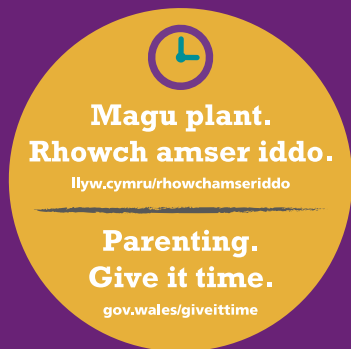




Llwybr Gwybodaeth y Blynyddoedd Cynnar



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Ceir yn Llwybr Gwybodaeth y Blynyddoedd Cynnar wybodaeth ar gyfer gweithwyr proffesiynol am yr amrywiaeth o adnoddau sydd ar gael yn genedlaethol i drafod gyda rhieni agweddau ar rianta mewn modd cadarnhaol, byw yn iach a datblygiad plant. Ceir gwybodaeth hefyd am y budd-daliadau lles sydd ar gael i deuluoedd.

Mae'r llwybr yn ymwneud â'r ystod oedran cyn genedigaeth hyd at 7 oed.

Canllaw i'r cynnwys

Cyfnod	Rhif y dudalen
Cyn cenhedlu	2
Beichiogrwydd	3
Newydd-anedig	9
6 – 14 mis	13
15 – 26 mis	19
27 – 36 mis	20
3 – 7 oed	23
Gwefannau defnyddiol	26



1. Adnoddau

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Cyn cenhedlu			
Cynllunio i feichiogi: pethau i feddwl amdanyn nhw  Adnoddau ar-lein dwyieithog Gwybodaeth am beth i'w ystyried os ydych chi'n cynllunio i fod yn feichiog gan gynnwys diet, rhoi'r gorau i smygu, yfed alcohol a brechiadau.	Galw Iechyd Cymru	https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/SecretstosuccessPlanning/ Ffoniwch Galw Iechyd Cymru 0845 46 47	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Beichiogrwydd			
Naw Mis a Mwy  Llyfr – Cymraeg a Saesneg ar wahân Cyngor am nifer o agweddau ar fod yn feichiog gan gynnwys y canlynol: • Beth i'w fwyta/osgoi – tudalennau 19 - 27 • Cadw'n iach ac yn heini – tudalennau 28 - 32 • Lles emosiynol – tudalennau 33 - 34 • Perthynas pobl â'i gilydd – tudalennau 35 - 37 • Gwybodaeth i dadau – tudalennau 38 - 39 • Bondio – tudalennau 40 - 41 • Smygu – tudalennau 42 - 44 • Alcohol/meddyginiaethau/cyffuriau – tudalennau 45 - 48 • Gofal cynenedigol – tudalennau 50 - 61	Iechyd Cyhoeddus Cymru	http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/861/Naw%20Mis%20a%20Mwy%20Fersiwn%202%20April%202015.pdf	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Canllaw beichiogrwydd  Adnodd ar-lein dwyieithog Gwybodaeth am feichiogi, bod yn feichiog neu ofalu am faban newydd. Mae hefyd yn cynnwys canllaw fesul wythnos yn ystod y beichiogrwydd.	Galw Iechyd Cymru	https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/LiveWell/Pregnancy/ Ffoniwch Galw Iechyd Cymru 0845 46 47	
Rhoi'r gorau i smygu  Adnodd ar-lein dwyieithog Helpa Fi Stopio: • dyma'r brand ar gyfer gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu yng Nghymru • gwefan ddwyieithog yn cynnwys gwybodaeth am holl wasanaethau'r GIG i helpu pobl i roi'r gorau i smygu yng Nghymru • tîm mewn canolfan alw sy'n helpu pobl i gael hyd i holl wasanaethau'r GIG i roi'r gorau i smygu yng Nghymru	Iechyd Cyhoeddus Cymru	http://www.helpmequit.wales/cy Rhif ffôn: 0800 085 2219	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Cyngor am fyw yn iach  Adnodd ar-lein dwyieithog Fe welwch yn Newid am Oes nifer o gamau bach hawdd i helpu teuluoedd i fwyta diet iachach a gwneud mwy o ymarferion.	Llywodraeth Cymru	http://change4lifewales.org.uk/families/?skip=1&lang=cy	
10 cam i bwysau iach  Adnodd ar-lein dwyieithog Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi creu 10 cam i helpu teuluoedd yng Nghymru i fagu plant sy'n hapus ac yn iach. Cawsant eu llunio gan arbenigwyr yn y maes a rhieni a gallant gael eu defnyddio wrth weithio gyda theuluoedd i'w helpu i fabwysiadu arferion da.	Iechyd Cyhoeddus Cymru	http://everychildwales.co.uk/dyma-ein-10-cam-i-bwysau-iach/?lang=cy	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Cychwyn Iach Gwybodaeth, poster a thaflen ar-lein O dan raglen Cychwyn Iach, bydd rhieni'n cael talebau am ddim bob wythnos i'w defnyddio i gael llaeth, ffrwythau a llysiau plaen ffres ac wedi'u rhewi, a llaeth fformiwla ar gyfer babanod. Gallant gael fitaminau am ddim hefyd. Mae menywod sy'n feichiog neu deuluoedd sydd â phlentyn o dan bedair oed ac sy'n derbyn rhai budd-daliadau penodol yn gymwys i gael cymorth o dan y rhaglen Cychwyn Iach. Mae pob menyw sy'n feichiog ac sydd o dan 18 oed yn gymwys – p'un a ydynt yn derbyn budd-daliadau ai peidio. 	Y GIG	https://www.healthystart.nhs.uk/contact-us/ Ffoniwch linell gymorth Uned Cychwyn Iach: 0345 607 6823. I archebu copïau caled o'r wybodaeth dros y ffôn, ffoniwch 0300 123 1002.	Mae taflenni dwyieithog y gallwch eu lawrlwytho a hefyd bosteri Cymraeg, Wrddw, Bengaleg a Somalieg ar gael. Gallwch eu lawrlwytho yma. https://www.healthystart.nhs.uk/for-health-professionals/healthy-start-resources/ https://www.healthystart.nhs.uk/wp-content/uploads/2011/10/HS01W_HealthyStart_acc2.pdf

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Grant Mamolaeth Cychwyn Cadarn  Adnodd ar-lein (Saesneg yn unig) Gall menywod gael un taliad o £500 i helpu tuag at gostau cael plant. Fel arfer, byddwch yn gymwys i gael grant os bydd y ddau bwynt isod yn berthnasol i chi: • rydych chi'n disgwyl eich plentyn cyntaf neu rydych chi'n disgwyl mwy nag un plentyn (gefeilliaid er enghraifft) ac mae gennych blant yn barod • rydych chi neu eich partner yn derbyn rhai budd-daliadau penodol Rhaid hawlio'r grant o fewn 11 wythnos cyn dyddiad geni disgwyledig y baban neu o fewn 3 mis ar ôl ei eni.	Yr Adran Gwaith a Phensiynau	https://www.gov.uk/grant-mamolaeth-cychwyn-cadarn	Rhif ffôn llinell gymorth Grant Mamolaeth Cychwyn Cadarn: 0345 603 6967
Lwfans Mamolaeth  Adnodd ar-lein (Saesneg yn unig) Mae Lwfans Mamolaeth fel arfer yn cael ei dalu i chi os nad ydych yn gymwys i gael Tâl Mamolaeth Statudol. Bydd y swm yn amrywio.	Yr Adran Gwaith a Phensiynau	https://www.gov.uk/lwfans-mamolaeth Y Ganolfan Byd Gwaith Rhif ffôn: 0800 055 6688 Ffôn destun: 0800 023 4888 Llun-Gwener, 8am i 6pm	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Cyngor am fudd-daliadau  Adnodd ar-lein (Saesneg yn unig) Mae gan y Gwasanaeth Cynghori Ariannol gyngor ynghylch y budd-daliadau sydd ar gael pan fyddwch yn cael babi.	Y Gwasanaeth Cynghori Ariannol	https://www.moneyadviceservice.org.uk/cy/articles/budd-daliadau-a-hawliau-iw-hawlio-pan-fydd-gennyh-fabi Rhif ffôn: 0800 138 7777 (Galwadau am ddim) Llun-Gwener, 8am i 8pm; Dydd Sadwrn, 9am i 1pm Dydd Sul a Gŵyl y Banc, ar gau.	
Cyngor am fudd-daliadau  Adnodd ar-lein (Cymraeg a Saesneg) Mae gan Gyngor ar Bopeth wybodaeth am y budd-daliadau y gall teuluoedd fod yn gymwys amdanynt.	Cyngor ar Bopeth	https://www.citizensadvice.org.uk/wales/benefits/children-and-young-people/benefits-for-families-and-children/	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Newydd-anedig			
Lleihau'r risg o farwolaeth yn y crud  Taflen – Cymraeg a Saesneg ar wahân Cyngor i rieni ar leihau'r risg o farwolaeth yn y crud.	Llywodraeth Cymru	http://gov.wales/docs/dsjlg/publications/cyp/140320-reduce-risk-cot-death-cy.pdf	
Lleihau'r risg o syndrom marwolaeth sydyn babanod neu farwolaeth yn y crud  Adnodd ar-lein dwyieithog Gwybodaeth am gysgu, smygu, bwydo a defnyddio dymi.	Galw Iechyd Cymru	https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/babyhealthcotdeath/ Ffoniwch Galw Iechyd Cymru 0845 46 47	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Naw Mis a Mwy  Llyfr – Cymraeg a Saesneg ar wahân Cyngor am nifer o bynciau, gan gynnwys y canlynol: • Yr enedigaeth – tudalennau 73 – 101 • Iselder ar ôl geni – tudalen 163 • Bwydo ar y fron a'r botel – tudalennau 110 – 117 • Imiwneiddio – tudalen 148 • Diogelwch yn y car – tudalen 119 a phryderon eraill am ddiogelwch tudalen 181 • Datblygiad y babi – tudalennau 146 – 154 • Os yw eich babi'n sâl – tudalen 184	Iechyd Cyhoeddus Cymru	http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/861/Naw%20Mis%20a%20Mwy%20Fersiwn%202%20April%202015.pdf	
Brechiadau  Gwybodaeth ar-lein am y rhaglen frechu gan Galw Iechyd Cymru Taflen 'After your child is immunised' sy'n esbonio beth i'w wneud ar ôl i'r plentyn gael ei imiwneiddio (Saesneg yn unig)	Galw Iechyd Cymru	http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/LiveWell/vaccinations/ Taflen http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/pdfs/Vacc_3_after_your_child_is_immunised.pdf	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Adnoddau lleferydd, iaith a chyfathrebu  Dysgu siarad – pecyn i rieni: adnodd i rieni sy'n hyrwyddo ffyrdd o annog datblygiad ieithyddol cynnar. Pecyn iaith a lleferydd i rieni Dechrau'n Deg – canllawiau i'w defnyddio gan ymwelwyr iechyd Dechrau'n Deg wrth iddynt gefnogi rhieni i ddatblygu sgiliau iaith eu plentyn bach o'i eni hyd nes y bydd yn bump oed. Poster Cyfnodau Datblygiad Iaith a Lleferydd Mae'r poster hwn yn darparu gwybodaeth am ddatblygiad iaith a lleferydd mewn plant. 	Llywodraeth Cymru	Pecyn i rieni: http://giveittime.gov.wales/resources/advice-for-parents/speech-language-parent-pack?skip=1&lang=cy Poster: http://giveittime.gov.wales/resources/advice-for-parents/stages-speech-language-development?skip=1&lang=cy Am ymholiadau am yr adnoddau hyn cysylltwch â: Dechraudeg@llyw.Cymru	
Olwyn datblygiad ymenyddol 'Magu Plant. Rhowch Amser iddo'  Adnodd rhyngweithiol – olwynion Cymraeg a Saesneg ar wahân. Mae'r adnodd wedi'i greu yn bennaf i ymarferwyr ei ddefnyddio gyda rhieni. Mae un ochr yr olwyn yn amlinellu cyfnodau datblygiad yr ymennydd a'r ochr arall yn dangos sut y gall rhieni helpu eu babi i ddysgu a thyfu.	Llywodraeth Cymru	Mae ychydig o gopiâu ar gael drwy holi: MaguPlant@llyw.Cymru	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Cymraeg i Blant  Mae Cymraeg i Blant yn cynnig cymorth ymarferol i rieni a phlant ddefnyddio'r Gymraeg. Yn ogystal â chynnig cymorth a chynghor ar addysg a gofal plant cyfrwng Cymraeg, mae swyddogion Cymraeg i Blant ledled Cymru yn cynnal gweithgareddau sy'n llawn hwyl ac am ddim drwy gyfrwng y Gymraeg. 'Dy ganllaw i addysg Gymraeg' – llyfryn sy'n rhoi rhagor o wybodaeth am Gymraeg i Blant a'r cymorth arall sydd ar gael i rieni yn ogystal â rhannu profiadau teuluoedd. Cafodd ei gyhoeddi ym mis Medi 2018. Mae copïau ar gael gan swyddogion Cymraeg i Blant a'r Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd.	Llywodraeth Cymru	Llyfryn sy'n cael ei ddosbarthu drwy swyddogion Cymraeg i Blant a Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd Rhagor o wybodaeth am Gymraeg i Blant: www.gov.wales/cymraegiblant	
Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd  Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Family Information Service Gwasanaeth yw hwn sy'n rhoi cyngor a gwybodaeth i chi ar wasanaethau lleol i deuluoedd a gofalwyr.	Awdurdodau lleol	Rhif ffôn: 0300 123 77 77 http://gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/parenting-support-guidance/help/familyinformation-services/?skip=1&lang=cy	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Cyngor am fudd-daliadau  Adnodd ar-lein – Saesneg yn unig Gallwch gael Budd-dal Plant os ydych chi'n gyfrifol am un plentyn neu ragor o dan 16 oed (neu o dan 20 oed os ydyn nhw'n parhau mewn addysg neu gwrs hyfforddiant cymeradwy). Mae Credyd Cynhwysol yn rhoi taliadau misol rheolaidd i deuluoedd ac ni fydd y taliadau yn dod i ben o reidrwydd pan fyddant yn dechrau gweithio. Mae'n bosib y bydd Lwfans Byw i'r Anabl yn helpu gyda'r costau ychwanegol a ddaw o ofalu am blentyn anabl.	Llywodraeth y Deyrnas Unedig	Budd-dal Plant: https://www.gov.uk/browse/benefits/families Credyd Cynhwysol: https://www.gov.uk/government/publications/universal-credit-and-your-family-quick-guide/universal-credit-further-information-for-families Lwfans Byw i'r Anabl: https://www.gov.uk/disability-living-allowance-children	
6 mis – 14 mis			
Naw Mis a Mwy  Llyfr – Cymraeg a Saesneg ar wahân Cyngor am nifer o bynciau, gan gynnwys: • Diddyfnu – tudalennau 167 • Diogelwch eich babi – tudalennau 181 – 183 • Imiwneiddio – tudalen 146 • Datblygiad eich babi – tudalennau 154 – 161	Iechyd Cyhoeddus Cymru	http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/861/Naw%20Mis%20a%20Mwy%20Fersiwn%202%20April%202015.pdf	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Cyngor iechyd deintyddol  Adnodd ar-lein dwyieithog Cynllun Gwên Rhaglen genedlaethol i wella iechyd y geg i blant yng Nghymru.	Llywodraeth Cymru	http://www.designedtosmile.org/welcome-croeso/welcome/	
Pecyn Dechrau Da  Mae pecynnau Dechrau Da yn cael eu dosbarthu gan yr ymwelydd iechyd. Yn y pecyn mae dau lyfr a deunyddiau eraill sy'n addas i fabanod rhwng 0 a 12 mis oed.	Book Trust ar ran Llywodraeth Cymru	https://www.booktrust.org.uk/cy-gb/supporting-you/families/our-programmes/bookstart/bookstart-in-wales/bookstart-packs-in-wales/	
Opsiynau gofal plant Taflen – Cymraeg a Saesneg ben i waered i'w gilydd  Mae Dewis Gofal Plant yn cynnwys gwybodaeth i rieni ar ddewis darparwr gofal plant a'r gwahanol opsiynau sydd ar gael.	Llywodraeth Cymru	Ar gael gan y Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd. Rhif ffôn: 0300 123 7777	
Dewisiadau gofal plant  Gwybodaeth i deuluoedd am y cymorth sydd ar gael i dalu am gostau gofal plant (gwybodaeth yn Saesneg yn unig).	Llywodraeth y Deyrnas Unedig	https://www.childcarechoices.gov.uk/?utm_source=HMRCFacebook&utm_medium=OwnedFacebook&utm_campaign=Childcare-choices	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
'Olwyn datblygiad ymenyddol 'Magu Plant. Rhowch Amser iddo'  Adnodd rhyngweithiol – olwynion Cymraeg a Saesneg ar wahân Mae'r adnodd wedi'i greu yn bennaf i ymarferwyr ei ddefnyddio gyda rhieni. Mae un ochr yr olwyn yn amlinellu cyfnodau datblygiad yr ymennydd a'r ochr arall yn dangos sut y gall rhieni helpu eu babi i ddysgu a thyfu.	Llywodraeth Cymru	Mae ychydig o gopiâu ar gael drwy holi MaguPlant@llyw.cymru	
Magu Plant. Rhowch Amser Iddo – Cyngor i Rieni Plant Bach – Cefnogi a thywys ymddygiad eich plant Llyfryn A5 dwyieithog gyda'r Gymraeg a'r Saesneg ben i waered i'w gilydd Cyngor i rieni ar annog ymddygiad cadarnhaol gan eu plant. 	Llywodraeth Cymru	Ar gael i'w lawrlwytho o wefan 'Magu Plant. Rhowch Amser Iddo' http://giveittime.gov.wales/resources/booklets-information-sheets-support-parents/?jsessionid=A31B85D28E2FE1EB621CED90C99CD566;jsessionid=5DB925B85CAA C2D7A66B799EABDCBF77;jsessionid=0C624BC66C65B21BEB58F3B5048681BB?skip=1&lang=cy Mae ychydig o gopiâu ar gael drwy holi MaguPlant@llyw.cymru	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Magu Plant. Rhowch Amser Iddo – ymdopi â babi yn crio Taflen A4 ddwyieithog gyda'r Gymraeg a'r Saesneg ben i waered i'w gilydd Cyngor defnyddiol i rieni ar ymdopi â babi yn crio a sut i reoli straen. 	Llywodraeth Cymru	Ar gael i'w lawrlwytho o wefan 'Magu Plant. Rhowch Amser Iddo' http://giveittime.gov.wales/resources/booklets-information-sheets-support-parents/?jsessionid=A31B85D28E2FE1EB621CED90C99CD566;jsessionid=5DB925B85CAA2D7A66B799EABDCBF77;jsessionid=0C624BC66C65B21BEB58F3B5048681BB?skip=1&lang=cy Mae ychydig o gopïau ar gael drwy holi MaguPlant@llyw.cymru	Ar gael hefyd mewn: Arabeg Bengaleg Tsieineeg (Mandarin) Tsieceg Pashto Pwyleg Portiwgaleg Rwmaneg Slofaceg Somalieg
Magu Plant. Rhowch Amser Iddo – datblygiad yr ymennydd Taflen A4 ddwyieithog gyda'r Gymraeg a'r Saesneg ben i waered i'w gilydd Gwybodaeth am sut mae ymennydd babi yn datblygu a'r hyn sydd ei angen ar ymennydd babi i ddatblygu'n dda. 	Llywodraeth Cymru	Ar gael i'w lawrlwytho o wefan 'Magu Plant. Rhowch Amser Iddo' http://giveittime.gov.wales/resources/booklets-information-sheets-support-parents/?jsessionid=A31B85D28E2FE1EB621CED90C99CD566;jsessionid=5DB925B85CAA2D7A66B799EABDCBF77;jsessionid=0C624BC66C65B21BEB58F3B5048681BB?skip=1&lang=cy Mae ychydig o gopïau ar gael drwy holi MaguPlant@llyw.cymru	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Magu Plant. Rhowch Amser Iddo – rheoli straen Taflen A4 ddwyieithog gyda'r Gymraeg a'r Saesneg ben i waered i'w gilydd Cyngor ar sut i reoli straen. 	Llywodraeth Cymru	Ar gael i'w lawrlwytho o wefan 'Magu Plant. Rhowch Amser Iddo' http://giveittime.gov.wales/resources/booklets-information-sheets-support-parents/?jsessionid=A31B85D28E2FE1EB621CED90C99CD566;jsessionid=5DB925B85CAA2D7A66B799EABDCBF77;jsessionid=0C624BC66C65B21BEB58F3B5048681BB?skip=1&lang=cy Mae ychydig o gopïau ar gael drwy holi MaguPlant@llyw.cymru	
Magu Plant. Rhowch Amser Iddo – helpu plant drwy brofedigaeth Taflen A4 ddwyieithog gyda'r Gymraeg a'r Saesneg ben i waered i'w gilydd Cyngor i rieni neu ofalwyr sy'n ceisio helpu plentyn sy'n galaru. 	Llywodraeth Cymru	Ar gael i'w lawrlwytho o wefan 'Magu Plant. Rhowch Amser Iddo' http://giveittime.gov.wales/resources/booklets-information-sheets-support-parents/?jsessionid=A31B85D28E2FE1EB621CED90C99CD566;jsessionid=5DB925B85CAA2D7A66B799EABDCBF77;jsessionid=0C624BC66C65B21BEB58F3B5048681BB?skip=1&lang=cy Mae ychydig o gopïau ar gael drwy holi MaguPlant@llyw.cymru	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Magu Plant. Rhowch Amser Iddo – creu cydbwysedd rhwng amser teulu ac amser sgrin  Taflen A4 ddwyieithog gyda'r Gymraeg a'r Saesneg ben i waered i'w gilydd Cyngor ar sut i gael y cydbwysedd rhwng caniatáu i'r plentyn ddefnyddio technoleg ac amser gyda'r teulu.	Llywodraeth Cymru	Ar gael i'w lawrlwytho o wefan 'Magu Plant. Rhowch Amser Iddo' http://giveittime.gov.wales/resources/booklets-information-sheets-support-parents/?jsessionid=A31B85D28E2FE1EB621CED90C99CD566;jsessionid=5DB925B85CAA2D7A66B799EABDCBF77;jsessionid=0C624BC66C65B21BEB58F3B5048681BB?skip=1&lang=cy Mae ychydig o gopiâu ar gael drwy holi MaguPlant@llyw.cymru	
Magu Plant. Rhowch Amser Iddo – cefnogi'ch plant pan fydd rhiant yn mynd i garchar  Taflen A4 ddwyieithog gyda'r Gymraeg a'r Saesneg ben i waered i'w gilydd Cyngor ymarferol ar sut i ddweud wrth blentyn fod eu rhiant neu berthynas agos wedi mynd i garchar.	Llywodraeth Cymru	Ar gael i'w lawrlwytho o wefan 'Magu Plant. Rhowch Amser Iddo' http://giveittime.gov.wales/resources/booklets-information-sheets-support-parents/?jsessionid=A31B85D28E2FE1EB621CED90C99CD566;jsessionid=5DB925B85CAA2D7A66B799EABDCBF77;jsessionid=0C624BC66C65B21BEB58F3B5048681BB?skip=1&lang=cy Mae ychydig o gopiâu ar gael drwy holi MaguPlant@llyw.cymru	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
15 mis – 26 mis			
Magu Plant. Rhowch Amser Iddo Taflenni A4 dwyieithog gyda'r Gymraeg a'r Saesneg ben i waered i'w gilydd Cyngor am: siopa, brathu, strancio, amser gwely, amser cael bath, ymdopi â phlentyn sy'n crio a phrydau bwyd. Cyngor hefyd ar ymdopi â phrofedigaeth, pan fydd rhywun agos yn mynd i'r carchar a'r amser sy'n cael ei dreulio ar y sgrin. Mae rhagor o wybodaeth ar gael uchod. Llyfryn A5 dwyieithog gyda'r Gymraeg a'r Saesneg ben i waered i'w gilydd Cyngor i Rieni Plant Bach – Cefnogi a thywys ymddygiad eich plant. 	Llywodraeth Cymru	Ar gael i'w lawrlwytho o wefan 'Magu Plant. Rhowch Amser Iddo' http://giveittime.gov.wales/resources/booklets-information-sheets-support-parents/;jsessionid=A31B85D28E2FE1EB621CED90C99CD566;jsessionid=5DB925B85CAA2D7A66B799EABDCBF77;jsessionid=0C624BC66C65B21BEB58F3B5048681BB?skip=1&lang=cy Mae ychydig o gopiâu ar gael drwy holi MaguPlant@llyw.cymru	Ar gael hefyd mewn: Arabeg Bengaleg Tsieineeg (Mandarin) Tsieceg Pashto Pwyleg Portiwgaleg Rwmaneg Slofaceg Somalieg
Bookstart – Y Blynnyddoedd Cynnar  Mae pecynnau Dechrau Da yn cael eu dosbarthu gan yr ymwelydd ieuchyd. Yn y pecyn mae dau lyfr sy'n addas i fabanod rhwng 18 a 36 mis oed.	Book Trust ar ran Llywodraeth Cymru	https://www.booktrust.org.uk/cy-gb/supporting-you/practitioners/our-programmes/bookstart/bookstart-in-wales/Bookstart-packs-in-Wales/	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Bag Llyfrau Dechrau'n Deg  Mae bagiau llyfrau Dechrau'n Deg yn cael eu dosbarthu i rieni mewn ardaloedd Dechrau'n Deg gan yr ymwelydd iechyd. Yn y pecyn mae dau lyfr a deunyddiau eraill sy'n addas blant bach 2 oed.	Llywodraeth Cymru		
27 – 36 mis			
Sut mae fy mhlentyn yn datblygu yn y Cyfnod Sylfaen?  Canllaw i rieni a gofalwyr – Haf 2017 Llyfryn dwyieithog Canllaw i rieni a gofalwyr sy'n rhoi gwybodaeth am sut y bydd cynnydd eu plant yn cael ei fesur a'i gofnodi. Mae hefyd yn cynnwys rhai awgrymiadau ar sut i gefnogi eich plant gyda'u dysgu.	Llywodraeth Cymru	Gwefan http://learning.gov.wales/docs/learningwales/publications/150803-fp-framework-cy.pdf Gwefan http://www.torfaenfnis.org.uk/docs/130916-foundation-phase-cy%20welsh.pdf Mae copïau caled ar gael drwy holi foundationphaseinfo@gov.wales (cyfeiriad e-bost yn Saesneg yn unig)	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Magu Plant. Rhowch Amser Iddo – cyngor ar ddefnyddio'r poti  Taflen A4 ddwyieithog gyda'r Gymraeg a'r Saesneg ben i waered i'w gilydd Awgrymiadau defnyddiol ar sut i hyfforddi eich plentyn i ddefnyddio'r toilet a'r poti ac i'w helpu i aros yn sych drwy'r nos.	Llywodraeth Cymru	Ar gael i'w lawrlwytho o wefan 'Magu Plant. Rhowch Amser Iddo' http://giveittime.gov.wales/resources/booklets-information-sheets-support-parents/?jsessionid=A31B85D28E2FE1EB621CED90C99CD566;jsessionid=5DB925B85CAA2D7A66B799EABDCBF77;jsessionid=0C624BC66C65B21BEB58F3B5048681BB?skip=1&lang=cy Mae ychydig o gopiau ar gael drwy holi MaguPlant@llyw.cymru	Ar gael hefyd mewn: - Arabeg - Bengaleg - Tsieinëeg (Mandarin) - Tsieceg - Pashto - Pwyleg - Portiwgaleg - Rwmaneg - Slofaceg - Somalieg

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Mae addysg yn dechrau yn y cartref: Barod i ddysgu  Cyfres adnoddau dwyieithog Cymraeg a Saesneg Barod i Ddysgu yw'r rhan ddiweddaraf o ymgyrch Llywodraeth Cymru Mae Addysg yn Dechrau yn y Cartref i wneud y cartref yn lle llawn hwyl i ddysgu. Mae hefyd yn helpu rhieni a gofalwyr i baratoi eu plentyn ar gyfer ei ddiwrnod cyntaf yn yr ysgol. Mae'r pecyn gwybodaeth 'Barod i Ddysgu' yn helpu i gyrraedd y nod yma drwy nifer o adnoddau fydd yn hwyl i'w defnyddio. Mae'r adnoddau hefyd yn rhoi awgrymiadau defnyddiol a chynghor ar bethau ymarferol y gallwch eu gwneud gyda'ch plentyn i ddatblygu'r sgiliau angenrheidiol ac i'w setlo yn yr ysgol.	Llywodraeth Cymru	http://gov.wales/topics/educationandskills/schoolshome/parents/education-begins-at-home/?skip=1&lang=cy Tudalen facebook Mae addysg yn dechrau yn y cartref: https://www.facebook.com/dechraucartref Dosberthir pecynnau i Feithrinfeydd / Canolfannau Gofal Dydd sesiynol / Ysgolion Cynradd a Chanolfannau Gwybodaeth i Deuluoedd Barod i ddysgu i rieni: http://gov.wales/docs/dcells/publications/160711-ready-to-learn-leaflet-cy.pdf Siart gweithgareddau Barod i ddysgu ar eich cyfer chi a'ch plant: http://gov.wales/docs/dcells/publications/160711-ready-to-learn-activity-chart-cy.pdf Fideo cynghor Barod i ddysgu: https://www.youtube.com/watch?v=oFNgb0-cgL4 Cymorth gyda geiriau a rhifau ar gyfer plant rhwng 0 a 4. http://gov.wales/docs/dcells/publications/160912-education-begins-at-home-0-to-4-leaflet-cy.pdf	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
3 – 7 oed			
Sut mae fy mhlentyn yn datblygu yn y Cyfnod Sylfaen? Canllaw i rieni a gofalwyr – Haf 2017 Llyfryn dwyieithog Mae'r canllaw yn rhoi gwybodaeth i rieni a gofalwyr am sut y bydd cynnydd eu plentyn yn cael ei fesur a'i gofnodi. Mae hefyd yn cynnwys awgrymiadau ar sut i'w helpu gyda'u dysgu. 	Llywodraeth Cymru	Gwefan http://gov.wales/docs/dcells/publications/150803-fp-framework-cy.pdf Gwefan http://www.torfaenfis.org.uk/docs/130916-foundation-phase-cy%20welsh.pdf Mae copïau caled ar gael drwy holi foundationphaseinfo@gov.wales (cyfeiriad e-bost yn Saesneg yn unig)	Mae ar gael mewn ieithoedd cymunedol.
Gwybodaeth i Rieni a Gofalwyr Plant a Phobl Ifanc y gall fod ganddynt Anghenion Addysgol Arbennig  Llyfryn dwyieithog Bwriad y llyfryn hwn yw helpu rhieni a gofalwyr i ddeall beth yw anghenion addysgol arbennig a beth i'w wneud os byddant yn bryderus bod eu plentyn o bosibl yn cael anhawster yn yr ysgol, neu cyn mynd i'r ysgol.	Llywodraeth Cymru	http://gov.wales/topics/educationandskills/schoolshome/additional-learning-special-educational-needs/special-educational-needs/?skip=1&lang=cy	Ar gael mewn fformatau eraill drwy holi amdanynt. Ar-lein yn Gymraeg ac yn Saesneg

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Anghenion Addysgol Arbennig Sut i wneud apêl – Canllawiau i rieni  Llyfryn dwyieithog Canllawiau i rieni am y broses o wneud apêl gerbron Tribiwnlys Anghenion Addysgol Arbennig Cymru.	Tribiwnlys Anghenion Addysgol Arbennig Cymru	http://llyw.cymru/docs/sentw/publications/sentw-1-guidance-cy.pdf Rhif ffôn: 0300 025 9800 E-bost: Tribunal.Enquiries@llyw.cymru	
Prydau Ysgol am Ddim  Adnodd ar-lein – Saesneg yn unig Gwybodaeth ar-lein ar bwy sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim a sut i wneud cais.	Yr Adran Gwaith a Phensiynau	https://www.gov.uk/apply-free-school-meals	
Mae addysg yn dechrau yn y cartref: Sut oedd yr ysgol heddiw? Canllaw ar ysgolion cynradd i rieni a gofalwyr  Llyfryn dwyieithog Mae'r canllaw yn rhoi gwybodaeth i rieni/gofalwyr a fydd yn eu galluogi a'u hannog i fod yn rhan o addysg eu plentyn. Cafodd ei gynllunio i ategu'r trafodaethau fydd yn digwydd rhwng rhieni ac athrawon.	Llywodraeth Cymru	http://gov.wales/docs/dcells/publications/170705-hwst-primary-cy.pdf	

Y math o adnoddau sydd ar gael ynghyd â disgrifiad	Cynhyrchwyd gan	Manylion i gael hyd i'r adnoddau	Ieithoedd neu fformatau eraill
Rhieni sydd wedi gwahanu Y Cynllun Rhianta  Llyfryn dwyieithog Cynllun ysgrifenedig yw'r Cynllun Rhianta a gaiff ei lunio rhwng rhieni ynghylch eu plentyn neu eu plant ar ôl iddyn nhw wahanu. Gall y cynllun gynnwys hefyd berthnasau neu ofalwyr eraill. Mae'n rhaid mai blaenoriaeth gyntaf Cynllun Rhianta yw budd y plentyn neu'r plant. Rhaid nodi'r ymrwymiad ar y cyd i bob plentyn a'u dyfodol. Mae'n cynnwys penderfyniadau ymarferol am ofal plant.	CAFCASS Cymru	http://giveittime.gov.wales/resources/booklets-information-sheets-support-parents/the-Parenting-plan?skip=1&lang=cy	

2. Gwefannau defnyddiol i rieni a gofalwyr

Cymorth i rieni a theuluoedd

Magu Plant. Rhowch Amser Iddo

<http://giveittime.gov.wales/splash?orig=/>

Family Lives

Llinell gymorth am ddim: 0808 800 2222

www.familylives.org.uk

Cry-sis

Rhif ffôn: 08451 228 669

www.cry-sis.org.uk

Contact – for families with disabled children

Llinell gymorth am ddim: 0808 808 3555,

Ffôn destun: 0808 808 3556,

www.contact.org.uk/

Barnardo's Cymru

Rhif ffôn: 029 2049 3387

www.barnardos.org.uk/wales

Home-Start UK in Wales

Rhif ffôn: 029 2049 1181

www.home-start.org.uk

Action for Children

Rhif ffôn: 029 2022 2127

www.actionforchildren.org.uk

Gingerbread Wales

Rhif ffôn: 029 2047 1900

Llinell gymorth: 0808 802 0925

www.gingerbread.org.uk/

National Offenders' Families

Llinell gymorth – 0808 808 2003

www.offendersfamilieshelpline.org

Families Need Fathers

Llinell gymorth: 0300 0300 363

www.fnf.org.uk

NSPCC Cymru/Wales

Llinell gymorth: 0808 800 5000

Ffôn destun: 0808 100 1033

www.nspcc.org.uk

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd

Rhif ffôn: 0300 123 7777

gov.wales

Cyngor

Canllawiau Cyngor ar Bopeth

www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/

Galw Iechyd Cymru

www.nhsdirect.wales.nhs.uk/default.aspx?locale=cy

Child Accident Prevention Trust (CAPT)

www.capt.org.uk

Lleferydd, iaith a datblygiad

Words for Life

www.wordsforlife.org.uk/

I can

www.ican.org.uk

BookTrust

www.booktrust.org.uk/cymru/

Cymraeg

<http://cymraeg.gov.wales/learning/cymraegiblant/?lang=en>

Mudiad Ysgolion Meithrin

<http://www.meithrin.cymru/home/>

Cyngor am berthynas pobl â'i gilydd

Relate Cymru

Rhif ffôn: 0300 003 2340

www.relate.org.uk/cymru

One Plus One – Thinking Relationships

<http://www.oneplusone.space/>