Trosolwg o'r Rhaglen Plant Iach Cymru

OGL © Crown Copyright 2022, Welsh Government, WG44637, Digital ISBN 978-1-80391-773-3

Cynnwys

Rhagair gan Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd, Llesiant a Chwaraeon a Gweinidog dros Iechyd y Cyhoedd a Gwasanaethau Cymdeithasol	**Tudalen 3**
Cyflwyniad • **Nodau Rhaglen Plant Iach Cymru** • **Cyflawni'r rhaglen wyliadwriaeth sy'n gysylltiedig â Rhaglen Plant Iach Cymru**	**Tudalen 4**
Crynodeb o amserlen cysylltiadau cyffredinol Rhaglen Plant Iach Cymru ar gyfer plant 0 i 7 oed	**Tudalen 9**
Amserlen y rhaglen wyliadwriaeth sy'n gysylltiedig â Rhaglen Plant Iach Cymru	**Tudalen 10**
Crynodeb o amserlen sgrinio Rhaglen Plant Iach Cymru	**Tudalen 16**
Crynodeb o amserlen imiwneiddio Rhaglen Plant Iach Cymru	**Tudalen 17**
Dechrau'n Deg	**Tudalen 18**
Creu cysylltiadau â gwasanaethau cymorth eraill	**Tudalen 19**
Addysg a chynorthwyo plant i fod yn barod ar gyfer yr ysgol	**Tudalen 20**

Rhagair gan Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd, Llesiant a Chwaraeon a'r Gweinidog Iechyd y Cyhoedd a Gwasanaethau Cymdeithasol

Crëwyd y Rhaglen Plant Iach Cymru yn dilyn adolygiad dan arweiniad GIG Cymru o'r ffordd yr ydym ar hyn o bryd yn cefnogi teuluoedd â phlant ifanc. Mae staff pob bwrdd iechyd wedi cydweithio i adolygu'r dystiolaeth ddiweddaraf ac wedi datblygu a chytuno ar ddull Cymru gyfan i gefnogi a gwella datblygiad plant. Yn bwysig iawn, cytunwyd hefyd ar y ffordd y bydd y dull gweithredu newydd hwn yn cael ei asesu a'i roi ar waith. Rydym am achub ar y cyfle hwn i ddiolch i'r holl weithwyr iechyd proffesiynol o bob cwr o Gymru sydd wedi gweithio i wireddu hyn.

Mae'r dystiolaeth sy'n dod i'r amlwg yn dangos bod buddsoddi ym mlynyddoedd cynnar bywyd yn cael effaith gadarnhaol sylweddol ar iechyd plant, eu datblygiad cymdeithasol ac addysgol a'u canlyniadau hirdymor. Mae gan y gwasanaeth iechyd rôl hanfodol i'w chwarae o safbwynt cynorthwyo teuluoedd, fel bod plant mewn sefyllfa i wireddu eu potensial yn llawn. Dylai darparu Rhaglen Plant Iach Cymru wneud cyfraniad sylweddol i sicrhau bod y cymorth hwnnw ar gael yn hwylus.

Mae mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd yn ffocws ar gyfer Llywodraeth Cymru ac mae tlodi plant yn her sylweddol o safbwynt sicrhau canlyniadau iechyd gwell ar draws Cymru. Plant sy'n tyfu i fyny mewn tlodi yw'r mwyaf tebygol o fod mewn cartrefi ansefydlog a'r mwyaf tebygol o symud o'r naill fwrdd iechyd i'r llall. Dylai datblygu a darparu gwasanaethau i Gymru gyfan, sydd â set graidd o gysylltiadau cyffredinol, leihau'r posibilrwydd y gallai'r plant a'r teuluoedd hyn fethu â manteisio ar yr effaith gadarnhaol sy'n deillio o raglen ymyriadau cynnar a chymorth.

Ni all yr un gwasanaeth ar ei ben ei hun sicrhau'r effaith gadarnhaol ar iechyd a lles plant yr ydym i gyd yn cydnabod sydd ei angen. Un agwedd allweddol ar lwyddiant Rhaglen Plant Iach Cymru yw'r modd y bydd yn gweithio mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol, cymunedau, y byd addysg a'r trydydd sector. Gyda Rhaglen Plant Iach Cymru, credwn y bydd byrddau iechyd yng Nghymru yn darparu llwyfan cadarn ar gyfer cyflawni'r gwelliannau yr ydym i gyd am eu gweld i blant yn ystod eu blynyddoedd cynnar.

Cyflwyniad

Mae Rhaglen Plant Iach Cymru yn egluro'r cysylltiadau arfaethedig y gall plant a'u teuluoedd ddisgwyl eu cael â'u byrddau iechyd wrth iddynt gael eu trosglwyddo o'r gwasanaeth mamolaeth i'w blynyddoedd cyntaf o addysg (0-7 oed). Mae'r cysylltiadau cyffredinol hynny'n cynnwys tri math o ymyriad: sgrinio; imiwneiddio; a monitro a hybu datblygiad plant (cadw gwyliadwriaeth arnynt).

Beth sydd wedi newid?

Caiff plant a'u teuluoedd yn y blynyddoedd cynnar eu cynorthwyo gan wasanaethau cyffredinol ac arbenigol ar draws y GIG a'i bartneriaid. Mae'r gwasanaethau hynny'n amrywio o bwynt cyswllt cyntaf teuluoedd, sef y meddyg teulu, i ystod eang o wasanaethau sy'n cynnwys y canlynol: gwasanaethau mamolaeth, ymwelwyr iechyd a nyrsio ysgol; gwasanaethau iechyd meddwl, sy'n cynnwys gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol yn y gymuned; gwasanaethau cymdeithasol; addysg; Galw Iechyd Cymru; unedau damweiniau ac achosion brys; deintyddiaeth; Dechrau'n Deg ac ati. Mae'n hanfodol bod yr holl wasanaethau hyn yn gweithio gyda'i gilydd ac yn achub ar bob cyfle i ymgysylltu â theuluoedd a phlant a'u cynghori a'u cynorthwyo yn ystod y cyfnod hollbwysig hwn yn eu datblygiad.

Fel rhan o adolygiad GIG Cymru o wasanaethau presennol ar gyfer y blynyddoedd cynnar, cytunodd y byrddau iechyd y byddai'n fuddiol tu hwnt cael dull Cymru gyfan o gadw gwyliadwriaeth ar blant, sef yn y bôn y gwasanaethau a ddarperir gan y Gwasanaethau Ymwelwyr Iechyd a Nyrsio Ysgol, a chyfuno hynny â'r ddarpariaeth gyffredinol bresennol o wasanaethau imiwneiddio a sgrinio. I ategu hynny, mae gweithwyr iechyd proffesiynol wedi datblygu elfen wyliadwriaeth Rhaglen Plant Iach Cymru ar sail y sylfaen dystiolaeth fwyaf cyfredol, fel y caiff ei nodi mewn nifer o ddogfennau dylanwadol allweddol gan gynnwys *Health For All Children* (Hall and Elliman 2006). Wrth wraidd yr elfen wyliadwriaeth y mae amserlen gyffredinol, y cytunwyd arni ar gyfer Cymru gyfan, o gysylltiadau â'r gwasanaethau ymwelwyr iechyd a nyrsio ysgol ar gyfer pob plentyn, a chaiff ymyriadau estynedig a dwys eu darparu i'r teuluoedd a'r plant y mae lefelau eu hangen yn uwch.

Bydd y ddogfen hon yn rhoi trosolwg o elfen newydd Rhaglen Plant Iach Cymru, sef yr amserlen o gysylltiadau cyffredinol â'r gwasanaeth ymwelwyr iechyd a nyrsio ysgol. Caiff manylion amserlen gyfredol elfennau sgrinio ac imiwneiddio cyffredinol y Rhaglen a gwasanaeth ymwelwyr iechyd Dechrau'n Deg eu cynnwys hefyd.

Pam newid?

Ceir tystiolaeth gyson sy'n awgrymu bod buddsoddi yn y blynyddoedd cynnar yn gwella iechyd plant, eu datblygiad cymdeithasol ac addysgol a'u canlyniadau hirdymor yn sylweddol (Adroddiad Black 1980, Acheson 1998, Marmot 2010) a gall methu â mynd i'r afael ag ymddygiad niweidiol yn ystod y blynyddoedd cynnar gael effaith ddramatig ar y plentyn ac ar gymdeithas (Astudiaeth Profiadau Niweidiol Mewn Plentyndod (ACE) Cymru, 2015). Nod Rhaglen Plant Iach Cymru yw darparu rhaglen genedlaethol strwythuredig i blant a'u teuluoedd er mwyn cyflawni'r canlyniadau hynny ac er mwyn eu cynorthwyo i fynd i'r afael ag ymddygiad a allai fod yn niweidiol.

Prif gymhelliant y byrddau iechyd wrth ddatblygu elfen wyliadwriaeth Rhaglen Plant Iach Cymru, yn enwedig yr amserlen i Gymru gyfan o gysylltiadau cyffredinol, oedd mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd. Mae tlodi plant yn her sylweddol o safbwynt sicrhau canlyniadau iechyd gwell yng Nghymru, a'r garfan honno o blant sydd fwyaf tebygol o fod mewn cartrefi ansefydlog ac sydd fwyaf tebygol o symud o'r naill fwrdd iechyd i'r llall. Drwy ddatblygu a darparu gwasanaethau i Gymru gyfan, sydd â set graidd o gysylltiadau cyffredinol, bydd byrddau iechyd yn lleihau'r posibilrwydd y gallai'r plant a'r teuluoedd hyn fethu â manteisio ar yr effeithiau cadarnhaol sy'n deillio o raglen ymyriadau cynnar ac iechyd cyhoeddus.

Nodau Rhaglen Plant Iach Cymru

Mae Llywodraeth Cymru yn disgwyl y bydd pob plentyn a theulu’n cael cynnig Rhaglen Plant Iach Cymru. Mae’r rhaglen yn ategu’r cysyniad o gyffredinoliaeth gynyddol ac yn ceisio nodi cyfres ofynnol o ymyriadau allweddol ar gyfer pob teulu sydd â phlant cyn-ysgol, waeth beth fo’u hanghenion. I rai teuluoedd, bydd angen cynyddu lefel yr ymyriad er mwyn hwyluso cymorth mwy dwys.

Mae gweithredu Rhaglen Plant Iach Cymru yn sicrhau ymrwymiad i hybu iechyd a lles pob plentyn sydd rhwng 0 a 7 oed, ac mae’n ceisio cyflawni’r blaenoriaethau allweddol canlynol:

- Cyflwyno negeseuon allweddol ynghylch iechyd cyhoeddus o’r adeg y caiff plentyn ei genhedlu nes y bydd yn 7 oed, fel bod teuluoedd yn cael cymorth i wneud dewisiadau a fydd yn gwella eu hiechyd hirdymor.
- Hybu ymlyniad a bondio er mwyn cefnogi perthynas gadarnhaol rhwng rhieni a’u plant, a fydd yn arwain at ymlyniad emosiynol cadarn i blant.
- Hybu gwydnwch ac iechyd emosiynol y fam a’r teulu.
- Cynorthwyo a grymuso teuluoedd i wneud dewisiadau deallus er mwyn darparu amgylchedd diogel a meithringar.
- Cynorthwyo plant i gyrraedd yr holl gerrig milltir o ran twf a datblygiad, a fydd yn eu galluogi i fod yn barod ar gyfer yr ysgol.
- Cynorthwyo’r broses o bontio i amgylchedd yr ysgol.
- Diogelu plant rhag afiechydon plentyndod y mae modd eu hosgoi, drwy drefniadau imiwneiddio cyffredinol.
- Sicrhau y caiff problemau corfforol, problemau metabolig a phroblemau’n ymwneud â thwf neu ddatblygiad eu canfod yn gynnar drwy raglen sgrinio gyffredinol briodol.

Y Canlyniadau

Mae Llywodraeth Cymru a’i phartneriaid wedi datblygu fframweithiau canlyniadau a rennir er mwyn ein helpu i ddeall yr effaith y mae ein polisïau, ein rhaglenni, ein gwasanaethau a’n hymddygiad yn ei chael ar iechyd a lles yng Nghymru. Bydd Rhaglen Plant Iach Cymru yn cyfrannu at wella canlyniadau ar draws y fframweithiau canlyniadau ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar ac Iechyd Cyhoeddus, ac yn benodol o safbwynt y canlynol:

- Canran trigolion 0–7 oed Cymru sy’n mynd i adrannau damweiniau ac achosion brys ar ôl cael anafiadau damweiniol yn y cartref.
- Canran y plant sy’n cyrraedd eu cerrig milltir o ran datblygiad rhwng 2–3 oed neu sy’n rhagori arnynt (mae’n berthnasol hefyd i ‘yn dysgu ac yn datblygu’).
- Canran y plant 4 oed sydd wedi cael yr holl imiwneiddiadau y dylent fod wedi’u cael.
- Canran y plant 4/5 oed y mae eu pwysau’n iach.
- Pydredd dannedd yn 5 oed.

Yn ogystal, bydd Rhaglen Plant Iach Cymru yn cyfrannu at ddangosydd canlyniad y Strategaeth Tlodi Plant:

- % y plant mewn aelwydydd ag incwm isel, sy’n cyrraedd cerrig milltir o ran iechyd a datblygiad cymdeithasol a gwybyddol erbyn eu bod yn dechrau addysg ffurfiol.

Cyflawni'r rhaglen wyliadwriaeth sy'n gysylltiedig â Rhaglen Plant Iach Cymru

Bydd byrddau iechyd yng Nghymru yn dechrau gweithredu Rhaglen Plant Iach Cymru ar 1 Hydref 2016. Oherwydd bod rhaglenni blaenorol y byrddau iechyd yn amrywio gymaint, bydd rhai gwahaniaethau yn yr amserlenni a'r camau gweithredu a fydd yn ofynnol er mwyn gallu symud ymlaen i weithredu Rhaglen Plant Iach Cymru yn llawn. Fodd bynnag, mae Llywodraeth Cymru yn disgwyl y bydd pob bwrdd iechyd yn gweithredu'n llawn cyn pen dwy flynedd amserlen y Rhaglen o gysylltiadau cyffredinol ar gyfer cadw gwyliadwriaeth ar blant. Bydd hynny'n arwain at Raglen Plant Iach Cymru sydd wedi'i hintegreiddio'n llwyr – gyda gwasanaethau estynedig a dwys sy'n cyd-fynd â gwasanaethau lleol eraill i ddiwallu anghenion a nodwyd – erbyn 2020.

Bydd y rhaglen wyliadwriaeth sy'n gysylltiedig â Rhaglen Plant Iach Cymru yn ganolog i'r gwaith o ddarparu gwasanaeth cyffredinol cynyddol sy'n cynnig ystod o ymyriadau ataliol a chynnar ar gyfer gwahanol lefelau o angen. Bydd y rhaglen yn cael ei hategu gan fframwaith sicrhau ansawdd a fydd yn rhoi sicrwydd ynghylch ansawdd ac effeithiolrwydd gwasanaethau ac ymarfer proffesiynol Nyrsys Iechyd Cyhoeddus Cymunedol Arbenigol ar draws Cymru. Bydd yn galluogi gwelliannau i wasanaethau lleol, yn cynorthwyo'r gwaith o gynllunio a darparu gwasanaethau, ac yn darparu dull o adolygu a diweddaru Rhaglen Plant Iach Cymru yn ystod y blynyddoedd a ddaw.

Caiff y Rhaglen ei hategu gan System Iechyd Plant wedi'i diweddaru, a ddarperir gan Wasanaeth Gwybodeg GIG Cymru. Bydd yn sicrhau bod byrddau iechyd yn gallu amserlennu cysylltiadau'n effeithiol dan Raglen Plant Iach Cymru a bod data cywir y gellir ei gymharu'n cael ei gasglu er mwyn hybu gwelliannau i iechyd plant ar draws Cymru.

Mae'r plentyn yn gynnyrch ei amgylchedd ei hun. Yn ogystal ag ystyried datblygiad y plentyn, mae asesiad proffesiynol y gwasanaeth ymwelwyr iechyd o wydnwch y teulu hefyd yn ystyried y lleoliad cyfan a dylanwadau ehangach megis ffactorau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol a ph'un a oes angen cymorth ychwanegol ar y plentyn a'r teulu i fynd i'r afael â meysydd sy'n peri pryder. Defnyddir amryw adnoddau ar hyn o bryd i gynorthwyo'r gwasanaeth ymwelwyr iechyd i gynnal asesiad proffesiynol o wydnwch y teulu. Er mwyn gwella'r maes gwaith hwn ymhellach, mae Prifysgol De Cymru a'r gwasanaeth ymwelwyr iechyd yng Nghymru yn gweithio mewn partneriaeth i ddatblygu Offeryn ac Adnodd Asesu Gwydnwch Teulu (Family Resilience Assessment Instrument and Tool (FRAIT)) ar gyfer Ymwelwyr Iechyd ledled Cymru, a ddilysir yn llawn. Bydd FRAIT yn ceisio adnabod ffactorau arbed mewn teuluoedd ac yn ceisio adnabod angen ychwanegol ochr yn ochr â phryderon posibl ynghylch diogelu plant. Pan fydd FRAIT wedi'i ddatblygu caiff ei ddefnyddio ar adegau allweddol drwy gydol pum mlynedd cyntaf bywyd plentyn, ac os yw'n briodol cytunir ar gynllun â'r teuluoedd a fydd yn cynnwys ymyriadau ac adolygiadau i werthuso cynnydd. Disgwylir i FRAIT gael ei gyflwyno ar draws Cymru yn 2017.

Gan adeiladu ar y fenter FRAIT, mae Adnodd Aciwtedd Cymru Gyfan ar gyfer Ymwelwyr Iechyd yn cael ei ddatblygu, a fydd yn galluogi pob Bwrdd Iechyd i bennu gofynion lleol o ran y gweithlu'n fwy cywir drwy ddefnyddio adnodd wedi'i safoni.

Cynhelir adolygiad llawn o Raglen Plant Iach Cymru dair blynedd ar ôl iddi gael ei chyflwyno, er mwyn sicrhau ei bod yn ystyried y sylfaen dystiolaeth sy'n dod i'r amlwg gan gynnwys y fersiwn ddiweddaraf o *Health For All Children* (Hall and Elliman 2006) y disgwylir iddi gael ei chyhoeddi yn ystod y cyfnod hwn.

Atebolrwydd

Yng Nghymru, mae'r gweithlu amlddisgyblaethol a alluogwyd sy'n cael ei arwain gan yr Ymwelydd Iechyd yn rhoi arweiniad clinigol arbenigol i dîm sydd â'r sgiliau a'r cymwyseddau i ddiwallu anghenion defnyddwyr gwasanaethau.

Mae ymwelwyr iechyd yn cael eu hyfforddi i adnabod teuluoedd sydd angen cymorth ychwanegol neu fanylach. Gan ddefnyddio eu barn a'u sgiliau clinigol a phroffesiynol, byddant yn gweithio gyda'r tîm amlddisgyblaethol ehangach a theuluoedd i ddatblygu cynlluniau unigol.

Ni fydd y cymysgedd sgiliau hwn yn disodli rôl broffesiynol yr Ymwelydd Iechyd, nac yn ei gwanhau – yn hytrach, bydd yn helpu i'w chryfhau. Bydd yn galluogi ymwelwyr iechyd i wneud y defnydd gorau posibl o'u sgiliau a'u gwybodaeth, gan ddirprwyo tasgau priodol i aelodau eraill o'r tîm. Yr Ymwelydd Iechyd sy'n atebol am gyflwyno'r Rhaglen Plant Iach Cymru, a'i rôl yw darparu arweiniad clinigol arbenigol i'r tîm amlddisgyblaethol.

Mae rôl yr Ymwelydd Iechyd yng Nghymru yn cynnwys:

- Cyflawni mewn perthynas â'r Rhaglen Plant Iach Cymru, ac arwain ar ei chyflwyno.
- Cwblhau asesiadau ac adolygiadau cynhwysfawr o iechyd a llesiant plant cyn oed ysgol a'u teuluoedd gan ddefnyddio pecynnau Asesu Cymru Gyfan (sy'n cynnwys FRAIT (Offeryn ac Adnodd Asesu Cadernid y Teulu))
- Rhoi rhaglenni atal ar waith i nodi anghenion, gyda'r nod yn y pen draw o wella I echyd y cyhoedd a thynnu plant allan o dlodi.
- Cyflawni mewn perthynas â rhaglenni dwys, gyda phartneriaid allweddol, ar gyfer y plant a'r teuluoedd mwyaf agored i niwed.
- Meddu ar wybodaeth iechyd y cyhoedd ehangach mewn perthynas â'r gymuned leol, deall y penderfynyddion a allai effeithio ar iechyd, datblygu rhaglenni iechyd ataliol a thargedu adnoddau a chyfeirio unigolion atynt yn briodol.
- Darparu arweiniad clinigol arbenigol ar gyfer tîm amlddisgyblaethol.
- Bod yn Nyrs-Bresgripsiynydd.
- Bod yn ymarferydd cymwys a hyderus wrth ddiogelu ac amddiffyn plant.

Crynodeb o amserlen cysylltiadau cyffredinol Rhaglen Plentyn Iach Cymru ar gyfer plant 0 i 7 oed

Y cysylltiadau sgrinio, imiwneiddio, a monitro a hybu datblygiad plant (cadw gwyliadwriaeth) canlynol yw'r rhai y gall pob plentyn a rhiant ddisgwyl eu cael.

Gofal cynenedigol gan fydwraig
Bwcio erbyn **10 wythnos** o feichiogrwydd

Ymweliad gan y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd wedi **28 wythnos:**

- Os yw'r fam yn disgwyl ei baban cyntaf
- Os oes anawsterau dysgu
- Os oes pryderon ynghylch diogelu plant
- Os oes problemau emosiynol neu iechyd meddwl
- Os oes gan y baban sydd yn y groth gyflwr meddygol
- Os yw'r fam yn disgwyl mwy nag un plentyn

Archwiliad corfforol cyn pen **72 awr** ar ôl yr enedigaeth

Sgrinio smotyn gwaed pan fydd y baban yn **5 diwrnod oed** (erbyn y bydd yn 8 diwrnod oed)

Sgrinio clyw'r baban newydd-anedig cyn pen **4 wythnos**

Cysylltiad ag ymwelydd iechyd erbyn **14 diwrnod oed**
Asesiad o wydnwch y teulu
Asesiad iechyd meddwl y fam

Archwiliad corfforol pan fydd y baban yn **6 wythnos oed**

Cysylltiad gan ymwelydd iechyd pan fydd y baban yn **8, yn 12 ac yn 16 wythnos**
Asesiad o dwf y baban

Brechiadau arferol pan fydd y baban yn **8, yn 12 ac yn 16 wythnos oed**

Cysylltiad gan ymwelydd iechyd pan fydd y baban yn **6 mis oed**
cynnwys cyngor ynghylch diddyfnu a diogelwch babanod
Asesiad o wydnwch y teulu

Brechiadau arferol pan fydd y baban yn **12 mis oed**

Cysylltiad gan ymwelydd iechyd pan fydd y baban yn **15 mis oed**
Asesiad o dwf a datblygiad y baban
Asesiad o wydnwch y teulu

Cysylltiad gan ymwelydd iechyd pan fydd y baban yn **27 mis oed**
Asesiad o dwf a datblygiad
Asesiad o wydnwch y teulu

Y ffliw – chwistrelliad drwy'r trwyn yn flynyddol pan fydd y plentyn yn **2, yn 3 ac yn 4 blwydd**

Cysylltiad gan ymwelydd iechyd pan fydd y plentyn yn **3.5 blwydd oed**
Asesiad o dwf a datblygiad
Asesiad o wydnwch y teulu

Brechiadau arferol pan fydd y plentyn yn **3 blwydd a 4 mis oed**

Trosglwyddo o'r Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd i'r Gwasanaeth Nyrsio Ysgol pan fydd y plentyn yn **4/5 mlwydd oed**

Gwasanaeth Nyrs Ysgol rhwng **4 a 7 mlwydd oed**
Sgrinio golwg a thyfiant
Sgrinio clyw
Rhaglen Mesur Plant

Gwasanaeth rhaglen brechiad ffliw a chaiff ei weinyddu gan nyrs ysgol pan fydd y plentyn rhwng **4 a 7 mlwydd oed**

Amserlen y rhaglen wyliadwriaeth sy’n gysylltiedig â Rhaglen Plant Iach Cymru

Bydd y rhaglen wyliadwriaeth gyffredinol gynyddol ar gyfer pob teulu sydd â phlant dan 7 oed yn cael ei gweithredu gan wasanaethau ymwelwyr iechyd a nyrsio ysgol ym mhob bwrdd iechyd yng Nghymru. Bydd lefel yr ymyriad yn cael ei phennu gan asesiad o wydnwch y teulu, a gynhelir gan Nyrsys Iechyd Cyhoeddus Cymunedol Arbenigol, a bydd yr ymyriad yn amrywio o wasanaeth cyffredinol wedi’i safoni i gymorth estynedig neu ddwys. Yn ogystal, mae’r Rhaglen Dechrau’n Deg yn cynnig gwasanaeth estynedig gan ymwelwyr iechyd i’r teuluoedd hynny sydd â phlant dan 4 oed, yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru (Llywodraeth Cymru 2015).

Mae’r trosolwg canlynol o’r rhaglen wyliadwriaeth sy’n gysylltiedig â Rhaglen Plant Iach Cymru yn amlinellu’r elfennau craidd a gaiff eu cynnig i bob teulu. Caiff yr elfennau craidd hynny eu cynnig ar dair lefel:

- Lefel gyffredinol – yr ymyriad gofynnol craidd a gynigir i bob teulu, waeth beth fo’r angen.
- Lefel estynedig – ymyriadau ychwanegol sy’n seiliedig ar waith asesu a dadansoddi gwydnwch ac adnabod angen ychwanegol.
- Lefel ddwys – ymyriadau pellach sy’n seiliedig ar gamau parhaus i asesu a dadansoddi angen mwy helaeth.

Yn ystod pob cysylltiad, achubir ar gyfleoedd i sicrhau bod blaenoriaethau allweddol o ran iechyd cyhoeddus yn cael eu nodi. Pan gaiff rhianta cadarnhaol ei drafod, boed hynny mewn perthynas â'r broses bontio i fod yn rhieni; ymlyniad a bondio neu reoli ymddygiad; dylid atgoffa rhieni fod y gyfraith wedi newid yng Nghymru ac na chaniateir cosbi plentyn yn gorfforol bellach. Caiff negeseuon sy’n seiliedig ar dystiolaeth eu cyfleu er mwyn gwella iechyd a lles plant a’u teuluoedd, gan gyfrannu at *Adeiladu Dyfodol Mwy Disglair: Cynllun Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant* Llywodraeth Cymru. Diogelwch a lles y plentyn fydd yr ystyriaeth bwysicaf. Os bydd gweithwyr proffesiynol yn pryderu am les plentyn, neu os credir bod plentyn yn dioddef niwed sylweddol, bydd y Nyrsys Iechyd Cyhoeddus Cymunedol Arbenigol yn adrodd ynghylch eu hamheuon bod yr unigolyn mewn perygl wrth Adran Gwasanaethau Cymdeithasol eu hawdurdod lleol, yn unol â’u dyletswydd i adrodd ynghylch hynny dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

Trosolwg o elfen wyliadwriaeth Rhaglen Plant Iach Cymru
Bydd dwyster yr ymyriad yn dibynnu ar asesiad o wydnwch y teulu, a gynhelir yn ystod cysylltiadau allweddol. Mae’r wybodaeth ganlynol yn dangos y gwahanol lefelau o ddarpariaeth a gynigir:
Ymyriad cyffredinol
Bydd elfennau craidd Rhaglen Plant Iach Cymru, sydd ar gael i bob teulu sydd â phlant dan 7 oed, yn ymdrin â’r canlynol:

- Iechyd a datblygiad
- Sgrinio ac archwiliad corfforol
- Imiwneiddio
- Negeseuon allweddol ynghylch iechyd cyhoeddus
- Ysmygu a chamddefnyddio sylweddau
- Atal Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod
- Bwydo ar y fron a diddyfnu iach
- Maeth
- Gordewdra a gweithgarwch corfforol
- Diogelwch yng nghyswllt babanod
- Diogelwch yn y cartref ac atal damweiniau
- Cydberthnasau iach a chamdriniaeth ddomestig
- Iechyd deintyddol
- Diogelwch yng nghyswllt anifeiliaid anwes/cŵn
- Hybu dulliau sensitif o fagu plant
- Ymlyniad a bondio cadarn â phlant bach
- Cynnwys tadau
- Iechyd meddwl amenedigol
- Paratoi pobl ar gyfer bod yn rhieni a'u cynorthwyo gyda'r broses bontio
- Diogelu

Ymyriad estynedig

Gan adeiladu ar yr elfennau craidd cyffredinol, bydd y gwasanaeth estynedig yn cynnwys ymyriadau pellach y nodwyd eu bod yn ofynnol drwy'r asesiadau o wydnwch a datblygiad, a bydd yn ymdrin â'r canlynol:

- Problemau emosiynol a seicolegol
- Bwydo ar y fron
- Newid ymddygiad er gwell (o safbwynt ysmygu, camddefnyddio sylweddau, deiet, iechyd deintyddol ac ati)
- Rhaglenni cymorth ynghylch sut i fagu plant, sy'n cynnwys asesu a hybu rhyngweithio rhwng rhieni a'u babanod
- Datblygiad a lleferydd ac iaith plentyn
- Babanod sydd â phroblemau iechyd
- Pryderon ynghylch diogelu plant

Ymyriad dwys

Bydd yr elfen hon yn adeiladu ar y rhaglenni craidd cyffredinol ac estynedig, a chaiff y penderfyniad i ddarparu'r lefel uwch hon o ymyriad ei lywio gan yr asesiad unigol o wydnwch y teulu a'r broses o adnabod angen sylweddol. Gallai ymyriad dwys gynnwys y canlynol:

- Rhaglenni dwys wedi'u strwythuro o ymweliadau â'r cartref
- Cyfeirio'r teulu at wasanaethau arbenigol
- Pryderon ynghylch diogelu plant

Manylion amserlen cysylltiadau cyffredinol y rhaglen wyliadwriaeth sy’n gysylltiedig â Rhaglen Plant Iach Cymru

Adolygiad Cynenedigol y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd

Yn ystod yr ail gyfnod o dri mis sy’n perthyn i feichiogrwydd, bydd disgwyl i fydwragedd roi gwybod i’r Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd am unrhyw fenywod beichiog sy’n disgwyl eu baban cyntaf neu unrhyw fenywod beichiog y gallai fod angen cymorth ychwanegol arnynt. Dyma’r meini prawf:

- Menywod a fydd yn famau am y tro cyntaf
- Rhieni sy’n disgwyl mwy nag un plentyn
- Rhieni sydd ag anawsterau dysgu
- Rhieni y mae pryderon ynghylch diogelu plant wedi bod yn berthnasol iddynt yn y gorffennol neu’n berthnasol iddynt ar hyn o bryd, gan gynnwys pryderon ynghylch camdriniaeth ddomestig
- Rhieni y mae mwy o berygl y bydd ganddynt anghenion emosiynol/anghenion o ran iechyd meddwl
- Achosion lle gwyddys bod gan y baban sydd yn y groth gyflwr meddygol.

Os caiff menyw feichiog ei chyfeirio at ymwelydd iechyd, gallai olygu y bydd yn cael ei gwahodd i gael adolygiad cynenedigol a fydd yn dechrau wedi 28 wythnos o feichiogrwydd. Bydd disgwyliadau’r rhieni a’r modd y maent yn paratoi ar gyfer bod yn rhieni’n cael eu trafod a’u hasesu er mwyn adnabod risg, a chynhelir asesiad o wydnwch y teulu. Bydd gwaith asesu a gwerthuso’r wybodaeth sydd ar gael yn pennu lefel yr ymyriad sy’n angenrheidiol i gynorthwyo’r teulu; bydd hynny’n cael ei drafod a’i gytuno â’r teulu.

Adolygiad o iechyd y teulu: 1-6 wythnos oed

Bydd y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd yn cynnig cysylltiad arferol adeg yr enedigaeth i bob rhiant/gofalwr, rhwng 10 a 14 diwrnod ar ôl genedigaeth eu baban. Cynigir cysylltiadau pellach cyn y bydd y baban yn 6 wythnos oed.

Cynhelir asesiad o wydnwch y teulu a gwerthusiad o allu’r rhieni i fagu’r baban, er mwyn helpu i adnabod angen unigol.

Drwy’r cysylltiadau hyn, bydd y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd yn achub ar y cyfle i ddylanwadu ar iechyd y teulu ac ar ymddygiad o ran iechyd, a fydd yn effeithio ar ganlyniadau iechyd hirdymor. Bydd hynny’n cynnwys gweithredu blaenoriaethau megis rhoi’r gorau i ysmygu, cynyddu cyfraddau imiwneiddio, a chynorthwyo plant a theuluoedd i sicrhau pwysau iach.

Bydd y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd yn chwilio am gyfleoedd i hybu ymlyniad a bondio cadarn rhwng y rhiant/gofalwr a’u baban, sy’n hanfodol i sicrhau bod ymennydd y baban yn datblygu yn y ffordd orau posibl. Bydd hynny yn helpu’r rhieni i ddeall ymddygiad y baban

ac yn eu galluogi i ddatblygu eu sgiliau a'u gwybodaeth. Y gobaith yw y bydd hynny'n sicrhau y bydd y rhieni'n magu eu plant yn ofalgar, yn hyderus ac yn fedrus.

Bydd y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd yn pwysleisio pwysigrwydd lles emosiynol a chorfforol y rhieni i iechyd y teulu. Cynigir cymorth a chyngor i rieni/gofalwyr ynghylch negeseuon allweddol sy'n ymwneud â hybu iechyd, a fydd yn gwella lles y teulu ac yn cynorthwyo'r rhieni/gofalwyr i fod yn fwy gwydn wrth ymdopi â'r heriau sy'n gysylltiedig â bod yn rhiant.

Bydd y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd yn trafod y cerrig milltir o ran datblygiad a ddisgwylir a chamau parhaus i reoli lles y baban, er enghraifft rheoli mân anhwylderau ac atal damweiniau, gan gynnwys Dewis Doeth (GIG 2011).

Adolygiad o iechyd y teulu: 8-16 wythnos oed

Bydd y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd yn annog y rhieni i fynychu clinigau iechyd plant a manteisio ar yr imiwneiddiadau a gynigir pan fydd eu baban yn 8, yn 12 ac yn 16 wythnos oed. Bydd y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd yn adolygu twf y baban a chynnydd o ran datblygiad.

Efallai y bydd negeseuon allweddol ynghylch iechyd cyhoeddus yn cael eu hatgyfnerthu fel y bo'n briodol yn ystod y cysylltiadau hyn, hy negeseuon ynghylch bwydo ar y fron, iechyd deintyddol, fitaminau Cychwyn Iach, maeth iach a hybu datblygiad y baban.

Bydd y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd yn trafod cynnydd y baban o ran datblygiad a cherrig milltir sy'n briodol i'w oedran. Cynigir cyngor ynghylch rheoli mân anhwylderau babanod a phlant, fel y nodwyd yn yr adolygiad blaenorol.

Adolygiad o iechyd y teulu: 6 mis oed

Bydd y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd yn cynnig ymweliad â'r cartref i bob rhiant/gofalwr pan fydd y baban yn 6 mis oed.

Cynhelir asesiad o wydnwch y teulu a gwerthusiad o allu'r rhieni i fagu'r baban, er mwyn helpu i adnabod angen unigol.

Bydd y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd yn defnyddio'r cysylltiad hwn fel cyfle i hybu ymlyniad cadarn rhwng y rhiant/gofalwr a'u baban sy'n tyfu, sy'n hanfodol i sicrhau bod ymennydd y baban yn datblygu yn y ffordd orau posibl ac i sicrhau lles cymdeithasol ac emosiynol y baban. Bydd hynny yn helpu'r rhieni i ddatblygu eu sgiliau a'u gwybodaeth am alluoedd eu baban, sy'n cynyddu'n barhaus, er mwyn eu hannog i fagu eu plant yn ofalgar, yn hyderus ac yn fedrus.

Bydd y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd yn pwysleisio pwysigrwydd lles emosiynol a chorfforol y rhieni ac yn cynnwys asesiad o iechyd a lles emosiynol y fam gan ddefnyddio cwestiynau NICE. Bydd y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd yn cynnig cymorth a chyngor i rieni/gofalwyr, sy'n ymwneud â negeseuon allweddol ynghylch iechyd cyhoeddus, a fydd yn

gwella lles y teulu ac yn cynorthwyo'r rhieni/gofalwyr i fod yn fwy gwydn wrth ymdopi â'r heriau sy'n gysylltiedig â bod yn rhiant.

Caiff blaenoriaethau o ran iechyd cyhoeddus eu cyflawni drwy ddarparu cymorth a chyngor ynghylch amryw feysydd allweddol, gan gynnwys diogelwch yng nghyswllt babanod a diogelwch yn y cartref, bwydo ar y fron, diddyfnu, dewisiadau iach o ran bwyd, darllen a chwarae, diogelwch yng nghyswllt anifeiliaid anwes, gofal deintyddol a chofrestru gyda deintydd, rhaglenni imiwneiddio, rhoi'r gorau i ysmygu a hybu amgylcheddau di-fwg.

Adolygiad o iechyd y teulu: 15 mis oed

Bydd y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd yn cynnig ymweliad â'r cartref i bob rhiant/gofalwr pan fydd eu plentyn yn 15 mis oed.

Cynhelir asesiad o wydnwch y teulu a gwerthusiad o allu'r rhieni i fagu'r plentyn, er mwyn helpu i adnabod angen unigol.

Dyma gyfle arall i'r Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd gynorthwyo'r teulu ac asesu iechyd a datblygiad y plentyn, a thrafod unrhyw bryderon neu unrhyw gymorth y mae ei angen i gynorthwyo'r teulu i helpu'r plentyn i wireddu ei botensial yn llawn.

Dylid arsylwi plant nad ydynt yn cerdded a dylid cynnal ymweliad dilynol pan fyddant yn 18 mis oed.

Bydd y cysylltiad hwn yn canolbwyntio'n benodol ar ddatblygiad y plentyn o ran sgiliau lleferydd ac iaith.

Caiff blaenoriaethau o ran iechyd cyhoeddus eu cyflawni drwy ddarparu cymorth a chyngor ynghylch amryw feysydd allweddol, gan gynnwys hybu diogelwch yn y cartref a'r gymuned, cyngor deietegol, ysgogi datblygiad drwy chwarae a darllen, iechyd deintyddol, rhoi'r gorau i ysmygu a'r rhaglen imiwneiddio plant.

Adolygiad o iechyd y teulu: 27 mis oed

Bydd y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd yn cynnig ymweliad â'r cartref i bob rhiant/gofalwr pan fydd eu plentyn yn 27 mis oed.

Cynhelir asesiad o wydnwch y teulu a gwerthusiad o allu'r rhieni i fagu'r plentyn, er mwyn helpu i adnabod angen unigol.

Diben y cysylltiad hwn yw i'r Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd asesu twf y plentyn a chynnydd o ran datblygiad, ac mae'n gyfle i adolygu gwydnwch y teulu.

Caiff blaenoriaethau o ran iechyd cyhoeddus eu cyflawni drwy ddarparu cymorth a chyngor ynghylch amryw feysydd allweddol, gan gynnwys cyngor deietegol, rhoi'r gorau i ysmygu, iechyd deintyddol, chwarae, cyflwr y golwg, y rhaglen imiwneiddio plant, paratoi'r plentyn ar gyfer yr ysgol, a hybu diogelwch yn y cartref a'r gymuned.

Adolygiad o iechyd y teulu: 3½ blwydd oed

Bydd y Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd yn cynnig ymweliad â'r cartref i bob rhiant/gofalwr pan fydd eu plentyn yn 3½ blwydd oed.

Cynhelir asesiad o wydnwch y teulu a gwerthusiad o allu'r rhieni i fagu'r plentyn, er mwyn helpu i adnabod angen unigol. Caiff y plant y bydd angen i'w hachos gael ei drosglwyddo'n llawn i'r nyrs ysgol eu hadnabod.

Caiff blaenoriaethau o ran iechyd cyhoeddus eu cyflawni drwy ddarparu cymorth a chyngor ynghylch amryw feysydd allweddol, gan gynnwys cyngor deietegol, rhoi'r gorau i ysmygu, iechyd deintyddol, chwarae, cyflwr y golwg, y rhaglen imiwneiddio plant, paratoi'r plentyn ar gyfer yr ysgol, a hybu diogelwch yn y cartref a'r gymuned.

Adolygiad gan nyrs ysgol – dosbarth derbyn, 4-5 mlwydd oed

Diben yr adolygiad adeg dechrau'r ysgol yw asesu anghenion y plentyn o ran iechyd, hybu iechyd a lles, a chynorthwyo a galluogi plant i wireddu eu potensial yn llawn.

Ni fydd yn rhaid i achos pob plentyn gael ei drosglwyddo'n ffurfiol o'r Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd i'r Timau Nyrsio Ysgol. Ar gyfer yr achosion lle mae hynny'n briodol, dylai prosesau y cytunir arnynt yn lleol fod ar waith a dylai'r holl ddogfennau perthnasol – dogfennau papur ac electronig – gael eu trosglwyddo i'r gwasanaeth nyrsio ysgol.

Mae gan bob ysgol nyrs ysgol a enwir, nad yw fel rheol yn gweithio ar safle'r ysgol ond sydd wrth law i ddarparu cyngor a chymorth. Bydd y nyrs ysgol yn cynorthwyo plant a phobl ifanc yn yr ysgol drwy hybu addysg gadarnhaol am iechyd a darparu gwybodaeth am hybu iechyd, yn ogystal â chyflwyno camau wedi'u targedu fel y bo angen.

Yn ystod y flwyddyn y bydd plentyn yn dechrau cael addysg lawn amser, bydd y nyrs ysgol yn rhoi'r wybodaeth a restrir isod i holl rieni/gofalwyr disgyblion y dosbarth derbyn. Dylai protocolau lleol fod ar waith i sicrhau bod gwybodaeth a gwasanaeth cyfeirio priodol tebyg ar gael i rieni plant sy'n cael addysg ddewisol yn y cartref.

- Gwybodaeth sy'n cyflwyno'r Gwasanaeth Nyrsio Ysgol
- Manylion cyswllt nyrs ysgol a enwir ar gyfer y plentyn
- Holiadur i'w gwblhau gan y rhiant/gofalwr ynghylch iechyd y plentyn ar y pryd, gan gynnwys ei sefyllfa o ran imiwneiddio
- Gwybodaeth am raglenni sgrinio'r clyw
- Gwybodaeth am y rhaglen genedlaethol ar gyfer sgrinio'r golwg
- Gwybodaeth am y Rhaglen Mesur Plant.

Crynodeb o amserlen sgrinio Rhaglen Plant Iach Cymru

Sgrinio cynenedigol
Bydd y cyfle cyntaf yn codi pan gaiff y fam ei hasesu erbyn 12 wythnos o feichiogrwydd. Bydd gwaith sgrinio cynenedigol i chwilio am gyflyrau a allai effeithio ar y ffetws yn cyd-fynd â chanllawiau NICE.

Archwiliad corfforol ar ôl yr enedigaeth (cyn pen 72 awr)
Archwiliad corfforol i chwilio am abnormaleddau posibl sy'n ymwneud â'r canlynol:

- y galon;
- y llygaid;
- y cluniau;
- y ceilliau (bechgyn).

Y Rhaglen Sgrinio Clyw Babanod Newydd-anedig (cyn pen pedair wythnos os yw'n rhaglen a weithredir yn yr ysbyty, neu cyn pen pum wythnos os yw'n rhaglen a weithredir yn y gymuned).

Pan fydd y baban rhwng 5 ac 8 diwrnod oed

- Sgrinio smotyn gwaed i chwilio am broblemau metabolig neu broblemau'n ymwneud â hemoglobin.

Archwiliad corfforol pan fydd y baban rhwng 6 ac 8 wythnos oed
Archwiliad corfforol i chwilio am abnormaleddau posibl sy'n ymwneud â'r canlynol:

- y galon;
- y llygaid;
- y cluniau;
- y ceilliau (bechgyn).

Erbyn y bydd y plentyn yn 5 mlwydd oed
I'w cwblhau yn fuan ar ôl dechrau'r ysgol:

- sgrinio'r clyw
- sgrinio'r golwg
- Y Rhaglen Mesur Plant – mesur taldra a phwysau'r plentyn pan fydd yn y dosbarth derbyn.

Crynodeb o amserlen imiwneiddio Rhaglen Plant Iach Cymru

Gallai'r brechiadau a gynigir i blentyn fel mater o drefn newid yn y dyfodol. Bydd ymwelwyr iechyd, nyrsys practis neu weithwyr iechyd proffesiynol eraill yn gallu rhoi gwybodaeth i rieni am y sefyllfa ddiweddaraf. Mae gwybodaeth gyfredol am frechiadau i'w gweld ar wefan Galw Iechyd Cymru:
http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/doityourself/vaccinations/default.aspx?locale=cy

Adeg cyhoeddi'r ddogfen hon, dyma oedd amserlen frechu Rhaglen Plant Iach Cymru:

Oedran y plentyn	Imiwneiddio
2 fis oed	•Brechlyn 5-mewn-1 rhag difftheria, tetanws, pertwsis (y pâs), polio a ffliw hemoffilws math b (Hib). Gelwir y brechlyn yn DTaP/IPV/Hib •Brechlyn niwmococol (PCV13) •Brechlyn rotafirws •Brechlyn meningococaidd B (MenB)
3 mis oed	•Ail ddos o'r brechlyn 5-mewn-1 (DTaP/IPV/Hib) •Ail ddos o'r brechlyn rotafirws
4 mis oed	•Trydydd dos o'r brechlyn 5-mewn-1 (DTaP/IPV/Hib) •Ail ddos o'r brechlyn niwmococol (PCV13) •Ail ddos o'r brechlyn meningococaidd B (MenB)
Rhwng 12 a 13 mis oed	•Ffliw hemoffilws math b (Hib) a llid yr ymennydd C (Hib/MenC) •Brechlyn MMR rhag y frech goch, clwy'r pennau a rwbela •Trydydd dos o'r brechlyn niwmococol (PCV13) •Trydydd dos o'r brechlyn meningococaidd B (MenB)
2, 3 a 4 blwydd oed a phlant sydd yn yr ysgol	Brechlyn rhag y ffliw bob blwyddyn, ar ffurf chwistrelliad drwy'r trwyn fel rheol
3 blwydd a 4 mis oed (brechiadau cyn-ysgol)	•Ail ddos o'r brechlyn MMR •Brechlyn 4-mewn-1 rhag difftheria, tetanws, pertwsis a pholio (a elwir yn dTaP/IPV neu'n DTaP/IPV)

Dechrau'n Deg

Dechrau'n Deg yw rhaglen Llywodraeth Cymru ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar, sy'n targedu teuluoedd â phlant dan bedair oed. Mae'n rhaglen allweddol o safbwynt gwireddu ymrwymiad Llywodraeth Cymru i leihau anghydraddoldebau sy'n bodoli ym maes iechyd, addysg a chanlyniadau economaidd i blant a theuluoedd sy'n byw mewn aelwydydd ag incwm isel. Mae Dechrau'n Deg yn cynnig cymorth ychwanegol i deuluoedd, a fydd yn rhoi'r dechrau gorau posibl mewn bywyd i'w plant ac a fydd yn arwain at ganlyniadau gwell o ran iaith, datblygiad gwybyddol, cymdeithasol ac emosiynol ac iechyd corfforol. Mae'n galluogi teuluoedd i gael mynediad i gymorth dwys o ran iechyd; gofal plant rhan-amser o safon ar gyfer plant dwy i dair oed; cymorth ynghylch sut i fagu plant; a chymorth ar gyfer datblygu lleferydd, iaith a sgiliau cyfathrebu. Mae'r pedair hawl graidd hyn yn gweithio mewn modd cyfannol i adnabod a diwallu anghenion y plentyn a'i deulu.

Mae rhaglen Dechrau'n Deg wedi'i hanelu at ardaloedd daearyddol penodol ym mhob awdurdod lleol, lle ceir y crynoadau mwyaf o aelwydydd sy'n cael budd-dal incwm. Caiff darpariaeth Dechrau'n Deg ei chynnig i bob teulu yn yr ardaloedd hynny.

Mae gwella canlyniadau o ran iechyd i blant a'u teuluoedd yn un o nodau allweddol Dechrau'n Deg. Caiff gwasanaethau cymorth iechyd Dechrau'n Deg eu darparu gan weithlu iechyd penodedig. Wrth wraidd gwasanaethau cymorth iechyd Dechrau'n Deg y mae ymwelwyr iechyd y caiff llwyth achosion ei bennu iddynt ar sail cymhareb o 1:110. Mae hynny'n eu galluogi i ddarparu cymorth ychwanegol a chael cysylltiad mwy dwys a rheolaidd â theuluoedd. Mae gweithlu iechyd Dechrau'n Deg hefyd yn cynnwys ystod o weithwyr proffesiynol eraill sy'n gallu cynnwys bydwragedd, therapyddion lleferydd ac iaith, seicolegwyr plant, seicolegwyr addysg, seicotherapyddion, gweinyddwyr meithrin a deietegwyr.

Mae'r llwyth achosion o safbwynt plant sy'n byw yn yr ardaloedd Dechrau'n Deg a ddynodwyd wedi'i drosglwyddo o wasanaethau ymwelwyr iechyd cyffredinol i Dechrau'n Deg. Dylai gwasanaethau iechyd cyffredinol a phob aelod o dîm sgiliau iechyd cymysg Dechrau'n Deg gydweithio i sicrhau bod y cymorth gorau posibl ar gael i blant a'u teuluoedd.

Caiff gwasanaethau cymorth iechyd Dechrau'n Deg eu cynnig i bob teulu sy'n byw yn un o ardaloedd Dechrau'n Deg. Mae gan bob plentyn a theulu mewn ardaloedd Dechrau'n Deg hawl i gysylltiadau a chymorth ychwanegol a fyddai fel arall yn cael eu cynnig gan wasanaethau cyffredinol. Mae'r cymorth a'r ymyriadau a gynigir i blant a theuluoedd yn gysylltiedig â lefel yr angen/risg a aseswyd ar eu cyfer.

Mae'r rhaglen Dechrau'n Deg yn canolbwyntio ar wella iechyd. Mae canllawiau Gwasanaethau Cymorth Iechyd Dechrau'n Deg yn amlinellu'r amserlen o gysylltiadau, cymorth ac ymyriadau a ddylai gael eu cynnig i blant a theuluoedd yn rhan o'r rhaglen. Mae'r canllawiau hynny'n adeiladu ar y rhaglen graidd o gysylltiadau, cymorth ac ymyriadau a nodir yn Rhaglen Plant Iach Cymru, a dylent gael eu hystyried yn estyniad i'r

rhaglen honno. Yn yr un modd â Rhaglen Plant Iach Cymru, mae'r cymorth a ddarperir drwy Dechrau'n Deg yn seiliedig ar y cynsail bod cymorth wedi'i deilwra yn cael ei ddarparu'n dibynnu ar lefel y risg, a ddylai gael ei hasesu gan ddefnyddio FRAIT.

Mae gan Wasanaeth Ymwelwyr Iechyd Dechrau'n Deg rôl bwysig i'w chwarae o safbwynt cydgysylltu'r cymorth a gynigir – nid yn unig y cymorth a gynigir gan y gweithwyr iechyd proffesiynol eraill sy'n perthyn i dîm sgiliau iechyd cymysg Dechrau'n Deg ond hefyd y cymorth a gynigir gan dîm ehangach Dechrau'n Deg. Mae cyfrifoldeb arnynt i hybu ymysg teuluoedd yr hawliau sy'n ymwneud â gofal plant, cymorth ynghylch sut i fagu plant a datblygiad o ran lleferydd, iaith a sgiliau cyfathrebu, a'u hannog i fanteisio ar yr holl wasanaethau y mae ganddynt hawl i'w cael.

Creu cysylltiadau â gwasanaethau cymorth eraill

Un agwedd bwysig ar bob rhaglen a ddarperir yn y gymuned yw sicrhau y caiff cysylltiadau eu creu â gwasanaethau eraill, a bod rhieni/gofalwyr yn cael eu cyfeirio at y gwasanaeth mwyaf priodol, gan wneud y defnydd mwyaf effeithiol o'r holl sgiliau a'r holl adnoddau sydd ar gael.

Bydd angen i fyrddau iechyd ystyried sut y bydd hynny'n gweithio'n lleol, ar sail yr anghenion a nodwyd yn eu poblogaethau. Mae adnoddau cenedlaethol ar gael i gynorthwyo byrddau iechyd ac ymarferwyr i greu'r cysylltiadau hynny a chynorthwyo rhieni a gofalwyr gyda'r anghenion a nodwyd ar eu cyfer. Mae'r adnoddau hynny'n cynnwys y canlynol:

Naw Mis a Mwy sy'n ffynhonnell wybodaeth gynhwysfawr i rieni sydd â phlant ifanc, a ddatblygwyd ac a ddiweddarwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Dylai rhieni gael copi gan eu bydwraig, neu gellir ei weld ar-lein ar http://www.heriechydcymru.org/cyhoeddiadau-bwydo-fron

Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd sy'n darparu gwybodaeth, cyngor ac arweiniad cyfredol a diduedd yn rhad ac am ddim ynghylch gwasanaethau lleol ac ystod o bynciau'n ymwneud â'r teulu, gan gynnwys y canlynol:

- Gofal plant a help gyda chostau gofal plant
- Grwpiau i blant bach a gweithgareddau eraill i rieni newydd a babanod
- Iechyd
- Magu plant
- Addysg
- Pethau i'w gwneud
- Materion ariannol
- Hawliau rhieni a dychwelyd i'r gwaith
- Gwasanaethau cymorth i deuluoedd a phobl ifanc.

Mae gan bob awdurdod lleol yng Nghymru Wasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd. Gellir gweld manylion cyswllt y gwasanaethau hynny drwy fynd i: http://llyw.cymru/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/parenting-support-

guidance/help/familyinformationservices/?skip=1&lang=cy neu drwy ffonio'r llinell gymorth genedlaethol ar gyfer Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd: **0300 123 77 77**

Dewis Cymru yw'r lle i gael gwybodaeth leol am les yng Nghymru.
Mae gan y gwasanaeth wybodaeth a all helpu teuluoedd i ystyried beth sy'n bwysig iddynt, a gwybodaeth am sefydliadau/mudiadau a gwasanaethau lleol a all helpu. Mae ymgyrch Llywodraeth Cymru, Magu Plant. Rhowch amser iddo, yn cynnig awgrymiadau, gwybodaeth a chyngor i deuluoedd sydd â phlant 0-18 oed. Mae gwefan, tudalen Facebook a thudalen Instagram yn rhoi awgrymiadau i rieni ar bryderon rhianta cyffredin yn amrywio o strancio, amser gwely, amser bwyd a dysgu sut i ddefnyddio'r poti i awgrymiadau i bobl ifanc yn eu harddegau, amser sgrin a bod yn ddiogel ar-lein. https://llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo
https://www.dewis.cymru/

Addysg a chynorthwyo plant i fod yn barod ar gyfer yr ysgol

Un o nodau pwysig cymorth yng nghyswllt y blynyddoedd cynnar yw sicrhau bod plant mewn sefyllfa i wireddu eu potensial yn llawn pan fyddant yn dechrau cael addysg ffurfiol, a chaiff cymorth ychwanegol ei ddarparu gan Lywodraeth Cymru ac ysgolion i helpu rhieni.

Yr ymgyrch *Mae addysg yn dechrau yn y cartref*
http://llyw.cymru/topics/educationandskills/schoolshome/parents/education-begins-at-home/?skip=1&lang=cy
Ceir cysylltiad agos rhwng canllawiau'r Pecyn Cymorth Ymgysylltu â'r Gymuned a Theuluoedd ac ymgyrch Llywodraeth Cymru, *Mae addysg yn dechrau yn y cartref*, yn enwedig ei ffocws penodol ar helpu rhieni a gofalwyr i sicrhau bod eu plentyn yn 'barod i ddysgu'.

Ymgysylltu â'r Gymuned a Theuluoedd i Ysgolion
Mae gan ysgolion rôl bwysig i'w chyflawni o safbwynt annog rhieni a gofalwyr i chwarae rhan fwy amlwg yng ngwaith dysgu eu plant. Bydd gwneud hynny o'r cychwyn cyntaf yn lleihau'r rhwystrau i ddysgu ac yn gwella agweddau ac ymddygiad yn yr ysgol.
Gan ddefnyddio'r pecyn cymorth o adnoddau a'r canllawiau 'Wynebu'r her gyda'n gilydd', bydd ysgolion mewn sefyllfa well i estyn llaw i bob teulu a'r gymuned ehangach ac ymgysylltu â nhw fel partneriaid difrifol ac ymarferol mewn addysg.
http://dysgu.llyw.cymru/resources/browse-all/family-and-community-engagement-toolkit/?lang=cy

Fframwaith y Blynyddoedd Cynnar
Mae adrannau ar draws Llywodraeth Cymru yn cydweithio â'i gilydd i ddatblygu fframwaith y Blynyddoedd Cynnar er mwyn hybu dull cenedlaethol cyson o asesu, tracio a monitro cynnydd plant o ran datblygiad, o'r adeg y cânt eu geni nes y byddant yn 7 oed. Yn rhan o'r fframwaith hwnnw, mae Proffil y Cyfnod Sylfaen wedi'i gyflwyno mewn ysgolion i hybu camau i asesu datblygiad ac adnabod unrhyw oedi posibl yn gynnar, gan sicrhau bod cymorth yn cael ei roi i blant y mae arnynt ei angen. Mae'r asesiadau a gaiff eu crynhoi yn y Proffil yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol i bawb sy'n ymwneud â gwaith dysgu a datblygiad plant, ac yn cynorthwyo'r broses o bontio rhwng lleoliadau ac ysgolion. Mae

gwaith parhaus yn cael ei wneud i ddatblygu asesiad priodol ar gyfer y grŵp oedran cynharach i'w cynorthwyo i fod yn barod ar gyfer yr ysgol.