3}



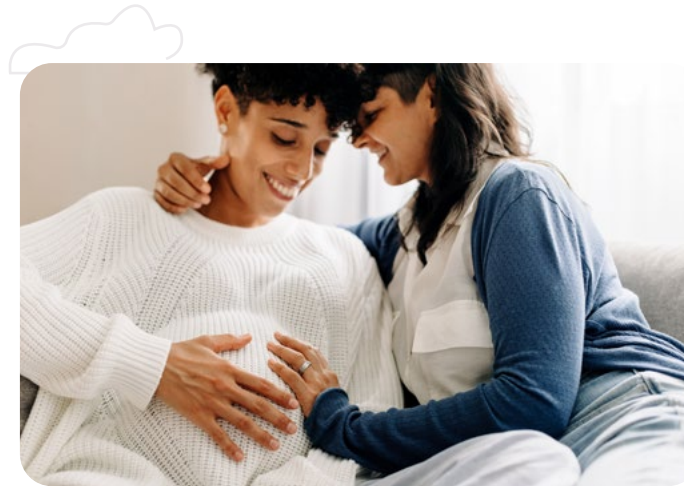
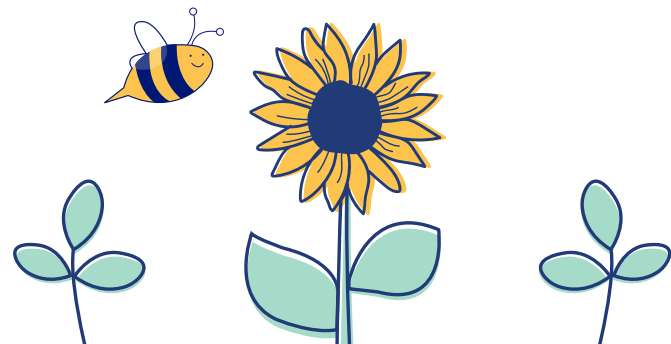
Y sylfaen ar gyfer dyfodol hapusach ac iachach

Mae ymennydd a chyrrff babanod yn cael eu hadeiladu yn ystod beichiogrwydd a blynyddoedd cyntaf bywyd.

Dyma pryd y gosodir y sylfeini ar gyfer y dyfodol. Mae dechrau da yn llunio sut mae plant yn teimlo amdanynt eu hunain a sut maent yn rhngweithio ag eraill wrth iddynt dyfu i fyny. Mae'n rhoi sylfaen gadarn iddynt adeiladu arni ac yn llunio sut y byddant yn magu eu plant eu hunain yn y dyfodol.

I gael y dechrau gorau mewn bywyd mae angen cariad, gofal a sylw gan y bobl bwysicaf yn eu bywydau, ar bob babi.⁵

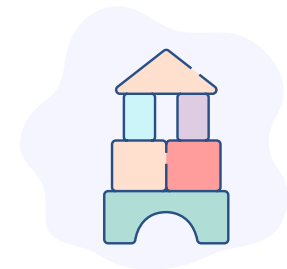
Mae maeth da, chwarae, siarad ac ymateb i fabanod yn adeiladu eu hymennydd a'u cyrrff.



Mae'n gyfnod o ddatblygiad hynod gyflym⁴



Wedi'i llunio gan berthnasoedd a phrofiadau^{5,6}



Mae sylfaen gadarn yn helpu i gael y gorau allan o fywyd. Mae'n helpu plant i addasu i heriau a gwneud y mwyaf o gyfleoedd i ddysgu a thyfu.

Mae gofalu am rieni yn bwysig

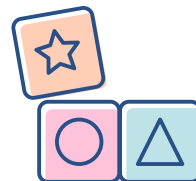
Nid yw bod yn rhiant yn hawdd a phan fo bywyd yn heriol, gall rhieni gael eu gorlwytho.⁷

Mae teuluoedd â phlant ifanc yn wynebu heriau penodol pan fo cyfnodau anodd. Gall absenoldeb mamolaeth a gofal plant roi straen ar incwm ac yn aml mae'n rhaid i deuluoedd wario mwy ar hanfodion fel biliau bwyd ac ynni. Mae dod o hyd i amser, egni ac amynedd yn anodd pan fyddwch chi'n poeni am gadw dau ben llinyn ynghyd, neu'n cael trafferth gyda materion iechyd, tai neu berthynas.



Gall lles meddyliol da a chymorth cymdeithasol cryf fod yn gymorth yn erbyn heriau.

Mae pawb angen lleoedd gweddus i fyw a gweithio, cartref cynnes diogel, bod yn rhan o gymuned, cael digon o arian i fyw, a mynediad hawdd at gymorth pan fo angen arnom. Bydd teuluoedd sydd heb unrhyw un o'r blociau adeiladu hyn yn ei chael hi'n anoddach rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i'w babi.



Sut ydyn ni'n gwneud yng Nghymru?

Nid oes gennym yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnom i ddeall a yw plant yng Nghymru yn cael y dechrau gorau mewn bywyd.

Gwyddom fod anghydraddoldebau'n dechrau'n gynnar ac yn parhau drwy gydol plentyndod. Mae rhieni sy'n wynebu heriau tlodi neu wahaniaethu yn fwy tebygol o farw yn ystod beichiogrwydd neu yn fuan ar ôl genedigaeth.⁸ Mae eu babanod hefyd yn llai tebygol o gael eu geni'n iach⁹.

Mae genedigaeth ddiogel ac iach yn rhoi gwell siawns o iechyd da, llesiant a dyfodol disglair i blant.



Mae gan 7%

o fabanod sy'n cael eu geni yng Nghymru bwysau geni isel¹⁰.

(babanod sy'n cael eu geni o dan bwysau iach arferol. Mae'r babanod hyn yn fwy tebygol o gael problemau iechyd tymor hwy)

Mae'n amlwg bod llawer o deuluoedd yng Nghymru dan bwysau sy'n golygu y gallai gormod o blant golli allan ar y dechrau gorau mewn bywyd.



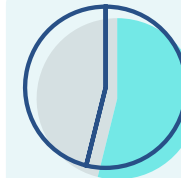
Mae mwy nag 1 o bob 4 (28%)

o blant Cymru yn byw mewn Tlodi.¹¹ (2020-2022)

Heb sylfaen gadarn i adeiladu arni, mae babanod nad ydynt yn cael dechrau da yn aml ar ei hôl hi. Mae'n anoddach iddynt ddal i fyny yn nes ymlaen, ac maent yn fwy tebygol o fod angen cymorth ychwanegol.



Nid ydym yn casglu gwybodaeth yn gyson am gerrig milltir datblygiadol plant yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf. Ond rydym yn gwybod bod gormod o blant ledled y DU ar ei hôl hi cyn iddynt ddechrau ysgol.

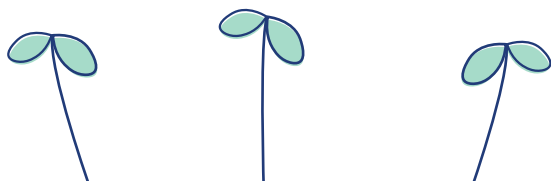


Yn 2022, roedd ychydig dros hanner plant y DU* (54%)

yn barod yn ddatblygiadol i ddysgu pan ddechreuon nhw yn y dosbarth derbyn.¹³

*plant heb anghenion addysgol arbennig neu anabledd.

Gallwn wneud gwahaniaeth. Gall buddsoddiad cymedrol mewn hyfforddi ymarferwyr blynyddoedd cynnar, er enghraifft, gael effaith enfawr ar ganlyniadau lleferydd, iaith a chyfathrebu plant.¹²



Adeiladu cymdeithas sy'n rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn

Cymdeithas lle gall pob plentyn fod yn iach, yn hapus a datblygu i'w llawn potensial ac yn gwerthfawrogi babanod a phlant.

Mae'n creu'r amodau i deuluoedd ffynnu ac amser i gyfoethogi perthnasoedd a rhyngweithiadau rhwng babanod ac oedolion yn eu bywydau.

Y dechrau gorau mewn bywyd

Yn hapus, yn iach a chyda'r gallu i ddatblygu i'w llawn potensial

Cariad, gofal a sylw

Profiadau a pherthnasoedd cadarnhaol, maeth da



Cryfhau teuluoedd

Iechyd a llesiant, gwybodaeth, sgiliau, hyder

Lleihau pwysau

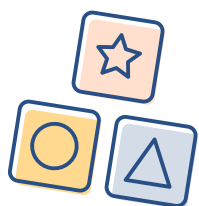
Polisi cefnogol ac ymarfer, mynd i'r afael â stigma ag anghydraddoldebau

Gweithredu yn gynnar

Nodi a mynd i'r afael â phroblemau ar y cam cynharaf

Creu'r amodau i bob teulu ffynnu

Cartrefi cynnes diogel, amgylchedd naturiol sy'n addas ar gyfer teulu, gwaith ac incwm teg, trafndiaeth hygrych



Meysydd blaenoriaeth ar gyfer gweithredu

Mae rhai datrysiadau syml ond pwerus. Gall newidiadau bach i'r ffordd yr ydym yn gwneud pethau wneud gwahaniaeth enfawr.

Bod â ffocws strategol clir

Arweinyddiaeth gref a blaenoriaethau a rennir ar draws meysydd polisi a phartneriaethau.



Adeiladu ar waith presennol

Cryfhau systemau cymorth lleol i deuluoedd.



Pan fydd rhywbeth yn gweithio, gwnewch hynny'n werth chweil

Canolbwyntio ar wella'r broses o roi polisiâu a gwasanaethau presennol ar waith fel y Rhaglen Plant Iach Cymru.



Cynnwys rhieni a theuluoedd

Defnyddio safbwyntiau rhieni, teuluoedd, babanod a phlant i greu a gwella polisi ac arferion.



Mynd i'r afael â thlodi plant

Lleihau tlodi a lleihau ei effaith ar blant trwy strategaethau lliniaru effeithiol.



Gwella ansawdd ac argaeledd data

Llunio gweithrediadau, monitro cynnydd ac ysgogi gwelliant.



Ffynonellau gwybodaeth

- 1 Llywodraeth Cymru, Hawliau plant yng Nghymru, <https://www.llyw.cymru/hawliau-plant-yng-nghymru>
- 2 James Heckman, 'The Heckman Equation. Invest in early childhood development: Reduce deficits, strengthen the economy.' <https://heckmanequation.org>
- 3 Iechyd Cyhoeddus Cymru, Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Llesiant Cynaliadwy i Bobl Cymru <https://phwwhooc.co.uk/resources/making-a-difference-investing-in-sustainable-health-and-well-being-for-the-people-of-wales>
- 4 The Center on the Developing Child, Harvard University. What Is Early Childhood Development? A Guide to the Science. <https://developingchild.harvard.edu/guide/what-is-early-childhood-development-a-guide-to-the-science>
- 5 World Health Organisation. Nurturing care for early childhood development. <https://www.who.int/teams/maternal-newborn-child-adolescent-health-and-ageing/child-health/nurturing-care>
- 6 Llywodraeth Cymru, Chwarae, Dysgu a Gofal Plentyndod Cynnar <https://www.llyw.cymru/chwarae-dysgu-gofal-plentyndod-cynnar>
- 7 Iechyd Cyhoeddus Cymru. Rhaglen 1000 Diwrnod Cyntaf. <https://icc.gig.cymru/pynciau/rhaglen-1000-diwrnod-cyntaf/>
- 8 MBRRACE-UK, Saving Lives Improving Mother's Care: Lay Summary [MBRRACE-UK_Maternal_Report_2023_-_Lay_Summary.pdf \(ox.ac.uk\)](https://www.mbrpace-uk.org/Reports/2023-24/Lay_Summary.pdf)
- 9 FUSE. A Fair Start in Life. <https://www.fuse.ac.uk/resources/whatdrivesinequalitiesinpregnancyoutcomes>
- 10 StatsCymru. Genedigaethau byw yn ôl pwysau geni a hyd y beichiogrwydd <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Health-and-Social-Care/NHS-Primary-and-Community-Activity/Community-Child-Health/livebirths-by-birthweightandgestationalagegroup>
- 11 Llywodraeth Cymru. Strategaeth Tlodi Plant Cymru 2024 <https://www.llyw.cymru/strategaeth-tlodi-plant-cymru-2024.html>
- 12 Llywodraeth Cymru, Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu: ffeithlun <https://www.llyw.cymru/llleferydd-iaith-chyfathrebu-ffeithlun> | LLYW.CYMRU
- 13 Kindred². School Readiness Survey <https://kindredsquared.org.uk/projects/school-readiness-survey/>



Gwybodaeth bellach

Os hoffech chi ddarganfod mwy am y Rhaglen 1000 Diwrnod Cyntaf, ewch i'n gwefan [yma](#).



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales