



# CEFNOGI RHEOLI PWYSAU ÔL- ENEDIGOL





# Croeso

**M**ae cefnogi rheoli pwysau ôl-enedigol yn faes pwysig ac mae llawer o gyfleoedd i gefnogi menywod a theuluoedd yn y cyfnod hwn o fywyd. Gan fod llesiant mamau yn hanfodol i iechyd teuluoedd, nod yr e-fwletin hwn yw tynnu sylw at strategaethau effeithiol, dulliau sy'n seiliedig ar dystiolaeth, a datrysiadau arloesol sy'n hyrwyddo rheoli pwysau iach a chynaliadwy ar ôl cael plentyn.

Mae'r e-fwletin hwn yn cynnwys amrywiaeth o brosiectau a mentrau sydd wedi canolbwyntio ar wella cymorth rheoli pwysau ôl-enedigol mewn cymunedau ledled Cymru.

# Cynnwys

## 4 Articles

### **Webinar: Supporting Postnatal Weight Management**

*Public Health Wales*

### **Conference: Building Strong Foundations: Enhancing Mental Health and Wellbeing for Babies, Children and Young People**

### **Eating Well and Healthy Weight Management: Supporting Women and Families Across North Wales**

**Andrea Basu**, Service Lead, Public Health Dietetics, Betsi Cadwaladr University Health Board (BCUHB)

### **Making Every Contact Count: Having Healthy Weight Conversations**

**Sophia Bird**, Principal Public Health Practitioner, Public Health Wales

### **Best Start in Life – Aneurin Bevan University Health Board Healthy Pregnancy Service**

**Lucy Usher**, Dietitian, Aneurin Bevan University Health Board Weight Management Service

## 14 Grapevine

### **Public Health Campaign to Support Ageing Well – Help us spread the word!**

**Rachel Millar and Dr. Jitka Vseteckova**, The Open University

## 16 Videos

## 18 News & Resources

## 20 Next Issue

# Penawdau





## Cefnogi Rheoli Pwysau ôl-enedigol

Public Health Wales



**M**ae cefnogi rheoli pwysau ôl-enedigol yn faes pwysig ac mae llawer o gyfleoedd i gefnogi menywod a theuluoedd yn y cyfnod hwn o fywyd.

Roedd y digwyddiad hwn yn canolbwyntio ar iechyd a lles ôl-enedigol lle buom yn archwilio pwysigrwydd cefnogi rheoli pwysau ôl-enedigol, beth sydd angen ei wneud i ddarparu'r cymorth hwn, a beth allai'r camau nesaf ar gyfer gwneud hyn ei olygu.

Cliciwch yma i gael rhagor o wybodaeth ac i weld y cyflwyniadau a recordiad byw o'r digwyddiad.

## Cynhadledd: Adeiladu Sylfeini Cryf: Gwella Iechyd Meddwl a Llesiant Babanod, Plant a Phobl Ifanc

Sicrhewch eich bod yn cofrestru ar gyfer y digwyddiad y gallwch fynd iddo. Byddwn yn cyhoeddi'r rhaglen lawn yn fuan iawn felly cadwch lygad allan.

Bydd y gynhadledd yn cyd-fynd ag amcanion PHNC, sef rannu gwybodaeth, hwyluso datblygiad datrysiadau a dulliau a chysylltu aelodau ac adeiladu cymuned. Bydd y diwrnod yn dilyn strwythur o bolisi, ymchwil ac ymarfer a bydd yn cynnwys elfen 'man agored' sy'n galluogi sgysiau gyda chymheiriaid i drafod yr heriau sy'n eich wynebu. Bydd hefyd yn eich galluogi i rannu eich profiadau ac annog cydweithio traws-sector i ddod o hyd i ddatrysiadau.

[20 Chwefror 2025](#)  
[Cardiff](#)

[26 Mawrth 2025](#)  
[Llandudno](#)

# Cefnogi Rheoli Pwysau Ôl-enedigol mewn Gofal Sylfaenol a Chymunedol



**Mae 1 O BOB 2**

fenyw yn magu pwysau gormodol yn ystod beichiogrwydd.

## Cefndir

**Cred 84%**

o bobl yng Nghymru ei bod yn bwysig i weithwyr iechyd proffesiynol ddarparu cefnogaeth rheoli pwysau ôl-enedigol.



Edrychodd ein hymchwil ar sut y gellir ymwreiddio cefnogaeth rheoli pwysau ôl-enedigol mewn gofal sylfaenol neu gymunedol arferol.



## Negeseuon allweddol Ar gyfer llunwyr polisi ac ymarferwyr

Roedd **diffyg tystiolaeth gyson** o ran y ffordd orau i ymwreiddio cymorth.

Y dulliau sydd fwyaf addawol:

Ymyriadau rheoli pwysau sy'n dechrau tua

**6 MIS**  
ar ôl geni



Wedi'u cyflwyno mewn **apwyntiadau gofal iechyd neu ofal plant arferol**.



Yn gyffredinol, roedd staff a menywod yn gweld y mentrau'n dderbyniol.

# Negeseuon allweddol Ar gyfer ymchwilwyr

Dyma faes  
pwysig sydd heb  
ddigon o ymchwil iddo.  
Dim ond

**11**  
**PAPUR**  
a welsom  
gan gynnwys  
**1 astudiaeth**  
**o'r DU**



**Dim ond 2**  
**astudiaeth**  
a nododd farn staff  
neu fenywod ar  
gefnogaeth rheoli  
pwysau ôl-enedigol.

Roedd **diffyg**  
**ymchwil sy'n**  
**ymwreiddio**  
**cymorth y tu hwnt**  
**i flwyddyn** ar ôl  
geni.

## Beth sydd angen digwydd nesaf?



Mae angen **i ni wneud mwy o**  
**ymchwil, yn enwedig yn y DU**, i  
ddeall y rôl y gall gofal sylfaenol  
a chymunedol ei chwarae wrth  
gefnogi pwysau menywod ar ôl  
beichiogrwydd.

Mae angen **codi**  
**ymwybyddiaeth**  
**o bwysigrwydd ymwreiddio**  
cefnogaeth rheoli pwysau  
ôl-enedigol a'r rôl y gall gweithwyr  
gofal iechyd ei chwarae.





## Ymarfer

# Negeseuon bwyta'n iach a phwysau iach i fenywod a theuluoedd ar draws Gogledd Cymru

**Andrea Basu,**

Arweinydd Gwasanaeth Dieteteg Iechyd  
Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi  
Cadwaladr

Mae maeth da a rheoli pwysau iach drwy gydol y cyfnod amenedigol yn hollbwysig er mwyn diogelu iechyd a lles tymor byr a hirdymor. Mae cydweithio ar draws gwasanaethau i sicrhau bod negeseuon allweddol yn gywir ac yn gyson yn allweddol i sicrhau bod unrhyw gyfathrebu yn ymarferol, yn amserol ac yn briodol ar gyfer yr uned deuluol. O fewn BIPBC, mae'r grant Atal a Blynnyddoedd Cynnar (PEY) wedi gwella gallu dieteteg craidd a ddarperir gan Sgiliau Maeth am Oes (1) i gynyddu cyfleoedd ar gyfer gweithio mewn partneriaeth, yn arbennig trwy ehangu

mynediad at hyfforddiant, gwybodaeth ac adnoddau i dimau rheng flaen i wneud y mwyaf o'r cysylltiadau â menywod a theuluoedd ar ôl genedigaeth.

Gyda'r cyllid ychwanegol, mae Dieteteg Iechyd Cyhoeddus wedi datblygu perthynas waith agosach gyda thimau Dechrau'n Deg, fferyllfeydd cymunedol, gwasanaethau menywod a phlant a lleoliadau gofal plant ifanc ac iechyd cyhoeddus i ymestyn yr hyn rydym yn ei gynnig fel hyfforddiant ac adnoddau craidd, gan gynnwys:

**Hyfforddiant 'Bwyta i 1, Iach ac Actif i 2'** wedi'i addasu o'r model gwreiddiol (2) i gefnogi timau ymwelwyr iechyd fel rhan o'u rhaglen Plant Iach Cymru, yn enwedig elfennau uwch (3)

**Creu cynnwys ar gyfer hwb Dechrau Gorau BIPBC** i fenywod a rhieni ar ôl y cyfnod beichiogrwydd [Deiet iach i chi a'ch babi - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr](#)

**Cynyddu ymwybyddiaeth o fynediad am ddim at offer cymorth hunanreoli** fel Apiau Foodwise In Pregnancy a Foodwise for Life, gan alluogi



gwasanaethau menywod a phlant i gyfeirio'n hyderus at adnoddau y gellir ymddiried ynddynt (4)

**Ehangu mynediad at fitaminau Cychwyn Iach** drwy bartneru â fferyllfeydd cymunedol er mwyn stocio'r fitaminau mewn lleoliadau allweddol [Y Cynllun Cychwyn Iach - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr](#)

**Ategu cymorth rhianta presennol** (5) gan gynnig sesiynau ymgysylltu byr ar *Gyflwyno bwydydd solet a Bwyta'n Dda Arbed Mwy* ochr yn ochr â meithrin gallu ymhlith timau Dechrau'n Deg i hwyluso cyrsiau sgiliau coginio ymarferol fel Dewch i Goginio.

**Hybu mynediad at gymorth rheoli pwysau** Cymorth gyda fy Mhwysau Gogledd Cymru [Cymorth gyda fy Mhwysau - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr](#)

Mae'r capasiti ychwanegol a gafwyd drwy'r grant Atal a Blynyddoedd Cynnar wedi galluogi'r tîm dieteteg i feithrin dealltwriaeth ehangach o gyfleoedd i ymestyn ac ategu datblygiad gwybodaeth a sgiliau o fewn a rhwng gwasanaethau sy'n cefnogi teuluoedd ar ôl genedigaeth. Mae hyn yn atgyfnerthu'r defnydd o adnoddau bwyd a maeth allweddol i wneud y mwyaf o ymdrech ar y cyd ac adeiladu mwy o gysondeb o ran dulliau gweithredu.

O'u profiad nhw, mae aelodau tîm Dechrau'n Deg ac ymwelwyr iechyd wedi adrodd bod gwybodaeth am ffyrdd o gefnogi menywod i fwyta'n iach a rheoli pwysau iach cyn, yn ystod, ac ar ôl beichiogrwydd wedi cynyddu p (100% n= 27), gan greu galw am hyfforddiant pellach yn ystod 2025.

Mae angen dulliau cyfannol sy'n cefnogi menywod a'u teuluoedd, a rhai sy'n ymestyn y tu hwnt i'r cyfnod beichiogrwydd. Mae dod ag adnoddau sydd eisoes yn bodoli ac adnoddau ategol ynghyd i gynnal cysylltiadau cynlluniedig a manteisgar yn ddull darbodus sy'n sicrhau bod iechyd maeth a lles mamau yn arbennig, yn cael eu hystyried ochr yn ochr ag anghenion plant a'r uned deuluol ehangach. Mae defnyddio llwybrau ariannu fel y grant PEY wedi galluogi'r ffordd hon o weithio i esblygu a ffynnu, fodd bynnag mae parhau i dderbyn cyllid yn hanfodol i sicrhau bod ymdrechion cydweithredol sy'n rhannu negeseuon cyson am fwyd a maeth ar draws gwasanaethau i fenywod a theuluoedd ar draws Gogledd Cymru yn cael eu cynnal.

Llyfryddiaeth

Williams JL, Elliott DM. Promoting healthy environments, skills and communities in Wales: the Nutrition Skills for Life® programme. *Perspectives*

*in Public Health.*

2022;142(6):316-318.

doi:[10.1177/17579139221106948](https://doi.org/10.1177/17579139221106948)

Basu, A. et al (2014) Eating for 1, Healthy and Active for 2; feasibility of delivering novel, compact training for midwives to build knowledge and confidence in giving nutrition, physical activity and weight management advice during pregnancy. *BMC Pregnancy and Childbirth* 2014 14:218 C Llywodraeth Cymru (2022, diweddarwyd Ebrill 2024) Trosolwg o Raglen Plant Iach Cymru. Ar gael yma [Trosolwg o Raglen Plant Iach Cymru](#) NICE (2025). Maeth mamau a phlant: maeth a rheoli pwysau yn ystod beichiogrwydd, a maethiad plant hyd at 5 oed. canllaw NICE. Ar gael oddi wrth: [Trosolwg | Maeth mamau a phlant: maeth a rheoli pwysau yn ystod beichiogrwydd, a maethiad plant hyd at 5 oed | Arweiniad | NICE](#)

Llywodraeth Cymru (2017).

Dechrau'n Deg - Atodiad.

Canllawiau Cymorth Rhianta. Ar gael oddi wrth: [Cymorth rhianta Dechrau'n Deg: canllawiau](#)



Ymarfer

## Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif: Cael Sgyrsiau Pwysau Iach

**Sophia Bird,**

Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



Gwneud i bob cyswllt gyfrif  
Making every contact count

Mae byw gyda gorbwysedd neu ordewdra bellach yn normal i lawer o bobl yng Nghymru gyda 2 allan o bob 3 oedolyn yn cael eu heffeithio. Mae bod dros bwysau ac yn ordew yn cynyddu risgiau nifer o gyflyrau iechyd sy'n effeithio ar ein hiechyd a'n llesiant, ac yn cyfyngu ar ein hymgysylltiad â phethau sy'n bwysig i ni, megis gallu chwarae gyda'n plant.

I fenywod sydd dros bwysau neu'n ordew yn ystod beichiogrwydd, mae risg uwch o orbryder ac iselder cyn ac ar ôl geni, yn ogystal â chymhlethdodau ôl-enedigol i'r fam a'r plentyn. Gall gynyddu'r risg y bydd y baban

dros bwysau pan fydd yn blentyn ac yn oedolyn.

Gall yr amgylcheddau yr ydym yn byw, yn gweithio ac yn chwarae ynddynt eu gwneud yn anodd i ni gynnal pwysau iach. Weithiau gall cael sgwrs fer gyda ffrind neu gydweithiwr am bwysau ein helpu i fynegi'r hyn sy'n bwysig i ni a nodi rhai newidiadau bach y gallwn eu gwneud a fydd yn helpu i wella ein llesiant ac atal salwch.

Mae cydweithwyr ar draws Iechyd y Cyhoedd, Dieteteg a Seicoleg wedi datblygu rhai adnoddau e-ddysgu i gefnogi pobl mewn lleoliadau iechyd

a gofal, ac yn ehangach, i gael y sgyrsiau pwysau iach hyn gyda'r rhai yr ydym yn cwrdd â nhw fel rhan o'n rhyngweithio dyddiol.

Mewn lleoliadau iechyd a gofal mae'r dull hwn wedi cael ei ddefnyddio ers nifer o flynyddoedd i gefnogi pobl i feddwl am y camau y gallant eu cymryd i wella eu hiechyd a'u llesiant. Gelwir hyn yn rhaglen Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif, neu MECC yn fyr.

Mae dau fodiwl Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif wedi'u datblygu, ar lefel 1 a lefel 2. Mae'r rhain wedi'u hanelu at roi'r hyder a'r sgiliau i staff anarbenigol o

ystod eang o sefydliadau nodi cyfleoedd i ddechrau sgwrs pwysau iach a darparu cyngor byr a chyfeirio unigolion at gymorth pellach.

I ddarganfod mwy am Wneud i Bob Cyswllt Gyfrif a'r cyrsiau ar-lein sydd ar gael, cliciwch yma:

[https://mecc.  
publichealthnetwork.cymru/  
cy/](https://mecc.publichealthnetwork.cymru/cy/)

I gael cymorth ar gyfer eich taith rheoli pwysau eich hun, edrychwch ar wefan Pwysau Iach: Mae gwefan Pwysau Iach yn cynnig gwybodaeth ddwyieithog unigryw sydd wedi'i deilwra i'ch anghenion:

<https://healthyweight.wales/>



## Ymarfer

# Y dechrau gorau mewn bywyd - Gwasanaeth Beichiogrwydd Iach Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Lucy Usher,

Dietegydd, Gwasanaeth Rheoli Pwysau  
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Blaenoriaeth genedlaethol, fel rhan o strategaeth Pwysau Iach Cymru Iach (1), yw “hyrwyddo a chefnogi teuluoedd i sicrhau'r dechrau gorau i fywyd, o'r cyfnod cyn beichiogrwydd i'r blynyddoedd cynnar”. Mae'r 1,000 diwrnod cyntaf ym mywyd babi, sy'n cynnwys naw mis y beichiogrwydd, yn cael eu hystyried yn gyfle hollbwysig i gael y maeth iawn ac mae peidio â magu gormod o bwysau yn ystod beichiogrwydd yn helpu i reoli'r risgiau cynyddol i'r fam a'r babi (2). Nodwyd bod dros 28% o fenywod beichiog ym Mwrdd Iechyd Prifysgol

Aneurin Bevan yn ordew yn eu hasesiad cychwynnol (3)

Sefydlwyd y Tîm Beichiogrwydd Iach rhwng Awst 2022 a Chwefror 2024 ar draws BIPAB i gefnogi pobl i wella eu deiet a lefelau gweithgarwch corfforol yn ystod beichiogrwydd, i sicrhau; ffyrdd iachach o fyw, magu pwysau o fewn yr hyn argymhellir yn ystod beichiogrwydd (4), lleihau'r risg o gymhlethdodau yn ystod beichiogrwydd a genedigaeth, a babanod a theuluoedd iach.

Roedd 1748 o gyfeiriadau at y Tîm Beichiogrwydd Iach

ac ymgysylltwyd â 73% a gafodd ymyriad byr gydag ymarferydd cynorthwyol mamolaeth. Cynigiwyd cefnogaeth barhaus i bob un gydag 83% o'r rhai a oedd yn gymwys ar gyfer lefel 3 yn derbyn cefnogaeth arbenigol un i un gan Ddeietegydd a 57% o'r rhai a oedd yn gymwys ar gyfer lefel 2 yn derbyn cefnogaeth grŵp neu un i un gan ymarferydd cynorthwyol mamolaeth. Gwelwyd bod 83% o bobl ar Lefel 3 a 72% ar Lefel 2 wedi llwyddo i newid pwysau o fewn y canllawiau. Cafwyd gwell cyfraddau bwydo ar y fron, gyda chynnydd o 20% ar lefel 3, sy'n bwysig

gan fod cyfraddau bwydo ar y fron is yn y categorïau BMI uwch (5). Gwelwyd llai o gymhlethdodau a chyfraddau is o fabanod â phwysau geni isel hefyd. Dywedodd 81% eu bod yn bwriadu parhau â'r newidiadau cadarnhaol i'w ffordd o fyw.

Cynigiwyd apwyntiad ôl-enedigol rhwng 2 a 6 mis ar ôl yr enedigaeth, gyda 41 o bobl yn mynychu apwyntiad gyda deietegydd cyn i'r prosiect peilot ddod i ben. Mynychodd 15 o bobl wyneb yn wyneb a chofnodwyd eu pwysau, roedd 11 o'r rhain (73%) wedi colli pwysau pellach ac wedi gwella eu BMI. Gostyngodd 5 o bobl eu BMI (6) a'r risg iechyd cysylltiedig. Yn ystod 18 mis y prosiect peilot cawsom 2 enghraifft lle dechreuodd pobl ail feichiogrwydd gyda BMI is, sy'n dylanwadu ymhellach ar risg, lefel y gofal y bydd yr unigolyn beichiog yn ei dderbyn a chost defnyddiwr gwasanaeth.

Cyfeiriwyd pobl at opsiynau priodol os oedd angen cymorth parhaus arnynt; cyfeiriwyd 7% at Wasanaethau Lles Iechyd Meddwl, 7% at weithgareddau yn y gymuned a 24% at Wasanaeth Rheoli Pwysau BIPAB. Dylai gwasanaethau yn y dyfodol sicrhau bod ganddynt gysylltiadau â gwasanaethau eraill er mwyn gallu darparu cymorth parhaus i deuluoedd. Gellid ystyried sicrhau gwelliannau

o ran amseroedd aros am wasanaethau a'r opsiwn i ddilyn 'llwybr carlam' ar gyfer ymyriadau yn y dyfodol i'r rhai sy'n bwriadu cael mwy o blant, yn ogystal â gallu cyfeirio at ymyriadau teuluol ar gyfer ffordd iach o fyw, a fyddai'n gyfle delfrydol i hybu'r 'dechrau gorau mewn bywyd' ymhellach.

#### Cyfeirnodau:

Llywodraeth Cymru (2019). Strategaeth Pwysau Iach, Cymru Iach. Ar gael yma: [Strategaeth pwysau iach \(Pwysau Iach Cymru Iach\) | LLYW.CYMRU](#)

Effects of interventions in pregnancy on maternal weight and obstetric outcomes: meta-analysis of randomised evidence. *BMJ* 2012; 344 <https://doi.org/10.1136/bmj.e2088>

(3) Llywodraeth Cymru (2022) Ystadegau – BMI yn yr asesiad cychwynnol, gan y bwrdd iechyd sy'n darparu'r gwasanaeth. Ar gael yma: [BMI yn yr asesiad cychwynnol, yn ôl bwrdd iechyd sy'n darparu'r gwasanaeth](#)

The American College of Obstetricians and Gynaecologists (2013). Weight Gain During Pregnancy, Committee Opinions. Number 548 (reaffirmed 2020).

Available at: [acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2013/01/weight-gain-during-pregnancy](http://acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2013/01/weight-gain-during-pregnancy)

Davie P, Bick D, Chilcot J. To what extent does

maternal body mass index predict intentions, attitudes, or practices of early infant feeding? *Matern Child Nutr.* 2019 Oct;15(4):e12837. Llywybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan i Oedolion (2021). Ar gael yma: [all-wales-weight-management-pathway-2021.pdf \(gov.wales\)](#)

**Trwy glep a si**





## Ymgyrch Iechyd y Cyhoedd i Gefnogi Heneiddio'n Dda – Helpwch ni i ledaenu'r gair!

Rachel Millar a Dr. Jitka Vseteckova,

Y Brifysgol Agored

O **1 Mai**, bydd y Brifysgol Agored ac Age UK yn lansio ymgyrch iechyd y cyhoedd rhad ac am ddim ledled y DU: **Pum Cam i Heneiddio'n Dda**. Bydd yr ymgyrch yn gwahodd pobl i [gofrestru ar-lein](#) o fis Ebrill ymlaen ac **ymrwymo i 31 diwrnod o arferion heneiddio'n iach a fydd yn hybu iechyd a llesiant yn awr ac yn y dyfodol**. Wrth gymryd rhan yn yr ymgyrch, bydd cyfranogwyr yn ymuno â chymuned a fydd yn gwneud newidiadau dyddiol bach ar gyfer heneiddio'n well ar draws 5 categori: **Bwyta, Yfed, Symud, Cysylltu, ac Ymgysylltu a Meddwl**. Rydym yn awyddus i rannu'r ymgyrch hon gyda'r cyhoedd a byddem wrth ein bodd pe gallech ein helpu! **Cefnogwch ni drwy ddefnyddio ein**

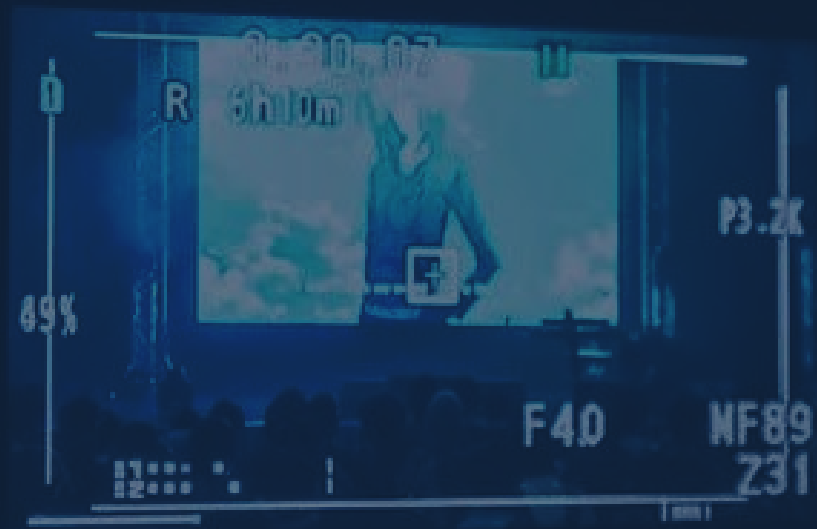
**[pecyn cymorth cyfathrebu i rannu'r ymgyrch â'r cyhoedd o 7 Ebrill](#)**. Mae yna bosteri ar gyfer cyfryngau cymdeithasol/i'w printio, darnau ar gyfer cylchlythyron ac adnoddau eraill y gallwch eu defnyddio/haddasu i rannu gyda'ch cynulleidfaoedd. Mae croeso i chi gysylltu am ragor o wybodaeth neu am gyfarfod: [Rachel.millar@open.ac.uk](mailto:Rachel.millar@open.ac.uk)

Mae gennym wefan hefyd: <https://wels.open.ac.uk/research/projects/take-5/cymraeg/home>

**Cefndir yr ymgyrch:** Cafodd yr ymgyrch ei dreialu gan y Brifysgol Agored yn 2023. Cymerodd dros 3000 o bobl ran a chafwyd adborth hynod gadarnhaol. Mae'r holl gynnwys yn seiliedig ar dystiolaeth ac yn cael

ei arwain gan arbenigwyr, sy'n helpu i gael effaith gadarnhaol barhaus. Rydym yn darparu awgrymiadau ar gyfer gweithredoedd dyddiol y profwyd eu bod yn hybu iechyd a llesiant a byddwn yn anfon e-byst rheolaidd at gyfranogwyr drwy gydol y mis a fydd yn cynnwys ffeithiau diddorol, pethau i'w cymell ac awgrymiadau da. **Mae hyn yn agored i bawb – mae ymchwil heneiddio'n dda yn awgrymu “gorau po gyntaf ond byth yn rhy hwyr” i fabwysiadu'r arferion hyn ac rydym mor gynhwysol â phosibl. Dolen gofrestru ar gyfer mis Ebrill: <https://nquire.org.uk/mission/take-five-to-age-well-25-make-your-pledge/contribute>**

# Fideos



BARS

EVF DTL ZEBRA

LCD WFM

COUNTER-RESET/TC SE

FUNCTION SHTR/F





## Cefnogi rheoli pwysau ôl-enedigol

Byddwn yn archwilio'r angen i ddatblygu'r sylfaen dystiolaeth, yn trafod persbectif gwyddor ymddygiad ac yn ystyried y camau nesaf ar gyfer datblygu polisi ac ymarfer i gefnogi iechyd a llesiant ôl-enedigol.

[Gwyllo](#)



## Fforwm Iechyd y Cyhoedd Rhyngwladol Iechyd Cyhoeddus Cymru

Hyrwyddodd y Fforwm Iechyd Rhyngwladol yn brofiadau cydweithwyr ar draws Iechyd Cyhoeddus Cymru, rhannodd eu ddysgu o gymryd rhan mewn gweithgareddau ac ymchwil iechyd rhyngwladol a rhoddodd amser i drafod cyfleoedd ar gyfer y dyfodol i gymryd rhan mewn partneriaethau rhyngwladol a rhwydweithiau. Bydd y gwaith hwn yn galluogi ac yn cefnogi gweithredu Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru.

[Gwyllo](#)



## Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru yn dathlu 20 mlynedd

Mae'r dirwedd Asesu'r Effaith ar Iechyd (HIA) wedi newid yn aruthrol dros yr 20 mlynedd diwethaf. Mae Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru (WHIASU) wedi bod yn rhan ganolog o HIA ers sefydlu'r uned yn 2004.

[Gwyllo](#)

Archwiliwch ein llyfrgell fideo ar-lein

[Gweld ein holl fideos](#)

# Newyddion & Adnoddau

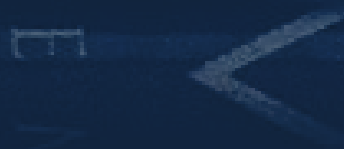


ON GŀI  
1011

NEVER COMFORT

...you have been in this game  
so long and what have you

walk and most  
never talk.





[Mae cyfraddau pydredd dannedd ymhlith plant 12 oed yng Nghymru yn gostwng, ond mae heriau o hyd](#)

28-01-2025



[Tystiolaeth ryngwladol yn dangos bod 'trethi siwgr' yn lleihau'r defnydd o fwydydd llai iach](#)

16-01-2025



[Mae atal iechyd gwael yn rhoi gwell gwerth am arian i GIG Cymru AC yn mynd i'r afael ag anhydraddoldebau](#)

15-01-2025

**Pob Newyddion**

## [Ysgogwyr cyllidol i fynd i'r afael â gordewdra](#)

Iechyd Cyhoeddus Cymru

## [Buddsoddi mewn Cymru Iachach: blaenoriaethu atal](#)

Iechyd Cyhoeddus Cymru

**Pob Adnoddau**

# Rhifyn Nesaf

## MANNAU GWYRDD A GLAS AR GYFER LLESIANT CORFFOROL A MEDDYLIOL



Mae amgylcheddau naturiol a mannau gwyrdd a glas hygyrch yn chwarae rhan uniongyrchol ac anuniongyrchol ym maes iechyd a llesiant. Gallant liniaru effeithiau newid yn yr hinsawdd a chefnogi hamdden egniol, a rhoi cyfleoedd gwerthfawr ar gyfer iachâd, ymlacio a thwf.

Ar gyfer ein he-fwletin sydd ar ddod, hoffem glywed gan brosiectau a mentrau sy'n hyrwyddo manteision mannau gwyrdd a glas ledled Cymru. Gall y rhain fod yn fentrau, polisiau neu'n rhaglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol. Bydd ein ffurflen cyflwyno erthygl yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am nifer y geiriau, cynllun eich erthygl ac arweiniad o ran delweddau.

Anfonwch erthyglau i [publichealth.network@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.network@wales.nhs.uk) erbyn 20 Chwefror 2025.

[Contribute](#)