Papur Briffio

Iechyd meddwl yn y Blynyddoedd Cynnar

Yn 2024 cynhaliodd Plant yng Nghymru ymgynghoriad llais y baban mewn ymateb i strategaeth iechyd meddwl ddrafft Llywodraeth Cymru. Hwn oedd y tro cyntaf i ymgynghoriad llais y baban ffurfiol gael ei gyflwyno; roedd yn cydnabod pwysigrwydd gwrando ac eirioli dros anghenion a hawliau unigryw babanod. Daeth ystod eang o weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda babanod a theuluoedd at ei gilydd ac ymateb i'r ymgynghoriad o safbwynt baban.

Mae'r 1000 diwrnod cyntaf ym mywyd baban (o feichiogi hyd at 2 oed) yn amser pan fydd yr ymennydd yn datblygu'n gyflymach nag yn unrhyw gyfnod arall. Mae'n gosod y sylfeini i ddatblygiad corfforol, emosiynol a chymdeithasol ac mae cefnogi iechyd meddwl a lles babanod yn cyfrannu at ganlyniadau iachach trwy gydol eu hoes. Pan na fydd babanod yn cael gofal diogel ac ymatebol, gall effeithio ar eu hiechyd meddwl, gan amharu ar ddatblygiad iach yr ymennydd, effeithio ar weithrediad eu systemau ymateb i straen, ac arwain at oblygiadau parhaol i'w lles hirdymor. Cydnabyddir fwyfwy fod profiadau cynnar yn hanfodol i les hirdymor, ac mae polisi a darpariaeth gwasanaethau yng Nghymru yn esblygu i adlewyrchu hyn. Mae Strategaeth Iechyd Meddwl Llywodraeth Cymru (2025-2035) yn amlygu pwysigrwydd gofal diogel ac ymatebol ac yn nodi bod lles emosiynol a chymdeithasol babanod yn hanfodol ar gyfer datblygiad iach. Atgyfnerthir hyn gan fframwaith NYTH/NEST sy'n hyrwyddo dulliau cydweithredol, meithringar, seiliedig ar berthynas ar draws lleoliadau iechyd, addysg, gofal cymdeithasol a'r blynyddoedd cynnar. Yn ogystal, cyflwynwyd hyfforddiant iechyd meddwl amenedigol a babanod i gryfhau sgiliau a hyder ymarferwyr sy'n gweithio gyda rhieni a babanod, gan gydnabod bod y berthynas rhwng rhieni a babanod yn ffocws allweddol i ymyrraeth gynnar.

Yn ôl data diweddar gan Iechyd Cyhoeddus Cymru[1], mae anawsterau emosiynol ar gynnydd parhaus ymhlith plant, ac 1 o bob 6 o blant 8–10 oed â chyflwr iechyd meddwl y gellir rhoi diagnosis ohono, gan amlygu bod angen mesurau ymyrraeth gynnar cryfach, a hynny mewn da bryd. Mae blaenoriaethu iechyd meddwl babanod trwy ymlyniad cynnar cryfach, gofal ymatebol, a chefnogaeth ar gyfer lles teuluol yn hanfodol ar gyfer datblygiad iach a galluogi plant i gyflawni eu potensial llawn trwy gydol eu hoes.

[1] Datganiad ar y Cyd ar Iechyd Meddwl a Llesiant Plant a Phobl Ifanc - Datganiad ar y Cyd ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc, Tachwedd 2025

Deall iechyd meddwl yn y blynyddoedd cynnar

Yn aml, caiff iechyd meddwl ei ystyried yng nghyd-destun plant hŷn ac oedolion, gan arwain efallai at ddiystyru anghenion babanod. Yn wir, mae'n anodd cysyniadoli iechyd meddwl babanod, yn enwedig os ydym yn defnyddio modelau iechyd meddwl oedolion sy'n gosod problemau o fewn yr unigolyn. Mae babanod bob amser yn bodoli yng nghyd-destun perthnasoedd, a'r perthnasoedd hyn sy'n cyfryngu effaith profiadau cynnar – yn rhai cadarnhaol a negyddol. Dyma pam mae perthnasoedd rhieni a gofalwyr â babanod mor hanfodol wrth gefnogi eu hiechyd meddwl a'u lles.

Gall fod yn anodd meddwl am iechyd meddwl babanod am nad ydynt yn gallu esbonio eu teimladau mewn geiriau. Gall gweld iechyd meddwl fel mater meddygol ei gwneud hi'n anodd deall beth mae'n ei olygu i fabanod. Mae iechyd meddwl yn golygu mwy na phresenoldeb neu ddiffyg cyflwr. Mae'n golygu'r ffyrdd y byddwn yn rheoli emosiynau, yn adeiladu perthnasoedd, ac yn ymdopi â phrofiadau pob dydd. Caiff iechyd meddwl babanod ei lywio gan eu perthnasoedd a'r profiadau yn y byd o'u cwmpas. Mae ffurfio perthnasoedd diogel gyda'u gofalwyr, dysgu mynegi a rheoli eu hemosiynau, a theimlo'n ddiogel ac wedi'u cefnogi i archwilio a rhyngweithio â'u byd, yn agweddau allweddol ar iechyd meddwl babanod. Y profiadau cynnar hyn sy'n gosod y sylfeini i'w llesiant nawr ac yn y dyfodol.

Mae iechyd meddwl babanod yn cwmpasu lles emosiynol, cymdeithasol a gwybyddol babanod, gan adlewyrchu sylfeini cynharaf eu datblygiad a'u lles hirdymor. Mae plentyndod cynnar yn gyfnod datblygiadol hollbwysig sy'n dylanwadu'n sylweddol ar les emosiynol, seicolegol a chyffredinol hirdymor, a hynny'n bennaf trwy berthynas â rhieni a'r oedolion sy'n gofalu am y babanod. Am fod yr ymennydd yn datblygu'n gyflym yn ystod plentyndod cynnar, mae babanod yn arbennig o sensitif i'w perthnasoedd, amgylcheddau a phrofiadau, boed yn rhai cadarnhaol neu andwyol. Gall y perthnasoedd a'r profiadau hyn effeithio o ddifrif ar eu hiechyd a'u hapusrwydd yn y dyfodol. Yn ystod y cyfnod datblygu hwn, mae babanod yn dechrau adeiladu galluoedd hanfodol, megis rheoleiddio emosiynol ac iaith gynnar, sy'n ffurfio'r sylfaen ar gyfer dysgu diweddarach, perthnasoedd, a datblygiad cyffredinol.

Pan gefnogir eu hiechyd meddwl trwy berthnasoedd cynnes a meithringar, mae babanod yn gallu datblygu cymwyseddau craidd sy'n cyfrannu at les gydol oes. Y galluoedd cynnar hyn, gan gynnwys rheoli emosiynau, teimlo'n hyderus i archwilio, a ffurfio perthnasoedd cadarnhaol, sy'n gosod y sylfeini i ymgysylltu, cyflawniad a datblygiad cymdeithasol iach yn y dyfodol. Os cefnogir babanod i fod yn iach eu meddwl, maent yn fwy tebygol o gyflawni hyd eithaf eu gallu.

Strategaeth iechyd meddwl 10 mlynedd Llywodraeth Cymru ac iechyd meddwl y blynyddoedd cynnar

Ym mis Ebrill 2025 cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ei strategaeth iechyd meddwl deng mlynedd sy'n amlinellu ymrwymiad i ddull integredig iechyd a gofal cymdeithasol o ymdrin ag iechyd meddwl ac sy'n sicrhau bod anghenion, blaenoriaethau a nodau unigolion yn ganolog o hyd i bob gwasanaeth a gweithiwr proffesiynol. Yn y strategaeth nodir pedwar datganiad gweledigaeth craidd, gyda'r nod o:

- Sicrhau bod y blociau adeiladu hanfodol yn eu lle i gefnogi iechyd meddwl da
- Arfogi pawb â'r wybodaeth, y cyfleoedd a'r hyder sydd eu hangen i amddiffyn a hyrwyddo eu hiechyd meddwl a'u lles
- Datblygu system gysylltiedig lle mae pobl yn cael y lefel gywir o gefnogaeth ble bynnag y maent yn ceisio cael cymorth
- Darparu gwasanaethau iechyd meddwl di-dor, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, a'r rheini'n cael eu harwain gan anghenion ac yn sicrhau bod unigolion yn cael eu cyfeirio at y cymorth cywir y tro cyntaf.

Mae'r weledigaeth hon ar gyfer iechyd meddwl yng Nghymru yn arbennig o arwyddocaol i fabanod, gan ei bod yn sefydlu fframwaith cynhwysfawr, cyfannol a hirdymor ar gyfer cefnogi lles o ddyddiau cynharaf bywyd. Tanlinellir yn strategaeth Llywodraeth Cymru bwysigrwydd y 1000 Diwrnod Cyntaf fel cyfnod tyngedfennol o ddatblygiad ym mywyd baban sy'n gosod y sylfeini i iechyd meddwl a lles yn y dyfodol. Ceir pwyslais ar nodi heriau iechyd meddwl yn gynnar, cydnabod bod ymyrryd mewn pryd yn ystod babandod yn hanfodol i ganfod pryderon sy'n dod i'r amlwg a darparu cymorth priodol i atal anawsterau rhag gwaethygu yn ddiweddarach mewn bywyd.

Cefnogir llawer o fabanod mewn teuluoedd lle mae rhieni efallai'n mynd i'r afael â'u heriau iechyd meddwl eu hunain; gyda'r gwasanaethau cywir ar waith, gellir paratoi'r teuluoedd hyn yn dda i hyrwyddo lles a datblygiad cynnar cadarnhaol. Mae sicrhau bod gwasanaethau'n hygyrch a bod systemau cymorth cynhwysfawr ar waith i'r teulu cyfan yn hanfodol i fynd i'r afael â thrawma, anawsterau ymlyniad, ac arwyddion cynnar o oedi datblygiadol. Trwy ddarparu arweiniad ac adnoddau priodol i rieni, fe'u cynorthwyir i feithrin datblygiad emosiynol a seicolegol iach o enedigaeth ymlaen.

Mae babanod yn dibynnu ar systemau gofal integredig sy'n gallu adnabod arwyddion cynnar o drallod neu bryderon datblygiadol. Trwy integreiddio gwasanaethau'n effeithiol, gellir sicrhau ymatebion cydgysylltiedig ac amserol sy'n mynd i'r afael ag anghenion y baban a lles y teulu. Mae dull cyfannol o ymdrin ag iechyd meddwl a lles, un sy'n blaenoriaethu amgylcheddau diogel a chefnogol, yn hanfodol i feithrin ymlyniadau diogel, rheoleiddio emosiynol, a meithrin perthnasoedd, a hyn oll yn hanfodol i ddatblygiad sylfaenol iechyd meddwl plentyn.

Yn strategaeth iechyd meddwl Llywodraeth Cymru, cydnabyddir pwysigrwydd cychwyn cymorth iechyd meddwl o ddyddiau cynharaf bywyd. Yn ogystal â'u hystyried yn dderbynyddion gofal goddefol, mae'n bwysig bod babanod yn cael eu hystyried yn unigolion y mae eu datblygiad emosiynol a seicolegol yn chwarae rhan ganolog wrth lunio eu hiechyd meddwl a'u lles cyffredinol.

Iechyd meddwl babanod a Hawliau Plant

Erthygl 6: Hawl i oroesi a datblygu

Mae iechyd meddwl babanod yn agwedd sylfaenol ar yr hawl hon, gan fod datblygiad emosiynol a gwybyddol yn dechrau adeg genedigaeth ac yn hanfodol i les cyffredinol y plentyn. Mae cefnogi iechyd meddwl babanod trwy ymyrraeth gynnar, amgylcheddau meithringar, a gofal ymatebol yn helpu i hyrwyddo datblygiad a thwf llawn mewn ffordd sy'n galluogi'r plentyn i gyrraedd ei lawn botensial wrth iddo dyfu ac i oedolaeth.

Erthygl 19: Hawl i amddiffyn rhag niwed

Gall amlygiad i brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, fel camdriniaeth, esgeulustod, neu gamweithrediad teuluol, effeithio o ddifrif ar iechyd meddwl a lles babanod. Bydd babanod yn arbennig o agored i niwed emosiynol oherwydd eu dibyniaeth ar eu gofalwyr am eu hanghenion corfforol ac emosiynol. Mae sicrhau amgylchedd diogel a chariadus i fabanod, heb esgeulustod neu drawma, yn diogelu eu hiechyd meddwl. Rhaid i bolisïau ac ymyriadau gydnabod y rhyngweithio rhwng ffactorau cymdeithasol-ecolegol sy'n effeithio ar iechyd meddwl baban er mwyn sicrhau eu bod yn mynd i'r afael â'u hanghenion unigryw i'w hamddiffyn rhag ffactorau negyddol sy'n dylanwadu ar eu hiechyd meddwl a'u lles.

Erthygl 12: Hawl i gymryd rhan

Mae ymyriadau iechyd meddwl plentyndod cynnar yn gofyn am wrando'n weithredol ar fabanod trwy gyfathrebu di-eiriau, fel crio, mynegiant wyneb ac iaith y corff. Mae gweithwyr proffesiynol a gofalwyr megis eiriolwyr i fabanod trwy ddehongli signalau cynnar ac ymateb iddynt.

Mae babanod yn gyfathrebwyr galluog iawn a chanddynt lais y mae'n rhaid gwrando arno. Caiff y llais hwn ei glywed a'i weld yn y synau a'r symudiadau a wnânt, yn eu hymateb i'r amgylchedd ac yn eu rhyngweithio â'r bobl sydd gyda nhw. Mae gan fabanod ffyrdd di-eiriau unigryw o fynegi eu hunain; gall hyn fod trwy synau, ond hefyd nodweddion corfforol: iaith y corff fel ymestyn neu nodio, neu fynegiant wyneb fel gwenu.

Mae'n hanfodol darparu cymorth i ofalwyr a gweithwyr proffesiynol er mwyn deall anghenion babanod a pharchu eu hawliau i gael eu clywed a chydnabod eu hanghenion emosiynol a datblygiadol ac ymateb iddynt.

Cydnabyddir yn yr ***Adduned i Fabanod yng Nghymru*** fod babanod yn cael eu geni'n barod i gyfathrebu. Mae ganddynt eu meddyliau eu hunain, anghenion unigryw, a hawl i gael eu clywed a hawl i gael ymateb, ymhell cyn iddynt allu defnyddio geiriau. Nod yr Adduned yw helpu'r rhai sy'n gofalu am fabanod ac sy'n gweithio gyda nhw, i gydnabod, gwerthfawrogi ac ymateb i'w llais a'u hanghenion, gan sicrhau bod babanod yn cael eu clywed a'u hawliau'n cael eu cynnal.

Erthygl 24: Hawl i iechyd a gofal iechyd

Mae gan bob plentyn, gan gynnwys babanod, yr hawl i'r safon uchaf o iechyd, sy'n cynnwys iechyd meddwl. Rhaid mynd i'r afael ag anghenion iechyd meddwl babanod o enedigaeth ymlaen gan fod datblygiad meddyliol ac emosiynol yr un mor bwysig ag iechyd corfforol yn ystod y blynyddoedd cynnar. Mae cael gwasanaethau iechyd meddwl, gofal ataliol ac ymyriadau cynnar ar gael yn cyfrannu at les cyffredinol babanod.

Y camau nesaf

Caiff babanod eu geni'n barod i gyfathrebu, gyda'u meddyliau eu hunain, anghenion unigryw, a hawl ddiamheuol i gael eu clywed ac i gael ymateb o ddechrau bywyd. Yn yr ***Adduned i Fabanod yng Nghymru*** darperir fframwaith ymarferol ac egwyddorol i sicrhau bod yr hawliau hyn yn cael eu cynnal. Trwy ymgorffori'r Adduned mewn ymarfer pob dydd, cynorthwyir i gydnabod, gwerthfawrogi ac ymateb i leisiau babanod yn gyson, sut bynnag y cânt eu mynegi. Mae ymrwymo i'r Adduned yn helpu i greu amgylcheddau lle mae babanod yn cael eu clywed o ddifrif, eu lles yn cael ei flaenoriaethu a'u hawliau'n cael eu parchu'n llawn.

Gan adeiladu ar fframweithiau presennol – gan gynnwys y Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles, Dechrau Gorau mewn Bywyd: Fframwaith Gweithredu'r Blynyddoedd Cynnar, Fframwaith NYTH/NEST a'r Fframwaith Ymyrraeth Gynnar ac Atal – mae cryfhau gwasanaethau iechyd meddwl plentyndod cynnar a sicrhau bod polisïau iechyd meddwl yn cael eu hintegreiddio i wasanaethau plentyndod cynnar yn helpu i greu system gydgysylltiedig sy'n blaenoriaethu iechyd meddwl a lles babanod.Er mwyn galluogi'r datganiadau gweledigaeth ar gyfer strategaeth iechyd meddwl Cymru, mae angen canolbwyntio ar gryfhau rhaglenni ymyrryd ac atal yn gynnar a chymorth arbenigol ar gyfer y berthynas rhwng rhieni a babanod.

Ar hyn o bryd, babanod yw'r unig grŵp oedran nad oes cymorth iechyd meddwl arbenigol pwrpasol a theg ar gael iddo. Mae angen mwy o ffocws, a hwnnw'n benodol ar anghenion iechyd meddwl

babanod, trwy ddatblygu ac ehangu gwasanaethau sy'n ceisio adnabod a chefnogi heriau iechyd meddwl yn gynnar, gan gynnwys gwasanaethau perthynas rhieni a babanod arbenigol i'r babanod hynny sydd fwyaf mewn perygl. Dylid darparu hyfforddiant i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda babanod i'w galluogi i adnabod arwyddion cynnar o anawsterau iechyd meddwl, gyda phwyslais arbennig ar eu harfogi i gefnogi rhieni y gallai eu babanod fod mewn perygl o ddatblygu pryderon iechyd meddwl. Mae hyn yn mynnu buddsoddiad yn y gweithlu i ddatblygu gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl arbenigol sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl babanod, gan integreiddio'r rhain i wasanaethau iechyd plant presennol ac addysg y blynyddoedd cynnar.

Yn sgil y cydgysylltiad rhwng iechyd meddwl babanod ac iechyd meddwl rhieni, mae angen i unrhyw ffocws ar iechyd meddwl babanod archwilio mynediad cynyddol at wasanaethau i rieni.
Mae iechyd meddwl rhieni yn chwarae rhan hanfodol wrth gefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol babanod a'r berthynas rhwng rhieni a babanod. Mae ffocws ar iechyd meddwl babanod a theuluoedd cyfan yn gofyn am wasanaethau integredig sy'n galluogi cydlynu a chydweithredu effeithiol. Mae angen gwasanaethau perthynas rhieni a babanod arbenigol a datblygu gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol sy'n hygyrch i bob rhiant, gan sicrhau cefnogaeth deg o feichiogrwydd trwy'r blynyddoedd cynharaf.

Yn olaf, mae ymchwil yn chwarae rhan hanfodol wrth ddyfnhau ein dealltwriaeth o anghenion datblygiadol babanod. Mae hefyd yn darparu mewnwelediad gwerthfawr i'r ffordd y mae ymyriadau cynnar yn dylanwadu ar ganlyniadau tymor hir, gan gryfhau'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer cymorth effeithiol yn y blynyddoedd cynnar.

Dolenni perthnasol

Plant yng Nghymru | Adduned i Fabanod yng Nghymru

Hyfforddiant a Digwyddiadau | Plant yng Nghymru

Fframwaith NYTH (iechyd meddwl a lles): cyflwyniad | LLYW.CYMRU

Fframwaith Ymyrryd ac Atal yn Gynnar i gefnogi Babanod, Plant, Pobl Ifanc a Theuluoedd yng Nghymru

Strategaeth iechyd meddwl a lles 2025 i 2035: fersiwn plant a phobl ifanc

Y Dechrau Gorau mewn Bywyd Fframwaith Gweithredu ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar.docx