POB PLENTYN
EVERY CHILD

Croeso i'r canllaw i weithwyr iechyd proffesiynol ar ddefnyddio'r adnodd gwybodaeth iechyd newydd i rieni ***'Pob Plentyn – Eich Beichiogrwydd a'r Enedigaeth',*** a'r fersiwn Saesneg cyfatebol, ***'Every Child – Your Pregnancy and Birth'*** gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae'r canllaw hwn wedi'i ysgrifennu ar gyfer cydweithwyr proffesiynol y blynyddoedd cynnar i'w cyflwyno i'r llyfrynnau, i ddarparu gwybodaeth am eu datblygiad, yn ogystal â rhoi arweiniad ymarferol ar sut i'w defnyddio i gefnogi sgyrsiau gyda darpar rieni a rhieni newydd.

**Am y llyfrynnau**

Bydd y llyfrynnau hyn yn disodli'r elfennau am feichiogrwydd a genedigaeth yn *Naw, Mis a Mwy* a *Bump, Baby and Beyond*. Maent wedi'u datblygu yn dilyn adborth gan rieni yn nodi eu bod eisiau gwybodaeth a oedd yn adlewyrchu eu taith magu plant yn well, oedd yn fwy cefnogol o ran naws ac wedi'i darparu ar yr adeg fwyaf perthnasol. Fel yn achos *Naw, Mis a Mwy* a *Bump, Baby a Beyond* yn flaenorol dylai bydwragedd ddarparu'r llyfrynnau hyn fel rhan o'r apwyntiad cyntaf.

Mae'r llyfrynnau newydd wedi'u hysgrifennu gydag arweiniad gan weithwyr iechyd proffesiynol a mewnbwn gan rieni sydd eisoes wedi bod ar y daith magu plant. Mae hyn yn golygu bod **'*Pob Plentyn - Eich Beichiogrwydd a'r Enedigaeth*'** ac '***Every Child - Your Pregnancy and Birth'*** yn cynnwys yr holl wybodaeth hanfodol a phwysig sydd ei hangen ar rieni yng Nghymru i'w helpu i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i'w plant.

Er mwyn sicrhau bod rhieni'n eu gweld mor ddiddorol â phosibl, mae'r llyfrynnau hyn wedi'u hysgrifennu mewn iaith bob dydd, a lle defnyddir termau clinigol, darperir esboniadau mewn 'termau anarbenigol' i wneud yr wybodaeth yn hawdd ei chyrchu a'i deall. Mae'r cynnwys drwy'r llyfryn yn cyfeirio at y darllenwr fel 'chi' i wneud iddo deimlo fel pe bai rhywun yn siarad yn uniongyrchol ag ef.

Mae'r dull hwn wedi arwain at ganlyniadau cadarnhaol. Nododd y rhieni oedd yn cymryd rhan mewn profion cyn cyhoeddi'r llyfrynnau eu bod yn eu gweld yn gefnogol, yn addysgiadol ac yn ddifyr.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wrthi'n datblygu adnoddau pellach ar hyn o bryd sy'n cwmpasu 'Newydd-anedig hyd at 2 oed', '2 oed hyd at ddechrau'r ysgol' a '4 hyd at 7 oed', gan sicrhau bod rhieni yng Nghymru yn cael yr wybodaeth y mae arnynt ei hangen a'i heisiau pan fo'n fwyaf perthnasol iddynt a'u teuluoedd.

Hyd nes y bydd yr adnoddau hyn ar gael, bydd adrannau perthnasol o *Naw Mis a Mwy* a *Bump, Baby and Beyond* yn parhau i fod ar gael yn ddigidol ar y wefan [everychildwales.co.uk/parent-information-page-welsh/?lang=cy](everychildwales.co.uk/parent-information-page-welsh/?lang=cy)

**Sut i ddefnyddio'r llyfrynnau '*Pob Plentyn*- Eich Beichiogrwydd a'r Enedigaeth' ac '*Every Child - Your Pregnancy and Birth'***

Mae'r llyfrynnau wedi'u cynllunio i'ch cefnogi wrth gael sgyrsiau gyda rhieni, ac i ddarparu gwybodaeth allweddol am y canlynol

- Pwysigrwydd y 1000 diwrnod cyntaf (o'r beichiogrwydd i ail ben-blwydd y plentyn), a'r hyn y gall rhieni ei wneud i feithrin perthynas â'u babanod cyn ac ar ôl iddynt gael eu geni
- Gofalu am eich iechyd corfforol a meddyliol drwy gydol eich beichiogrwydd
- Rhoi'r gorau i ysmygu
- Yr hyn i'w ddisgwyl gan ofal cynenedigol
- Beth fydd yn digwydd yn ystod yr enedigaeth
- Bwydo'r baban
- Gwybodaeth i dadau a phartneriaid.

Er mwyn gwneud y gorau o effeithiolrwydd y llyfryn a roddwch i rieni, argymhellir eich bod yn:

- Darparu'r adnodd yn yr apwyntiad cyntaf, gan roi dewis i rieni o gael llyfryn Cymraeg neu Saesneg.
- Darparwch ef mewn ffordd ystyrlon, gan dynnu sylw rhieni at ba mor ddefnyddiol fydd y llyfryn iddynt.
- Rhowch wybod i rieni ei fod yn adnodd beichiogrwydd a geni gan GIG Cymru, a'i fod felly wedi'i gynhyrchu i'r safonau uchaf.
- Ceisiwch osgoi rhoi'r llyfryn ar yr un pryd ag adnoddau eraill, yn enwedig rhai a ddatblygwyd gan sefydliad masnachol. Mae hyn yn bwysig er mwyn cynnal enw da brand y GIG, ac osgoi creu'r argraff bod yr adnodd GIG hwn yn gysylltiedig rywsut ag unrhyw sefydliad masnachol.
- Trafodwch y cynnwys gyda'r rhieni, gan ddangos y dudalen gynnwys iddynt ac yna dangos enghreifftiau o adrannau o'r llyfryn iddynt, y byddant efallai yn eu gweld yn ddefnyddiol.
- Anogwch y darpar rieni a'r rhieni newydd i ddarllen y llyfryn gyda'i gilydd
- Cyfeiriwch at gynnwys y llyfryn ym mhob apwyntiad arferol a gwiriwch fod rhieni wedi deall yr hyn y maent wedi ei ddarllen
- Cadwch eich copi wrth law pan fyddwch chi'n siarad â rhieni

Rhowch wybod i rieni bod y llyfryn hefyd ar gael mewn fformat digidol, y gellir ei gyrchu unrhyw bryd bryd trwy'r everychildwales.co.uk/parent-information-page-welsh/?lang=cy tudalen wefan neu cod QR isod. Atgoffwch nhw i roi nod tudalen ar y wefan neu ei hychwanegu at eu ffefrynnau os yw eu ffôn yn caniatáu iddyn nhw wneud hynny.

POB PLENTYN
EVERY CHILD

**Archebu'r adnoddau newydd**

***Ni fydd** copïau o 'Pob Plentyn - Eich Beichiogrwydd a'r Enedigaeth' ac 'Every Child-Your Pregnancy and Birth' yn cael eu hanfon yn awtomatig i unedau bydwreigiaeth.* **Bydd angen i adrannau bydwreigiaeth archebu copïau o'r adnodd newydd drwy'r dudalen Adnoddau Gwybodaeth Iechyd ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/adnoddau-gwybodaeth-iechyd/i ddiwallu anghenion gwybodaeth rhieni eu system leol.**

Mae'r broses hon yn cael ei rhoi ar waith i roi mwy o reolaeth i fydwragedd a chydweithwyr gwasanaethau mamolaeth dros y ffordd y maent yn rheoli stoc, a hefyd i helpu'r tîm Pob Plentyn i ddeall a monitro'r defnydd o'r adnoddau yn y system.

Daw'r llyfrynnau mewn blychau o 32 llyfryn a gall archebion gymryd hyd at 10 diwrnod gwaith i'ch cyrraedd. Nid oes unrhyw gyngor safonol na gofyniad sylfaenol ar amlder archebu. Gall cydweithwyr gwasanaethau mamolaeth ddatblygu cynlluniau lleol ar gyfer archebu a dosbarthu yn unol ag angen lleol a chapasiti storio. Fodd bynnag, byddem yn annog gwasanaethau bydwreigiaeth i sicrhau eu bod yn ail-archebu mewn da bryd ac yn anelu at gael digon o gyflenwad mewn stoc ar unrhyw adeg i bara am fis, er mwyn osgoi rhedeg allan o stoc.

**Byddem wrth ein bodd yn clywed eich barn**

Byddem wrth ein bodd yn clywed gan ein cydweithwyr bydwreigiaeth am yr hyn y maent hwy, neu'r rhieni yn eu gofal, yn ei feddwl am y llyfryn.

Os oes gennych unrhyw adborth ar y llyfryn, ewch i: everychild@wales.nhs.uk

Os oes gennych unrhyw ymholiadau/cwynion, gallwch eu hanfon trwy'r dudalen adborth hefyd.