

Llawlyfr y 1000 Diwrnod Cyntaf



1

Cynnwys

1. Cyflwyniad
2. Gofal
3. Partneriaethau proffesiynol
4. Heriau
5. Gweithgareddau

Cyflwyniad



(Danone Nutricia, 2024)

Beth yw'r 1000 diwrnod cyntaf?

Mae gwefan Pregnancy, birth & baby (2024) yn dweud bod y 1000 diwrnod cyntaf yn dechrau pan mae'r fam yn bechiogi hyd at ei bod yn 2 flwydd oed. Mae profiadau'r babi yn ystod y cyfnod yma yn cael effaith gydol oes ar ei iechyd a lles. Gall straen, trawma, tlodi a thrais yn ystod y cyfnod yma gael effeithiau negyddol hirdymor ar iechyd babi. Hefyd, mae'n nodi ei fod yn hynod bwysig i sicrhau fod y babi'n derbyn y maeth gorau posibl, diogelwch a amgylchedd cariadlawn yn ystod y cyfnod (Pregnancy birth & baby, 2024).

Mae twf a datblygiad yn digwydd yn gyflym yn ystod y cyfnod beichiogrwydd, yn fwy na unrhyw gyfnod arall yn ystod bywyd y plentyn. Gall hyn wneud y 1000 diwrnod cyntaf yn gyfnod llawer mwy agored i niwed o ganlyniad i effeithiau diffyg maeth (Martorell, 2017). Awgrymir fod y maeth cywir yn ystod y cyfnod o feichiogrwydd yn gysylltiedig â phethau'n hwyrach ym mywyd plentyn megis twf corfforol, datblygiad mäs y cyhyrau, datblygiad yr ymennydd, gweithrediad gwybyddol, addasiad cymdeithasol-emosiynol a llai o broblemau meddygol (Martorell et al, 2018).

Yn ôl UNICEF (2013) mae diffyg maeth yn ystod y cyfnod yma yn broblem enfawr ledled y byd. Hefyd, mae gorfaethu yn broblem mawr sy'n achosi gordewdra o achos diet anghytwys neu ddeiet allai gynnwys docsinnau. Mae'r cyflyrau yma yn gallu arwain tuag at ddyfodol trafferthus oherwydd diffyg datblygiad yn yr ymennydd.

Mae pob math o faetholion yn bwysig i ddatblygiad yr ymennydd a'i weithrediad. I sicrhau y datblygiad gorau mae angen darparu meintiau digonol o faetholion allweddol yn ystod adegau penodol o'r 1000 diwrnod cyntaf. Nid yw'r ymennydd yn organ homogenaidd sy'n golygu ei fod yn cynnwys rhannau gwahanol, a phob un â llwybr twf unigryw sydd yn arwain tuag at organ gymhleth sy'n ffurfio ymddygiad. Felly mae'n bwysig i faethiad gefnogi â chmau twf yr ymennydd (UNICEF, 2013).

Pam mae'r 1000 diwrnod cyntaf yn bwysig?

Yn ôl UNICEF (2017), mae'r cyfnod yma yn un unigryw, llawn cyfleoedd i adeiladu'r seiliau ar gyfer iechyd a datblygiad gydol oes. Gall y maeth a gofal cywir yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf sicrhau bod plentyn yn goroesi, yn tyfu, yn dysgu ac yn gallu esgyn allan o dlodi. Byddai cyfnod llwyddianus i blentyn yn golygu ei fod yn cael cyfnod o sefydlogrwydd a ffyniant ac yn gallu gyfrannu i'r gymdeithas yn y dyfodol.

Mae twf un allan o dri o bob plentyn yn cael ei amharu (stunted growth) o achos eu diffyg maeth yn y 1000 diwrnod cyntaf. Mae effeithiau hyn yn para gydol oes ac yn arwain at ddiffyg datblygiad yr ymennydd, IQ isel, system imiwnedd gwan a mwy o risg o glefydau yn hwyrach mewn bywyd. Mae plant lle mae eu twf yn cael eu ahmaru gyda lefelau cynhyrchiant is â 20% yn llai o incwm blyneddol na chyfartaledd oedolion eraill. Gall amhariaethau (stunting) leihau GDP (Gross Domestic Product) gwlad o 3%. Mae'r twf yng ngordewdra ymysg plant yn Affrica yn adlewyrchiad o faethiad a bwydo gwael sydd hefyd yn arwain i glefydau. Mae hyn yn cyfleu pwysigrwydd gofal da yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf er mwyn osgoi hyn (UNICEF, 2017).

Gofal



(MEYC, 2024)

Beth yw gofal da?

Yn ol gwefan Early Years Matters (2023) gofal da yw i sicrhau bod plant ifanc yn buddio o brofiadau cadarnhaol yn ystod y blynyddoedd cynnar. Y dull pwysicaf i gyflawni hyn yw i weithio ag oedolion/gofalwyr eraill i ddod yn gyfarwydd â'r plant fel eich bod yn gallu cefnogi eu chwarae, datblygiad a dysgu. Mae'n bwysig i ddeall bod pob plentyn yn wahanol ac ar lwybr dysgu unigryw. Mae angen i'r oedolyn/gofalwr ddeall ac arsylwi datblygiad a dysgu pob plentyn er mwyn paratoi y camau nesaf a chefnogi'r plant i ddatblygu dealltwriaeth positif o'u hunaniaeth a diwylliant. Mae'n hynod bwysig i ymarferydd proffesiynol adnabod os oes eisiau cymorth ychwanegol ar blentyn. Gall hyn sicrhau ei ddiogelwch hir-dymor wrth dyfu'n oedolion (Early Years Matters, 2023).

Mae gofal da yn cynnwys agweddau emosiynol, perthnasoedd iach a rhyngweithiadau corfforol cyson. Yn ol gwefan Birth To 5 Matters (2020) mae rhyngweithiadau corfforol a sut mae ymarferydd yn cwrdd â gofal corfforol plentyn yn hynod bwysig i addysgeg blynyddoedd cynnar. Mae babi yn dod i ddeall ei hun yn gyntaf drwy gorff ei hun a beth mae eraill yn meddwl amdano drwy'r cariad a'r cyffyrddiadau corfforol gall deimlo. Mae cyfathrebu di-eiriau wedi'i fewnoli i blant wrth iddynt ddatblygu'r synhwyrâu a ffurfio'u hymddygiad, gweithredoedd ac agweddau tuag at eraill. Mae'n hynod bwysig i ymarferydd proffesiynol gymryd sylw ar ystumiau corfforol, mynegiad wyneb ac i sicrhau dal, cyffwrdd a thrin babis yn ofalus, yn sensitif a gyda pharch. Gall hyn gyfleu teimlad o ddiogelwch sy'n gwneud i'r plentyn deimlo fel ei fod yn cael ei ddeall, ei gydnabod a'i garu (Birth to 5 Matters, 2020).

Mae darpariaeth effeithiol yn cynnwys adlewyrchu a pharatoi am ofal corfforol megis gwisgo, ymolchi, bwydo, newid ac hefyd chwarae a dysgu'r plentyn. Dylai osodiad sicrhau bod gofal corfforol yn derbyn sylw ac amser penodol i greu profiadau sy'n benodol, gwerthfawr ac yn bleserus i'r plentyn a'r ymarferydd (Birth to 5 Matters, 2020).

Pam mae gofal da yn bwysig?

Mae plant yn dysgu ac yn datblygu'n well o fewn amgylchedd cefnogol lle mae eu profiadau yn cyfateb i'w hanghenion unigol, ac mae partneriaeth gref rhwng yr ymarferwyr proffesiynol, rhieni a gofalwyr (Early Years Matters, 2023).

Yn ol ymchwil rhyngwladol gan Ofsted (2023) mae'n dod i'r amlwg bod plant sy'n gwario amser mewn darpariaeth blynyddoedd cynnar yn cael canlyniadau gwell o fewn addysg yn hwyrach yn eu bywydau. Mae hefyd y dangos bod darpariaeth safon uchel ym mlynyddoedd cynnar yn buddio plant o gefndir incwm isel.

Gall blant sy'n derbyn gofal a chariad tu allan i'w amgylchedd cartref ddatblygu'r teimlad o ofal a annibyniaeth drwy gael person allweddol yn gofalu amdanynt. Mae addysg plant yn cael ei hybu drwy deimlad o fod yn ddiogel a pan mae'r rhieni/gofalwyr yn cwrdd a'r ymarferydd i sicrhau bod anghenion y plentyn yn cael ei dargedu. Mae ymarferydd proffesiynol yn darparu cyswllt cryf â'r cartref fel bod y plant yn gallu delio â bod ar wahân o'r bobl bwysig yn eu bywydau, sef rhieni a theulu (Early Years Matters, 2023).

Partneriaethau Proffesiynol



(The Midlands Training Company, 2023)

Rôl ymarferydd blynyddoedd cynnar yn cefnogi plant a theuluoedd yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf

Yn ôl 'Teach Early Years' (2013) mae'n hollbwysig bod ymarferydd blynyddoedd cynnar yn ymwybodol o'i rôl a'r dylanwad mae'n cael ar y plentyn ifanc yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf, e.e., bydd staff y feithrinfa yn ymwybodol fod awyr iach a phrydau bwyd iachus yn gyfraniad mawr i iechyd plentyn yn ystod y cyfnod yma.

Hefyd, mae'n bwysig i ofalu am rhiant yn ogystal a'r plentyn. Mae'n fuddiol i ymarferydd a rhieni/gofalwyr gael perthynas bositif gyda'u gilydd a gall hyn helpu ddeall sefyllfa cartref y teulu. Mae perthynas bositif rhyngddynt yn rhoi lle diogel i'r rhieni rannu eu bryderon am ddatblygiad eu plant (Teach Early Years, 2013).

Mae meithrinfa yn medru cynnig trefn a strwythur i ddiwrnod plentyn gan gynnwys amser cinio, amser cysgu a gweithgareddau amrywiol. Mae integreiddio trefn i mewn i arferion plentyn yn hynod bwysig i'w baratoi i ddechrau ysgol. Mae perthynas rhwng plentyn ac ymarferydd yn hwb mawr wrth ddatblygu sgiliau cyfathrebu plentyn. Mae dysgu i gyfathrebu teimladau, rhyngweithio â chyfoedion ac oedolion yn rhan hanfodol o'u datblygiad. Mae annog chwarae yn helpu plant ifanc ddatblygu eu dealltwriaeth o theimladau a empathi (Bright Horizons, 2024).

Mae gadael plant yng ngofal eraill yn beth mawr i bob rhiant. Mae'n hollbwysig felly i ymarferydd blynyddoedd cynnar sicrhau y gall y rhieni ymddiried ynddynt. Mae ffydd y rheini yn gydradd bwysig â phopeth arall. Mae cyfrifoldeb ar yr ymarferydd i gynnwys rhieni ym mhob rhan o ddatblygiad y plentyn a gall hyn helpu rhieni ddeall sut mae'r plant yn datblygu yng ngofal eraill (Stars Childcare Group, 2024).

Pwysigrwydd Partneriaethau Proffesiynol

Yn ôl theori Systemau Ecolol Bronfenbrenner (1979) mae'r ail system yn pwysleisio pwysigrwydd y mesosystem. Mae'r system yma'n cynnwys partneriaethau rhwng amgylcheddoedd gwahanol, megis partneriaethau rhwng yr ysgol a'r cartref. Dywed Bronfenbrenner fod perthynas dda rhwng rhieni a'r ymarferydd yn effeithio'n bositif ar ddatblygiad y plentyn. Ond, ar y llaw arall, os nad yw'r berthynas yn un da gall effeithio'n negyddol iawn ar ddatblygiad y plentyn. Mae'r theori yn cyfleu pwysigrwydd perthnasoedd positif rhwng y cartref â'r ymarferydd proffesiynol. (Bronfenbrenner, 1979).

Mae partneriaethau positif rhwng rhieni/gofalwyr ac ymarferydd proffesiynol yn allweddol yn ystod y blynyddoedd cynnar. Mae ymgynghori â rhieni am brofiadau cynnar y plentyn yn helpu ymarferwyr i gynllunio ar gyfer dysgu effeithiol ac yn helpu cefnogi rhieni i barhau â datblygiad academiaidd eu plant yn y cartref. Yn yr Early Years Alliance (2019), nodir dylai bob cyfraniad gan rieni gael ei annog a'i groesawu. Mae cefnogaeth yn ystod sesiynau, rhannu diddordebau neu wybodaeth am ddiwylliant bywwyd, a chymryd rhan mewn sgysiau am ddarpar gofal plant yn rhoi cyfleoedd i rhieni ddysgu sut mae eu plant yn dysgu. Mae'r buddion o bartneriaethau yn cynnwys (i) canlyniadau academiaidd gwell i blant, (ii) modd effeithiol o gynnwys rhieni ar daith dysgu'r plentyn, (iii) gwella cyfathrebu rhwng rhieni ag ymarferwyr proffesiynol a (iv) perthynas gwell rhwng rhieni a phlant (Early Years Alliance, 2019). Gall weithwyr proffesiynol gynnig cyngor angenrheidiol i rhieni a gall hyn wella'r ffordd mae'r plentyn yn cael ei fagu. Wrth weithio gyda'i gilydd gall rhieni a ymarferydd proffesiynol sicrhau bod y plentyn yn cael yr addysg gorau sy'n benodol iddo.

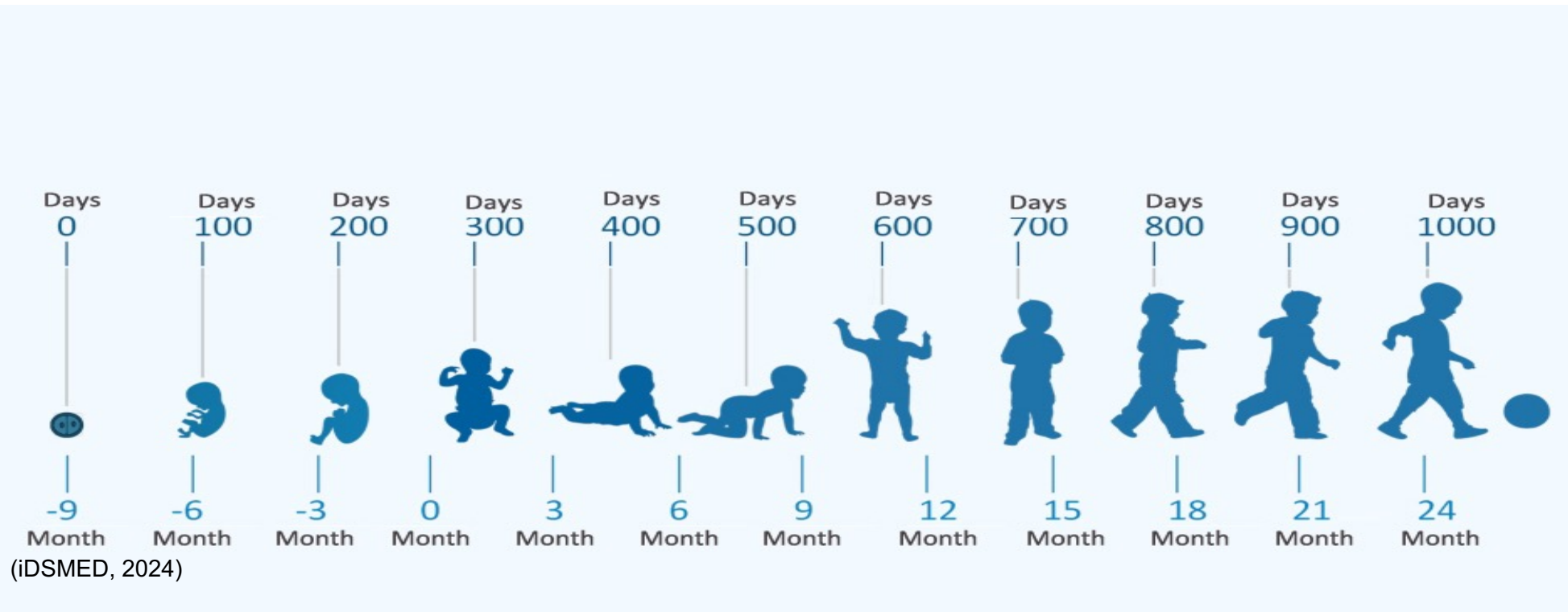
Ystyried ffactorau mamol allai effeithio datblygiad a pha gefnogaeth a allai gael ei chynnig

Mae nifer o ffactorau yn ymwneud â'r fam yn medru effeithio a dylanwadu ar gyfnod o feichiogrwydd, genedigaeth ac iechyd y fam a'r plentyn yn ystod y cyfnod yma a gall yr effeithiau yma achosi nam mawr ar ddatblygiad plentyn. Mae ymchwil yn America wedi dod i gasgliad bod 2-10% o famau â diabetes yn delio â'r effeithiau hyn bob blwyddyn. Mae ffactorau a allai effeithio ar blentyn yn cynnwys problemau meddygol e.e., clefyd y siwgr, straen a phroblemau iechyd meddwl yn ystod cyfnod o feichiogrwydd, ysmegu, alcohol, gordewdra/ BMI uchel, bwydo o'r fron, problemau geneteg a maethiad (Biomedcentral, 2024).

Mae'r NHS (2024) yn awgrymu bod pobl sy'n gael eu heffeithio gan ffactorau mamol yn cyfathrebu teimladau â ffrindiau, teulu, doctor neu fydwraig, ac yn rhoi cynnig ar ymarferion anadlu tawel neu wneud gweithgaredd corfforol megis cerdded yn yr awyr agored a all gwella hwyliau neu helpu i gysgu'n well. Mae'n hanfodol i fwyta'r ddeiet gywir yn ystod y cyfnod yma ac hefyd i fynychu dosbarthiadau cyn geni i gwrdd ag eraill sy'n disgwyl babi fel bod modd rhannu profiadau a bod yn gefn i'ch gilydd. Mae'r NHS hefyd yn cynnig cefnogaeth drwy therapi a gall hyn lleddfu pwysau meddwl (NHS, 2024).

Bydd gan pob mam cefnogaeth mawr yn ystod y cyfnod yma. Mae'r fydwraig yn gofalu am y fam yn ystod y cyfnod beichiogrwydd ac yn gallu adnabod os oes angen gofal proffesiynol ychwanegol. Os ydy mam o dan 20 oed ac yn disgwyl plentyn cyntaf gellir cael cefnogaeth gan nyrs teulu hyd at benblwydd eich plentyn yn 2 oed (y 1000 diwrnod cyntaf). O dan yr amgylchiad anhebygol nad yw plentyn yn iach gellir derbyn cefnogaeth obstetryd gyda'r obstetrydd yn rhannu cyfrifoldeb iechyd â'r fydwraig. Gellir hefyd dderbyn cefnogaeth gan feddyg teulu, anasthetydd, pediatrydd, ffysiotherapydd, gweithiwr cymdeithasol, sonograffydd a fferyllydd. Felly mae modd derbyn llawer o gefnogaeth yn ystod y cyfnod yma (NHS, 2024).

Heriau



Dyrchafu a safoni ansawdd

Ledled y byd, yn ystod 1000 diwrnod cyntaf babi, mae darparu ansawdd a safon teg o ofal yn sialens enfawr i nifer o wledydd, ac yn cael effeithiau ariannol mawr. Yn 2018, wnaeth ddadansoddiad o ofal da ar draws gwledydd incwm canolig ac isel ddarganfod bod gofal gwael yn gysylltiedig â 15% o farwolaethau ymhlith 1000 diwrnod cyntaf babanod, sy'n effaith enfawr ar allbwn economaidd. O fewn gwledydd ag incwm uchel roedd yna adroddiad gan y Sefydliad Iechyd y Byd yn dweud bod 15% o wariant ysbytu yn ganlyniad i gamgymeriadau gan staff neu heintiad wedi ei ddal mewn ysbyty. Yn ystod 1000 dydd cyntaf babi, mae mynediad i'r gefnogaeth orau a'r penderfyniadau clinigol gorau yn gwella penderfyniadau yn ymwneud â gofal, yn gwella diogelwch o fewn ysbytâi a gwella profiad y babi. Heb yr offer cywir, mwyaf diweddar, gall fod yn heriol i ddarparu'r gofal gorau posib yn y cyfnod hwn (Wolters Kluwer, 2024).

Optimeiddio llif gwaith clinigol

Mae'n hynod bwysig fod gan glinigwyr a staff mynediad i wybodaeth llawn am fabi yn ei 1000 dydd cyntaf o ofal. Pan nad yw llif gwaith wedi optimeiddio, mae darparwyr yn cael eu gorfodi i ddelio â gwybodaeth anghyflawn, sydd yn risg fawr. Yn ol wefan Wolters Kluwer roedd hanner y clinigwyr a wnaeth ymateb i holiadur a rannwyd yn dweud bod sustem wybodaeth ysbytu, sef EHR (electronic helaeth record) yn llwytho'n rhy araf a bod anfodlonrwydd â'r system sy'n gysylltiedig â chlinigwyr yn ymddiswyddo. Felly, mae'n hynod bwysig bod y system yn cael ei ddefnyddio'n gywir neu fydd mwy o broblemau'n codi ymhlith staffio a hwn yn peryglu cyfnod cychwynnol hwn o ofal (Wolters Kluwer, 2024).

Prinder staffio

Yn 2022, wnaeth y Llywodraeth y DU nodi bod y Wasanaeth Iechyd Genedlaethol yn mynd drwy argyfwng prinder staffio - roedd un o bob tri gweithiwr gofal wedi gadael ei swydd yn 2020-21 a hyn yn golygu bod dilyniant mewn gofal yn amhosib. Yn Rhagfyr 2021, fe wnaeth Care England gyhoeddi bod 95% o ddarparwyr gofal yn cael trafferth yn recriwtio staff, a 75% yn cael problemau'n cadw'u staff presennol. Mae diffyg staffio yn effeithio diogelwch ac ansawdd gofal ac yn arwain tuag at gostau'n cynyddu o achos gwariant uwch ar staff o asiantaeth. Yn 2018, fe wnaeth y GIG wario £5.8bn ar staff dros dro. Mae'r gost yma'n adlewyrchiad ar 80% o swyddi gweigion nyrsys a 90% o wagle o ddoctoriad sy'n cael eu llenwi gan asiantaethau llawer mwy drud (Fund our NHS, 2024). Mae'r prinder yn rhoi'r 1000 diwrnod cyntaf mewn risg.

Diogelwch cleifion

Mae sicrhau diogelwch pob claf sydd yn mynd trwy ddwylo'r GIG yn bwysig, ac nid yw'n bosib i'r GIG gael hwn yn iawn bob tro. Yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd, mae 1 o bob 10 claf yn cael niwed o fewn gofal iechyd ac mae mwy na 2 filiwn o farwolaethau yn digwydd yn flynyddol o ganlyniad i ofal anniogel. Hefyd, mae'n nodi bod modd osgoi 50% o'r niwed sy'n effeithio'r cleifion a bod hanner y niweidiau yma o ganlyniad i feddygyniaeth. Mae'n amcangyfrif bod 4 allan o 10 person yn derbyn niwed o fewn amgylchedd arferol a cherddedfeydd mewn ysbytâi. Yn gyffredinol mae'r risg diogelwch yn deillio o gamsyniadau meddygyniaeth, heintiad o fewn gofal iechyd, gweithdrefn llawfeddygol anniogel, camsyniad diagnostig a llawer mwy. Felly, yn amlwg mae yna lawer o ffactorau sydd angen delio â nhw yn iawn er mwyn sicrhau y gofal gorau posib yn y 1000 dydd cyntaf. Mae'n bwysig i sicrhau diogelwch cleifion er mwyn diogelu cenedlaethau'r dyfodol - heb ddiogelwch mae'r twf economaidd byd-eang yn cael ei leihau o 0.7% bob blwyddyn a hyn yn arwain tuag at driliynau o bunedd o golledion ac yn perglu cenedlaethau'r dyfodol (World Health Organization, 2024).

Gweithgareddau



(Raising children, 2024)

Enghreifftiau o weithgareddau yn y 1000 dydd cyntaf

Loose Parts - Yn 1972, fe wnaeth Simon Nicholson ysgrifennu erthygl ar 'The Theory of Loose Parts'. Roedd hyn yn ddylanwad enfawr ar arddull ddysgu plant ifanc. Mae'r theori yn awgrymu nad oes modd penodol o chwarae, gall plentyn ddefnyddio eitemau ar ei ddisgresiwn ei hun. Mae'n caniatáu i blant i archwilio, creu a dychmygu y synhwyrau a chreu phwrpas ac ystyr i wrthrychau. Mae'n galluogi plant i gyfarwyddo'n well â'i hamgylcheddau ac i brofi'u synhwyrau drwy chwarae rhydd. (Nicholson, 1972).

Montessori - Mae theori Maria Montessori (1909) yn ddull addysgiadol sy'n pwysleisio cyfarwyddiadau clir i unigolyn a dysgu ar gyflymder personol. Mae'n seiliedig ar gredoau bod plant yn chwilfrydig yn naturiol ac yn gallu dysgu'n annibynol. Cred Montessori y dylai addysg gael ei deilwra i anghenion a buddianau unigolyn, a bod pob pletyn yn datblygu ar gyflymder gwahanol felly mae'n bwysig, yn ôl Montessori i addysgu plant mewn ffordd mwy personol sy'n seiliedig ar eu gallu (Rockingham Montessori School, 2022).

Froebel - Yn 1836 wnaeth Froebel rannu ei theori chwarae. Nododd Froebel mai chwarae oedd yr egwyddor pennaf yn natblygiad plant o dan 7 oed, ac mai chwarae yw'r mynegiad mwyaf pwysig yn natblygiad dynol o fewn plentynod oherwydd ei fod yn caniatáu rhyddhau personoliaeth y plentyn. Yn ôl Froebel mae plant yn datblygu eu dealltwriaeth o'r byd drwy brofiadau uniongyrchol. Hefyd mae'n bwysig i ymarferydd proffesiynol ddeall egwyddorion arsylwi a'r modd y maent yn gweld plant a'u hymddygiad: mae plant yn gweld y byd mewn ffordd wahanol i oedolion ac mae'n bwysig i fod yn ymwybodol o hyn.

Buddion Gweithgareddau yn y 1000 dydd cyntaf

Mae'r amryw o weithgareddau yma yn hanfodol i ddatblygiad plentyn gan ei fod yn hybu annibyniaeth ym mywyd y plentyn ac yn ei alluogi i ddatblygu ar dermau ei hunan. Mae dysgu drwy chwarae yn bwysig i blant i gyfarwyddo â'r amgylchedd, a gall helpu ddatblygu teimladau ac emosiynau gwahanol megis trefn, annibyniaeth, dewis, rhyddid a rheoli gwallau. Mae plant yn dechrau'r proses dysgu sy'n cynnwys datblygiad seicolegol a chorfforol o'r eiliad maent yn cael eu geni o achos twf cyflym (Rockingham Montessori School, 2022). Fel ddywedodd Piaget yn 1936 yn ei theori, mae chwarae yn allweddol i ddatblygiad gwybyddol pob plentyn - mae'n atgyfnerthu pwysigrwydd amgylchedd chwarae ysgogol i ddilyn eu ddiddordebau. Mae'r gallu i arbrofi ac archwilio trwy chwarae yn darparu plant â chyfleoedd i lunio gwybodaeth (Soft surfaces, 2024).

Yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf mae chwarae yn fodd naturiol a phleserus i gadw plant yn actif, iach ac yn bennaf yn hapus. Mae rhyddid yn ystod chwarae yn hybu datblygiad iachus pob unigolyn yn ystod y cyfnod yma, i gael iechyd meddyliol da ac iechyd corfforol da ac i ddysgu sgiliau bywyd. Mae'n angenrheidiol bod pob plentyn yn derbyn amrywiaeth o fathau o chwarae yn y 1000 diwrnod cyntaf nes eu bod yn oedolyn ifanc (Nidirect, 2024).

Mae chwarae yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf yn ffactor mawr sy'n effeithio ar dwf a datblygiad yr ymenydd. Mae'r adweithiau cemegol a nerfol sy'n cael eu creu gan weithgareddau chwarae yn cefnogi'r datblygiad o'r system cyd-drefnol corfforol a gallu meddyliol. Hefyd, mae'r ffordd mae rhieni yn chwarae â'u plant yn cael effaith ar eu hymddygiad yn ystod cyfnod o ddatblygiad, mae ymchwil yn awgrymu bod plant sy'n chwarae gyda'u rhieni yn llai tebygol o gael problemau ymddygiadol yn y dyfodol (Play Scotland, 2024).

Ymagweddau rhyngwladol

Lledled y byd mae chwarae yn cael ei weld fel agwedd hanfodol yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf. Mae rhan fwyaf o wledydd yn awgrymu cymysgwch o chwarae rhydd a chwarae â chanllawiau. Yn Lloegr mae chwarae yn cael ei ystyried fel un o'r agweddau pwysicaf yn natblygiad plentyn (gov.uk, 2023).

Forrest School- Mae Forrest School yn ysgol sydd â dull plentyn ganolog i ddysgu, sy'n darparu dysgu ysbrydoledig a phrofiadau ymarferol o fewn amgylchedd naturiol. Mae'n fodd greadigol o ddysgu ac yn gallu cynyddu hyder o fewn plentyn wrth iddynt ddatrys problemau a dysgu rheoli risg (Plymouth Majorn University, 2024).

Reggio Emilia- Mae dull ysgolion Reggio Emilia yn feddylfryd a phedagogi sy'n ffocysu ar addysg feithrin ac ysgol gynradd. Mae'r dull yma yn canolbwyntio ar gwricwlwm sy'n defnyddio dysgu ar sail hunan-gyfeirio a profiad dysgu mewn amgylcheddau sy'n cael eu harwain gan berthynas (Reggio Children, 2022).

Mae dulliau dysgu Reggio Emilia a Forrest School yn debyg i'w gilydd, gyda dulliau dysgu sy'n canolbwyntio ar ddysgu plant-ganolog (child centred approach) a'r adnabyddiaeth o botensial plant. Ar y llaw arall mae yna wahaniaethau rhwng lleolbwyntiau, athroniaethau, cwricwla ac amgylcheddoedd dysgu, hefyd mae'r Forrest School yn blaenoriaethu cyswllt cryf â natur a ffordd awyr agored. Mae'r ddwy dull yn cynnig dysgu unigryw a gwerthfawr i blant, ac yn arlwyo gwahanol arddulliau dysgu a hoffterau (Forrest School association, 2014. Reggio Children, 2022).

Reference List

BioMedCentral (2024) *Maternal factors during pregnancy influencing maternal, fetal and childhood outcomes*. Ar gael: <https://www.biomedcentral.com/collections/maternalfactors> (Defnyddio 15 Ionawr 2024)

Birth to 5 Matter (2020) *Care*. Ar gael: <https://birthto5matters.org.uk/care/#:~:text=Effective%20early%20years%20provision%20pays,relationships%2C%20and%20also%20physical%20interactions>. (Defnyddio 13 Ionawr 2024)

Bright Horizon (2024) *8 Ways Children can Benefit from a Nursery Environment*. Ar gael: <https://www.brighthorizons.co.uk/family-zone/family-resources/blog/2020/10/benefits-of-nursery-environment#> (Defnyddio 14 Ionawr 2024)

Bust.E., Pedro.A. (2020) *Your baby’s life depends on those first 1000 days’: community health workers’ perspectives of the first 1000 days of life*. VOL 192. p904-913 (Defnyddio 10 Ionawr 2024)

Cusick. S, Georgieff. M (2013) *The first 1,000 days of life: The brain’s window of opportunity*. Ar gael: <https://www.unicef-irc.org/article/958-the-first-1000-days-of-life-the-brains-window-of-opportunity.html> (Defnyddio 11 Ionawr 2024)

Danonereseearch (2024) *The first 1000 days: a unique window of opportunity to shape lifelong health*. Ar gael: <https://www.danonereseearch.com/nutrition-for-life/early-life-nutrition/the-first-1000-days-a-unique-window-of-opportunity-to-shape-lifelong-health/> (Defnyddio 21 Ionawr 2024)

Early Years Alliance (2019) *Involving Parents in their Childrens Learning*. Ar gael: <https://www.eyalliance.org.uk/involving-parents-their-children's-learning#:~:text=Working%20in%20partnership%20with%20parents,children%27s%20learning%20development%20at%20home>. (Defnyddio 14 Ionawr 2024)

Early Years Matters (2023) *Effective practice*. Ar gael: <https://www.earlyyearsmatters.co.uk/our-services/school-and-nursery-improvement-partner/enabling-environments/effective-practice/> (Defnyddio 13 Ionawr 2024)

Forrest School Association (2014) *What is Forrest School*. Ar gael: <https://forestschoollassociation.org/what-is-forest-school/> (Defnyddio 21 Ionawr 2024)

Fund our NHS (2024) *Staff shortages*. Ar gael: <https://nhsfunding.info/symptoms/10-effects-of-underfunding/staff-shortages-2/#:~:text=Staff%20shortages%20affect%20the%20safety,to%20spend%20on%20agency%20staff>. (Defnyddio 18 Ionawr 2024)

Gov.uk (2023) *International Perspectives on Early Years*. Ar gael: <https://www.gov.uk/government/publications/international-perspectives-on-early-years/international-perspectives-on-early-years#:~:text=Across%20countries%2C%20play%20is%20considered,as%20essential%20for%20children%27s%20development>. (Defnyddio 20 Ionawr 2024)

iDSMED (2024) *What is the First 1000 Days of Life*. Ar gael: <https://www.idsmmed.com/news/what-is-the-first-1000-days-of-life/462.html> (Defnyddio 21 Ionawr 2024)

MEYC (2024) *Baby Care*. Ar gael: <https://www.meyc.co.uk/baby-care.htm> (Defnyddio 21 Ionawr 2024)

NHS (2024) *Mental Health in Pregnancy*. Ar gael: <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/mental-health/> (Defnyddio 15 Ionawr 2024)

NHS (2024) *Your antenatal team*. Ar gael: <https://www.nhsinform.scot/ready-steady-baby/pregnancy/your-antenatal-care/your-antenatal-team/#:~:text=Your%20antenatal%20team%20can%20include,may%20not%20always%20be%20possible>. (Defnyddio 15 Ionawr 2024)

Nicholson. S. (1972) *The Theory of Loose Parts*. Ar gael: <https://media.kaboom.org/docs/documents/pdf/ip/Imagination-Playground-Theory-of-Loose-Parts-Simon-Nicholson.pdf> (Defnyddio 20 Ionawr 2024)

Nidirect (2024) *How play helps child development*. Ar gael: <https://www.nidirect.gov.uk/articles/how-play-helps-childrens-development> (Defnyddio 20 Ionawr 2024)

Ofsted (2023) *International experts highlight the importance of a child's early years*. Ar gael: <https://www.gov.uk/government/news/international-experts-highlight-the-importance-of-a-childs-early-years#:~:text=International%20research%20shows%20that%20children,children%20from%20low%20income%20backgrounds>. (Defnyddio 13 Ionawr 2024)

Play Scotland (2024) *The Power of play*. Ar gael: <https://www.playscotland.org/learn/what-is-play/the-power-of-play/#:~:text=There%20is%20considerable%20evidence%20that,representational%20skills%2C%20memory%20and%20creativity>. (Defnyddio 20 Ionawr 2024)

Plymouth Majorn Uni (2024) *What is a Forrest School*. Ar gael : <https://www.marjon.ac.uk/professional-development-for-teachers/what-is-forest-school/#:~:text=Forest%20School%20is%20a%20child,and%20learn%20to%20manage%20risks.&text=Forest%20School%20encourages%20children%20to,environment%20and%20learn%20in%20it>. (Defnyddio 20 Ionawr 2024)

Pregnancybirth&baby (2024) *The first 1000 days*. Ar gael <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/the-first-1000-days#what-is> (Defnyddio 9 Ionawr 2024)

Raising Children (2024) *First 1000 days: Children need lots of opportunities to play*. Ar gael: <https://raisingchildren.net.au/guides/first-1000-days/play> (Defnyddio 21 Ionawr 2024)

ReggioChildren (2022) *Reggio Emilia approach*. Ar gael: <https://www.reggiochildren.it/en/reggio-emilia-approach/> (Defnyddio 21 Ionawr 2024)

Rockingham Montessori School (2022) *What is Maria Montessori Theory*. Ar gael: <https://rms.wa.edu.au/what-is-maria-montessori-theory/#:~:text=The%20Maria%20Montessori%20Theory%20is,and%20capable%20of%20learning%20independently>. (Defnyddio 20 Ionawr 2024)

Soft Surfaces (2024) *Learning through play and psychology theories*. Ar gael: <https://www.softsurfaces.co.uk/learning-through-play-psychology-and-theories/#:~:text=Piaget%27s%20main%20theory%20was%20that,more%20aware%20of%20their%20environment>. (Defnyddio 20 Ionawr 2024)

Stanford medicine (2023) *The growing child: 2 Year Olds*. Ar gael: <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=the-growing-child-2-year-olds-90-P02303> (Defnyddio 7 Ionawr 2024)

Stars Childcare Group (2024) *4 Reasons Nurseries should have Partnerships with Parents*. Ar gael: <https://www.starschildcaregroup.co.uk/blog/4-reasons-every-nursery-should-have-a-partnership-with-parents#:~:text=Good%20relationships%20with%20day%20nurseries,be%20outside%20of%20the%20classroom>. (Defnyddio 14 Ionawr 2024)

Teach Early Years (2013) *Child development – Why the first 1,000 days of children’s lives matter most*. Ar gael: <https://www.teachearlyyears.com/a-unique-child/view/child-development-why-the-first-1000-days-of-childrens-lives-matter-most> (Defnyddio 14 Ionawr 2024)

The British Association for Early Childhood Education (2021) *Friedrich Froebel*. Ar gael: <https://early-education.org.uk/friedrich-froebel/#:~:text=He%20believed%20that%20“play%20is,through%20direct%20experience%20with%20it> (Defnyddio 20 Ionawr 2024)

The Midlands Training Company (2023) *Working in Partnership*. Ar gael: <https://themidlandstrainingcompany.co.uk/product/working-in-partnership/> (Defnyddio 21 Ionawr 2024)

UNICEF (2017) ‘*The critical window to ensure that children survive and thrive*’. Ar gael: <https://www.unicef.org/southafrica/media/551/file/ZAF-First-1000-days-brief-2017.pdf> (Defnyddio 11 Ionawr 2024)

Wolters Kluwer (2024) *Six challenges to deliver quality healthcare*. Ar gael: <https://www.wolterskluwer.com/en-gb/expert-insights/six-challenges-to-delivering-quality-healthcare> (Defnyddio 18 Ionawr 2024)

World Health Organization (2024) *Patient Safety*. Ar gael: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/patient-safety#:~:text=Common%20adverse%20events%20that%20may,blood%20transfusion%20and%20venous%20thromboembolism>. (Defnyddio 18 Ionawr 2024)