Y 1000 Diwrnod Cyntaf

Dull Iechyd y Cyhoedd o Gynorthwyo Rhieni

Ionawr 2023

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Themâu Allweddol

Mae rhianta yn bwysig i lesiant plant nawr ac yn y dyfodol.

Yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf, mae rhieni yn ganolog i fywydau plant. Maent yn siapio profiadau plant a'u hymwneud â'r byd. Mae magu plant mewn modd hyderus, gwydn a chadarnhaol yn gysylltiedig â gwell iechyd, llesiant a dysgu i blant nawr ac yn eu dyfodol. Wrth gymryd camau i gynorthwyo rhieni i lwyddo yn eu rôl rhianta, mae'n bosibl bydd modd torri cylchoedd o anfantais rhwng y cenedlaethau a gwella llesiant cenedlaethau'r dyfodol.

Mae rhieni eisiau gwneud y gorau dros eu plant ond mae amgylchiadau yn golygu ei bod yn anoddach i rai rhieni nag eraill.

Nid yw magu plant yn hawdd. Mae'n anoddach os nad oes gennych chi'r pethau sydd eu hangen arnoch chi a'ch bod chi'n poeni'n barhaus am gael dau ben llinyn ynghyd. Mae gwahaniaethau annheg yn yr adnoddau sydd gan rieni, y cymorth maent yn eu cael a'r amgylchiadau y maent yn eu hwynebu. Er bod gwybodaeth am rianta a sgiliau magu plant yn chwarae rhan, mae angen gweithredu ar draws y system er mwyn rhoi'r dechrau gorau i blant.

Mae modd gwneud rhagor i helpu i greu'r amodau a fydd yn arwain at ffyniant i deuluoedd yng Nghymru.

Mae'r lleoedd y mae rhieni'n byw, yn gweithio ac yn cymdeithasu ynddynt yn dylanwadu ar rianta mewn dwy ffordd. Maent yn dylanwadu ar y ffordd y mae rhieni'n meddwl ac yn teimlo, a'r hyn y gallant ei wneud. Mae cymdeithas sy'n cefnogi magu plant yn cynnig cyflogaeth deg, cartrefi sy'n ddiogel ac yn gynnes, cludiant fforddiadwy, cymunedau cadarn a ffordd hawdd o gyrraedd gwasanaethau cefnogol pan fydd eu hangen.

Mae cymorth iechyd meddwl a chymorth cymdeithasol da yn lleddfu problemau ac yn helpu rhieni i ddod i ben â heriau a lleihau'r effaith ar eu plant.

Bydd pob teulu yn wynebu cyfnodau anodd ac ni fydd bob amser yn bosibl mynd i'r afael â gwraidd y peth ar unwaith. Mae teuluoedd yn aml yn teimlo effaith argyfyngau economaidd ac amgylcheddol sydd y tu allan i reolaeth un sefydliad. Mae rhwydweithiau cymorth a chamau gweithredu i wella llesiant meddyliol rhieni yn darparu llwybr i leihau effaith ffactorau strwythurol ehangach ar iechyd a llesiant plant ac ar eu dysgu. Mae ymyriadau sy'n ystyried teimladau rhieni, yr adnoddau sydd eu hangen arnynt a'u rhwydweithiau cymdeithasol yn fwy tebygol o gefnogi rhianta yn effeithiol.

Cyflwyniad

Mae'r 1000 Diwrnod Cyntaf yn rhaglen gwella iechyd a arweinir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Fe'i sefydlwyd mewn ymateb i dystiolaeth gref sy'n awgrymu mai'r cyfnod rhwng cenhedlu ac ail ben-blwydd plentyn sy'n cynnig y potensial mwyaf i gael effaith o ran gwella canlyniadau a lleihau anghydraddoldebau. Un o nodau allweddol y rhaglen yw helpu'r system i ddeall a gweithredu ar y dystiolaeth orau sydd ar gael.

Mae'r adroddiad hwn yn disgrifio dull iechyd y cyhoedd o gynorthwyo rhieni yn ystod y 1000 o ddiwrnodau cyntaf. Mae'r model yn dwyn ynghyd y theori, y dystiolaeth a'r ddealltwriaeth ddiweddaraf mewn perthynas â phrofiadau bywyd rhieni a gweithwyr proffesiynol yng Nghymru. Mae'n nodi'r conglfeini allweddol y mae angen eu sefydlu i helpu rhieni i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i'w plentyn. Mae adroddiad technegol sy'n disgrifio'r fethodoleg a'r ymchwil danategol yn fanylach ar gael[1].

Mae'r adroddiad hefyd yn amlygu ac yn trafod goblygiadau ar gyfer polisïau ac arferion i alluogi mabwysiadu dull o'r fath yng Nghymru. Bydd yn berthnasol i unrhyw un sydd â diddordeb mewn gwella deilliannau i blant yng Nghymru, yn arbennig, arweinwyr polisi, grwpiau proffesiynol allweddol megis bydwreigiaeth ac ymwelwyr iechyd, a phartneriaethau strategol lleol.

Mae'n bwysig cydnabod amrywiaeth teuluoedd yng Nghymru ac nad mamau a thadau'n unig sy'n cymryd rôl magu plant. Pan fyddwn yn cyfeirio at rieni, rydym bob amser yn golygu unrhyw brif ofalwyr sydd â rôl magu plant. Mae hyn yn cynnwys neiniau a theidiau, y teulu ehangach, rhieni maeth a'r rhai sy'n darparu gofal plant anffurfiol a ffurfiol.

Mae datblygu'r dull iechyd y cyhoedd hwn o gynorthwyo rhieni, a'i fodel a'i fframwaith gweithredu cysylltiedig wedi nodi nifer o themâu allweddol;

- Mae rhianta yn bwysig i lesiant plant nawr ac yn y dyfodol.
- Mae rhieni eisiau gwneud y gorau dros eu plant ond mae amgylchiadau yn golygu ei bod yn anoddach i rai rhieni nag eraill.
- Mae modd gwneud rhagor i helpu i greu'r amodau lle bydd teuluoedd yng Nghymru yn ffynnu.
- Mae cymorth iechyd meddwl a chymorth cymdeithasol da yn lleddfu problemau ac yn helpu rhieni i ddod i ben â heriau a lleihau'r effaith ar eu plant.

[1] Datblygu Dull Iechyd y Cyhoedd o Gynorthwyo Rhieni, Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2022 https://icc.gig.cymru/cyhoeddiadau/cyhoeddiadau/datblygu-dull-iechyd-y-cyhoedd-o-gefnogi-rhieni-adroddiad-technegol/

Rhianta yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf

Mae magu plant yn chwarae rhan allweddol wrth ddylanwadu ar ddeilliannau presennol a hirdymor plant a llesiant cenedlaethau'r dyfodol. Yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf, mae'r ymennydd yn datblygu'n gyflym ac mae corff cryf o dystiolaeth bod ein profiadau cynharaf yn siapio datblygiad yr ymennydd ac yn creu'r sylfeini ar gyfer iechyd, llesiant a dysgu yn y dyfodol. (Center on The Developing Child, Harvard University, 2016). Yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf mae profiadau plentyn a'i ymwneud â'r amgylchedd yn cael eu darparu a'u cyfryngu'n bennaf gan ei rieni. O ganlyniad, y rhieni sy'n cael y dylanwad mwyaf ar amlygiadau, profiadau a datblygiad cynnar eu plentyn.

Mae rhieni eisiau gwneud eu gorau glas dros eu plant a bydd y rhan fwyaf o rieni yn ei chael hi'n anodd ar adegau. Nid yw'n ymwneud â gwybodaeth a sgiliau yn unig; mae magu plant yn gofyn am adnoddau emosiynol, cymdeithasol, materol ac ariannol. Mae argaeledd yr adnoddau hyn yn dibynnu ar y cyd-destun economaidd-gymdeithasol ehangach, magwraeth y rhieni eu hunain, a'u safle mewn cymdeithas. Mae gwahaniaethau annheg yn yr adnoddau sydd gan rieni i'w helpu i fagu eu plant. O ganlyniad, mae rhianta yn fecanwaith pwysig ar gyfer trosglwyddo anfantais o un genhedlaeth i'r llall ac yn llwybr y gellir ei ddefnyddio i dorri cylchoedd anfantais rhwng cenedlaethau.

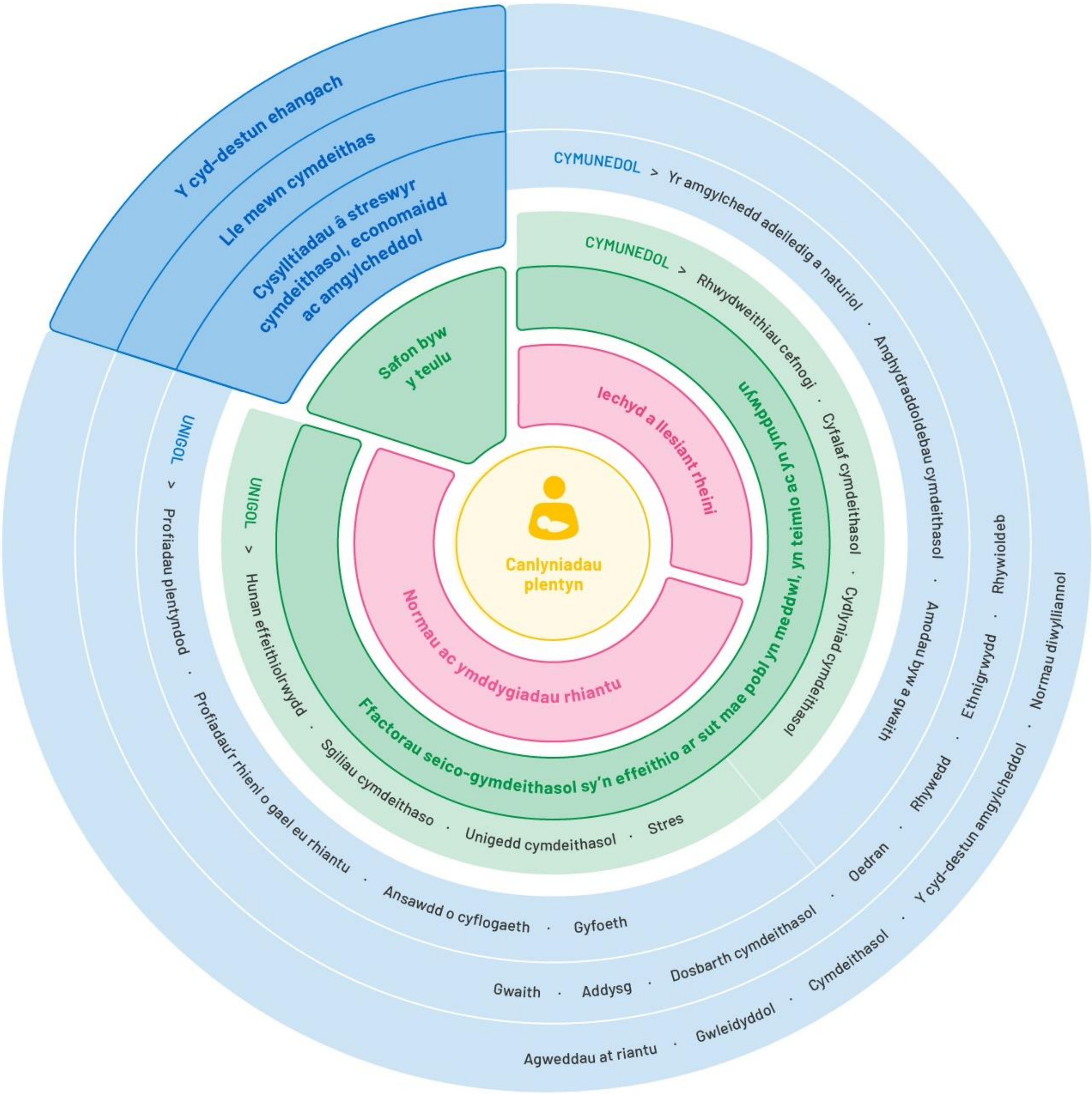
'Mae'r ffordd mae mamau, tadau a gofalwyr eraill yn magu plant a'u cynorthwyo yn y blynyddoedd cynnar ymhlith y ffactorau mwyaf tyngedfennol o ran datblygiad iach mewn plant ac mae manteision gydol oes a rhwng y cenedlaethau ar gyfer iechyd, cynhyrchiant a chydlyniant cymdeithasol.' (The Lancet, 2016)

Ffigwr 1 yn dangos y llwybrau y mae argaeledd yr adnoddau cymdeithasol, emosiynol, materol ac ariannol yn gweithredu trwyddynt i effeithio ar yr amgylchiadau y mae rhieni yn ymgymryd â'u rôl magu plant ynddynt, ac o ganlyniad, yn dylanwadu ar brofiadau a chanlyniadau cynharaf plant. Mae'n darparu un fframwaith ar gyfer y casgliadau ar sut mae ffactorau strwythurol, cymunedol ac unigol yn dylanwadu ar rianta a chanlyniadau i blant.

Er bod ffactorau cymdeithasol-economaidd yn effeithio ar ganlyniadau i blant bach yn uniongyrchol, mae'r fframwaith yn tynnu sylw at y ffaith mai'r brif ffordd y maent yn cael effaith yw drwy eu dylanwad ar rieni, a'r effaith y mae'r ffactorau hyn yn ei chael ar iechyd a llesiant rhieni a'u harferion a'u hymddygiadau wrth rianta.

Mae hefyd yn tynnu sylw at y rôl lleddfu bwysig y gall ffactorau seicogymdeithasol ei chwarae gan eu bod yn dylanwadu ar y ffordd y mae rhieni'n meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu. Gall profiad cadarnhaol o'r ffactorau hyn, boed yn unigol neu yn y gymuned, helpu rhieni i reoli heriau a lleihau effaith ffactorau strwythurol ehangach ar brofiadau cynharaf eu plant.

Ffigwr 1: Llwybrau dylanwad – sut mae ffactorau strwythurol a llwybrau seicogymdeithasol yn effeithio ar ganlyniadau yn y 1000 diwrnod cyntaf

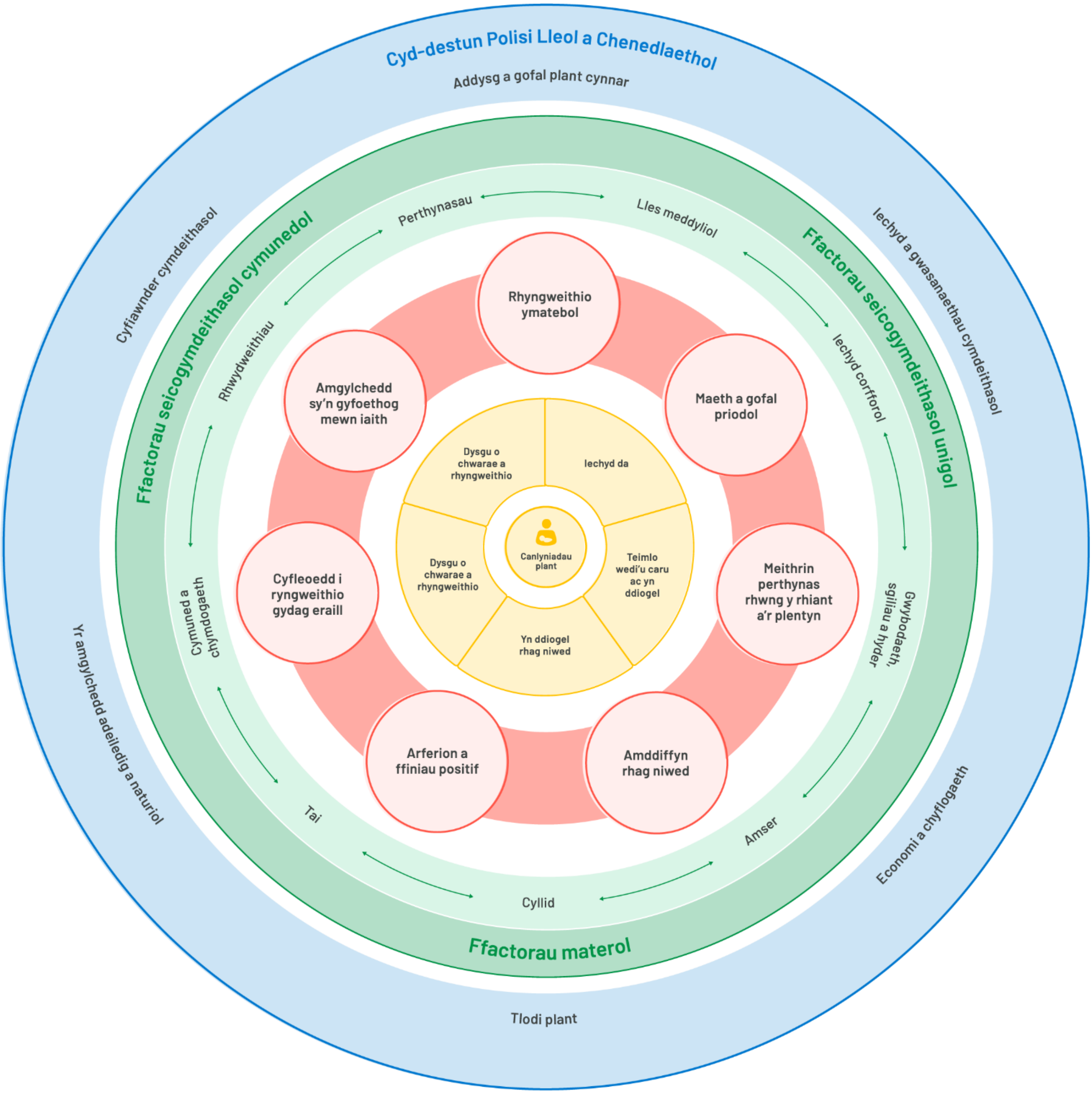


Wedi'i addasu o: (UCL Institute of Health Equity, 2017), (Barton & Grant, 2006) a (Bronfenbrenner, 1977)

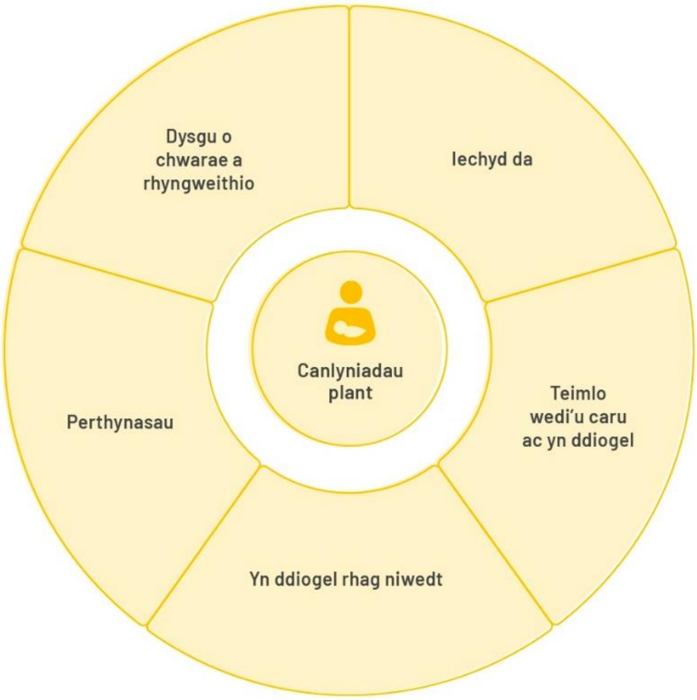
Model iechyd y cyhoedd o gymorth rhianta

Mae’r model iechyd y cyhoedd o gymorth rhianta yn disgrifio sut y gall rhieni, cymunedau a’r gymdeithas ehangach weithio gyda’i gilydd i roi’r dechrau gorau mewn bywyd i blant yng Nghymru. Mae’r model yn adeiladu ar y fframwaith llwybrau dylanwad trwy dynnu ar ymchwil a barn a phrofiadau rhieni a gweithwyr proffesiynol i nodi’r blociau adeiladu strwythurol, cymunedol ac unigol penodol sy’n galluogi rhieni i ffynnu yn eu rôl magu plant.

Ffigwr 2: Model Iechyd y Cyhoedd o Gymorth Rhianta



Beth sydd ei angen ar blant i gael y dechrau gorau mewn bywyd



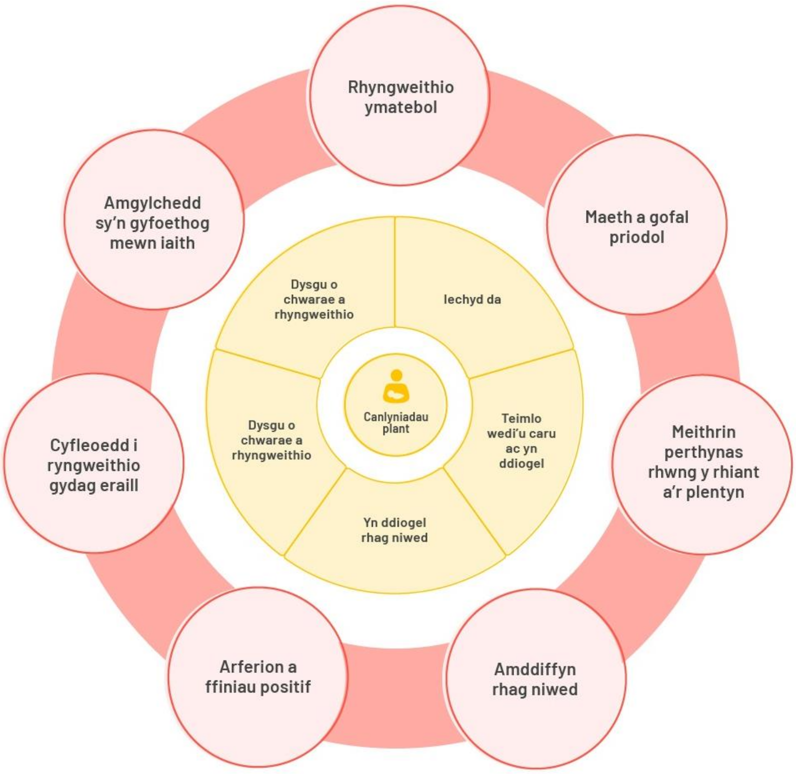
Mae'r plentyn a'r hyn sydd ei angen arno ar gyfer y dechrau gorau mewn bywyd yn ganolog i'r model.

Yn draddodiadol bu ffocws ar sicrhau bod plant dan ddwy oed yn ddiogel ac yn iach. Fodd bynnag, mae chwarae, perthnasoedd a theimlo bod rhywun yn eich caru yr un mor bwysig ac yn creu'r sylfeini ar gyfer iechyd, llesiant a dysgu yn y dyfodol.

Mae'r model hwn yn cydnabod yn benodol y rôl hollbwysig y mae'r elfennau ehangach hyn yn ei chwarae o ran gwella canlyniadau a lleihau anghydraddoldebau.

- **Iechyd da:** Mae angen maethiad, cynhesrwydd, ymarfer corff a chwsg digonol ar fabanod i dyfu a datblygu. Mae angen eu hamddiffyn rhag clefydau heintus a pheryglon amgylcheddol fel mwg sigaréts.
- **Teimlo'n ddiogel a bod rhywun yn eich caru :** Mae plant sy'n teimlo'n ddiogel a bod rhywun yn eu caru yn ystod babandod yn eu galluogi i ddysgu ac archwilio'r byd yn hyderus. Mae hyn hefyd yn dylanwadu ar y ffordd y mae plant yn gweld y byd ac yn rhyngweithio ag ef pan fyddant yn oedolion.
- **Diogel rhag niwed:** Mae hyn yn cynnwys niwed corfforol a seicolegol. Gall profiad o straen difrifol, hirfaith neu ailadroddus siapio'r ymennydd sy'n datblygu.
- **Perthnasoedd:** Er nad oes strwythur teuluol 'perffaith', mae'r berthynas rhwng rhiant a phlentyn, rhwng rhieni'r plentyn, rhwng y teulu agos â'r teulu estynedig a'i rwydwaith cymdeithasol yn bwysig i lesiant plant.
- **Chwarae, dysgu a rhyngweithio:** Mae cyfleoedd i ryngweithio, chwarae a dysgu yn bwysig ynddynt eu hunain ac yn gosod y sylfaen ar gyfer datblygiad yn y dyfodol.

Sut y gall rhieni roi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant



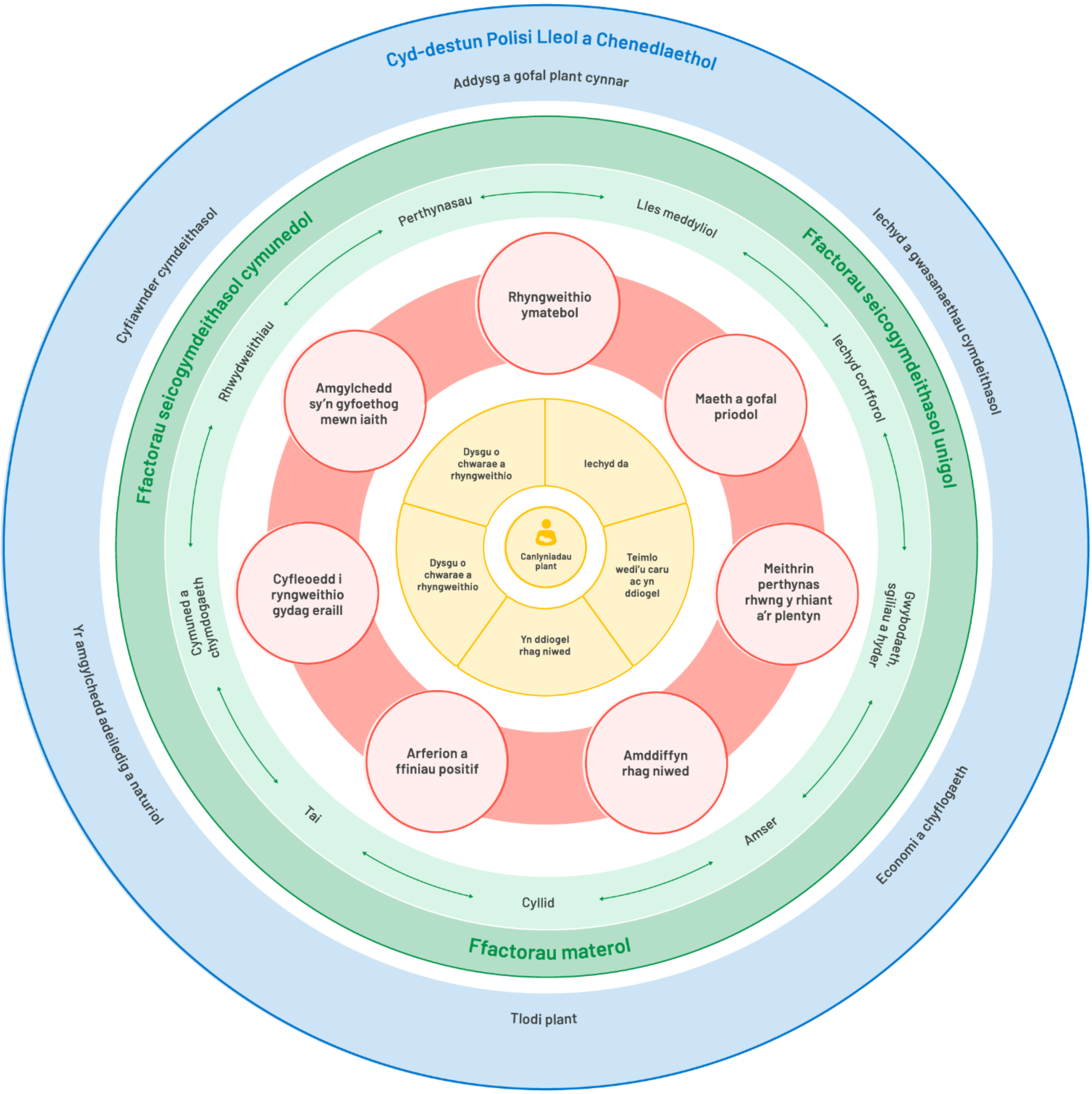
Mae ail haen y model yn disgrifio'r hyn a wyddom am sut mae rhieni'n rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant. Mae pob cylch yn cynrychioli elfen bwysig o rianta hyderus, gwydn a chadarnhaol.

Mae teulu a diwylliant yn dylanwadu'n gryf ar ddulliau magu plant. Er y gall safbwyntiau ar sut i fagu plant amrywio, mae cytundeb nodedig ar gynhwysion allweddol rhianta er mwyn rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant. Mae'r haen hon o'r model yn cael ei llywio gan adolygiadau tystiolaeth i nodi'r risg a'r ffactorau amddiffynnol sy'n dylanwadu ar ganlyniadau plant, a gwaith craffu ymhlith rhieni a gweithwyr proffesiynol yng Nghymru.

- **Rhyngweithio ymatebol:** Mae rhyngweithio rhwng babanod ac oedolion, gan gynnwys bablo, ymadroddion ac ystumiau, yn helpu i ddatblygu'r ymennydd ac yn hyrwyddo llesiant meddyliol. Mae'n helpu i feithrin perthynas, diogelwch a hyder.
- **Maeth a gofal priodol:** Mae hyn yn bwysig ar gyfer iechyd a datblygiad corfforol ac mae'n cynnwys mynediad at y gofal iechyd sydd ei angen ar blant i atal neu drin salwch.
- **Meithrin y berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn:** Mae perthynas ymddiriedus gadarn rhwng y rhiant a'r babi yn datblygu'n naturiol i'r mwyafrif helaeth o rieni, ond weithiau mae angen cymorth ychwanegol arnynt. Mae'n bwysig i lesiant meddyliol plentyn nawr ac yn y dyfodol.
- **Diogelu rhag niwed:** Mae niwed yn cynnwys salwch ac anafiadau corfforol a seicolegol yn ogystal â bod yn dyst i drais a chamdriniaeth.
- **Arferion a ffiniau cadarnhaol:** Mae arferion cyfarwydd, cymorth emosiynol, ac arweiniad a ffiniau cyson yn helpu plant i wneud synnwyr o'r byd. Rhaid i rieni beidio â defnyddio cosb gorfforol.
- **Cyfleoedd i ryngweithio:** Mae profiadau cadarnhaol gydag amrywiaeth o bobl, lleoedd a gwrthrychau yn helpu plant i ddysgu a datblygu ac yn gwella eu hyder.
- **Amgylchedd cyfoethog o ran iaith:** Mae hyn yn cynnwys sgwrsio gyda'r plentyn am weithgareddau dyddiol, sgyrsiau teuluol, canu, darllen yn uchel, a chwarae gyda llyfrau. Mae ymgysylltu ag iaith lafar ac ysgrifenedig yn bwysig ar gyfer datblygiad iaith, cyfathrebu a chymdeithasol cynnar.

Galluogi rhieni i roi'r dechrau gorau i'w plentyn

Mae dwy haen allanol y model yn disgrifio'r ffactorau sy'n dylanwadu ar yr amgylchiadau y mae rhieni'n ymgymryd â'u rôl magu plant ynddynt. Mae'r cyd-destun y mae rhieni'n byw, yn gweithio ac yn cymdeithasu ynddo yn dylanwadu ar eu hiechyd, sut maent yn teimlo, a'r hyn y gallant ei wneud. Mae'r rhain yn cynnwys i ba raddau y gallant dynnu ar asedau unigol, cymunedol a materol yn ogystal â'u profiad o ffactorau strwythurol ehangach.



Y sylfeini sy’n cefnogi magu plant

Mae haen werdd y model yn amlygu’r ffactorau materol a seicogymdeithasol unigol a chymunedol sy’n dylanwadu ar sut mae rhieni’n meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu. Gall ffactorau seicogymdeithasol fod yn negyddol (er enghraifft amodau gwaith llawn straen) neu’n gadarnhaol (er enghraifft, rhwydweithiau cymdeithasol cefnogol). Gall ffactorau seicogymdeithasol cadarnhaol helpu pobl i reoli heriau a lleihau effaith negyddol yr heriau hynny ar y rhiant a'u plentyn.

- **Llesiant Meddyliol:** Mae dod yn rhiant yn newid bywyd yn sylweddol ac yn dod â chyfrifoldebau a phrofiadau sy'n herio gwydnwch emosiynol rhieni. Mae’n bosibl y bydd gofynion magu plant yn fwy heriol i rieni sy'n teimlo'n isel.
- **Iechyd Corfforol:** Yn ystod beichiogrwydd mae iechyd y fam yn effeithio'n uniongyrchol ar iechyd y babi. Gall magu plant fod yn anoddach os yw rhieni'n wynebu heriau gyda'u hiechyd corfforol eu hunain.
- **Gwybodaeth, sgiliau a hyder:** Yn gyffredinol, mae rhieni'n dysgu sut i fagu plant wrth wylio aelodau o’r teulu a ffrindiau, ac o’u profiad eu hunain o gael eu magu. Yn draddodiadol, mae cymorth rhianta wedi canolbwyntio ar ddatblygu gwybodaeth a sgiliau. Mae magu plant yn effeithiol yn gofyn am set eang o sgiliau gan gynnwys cynllunio, ymwybyddiaeth, hunanreolaeth a hyblygrwydd.
- **Amser:** Mae angen i rieni gydbwyso gofynion sy’n cystadlu yn erbyn ei gilydd am eu hamser; i ofalu am eu hanghenion eu hunain, i ddarparu ar gyfer eu teulu ac i fagu eu plant. Gall gwaith a chyfrifoldebau gofalu ychwanegol effeithio'n uniongyrchol ar yr amser sydd gan rieni i'w dreulio gyda'u plant.
- **Arian:** Mae angen incwm digonol ar deuluoedd i ddarparu cartref glân a chynnes, bwyd maethlon, dillad, gweithgareddau ac offer. Gall pryderon ariannol effeithio ar lesiant a pherthnasoedd.
- **Tai:** Mae babanod a phlant ifanc yn arbennig o agored i broblemau iechyd sy'n ymwneud â chartrefi llaith, oer neu anniogel. Gall problemau tai, gan gynnwys ansicrwydd yn ymwneud â thai, achosi straen i rieni a gwneud y gwaith dyddiol o ofalu am blant yn fwy anodd.
- **Cymuned a chymdogaethau:** Gall y cymunedau a’r amgylcheddau lleol y mae teuluoedd yn byw ynddynt ddylanwadu ar iechyd a llesiant y rhieni eu hunain, eu normau magu plant a’u gallu i fanteisio ar weithgareddau, defnyddio gwasanaethau a chael cymorth.
- **Perthnasau a rhwydweithiau:** Mae dod yn rhieni yn golygu newid sylfaenol mewn rolau a chyfrifoldebau. Gall hyn fod yn heriol weithiau. Er nad yw pob gwrthdaro yn niweidiol, gall gwrthdaro parhaus, dwys a heb ei ddatrys niweidio plant. Mae'r berthynas rhwng rhieni, y teulu ehangach a chyda gweithwyr proffesiynol yn ddylanwad pwysig ar rianta, gan eu bod yn darparu cymorth emosiynol, cyngor a chymorth ymarferol.

Mae’r dystiolaeth yn awgrymu bod llwybrau seicogymdeithasol yn bwysig i anghydraddoldebau iechyd ac y dylid eu hystyried yn benodol mewn ymdrechion i leihau’r anghydraddoldebau hyn. (UCL institute of Health Equity, 2017)

Creu’r amodau i deuluoedd ffynnu

Mae haen las y model yn disgrifio sut mae’r cyd-destun polisi lleol a chenedlaethol yn creu’r amodau y mae rhieni yn ymgymryd â’u rôl magu plant ynddynt. Mae penderfyniadau polisi ar lefel leol a chenedlaethol yn cael effaith ar rieni a'r adnoddau sydd ganddynt ar gyfer rhianta. Maen nhw'n creu'r amodau sy'n siapio gweithredoedd, ymddygiad, canfyddiadau a theimladau dyddiol pobl mewn ffyrdd cadarnhaol neu negyddol. Mae cymdeithas deg gydag amodau byw a gweithio da a gwasanaethau iechyd a gofal plant cefnogol yn darparu sylfaen gadarn i deuluoedd roi’r dechrau gorau mewn bywyd i blant.

Mae hwn yn fodel cymorth rhianta iechyd y cyhoedd sy’n seiliedig ar y boblogaeth. Ei nod yw esbonio sut y gall newid yn y ffocws o'r hyn y 'dylai rhieni unigol ei wneud' tuag at greu'r amodau cywir i deuluoedd ffynnu fynd i'r afael ag achosion sylfaenol canlyniadau ac anghydraddoldebau gwael.

Mae datblygu polisïau lleol a chenedlaethol yn rhoi cyfle i gryfhau’r sylfeini sy’n cynorthwyo rhieni i roi’r dechrau gorau mewn bywyd i’w plentyn. Wrth nodi'r meysydd polisi allweddol sy'n dylanwadu ar yr amgylchiadau y mae rhieni'n byw, yn gweithio ac yn cymdeithasu ynddynt, mae'r model yn dangos y berthynas bwysig rhwng meysydd polisi ehangach a chanlyniadau plant.

- **Tlodi Plant:** Mae plant sy'n cael eu magu mewn tlodi yn wynebu llawer o anfanteision sy'n cronni drwy gydol eu bywydau. Mae tlodi yn effeithio'n uniongyrchol ar allu rhiant i ddarparu gweithgareddau a nwyddau materol i helpu ei blentyn. Mae hefyd yn dylanwadu’n anuniongyrchol ar brofiadau cynnar oherwydd straen ychwanegol y mae byw mewn tlodi yn ei roi ar rieni, sydd yn ei dro yn dylanwadu ar normau ac ymddygiad wrth fagu plant.
- **Economi a Chyflogaeth:** Mae bod â chyflogaeth deg yn diogelu iechyd a llesiant. Fodd bynnag, gall amodau gwaith gwael niweidio iechyd a bywyd teuluol. Mae cyflogaeth deg yn cynnig cyflog byw teilwng a'r hyblygrwydd i gydbwyso gwaith a bywyd teuluol.
- **Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol:** Mae'r gwasanaethau hyn yn chwarae rhan hanfodol wrth gadw teuluoedd yn ddiogel ac yn iach. Gall canfod angen yn effeithiol a rhoi’r cymorth priodol ar yr adeg gywir atal problemau pellach.
- **Addysg a Gofal Plant yn y Blynyddoedd Cynnar:** Mae addysg a gofal plant o safon uchel yn y blynyddoedd cynnar yn creu cyfleoedd dysgu cynnar cadarnhaol a gall fod yn arbennig o ddefnyddiol i deuluoedd sy’n ei chael hi’n anodd cymryd rhan yn y gweithgareddau hyn.
- **Cyfiawnder Cymdeithasol:** Mae cymdeithasau mwy cyfartal yn hyrwyddo iechyd a llesiant meddyliol. Mae gan bobl fynediad tecach at nwyddau a gwasanaethau ac maent yn fwy tebygol o helpu ei gilydd.
- **Amgylchedd Adeiledig a Naturiol:** Mae'r lleoedd rydym yn byw ynddynt yn llywio ein hymddygiad, ein canfyddiadau a'n teimladau mewn amrywiaeth o ffyrdd. Mae cymdogaethau diogel, glân a deniadol lle mae’n hawdd cyrraedd rhwydweithiau cymdeithasol, cyfleusterau a gwasanaethau yn hyrwyddo iechyd corfforol a meddyliol.

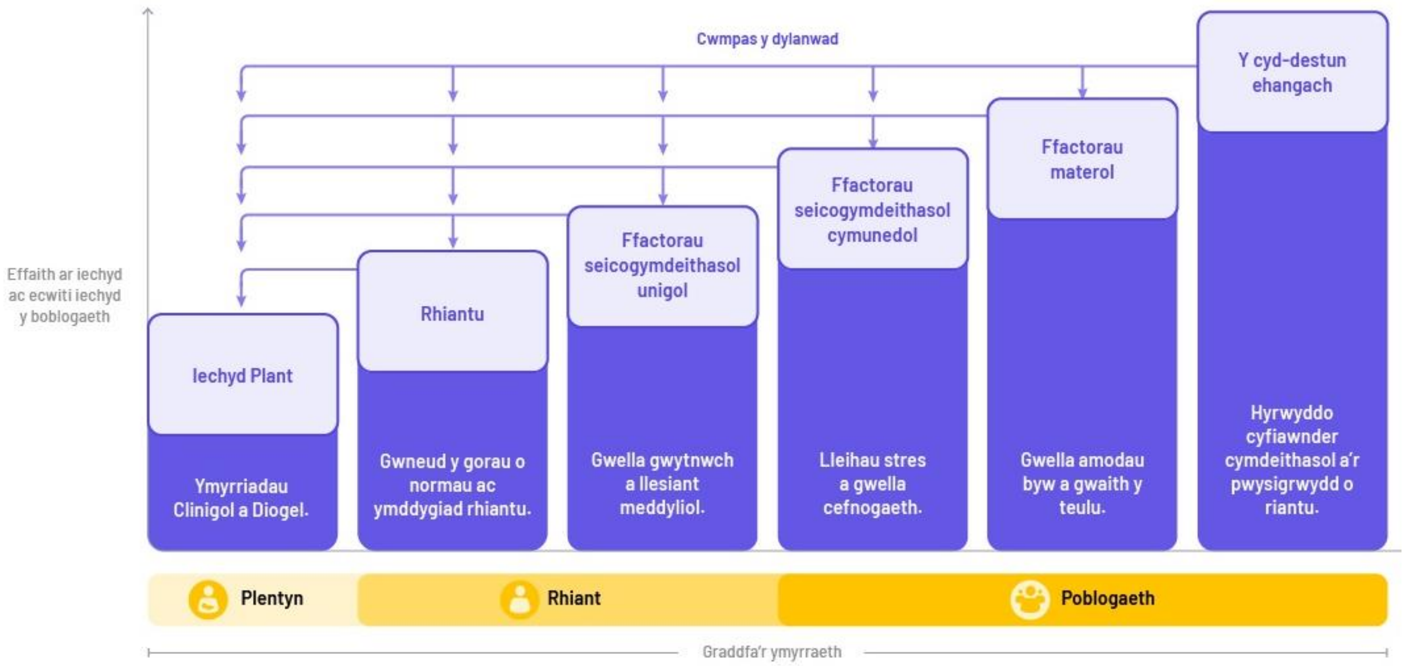
Creu cymorth system gyfan ar gyfer magu plant

Mae model iechyd y cyhoedd o gymorth rhianta yn dangos yr ystod o ddylanwadau ar rianta. Mae'n helpu i egluro pam, heb unrhyw gymorth arall, y mae gwybodaeth a chyngor yn aml yn annigonol i newid ymddygiad, a pham mae rhai teuluoedd yn fwy abl i elwa ar gymorth nag eraill. Mae'r model yn amlygu pwysigrwydd creu system gyfan sy'n cynorthwyo rhieni. Mae angen gweithredu ar lefel polisi lleol a chenedlaethol, yn y mannau lle mae rhieni'n byw, yn gweithio ac yn defnyddio gwasanaethau i greu'r amodau i deuluoedd ffynnu.

Mae gwahaniaethau annheg yn y cymorth a'r adnoddau sydd gan rieni a'r amgylchiadau y maent yn eu hwynebu. Nid yw rhai plant yn cael y dechrau gorau mewn bywyd ac maent yn fwy tebygol o fod ag iechyd a llesiant gwaeth wrth iddynt dyfu. Mae cymryd camau i gynorthwyo rhieni â'r potensial i ddylanwadu ar ganlyniadau hirdymor plant a llesiant cenedlaethau'r dyfodol.

Mae'r fframwaith gweithredu yn Ffigwr 3 yn disgrifio meysydd gweithredu posibl i helpu rhieni yn eu rôl magu plant a'u potensial cymharol i gael effaith ar y boblogaeth. Mae'n dangos pam mae gweithredu ar lefel polisi yn allweddol i wella canlyniadau a lleihau anghydraddoldebau yng Nghymru. Mae gweithredu ar lefel polisi i greu amodau cefnogol i rieni a theuluoedd o fudd i nifer fwy o bobl ac mae ganddo hefyd y potensial i ddylanwadu'n gadarnhaol ar ffactorau seicogymdeithasol ar lefel gymunedol ac unigol. Mae gweithredu ar lefel unigol yn debygol o gyrraedd llai o bobl ac mae'r potensial i gael effaith yn amodol ar ddylanwad y cyd-destun ehangach y mae teuluoedd yn byw ynddo. Nid yw hynny'n golygu nad yw gweithredu ar lefel unigol yn bwysig, ond mae angen iddo ffurfio rhan o ddull cynhwysfawr o gynorthwyo rhieni sy'n ceisio gweithredu ar bob lefel o'r fframwaith.

Ffigwr 3. Cefnogi rhianta i roi'r dechrau gorau i bob plentyn: fframwaith ar gyfer gweithredu



Goblygiadau ar gyfer polisi ac ymarfer

Mae rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn a lleihau anghydraddoldebau wedi bod yn amcanion polisi hirsefydlog yng Nghymru. Er bod camau cadarnhaol wedi'u cymryd, gellid gwneud mwy i helpu i greu'r amodau i deuluoedd yng Nghymru ffynnu. Mae'r dull iechyd y cyhoedd o gefnogi rhieni a nodir yn yr adroddiad hwn yn dangos yr angen am ymateb system gyfan i wella canlyniadau yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf. Mae wedi amlygu'r rôl bwysig sydd gan randdeiliaid ehangach o ran lleihau'r anghydraddoldebau.

Mae'r goblygiadau ar gyfer polisi ac arfer a nodir isod yn cael eu llywio gan y ffactorau a nodir yn y model cymorth rhianta fel llwybrau allweddol i wella canlyniadau. Mewn rhai meysydd bydd edrych ar deuluoedd yn ddull newydd. Mewn meysydd eraill efallai bod camau gweithredu eisoes ar y gweill, ond bydd cyfleoedd yn bodoli o hyd i gynyddu maint neu gysondeb y ddarpariaeth a sicrhau'r effaith fwyaf bosibl.

Datblygu polisïau a strategaethau

- **Mae lleihau anghydraddoldebau mewn canlyniadau** yn y 1000 diwrnod cyntaf yn bwysig i iechyd a llesiant plant nawr ac yn y dyfodol.
- Dylai gweithredu i **wella canlyniadau yn y 1000 o ddiwrnodau cyntaf a lleihau tlodi plant** fod yn flaenoriaeth strategol ar draws y system yng Nghymru.
- Mabwysiadu **ymagweddau cynhwysol sy'n canolbwyntio ar y teulu at** ddatblygu polisïau lleol a chenedlaethol i **ganfod a lleihau unrhyw effeithiau negyddol ar deuluoedd**.
- Mae angen **set gyffredin o ddangosyddion system gyfan** i ddangos tystiolaeth well a deall effaith mabwysiadu dull iechyd y cyhoedd o gynorthwyo rhieni.
- Mae gwasanaethau ymwelwyr iechyd a bydwreigiaeth, sef y gwasanaethau cymorth cyffredinol yn y 1000 diwrnod cyntaf, mewn sefyllfa unigryw i **asesu anghenion teuluoedd yn systematig a hwyluso mynediad cynnar at ystod eang o gymorth.**
- Mae **parhad gofal** yn hanfodol i ddatblygu perthnasoedd ymddiriedus sy'n angenrheidiol ar gyfer cymorth teuluol effeithiol.
- Dylai **gwybodaeth a chymorth rhianta cyson, o safon uchel, sy'n seiliedig ar dystiolaeth** fod ar gael i bob teulu, a chymorth wedi'i dargedu ar gael lle nodir anghenion ychwanegol.
- Nodi a mynd i'r afael â bylchau yn y cymorth a ddarperir i **helpu teuluoedd i reoli ffactorau sy'n achosi straen teuluol cyffredin** megis problemau perthynas, dyled a thai.

Mae gwella canlyniadau'r boblogaeth a lleihau anghydraddoldebau yn gofyn am weithredu ar raddfa briodol gyda chymorth cyffredinol ac asesiadau risg i bawb, ag ymyrraeth wedi'i thargedu sy'n gymesur â lefel yr anfantais. (Marmot, 2010)

Datblygu a darparu gwasanaethau

- Cefnogi bydwreigiaeth, ymwelwyr iechyd a'r rhai sy'n gweithio gyda theuluoedd i **ddeall a gweithredu ar y ffactorau seicogymdeithasol a strwythurol** sy'n dylanwadu ar gyfle rhieni i ffynnu yn eu rôl magu plant.

- **Gweithio mewn partneriaeth â theuluoedd i ddatblygu a gwerthuso gwasanaethau** er mwyn atal canlyniadau seicogymdeithasol a strwythurol anfwriadol.

- **Sicrhau bod hyder a llesiant rhieni yn cael eu cynnwys fel mesurau canlyniad** wrth werthuso ymyriadau yn y 1000 diwrnod cyntaf.

- Creu cyfleoedd i **ddatblygu a chryfhau rhwydweithiau rhwng ymarferwyr** ar draws yr holl weithluoedd sy’n cynorthwyo teuluoedd yn y 1000 diwrnod cyntaf.

- Cynllunio a darparu gwasanaethau i deuluoedd sy'n eu galluogi'n well i **ddatblygu perthnasoedd o ymddiriedaeth rhwng rhieni a gweithwyr proffesiynol**.

- Rhoi **cyngor a gwybodaeth gyson a chefnogol o safon uchel i** deuluoedd am y ffactorau cyffredin sy'n achosi straen i'r teulu.

- Sicrhau bod cynifer o gyfleoedd ag sy’n bosibl i deuluoedd **adeiladu a chryfhau rhwydweithiau cymorth anffurfiol**.