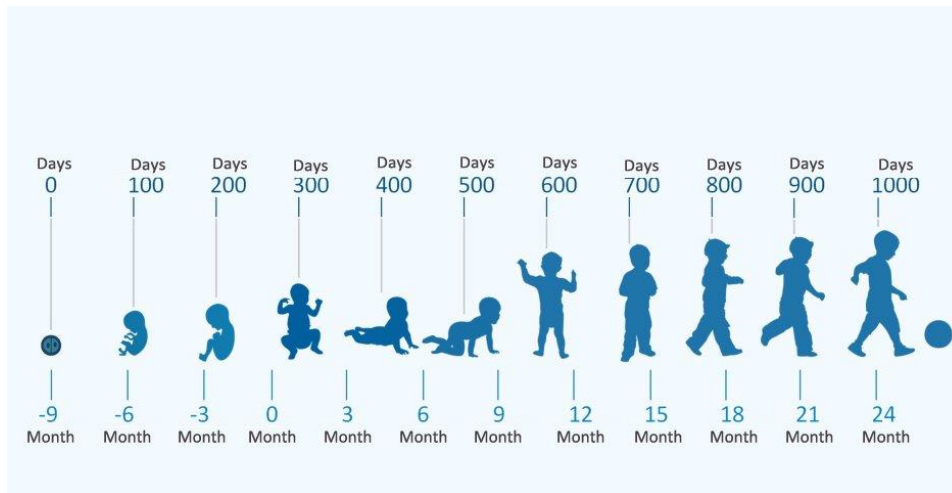


Yn ôl Teach Early Years (2024), mae yr 1000 dydd cyntaf yn dechrau o genhedliad i ddwy oed. Yn ystod yr amser yma mae plant yn ddatblygu'r mwyaf. Dyma diagram i ddangos yr 1000 dydd cyntaf -



(Ffynhonnell: IDSMED 2019)

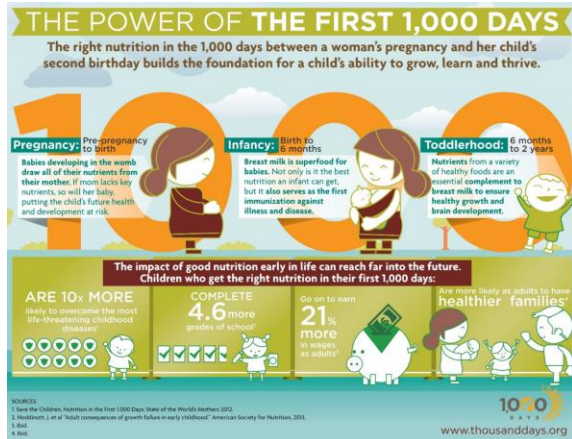
Dyma fideo hefyd i egluro y 1000 dydd cyntaf -

<https://www.youtube.com/watch?v=mpyD19Sliaw>



Mae Llywodraeth Awstralia (2024) yn nodi yn ystod y 1,000 o ddiwrnodau cychwynnol o fywyd eich babi, mae ei ymennydd yn datblygu'n gyflym yn wahanol i unrhyw gyfnod arall. Mae sut mae

eu hymennydd yn addasu i'r amgylchedd yn chwarae rhan hanfodol wrth lunio eu personoliaeth yn y dyfodol. Mae'r maeth gorau posibl yn ystod beichiogrwydd a phlentyndod cynnar yn hollbwysig ar gyfer meithrin datblygiad priodol mewn dysgu, galluoedd corfforol a lles emosiynol. Gall profi newyn, straen neu gamdriniaeth yn ystod y cyfnod hollbwysig hwn adael effeithiau parhaol ar ddatblygiad plentyn sy'n parhau trwy gydol ei fywyd. Yn ogystal, gall amgylchedd anniogel neu afiach yn ystod y dyddiau cynnar hyn effeithio'n andwyol ar iechyd corfforol plentyn yn y tymor hir. Mae'r 1,000 o ddiwrnodau cyntaf ym mywyd plentyn, sy'n ymestyn o'r cenhedlu i ddwy oed, yn hollbwysig ar gyfer eu datblygiad. Yn ystod y cyfnod hwn, mae eu hymennydd yn tyfu'n gyflym ac yn ffurfio cysylltiadau niwral hanfodol sy'n gosod y sylfaen ar gyfer dysgu, ymddygiad ac iechyd yn y dyfodol. Mae maethiad priodol yn ystod beichiogrwydd a phlentyndod cynnar yn hanfodol gan ei fod yn cefnogi datblygiad yr ymennydd, y corff a'r system imiwnedd. Gall maethiad digonol yn ystod y cyfnod hwn gael effaith gadarnhaol ar ddatblygiad gwybyddol, twf corfforol a lles emosiynol. Ymhellach, mae'r amgylchedd y mae plentyn yn agored iddo yn ystod y blynyddoedd cynnar hyn yn chwarae rhan arwyddocaol wrth siapio ei ddatblygiad. Mae ffactorau fel diogelwch, sicrwydd a chefnogaeth emosiynol yn cyfrannu at ddatblygiad iach yr ymennydd a lles cyffredinol. Mae'r Llyfrgell Genedlaethol Meddygaeth hefyd yn nodi bod y 1,000 diwrnod cyntaf o fywyd plentyn yn cael eu nodi gan botensial aruthrol yn ogystal â bregusrwydd. Mae'r maeth a'r gofal a gaiff mamau a phlant yn ystod y cyfnod hwn yn dylanwadu'n sylweddol ar allu plentyn i ddatblygu, dysgu a ffynnu. Mae'r cyfnod hwn yn hollbwysig oherwydd dyma pryd mae ymennydd y plentyn yn profi twf cyflym ac yn gosod y sylfaen ar gyfer iechyd hirdymor. Mae ymennydd plentyn sy'n datblygu yn arbennig o weithgar yn ystod y 1,000 o ddiwrnodau cyntaf, gan ffurfio tua 1,000 o gysylltiadau niwral newydd bob eiliad. Mae'r cysylltiadau hyn, a sefydlwyd yn ystod y cyfnod hollbwysig hwn, yn flociau adeiladu ar gyfer eu datblygiad yn y dyfodol. Yn rhyfeddol, mae ymennydd plentyn tair oed ddwywaith mor actif ag ymennydd oedolyn, gan danlinellu pwysigrwydd y cyfnod cynnar hwn wrth lunio lles gydol oes. Mae iechyd corfforol a meddyliol gorau posibl yn weithgaredd gydol oes, gyda'r 1,000 diwrnod cyntaf - sy'n ymestyn o genhedlu i ddwy oed - yn chwarae rhan ganolog wrth siapio corff, ymennydd, metaboledd a system imiwnedd person.



(Ffynhonnell: Charlotte Stirling-Reed 2024)

Mae gofal eithriadol yn y blynyddoedd cynnar yn cyfeirio at ddarparu anogaeth, cymorth ac arweiniad o'r ansawdd uchaf i blant yn ystod eu cyfnodau datblygiadol ffurfiannol, fel arfer o'u geni hyd at tua phump oed. Mae hyn yn cwmpasu agweddau amrywiol ar ofal, gan gynnwys meysydd corfforol, emosiynol, cymdeithasol a gwybyddol, er mwyn sicrhau datblygiad cyfannol. Gall elfennau allweddol gofal eithriadol yn y blynyddoedd cynnar gynnwys: Amgylchedd Diogel a Meithringar: Mae creu amgylchedd sy'n gorfforol ddiogel ac sy'n meithrin emosiynol lle mae plant yn teimlo'n ddiogel ac yn cael eu gwerthfawrogi yn hanfodol. Mae hyn yn cynnwys mannau diogelu plant, darparu tegantau a deunyddiau sy'n briodol i'w hoedran, a meithrin perthnasoedd cynnes rhwng gofalcwyr a phlant. Rhoi Gofal Ymatebol a Sylwch: Mae rhoddwyr gofal sy'n ymateb i giwiau, anghenion a diddordebau plant yn chwarae rhan hanfodol wrth hyrwyddo ymlyniad iach a lles emosiynol. Mae ymateb yn brydlon i grio babi, cynnig cysur, a chymryd rhan mewn rhyngweithiadau cadarnhaol yn adeiladu ymddiriedaeth a diogelwch. Ysgogi Cyfleoedd Dysgu: Mae darparu cyfleoedd ar gyfer archwilio, chwarae, a dysgu sydd wedi'u teilwra i gamau datblygiadol plant yn meithrin datblygiad gwybyddol, iaith, a chymdeithasol-emosiynol. Gall hyn gynnwys cynnig tegantau, llyfrau a gweithgareddau sy'n briodol i'w hoedran sy'n annog chwilfrydedd, creadigrwydd a sgiliau datrys problemau. Cymorth Maeth: Mae sicrhau bod plant yn gallu cael gafael ar brydau a byrbrydau maethlon sy'n cefnogi eu twf a'u datblygiad corfforol yn hanfodol. Mae darparu diet cytbwys gydag amrywiaeth o fwydydd sy'n llawn maetholion hanfodol yn hybu iechyd a lles cyffredinol. Cymdeithasoli a Rhyngweithio â Chyfoedion: Mae hwyluso cyfleoedd i blant rhyngweithio â chyfoedion mewn amgylchedd cefnogol a chynhwysol yn helpu i ddatblygu sgiliau cymdeithasol, empathi a chydweithrediad. Mae gweithgareddau fel chwarae grŵp, amser cylch, a phrosiectau cydweithredol yn hyrwyddo cymdeithasoli a pherthnasoedd cadarnhaol gyda chyfoedion. Sylw Unigol: Mae cydnabod a pharchu cryfderau, diddordebau ac anghenion datblygiadol unigryw pob plentyn yn bwysig ar gyfer darparu cymorth wedi'i deilwra a meithrin

ymdeimlad o berthyn a hunan-barch. Partneriaethau gyda Theuluoedd: Mae cydweithio gyda theuluoedd a rhoddwyr gofal i ddeall cefndiroedd, hoffterau ac arferion plant yn gwella parhad gofal ac yn hyrwyddo dealltwriaeth gyffredin o ddatblygiad a lles plant. Yn gyffredinol, mae gofal eithriadol yn y blynyddoedd cynnar yn cynnwys dull cynhwysfawr sy'n blaenoriaethu datblygiad cyfannol a llesiant plant, gan osod sylfaen gadarn ar gyfer eu twf a'u llwyddiant yn y dyfodol.

<https://www.youtube.com/watch?v=3SJgSNOQroE>



Dyma fideo sy'n yn dangos sut mae ymarferwr da yn gweithio a sut orau i gefnogi'r plant yn eu gofal.

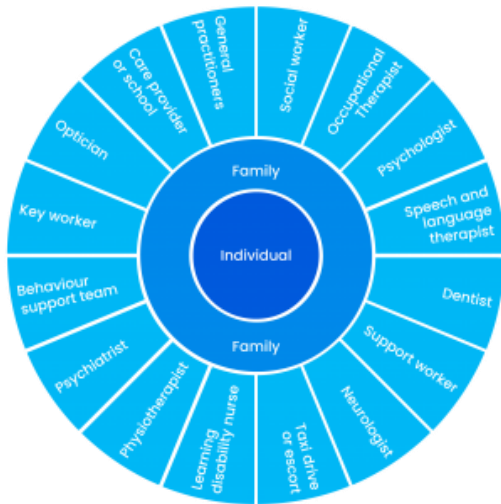
<https://www.youtube.com/watch?v=HJSfZRtUMXk>



Dyma fideo arall i ddangos dull o siarad i blant yn eich gofal.

Yn yr erthygl hon, mae'r NHSM (2023) yn datgan pwysigrwydd mabwysiadu dull iechyd cyhoeddus o gefnogi rhieni, a all fod o fudd sylweddol i blant yn eu blynyddoedd cynnar. Drwy ganolbwyntio ar fesurau ac ymyriadau ataliol, megis darparu cymorth rhianta, mynediad at wasanaethau gofal iechyd, a hybu ymddygiadau iach, gall cymunedau helpu i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant. Mae'r erthygl yn tynnu sylw at rôl gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, llunwyr polisi, a chymunedau wrth weithredu strategaethau effeithiol i gefnogi rhieni a sicrhau llesiant plant. Yn ogystal, mae'n pwysleisio'r angen am gydweithio a chydlynu ar draws sectorau i fynd i'r afael â'r ffactorau amrywiol sy'n dylanwadu ar ddatblygiad plant a chanlyniadau iechyd. Gweithredu rhaglenni cymorth rhianta sy'n cynnig arweiniad, adnoddau, ac addysg i rieni ar bynciau fel datblygiad plant, disgyblaeth gadarnhaol, a maeth. Gall y rhaglenni hyn rymuso rhieni gyda'r wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i hybu lles eu plant. Mae annog cydweithredu a chydlynu ar draws sectorau, gan gynnwys gofal iechyd, addysg, gwasanaethau cymdeithasol, a llywodraeth leol yn ffordd arall o gefnogi teuluoedd. Drwy gydweithio, gall rhanddeiliaid ddatblygu dulliau cynhwysfawr o fynd i'r afael ag anghenion amrywiol teuluoedd a hyrwyddo lles plant yn effeithiol. Mae cydweithredu ymhlith gweithwyr proffesiynol y blynyddoedd cynnar, gan gynnwys addysgwyr, darparwyr gofal iechyd, gweithwyr cymdeithasol, a sefydliadau cymunedol, yn sicrhau bod plant a theuluoedd yn cael cymorth cynhwysfawr. Drwy

gydweithio, gall rhanddeiliaid fynd i'r afael ag anghenion amrywiol plant ifanc a'u teuluoedd, gan gynnwys iechyd, addysg, a llesiant cymdeithasol ac emosiynol. Mae gweithio mewn partneriaeth yn caniatáu ar gyfer nodi ac ymyrryd yn gynnar unrhyw faterion neu heriau a wynebwr gan blant a theuluoedd. Trwy rannu gwybodaeth ac adnoddau, gall gweithwyr proffesiynol ymyrryd yn gynnar i fynd i'r afael ag oedi datblygiadol, pryderon iechyd, neu anawsterau cymdeithasol, gan hyrwyddo canlyniadau cadarnhaol i blant.



(Ffynhonnell: The Challenging Behaviour Foundation 2022)

https://www.youtube.com/watch?v=r9_U8Q5XHQY



Dyma fideo sy'n amlygu gweithio mewn partneriaeth â theuluoedd.

https://www.youtube.com/watch?v=R_w5NfvWeLc



Dyma fideo sy'n dangos yr heriau sy'n dod gyda gofal o ansawdd uchel. Mae tlodi yn ffactor mawr wrth ddarparu gofal o ansawdd uchel. Gall cyllid ac adnoddau annigonol ar gyfer rhaglenni addysg a gofal plentyndod cynnar gyfyngu ar argaeledd gwasanaethau o safon, gan gynnwys staffio, deunyddiau a chyfleusterau digonol. Yn y fideo, roedd un o'r mamau wedi mynd yn feichiog ac wedi colli ei mam a'i nain yn olynol. Roedd y lleoliad yn rhoi cymorth i'r fam trwy gael gweithiwr allweddol i'w helpu gartref yn ogystal ag yn y feithrinfa. Gall cynnwys rhieni a gofawyr yn nysgu a datblygiad cynnar eu plant fod yn heriol, yn enwedig os yw rhieni'n wynebu rhwystrau megis materion iaith neu lythrennedd, diffyg ymwybyddiaeth o bwysigrwydd addysg plentyndod cynnar, neu ofynion cystadleuol ar eu hamser. Mae mynd i'r afael â'r heriau hyn yn gofyn am ymdrechion cydgysylltiedig gan lunwyr polisi, addysgwyr, teuluoedd, a chymunedau i flaenoriaethu buddsoddiadau mewn addysg a gofal plentyndod cynnar, sefydlu safonau ansawdd clir, gwella hyfforddiant a chymorth i'r gweithlu, a chynyddu mynediad at wasanaethau fforddiadwy o ansawdd uchel i bob plentyn ac teuluoedd.

Cyfeiriadau -

- <https://ifs.org.uk/publications/changing-cost-childcare>
- <https://www.moneysavingexpert.com/family/childcare-costs>
- <https://www.idsmed.com/news/what-is-the-first-1000-days-of-life/462.html>
- <https://www.srnutrition.co.uk/2020/12/the-importance-of-nutrition-during-the-first-1000-days-of-life/>
- <https://www.challengingbehaviour.org.uk/what-we-do/sharing-best-practice/working-in-partnership/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mpyD19Sliaw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=HJSfZRtUMXk>
- <https://youtu.be/3SJgSNOQroE>
- https://www.youtube.com/watch?v=r9_U8Q5XHQY
- https://www.youtube.com/watch?v=R_w5NfvWeLc
- <https://www.teachearlyyears.com/a-unique-child/view/child-development-why-the-first-1000-days-of-childrens-lives-matter-most>
- <https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmhealth/1496/1496.pdf>
- <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/the-first-1000-days>
- [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9640361/#:~:text=A person's first 1%2C000 days,and impaired growth \[3\].](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9640361/#:~:text=A person's first 1%2C000 days,and impaired growth [3].)
- <https://phw.nhs.wales/news/adopting-a-public-health-approach-to-supporting-parents-can-help-give-children-best-start-in-life/a-public-health-approach-to-supporting-parents/>