



Y 1000 Diwrnod Cyntaf

Enw: Cheryl Davies

Rhif Myfyrwyr: 2203989

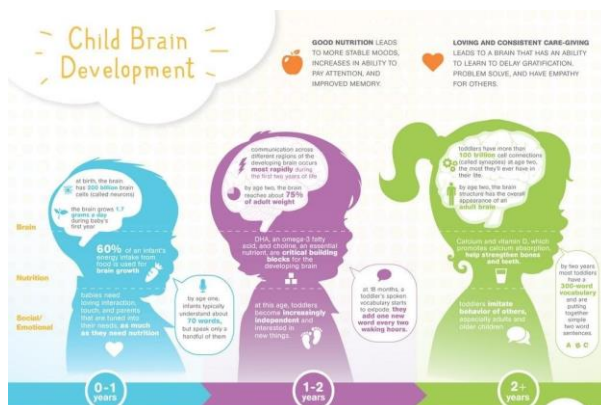
Rhif Modiwl: ECEY4005/C

Cyfrif Geiriau: 3,295

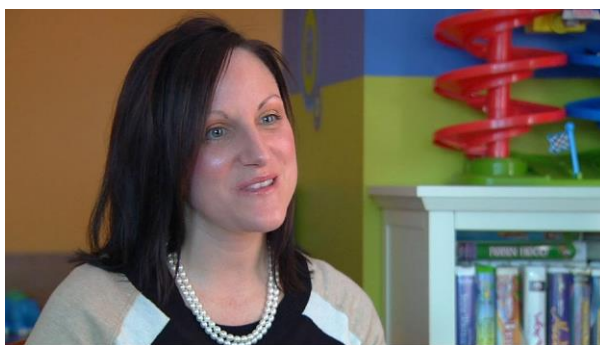
Pam mae'r 1000 Diwrnod Gyntaf mor Bwysig?



Yn ystod y 1000 diwrnod o fywyd, o feichiogiad i'r ail ben-blwydd y plentyn, mae cyfleoedd unigryw ble mae'r strwythurau tyfiant, niwroddatblygiadol, ac iechyd gorau posibl yn cael ei ffurfio ar draws hyd y fywyd. Er bod yr ymennydd yn datblygu a newid trwy fywyd, mae'r cyfnod o blastigrwydd yr ymennydd yn digwydd rhwng tymor olaf o feichiogrwydd, ar ddwy flwyddyn gyntaf o bywyd.



Mae ffactorau sy'n gallu effeithio'r datblygiad yn ystod y cyfnod pwysig hyn. Mae maethiad, iechyd feddwl, a ffactorau amgylcheddol y fam yn hollbwysig i'r datblygiad y babi, ac yn gallu cael effeithion sydd yn bosib dylanwadu'r plentyn trwy fywyd. Nodwyd yn yr erthygl: [Pwysigrwydd o Gryfder Gwasanaethau Iechyd Mam a Phlentyn yn ystod y 1000 Diwrnod Cyntaf o Fywyd](#)



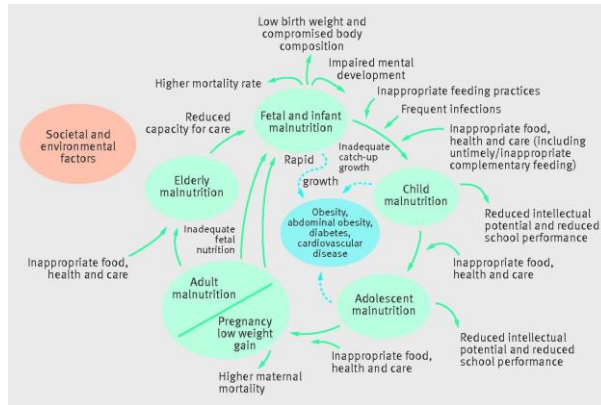
Maethiad i'r Fam Feichiog



Yn ystod feichiogrwydd, mae'r maethiad y fam yn hollbwysig i'r iechyd a datblygiaeth y babi. Wrth i'r fam bwyta bwydydd sydd yn gyfoethog mewn maeth, mae'n helpu amddiffyn iechyd y babi yn erbyn problemau iechyd trwy ei fywyd, fel clefyd y galon, gordewdra a diabetes.

Mae'r amgylchedd cyn-geni yn hollbwysig i'r datblygiad gwybyddol, yn enwedig yn ystod datblygiad yr ymennydd. Yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf, mae'r datblygiad ymennydd yn y cyflymaf, ac yn mynd trwy swyddogaeth wybyddol, gyda chysylltiadau niwrol yn datblygu ar gyflymder cyflymedig. Os nad yw'r cymeriant o faetholion o'r fam yn ddigon i'r babi sy'n datblygu, mae bosibilrwydd fydd y prosesau niwroddatblygiadol hanfodol yma gael ei effeithio'n ddiffygiol.

Nodwyd yn yr arweiniad [First Steps Nutrition](#) (2022), mae'r cyfnod o'r 1000 diwrnod cyntaf yn cael ei wyllo fel cyfnod hanfodol i gael cyfraniad pwysig i ddyfodol iechyd y babi.



Maethiad a Bwydo



Yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf, mae'r plentyn yn datblygu trwy dair adeg bwysig- feichiogrwydd, babandod a phlentyndod. Tra bod y plentyn yn trawsnewid trwy'r cyfnodau pwysig yma, mae'r ymennydd yn niweidiol i faethiad gwael.

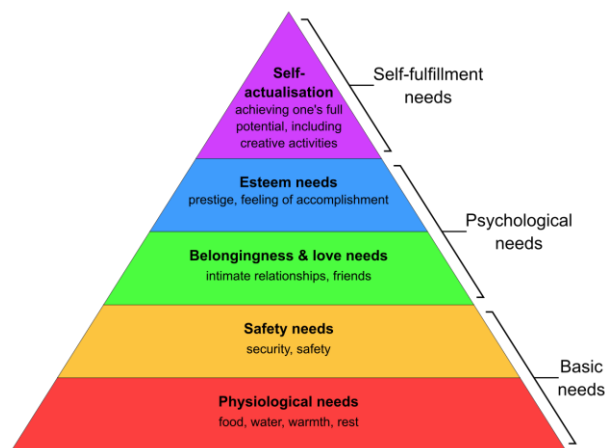
Fel nodwyd yn yr erthygl [Yr Effaith O Fwydo Bron ar Ddatblygiad Ymennydd](#), awgryma Zahng *et al.* (2022) bod bwydo ar y fron yw'r ffordd gorau i sicrhau iechyd gorau posibl y babi, ac i gefnogi a chynorthwyo datblygiad yr ymennydd.

Wrth bwydo ar y fron, mae hwn hefyd gallu datblygu'r atgyrchau cyntefig y baban. [Erthygl atgyrchau cyntefig](#).

Mae llaeth y fron yn gynnwys cydbwysedd delfrydol o fras a phrotein, ac yn darparu gwrthgyrff i helpu osgoi clefydau. Er bod llaeth fformiwla yn ceisio dynwareda'r nodweddion o laeth y fron, dywed Kramer (2010), fod babanod oedd yn bwydo ar y fron yn datblygu gwell galluoedd gwybyddol, i gymharu a babanod oedd yn bwydo potel.

Er y gall hwn fod yn wir, serch hynny, creda Fergusson a Woodward (2002), doedd dim gwahaniaeth tymor hir gydag addasiad emosiynol rhwng plant oedd yn bwydo o'r fron, gyda phlant oedd yn bwydo potel. Mae amserau bwydo llawn o brofiadau cyfoethog i'r babi, gan fod bob un or synhwyrâu yn cael ei hysgogi. Mynna Freud (1905), wrth i'r babi bwydo, mae'r weithred o sugno yn rhoi teimlad o foddlonrwydd i'r babi. Yn ychwanegol, mae'r synhwyrâu blas ac arogl yn cael ei ysgogi trwy arogl a blasu'r llaeth, ac wrth dal y babi, mae ei anadlu yn dyfnhau, ac mae'r curiad calon yn cydamseru gyda'r rhiant. Gan gofio hyn, mae'r natur ailadroddus o fwydo yn meddwl fod cysylltiadau cryf yn datblygu yn yr ymennydd wrth i'r babi gael ei anghenion ddiwallu.

Yn ôl Erikson (1963), cam gyntaf yn ei damcaniaeth o ddatblygiad seicocymdeithasol oedd 'ymddiried sylfaenol yn erbyn drwgdybiaeth'. Dyweda bod babanod angen dysgu i ymddiried y gofawyr ddarparu ar gyfer eu hanghenion sylfaenol, fel newyn, cysur a sylw. Mae'r damcaniaeth Erikson yn cysylltu gyda hierarchaeth anghenion Maslow (1943). Creda Maslow, bod angen i unigolion gyflawni anghenion sylfaenol, cyn mae'r anghenion mwy datblygedig gallu gael ei ddiwallu. Yn yr hierarchaeth Maslow, mae'r anghenion ffisiolegol (bwyd, dwr, anadlu a cartrefostasis) ar waelod y pyramid, sydd yn awgrymu fod angen i'r anghenion yma gael ei ddiwallu gyntaf.



Mae'r pwysigrwydd o faethiad yn parhau trwy fywyd y plentyn. Fel nodwyd yn yr erthygl [Bylchau maeth yn y 1000 diwrnod cyntaf](#), wrth fethiant o roi digon o faeth i fabanod, gall arwain at ddiffyg gydol oes yng ngweithrediad yr ymennydd.

Mae gan bob plentyn hawl i iechyd gorau, fel nodwyd yn yr erthygl 24 o'r [Crynodeb o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn \(1989\)](#).



Heriau o Gofalu am Fabanod Mewn Lleoliad Gofal



Creda Bowlby (1969), bod mamau gyda glasbrint genetig, sydd yn cysylltu gyda'i fabi i ymateb i'r anghenion y babi mewn ffordd bositif, ac mae'r cysylltiad yma yn cynhyrchu ymlyniad unigryw i'r fam a babi. Gellid hyn achosi heriau pam mae'r fabi yn ceisio ffurfio ymlyniadau tŷ fewn i'r lleoliad gofal. Yn ôl y [Safonau Gofynnol Cenedlaethol- Tudalen 42](#), mae un ymarferwr gallu ofalu a bod yn gyfrifol am dri baban.

Mae hwn gallu achosi'r ymarferwyr i ymateb yn llai sensitif i'r babanod, achos o'r nifer o fabanod maent yn gofalu amdano. Mae'n hollbwysig i ymarferwyr datblygu perthynasau, bod yn ymatebol i'r anghenion, a rhoi gofal priodol i'r babanod. Mae hwn yn cynnwys cydnabod a bod yn ymwybodol pryd mae'r babi yn llwglyd, dost, neu os maen nhw angen hoffter ag agosrwydd (Howe, 2011).

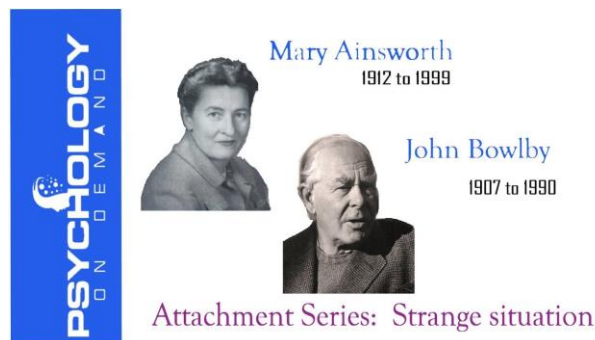
Pan ymatebir i grïo babanod yn gyflym, mae'n siapio'r ymennydd sy'n datblygu, ac yn rhaglenni'r ffordd maen nhw'n ymateb i straen yn y dyfodol. Mae babi angen oedolion i helpu rheoleiddio eu hemosiynau.

Gan fod bob plentyn yn unigryw, mae'n hollbwysig i'r ymarferwyr bod yn ymwybodol o arferion y babi, a dilyn rhain yn y lleoliad i sicrhau parhad gofal. Wrth efelychu'r arferion, mae hwn yn rhoi cyfleoedd i'r babi trefnu gwybodaeth sydd fel arfer yn dod mewn ffordd anhrefnus. Mae arferion yn creu cynefindra, atgyfnerthu perthynasai, yn ogystal â diwallu ei anghenion. Ymhellach, yn yr ymennydd mae profiadau cyfarwydd yn dod yn llwybrau treuliedig, felly mae'r cellau ymennydd yn dechrau tanio yn gryfach achos maen nhw wedi derbyn y wybodaeth gyfarwydd o'r blaen.

Oblegid hyn, mae'n cefnogi'r babi i drefnu beth sy'n digwydd yn y byd o'i gwmpas. Mae'n hollbwysig datblygu perthynas cyfathrebu gryf gyda'r baban, a chasglu gwybodaeth bwysig yn ystod bontio. Ni ellir gwadu fodd bynnag bod yna rhai lleoliadau gydag un gweithiwr allweddol i grŵp o fabanod, felly gellid brwydro yn erbyn hyn gan gael dau weithiwr allweddol, sy'n gallu cefnogi'r babi y mae ganddynt gysylltiad gyda.

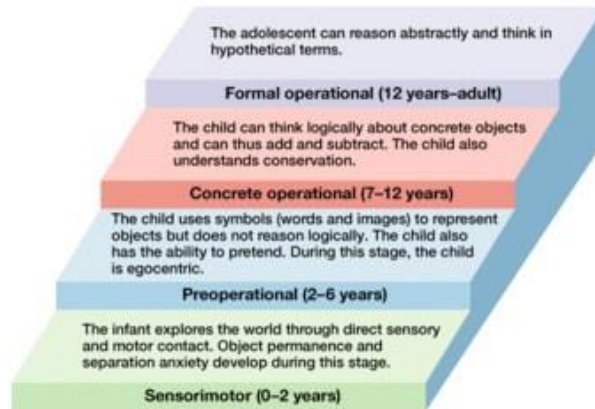
Mae'n orchmynnol i ymarferwyr deall cefndyr y babanod sydd yn ei ofal, a sicrhau fod gan y teulu digon o gymorth priodol, i ddeall perthynasai'r baban, ac i adnabod unrhyw ymddygiad pryderus. (National Society for the Prevention of Cruelty to Children, 2011). Dywed Bowlby, bod trawma, esgeulustod a chamdriniaeth gallu gael effaith ar ffurfio ymlyniadau.

Roedd Ainsworth (1970), yn cefnogi'r farn Bowlby. Chreda Ainsworth bod yna gwahanol ffurfiau o ymlyniad. Dyweda wrth am fabanod ffurfio ymlyniadau, maen nhw'n defnyddio gofalwr fel sylfaen diogel.



Gan gofio hyn, mae babanod gallu dangos pryder gwahanu wrth ddechrau at leoliad gofal. Cyfrifoldeb yr ymarferwyr yw sicrhau profiad bontio cadarnhaol i'r rhiant a babi, ac adeiladu bond a pherthynas i greu ymlyniad cryf, fel nodwyd ar dudalen 35 yn y ddogfen [Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir \(2021\)](#).

Dywed Piaget (1963), nes mae'r babi yn cyrraedd 8 mis oed, nad ydyn yn deall bod pethau yn y byd dal yn bodoli os nad ydyn allu gweld nhw. Galwodd Piaget y damcaniaeth yma sefydlogrwydd gwrthrych. Mae'r farn hon yn cysylltu gyda barn Ainsworth, gan fod yn awgrymu fod babanod gallu brofi pryder gwahanu, oherwydd ydyn nhw ddim wedi cyrraedd y cam datblygiad yma eto.



Gofal Parchus



Datblygodd Pikler (1930) damcaniaeth bod yn ystod yr arferion gofal sylfaenol, mae gyfleoedd hanfodol i'r baban a gofalwr datblygu perthynas sydd yn ddiogel a llawn ymddiried. Cred Pikler, wrth dangos parch a thyner, mae'r baban yn datblygu ymlyniadau diogel, dealltwriaeth o ei chymwyseddau a hunan ddelwedd iach. Er bod yr adegau arferion yma yn digwydd rhan fwyaf o'r dydd, dywed fod angen i'r babi teimlo'n ddiogel a gwerthfawr. Chanlyniad o hyn yw fydd y profiadau yma gallu dylanwadu'r datblygiad lles emosiynol a gorfforol drwyddi draw ei datblygiad cynnar. Awgryma Pikler, dyled babanod gael ei annog i gyfranogi yn yr arferion, a rhannu'r profiadau. Hamcan Pikler yw i'r baban teimlo'n ymlaciedig, cyfforddus a chydweithredol. Mae'r safon uchel o'r gofal parchus yma yn amlwg yn ystod yr adegau o gofal dyddiol, lle mae'r baban yn cael y cyfle i ddysgu fydd ei anghenion yn cael ei ddiwallu gyda'r ymddireied a ddiogelwch or gofalwr, gan cydnabod bod mae'n gael ei barchu fel unigolyn.

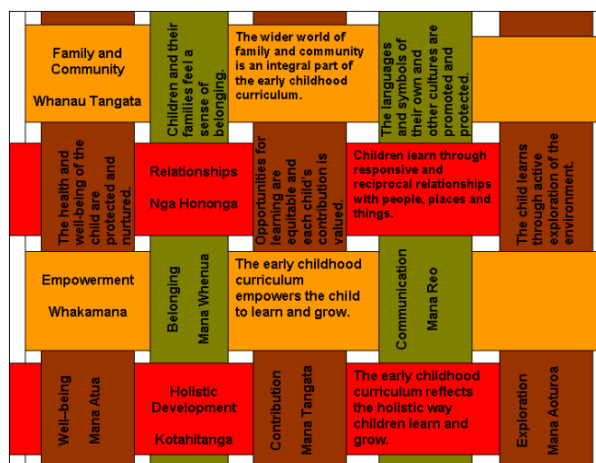


Wnaeth Gerber (1998), rhannu barn Pikler.

Creda Gerber fod babanod yn fodau galluog a chymwys, a dyled rhieni a gofalmwr dangos parch i'r babi at bob rhyngweithiad a chyfle. Datblygodd Gerber yr athroniaeth RIE (Resources for Infant Educators), a chreodd y term 'Educarer'. Dywed Gerber wrth ofalu am fabanod, bod gofal parchus yn addysgu plant amdano hunan, ac wrth rhyngweithio gyda'r babi, fydd y rhieni a gofalmwr yn ymddiried yn ei hunan ar fabi. Mae'r athroniaeth RIE yn ffocsi ar beth oedd Gerber yn credu oedd y mwyaf pwysig- y cysylltiad rhwng y babi ar oedolyn.



Nodwyd ar dudalen 13 yn y [Cwricwlwm Te Whariki](#) (2017) Seland Newydd, fod babanod yn dechrau ymddiried yn ei ofalmwr, ac yn haeddu cariad. Mae'r egwyddorion allweddol y cwricwlwm yma yn ffocsi ar ymberthyn. Gan gofio hawliau'r plant, nodwyd fod angen i ymarferwyr bod yn barchus i fabanod, a pharchu ei farnau.



1 - (Tarddiad: Technologyforbeginners, dim dyddiad).

Mae gan blant hawl i ofal parchus, fel nodwyd mewn erthygl 12 a 13 yn y ddogfen: [Crynodeb o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn \(1989\)](#).

Perthynasai gyda Theuluoedd ac Amlasiantaeth

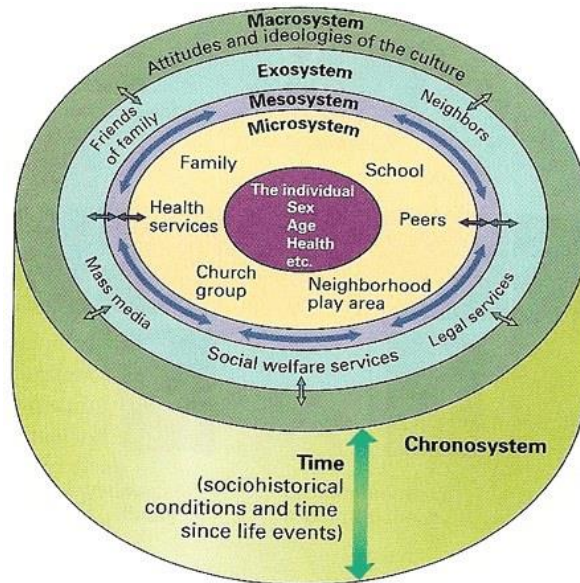


Mae gan pob plentyn hawl i safon byw uchel, fel nodwyd yn erthyglau 18, 19, 23, 24, 26 a 27: [Crynodeb o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn \(1989\)](#)

Gan ystyried bod y 1000 diwrnod cyntaf yn hollbwysig i ddatblygiad cyfannol a thyfiant y babi, mae'n bwysig i adnabod rôl yr ymarferydd mewn rhoi cymorth i rieni yn ystod y cyfnod hwn. Mewn astudiaeth a gynhaliwyd gan weithwyr iechyd cymunedol yn Dde Affrica (2020), nodwyd fod datblygiad corfforol, gwybyddol a chymdeithasol-emosiynol yn cael ei effeithio'n nodedig gan brofiadau babanod yn ystod y cyfnod critigol yma. [Persbectif Weithwyr Iechyd Cymunedol ar 1000 Diwrnod Cyntaf](#)

Mewn astudiaeth arall, cytunodd gyda'r farn hon, a dywed yn gryf bod ffactorau fel tlodi, trais ac iselder gallu effeithio datblygiad babi, a bod ymyrraeth gynnar yn hanfodol ar gyfer lles y babi ar rieni. [Ymyrraeth Gynnar ar Effaith ar Datblygiad Gwybyddol](#)

Damcaniaethwr oedd yn cytuno gyda ffactorau allanol sy'n gallu effeithio'r bywyd y babi, yw Bronfenbrenner (1989). Datblygodd ei damcaniaeth ecolegol i dangos y ffactorau creda oedd yn effeithio bywyd y plentyn.



Wrth edrych ar fodel Bronfenbrenner, gellid nodi'r pwysigrwydd o gyfathrebu gyda amlasiantaeth a theuluoedd, i arlwyo cymorth iddyn, wrth weld sut mae nifer o ffactorau yn effeithio'r plentyn. Ni ellir gwadu fodd bynnag, bod y pandemig Coronafeirws wedi cael effaith ar wasanaethau cymorth, ar fedr i gyfathrebu gyda theuluoedd ers i'r pandemig dechrau yn 2020. Canlyniad o hwn yw'r effaith ar datblygiad cyfannol plant, fel nodwyd yn yr erthygl: [Effaith Covid-19 ar teuluoedd](#).

Rôl yr Ymarferydd a Chyfathrebu



Mae'n hollbwysig i'r ymarferydd cefnogi datblygiad cyfrannol, a niwrolegol y plentyn. Gellid gwneud hwn gan sicrhau bod babanod yn dysgu ac archwilio mewn amgylchedd cyfoethog, ysgogol a galluog, gan gael ei chefnogi gan ymarferydd medrus a sylwgar, fel nodwyd rhwng tudalenau 8-14 yn y [Cwricwlwm ar Gyfer Lleoliadau Meithrin a Ariennir nas Cynhelir](#).

Mae cyfathrebiad yn hollbwysig i ddatblygu perthynasai, datblygiad niwrolegol a chyfrannol y plentyn. Mae hwn yn gynnwys cyfathrebu ddi-eiriol, ac iaith arwyddion. Dywed yn yr erthygl [Cyfathrebu at enegidiaeth](#), bod babanod yn cael ei eni gyda dewisiadau sy'n sicrhau byddan yn cael rhyngweithiadau cymdeithasol o'r ddechrau, a'r cyfathrebiad cynharaf yw'r astudio o wynebau.

Cytunodd Chomsky (1957) y farn yma. Awgryma Chomsky bod babanod yn cael ei eni gyda photensial dysgu iaith gynhenid, a bod ei ymennydd yn rhaglunedig a barod i gyfathrebu. Galwodd Chomsky y term yma'r ddyfais caffael iaith.

Anghytunodd Skinner (1957) gyda'r farn Chomsky. Dadleua Skinner, fod datblygiad iaith yn dod o gyflyru gweithredol, a bod babanod yn dysgu cyfathrebiad trwy atgyfnerthu, ysgogiad ac ymateb. Wnaeth Skinner arbrofi ei damcaniaeth ar anifeiliaid, i ddangos sut oedd cyflyru gweithredol yn effeithio ymddygiad. Yn 1959, ysgrifennodd Chomsky beirniadaeth ar ddamcaniaeth Skinner, gan honni bod ei ddamcaniaeth yn ddiffygiol. Dywed Chomsky ni ddylid anifeiliaid cael ei ddefnyddio gan astudio dysgu iaith.

CRITICISM

- Noam Chomsky:

Perhaps Skinner's best known critic, Noam Chomsky, published a review of Skinner's *Verbal Behavior* two years after it was published. The review became better known than the book itself. It has been credited with launching the cognitive movement in psychology and other disciplines. Skinner, who rarely responded directly to critics, never formally replied to Chomsky's critique.

Chomsky also reviewed Skinner's *Beyond Freedom and Dignity*, utilizing the same basic motifs as his *Verbal Behavior* review. Among Chomsky's criticisms were, that Skinner's laboratory work could not be extended to humans, that when it was extended to humans it represented scientist behavior attempting to imitate science but which was not scientific, that Skinner was not a scientist because he rejected the hypothetico-deductive model of theory testing, that Skinner had no science of behavior, and that Skinner's works were highly conducive to justifying or advancing totalitarianism.



2 - (Tarddiad: SlidePlayer, dim dyddiad).



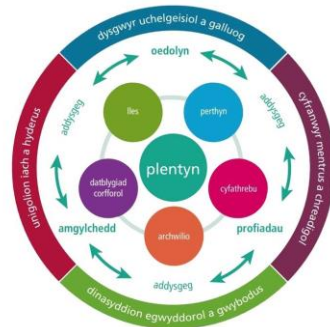
Creda Skinner yn gyferbyn i Chomsky, ac awgrymodd fod babanod dim ond yn dysgu cyfathrebu trwy wrando ar eirfa a lleferydd o'i gwmpas nhw yn ei amgylchedd. Mae hwn yn cefnogi'r arweiniad cyfathrebu i leoliadau ar dudalennau 23 i 24 o'r ddogfen [Dechrau Deg \(2017\)](#).

Amgylcheddau Ysgogol



Dywed yn y Cwricwlwm ar Gyfer Lleoliadau Meithrin a Ariennir nas Cynhelir (2021), i gefnogi ac annog datblygiad cyfrannol plant, mae angen amgylchedd cyfoethog mewn ysgogiad, diogelwch a phrofiadau dilys. Dylid dathlu amrywiaeth, a dangos cynwysoldeb i bob plentyn a'i theulu. Nodwyd wrth i ymarferwyr cymryd ymagwedd gyfrannol i ddyysgu, fydd hwn yn sicrhau bydd plant yn

datblygu sgiliau ar draws y llwybrau datblygiadol. Dywed fod angen i blant gael mynediad i amgylcheddau chwarae tu fewn a thu allan.



Yn ôl y [Safonau Gofynnol Cenedlaethol \(2016\) tudalennau 52-55](#), mae angen i amgylcheddau bod yn ddiogel a rhoi lle i blant symud yn rhydd a chymryd risgiau wrth ymchwilio'r amgylchedd. Mae'n datgan, os does dim ardal awyr agored, mae angen cymryd plant i feysydd chwarae lleol neu rhywle debyg. Mae hwn gallu datrys problemau lle i rai lleoliadau, felly wrth awgrymu hyn, maent yn sicrhau bod plant dal gyda mynediad i natur ac amgylchedd awyr agored.

Mae hefyd angen sicrhau bod yr amgylchedd yn addas a hygyrch i blant gyda Anghenion Dysgu Ychwanegol, fel nodwyd yn y [Ddeddf Llywodraeth Cymru \(2018\)](#).

Mae'r hawliau plant gyda Anghenion Dysgu Ychwanegol hefyd yn gael ei chefnogi gan y [Crynodeb o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn \(1989\)](#), yn erthygl 23.



Esiamplau o amgylcheddau gyfoethog mewn ysgogiad.











Mae'r egwyddorion damcaniaeth Froebel (1926) yn cysylltu gyda'r Cwricwlwm i Gymru (2021). Cred Froebel, bod angen i blant cyrchu profiadau rhyng-gysylltiedig, i ddysgu trwy brofiadau unedig.

Roedd Froebel yn eiriolwr o'r amgylchedd awyr agored, a mynnodd wrth i blant chwarae tu allan, maent yn datblygu dealltwriaeth o'r byd o'i gwmpas, gwerthfawrogi harddwch natur a sut i ofalu amdano. Dyweda bod yr amgylchedd awyr agored yn rhoi ambell gyfle i'r plentyn datblygu chwilfrydedd ac ymchwilio.



3 - Gardd meithrinfa Froebel (1840)

(Tarddiad: Froebelweb, 2015).

Creda Montessori (1912), bod angen i'r amgylchedd ymateb anghenion datblygiadol y plentyn. Cynlluniodd Montessori amgylchedd oedd yn annog rhyddid i symud, dewis a mynegiant. Ymhellach, cytunodd Montessori gyda'r farn Froebel amdano'r amgylchedd, awgrymodd bod angen i'r awyr agored bod yn estyniad o'r amgylchedd tu fewn.



Yn olaf, gellid ystyried y dull chwilfrydedd wrth edrych ar amgylcheddau galluog. Mae'r dull yma yn annog annibyniaeth, dychymyg a chwilfrydedd, gan ddefnyddio adnoddau naturiol i'r plant chwarae ac archwilio.



Amgylcheddau Awyr Agored Ledled y Byd





4 - **Denmarc**- Datblygodd Ella Flautau yr ysgol coedwig gyntaf yn 1952, gan fod llawer o'r canolfannau addysg yn brin o le i blant archwilio.



5 - **Sweden**- Enwai'r ysgolion coedwig yma yw'r 'ysgolion glaw neu hindda.' Mae'r ysgolion yn archwilio dolydd, ac mae'r plant yn cysgu tu allan, i wneud defnydd pellach o'u hamgylchoedd naturiol.



6 - **Seland Newydd**- Yn y Cwricwlwm Te Whariki, dywed bod plant yn dysgu trwy archwilio ei amgylchedd. O bersbectif Maori, noda Pere (1991) bod awyr agored yn annog datblygith a ddefnyddith o iaith. Creda'r Maori fod yr amgylchedd yn datblygu cysylltiadau dwfn rhwng bodau dynol a'r byd naturiol. Mae'r cysylltiad yma yn gynnwys gofalu am fywyd trwy bob rhyng-gysylltiad.

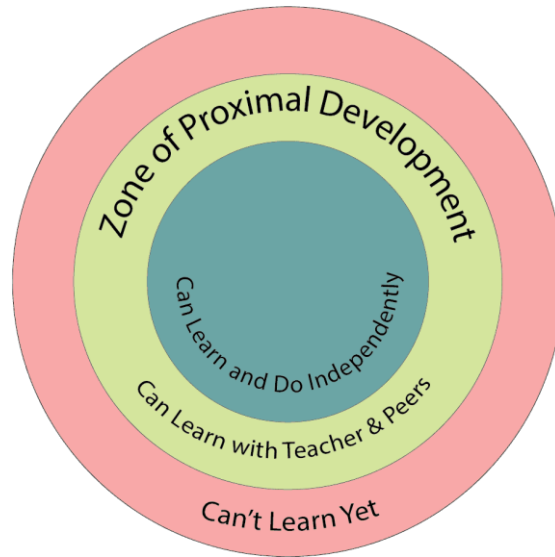
Gweithgareddau i Chefnogi Datblygiad Cyfrannol



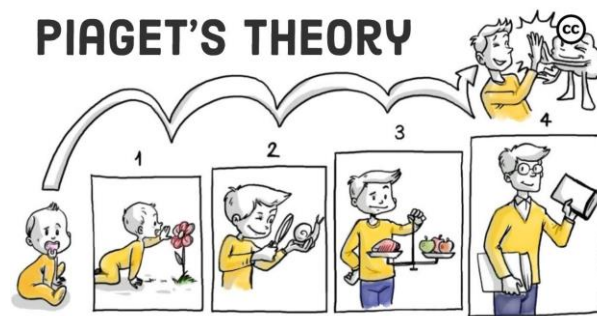
Awgryma Ackermann (2004), bod llawer o botensial mewn bodau dynol. Yn ei ddamcaniaeth, creda Ackermann bod dimensiynau amrywiol mewn datblygiad plentyn mewn i oedolyn. Dyweda Ackermann bod angen edrych ar y plentyn cyfan, fel eglurwyd yn y fideo:



Gan gofio hyn, cytunodd Piaget (1962) a Vygotsky (1962), wrth chwarae, mae'r babi yn datblygu sgiliau cyfrannol. Creda Vygotsky a Bandura (1977) bod plant yn dysgu mewn ffordd gymdeithasol, ac roedd angen oedolion modeli chwarae i'r babanod gael ddysgu sut i chwarae. Awgryma Vygotsky fod oedolion angen cefnogi ac arwain dysgu plant, ymhellach na beth mae'r plentyn gallu gwneud yn annibynnol. Galwa Vygotsky y proses yma parth datblygiad agos.



Welaf Piaget plant fel fforwyr o ei fyd o'i gwmpas. Dadleua Piaget bod plant yn dysgu mewn ffordd wybyddol, ac yn datblygu trwy bedwar math o chwarae:



Gan edrych ar gam sensoriomotor Piaget yn ystod y 1000 diwrnod gyntaf, gellid ystyried llawer o weithgareddau i helpu cefnogi'r datblygiad babanod trwy chwarae. Galwodd Piaget y cam yma sensoriomotor, oherwydd yr atgyrchau ar ddeallusrwydd sydd yn dechrau datblygu trwy brofiadau synhwyrdd a gorfforol.

Mae'r cam gyntaf o atgyrchau yn dod yn naturiol i'r baban wrth gyfathrebu, bwydo ac atgyrch syfrdanol. Wrth rannu profiadau, mae proses hollbwysig gyfathrebu o'r enw 'gwasanaethu a dychwelyd', sydd yn sylfaenol i'r datblygiad niwrolegol y baban, fel nodwyd yn yr [Erthygl gwasanaethu a dychwelyd](#).

Mae'n bwysig i addasu'r gweithgaredd ac amgylchedd i sicrhau cynhwysiant i bob plentyn a'i theulu. Mae hyn yn cael ei nodwyd yn y [Cwricwlwm i Gymru \(2021\), tudalen 45](#).



7 - **Canu a Cherddoriaeth:** Pan mae gofalwr yn siarad â babi, maent yn reddfod arfer addasu ei llais mewn ton gerddorol. Dywed Trehub et al. (1984), ar draws diwylliannau byd eang, bod caneuon yn debyg i'w gilydd, yn y rythmau melodig o siglo lleddfol i leddfu babi. Dyweda bod cerddoriaeth yn effeithio'r ymennydd mor gynnar â phan mae'r babi dal yn y cam embryonig. Mae nifer o fanteision gerddoriaeth yn ystod y blynyddoedd cynnar gan gynnwys lles, datblygiad lleferydd, gwybyddol a chymdeithasol.



8 - **Darllen:** Mae'r weithred o ddarllen gyda babanod, yn gyfoethog mewn cyfleoedd i ddatblygu lleferydd a geirfa. Wrth edrych ar y lluniau tra bod yr oedolyn yn darllen, awgrymed fod hwn yn hwyluso amgyffred o ymadroddion a geiriau gwahanol. Noda'r cyfleoedd datblygiadol yn yr astudiaeth arsylwad: [Erthygl astudiaeth darllen gyda babanod.](#)

Nodwyd yn yr ymgyrch '[Barod i Ddysgu](#)' gan Save the Children (2015) tudalen 21, bod llawer o heriau wrth annog plant i ddarllen, yn enwedig gyda theuluoedd tlawd a ddwyieithog. Noda'r pwysigrwydd o weithio agos gyda theuluoedd a sut i ymdopi amgylchedd dysgu gartref gyfoethog.



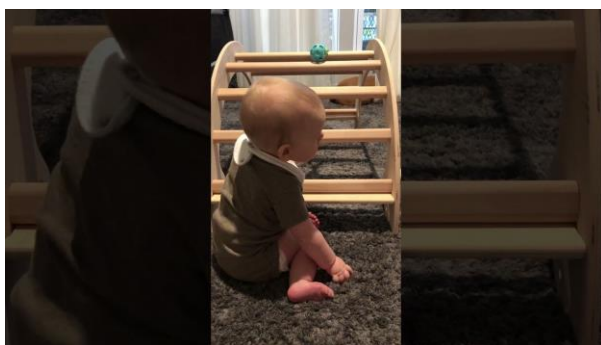
<https://sway.office.com/lZomJCj5PbrAOyda#content=GQonqaxYCziYV6>

9 - (Tarddiad, Davies, 2023).



10 - **Chwarae Synhwyrdd:** Creda Piaget (1953), bod babanod yn deall am y byd o'i gwmpas gan ddefnyddio synhwyrddau a symudiad. Gan ystyried hyn, mae'n bwysig bod babanod gydag ysgogiad amlsynhwyrdd i ddatblygu yn gyfrannol. Awgryma bod babanod yn datblygu sgemâu, sydd yn batrwm o chwarae bod plant yn gwneud i helpu nhw dysgu cysyniad. Mae gyda babanod sgemâu o sugno, tracio a gafael, a fydd y sgiliau synhwyrdd yma yn datblygu trwy ei fywyd tra bod nhw'n archwilio ei fyd. Mae angen i'r ymennydd y baban profi chwarae synhwyrdd i adeiladu cysylltiadau niwral, fel nodwyd yn y fideo isod:





11 - Arch Pikler: Mae'r arch Pikler yn cael ei ddefnyddio mewn ysgolion Montessori, oherwydd y manteision o'r cyfleoedd i'r baban ymchwilio ei sgiliau echddygol bras, ac asesi risgiau am ei hunan, sydd yn annog annibyniaeth a hyder. Gellid defnyddio'r arch o enedigaeth, gan atodi adnoddau gwahanol i'r baban archwilio gan ddefnyddio ei synhwyrau. Mae'r arch yn addasu trwy blentyndod, i'r plentyn parhau trwy ei datblygiad.

Gweithgareddau Newydd-anedig i 6 Mis



12 - Amser bol



13 - Tylino babi



14 - Bag Synhwyrdd



15 - Canu

6 Mis - 1 Flwyddyn



16 - Chwarae Dŵr



17 - Paent Bwytdwy

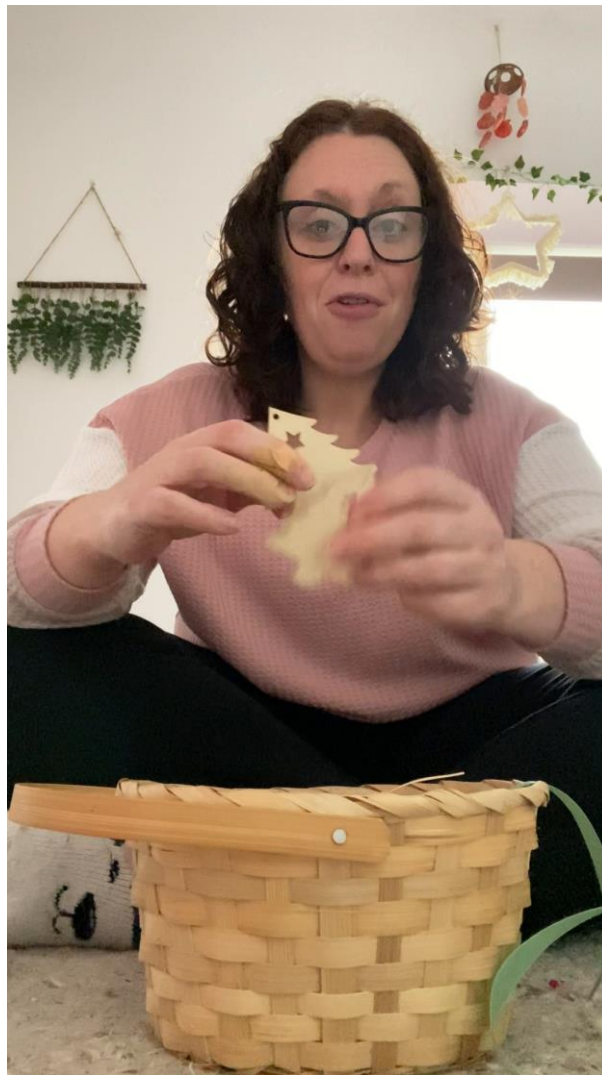


18 - Offerynnau Cerdd



19 - Toes Bwytdwy

12 mis - 2 Flwydd Oed



<https://sway.office.com/lZomJCj5PbrAOyda#content=nTZ3iCQpalddz8>

20 - Basged Trysor (Tarddiad: Davies, 2023).



21 - Cegin Fwd



22 - Ymchwilio bob tywydd



23 - Toes



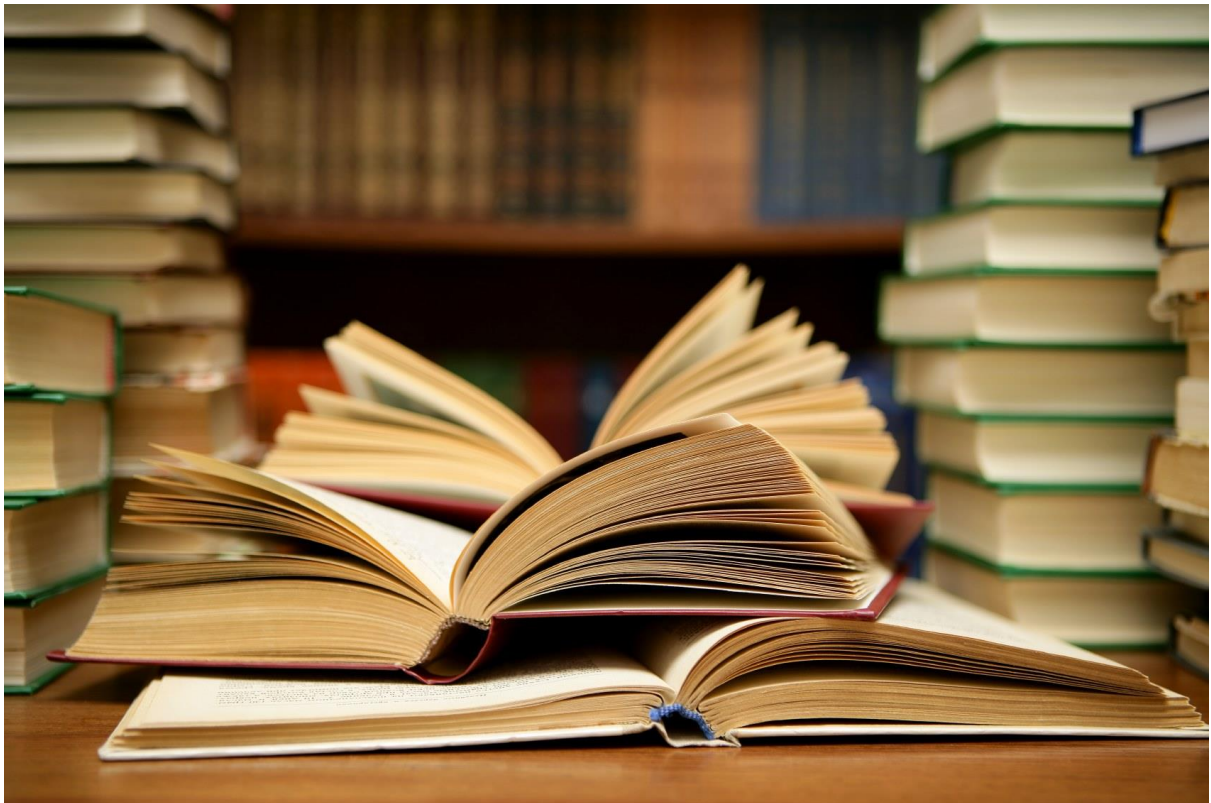
24 - Chwarae Naturiol

Casgliad



Gellid ystyried o'r dystiolaeth uchod y pwysigrwydd o'r 1000 diwrnod cyntaf, gofal eithriadol ar ddatblygiad cyfrannol a'r ymennydd. Mae'n hollbwysig i'r ymarferydd bod yn ymwybodol o'r adeg fregus yma, a gwybod sut i gefnogi'r plentyn ai theulu i sicrhau cyfleoedd cyfoethog i annog datblygith cyfrannol ac iechyd y baban.

Rhestr Gyfeirio



1st Place (2020) *Risk-Taking and Outdoor play in Sweden*. Ar gael yn: <https://www.1stplace.uk.com/news/risk-taking-and-outdoor-play-in-sweden> [Delwedd] (Cyrchwyd 2 Ionawr 2023).

Abbady, M (2022) *First night With The New Pikler Arch, Almost Stood Up!* Ar gael yn: <https://youtu.be/BuiQPDbPRWo> (Cyrchwyd 14fed Ionawr 2023).

Apolitical (2018) *What Happens When You Put Toddlers in a Forest to Climb Trees and Use Knives?* Ar gael yn: <https://apolitical.co/solution-articles/en/happens-put-toddlers-forest-climb-trees-use-knives> [Delwedd] (Cyrchwyd 2 Ionawr 2023).

Beatson, J. (2019) *Play in natural outdoor spaces as a context for learning and language development*. He Kupu, 6 (2), 69-82. (Cyrchwyd 2 Ionawr 2023).

Beluska-Turkan, K., Korczak, R., Hartell, B., Moskal, K., Maukonen, J., Alexander, D. E., Salem, N., Harkness, L., Ayad, W., Szaro, J., Zhang, K., & Siriwardhana, N. (2019). Nutritional Gaps and Supplementation in the First 1000 Days. *Nutrients*, 11(12), 2891. Ar gael yn: <https://doi.org/10.3390/nu11122891>.

Borge, T. C., Aase, H., Brantsæter, A. L., & Biele, G. (2017) 'The importance of maternal diet quality during pregnancy on cognitive and behavioural outcomes in children: a systematic review and meta-analysis'. *BMJ open*, 7(9), e016777. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016777>.

Boyce, S. (2013) 'Learning to communicate starts at birth', *Community practitioner : the journal of the Community Practitioners' & Health Visitors' Association*, 86(10), pp. 34–35.

Brainard, D. (1997) 'Your Self-Confident Baby; How to Encourage Your Child's Natural Abilities - From the Very Start', *Publishers Weekly*. New York: PWxyz, LLC, p. 53–.

Bruce, T. (2012) *Early childhood practice : Froebel today*. Edited by T. Bruce. Los Angeles: SAGE.

Bust, E. and Pedro, A. (2022) 'Your baby's life depends on those first 1000 days': community health workers' perspectives of the first 1000 days of life', *Early child development and care*, 192(6), pp. 904–913. Ar gael at: <https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1815720>.

Child in the City (2017) *Early Nature Lessons in Denmark's Forest Pre-schools*. Ar gael yn: <https://www.childinthecity.org/2017/03/01/early-nature-lessons-in-denmarks-forest-pre-schools/?gdpr=accept> [Delwedd] (Cyrchwyd 2 Ionawr 2023).

Cohen, D. (1996) *The Development of Play*. 2nd edn. London: Routledge.

Colson, S.D., Meek, J.H. and Hawdon, J.M. (2007) 'Optimal positions for the release of primitive neonatal reflexes stimulating breastfeeding', *Early human development*, 84(7), pp. 441–449. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2007.12.003>.

Crowley, K. (2017) *Child Development- a practical introduction*, London: Sage Publications.

Daley, M et al. (2006) *Understanding Early Years Theory in Practice*. Derby: Heinemann.

Daly, M., Byers, E., Taylor, W. (2006) *Understanding Early Years Theory in Practice*. Oxford: Heinemann.

Dechrau Deg (2017) *Arweiniad ar leferydd, iaith a chyfathrebu*. Ar gael yn: <https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2019-07/flying-start-speech-language-and-communication-guidance.pdf> (Cyrchwyd 1fed Ionawr 2023).

Doherty, J., Hughes, M. (2009) *Child Development- Theory and Practice 0-11*. London: Pearson Education Limited.

DW News. (2017) *German Outdoor Preschool Among The Trees*. Ar gael yn: https://youtu.be/rS2ytexUU_I (Cyrchwyd 14fed Ionawr 2023).

Early Childhood Management Services. (2019) *How Does Sensory Play Help My Child's Development?* Ar gael yn: <https://youtu.be/XexqzetuQik> (Cyrchwyd 8fed Ionawr 2023).

Echoledge. (2018) *The Benefits of Breastfeeding*. Ar gael yn: <https://youtu.be/fmxJ5dTalCk> (Cyrchwyd 8fed Rhagfyr 2022).

Education.Gov. (2017) Te Whariki- Early Childhood Curriculum. Ar gael yn: <https://www.education.govt.nz/assets/Documents/Early-Childhood/ELS-Te-Whariki-Early-Childhood-Curriculum-ENG-Web.pdf> [Delwedd] (Cyrchwyd 2 Ionawr 2023).

Edwards, J. (2011) *Music therapy and parent-infant bonding*. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press.

Einarsdottir, E., Wagner, J.T. (2006) *Nordic Childhoods and Early Education*. United States of America: Information Age Publishing.

First Steps Nutrition. (2022) *Eating Well in Pregnancy*. Ar gael yn: https://static1.squarespace.com/static/59f75004f09ca48694070f3b/t/62e127ee38473938e3f4b5ee/1658923006676/EW_Healthy+Pregnancy+-FOR+WEB+24+July+2022.pdf (Cyrchwyd 18fed Rhagfyr 2022).

Flactemb. (2013) *Dr B.F Skinner and Operant Conditioning*. Ar gael yn: <https://youtu.be/NeK8GNLylkc> (Cyrchwyd 1af Ionawr 2023).

Forbes, R. (2004) *Beginning to play young children from birth to three*. Buckingham: Open University Press.

Fox, D.B. (2000) 'Music and the Baby's Brain Early Experiences: Do young children benefit from early childhood music instruction? Here is a research-based answer', *Music educators journal*, 87(2), pp. 23–50. Ar gael yn: <https://doi.org/10.2307/3399644>.

Froebel Trust. (dim dyddiad) *Outdoor Play and Exploration*. Ar gael yn: <https://www.froebel.org.uk/uploads/documents/FT-Outdoor-Play-Pamphlet.pdf> (Cyrchwyd 2 Ionawr 2023).

FroebelWeb. (2015) *Froebel Web*. Ar gael yn: <https://www.froebelweb.org> [Delwedd] (Cyrchwyd 2 Ionawr 2023).

GIG Cymru. (2011) *First 1000 Days Foundations for Life*. Ar gael yn: <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/local-public-health1/cwm-taf-morgannwg-public-health-team/cwm-taf-morgannwg-public-health-documents/cwm-taf-annual-report-of-the-director-of-public-health-2011-first-1000-days-foundations-for-life/> (Cyrchwyd 30fed Rhagfyr).

Goossens, F. and Ijzendoorn, M.H. Van. (1990) 'Quality of infants' attachments to professional caregivers: relation to infant-parent attachment and day-care characteristics', *Child development*, 61(3), pp. 832–837. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1990.tb02825.x/>

GOV.UK. (2022) *Crynodeb o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (1989)*. Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2021-11/poster-crynodeb-uncrc.pdf> (Cyrchwyd 29fed Rhagfyr 2022).

GOV.Wales. (2021) *Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir*. Ar gael yn: <https://hwb.gov.wales/api/storage/d3bbf845-5df4-47bd-9ada-55cb56dc15e5/220914-cwricwlwm-ar-gyfer-lleoliadau-meithrin-a-ariennir-nas-cynhelir.pdf> (Cyrchwyd 1af Ionawr 2023).

Growing Wild Forest School. (2020) *A Brief History of Forest Schools Around the World*. Ar gael yn: <https://www.growingwildforestschool.org/post/the-brief-history-heritage-of-forest-schools-around-the-world> (Cyrchwyd 2 Ionawr 2023).

Hammond, R.A. (2021) 'Seeing infants differently: Magda Gerber's contributions to the early care and education field and their continuing relevance', *Early child development and care*. 191(7-8), pp. 1302–1315. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1865942>.

He Kupu (2018) *Science, technology, engineering and mathematics learning through the lens of Te Whariki*. Ar gael yn: <https://www.hekupu.ac.nz/article/science-technology-engineering-and-mathematics-learning-through-lens-te-whariki-he-whariki> [Delwedd] (Cyrchwyd 2 Ionawr 2023).

Howe, D. (2011) *Attachment across the life course: a brief introduction*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Indrio, F. et al. (2022) 'The Importance of Strengthening Mother and Child Health Services during the First 1000 Days of Life: The Foundation of Optimum Health, Growth and Development', *The Journal of Paediatrics*, 245, pp. 254–256.e0. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2022.03.001>.

Isaacs, B. (2018) *Understanding the Montessori approach : early years education in practice*. Second edition. New York: Routledge. Ar gael yn: <https://doi.org/10.4324/9781315536880>.

Lansbury, J. (2011) *Respect is Contagious*. Ar gael yn: <https://youtu.be/P0IK2SIHn7o> (Cyrchwyd 26fed Rhagfyr).

Llywodraeth Cymru. (2018) *Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru)*. Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-06/taflen-ffeithiau-ady-sut-bydd-y-ddeddf-yn-ffeithio-ar-ysgolion-a-gynhelir-gan-gynnwys-meithrinfeydd-a-gynhelir.pdf> (Cyrchwyd 3ydd Ionawr 2022).

London School of Childcare Studies. (2021) *The Magda Gerber Education Approach*. Ar gael yn: <https://childcarestudies.co.uk/2021/08/27/the-magda-gerber-education-approach/> (Cyrchwyd 29fed Rhagfyr 2022).

Lulastic Hippyshake. (2016) *Nature Space- Outdoor Play Group*, New Zealand. Ar gael yn: <https://youtu.be/5VTlpnEfcA> (Cyrchwyd 14fed Ionawr 2023).

MacLeod-Brudenell, I. (2004) *Advanced Early Years Care and Education- for levels 4 and 5*. Oxford: Heinemann.

Mali. (2023) *The Whole Child*. Ar gael yn: <https://mali.me/en/eyfeed/whole-child-development/> (Cyrchwyd 5ed Ionawr 2023).

Matador Network. (2020) *What We Can Learn from Nordic Culture of Outdoor Naps and Play*. Ar gael yn: <https://matadornetwork.com/read/nordic-outdoor-naps-benefits/> [Delwedd] (Cyrchwyd 2 Ionawr 2023).

McEvoy, W., McEvoy, K. and Robinson, M. (2008) *The wonder year : first year development & shaping the brain*. Newcastle-upon-Tyne, England: Siren Films.

Milar, S. (1968) *The Psychology of Play*. England: Cox & Wyman Ltd.

Ministry of Education. (2007) *The Strands of Te Whariki- Well-Being*. Ar gael yn: <https://www.education.govt.nz/assets/Documents/Early-Childhood/Kei-Tua-o-te-Pae/ECEBooklet12Full.pdf> (Cyrchwyd 29fed Rhagfyr 2022).

Ministry of Education. (2017) *Te Whariki Curriculum*. Ar gael yn: <https://www.education.govt.nz/assets/Documents/Early-Childhood/ELS-Te-Whariki-Early-Childhood-Curriculum-ENG-Web.pdf> (Cyrchwyd 29fed Rhagfyr 2022).

Mitchell, P. Ziegler, F. (2007) *Fundamentals of Development- The Psychology of Childhood*, East Sussex: Psychology Press.

NSPCC. (2021) *Attachment and Child Development*. Ar gael yn: <https://learning.nspcc.org.uk/child-health-development/attachment-early-years#skip-to-content> (Cyrchwyd 24fed Rhagfyr 2022).

Nursery World. (2018) *EYFS Best Practice- care routines*. Ar gael yn: <https://www.nurseryworld.co.uk/features/article/eyfs-best-practice-all-about-care-routines> (Cyrchwyd 27fed Rhagfyr 2022).

Ochsner Health. (2022) *When Should You Start Reading to Your Baby?* Ar gael yn: https://youtu.be/_TqqNFfHJ9M (Cyrchwyd 8fed Ionawr 2023).

Pathways. (2023) *Sensory Activities 0-18 Months*. Ar gael yn: <https://pathways.org/sensory-activities-0-18-months/> (Cyrchwyd 8fed Ionawr 2023).

Pere, R. (1991) *Te Wheke: A celebration of infinite wisdom*. Gisborne, New Zealand: Ao Ako.

Piaget, J. (1953) *Origins of intelligence in the child*. London: Routledge & Kegan Paul.

Pietrobelli, A. and Agosti, M. (2017) 'Nutrition in the First 1000 Days: Ten Practices to Minimize Obesity Emerging from Published Science', *International journal of environmental research and public health*, 14(12), p. 1491–. Ar gael yn: <https://doi.org/10.3390/ijerph14121491>. (Cyrchwyd 29fed Rhagfyr 2022).

Pikler Approach. (Dim dyddiad) *Benefits and Principles of the Pikler Approach*. Ar gael yn: <https://www.pikler.co.uk/about> (Cyrchwyd 27fed Rhagfyr 2022).

Pikler USA. (2018) *Pikler and Neuroscience*. Ar gael yn: https://youtu.be/qhZnv91_Aag (Cyrchwyd 26fed Rhagfyr 2022).

Psychology on demand. (2020) *Attachment Theory: Strange Situation- Mary Ainsworth*. Ar gael yn: <https://youtu.be/tvUGMoo9JYQ> (Cyrchwyd 20fed Rhagfyr 2022).

Quizlet. (2023) *Camau o Ddatblygiad Gwybyddol Piaget*. Ar gael yn: <https://quizlet.com/288209125/piagets-stages-of-cognitive-development-diagram/> [Delwedd] (Cyrchwyd 1af Ionawr 2023).

Raising Children Network (2019) *Risk in Play: How it helps child development*. Ar gael yn: <https://youtu.be/FeJPLOHJNMA> (Cyrchwyd 19fed Ionawr 2023).

ResearchGate. (2022) *Phasing of Brain Development in the First 1000 Days of life Relative to the Rest of Life*. Ar gael yn: https://www.researchgate.net/figure/Phasing-of-brain-development-in-fi-rst-1000-days-of-life-relative-to-the-rest-of-life_fig3_357963542 [Delwedd] (Cyrchwyd 29fed Rhagfyr 2022).

Reynolds, A.M. and Burton, S.L. (2017) 'Serve and return: Communication foundations for early childhood music policy stakeholders', *Arts education policy review*, 118(3), pp. 140–153. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1080/10632913.2016.1244779>.

Roberts, R. (2010) *Wellbeing from Birth*. London: Sage Publications.

Rodas, N. (Dim dyddiad) *Burrhus Frederic Skinner*. Ar gael yn: <https://slideplayer.com/amp/7849257/> [Delwedd] (Cyrchwyd 1af Ionawr 2023).

Sagastui, J., Herrán, E. and Anguera, M.T. (2020) 'A Systematic Observation of Early Childhood Educators Accompanying Young Children's Free Play at Emmi Pikler Nursery School: Instrumental Behaviors and Their Relational Value', *Frontiers in psychology*, 11, pp. 1731–1731. Ar gael yn: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01731>.

Sandra E. Trehub, Dale Bull, and Leigh A. Thorpe, "Infants' Perception of Melodies: The Role of Melodic Contour," *Child Development* 55 (1984): 821-30; Sandra E. Trehub and Leigh A. Thorpe, "Infants' Perception of Rhythm: Categorization of Auditory Sequences by Temporal Structure," *Canadian Journal of Psychology* 43 (1989): 217-29.

Save the Children. (2015) *Ready to Read Wales*. Ar gael yn: <https://www.savethechildren.org.uk/content/dam/global/reports/education-and-child-protection/ready-to-read-wales.pdf> (Cyrchwyd 6ed Ionawr 2023).

Sheridan, M.D. (1975) *From Birth to Five Years- Children's Developmental Progress*. 3rd edn. Windsor: Nelson Publishing Company Ltd. Shin, M. (2021) 'Exploring multisensory experiences in infants' learning and development in the child care classrooms', *Early child development and care*, 191(13), pp. 2116–2127. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1695127>.

Singletary, B. et al. (2022) 'Understanding family life during the COVID-19 shutdown', *Family relations*, 71(2), pp. 475–493. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1111/fare.12655>.

Sobo, E.J. (2014) 'Play's relation to health and well-being in preschool and kindergarten: a Waldorf (Steiner) education perspective', *International journal of play*, 3(1), pp. 9–23. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1080/21594937.2014.886102>.

Sprouts. (2019) *Piaget's Theory of Cognitive Development*. Ar gael yn: <https://youtu.be/lhcgYgx7aAA> (Cyrchwyd 5ed Ionawr 2023).

Sprouts. (2021) *Bronfenbrenners Ecological Systems: 5 Forces Impacting Our Lives*. Ar gael yn: <https://youtu.be/g6pUQ4EDHeQ> (Cyrchwyd 29fed Rhagfyr 2022).

Sprouts. (2021) *The Whole Child- Ackermann's 4 Natural Forces of Development*. Ar gael yn: <https://youtu.be/uHBQbEP23kY> (Cyrchwyd 5ed Ionawr 2023).

Stratigos, T., Bradley, B. and Sumsion, J. (2014) 'Infants, Family Day Care and the Politics of Belonging', *International journal of early childhood*, 46(2), pp. 171–186. Ar gael at: <https://doi.org/10.1007/s13158-014-0110-0>.

Sutherland, P. (1992) *Cognitive Development Today- Piaget and his Critics*. London: Paul Chapman Publishing Ltd.

Technology Within ECE. (Dim dyddiad) Ar gael yn: <https://technologyforbeginnersinece.weebly.com/te-whariki.html> [Delwedd] (Cyrchwyd 29fed Rhagfyr).

The Curiosity Approach. (2020) *What is the Curiosity Approach?* Ar gael yn: https://youtu.be/sTCctIE_rBY (Cyrchwyd 3ydd Ionawr 2023).

Thousand days. (Dim dyddiad) Pregnancy. Ar gael yn: <https://thousanddays.org/for-parents-caregivers/pregnancy/> (Cyrchwyd 14fed Rhagfyr 2022).

Thousanddays.org (dim dyddiad) *The Power of the First 1000 Days*. Ar gael yn: <https://thousanddays.org/resource/the-power-of-the-first-1000-days/> [Delwedd] (Cyrchwyd 29fed Rhagfyr).

Tomlinson, M. et al. (2022) 'First 1,000 days: enough for mothers but not for children? Long-term outcomes of an early intervention on maternal depressed mood and child cognitive development: follow-up of a randomised controlled trial', *Journal of child psychology and psychiatry*, 63(3), pp. 261–272. Ar gael at: <https://doi.org/10.1111/jcpp.13482>.

Torr, J. (2019) 'Infants' Experiences of Shared Reading with Their Educators in Early Childhood Education and Care Centres: An Observational Study', *Early childhood education journal*, 47(5), pp. 519–529. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1007/s10643-019-00948-2>.

UNICEF. (2013) *Nutrition in the first 1,000 days of a child's life*. Ar gael yn: <https://youtu.be/NymebwplL4c> (Cyrchwyd 8fed Rhagfyr 2022).

UNICEF. (2013) *The First 1000 Days of Life: The Brain's Window of Opportunity*. Ar gael yn: <https://www.unicef-irc.org/article/958-the-first-1000-days-of-life-the-brains-window-of-opportunity.html> (Cyrchwyd 7fed Rhagfyr 2022).

UNICEF. (2020) *Is Your Baby Getting Enough Music?* Ar gael yn: https://youtu.be/glwhGbnY_ul (Cyrchwyd 6ed Ionawr 2023).

Utdanningsforbundet. (2020) *Kindergarten- The Nordic Way*. Ar gael yn: <https://youtu.be/SEiR2IFHCTM> (Cyrchwyd 14fed Ionawr 2023).

West Virginia Public Broadcasting. (2015) *Early Childhood in Depth- The First 1000 Days*. Ar gael yn: <https://youtu.be/j9Af-o8Eyqs> (Cyrchwyd 7fed Rhagfyr 2022).

Zhang, Y. et al. (2022) 'The impact of breast milk feeding on early brain development in preterm infants in China: An observational study', *PloS one*, 17(11), pp. e0272125–e0272125. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272125>.