



GYDA'N GILYDD AR GYFER TEULUOEDD: RHANNU ADNODDAU DIBYNADWY AR GYFER Y DECHRAU GORAU I BOB PLENTYN





Croeso

4 Penawdau

**Dod i adnabod ein haelodau::
Bronwen Lloyd**

**Gwybodaeth Iechyd i Rieni: Cryfhau
Llythrennedd Iechyd i Roi'r Dechrau
Gorau mewn Bywyd i Bob Plentyn**

*Laura Rich,
Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd
Cyhoeddus Cymru*

**Grym chwarae yn y blynyddoedd
cynnar: adnoddau gan Chwarae
Cymru**

Marianne Mannello, Cyfarwyddwr Cynorthwyl:
Polisi, Cymorth ac Eiriolaeth, Chwarae Cymru

**Cynorthwyo babanod i gyflwyno
bwydydd solet: datblygu rhaglen
ehangach yn y gwasanaethau
ymwelwyr iechyd**

Sophie Owen, Arweinydd Tîm Deieteg Iechyd y
Cyhoedd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.

Jodie Jones, Arweinydd Maeth ar gyfer Ymweld ag
Iechyd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

14 Trwy glep a si

**Sganio Gowelion (Tueddiadau'r
Dyfodol Adroddiad)**

Bec Marshall, Rheolwr Tueddiadau'r Dyfodol
Uwch, Llywodaeth Cymru

**Unigrwydd, ynysigrwydd
cymdeithasol a chysylltiad
cymdeithasol yng Nghymru:
Safbwynt iechyd y cyhoedd**

Sara Wood, Ymchwilydd Iechyd y Cyhoedd, Polisi
ac Iechyd Rhyngwladol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Carys Dale, Cynorthwyydd Ymchwil Iechyd y
Cyhoedd, Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Iechyd
Cyhoeddus Cymru

Prof Karen Hughes, Rheolwr Ymchwil a Datblygu
Capasiti, Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Iechyd
Cyhoeddus Cymru

18 Fideos

20 Newyddion & Adnoddau

22 Rhifyn Nesaf

Penawdau



Dod i adnabod ein haelodau:: Bronwen Lloyd

Rydym yn dod i adnabod ein haelodau a hoffem helpu ein haelodau i ddod i adnabod ein gilydd. Y mis hwn rydyn ni'n cwrdd **Bronwen Lloyd, Swyddog Cymorth Busnes, Iechyd Cyhoeddus Cymru.**

Dywedwch wrthym ychydig amdanoch chi'ch hun a'ch gwaith presennol

Rwyf wedi gweithio fel Swyddog Cymorth Busnes i'r Uned Penderfynyddion Ehangach Iechyd ers 4 blynedd. Ar hyn o bryd, rwy'n cefnogi amrywiaeth o dasgau gweithredol a thasgau sy'n gysylltiedig â phrosiectau. Mae hynny'n cynnwys cydlynu cyfarfodydd, cynnal a gwella logiau gweithredu, rheoli rhestrau dosbarthu rhanddeiliaid a chadw golwg ar sawl prosiect newydd a phrosiectau sydd ar ddod. Rhan fawr o fy rôl i yw sicrhau bod popeth yn rhedeg yn esmwyth yn y cefndir fel bod gan y tîm yr hyn sydd ei angen arnynt i symud ymlaen.

Beth wnaeth eich ysgogi i ymuno â'r rhwydwaith

hwn?

Ymunais â'r rhwydwaith oherwydd bod angen i mi fel Swyddog Cymorth Busnes gadw i fyny â gwybodaeth a datblygiadau newydd er mwyn i mi allu rhoi adborth i'm tîm. Mae bod yn rhan o'r Rhwydwaith yn fy helpu i gadw fy ngwybodaeth yn gyfredol ac mae hefyd yn ffordd wych o gysylltu ag eraill, rhannu dysgu a meithrin perthnasoedd ar draws y sefydliad.

Beth yw'r manteision i chi o fod yn aelod o'r rhwydwaith hwn?

Fel y soniais uchod, mae ymuno â'r Rhwydwaith o fudd mawr i mi oherwydd ei fod yn fy helpu i gadw i fyny â'r wybodaeth a'r datblygiadau diweddaraf. Mae'r gweminarau rheolaidd a'r e-fwletin misol yn rhoi diweddariadau defnyddiol y gallaf eu bwydo'n ôl i'm tîm, ac maen nhw wir yn cefnogi fy nysgu yn y rôl.

Pa un peth a hoffech chi ei rannu ag aelodau eraill y rhwydwaith?

Dwi'n hoffi rhannu syniadau a dysgu gydag eraill yn y rhwydwaith fel y gallwn ni i gyd fod ar ein hennill.

Ydych chi'n fodlon i'ch cyfeiriad e-bost gael ei rannu yn y bwletin electronig?

Ydw – Bronwen.lloyd@wales.nhs.uk

Os hoffech ymddangos mewn rhifyn yn y dyfodol, anfonwch e-bost atom rhwydwaith.iechydcyhoeddus@wales.nhs.uk



Ymarfer

Gwybodaeth Iechyd i Rieni: Cryfhau Llythrennedd Iechyd i Roi'r Dechrau Gorau mewn Bywyd i Bob Plentyn

Laura Rich,

Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae Gwybodaeth Iechyd i Rieni yn rhaglen allweddol o fewn Gwella Iechyd, wedi'i chynllunio i ddarparu gwybodaeth iechyd a llesiant o ansawdd uchel, dibynadwy a hygyrch i ddarparu rieni a rhieni am y tro cyntaf yng Nghymru. Drwy wella ansawdd yr wybodaeth sydd ar gael a sut mae cael gafael ynddi, nod y rhaglen yw cryfhau llythrennedd iechyd ar lefel unigol a system — sylfaen hanfodol ar gyfer gwella canlyniadau iechyd ledled Cymru.

Mae llythrennedd iechyd yn cael ei gydnabod yn eang fel penderfyniadau iechyd hollbwysig. Mae lefelau is o lythrennedd iechyd yn gysylltiedig yn gyson

ag ymddygiadau iechyd gwaeth, llai o ymgysylltiad â gwasanaethau, a chanlyniadau iechyd gwaeth (1). Mae'n fwy na'r gallu i ddarllen taflenni neu lywio gwefannau; llythrennedd iechyd yw'r gallu i gael mynediad at wybodaeth iechyd, ei deall, ei gwerthuso a'i defnyddio i wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth sy'n cefnogi iechyd a llesiant (2). Mae'n cynnwys gofyn cwestiynau, mynegi anghenion personol, a chymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau ar y cyd. Yn galonogol, mae hefyd yn addasadwy — sy'n golygu y gellir ei wella trwy wybodaeth a systemau cynorthwyol o ansawdd uchel a hygyrch (3), (4).

Heddiw, mae rhieni'n wynebu llond gwlad o wybodaeth iechyd gan weithwyr proffesiynol, cyfoedion, cyfryngau cymdeithasol a dylanwadwyr. Nid yw pob darn yn gywir nac yn ddibynadwy. Gall hyn greu dryswch, gorbryder, a cholli cyfleoedd ar gyfer atal, triniaeth a chymorth cynnar. Mae hefyd yn effeithio ar hyder rhieni ac yn dylanwadu ar benderfyniadau sy'n llunio datblygiad cynnar a chanlyniadau hirdymor plentyn. Gan fod llawer o brif achosion afachedd a marwolaethau Cymru yn rhai y gellir eu hatal neu'n gysylltiedig ag ymddygiadau y gellir eu haddasu, mae cefnogi teuluoedd gyda gwybodaeth glir a chredadwy yn hanfodol.

Mae rhieni a gofawyr wedi dweud wrthym eu bod eisiau gwybodaeth iechyd a llesiant sy'n teimlo'n realistig, yn gefnogol, ac yn berthnasol drwy gydol eu taith fel rhiant - ac maen nhw eisiau'r wybodaeth gan y GIG. Maent yn gwerthfawrogi cysondeb, dibynadwyedd, a'r gallu i gysylltu'n ddi-dor â ffynonellau dibynadwy.

Mewn ymateb, mae Gwybodaeth Iechyd i Rieni wedi'i datblygu fel cynnig cyffredinol i ddarparu rieni a rhieni newydd yng Nghymru. Mae Gwella Iechyd yn arwain y gwaith o ddatblygu, cynnal a lledaenu'r adnoddau hyn, sy'n cefnogi teuluoedd o feichiogrwydd hyd at saith oed. Mae'r adnoddau wedi'u seilio ar dystiolaeth, wedi'u llunio gan fewnbnw arbenigwyr, ac wedi'u hysgrifennu mewn iaith glir a hygyrch. Maent yn darparu canllawiau syml ac ymarferol y gall rhieni ymddiried ynddynt i helpu i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i'w plentyn.

Caiff yr adnoddau eu darparu fel rhan o bwyntiau cyswllt arferol o fewn Amserlen Plant Iach Cymru (5) drwy sgyrsiau cefnogol gyda thimau mamolaeth ac ymwelwyr iechyd. Gall rhieni gael mynediad atynt ar ffurf copi caled a digidol, gan eu gwneud yn hyblyg ac yn gynhwysol ar gyfer teuluoedd amrywiol ac anghenion llythrennedd amrywiol.

Mae dull cyffredinol yn hanfodol. Mae'n cyd-fynd â

blaenoriaethau polisi Cymru o ran atal, y blynyddoedd cynnar, hawliau plant, a lleihau anghydraddoldebau. Mae'r model "Unwaith i Gymru" yn sicrhau cysondeb, ansawdd a thegwch, wedi'i gefnogi trwy oruchwyliaeth amlddisgyblaethol ac wedi'i wreiddio o fewn pwyntiau cyswllt allweddol y system fel y Safonau Mamolaeth.

Mae gan bob un ohonom rôl i'w chwarae wrth sicrhau bod gwybodaeth yn hygyrch, yn ddealladwy, ac yn ymarferol. Drwy ddefnyddio adnoddau cyffredinol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac o ansawdd uchel, gallwn ei gwneud hi'n haws i rieni lywio eu taith fel rhiant yn hyderus ac yn wybodus. Nid peth moethus yw llythrennedd iechyd — mae'n anghenraid iechyd y cyhoedd. Gyda'n gilydd, gallwn sicrhau bod gwybodaeth ddibynadwy yn dod yn norm, nid yn eithriad, trwy ddarparu'r cynnig gwybodaeth iechyd cyffredinol i rieni yma yng Nghymru yn gyson.

Am ragor o wybodaeth am Wybodaeth Iechyd i Rieni, ewch i: <https://icc.gig.cymru/pynciau/pob-plentyn-gwybodaeth-iechyd-ar-gyfer-rhieni/>

Gwylwch y weminar: <https://rhwydwaithiechycyhoeddus.cymru/Digwyddiad/new-parent-health-information-resources-published-by-public-health-wales-supporting-families-across-wales/>

Cyfeiriadau:

Iechyd Cyhoeddus Lloegr (2015) *Local action on health inequalities: Improving health literacy to reduce health inequalities* [online] https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/460710/4b_Health_Literacy-Briefing.pdf

Sefydliad Iechyd y Byd (2024) Health Literacy [online] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/health-literacy> Accessed 11/10/2024

Marchant, E a Crick, T (2021) Iechyd, Addysg a Ffyniant i Bawb: Profi Llythrennedd Iechyd yng Nghymru [ar-lein] <https://busnes.senedd.cymru/documents/s142587/Papur%202020-%20Iechyd%20Addysg%20a%20Ffyniant%20i%20Bawb%20Profi%20Llythrennedd%20Iechyd%20yng%20Nghymru.pdf>

Marchant, E (2024) *Re-energizing health literacy in Wales: a testbed for health, education and prosperity for all*. Health Promot Int. 2024 Mehefin 1;39(3):daae055. doi: 10.1093/heapro/daae055. PMID: 38864400; PMCID: PMC11167397.

Llywodraeth Cymru (2024) Rhaglen Plant Iach Cymru - Canllawiau. [ar-lein] <https://www.llyw.cymru/rhaglen-plant-iach-cymru-o>



Polisi

Grym chwarae yn y blynyddoedd cynnar: adnoddau gan Chwarae Cymru

Marianne Mannello,

Cyfarwyddwr Cynorthwyol: Polisi, Cymorth ac Eiriolaeth, Chwarae Cymru

Mae nifer o bolisiâu a rhaglenni iechyd y cyhoedd, megis *Y Dechrau Gorau mewn Bywyd: Fframwaith Gweithredu ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar*, yn pwysleisio blynyddoedd cynharaf bywyd plentyn. Mae'n ffaith hirsefydlog bod gan yr amgylchedd o amgylch plentyn ifanc rôl allweddol i'w chwarae yn eu datblygiad cynnar. Gall rhyngweithiadau, profiadau ac amgylcheddau cynnar greu'r sylfaen i blant wneud y gorau o'u cyfleoedd i chwarae wrth iddynt dyfu a datblygu.

Mae gan Chwarae Cymru gasgliad o adnoddau sydd

wedi'u creu i gynorthwyo ymarferwyr sy'n gweithio gyda babanod, plant bach, plant ifanc a'u rhieni a rhai sy'n rhoi gofal. Mae taflen wybodaeth *Chwarae yn y 1000 diwrnod cyntaf* yn archwilio pwysigrwydd chwarae yn y cyfnod yn ystod beichiogrwydd a hyd at ail ben-blwydd y plentyn. Mae'r 1000 diwrnod cyntaf yn cynnig potensial mawr ar gyfer sicrhau effaith cadarnhaol a pharhaol. Chwarae yw'r sylfaen ar gyfer datblygiad yn ystod y cyfnod hwn.

Yn ogystal â darparu mwynhad parod ar gyfer babanod, plant bach a phlant ifanc, mae chwarae'n agwedd hanfodol

o ddatblygiad plentyn. Trwy chwarae, bydd plant yn dysgu, yn archwilio ac yn gwneud synnwyr o'r byd o'u hamgylch.

Mae *Chwarae yn y 1000 diwrnod cyntaf*, a gymeradwywyd gan *Blynyddoedd Cynnar Cymru*, yn cynnwys gwybodaeth ar:

bwysigrwydd chwarae ar gyfer iechyd a lles uniongyrchol a thymor hir
pŵer chwarae ar gyfer babanod, plant bach a phlant ifanc
rôl oedolion cymorth i rai sy'n rhoi gofal chwarae a'r systemau

synhwyraidd
rôl gweithwyr proffesiynol
wrth hyrwyddo chwarae.

Mae hefyd yn cynnwys adran gyda gwybodaeth i rieni am chwarae yn y 1000 diwrnod cyntaf, yn cynnwys syniadau ar gyfer chwarae gyda babanod a phlant bach ar wahanol oedrannau.

Mae'r daflen wybodaeth hon wedi ei hanelu at y bobl hynny sy'n gweithio gyda babanod, plant bach, plant ifanc a'u rhieni a gofalwyr. Bydd yn ddefnyddiol hefyd i unrhyw un sydd â diddordeb, neu sy'n gyfrifol am chwarae plant a'r blynyddoedd cynnar.

Cewch hyd i'r daflen wybodaeth Gymraeg ar:

https://chwarae.cymru/publications_category/play-in-the-first-1000-days/

Mae'r pecyn cymorth *Chwarae y tu allan mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar* wedi ei anelu at ymarferwyr ac asiantaethau sy'n gweithio mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar, a sefydliadau sy'n anelu i ymgysylltu gyda theuluoedd. Cafodd ei ddatblygu mewn cydweithrediad ag ymchwilwyr o Brifysgol Caerwysg a Phrifysgol Stirling – Yr Athro Helen Dodd, Dr. Lily FitzGibbon a Gill Hearnshaw. Derbyniodd Chwarae Cymru ariannu oddi wrth Dîm Lleol Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro i beilota a chyhoeddi'r pecyn cymorth.

Mae'n tynnu sylw at bwysigrwydd chwarae i blant o bob oed a chreu amgylchedd chwarae cyfoethog. Mae'r pecyn cymorth wedi'i ddylunio i:

ddarparu gwybodaeth glir a chryno i leoliadau ac ymarferwyr blynyddoedd cynnar i gynyddu cyfleoedd i blant yn eu gofal chwarae a threulio mwy o amser y tu allan darparu dulliau ymarferol, cam wrth gam a thempledi i gynorthwyo gyda hwyluso chwarae'r tu allan darparu fframwaith ar gyfer Datblygiad Proffesiynol Parhaus (DPP) ar gyfer ymarferwyr.

Mae'r pecyn cymorth Cymraeg ar gael trwy: https://chwarae.cymru/publications_category/playing-outdoors-in-early-years-settings-a-toolkit/



Practice

Cynorthwyo babanod i gyflwyno bwydydd solet: datblygu rhaglen ehangach yn y gwasanaethau ymwelwyr iechyd

Sophie Owen,

Arweinydd Tîm Deieteg Iechyd y Cyhoedd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.

Mae cyflwyno bwydydd solet yn gam allweddol yn natblygiad babanod ac mae'n cynnig cyfle pwysig i sefydlu arferion bwyta'n iach yn gynnar yn ystod bywyd (4). Gall y bwydydd a'r blasau y bydd babanod yn eu profi yn ystod y cyfnod hwn ddylanwadau ar ddewisiadau dietegol a phatrymau bwyta yn ystod plentyndod ac wedi hynny, a chydabyddir fod arferion bwyta cynnar yn ffactor pwysig i atal gordewdra. Fodd bynnag,

Jodie Jones,

Arweinydd Maeth ar gyfer Ymweld ag Iechyd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

dywed llawer o rieni eu bod yn ansicr ynghylch pryd y dylent ddechrau bwydo ategol, pa fwydydd sy'n ddiogel i'w cyflwyno a sut i gyflwyno amrywiaeth o fwydydd pan fydd babanod rhwng chwech a deuddeg mis oed. Fe wnaeth timau ymwelwyr iechyd hefyd sylwi fod teuluoedd yn dibynnu'n gynyddol ar fwydydd masnachol i fabanod, ac nid yw ansawdd maethol llawer o'r cynhyrchion hynny yn ddigon da ac maent yn cyfyngu ar gyfleoedd i fabanod

brofi amrywiaeth o ansoddau a blasau yn deillio o fwydydd a weinir i'r teulu. Mewn ymateb i hynny, fe wnaeth arweinydd maeth gwasanaethau ymwelwyr iechyd Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr gydweithio â Dietegwyr Iechyd y Cyhoedd i ddatblygu rhaglen ehangach yn ymwneud â chyflwyno bwydydd solet, i'w chyflawni gan ymwelwyr iechyd yn y gymuned.

Mae cyflwyno bwydydd solet

(neu ddiddyfnu neu fwydo ategol fel y gelwir hynny'n aml) yn gam allweddol yn natblygiad babanod ac yn gyfle pwysig i sefydlu ymddygiadau bwyta'n iach. Mae'r canllawiau yn y Deyrnas Unedig yn argymhell y dylid cyflwyno bwydydd solet pan fydd babanod yn chwe mis oed, gan barhau i fwydo llaeth ar y fron neu laeth fformiwla babanod (3). Yn ystod y cam hwn, bydd babanod yn elwa yn sgil profi ystod o flasau ac anodau i gynorthwyo â thwf a datblygiad arferol a sefydlu patrymau bwyta'n iach.

Fodd bynnag, yn aml, gall teuluoedd deimlo'n ansicr ynghylch sut a phryd ddylent gyflwyno bwydydd solet, pa fwydydd i'w cynnig a sut i ddatblygu ansoddau bwyd yn briodol. Yn ôl ymchwil, defnyddir bwydydd babanod masnachol yn gyffredin yn ystod y cyfnod bwydo ategol, ac mae astudiaethau'n awgrymu bod oddeutu traean o fabanod yn bwyta'r cynhyrchion hyn fwy na saith gwaith yr wythnos. (1). Er eu bod yn gyfleus, mae astudiaethau wedi codi pryderon ynghylch ansawdd maethol llawer o fwydydd babanod masnachol; mae rhai cynhyrchion yn cynnwys lefelau cymharol uchel o siwgrau, ac mae mwyafrif y cynhyrchion hyn yn fwydydd piwrî ffrwythau (1). Gall dibyniaeth reolaidd ar y cynhyrchion hyn hefyd leihaus cyfleoedd i fabanod brofi amrywiaeth o ansoddau a

blasau sawrus bwydydd a weinir i'r teulu, sy'n bwysig at ddibenion datblygu sgiliau bwydo a dewisiadau bwyd.

Mae cynorthwyo teuluoedd yn ystod y cyfnod hwn yn cyd-fynd â blaenoriaethau polisi Llywodraeth Cymru i hyrwyddo pwysau iach gan gychwyn yn ystod camau cynharaf bywyd. Mae Pwysau Iach: Cymru Iach, y strategaeth genedlaethol i atal a lleihau gordewdra, yn dwyn sylw at bwysigrwydd cynnal ymddygiadau iach yn ystod y blynyddoedd cynnar, ac mae blaengareddau atal ehangach a rhai yn ymwneud â'r blynyddoedd cynnar ehangach yn pwysleisio gwerth ymyrraeth gynnar i wella canlyniadau iechyd hirdymor (2). Datblygwyd rhaglen fwydo ategol, gan gyfuno addysg yn seiliedig ar dystiolaeth ynghylch cyflwyno bwydydd solet â sesiwn goginio ymarferol a gynlluniwyd i feithrin gwybodaeth, sgiliau a hyder rhieni i baratoi bwydydd syml a maethlon i'w babanod.

Mae'r rhaglen wedi helpu i gynnig cymorth strwythuredig a chyson i rieni yn ystod y cyfnod bwydo ategol. Roedd adborth gan y cyfranogwyr yn dynodi fod rhieni'n gwerthfawrogi'r cyfle i gael arweiniad ymarferol a gofyn cwestiynau mewn amgylchedd cefnogol. Gwerthfawrogwyd y sesiwn goginio yn sylweddol iawn, ac fe wnaeth helpu rhieni i deimlo'n fwy hyderus

i baratoi bwydydd syml i'w babanod yn hytrach na dibynnu ar gynhyrchion masnachol.

“Mae'r cwrs wedi bod yn fuddiol iawn i mi. Tagu yw fy mhryder pennaf ac mae'r cwrs hwn wedi gwneud i mi deimlo'n fwy hyderus yn yr hyn y gallaf ei roi i fy mhientyn sydd bellach yn 9 mis oed. Credaf y dylai'r cwrs hwn fod ar gael i bob rhiant” – Rhiant.

Dywedodd ymwelwyr iechyd hefyd fod y rhaglen wedi cryfhau negeseuon cyson ynghylch bwydo ategol ac wedi eu galluogi i drafod maeth babanod â theuluoedd yn fwy hyderus.

“Mae'r cwrs hwn wedi newid sawl meddylfryd oherwydd rwyf wedi gweld newidiadau calonogol yn y cartref” – Ymwelydd Iechyd

At ei gilydd, profodd y prosiect y gall cyfuno sgiliau ymarferol ag addysg sy'n seiliedig ar dystiolaeth wella cymorth ynghylch bwydo cynnar yn y gwasanaethau ymwelwyr iechyd presennol.

Mae bwydo ategol yn gyfle pwysig i lunio arferion dietegol gydol oes a chynorthwyo i sicrhau twf iach. Mae llawer o rieni yn dymuno rhoi bwydydd iach i'w babanod, ond efallai nad ydynt yn teimlo'n ddigon o hyderus i gyflwyno bwydydd solet neu efallai nad oes ganddynt sgiliau ymarferol

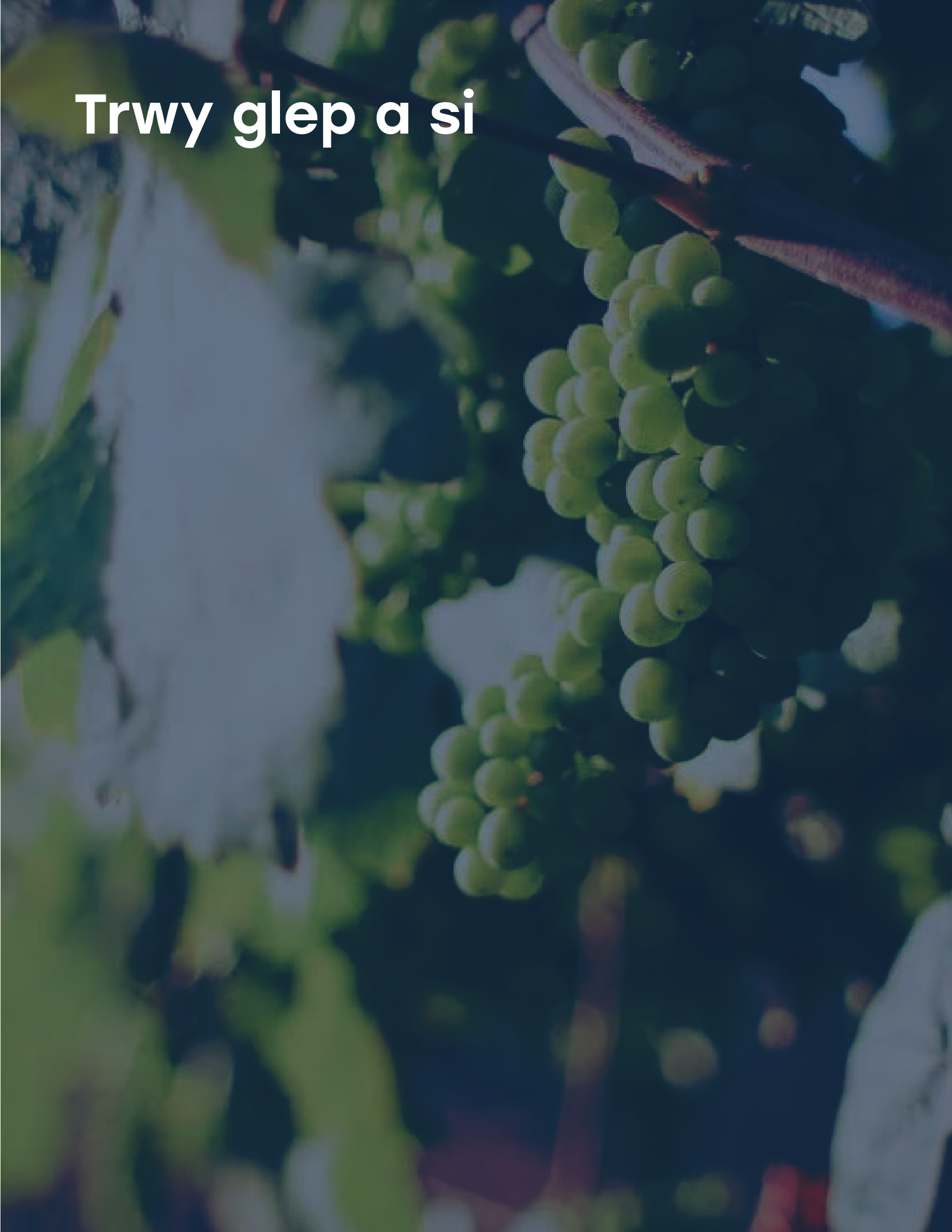
i'w galluogi i wneud hynny. Gall cynnig cymorth cynnar, ymarferol a chyson helpu i gau'r bwch hwn. Mae timau ymwelwyr iechyd yn addas iawn i gynnig math hwn o ymyrraeth oherwydd eu perthnasoedd dibynadwy â theuluoedd a'u cyswllt rheolaidd yn ystod blwyddyn gyntaf bywyd plentyn. Gall integreiddio cymorth ymarferol â bwydo ategol a chynnwys sgiliau coginio yng ngwasanaethau'r blynyddoedd cynnar helpu teuluoedd i sefydlu arferion bwydo iach yn gynharach a lleihau'r ddibyniaeth ar fwydydd babanod masnachol. Bwriedir parhau â'r cydweithredu rhwng Ymwelwyr Iechyd a gwasanaethau dieteteg Iechyd y Cyhoedd, ac mae rhaglenni'n cael eu datblygu i annog teuluoedd i baratoi a bwyta prydau bwyd iach a lleihau risgiau bwyta'n fympwyol. Gall dulliau cydweithredol gan ddietegwyr a thimau ymwelwyr iechyd wneud cyfraniad pwysig at gryfhau cymorth ynghylch maeth yn ystod y blynyddoedd cynnar a chyfrannu at gyflawni uchelgeisiau ehangach ynghylch pwysau iach yng Nghymru.

Cyfeiriadau

Garcia, A.L., Raza, S., Parrett, A. a Wright, C.M. (2019). 'Nutritional content of infant commercial weaning foods in the UK', *Public Health Nutrition*, 22(4), tudalennau 698–707.
Llywodraeth Cymru (2025).

Mae Pwysau Iach: cynllun cyflawni Cymru Iach 2025-2027. Ein cynllun cyflawni 2 flynedd i atal a lleihau gordewdra. Ar gael yn: [Pwysau Iach: cynllun cyflawni Cymru Iach 2025-2027 \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#)
Llywodraeth Cymru (2024). Bwyd a Maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant: Cyflwyno bwydydd solet. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2024-09/adran-3-cyflwyno-bwydydd-solet.pdf>
Y Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faeth (2018). *Feeding in the First Year of Life*. Llundain: Public Health England. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/feeding-in-the-first-year-of-life-sacn-report>

Trwy glep a si



Sganio Gowelion (Tueddiadau'r Dyfodol Adroddiad)

Bec Marshall,

Rheolwr Tueddiadau'r Dyfodol Uwch,
Llywodaeth Cymru

Byddai Llywodraeth Cymru yn werthfawrogi pe gallech helpu i roi gwybodaeth ar gyfer Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol 2026, dilynwch y ddolen isod i rannu eich barn ar Dueddiadau Iechyd.

[Sganio gorwelion \(Tueddiadau'r Dyfodol Adroddiad\) Horizon Scanning \(Future Trends Report\) – Fill in form](#)

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os hoffech fod yn rhan mewn ffordd wahanol cysylltwch â Bec.Marshall@gov.wales

Ymchwil

Unigrwydd, ynysigrwydd cymdeithasol a chysylltiad cymdeithasol yng Nghymru: Safbwynt iechyd y cyhoedd

Sara Wood,

Ymchwilydd Iechyd y Cyhoedd, Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Carys Dale,

Cynorthwydd Ymchwil Iechyd y Cyhoedd, Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Prof Karen Hughes,

Rheolwr Ymchwil a Datblygu Capasiti, Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cydnabyddir unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol fwyfwy fel heriau iechyd y cyhoedd sylweddol. Mae eu heffeithiau negyddol ar iechyd a llesiant unigolion, cymunedau a chymdeithasau ehangach yn rhai eang. Mewn cyferbyniad, mae cysylltiadau cymdeithasol cryf yn allweddol i iechyd corfforol a meddwl da, llesiant a gwydnwch (1). Yn sgil Comisiwn Sefydliad Iechyd y Byd ar Gysylltiad Cymdeithasol, yn ogystal â newidiadau cymdeithasol oherwydd pandemig COVID-19 a'r cynnydd mewn technoleg ddigidol, cyflwynwyd cyfle gwerthfawr i fyfyrion ar gysylltiad cymdeithasol yng Nghymru a sut y gall mewnwelediadau byd-eang gryfhau hyn.

Fe wnaethon ni ddatblygu adroddiad gyda'r nod o gyflwyno unigrwydd, ynysigrwydd cymdeithasol a chysylltiad cymdeithasol yng Nghymru o safbwynt iechyd y cyhoedd. Cafodd yr adroddiad ei lywio gan gasglu a chrynhai tystiolaeth genedlaethol a rhyngwladol gyfredol, cynnal

trafodaethau â rhanddeiliaid o faes cysylltiad cymdeithasol yng Nghymru, a chasglu data cynradd ar gyffredinrwydd ynysigrwydd cymdeithasol a chysylltiad drwy arolwg Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus (2).

Mae'r adroddiad yn cynnwys data a thystiolaeth ar gyffredinrwydd unigrwydd, ynysigrwydd cymdeithasol a chysylltiadau cymdeithasol yng Nghymru a'r grwpiau poblogaeth yr effeithir arnynt fwyaf; ffactorau sy'n cynyddu'r risg; effeithiau ar iechyd a llesiant; tystiolaeth ar ddatrysiadau; enghreifftiau o arferion da yng Nghymru; a meysydd allweddol ar gyfer gweithredu yn y dyfodol. Dangosodd canfyddiadau allweddol fod 13% o bobl yn teimlo'n unig, 13% wedi'u hynysu'n gymdeithasol, a 71% yn teimlo'n gymharol gysylltiedig neu'n gysylltiedig iawn ag eraill. Mae rhai grwpiau demograffig (h.y. y rhai sydd mewn iechyd gwael, y rhai sydd heb briodi, a'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd uwch) mewn perygl arbennig

o brofi cysylltiad cymdeithasol gwael. Mae effeithiau hyn yn amrywio o effeithiau unigol (cyfraddau uwch o farwolaethau a chyflyrau iechyd corfforol a meddwl) i effeithiau cymunedol (gwydnwch) a chymdeithasol (costau economaidd). Mae gan Gymru lawer o enghreifftiau cadarnhaol o arferion da yn y maes hwn, sy'n cynnwys strategaeth genedlaethol sydd â'r nod o gryfhau cysylltiadau cymdeithasol.

Mae'r adroddiad hwn yn amlygu'r risgiau sylweddol o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol i unigolion, cymunedau a chymdeithasau, bod gwaith sylweddol yn mynd rhagddo yng Nghymru i leihau'r risgiau hyn, a bod rhanddeiliaid ar draws sectorau wedi ymgysylltu ac wedi'u cymhell i ystyried cysylltiad cymdeithasol yn eu gwaith.

Yn seiliedig ar ganfyddiadau'r adroddiad hwn, rydym yn argymhell bod data'n cael eu casglu'n rheolaidd ar ynysigrwydd cymdeithasol

yng Nghymru (a fydd yn ategu data sydd eisoes wedi'u casglu ar unigrwydd) er mwyn creu dealltwriaeth bellach o'r problemau a llywio ymyriadau. Dylid cynnal ymchwil pellach ar sut mae unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn effeithio ar draws sectorau, a'r rolau y gall pob sector eu chwarae wrth lunio datrysiadau. Dylai ymyriadau dargedu poblogaethau sydd mewn perygl, a dylid gwerthuso camau gweithredu yn rheolaidd. Dylid ystyried cysylltiad cymdeithasol hefyd wrth ddatblygu polisïau eraill, fel y rhai ar gyfer pobl hŷn, gan fod gan bolisïau o'r fath effeithiau anuniongyrchol, ond sylweddol, ar gysylltiad cymdeithasol.

Yn olaf, dylid creu cyfleoedd ar gyfer gweithio traws-sector a phartneriaethau i annog cysylltiadau cymdeithasol cryfach ymhellach.

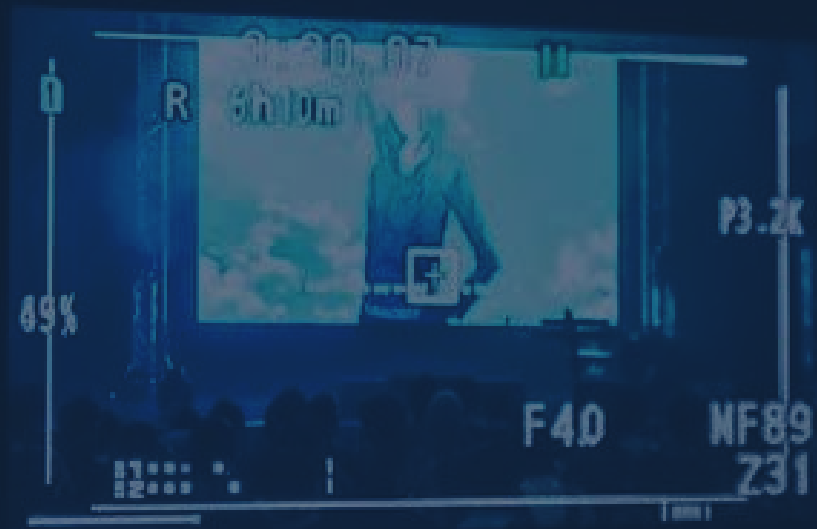
Gallwch ddarllen yr adroddiad yma: [Unigrwydd, ynysigrwydd cymdeithasol a chysylltiad cymdeithasol yng Nghymru: Safbwynt iechyd y cyhoedd](#)

[- Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant](#)

Cyfeiriadau:

World Health Organization Commission on Social Connection. From loneliness to social connection: Charting a path to healthier societies. Geneva: Sefydliad Iechyd y Byd; 2025. Ar gael o: <https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection/report/> Iechyd Cyhoeddus Cymru. Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus: Canfyddiadau arolwg Chwefror 2025. 2025. Ar gael o: <https://icc.gig.cymru/pynciau/amser-i-siarad-iechyd-cyhoeddus/cyhoeddiadau-panel-amser-i-siarad-iechyd-cyhoeddus/cyhoeddiadau/amser-i-siarad-iechyd-cyhoeddus-awst-2025-canfyddiadau-arolwg/>

Fideos



BARS

EVF DTL ZEBRA

LCD WFM

COUNTER-RESET/TC SE

FUNCTION SHTR/F



Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cyhoeddi Adnoddau Iechyd Newydd i Rieni – i gefnogi Teuluoedd ledled Cymru

Tynnodd y weminar hon yn dangos bod ymgorffori'r adnoddau hyn yn eich rhaglenni a'ch gwasanaethau a'u cynnig i deuluoedd yn eich helpu i greu cynnig cyson a dibynadwy i rieni ledled Cymru.

Gwyllo



Cyflwyno'r 'Gacen Dystiolaeth' gyda Chydweithrediad Ymchwil ar Benderfynyddion Iechyd Rhondda Cynon Taf

Yn y weminar hon cawsom ein cyflwyno i'r 'Gacen Dystiolaeth' sef offeryn ymarferol a ddefnyddir i gefnogi adeiladu'r sylfaen dystiolaeth i lywio gwneud penderfyniadau yn lleol ac sy'n cynnig iaith gyffredin ar gyfer trafod ymchwil a thystiolaeth ar draws sectorau, y gellir ei haddasu i ddiwallu anghenion lleol.

Gwyllo



Lansio Teg i Bawb / Fair for All: Cynllun Gweithredu Strategol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd drwy Ofal Sylfaenol

Mae'r weminar hon yn lansio cynllun gweithredu Gofal Sylfaenol Tecach – Teg i Bawb, Fair for All yn ogystal â datblygu drwy adolygu'r dystiolaeth, y data a rowndiau ailadroddus o weithdai wyneb yn wyneb ac ar-lein. Mae'n bwriadu ymgysylltu a chydweithio helaeth â chleifion, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, uwch arweinwyr...

Gwyllo

Archwiliwch ein llyfrgell fideo ar-lein

Gweld ein holl fideos

Newyddion & Adnoddau



OM
GAI
1011

S

NEVER COME

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

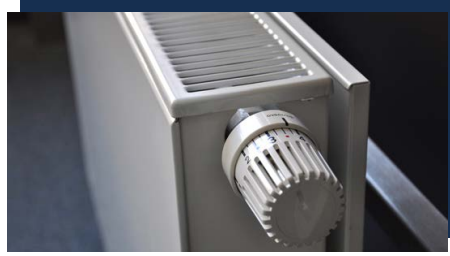
walk and me...
never talk.





[Cyllid ychwanegol ar gyfer cymorth iechyd meddwl a lles ar gyfer pob ysgol](#)

27-03-2026



[Wedi lapio'n gynnes, ond dal yn oer gartref](#)

24-03-2026



[Lleisiau plant a theuluoedd mewn tldi yn dangos pwysigrwydd creu dyfodol iachach ar gyfer tai yng Nghymru](#)

24-03-2026

Pob Newyddion

[Loneliness, social isolation and social connection in Wales: A public health perspective](#)

Public Health Wales

[Trade, Trade Agreements and Tariffs and the Impact on Health, Wellbeing and Equity in Wales](#)

Public Health Wales

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf

CYDWEITHIO MEWN PARTNERIAETHAU



Yn ddiweddar, cyhoeddodd Iechyd Cyhoeddus Cymru adroddiad ar ran Grŵp Cydlynu Adeiladu Cymru Iachach, o'r enw *Cysylltiadau Gwell, Canlyniadau Gwell ar gyfer Tlodi Plant*. Caiff hyn ei ddilyn gan weminar a fydd yn rhannu canfyddiadau ac argymhellion yr adroddiad ac yn cyflwyno offeryn hunanasesu y gall unrhyw un ei ddefnyddio i gryfhau cydweithredu ar unrhyw bwnc.

Hoffem wahodd aelodau i rannu unrhyw ddulliau, offer neu adnoddau ymarferol sy'n cefnogi gwaith partneriaeth effeithiol. Gallai hyn gynnwys enghreifftiau o fentrau cenedlaethol, rhanbarthol neu leol. Rydym yn awyddus i ddysgu o'ch profiadau ac i dynnu sylw ein haelodau atynt er mwyn helpu i gryfhau cydweithio ledled Cymru.

Our [article submission](#) form will provide you with further information on word count, layout of your article and guidance for images.

Please send articles to publichealth.network@wales.nhs.uk by 22 April 2026

Contribute