



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Canllawiau Rhaglen Iechyd Dechrau'n Deg

Mai 2017

Cynnwys

Cyflwyniad	Tudalen 2
Cyflwyno Rhaglen Iechyd Dechrau'n Deg	Tudalen 4
Crynodeb o Ymyriadau	Tudalen 5
Amserlen Rhaglen Iechyd Dechrau'n Deg	Tudalen 6

Cyflwyniad

Dechrau'n Deg yw rhaglen Blynyddoedd Cynnar bwrpasol Llywodraeth Cymru ar gyfer teuluoedd sydd â phlant dan 4 oed mewn rhai o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru. Nod Dechrau'n Deg yw gwneud gwahaniaeth arwyddocaol i gyfleoedd bywyd plant drwy liniaru effaith tlodi sy'n gysylltiedig â chanlyniadau bywyd gwael yn ystod plentynodod cynnar, gan gynnwys canlyniadau iechyd. Mae'r Rhaglen yn cynnwys pedair hawl, sy'n darparu:

- gofal plant o ansawdd am ddim, rhan-amser i blant 2-3 oed;
- gwasanaeth ymweliadau iechyd dwys;
- mynediad at raglenni rhianta; a
- cymorth i ddatblygu Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu.

Mae Dechrau'n Deg yn defnyddio dull gweithredu tîm amlddisgyblaethol, sy'n nodi holl anghenion y plentyn a'i deulu ac yn darparu ymyriadau darbodus a chymesur er mwyn ceisio sicrhau bod:

- plant yn iach ac yn ffynnu;
- teuluoedd yn alluog ac yn ymdopi;
- plant Dechrau'n Deg yn gwireddu eu potensial.

Mae Dechrau'n Deg yn canolbwyntio ar nodi unrhyw anghenion yn gynnar ac ymyrryd mewn ffordd amserol. Er bod Dechrau'n Deg yn cynnig rhaglen ymyriadau iechyd benodol, mae'r rhaglen yn adeiladu ar y rhaglen ymyriadau ymwelwyr iechyd gyffredinol a nodir yn Rhaglen Plant Iach Cymru. Mae Rhaglen Plant Iach Cymru yn rhaglen iechyd y cyhoedd ataliol ac ymyrryd cynnar sy'n ganolog i ymarfer ym maes iechyd y cyhoedd. Mae'n rhaglen hollbwysig sy'n hyrwyddo iechyd a lles cadarnhaol ar gyfer teuluoedd a chymunedau yng Nghymru. Er bod rhaglen iechyd Dechrau'n Deg yn ychwanegu at Raglen Plant Iach Cymru o safbwynt nifer ac amledd yr ymyriadau a ddarperir, y prif wahaniaeth yw bod ymwelwyr iechyd yn gallu atgyfeirio unigolion i dîm amlddisgyblaethol o weithwyr proffesiynol eraill neu ofyn am gymorth y tîm. Gall y tîm hwn gynnwys gweithwyr iechyd a gweithwyr o sectorau eraill sy'n cydweithio i ddiwallu anghenion y plentyn a'i deulu.

Yn yr un modd â Rhaglen Plant Iach Cymru, mae rhaglen ymyriadau iechyd Dechrau'n Deg yn seiliedig ar gyffredinoliaeth gynyddol, sy'n golygu y dylai'r ymyriadau a'r cymorth a gynigir i deuluoedd unigol fod yn gymesur â lefel eu hangen asesedig bob amser. Er y dylai holl deuluoedd Dechrau'n Deg cymwys dderbyn ymyriadau ychwanegol sy'n rhagori ar y rhai a gynigir yn gyffredinol drwy Raglen Plant Iach Cymru, dylai'r rhai sydd â'r lefel uchaf o anghenion dynodedig dderbyn yr ymyriadau mwyaf.

Dylid darllen y rhaglen ochr yn ochr â Rhaglen Plant Iach Cymru a chanllawiau Llywodraeth Cymru ar Raglen Dechrau'n Deg, gan ganolbwyntio'n benodol ar y

canllawiau ar Wasanaethau Cymorth Iechyd, Canllawiau ar Ymgysylltu a Chymorth a Chanllawiau ar Leferydd, Iaith a Chyfathrebu. Dylid ei darllen law yn llaw â'r Fframwaith Sicrhau Ansawdd hefyd, sy'n egluro'r safonau ymarfer a gofal ar gyfer y gwasanaeth ymweliadau iechyd.

Cyflwyno'r Rhaglen

Dylai'r holl blant a theuluoedd sy'n gymwys ar gyfer rhaglen Dechrau'n Deg dderbyn eu rhaglen o wasanaethau ymweliadau iechyd ac ymyriadau iechyd eraill o dan y Rhaglen gan dîm iechyd Dechrau'n Deg yn hytrach na'r gwasanaeth cyffredinol. Mae Rhaglen Iechyd Dechrau'n Deg yn cyflwyno rhaglen gyffredinol o ymyriadau a ddylai gael ei darparu i holl deuluoedd Dechrau'n Deg. Bydd yr ymyriadau hyn yn cael eu darparu gan ymwelydd iechyd Dechrau'n Deg neu eu dirprwyo gan ymwelydd iechyd Dechrau'n Deg i aelodau eraill o'r tîm iechyd yn unol â Chanllawiau Cymru Gyfan ar gyfer Dirprwyo (2010)¹. Hefyd, mae Rhaglen Iechyd Dechrau'n Deg yn nodi'r rhaglenni ymyriadau ychwanegol y dylid eu darparu ar gyfer teuluoedd sydd ag anghenion 'ychwanegol' neu 'ddwys' yn ôl asesiad ymwelydd iechyd Dechrau'n Deg.

Mae'r broses o gyflwyno Rhaglen Iechyd Dechrau'n Deg yn sicrhau ymrwymiad i ddiogelu iechyd, llesiant a lles holl blant y Rhaglen, ac mae'n ceisio gwireddu'r blaenoriaethau allweddol canlynol:

- cyflwyno negeseuon iechyd y cyhoedd allweddol sy'n cynorthwyo teuluoedd i wneud dewisiadau hirdymor sy'n gwella iechyd;
- hyrwyddo bondio ac ymlyniad i gefnogi perthynas gadarnhaol rhwng rhieni a phlant gan arwain at ymlyniad emosiynol cadarn ar gyfer plant;
- hyrwyddo iechyd a gwytnwch emosiynol mamau a theuluoedd cadarnhaol;
- cynorthwyo a grymuso teuluoedd i wneud dewisiadau ar sail gwybodaeth er mwyn darparu amgylcheddau diogel i fagu plant;
- cynorthwyo plant i gyrraedd pob carreg filltir o ran twf a datblygiad gan sicrhau eu bod yn barod i fynychu'r ysgol;
- cynorthwyo'r broses o drosglwyddo i ddarpariaeth ysgol.

¹ www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/829/All%20Wales%20Guidelines%20for%20Delegation.pdf

Cyflwyno Rhaglen Iechyd Dechrau'n Deg

Mae Rhaglen Iechyd Dechrau'n Deg yn hollbwysig i ddarparu gwasanaeth cynyddol, cyffredinol. Mae'n cynnig amrywiaeth o ymyriadau ataliol a chynnar ar gyfer lefelau risg gwahanol, a dylid defnyddio Adnodd Asesu Gwytnwch Teuluoedd Gwasanaeth Ymweliadau Iechyd Cymru Gyfan (FRAIT) i nodi'r lefelau risg (Wallace et al 2015¹²).

Amcan y FRAIT yw nodi ffactorau diogelu oddi mewn i deuluoedd a nodi anghenion ychwanegol ochr yn ochr â risgiau diogelu ac amddiffyn plant posibl. Dylai'r ymwelydd iechyd weithio mewn partneriaeth â theuluoedd er mwyn asesu gwytnwch rhieni a theuluoedd i ymdopi â bywyd teuluol, gan geisio nodi'r ffactorau ategol sydd eu hangen i wella canlyniadau iechyd. Dylid defnyddio'r FRAIT yn ystod camau allweddol y Rhaglen, a dylid cytuno ar gynllun gofal pwrpasol â theuluoedd sy'n cynnwys ymyriadau ac adolygiadau i werthuso'r hyn a gyflawnwyd. Mae'r FRAIT yn ystyried amrywiaeth gymhleth o ffactorau gan gynnwys iechyd meddwl rhieni, bondio ac ymlyniad, datblygiad plant, perthynas teuluoedd a gallu rhianta. Hefyd, mae'n ystyried amrywiaeth teuluoedd gan gynnwys mamau, tadau, partneriaid, gofalwyr a neiniau a theidiau. Mae'r asesiad yn hwyluso dadansoddiad cadarn o'r ffactorau hyn ac yn sicrhau bod ymyriadau'n cael eu darparu drwy gyfrwng gofal iechyd darbodus.

Crynodeb o Ymyriadau Iechyd Dechrau'n Deg

Ymyriadau Cyffredinol

24+wythnos i mewn i'r beichiogrwydd
Ymweliad â'r cartref gan ymwelydd iechyd cynenedigol

O adeg y geni i 6 wythnos
10-14 diwrnod – Ymweliad Cyntaf ar ôl y Geni â'r cartref gan ymwelydd iechyd
3, 4 a 5 wythnos – ymweliadau wythnosol gan ymwelydd iechyd neu'n cael eu
dirprwyo i dîm sgiliau cymysg
Adolygiad 6 wythnos – ymweliad â'r cartref gan ymwelydd iechyd

8-16 wythnos
Ymweliad â'r cartref gan ymwelydd iechyd neu'n cael ei
ddirprwyo i dîm sgiliau cymysg

Clinig - Imiwneiddio yn 8, 12 ac 16
wythnos

6 mis
Ymweliad â'r cartref gan ymwelydd iechyd

9-12 mis
Ymweliad â'r cartref gan ymwelydd iechyd neu'n cael ei
ddirprwyo i dîm sgiliau cymysg

Clinig – Imiwneiddio rhwng 12/13
mis

15 mis
Ymweliad â'r cartref gan ymwelydd iechyd, gan gynnwys asesiad o ddatblygiad y plentyn

18-24 mis
Ymweliad â'r cartref gan ymwelydd iechyd neu'n cael ei ddirprwyo i dîm sgiliau cymysg – gan
gynnwys pontio i ofal plant Dechrau'n Deg

27 mis
Ymweliad â'r cartref gan ymwelydd iechyd, gan gynnwys asesiad o ddatblygiad y plentyn

3 ½
Ymweliad â'r cartref gan ymwelydd iechyd
**Trosglwyddo cyfrifoldeb yr Ymwelydd Iechyd i'r Nyrs
Iechyd Ysgol** yn y dosbarth derbyn/wrth godi'n 5 oed
Rhaglen Mesur Plant a Sgrinio Golwg gan nyrs yr ysgol

Clinig – Imiwneiddio yn 3 blwydd a
4 mis

Clinig – Ffliw – chwistrelliad ffliw i'r
trwyn bob blwyddyn o 2 oed ymlaen

Sgrinio'r clyw

Amserlen Rhaglen Iechyd Dechrau'n Deg:

Mae'r adran hon yn disgrifio'r rhaglen ymyriadau gynyddol, gyffredinol ar gyfer holl deuluoedd Dechrau'n Deg. Dylai lefel yr ymyriad gael ei phenderfynu gan asesiad yr ymwelydd iechyd o wytnwch y teulu, a bydd yn amrywio o wasanaeth cyffredinol safonol i becynnau cymorth amlasiantaeth manylach neu ddwys.

Mae'r Rhaglen yn cynnwys amserlen o ymyriadau sydd i'w cynnig i deuluoedd Dechrau'n Deg ynghyd â'r cymorth, yr asesiadau a'r negeseuon iechyd y cyhoedd allweddol sydd angen eu darparu i deuluoedd yn ystod yr ymyriadau hyn. Dylid cynnig ymyriadau ar dair lefel:

- **Cyffredinol** – rhaglen sylfaen graidd o ymyriadau cyffredinol sydd i'w cynnig i holl deuluoedd Dechrau'n Deg waeth beth yw lefel eu gwytnwch asessedig.
- **Manylach** – y rhaglen gyffredinol graidd o ymyriadau ac ymyriadau ychwanegol sydd eu hangen i ddiwallu unrhyw anghenion ychwanegol sydd wedi'u nodi drwy asesu gwytnwch teulu. Mae'r ymyriadau ychwanegol 'Manylach' yn debygol o gael eu darparu gan weithwyr proffesiynol sy'n gweithio i'r Rhaglen Dechrau'n Deg.
- **Dwys** – ymyriadau pellach sy'n cael eu datblygu ar sail asesiad a dadansoddiad cyson o anghenion mwy dwys. Mae cymorth dwys yn debygol o gynnwys cymorth amlasiantaeth, ac mae'n debygol y bydd angen i wasanaethau cymorth arbenigol y tu allan i'r Rhaglen ddarparu ymyriadau yn y cyswllt hwn.

Yn ystod pob ymyriad, dylid manteisio ar gyfleoedd i sicrhau bod blaenoriaethau iechyd y cyhoedd allweddol yn cael eu nodi. Dylid cyflwyno negeseuon ar sail tystiolaeth i wella iechyd a llesiant plant a'u teuluoedd. Dylid sicrhau mai diogelwch a llesiant y plentyn yw'r ystyriaeth bennaf (Deddf Plant 1998; 2004¹⁶). Os yw gweithwyr proffesiynol yn pryderu am les plentyn neu os credir bod plentyn yn dioddef niwed difrifol, mae'n rhaid atgyfeirio'r plentyn a'i deulu i adran Gwasanaethau Cymdeithasol yr Awdurdod Lleol, gan ddefnyddio canllawiau Gweithdrefnau Amddiffyn Plant Cymru Gyfan.

Trosolwg o Raglen Iechyd Dechrau'n Deg

Dylai nifer a dwysedd yr ymyriadau sy'n cael eu cynnig ddibynnu ar asesiad o wytnwch teulu, a dylid cynnal yr asesiad yn ystod cyfnodau allweddol o'r Rhaglen. Mae'r canlynol yn dangos y lefelau darpariaeth gwahanol sydd angen eu cynnig:

Cyffredinol

Mae ymyriadau cyffredinol craidd Rhaglen Iechyd Dechrau'n Deg sydd angen eu cynnig i holl deuluoedd Dechrau'n Deg yn cynnwys:

- iechyd a datblygiad;
- sgrinio ac archwiliadau corfforol;
- imiwneiddio;
- negeseuon iechyd y cyhoedd allweddol yn ymwneud â:
- datblygiad cymdeithasol ac emosiynol a'r effaith ar ddatblygiad yr ymennydd
 - smygu a defnyddio sylweddau
 - atal Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod
 - bwydo ar y fron, bwydo ymatebol a diddyfnu iach
 - maeth
 - gordewdra a gweithgarwch corfforol
 - diogelwch plant
 - diogelwch yn y cartref ac atal damweiniau
 - perthynas iach a cham-drin domestig
 - iechyd deintyddol
 - diogelwch anifeiliaid anwes/cŵn;
- hyrwyddo rhianta cadarnhaol a rhaglenni a grwpiau rhianta ffurfiol ac anffurfiol;
- ymlyniad a bondio babanod diogel;
- cefnogi a deall ymddygiad yn ystod plentyndod;
- Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu;
- ysgogiad a chwarae;
- cynnwys tadau;
- iechyd meddwl amenedigol;
- iechyd a llesiant emosiynol rhieni;
- paratoi a chefnogi pobl i fod yn rhieni;
- diogelu;
- trosglwyddo i ofal plant a pharodrwydd ffurfiol ar gyfer addysg a'r ysgol.

Manylach

Gan adeiladu ar elfennau cyffredinol craidd Rhaglen Gwasanaethau Dechrau'n Deg, dylai'r gwasanaeth manylach gynnwys rhagor o ymyriadau ar y cyd, fel rhan o becyn gofal cyfunol sy'n cael ei ddarparu ar y cyd ag aelodau eraill o'r tîm iechyd ehangach a/neu weithwyr proffesiynol eraill sy'n cyfrannu at elfennau craidd eraill y Rhaglen. Fel arfer, bydd asesiad yr ymwelydd iechyd o wytnwch y teulu a/neu asesiad o gynnydd datblygiad y plentyn, gan gynnwys ym maes Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu yn nodi'r anghenion, hynny yw:

- materion emosiynol a seicolegol;
- materion ymlyniad;
- bwydo ar y fron, bwydo ymatebol a diddyfnu iach;
- newid ymddygiad cadarnhaol (smygu, defnyddio sylweddau, deiet, iechyd deintyddol ac ati);
- rhaglenni cymorth rhianta, gan gynnwys asesu a hyrwyddo rhyngweithio rhwng rhiant a plentyn, sy'n cael eu cynnig fel cymorth un i un neu drwy raglenni rhianta ffurfiol ac anffurfiol²;
- cymorth yn ymwneud â materion cymdeithasol, emosiynol ac iechyd meddwl;
- datblygiad plant a chymorth ar gyfer Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu;
- monitro ac ymyriad cynnar ar gyfer babanod â phroblemau iechyd neu ddatblygiadol;
- dod o hyd i wasanaethau eraill a ffynonellau gwybodaeth a chynghor eraill;
- diogelu;
- ymyriadau ar y cyd â ffocws.

Dwys

Dylai'r elfen hon ddatblygu darpariaeth gyffredinol a darpariaeth well Rhaglen Iechyd Dechrau'n Deg, ac mae'n debygol y bydd angen ymyriadau ychwanegol gan arbenigwyr o'r tu allan i'r Rhaglen a dull gweithredu amlasiantaeth. Dylai'r penderfyniad i ddarparu ymyriad ar y lefel hon fod yn seiliedig ar yr asesiad unigol o wytnwch teuluol ac ar nodi anghenion arwyddocaol, a gall gynnwys:

- ymyriadau dwys sy'n seiliedig ar dystiolaeth;
- rhaglenni ymweld â chartrefi strwythuredig a dwys;
- atgyfeirio i wasanaethau arbenigol;
- diogelu ac amddiffyn plant.

² Mae rhagor o wybodaeth a rhestr o raglenni rhianta cydnabyddedig seiliedig ar dystiolaeth ar gael o fewn Atodiad Canllawiau ar Gymorth Rhianta Dechrau'n Deg

Mamolaeth

Mae gweledigaeth strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer gwasanaethau mamolaeth yng Nghymru (2011)³ yn pennu'r cyfeiriad a'r canlyniadau disgwylidig ar gyfer menywod a'u babanod yn ystod beichiogrwydd a geni plant. Er bod rhaglen Dechrau'n Deg wedi'i bwriadu i gynorthwyo plant rhwng 0 a 4 oed, cydnabyddir y gall mathau o ymddygiad mamau cadarnhaol a negyddol gael effaith sylweddol ar iechyd a datblygiad hirdymor y plentyn. Drwy ymyriad/ymyriadau cynenedigol mae Dechrau'n Deg yn gallu hyrwyddo a chefnogi'r gwaith o fabwysiadu ffordd o fyw iach a chyflwyno negeseuon iechyd y cyhoedd cadarnhaol allweddol. Mae ymwelwyr iechyd Dechrau'n Deg, aelodau'r tîm iechyd ehangach a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n gweithio i'r Rhaglen mewn sefyllfa ddelfrydol i ddarparu ymyriadau er mwyn sicrhau bod darpar famau a'u partneriaid yn datblygu'n deuluoedd cadarn. Hefyd, gallant hyrwyddo rhianta cadarnhaol, darparu negeseuon allweddol yn ymwneud â Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu a chyflwyno negeseuon iechyd y cyhoedd allweddol ar adeg pan fydd rhieni yn fwyaf tebygol o fod yn barod i dderbyn gwybodaeth, cyngor, arweiniad a chymorth.

Os nad yw'r gwasanaeth bydwragedd cymunedol, ymwelwyr iechyd Dechrau'n Deg neu aelodau'r tîm iechyd neu'r tîm ehangach yn gallu diwallu anghenion darpar famau a'u plant heb eu geni, gall Awdurdodau Lleol ddewis cynnwys bydwragedd yn uniongyrchol yn eu tîm iechyd. Fodd bynnag, mae'n rhaid i unrhyw ymyriadau cynenedigol rhaglen Dechrau'n Deg, naill ai gan fydwragedd, ymwelwyr iechyd, gweithwyr iechyd proffesiynol neu weithwyr proffesiynol eraill sy'n gweithio i'r Rhaglen, fod yn ychwanegol i'r ymyriadau sy'n cael eu cynnig gan y gwasanaeth bydweigiaeth cymunedol.

Os yw bydwragedd Dechrau'n Deg yn cyfrannu at y Rhaglen, dylent weithio ochr yn ochr ac ar y cyd â gweithwyr proffesiynol eraill ac â'r fydwraig gymunedol ddynodedig er mwyn sicrhau bod holl anghenion darpar famau a'u babanod yn cael eu diwallu.

Dylai ymyriadau'r fydwraig Dechrau'n Deg gyfrannu at Weledigaeth Strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer Gwasanaethau Mamolaeth yng Nghymru. Mae'r Weledigaeth Strategol yn canolbwyntio ar wella iechyd menywod beichiog a'u babanod drwy hyrwyddo mynediad uniongyrchol cynnar i fydwraig, cefnogi ffordd o fyw iach a chartrefi di-fwg, gwella'r defnydd o imiwneiddio yn ystod beichiogrwydd, lleihau ymyriadau diangen a chynyddu cyfraddau bwydo ar y fron.

³ <http://gov.wales/topics/health/publications/health/strategies/maternity/?skip=1&lang=cy>

Beichiogrwydd yw dechrau'r daith i fod yn rhiant ac mae'n hanfodol nodi anghenion a'r cymorth gofynnol yn gynnar. Er mwyn hwyluso trosglwyddo esmwyth rhwng gweithwyr iechyd proffesiynol, mae'n rhaid sicrhau bod cofnodion a gweithdrefnau sy'n cael eu trosglwyddo o fydwragedd i ymwelwyr iechyd yn cael eu safoni, p'un ai a ydynt yn gweithio i raglen Dechrau'n Deg neu i'r Gwasanaeth Bydwreigiaeth Cymunedol.

Y Gwasanaeth Bydwreigiaeth Cymunedol yn hysbysu'r Rhaglen am achosion o feichiogrwydd mewn ardaloedd Dechrau'n Deg

Yn ystod ail dymor beichiogrwydd, dylai'r Gwasanaeth Bydwreigiaeth Cymunedol hysbysu Dechrau'n Deg am unrhyw fenywod beichiog sy'n byw mewn ardal Dechrau'n Deg ddynodedig. Wedyn, dylid neilltuo ymwelydd iechyd Dechrau'n Deg penodedig ar gyfer pob un o'r menywod hyn, a dylai'r ymwelydd iechyd gysylltu â'r menywod i wneud y trefniadau gofynnol ar gyfer ymweliad cartref. Dylid cynnal yr ymweliad ar ôl 24 wythnos o'r beichiogrwydd, a phrif amcanion yr ymweliad fydd cynnal asesiad o wytnwch teuluol er mwyn nodi'r rhaglen ymyriadau sydd i'w darparu yn ystod y beichiogrwydd ac ar ôl yr enedigaeth. Hefyd, bydd yr ymyriad yn gyfle i gyflwyno'r teulu i Raglen Dechrau'n Deg.

Hefyd, dylai'r Gwasanaeth Bydwreigiaeth Cymunedol rannu unrhyw wybodaeth am y ddarpar fam neu'r teulu, gan gynnwys ai hwn yw plentyn cyntaf y fam neu a oes angen unrhyw gymorth ychwanegol arni oherwydd ffactorau sy'n cynyddu'r risg i'w hiechyd a'i llesiant ei hun neu i iechyd a llesiant y plentyn sydd heb ei eni. Mae Canllawiau NICE ar Feichiogrwydd a Ffactorau Cymdeithasol Cymhleth (2010)⁴ yn cyfeirio at bedwar prif grŵp o fenywod a fydd angen cymorth amlbroffesiynol ychwanegol o bosibl:

- menywod sy'n camddefnyddio sylweddau (alcohol a/neu gyffuriau);
- menywod sy'n fewnfudwyr, yn geiswyr lloches neu'n ffoaduriaid diweddar, neu sy'n ei chael yn anodd darllen neu siarad Saesneg;
- menywod ifanc o dan 20 oed;
- menywod sy'n dioddef cam-drin domestig.

Er nad yw'r pedwar ffactor a nodir uchod yn rhestr gyflawn, dylid eu defnyddio i ddatblygu proses o gyfathrebu ffurfiol rhwng y Gwasanaeth Bydwreigiaeth Cymunedol a Rhaglen Dechrau'n Deg, neu rhwng bydwraig ac ymwelydd iechyd Dechrau'n Deg. Gall ffactorau eraill arwain at atgyfeirio gan gynnwys rhieni:

- sydd ag anawsterau dysgu;
- sydd â phryderon diogelu eisoes neu bryderon presennol;
- wedi bod yn blant sy'n derbyn gofal neu eu bod yn gadael gofal;
- sydd â risg uwch neu sydd ag anghenion cymdeithasol, emosiynol neu iechyd meddwl; neu
- sydd â baban heb ei eni sydd â chyflwr meddygol neu angen ychwanegol.

⁴ www.nice.org.uk/guidance/cg110

Bydwraig Gymunedol yn trosglwyddo i Raglen Dechrau'n Deg ac yn atgyfeirio i ymwelwyr iechyd yn y cyfnod ôl-enedigol

Mae bydwragedd yn darparu gofal ôl-enedigol ar gyfer mamau newydd a'u babanod am 10 diwrnod o leiaf, ac ar ôl hynny am faint bynnag o amser sydd ei angen ym marn y fydwraig.

Fodd bynnag, bydd ymwelydd iechyd Dechrau'n Deg yn cynnal ymweliad cartref cyntaf ar ôl geni ar gyfer pob teulu newydd, ar ôl tua 10 a 14 diwrnod, felly mae'n bwysig sicrhau bod gwasanaethau iechyd Bydwreigiaeth Gymunedol a Dechrau'n Deg yn cyfathrebu'n glir â'i gilydd. Mae hyn yn arbennig o bwysig os nodwyd, cyn neu ar ôl geni'r baban, bod gan y teulu anghenion ychwanegol.

Mae proses safonedig ar gyfer trosglwyddo ffurfiol arferol a throsglwyddo teuluoedd ag anghenion ychwanegol yn allweddol i ddarparu gwasanaethau o ansawdd uchel sy'n canolbwyntio ar y teulu.

Ymyriad Cynenedigol Dechrau'n Deg: Cyfnod Beichiogrwydd 24 Wythnos a mwy

- Dylai pob menyw feichiog sy'n gymwys ar gyfer Dechrau'n Deg gael ymweliad cartref gan ei hymwelydd iechyd Dechrau'n Deg ar ôl 24 wythnos neu fwy o'i chyfnod beichiogrwydd.
- Bydd cychwyn y FRAIT yn galluogi'r ymwelydd iechyd i wneud asesiad a gwerthusiad cadarn o allu rhianta er mwyn helpu i adnabod angen unigol.
- Dylid trafod ac asesu disgwyliadau rhieni a'u paratodau i fod yn rhieni er mwyn nodi risg.
- Dylid ystyried defnyddio gwasanaethau dehongli ar gyfer rhai teuluoedd nad ydynt yn siarad Saesneg fel iaith gyntaf.
- Dylid asesu a gwerthuso'r wybodaeth sydd ar gael er mwyn nodi lefel yr ymyriadau cynenedigol a'r ymyriadau ôl-enedigol posibl sydd eu hangen i gefnogi'r teulu; dylid trafod a chytuno ar hyn â'r teulu.
- Gallai rhesymau posibl am gymorth manylach neu ddwys gynnwys:
 - pob beichiogrwydd cyntaf;
 - mamau/rhieni yn eu harddegau;
 - pob rhiant sy'n disgwyl beichiogrwydd lluosog;
 - Mynegai Màs y Corff isel <18 neu uchel >30;
 - ennill gormod o bwysau yn ystod beichiogrwydd;
 - pwysau geni isel blaenorol <2.5kg;
 - deiet neu faetheg wael;
 - smygu;
 - camddefnyddio cyffuriau, alcohol neu sylweddau eraill;
 - rhieni sy'n blant sy'n derbyn gofal neu a oedd yn blant sy'n derbyn gofal;
 - rhieni ag anawsterau dysgu;
 - anghenion iechyd meddwl/emosiynol;
 - pryderon blaenorol yn ymwneud ag ymlyniad;
 - unigolion a oedd yn blant â phryderon diogelu neu a oedd yn hysbys i'r gwasanaethau cymdeithasol;
 - unigolion nad ydynt yn mynychu'r ysbyty neu glinigau cynenedigol bydwragedd cymunedol yn aml;
 - rhieni sydd â phryderon diogelu blaenorol neu gyfredol, gan gynnwys trais domestig;
 - menywod ynysig neu fenywod sy'n agored i niwed; neu
 - broblemau eraill fel anawsterau tai neu faterion yn ymwneud â dyled.
- Hefyd, dylid defnyddio'r ymyriad i fynd i'r afael â materion fel:
 - negeseuon allweddol i hyrwyddo iechyd y cyhoedd;

- pwysigrwydd iechyd emosiynol/perthynas ag eraill yn ystod beichiogrwydd a'r effaith ar ddatblygiad ymennydd y babi a'r canlyniadau; pwysigrwydd bondio â rhiant ac ymlyniad babi;
- bwydo ar y fron;
- rhoi'r gorau i smygu neu amgylcheddau di-fwg;
- camddefnyddio sylweddau;
- iechyd a llesiant emosiynol;
- paratoi i fod yn rhiant;
- dylid trafod datblygiad Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu a rhoi negeseuon allweddol un a dau "Dysgu Siarad" ar waith;

a hysbysu teuluoedd am:

- rôl yr ymwelydd iechyd Dechrau'n Deg, eu hawliau iechyd a manylion cyswllt; a
 - hawliau eraill nad ydynt yn ymwneud ag iechyd o dan Raglen Dechrau'n Deg.
- Hefyd, dylid defnyddio'r ymyriad i hyrwyddo ac annog pob teulu i fynychu unrhyw grŵp cynenedigol sy'n:
 - cynorthwyo pobl i baratoi i fod yn rhieni;
 - hyrwyddo iechyd a ffordd o fyw iach;
 - datblygu rhwydweithiau cymorth;
 - annog pobl i fynychu grwpiau cymorth ôl-enedigol;
 - hyrwyddo mynediad i'r gwasanaeth Dechrau'n Deg.
 - Dylai'r ymwelydd iechyd Dechrau'n Deg weithio mewn partneriaeth ag aelodau eraill o'r tîm Dechrau'n Deg a'r gwasanaeth bydwreigiaeth cymunedol er mwyn mynd i'r afael mewn ffordd ragweithiol ag unrhyw anghenion iechyd sydd wedi'u nodi a mynd ati i gydgyssylltu gofal.

Ymyriad Cynenedigol Dechrau'n Deg: Cyfnod Beichiogrwydd 24 Wythnos a mwy

Ymyriadau Allweddol	
Cyflwyniad gan y Gwasanaeth Bydwreigiaeth Cymunedol	
Cyffredinol	Dylai'r Gwasanaeth Bydwreigiaeth Cymunedol hysbysu'r Rhaglen Dechrau'n Deg am bob menyw feichiog sy'n byw mewn ardal Dechrau'n Deg. Dylai pob menyw feichiog gymwys dderbyn ymweliad cartref gan ei hymwelydd iechyd Dechrau'n Deg ar ôl cyfnod beichiogrwydd o 24 wythnos a mwy; neu cyn gynted â phosibl ar ôl derbyn hysbysiad am gyfnod beichiogrwydd 24 wythnos a mwy.
Manylach	Dylai'r Gwasanaeth Bydwreigiaeth Cymunedol nodi unrhyw deuluoedd sydd, yn dilyn asesiad, ag unrhyw ffactorau a allai effeithio ar iechyd mamau a/neu iechyd teuluoedd.
Dwys	Dylid dilyn Gweithdrefnau Amddiffyn Plant Cymru Gyfan ar gyfer teuluoedd sydd ag anghenion cymhleth er mwyn cytuno ar gynllun gofal amlasiantaeth a sicrhau bod cymorth digonol ar gael i'r teulu a bod y plentyn heb ei eni yn cael ei amddiffyn.
Asesu Anghenion Teuluoedd	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd gynnal asesiad o wytnwch y teulu gan ddefnyddio'r FRAIT, a dylid cytuno ar gynllun ymyriadau a chymorth mewn partneriaeth â'r teulu. Y nod yw datblygu gallu unigolion i'w paratoi i fod yn rhieni. Dylid defnyddio Cwestiynau Hwyliau Mamau NICE i asesu iechyd meddwl mamau. Hefyd, dylai'r ymwelydd iechyd sgrinio ar gyfer cam-drin domestig posibl.
Manylach	Dylai'r asesiad hwn nodi'r teuluoedd sydd angen cymorth ychwanegol, a dylid datblygu a chytuno ar gynllun gofal mewn partneriaeth â rhieni. Dylai'r ymwelydd iechyd nodi'r cymorth ychwanegol sydd i'w ddarparu gan y tîm iechyd a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n gweithio i Raglen Dechrau'n Deg. Dylid cynnig cymorth i rieni i ddatblygu perthynas gadarn rhwng rhieni a babanod a sicrhau llesiant emosiynol. Dylai'r ymwelydd iechyd gydgyssylltu'r ymyriadau a ddarperir.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd weithio mewn partneriaeth â Gwasanaethau Bydwreigiaeth Cymunedol, y meddyg teulu ac asiantaethau partner eraill er mwyn mynd i'r afael â'r anghenion a nodwyd yn y cynllun gofal.

Cynllunio i fod yn Rhieni	
Cyffredinol	Dylid trafod disgwyliadau rhieni a'r broses o baratoi i fod yn rhieni, a dylid hysbysu darpar rieni am unrhyw grwpiau rhianta cynnedigol sy'n cael eu cynnig gan y Rhaglen, a'u hannog i'w mynychu. Dylid trafod pwysigrwydd ymlyniad a bondio. Dylid trafod datblygiad Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu a negeseuon allweddol un a dau "Dysgu Siarad".
Manylach	Ar gyfer teuluoedd sydd wedi'u hasesu fel rhai risg ganolig, gan gynnwys teuluoedd â baban heb ei eni sydd â phroblemau neu annormaleddau iechyd neu ddatblygiadol, dylid datblygu a chytuno ar gynllun gofal mewn partneriaeth â rhieni. Dylai darpar rieni gael eu hatgyfeirio ar gyfer ymyriadau rhianta ychwanegol y Rhaglen, gan gynnwys cymorth un i un a rhaglenni rhianta ffurfiol neu anffurfiol.
Dwys	Ar gyfer teuluoedd sydd wedi'u hasesu fel rhai risg uchel, gan gynnwys teuluoedd â baban heb ei eni sydd â phroblemau neu annormaleddau iechyd neu ddatblygiadol, dylid datblygu cynllun gofal ar sail dull gweithredu amlasiantaeth, a'i gytuno mewn partneriaeth â rhieni. Dylai'r ymwelydd iechyd weithio mewn partneriaeth â'r Gwasanaeth Bydwreigiaeth Cymunedol, y meddyg teulu ac asiantaethau partner eraill i fynd i'r afael â'r anghenion a nodwyd yn y cynllun gofal.
Negeseuon Iechyd y Cyhoedd Allweddol	
Cyffredinol	Dylid hyrwyddo negeseuon allweddol i hybu iechyd y cyhoedd.
Manylach	Dylid nodi a mynd i'r afael â materion iechyd y cyhoedd sy'n effeithio ar iechyd mamau a theuluoedd.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd annog pobl i fynychu darpariaeth arbenigol os yw hynny'n berthnasol. Os yw'r plentyn heb ei eni mewn perygl o ddiodef niwed sylweddol, dylid atgyfeirio'r achos i Adran Gwasanaethau Cymdeithasol yr Awdurdod Lleol.

Ymyriadau Dechrau'n Deg: Geni hyd at 6 Wythnos

- Bydd pob teulu yn cael cynnig ymyriadau wythnosol yn y cartref gan yr ymwelydd iechyd neu aelod dirprwyedig priodol o dîm iechyd Dechrau'n Deg rhwng yr Ymweliad Cyntaf ar ôl Geni a'r adolygiad chwe wythnos.
- Bydd cwblhau'r FRAIT yn galluogi'r ymwelydd iechyd i wneud asesiad a gwerthusiad cadarn o allu rhianta er mwyn helpu i adnabod angen unigol.
- Dylai'r ymwelydd iechyd chwilio am gyfleoedd i hyrwyddo ymlyniad a bondio cadarn rhwng y rhiant/gofalwr a'r baban. Mae hyn yn hanfodol i sicrhau bod ymennydd y baban yn datblygu'n llawn. Bydd y wybodaeth sy'n dod i'r amlwg yn helpu rhieni/gofalwyr i ddeall ymddygiad y baban a'u galluogi i ddatblygu eu sgiliau a'u gwybodaeth. Dylai hyn annog y rhieni/gofalwyr i fod yn rhieni gofalggar, hyderus a chymwys.
- Dylai'r ymwelydd iechyd bwysleisio pwysigrwydd llesiant cymdeithasol, emosiynol a chorfforol rhieni ar gyfer iechyd teuluoedd. Dylai'r ymwelydd iechyd gynorthwyo a chynghori rhieni/gofalwyr am negeseuon hybu iechyd allweddol a fydd yn gwella llesiant y teulu ac yn cynorthwyo rhieni/gofalwyr i ymdopi â heriau rhianta.
- Dylai'r ymwelydd iechyd drafod datblygiad Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu â'r rhieni/gofalwyr, a dylid cyflwyno'r negeseuon "Dysgu Siarad" allweddol perthnasol. Dylid arsylwi ar y plentyn i ganfod unrhyw arwydd o nam ar y clyw, gan ei atgyfeirio i wasanaethau arbenigol os oes angen.
- Dylai'r ymwelydd iechyd geisio dylanwadu ar iechyd teuluoedd ac ymddygiad iechyd a fydd yn dylanwadu ar ganlyniadau iechyd hirdymor, gan gynnwys targedau iechyd y cyhoedd Haen 1, er enghraifft rhoi'r gorau i smygu, cynyddu cyfraddau imiwneiddio a chynorthwyo plant a theuluoedd i fod â phwysau iach.
- Dylai'r ymwelydd iechyd drafod cerrig milltir datblygiadol disgwylidig a'r broses o reoli llesiant baban yn barhaus, gan gynnwys rheoli mân salwch ac atal damweiniau, gan gynnwys Dewis Doeth.

Ymyriadau Dechrau'n Deg: Geni hyd at 6 Wythnos

Ymyriadau Allweddol	
Asesu Anghenion Teuluoedd	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd gwblhau asesiad o wytnwch y teulu gan ddefnyddio'r FRAIT yn ystod yr Ymweliad Cyntaf ar ôl Geni 10-14 diwrnod. Hefyd, dylid cynnal y broses sgrinio 'Ymholiad Arferol' ar gyfer cam-drin domestig rhwng un a chwe wythnos. Dylai pob teulu gael ymweliadau wythnosol yn y cartref gan dîm iechyd Dechrau'n Deg o'r Ymweliad Cyntaf ar ôl Geni hyd at yr adolygiad chwe wythnos. Dylid defnyddio arsylwadau o'r ymyriadau fel sylfaen i asesu gwytnwch y teulu. Gall yr ymwelydd iechyd neu aelod o'r tîm iechyd ehangach, o dan gyfarwyddyd yr ymwelydd iechyd, gwblhau'r ymweliadau hyn, ond dim ond yr ymwelydd iechyd sydd â'r hawl i asesu gwytnwch y teulu er mwyn penderfynu pa gymorth a fydd yn cael ei ddarparu.
Manylach	Ar gyfer teuluoedd sydd angen cymorth ychwanegol yn dilyn asesiad, ac mae modd diwallu eu hanghenion ychwanegol drwy ddefnyddio'r Rhaglen, dylid datblygu a chytuno ar gynllun gofal mewn partneriaeth â rhieni/gofalwyr.
Dwys	Dylid datblygu a chytuno ar gynllun gofal amlasiantaeth mewn partneriaeth â rhieni/gofalwyr ar gyfer teuluoedd sydd wedi'u hasesu fel rhai ag anghenion uchel ac sydd angen ymyriadau allanol ychwanegol gan wasanaethau arbenigol yn ogystal â chymorth gan Raglen Dechrau'n Deg.
Hyrwyddo Perthynas ac Ymlyniad Cadarn rhwng Rhieni a Babanod	
Cyffredinol	Dylid cynnig cymorth i sicrhau bod pob rhiant/gofalwr yn datblygu perthynas ac ymlyniad cadarn â'r baban. Dylid defnyddio HOAI (Arsylwi ar Iechyd ac Asesiad o'r Baban) i drafod ac arddangos datblygiad sy'n addas i oedran y baban. Dylid cynnig gwybodaeth am grio, colig a phatrymau cysgu er mwyn annog rhieni i ymgwyfarwyddo â'r baban newydd. Dylid darparu gwybodaeth am raglenni ffurfiol ac anffurfiol ar gyfer rhieni newydd, naill ai mewn grwpiau neu fel unigolion, ynghyd â gwybodaeth am weithgareddau eraill, fel tylino corff y baban, cerddoriaeth, siarad a datblygiad cynnar, sydd ar gael drwy'r Rhaglen.
Manylach	Ar gyfer rhieni/gofalwyr sydd wedi'u hasesu fel rhai sydd angen cymorth ychwanegol, dylid cynnig rhaglenni a gweithgareddau rhianta ffurfiol ac anffurfiol un i un, naill ai yn y cartref neu mewn lleoliad priodol arall.
Dwys	Ar gyfer rhieni/gofalwyr sydd wedi'u hasesu fel rhai sydd angen cymorth ychwanegol sylweddol, dylai'r ymwelydd iechyd annog mamau/tadau/partneriaid/y teulu estynedig i fynychu'r gwasanaethau cymorth lleol sydd ar gael.

Hyrwyddo Bwydo ar y Fron	
Cyffredinol	Dylid cynnig cyngor a gwybodaeth bwrpasol i bob mam sy'n bwydo ar y fron ar ôl yr asesiad o fwydo ar y fron er mwyn eu cynorthwyo i barhau i fwydo ar y fron. Gall hyn gynnwys cefnogaeth gan gymheiriaid a gwybodaeth am grwpiau lleol yn unol â chanllawiau'r Fenter Cyfeillgar i Fabanod.
Manylach	Os yw'r ymwelydd iechyd yn nodi anawsterau, dylai fynd ati i gynnig cymorth un i un ychwanegol a chydweithio â'r hyrwyddwr bwydo ar y fron lleol.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd atgyfeirio'r unigolyn i gymorth arbenigol os yw'r anawsterau'n parhau.
Hyrwyddo Bwydo Babanod yn Ddiogel	
Cyffredinol	Dylid rhoi cyngor a chymorth i bob rhiant/gofalwr sy'n defnyddio bwyd fformiwla yn ymwneud â bwyd fformiwla babanod diogel ac ymatebol. Dylid cynnig gwybodaeth am fitaminau a maeth iach i'r teulu, gan gynnwys manteision gohirio diddychu drwy gyflwyno bwydydd solet mewn ffordd ddiogel pan fydd y baban yn chwe mis oed.
Manylach	Dylid darparu gwybodaeth am y cynllun Cychwyn Iach ar gyfer rhieni/gofalwyr cymwys. Dylid darparu cymorth a chynngor pwrpasol yn ymwneud â bwydo babanod yn ddiogel a maeth i'r teulu ar gyfer rhieni/gofalwyr sydd wedi'u hasesu fel rhai sydd angen cymorth ychwanegol.
Dwys	Dylid parhau i ddarparu cymorth a chynngor yn ymwneud â bwydo babanod yn ddiogel a maeth i'r teulu ar gyfer rhieni/gofalwyr sydd angen cymorth ychwanegol sylweddol, ond dylid eu hatgyfeirio i wasanaethau cymorth arbenigol hefyd lle bo hynny'n berthnasol.
Hyrwyddo Diogelwch Babanod	
Cyffredinol	Dylid rhoi cyngor i bob rhiant/gofalwr ar gadw ei faban yn ddiogel a darparu amgylchedd diogel. Dylai'r cyngor hwn gynnwys cyngor ar ddiogelwch yn y cartref a gwybodaeth am ddal baban yn ddiogel, seddau mewn ceir, cysgu yn fwy diogel, syndrom marwolaeth sydyn babanod, y perygl o rieni sy'n smygu, cartrefi a cheir di-fwg, defnyddio sylweddau a chynngor ar y risgiau posibl sy'n deillio o anifeiliaid, gan gynnwys anifeiliaid anwes cyfarwydd e.e. cŵn.
Manylach	Dylid cynnal rhagor o asesiadau yn ôl yr angen a darparu cymorth ychwanegol drwy'r Rhaglen os yw angen yn cael ei nodi. Hefyd, dylid gwneud atgyfeiriadau i gynlluniau diogelwch priodol os ydynt ar gael, e.e. y gwasanaeth tân neu ddarparwyr offer diogelwch.
Dwys	Os oes problemau sylweddol, dylid gwneud atgyfeiriad i raglenni penodol e.e. Rhaglen CONI a/neu dylid defnyddio dull amlasiantaeth cydgysylltiedig o fynd i'r afael â'r anghenion a nodwyd yn y cynllun gofal.

Asesu a Monitro Twf a Datblygiad	
Cyffredinol	Bydd twf a datblygiad y baban yn cael ei asesu a bydd archwiliad corfforol yn cael ei gwblhau yn ystod ymweliad y geni. Dylai'r asesiad cychwynnol hwn gael ei ddilyn gan fonitro ac asesu parhaus yn unol â chanlyniad yr asesiad. Dylid mesur pwysau'r baban a chylchedd y pen, gan ddefnyddio Siart Twf Sylfaenol Sefydliad Iechyd y Byd y DU i ddehongli'r mesuriadau ar gyfer rhieni/gofalwyr ²⁰ .
Manylach	Mewn achosion lle mae pryderon ynglŷn ag iechyd a/neu ddatblygiad baban, gan gynnwys cynamseroldeb a phwysau geni isel, dylid adolygu a monitro twf a datblygiad y baban yn barhaus. Os oes pryderon ynglŷn â thwf a/neu ddatblygiad baban, dylid ei atgyfeirio yn gynnar ar gyfer cyngor a chymorth arbenigol.
Dwys	Dylid datblygu pecyn gofal pwrpasol ar gyfer y rhai sydd ag anghenion cymhleth, gan weithio mewn cyd-destun amlasiantaeth.
Hyrwyddo Iechyd Emosiynol Mamau	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd ddefnyddio cwestiynau hwyliau NICE ²¹ i wneud ymholiadau i iechyd emosiynol y fam yn ystod yr Adolygiad Iechyd Teulu 6 wythnos ac eto yn yr ymyriad chwe wythnos. Dylid parhau i adolygu iechyd emosiynol y fam yn ystod yr ymyriadau wythnosol eraill. Os yw problem yn cael ei hamlygu gan gwestiynau hwyliau NICE, dylid cynnal cyfweiliad clinigol (gellid defnyddio holiadur Graddfa Iseldir ar ôl Geni Caeredin i gefnogi hyn) i asesu lefel ofynnol yr ymyriad.
Manylach	Os yw'n dod i'r amlwg bod angen cymorth ychwanegol ar fam oherwydd rhesymau'n ymwneud ag iechyd emosiynol, gorbryder neu salwch meddwl, dylid cynnig cynllun gofal unigol iddi. Gall y cynllun hwn gynnwys ymweliadau gwrando gan yr ymwelydd iechyd neu aelod arall o'r tîm Dechrau'n Deg, cwnsela neu ddulliau Gwybyddol Ymddygiadol a/neu atgyfeirio i'r meddyg teulu a grwpiau cymorth mamau a phlant lleol.
Dwys	Dylid atgyfeirio mamau sydd â phroblemau iechyd meddwl amenedigol neu salwch meddwl i'w meddyg teulu, ac efallai i wasanaethau arbenigol.
Imiwneiddio Plant	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd hyrwyddo pob imiwneiddiad a argymhellir.
Manylach	Dylai'r ymwelydd iechyd atgyfnerthu pwysigrwydd imiwneiddio.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd atgyfnerthu pwysigrwydd imiwneiddio.

Hyrwyddo Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu	
Cyffredinol	Dylid hysbysu rhieni/gofalwyr am ddatblygiad ymennydd y baban mewn perthynas â'i sgiliau cymdeithasol a'i dwf emosiynol, ac am bwysigrwydd chwarae ac ysgogiad. Hefyd, dylid rhoi gwybod iddynt am sut i ddehongli ciwiau eu baban pan eu bod wedi'u hysgogi gormod. Dylid darparu gwybodaeth am fanteision darllen a chanu i'r baban, grwpiau babanod lleol, a gwasanaethau ac adnoddau lleol priodol. Dylid trafod Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu, a dylid dosbarthu negeseuon tri a phedwar "Dysgu Siarad" a'u trafod â'r rhieni/gofalwyr.
Manylach	Os oes diffyg ysgogiad wedi'i nodi, dylai'r ymwelydd iechyd fynd ati i gynghori a monitro, gan atgyfeirio i asiantaethau eraill os oes angen.
Dwys	Dylid atgyfeirio plant sydd angen cymorth ychwanegol i wasanaethau arbenigol e.e. plant â nam ar eu clyw neu eraill sydd ag anghenion iechyd ychwanegol.
Negeseuon Iechyd y Cyhoedd Allweddol	
Cyffredinol	Dylid darparu gwybodaeth i bob rhiant/gofalwr am negeseuon hybu iechyd y cyhoedd allweddol, gan gynnwys maeth i'r teulu, sut i gyrraedd a chynnal pwysau iach, rhoi'r gorau i smygu, gofal iechyd y geg, diogelwch ac atal damweiniau yn y cartref, iechyd a llesiant emosiynol, atal cenhedlu ac iechyd rhywiol.
Manylach	Dylid atgyfeirio rhieni/gofalwyr a theuluoedd sydd angen cymorth ychwanegol i grwpiau cymorth sydd ar gael drwy'r Rhaglen er mwyn gwneud dewisiadau ffordd o fyw mwy iach, er enghraifft rhoi'r gorau i smygu neu fwyta'n iach. Fel arall, gellid cynnig cymorth un i un ychwanegol.
Dwys	Dylid atgyfeirio rhieni/gofalwyr a theuluoedd sydd angen cymorth arbenigol i ddarpariaeth arbenigol a'u hannog i'w mynychu. Os yw'r baban mewn perygl o ddioddef niwed sylweddol, mae'n rhaid atgyfeirio'r achos i adran Gwasanaethau Cymdeithasol yr Awdurdod Lleol.

Adolygiad Iechyd Plant a Theuluoedd Dechrau'n Deg: 8 i 16 Wythnos

- Dylai pob teulu gael ymyriad yn y cartref ar ôl rhwng 8 a 16 wythnos. Dylai'r ymweliad hwn ategu unrhyw ymyriadau clinig a/neu imiwneiddio ar ôl 8, 12 ac 16 wythnos. Gall yr ymwelydd iechyd ymweld â'r cartref neu drefnu bod aelod arall o'r tîm iechyd yn gyfrifol am yr ymweliad.
- Dylai'r ymyriad gynnwys trafodaeth ar ddiwyfno i hyrwyddo maeth iach i'r teulu, atal cyflwyno bwydydd solet yn gynnwys a hyrwyddo bwydo ar y fron hyd at chwe mis oed. Dylid defnyddio'r ymyriad diddyfno er mwyn:
 - darparu cyngor ar ddiwyfno sy'n seiliedig ar dystiolaeth;
 - trafod bwydo fel rhan o ddatblygiad baban;
 - annog rhieni/gofalwyr i beidio â rhoi dymiaïu i fabanod;
 - annog rhieni/gofalwyr i ddefnyddio cwpan;
 - trafod deiet y teulu;
 - trafod iechyd deintyddol;
 - trafod hylendid trafod bwyd.
- Hefyd, dylid defnyddio'r ymyriadau i gadw golwg ar iechyd, adolygu twf a chynnydd datblygiadol y plentyn, a thrafod cerrig milltir addas i'r oedran.
- Dylid trafod datblygiad Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu â rhieni/gofalwyr, gan gyflwyno'r negeseuon allweddol "Dysgu Siarad" perthnasol hefyd.
- Os oes pryderon wedi'u mynegi yn y gorffennol, dylai'r ymwelydd iechyd barhau i adolygu gwytnwch y teulu a chynllunio ymyriadau priodol i ddiwallu unrhyw anghenion dynodedig.
- Dylid annog rhieni/gofalwyr i fynychu Clinigau Iechyd Plant ar ôl 8, 12 ac 16 wythnos er mwyn imiwneiddio eu plentyn.
- Dylai'r ymwelydd iechyd ddefnyddio cwestiynau hwyliau NICE er mwyn adolygu iechyd a llesiant emosiynol y fam ar ôl tri i bedwar mis.
- Hefyd, dylid defnyddio'r ymyriadau i hyrwyddo iechyd a llesiant ac i barhau i hyrwyddo negeseuon iechyd y cyhoedd allweddol h.y. bwydo ar y fron, iechyd y geg, fitaminau Cychwyn Iach a Maeth Iach, a hyrwyddo datblygiad plant.
- Dylid cynnig cyngor ar reoli mân anhwylderau yn ystod plentyndod.
- Hefyd, dylid defnyddio'r ymyriadau i atgyfeirio teuluoedd i wasanaethau Dechrau'n Deg eraill a hyrwyddo ac annog y defnydd o bob hawliad.

Adolygiad Plant a Theuluoedd Dechrau'n Deg: 8 i 16 Wythnos

Ymyriadau Allweddol: 8 i 16 wythnos	
Asesiad o Anghenion Teuluoedd	
Cyffredinol	Dylid parhau i adolygu gwytnwch teuluol yn ystod y cyfnod. Os nad oes angen unrhyw gamau gweithredu eraill, dylai'r teulu barhau i dderbyn y rhaglen gyffredinol.
Manylach	Dylid darparu cymorth ychwanegol ar gyfer teuluoedd perthnasol. Lle bo angen, er enghraifft os yw amgylchiadau'r teuluoedd wedi newid yn sylweddol ers y cyswllt diwethaf, dylai'r ymwelydd iechyd gynnal adolygiad ac asesiad teulu holistaidd gan ddefnyddio'r FRAIT a chytuno ar gynllun gofal mewn partneriaeth â rhieni/gofalwyr ar gyfer y rhai sydd angen cymorth ychwanegol. Os na chytunwyd ar gynllun gofal eisoes, dylid gwneud hynny mewn partneriaeth â rhieni/gofalwyr, ac oes cynllun gofal yn bodoli, dylid ei ddiweddarau.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd weithio gyda theuluoedd mewn argyfwng ochr yn ochr ag asiantaethau eraill, gan greu cynllun cymorth amlasiantaeth i helpu i ddatblygu teuluoedd cryfach a mwy gwydn.
Hyrwyddo Perthynas ac Ymlyniad Cadarn rhwng Rhieni a Babanod	
Cyffredinol	Dylid rhoi cymorth a chyngor i rieni/gofalwyr i'w helpu i ddeall sut mae ymennydd plentyn sy'n datblygu yn cael ei effeithio gan ryngweithio bob dydd. Dylid annog pob rhiant/gofalwr i fynychu'r grwpiau rhianta a chymryd rhan yn y rhaglenni cymorth rhianta ffurfiol neu anffurfiol sydd ar gael drwy'r Rhaglen.
Manylach	Dylid darparu cymorth un i un ar gyfer teuluoedd sydd angen cymorth ychwanegol, a'u hannog a'u cefnogi i fynychu grwpiau rhianta, rhaglenni rhianta, a mathau eraill o gymorth rhianta, er enghraifft, tyllino corff y baban, sydd ar gael drwy'r Rhaglen ac sy'n helpu rhieni i ymgyswrttu.
Dwys	Dylid atgyfeirio teuluoedd sydd â mwy o anghenion i raglenni cymorth rhianta pwrpasol allanol priodol.
Hyrwyddo Bwydo ar y Fron	
Cyffredinol	Dylid cynnig cyngor a gwybodaeth bwrpasol i bob mam sy'n bwydo ar y fron er mwyn eu helpu i barhau i fwydo ar y fron. Gall hyn gynnwys cefnogaeth gan gymheiriaid a gwybodaeth am grwpiau lleol yn unol â chanllawiau'r Fenter Cyfeillgar i Fabanod.
Manylach	Dylid cynnig pecynnau gofal pwrpasol, gyda chymorth un i un ychwanegol, a dylai'r ymwelydd iechyd gydweithio â'r hyrwyddwr bwydo ar y fron lleol os yw anawsterau wedi dod i'r amlwg.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd barhau i gynnig cymorth ac atgyfeirio unigolion i wasanaethau cymorth arbenigol fel rhan o gynllun gofal cyffredin os yw anawsterau'n parhau.

Hyrwyddo Bwydo Babanod yn Ddiogel	
Cyffredinol	Dylai pob teulu dderbyn gwybodaeth a chyngor am ddiddyfnu a maeth ynghyd â chyngor a chymorth ynglŷn â defnyddio bwydydd babanod yn ddiogel a bwydo babanod yn ddiogel, sy'n hyrwyddo perthynas agos hefyd. Dylid cynnig gwybodaeth am fitaminau a maeth iach i'r teulu gan gynnwys manteision gohirio diddyfnu drwy gyflwyno bwydydd solet yn ddiogel pan fydd y baban yn chwe mis oed. Dylid cyflwyno gwybodaeth am gynllun Cychwyn Iach i rieni/gofalwyr cymwys. Dylid gwahodd rhieni/gofalwyr i bartïon a grwpiau diddyfnu os ydynt yn cael eu cynnig.
Manylach	Dylid cynnig cymorth a chyngor unigol ychwanegol i rieni ynglŷn â bwydo babanod yn ddiogel, maeth i'r teulu a chyrraedd a chynnal pwysau iach.
Dwys	Os oes angen cymorth ychwanegol ar rieni/gofalwyr, dylid eu hatgyfeirio i wasanaethau lleol priodol os nad yw cymorth arbenigol ar gael drwy'r Rhaglen.
Hyrwyddo Diogelwch Plant	
Cyffredinol	Dylid asesu diogelwch cartref pob teulu cyn i'r plentyn droi'n chwe mis oed. Yn ogystal, yn ystod pob ymyriad, dylai pob rhiant/gofalwr dderbyn cyngor ar gadw eu plentyn yn ddiogel a darparu amgylchedd diogel. Dylai hyn gynnwys cyngor ar ddiogelwch yn y cartref a gwybodaeth am ddal baban yn ddiogel, seddau ceir, cysgu'n fwy diogel, syndrom marwolaeth sydyn babanod, peryglon rhieni sy'n smygu neu'n defnyddio sylweddau a chyngor ar y risgiau posibl sy'n deillio o anifeiliaid, gan gynnwys anifeiliaid anwes cyfarwydd e.e. cŵn.
Manylach	Dylid cynnal rhagor o asesiadau diogelwch yn y cartref yn ôl yr angen a chynnig cyngor a chymorth ychwanegol. Gall hyn gynnwys atgyfeirio pobl i gynlluniau diogelwch priodol os ydynt ar gael e.e. y gwasanaeth tân, cyfarpar diogelwch.
Dwys	Os oes risg barhaus i ddiogelwch y plentyn, dylid atgyfeirio'r achos i raglenni penodol a/neu gymorth a chynlluniau gofal amlasiantaeth.
Hyrwyddo Twf a Datblygiad	
Cyffredinol	Yn ystod pob ymyriad, dylid asesu twf a datblygiad y plentyn. Dylid mesur pwysau'r baban a chylchedd y pen, gan ddefnyddio Siart Twf Sylfaenol Sefydliad Iechyd y Byd y DU i ddehongli'r mesuriadau ar gyfer rhieni/gofalwyr. ²⁰
Manylach	Mae angen monitro unigolion os oes pryderon iechyd a/neu ddatblygiadol wedi'u codi. Dylid ystyried defnyddio pecynnau gofal pwrpasol y Rhaglen ei hun neu atgyfeirio pobl i gyngor a chymorth arbenigol o'r tu allan i'r Rhaglen.
Dwys	Os oes gan blentyn a theulu anghenion cymhleth, bydd angen pecyn cymorth amlasiantaeth arnynt.

Hyrwyddo Iechyd Emosiynol Mamau	
Cyffredinol	Dylid cynnig gwasanaeth sgrinio rheolaidd o iechyd meddwl i famau gan ddilyn canllawiau NICE.
Manylach	Os yw'n dod i'r amlwg bod angen cymorth ychwanegol ar fam oherwydd rhesymau'n ymwneud ag iechyd emosiynol, gorbryder neu salwch meddwl, dylid cynnig cynllun gofal unigol iddi. Gall y cynllun hwn gynnwys ymweliadau gwranddo neu ddulliau gwybyddol ymddygiadol yn y cartref gyda'r ymwelydd iechyd a/neu atgyfeirio i'r meddyg teulu a grwpiau cymorth mamau a phlant lleol.
Dwys	Dylid atgyfeirio mamau sydd â phroblemau iechyd meddwl amenedigol neu salwch meddwl i'w meddyg teulu, ac efallai i wasanaethau arbenigol.
Imiwneiddio Plant	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd hyrwyddo pob imiwneiddiad a argymhellir.
Manylach	Dylai'r ymwelydd iechyd hyrwyddo ac atgyfnerthu imiwneiddiadau i blant nad ydynt wedi'u himiwneiddio neu sy'n hwyr yn cael eu himiwneiddio.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd sicrhau bod pob imiwneiddiad sydd ei angen ar blant yn cael ei roi, a chynnig imiwneiddiadau mewn safleoedd gwahanol ar gyfer plant sydd heb/wedi methu mynychu dro ar ôl tro.
Hyrwyddo Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu	
Cyffredinol	Dylid hysbysu pob rhiant/gofalwr am ddatblygiad ymennydd y plentyn mewn perthynas â'i sgiliau cymdeithasol a'i dwf emosiynol, ac am bwysigrwydd chwarae ac ysgogiad. Dylid darparu gwybodaeth am fanteision darllen i'r plentyn, argaeledd grwpiau babanod a gwasanaethau lleol priodol. Dylid ailgyflwyno a thrafod negeseuon allweddol tri a phedwar "Dysgu Siarad".
Manylach	Os oes diffyg ysgogiad wedi'i nodi, dylai'r ymwelydd iechyd fynd ati i gynghori a monitro, gan atgyfeirio i fathau eraill o gymorth sydd ar gael drwy'r Rhaglen neu drwy asiantaethau allanol os oes angen.
Dwys	Bydd angen gwasanaethau arbenigol ar rai plant e.e. plant â nam ar eu clyw neu eraill sydd ag anghenion iechyd ychwanegol.
Negeseuon Iechyd y Cyhoedd Allweddol	
Cyffredinol	Dylid darparu gwybodaeth a chynghor i bob rhiant/gofalwr yn ymwneud â negeseuon hybu iechyd y cyhoedd allweddol, gan gynnwys maeth i'r teulu, sut i gyrraedd a chynnal pwysau iach, rhoi'r gorau i smygu, gofal iechyd y geg, diogelwch ac atal damweiniau yn y cartref, iechyd a llesiant emosiynol, atal cenhedlu ac iechyd rhywiol.
Manylach	Dylid atgyfeirio rhieni/gofalwyr a theuluoedd sydd angen cymorth ychwanegol i grwpiau cymorth sydd ar gael drwy'r Rhaglen er mwyn gwneud dewisiadau ffordd o fyw mwy iach, er enghraifft rhoi'r gorau i smygu neu fwyta'n iach. Fel arall, gellid cynnig cymorth un i un ychwanegol.
Dwys	Dylid atgyfeirio rhieni/gofalwyr a theuluoedd sydd angen cymorth arbenigol i ddarpariaeth arbenigol a'u hannog i'w mynychu. Os yw'r plentyn mewn perygl o ddioddef niwed sylweddol, mae'n rhaid atgyfeirio'r achos i adran Gwasanaethau Cymdeithasol yr Awdurdod Lleol.

Adolygiad Iechyd Plant a Theuluoedd Dechrau'n Deg: 6 mis

- Dylai pob teulu gael ymyriad yn y cartref gan eu hymwelydd iechyd ar ôl 6 mis.
- Bydd cwblhau'r FRAIT yn galluogi'r ymwelydd iechyd i wneud asesiad a gwerthusiad cadarn o allu rhianta er mwyn helpu i adnabod angen unigol.
- Dylai datblygiad cymdeithasol, emosiynol, ymddygiadol ac ieithyddol y plentyn gael eu hadolygu gyda'r rhieni/gofalwyr.
- Bydd yr asesiad yn hwyluso dealltwriaeth o allu rhieni, gan adeiladu ar asesiadau blaenorol er mwyn cynllunio darpariaeth gwasanaethau yn y dyfodol.
- Dylai'r ymwelydd iechyd drafod iechyd y geg y plentyn a dosbarthu'r pecyn deintyddol.
- Dylid parhau i drafod datblygiad Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu â rhieni/gofalwyr a chyflwyno negeseuon allweddol "Dysgu Siarad" perthnasol. Hefyd, dylid trafod a dosbarthu pecynnau 'Dechrau Da'.
- Dylai'r ymwelydd iechyd drafod rhianta ac ymddygiad cadarnhaol.
- Dylai'r ymwelydd iechyd hyrwyddo ymlyniad cadarn rhwng rhieni/gofalwyr â'u plentyn sy'n tyfu. Mae hyn yn hanfodol ar gyfer datblygiad ymennydd y plentyn a llesiant cymdeithasol ac emosiynol y plentyn. Dylai hyn gynorthwyo rhieni/gofalwyr i ddatblygu eu sgiliau a'u gwybodaeth eu hunain am alluoedd cynyddol eu plentyn a hyrwyddo rhianta gofalgar, hyderus a chymwys.
- Dylai'r ymwelydd iechyd ddechrau trafod yr hawl i ofal plant o dan y Rhaglen.
- Dylai'r ymwelydd iechyd bwysleisio pwysigrwydd llesiant emosiynol a chorfforol rhieni a chynnwys asesiad o iechyd a llesiant emosiynol mamau drwy ddefnyddio cwestiynau hwyliau NICE. Hefyd, dylai'r ymwelydd iechyd roi cymorth a chynghor i rhieni/gofalwyr ynghlŷn â negeseuon iechyd y cyhoedd allweddol sy'n gwella llesiant teuluoedd ac yn cynorthwyo rhieni/gofalwyr i ymdopi â heriau rhianta.
- Er mwyn gwireddu blaenoriaethau iechyd y cyhoedd, dylid darparu cymorth a chynghor ar feysydd allweddol amrywiol gan gynnwys diogelwch plant a diogelwch yn y cartref, bwydo ar y fron, diddyfnu, dewisiadau bwyd iach, darllen a chwarae, diogelwch anifeiliaid anwes, gofal deintyddol a chofrestru â deintydd, rhaglenni imiwneiddio, rhoi'r gorau i smygu a hyrwyddo amgylcheddau di-fwg. Dylai'r ymwelydd iechyd drafod y cerrig milltir disgwylidig nesaf a rheoli salwch plant a phlentyndod a mân salwch.

Adolygiad Iechyd Plant a Theuluoedd Ymwelydd Iechyd Dechrau'n Deg: 6 mis

Ymyriadau Allweddol: 6 Mis	
Asesu Anghenion Teuluoedd	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd wneud asesiad holistaidd o anghenion a gwytnwch y teulu gan ddefnyddio'r FRAIT.
Manylach	Dylai'r ymwelydd iechyd gynorthwyo teuluoedd sydd angen mewnbwn ychwanegol drwy ddarparu cynllun gofal y cytunwyd arno mewn partneriaeth â rhieni/gofalwyr.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd weithio gyda theuluoedd sydd mewn argyfwng ochr yn ochr ag asiantaethau eraill fel rhan o gynllun cymorth amlasiantaeth er mwyn helpu i ddatblygu teuluoedd cryfach a mwy gwydn.
Hyrwyddo Perthynas Gadarn rhwng Rhieni a Babanod, Ymlyniad a Rhianta Cadarnhaol	
Cyffredinol	Dylid cynnig cymorth a gwybodaeth i bob rhiant/gofalwr am ddatblygiad y plentyn er mwyn codi ymwybyddiaeth o gamau datblygiadol allweddol a hyrwyddo gweithgareddau y gall rhieni/gofalwyr a babanod fwynhau gyda'i gilydd, e.e. nofio, cerddoriaeth, grwpiau. Dylid darparu gwybodaeth i bob rhiant/gofalwr am ymddygiad a rhianta cadarnhaol. Dylid hysbysu rhieni am grwpiau rhianta a rhaglenni rhianta ffurfiol neu anffurfiol sydd ar gael drwy'r Rhaglen, a'u gwahodd i'w mynychu.
Manylach	Dylid nodi a chynorthwyo teuluoedd sydd angen cymorth ychwanegol. Dylid rhoi anogaeth ychwanegol i'r teuluoedd hyn fynychu'r grwpiau a'r rhaglenni rhianta sydd ar gael drwy'r Rhaglen, neu roi cymorth un i un iddynt yn ôl yr angen er mwyn helpu rhieni i ymglyfarwyddo.
Dwys	Dylai teuluoedd â mwy o anghenion gael eu hatgyfeirio i raglenni cymorth rhianta priodol.
Hyrwyddo Bwydo ar y Fron	
Cyffredinol	Dylid cynnig cyngor a gwybodaeth bwrpasol i bob mam sy'n bwydo ar y fron er mwyn eu helpu i barhau i fwydo ar y fron. Gall hyn gynnwys cefnogaeth gan gymheiriaid a gwybodaeth am grwpiau lleol yn unol â chanllawiau'r Fenter Cyfeillgar i Fabanod.
Manylach	Dylai'r ymwelydd iechyd gynnig cymorth ychwanegol, gan gydweithio â'r hyrwyddwr bwydo ar y fron lleol os yw anawsterau wedi dod i'r amlwg.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd atgyfeirio unigolion i gymorth arbenigol os yw anawsterau'n parhau.
Hyrwyddo Bwydo Babanod a Maeth	
Cyffredinol	Dylai rhieni/gofalwyr sy'n bwydo'r babi dderbyn gwybodaeth bwrpasol briodol. Dylai pob rhiant/gofalwr dderbyn rhagor o wybodaeth am fynd ati i gyflwyno bwydydd solet a gwybodaeth am gamau diddyfnu pellach. Dylid cyflwyno gwybodaeth am fitaminau Cychwyn Iach.
Manylach	Dylid annog a chynorthwyo mamau i dderbyn cymorth bwydo ar y fron lleol gan grwpiau cymheiriaid a hyrwyddwyr bwydo ar y fron.
Dwys	Dylid atgyfeirio unigolion i wasanaethau arbenigol lleol priodol e.e. dietegydd.

Hyrwyddo Diogelwch Plant	
Cyffredinol	Dylai pob rhiant/gofalwr dderbyn rhagor o wybodaeth a chyngor ar ddiogelwch plant er mwyn ategu'r adolygiad o ddiogelwch y cartref. Dylent dderbyn cyngor ar gadw eu plentyn yn ddiogel, a gwybodaeth am atal damweiniau, dal babanod yn ddiogel, cysgu diogel, syndrom marwolaeth sydyn babanod, a'r perygl o smygu a defnyddio sylweddau wrth ymyl plentyn, a'r perygl os yw anifail anwes yn mynd yn agos i blentyn. Dylai pob rhiant/gofalwr dderbyn cyngor ar ddefnyddio offer diogelwch sylfaenol yn gywir.
Manylach	Dylid cynnig cyngor ar ddiogelwch yn y cartref a chynnig asesiad diogelwch yn y cartref arall ac, os oes angen, dylid gwneud atgyfeiriad i gynlluniau diogelwch e.e. y Gwasanaeth Tân.
Dwys	Atgyfeiriadau i raglenni diogelwch penodol gyda chymorth amlasiantaeth a chynlluniau gofal ar gyfer teuluoedd.
Hyrwyddo Twf a Datblygiad	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd adolygu twf a datblygiad y plentyn i sicrhau ei fod yn cyrraedd cerrig milltir datblygiadol. Dylid rhoi cyngor i rieni/gofalwyr ar ddewisiadau iach gan gynnwys deiet, chwarae a gweithgareddau sy'n hyrwyddo datblygiad iach. Dylid cynnig mesur taldra a phwysau eu plentyn i bob rhiant/gofalwr ac egluro'r canlyniadau iddynt yn glir.
Manylach	Os mynegir pryderon ynglŷn â datblygiad y plentyn, gall yr ymwelydd iechyd ddefnyddio adnodd y Rhestr o Sgiliau Tyfu ²³ ac adolygu datblygiad y plentyn eto pan ei fod yn 9 mis oed. Mae'n bosibl y bydd angen atgyfeirio rhai achosion ar gyfer cyngor a chymorth arbenigol.
Dwys	Bydd angen pecyn gofal amlasiantaeth gyda chymorth dwys ac adolygiad parhaus ar gyfer plentyn a theulu sydd ag anghenion cymhleth.
Hyrwyddo Cymorth Iechyd Emosiynol Mamau	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd holi ynghylch iechyd a llesiant emosiynol y fam yn unol â chanllawiau hwyliu NICE cyfredol, gan ddefnyddio'r cwestiynau hwyliu.
Manylach	Dylid cynnig cynllun gofal unigol i famau sydd angen cymorth ychwanegol ar gyfer iechyd emosiynol, gorbryder neu salwch meddwl. Gall y cynllun hwn gynnwys ymweliadau gwrando yn y cartref gyda'r ymwelydd iechyd a/neu atgyfeirio i'r meddyg teulu a grwpiau cymorth mamau a phlant lleol.
Dwys	Dylid atgyfeirio mamau sydd â phroblemau iechyd meddwl amenedigol a/neu ymlyniad neu salwch meddwl i'w meddyg teulu a/neu i wasanaethau arbenigol eraill.
Imiwneiddio Plant	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd barhau i hyrwyddo pob imiwneiddiad a argymhellir.
Manylach	Dylai'r ymwelydd iechyd hyrwyddo ac atgyfnerthu imiwneiddiadau i blant nad ydynt wedi'u himiwneiddio neu sy'n hwyr yn cael eu himiwneiddio.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd sicrhau bod pob imiwneiddiad sydd ei angen ar blant yn cael ei roi, a chynnig imiwneiddiadau mewn safleoedd gwahanol ar gyfer plant sydd heb/wedi methu mynychu dro ar ôl tro.

Hyrwyddo Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu	
Cyffredinol	Dylid hysbysu rhieni/gofalwyr am ddatblygiad ymennydd y plentyn mewn perthynas â'i sgiliau cymdeithasol a'i dwf emosiynol, ac am bwysigrwydd chwarae ac ysgogiad. Dylid darparu gwybodaeth am fanteision darllen i'r plentyn, ac am grwpiau babanod lleol a gwasanaethau ac adnoddau lleol priodol. Dylid trafod negeseuon allweddol pump, chwech a saith "Dysgu Siarad" hefyd.
Manylach	Os yw diffyg ysgogiad wedi'i nodi, dylai'r ymwelydd iechyd fynd ati i gynghori a monitro ac, os oes angen, cynnwys neu ofyn am gyngor Therapyddion Lleferydd ac Iaith Dechrau'n Deg os ydynt ar gael, dilyn Llwybr Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu Dechrau'n Deg (os yw ar gael) neu ddefnyddio gwasanaethau cymorth arbenigol allanol eraill.
Dwys	Bydd angen gwasanaethau arbenigol ar rai plant, e.e. y rhai â nam ar eu clyw neu eraill sydd ag anghenion iechyd ychwanegol.
Hyrwyddo Iechyd Deintyddol	
Cyffredinol	Dylid cynnig cyngor, cymorth a gwybodaeth am ofal iechyd deintyddol y geg da i rieni/gofalwyr a dosbarthu'r adnoddau sydd ar gael.
Manylach	Bydd angen cymorth a chyngor ychwanegol ar rai rhieni/gofalwyr i hyrwyddo a gweithredu gofal iechyd deintyddol y geg da ar gyfer eu plentyn. Os oes angen, dylai'r ymwelydd iechyd gynnig atgyfeirio unigolion i ddeintyddol a gwasanaethau deintyddol eraill.
Dwys	Ar gyfer teuluoedd sydd â phryderon ynglŷn ag atgyfeiriadau iechyd deintyddol a chyngor parhaus gan wasanaethau deintyddol arbenigol.
Negeseuon Iechyd y Cyhoedd Allweddol	
Cyffredinol	Dylid cynnig gwybodaeth a chyngor i bob rhiant/gofalwr yn ymwneud â negeseuon hybu iechyd y cyhoedd allweddol sy'n berthnasol iddyn nhw a'u teuluoedd, gan gynnwys maeth i'r teulu, rhoi'r gorau i smygu, gofal iechyd y geg, gweithgareddau iach ac iechyd a llesiant emosiynol.
Manylach	Gellid cynnig atgyfeirio rhieni/gofalwyr sydd angen cymorth ychwanegol i wasanaethau cymorth eraill sydd ar gael drwy'r Rhaglen neu'r tu allan iddi er mwyn eu helpu i wneud dewisiadau ffordd o fyw mwy iach.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd annog unigolion i fynychu darpariaeth arbenigol. Os yw'r plentyn mewn perygl o ddiodef niwed sylweddol, mae'n rhaid atgyfeirio'r achos i adran Gwasanaethau Cymdeithasol yr Awdurdod Lleol.
Gofal plant	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd ddechrau trafodaethau cychwynnol â rhieni/gofalwyr ynglŷn â'r hawl i ofal plant o dan y Rhaglen.
Manylach	Fel yr uchod.
Dwys	Fel yr uchod.

Adolygiad Plant a Theuluoedd Dechrau'n Deg: 9 i 12 mis

- Dylai pob teulu gael ymyriad yn y cartref gan dîm iechyd Dechrau'n Deg pan fydd eu plentyn rhwng 9 a 12 mis oed. Os yw teulu yn derbyn gwasanaethau manylach neu ddwys, dylid ystyried trefnu bod yr ymwelydd iechyd yn gyfrifol am yr ymyriad. Dylai hyn ategu'r ymyriad imiwneiddio pan fydd y plentyn yn 12/13 mis oed.
- Dylai'r asesiad hwyluso dealltwriaeth o allu rhieni ac adeiladu ar asesiadau blaenorol er mwyn cynllunio darpariaeth gwasanaethau yn y dyfodol.
- Dylid arsylwi ar y berthynas a'r rhyngweithio rhwng y plentyn a'r rhieni/gofalwyr. Dylai'r ymwelydd iechyd barhau i hyrwyddo ymlyniad cadarn rhwng rhieni/gofalwyr a'u plentyn. Dylai'r ymwelydd iechyd gynorthwyo rhieni/gofalwyr i wella eu gwybodaeth am alluoedd a sgiliau cynyddol eu plentyn er mwyn hyrwyddo rhianta gofalggar, hyderus a chymwys. Dylid chwilio am gyfleoedd i hyrwyddo rhyngweithio cadarnhaol a darparu cymorth i helpu rhieni/gofalwyr i ymateb i heriau rhianta.
- Dylai'r ymwelydd iechyd adolygu ac asesu iechyd, twf a datblygiad y plentyn a thrafod unrhyw bryderon neu gymorth posibl â'i deulu er mwyn cynorthwyo'r plentyn i wireddu ei botensial yn llawn.
- Dylai'r ymwelydd iechyd drafod iechyd y geg y plentyn a dosbarthu'r pecyn deintyddol os nad yw wedi'i ddsbarthu eisoes.
- Dylid trafod unrhyw imiwneiddiadau nad yw'r plentyn wedi'u derbyn ac annog rhieni/gofalwyr i fynychu'r clinig ar gyfer imiwneiddiad 12/13 mis eu plentyn.
- Dylid trafod datblygiad Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu â rhieni/gofalwyr a chyflwyno negeseuon allweddol wyth a naw "Dysgu Siarad" hefyd.
- Dylai'r ymwelydd iechyd bwysleisio pwysigrwydd llesiant emosiynol a chorfforol rhieni a negeseuon iechyd y cyhoedd allweddol sy'n gwella llesiant teuluoedd.
- Dylid atgyfnerthu negeseuon iechyd y cyhoedd, gan gynnwys diogelwch yn y cartref ac mewn ceir, bwydo a dewisiadau bwyd iach, sefydlu arferion addas i'r oedran, siarad, darllen a chwarae, diogelwch yn ymwneud ag anifeiliaid anwes, gofal deintyddol a chofrestru â deintydd, rhaglenni imiwneiddio plant, rhoi'r gorau i smygu a hyrwyddo amgylcheddau di-fwg.
- Dylai'r ymwelydd iechyd drafod y cerrig milltir disgwylidig nesaf.
- Dylid cynnig cyngor seiliedig ar dystiolaeth i rhieni/gofalwyr ynglŷn â rheoli mân anhwylderau ac atal damweiniau i fabanod a phlant.
- Dylid defnyddio'r ymyriad i gyfeirio teuluoedd i wasanaethau Dechrau'n Deg ehangach a hyrwyddo'r defnydd o bob hawl, gan gynnwys yr hawl i ofal plant o dan y Rhaglen. Dylai hyn gynnwys trafod yr hawl i ofal plant o dan y Rhaglen a phwysigrwydd gofal plant. Hefyd, dylid defnyddio'r ymyriad i gyfeirio teuluoedd i wasanaethau Dechrau'n Deg ehangach eraill a hyrwyddo'r holl hawliau eraill.
- Hefyd, dylid defnyddio'r ymyriad i adolygu cydsyniad i rannu gwybodaeth.

Adolygiad Iechyd Plant a Theuluoedd Dechrau'n Deg: 9 i 12 Mis

Ymyriadau Allweddol 9 i 12 Mis	
Asesu Anghenion Teuluoedd	
Cyffredinol	Dylai aelod o dîm Dechrau'n Deg adolygu anghenion y teulu a dylid arsylwi ar ymlyniad y plentyn.
Manylach	Lle bo'n briodol dylai'r ymwelydd iechyd gynnal adolygiad ac asesiad teulu holistaidd gan ddefnyddio'r FRAIT a chytuno ar gynllun gofal mewn partneriaeth â rhieni/gofalwyr ar gyfer y rhai sydd angen cymorth ychwanegol.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd weithio gyda theuluoedd sydd â'r angen mwyaf ochr yn ochr ag asiantaethau eraill fel rhan o gynllun cymorth amlasiantaeth er mwyn helpu i ddatblygu teuluoedd cryfach a mwy gwydn.
Hyrwyddo Perthynas Gadarn rhwng Rhieni a Babanod, Ymlyniad a Rhianta Cadarnhaol	
Cyffredinol	Dylid cynnig cymorth a gwybodaeth i bob rhiant/gofalwr am ddatblygiad y plentyn er mwyn codi eu hymwybyddiaeth o gamau datblygiadol allweddol a'u heffaith ar ymddygiad y plentyn. Dylid trafod sut i reoli ymddygiad plant yn briodol a hyrwyddo negeseuon rhianta cadarnhaol. Dylid hysbysu rhieni/gofalwyr am weithgareddau y gall rhieni/gofalwyr a babanod eu mwynhau gyda'i gilydd, e.e. nofio, grwpiau rhieni a phlant bach, a cherddoriaeth. Dylid gwahodd ac annog pob rhiant/gofalwr i fynychu grwpiau rhianta a'r rhaglenni rhianta ffurfiol neu anffurfiol sy'n cael eu cynnig drwy'r Rhaglen.
Manylach	Dylid nodi a chynorthwyo teuluoedd sydd angen cymorth ychwanegol drwy eu hatgyfeirio'n gynnar i wasanaethau priodol y tu mewn neu'r tu allan i'r Rhaglen. Mae'n rhaid darparu anogaeth a chymorth ychwanegol fel bod y teuluoedd hyn yn mynychu'r grwpiau a'r rhaglenni rhianta sy'n cael eu cynnig drwy'r Rhaglen neu eu darparu drwy gymorth un i un yn ôl y gofyn, er mwyn helpu rhieni i ymglyfarwyddo.
Dwys	Dylid atgyfeirio teuluoedd sydd â mwy o anghenion i raglenni cymorth rhianta priodol.
Hyrwyddo Bwydo ar y Fron	
Cyffredinol	Dylid cynnig cyngor a gwybodaeth bwrpasol i bob mam sy'n bwydo ar y fron er mwyn eu helpu i barhau i fwydo ar y fron. Gall hyn gynnwys cefnogaeth gan gymheiriaid a gwybodaeth am grwpiau lleol yn unol â chanllawiau'r Fenter Cyfeillgar i Fabanod.
Manylach	Dylai'r ymwelydd iechyd gynnig cymorth ychwanegol, gan gydweithio â'r hyrwyddwr bwydo ar y fron lleol os yw anawsterau wedi dod i'r amlwg.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd atgyfeirio unigolion i gymorth arbenigol os yw anawsterau'n parhau.

Hyrwyddo Maeth i Blant ac i Deuluoedd	
Cyffredinol	Dylid darparu cyngor a gwybodaeth i bob teulu am faeth a gweithgarwch corfforol/chwarae ar gyfer y plentyn a'r teulu, ac am fwyta'n iach drwy ddefnyddio maint dognau bwyd ac arferion amseroedd bwyta. Dylid trafod deiet y teulu a phwysigrwydd deiet cytbwys, prydau bwyd rheolaidd a byrbrydau iach â phob rhiant/gofalwr. Dylid rhoi rhagor o wybodaeth i rieni/gofalwyr am symud ymlaen i roi bwydydd y teulu i'r baban, rhoi'r gorau i ddefnyddio poteli a chyngor ar fitaminau yn unol â'r canllawiau presennol sy'n nodi y dylai pob plentyn gymryd fitaminau Cychwyn Iach rhwng 1 a 5 oed.
Manylach	Gellid cynnig cymorth a chyngor ychwanegol i rieni/gofalwyr os ydynt yn pryderu am bwysau a thwf eu plentyn. Dylai'r ymwelydd iechyd drafod unrhyw broblemau bwydo sydd wedi'u nodi a darparu cyngor a chymorth ynglŷn â sut i'w rheoli, gan gynnwys atgyfeirio unigolion i grwpiau cymorth lleol a rhaglenni maeth a gweithgarwch, neu i'r deietegydd Dechrau'n Deg os yw ar gael.
Dwys	Mae'n bosibl y bydd angen cymorth a chyngor un i un ar gyfer rhai rhieni/gofalwyr os oes pryderon wedi'u codi neu eu nodi ynglŷn â maeth y plentyn neu'r teulu. Mae'n bosibl y bydd angen atgyfeirio unigolion ar gyfer cyngor a chymorth arbenigol e.e. pediatregydd neu ddeietegydd.
Hyrwyddo Diogelwch Plant	
Cyffredinol	Dylai pob rhiant/gofalwr dderbyn cyngor ar gadw eu plentyn yn ddiogel a dylai'r cyngor fod yn briodol i oedran a chamau datblygu'r plentyn. Dylai'r wybodaeth a ddarperir ategu'r adolygiad o ddiogelwch yn y cartref ac unrhyw wybodaeth neu gyngor a ddarparwyd yn yr ymyriad chwe mis. Dylai pob rhiant/gofalwr dderbyn cyngor ar gadw eu plentyn yn ddiogel drwy dderbyn gwybodaeth am atal damweiniau, dal babanod yn ddiogel, cysgu diogel, syndrom marwolaeth sydyn babanod, a'r perygl o smygu neu ddefnyddio sylweddau wrth ymyl eu plentyn neu'r peryglon os yw anifeiliaid anwes yn mynd yn rhy agos at y plentyn. Hefyd, dylid rhoi cyngor i bob rhiant/gofalwr ar ddefnyddio offer diogelwch sylfaenol yn gywir. Dylai rhieni/gofalwyr fod yn ymwybodol o natur chwilfrydig plant a'r angen i asesu eu cartref, a chartrefi unrhyw aelodau'r teulu sy'n darparu gofal plant, er mwyn nodi peryglon posibl yn y cartref a'r tu allan iddo.
Manylach	Bydd angen cymorth ychwanegol ar rai rhieni/gofalwyr i'w helpu i gadw eu plentyn yn ddiogel a rhoi rhagofalon diogelwch ar waith yn y cartref a'r tu allan iddo. Dylid cynnig asesiad diogelwch yn y cartref arall os oes unrhyw bryderon yn cael eu codi neu eu nodi, ac os oes angen, dylid atgyfeirio unigolion i gynlluniau diogelwch e.e. y Gwasanaeth Tân. Dylid cynnig asesiadau diogelwch yn y cartref eraill hefyd.
Dwys	I'r teuluoedd hynny lle mae pryderon proffesiynol wedi'u nodi ynglŷn â sicrhau diogelwch plentyn, mae'n bosibl y bydd angen darparu cymorth un i un ac atgyfeirio unigolion i raglenni diogelwch penodol neu wasanaethau eraill, gan ddarparu cymorth amlasiantaeth a chynlluniau gofal ar gyfer teuluoedd.

Hyrwyddo Twf a Datblygiad Plant	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd holi'n gyffredinol am gerrig milltir datblygiadol y plentyn. Dylid cynnig mesur taldra a phwysau eu plentyn i bob rhiant/gofalwr fel sylfaen i'w mesur bob blwyddyn wedyn, gan egluro'r canlyniadau yn glir.
Manylach	Os oes unrhyw bryderon yn cael eu codi neu eu nodi ynglŷn â thwf y plentyn, dylid mesur ei hyd a'i bwysau gan egluro'r canlyniadau neu'r asesiad yn glir i'r rhieni/gofalwyr.
Dwys	Bydd angen cynllun gofal amlasiantaeth o gymorth dwys ac adolygiad cyson ar gyfer babanod a theuluoedd sydd ag anghenion cymhleth.
Hyrwyddo Cymorth Iechyd Emosiynol Mamau	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd holi ynghylch iechyd a llesiant emosiynol y fam yn unol â chanllawiau NICE presennol.
Manylach	Os yw'n dod i'r amlwg bod angen cymorth ychwanegol ar fam oherwydd rhesymau'n ymwneud ag iechyd emosiynol, gorbryder neu salwch meddwl, dylid cynnig cynllun gofal unigol iddi. Gall y cynllun hwn gynnwys ymweliadau gwrando yn y cartref gyda'r ymwelydd a/neu atgyfeirio i'r meddyg teulu a grwpiau cymorth mamau a phlant lleol.
Dwys	Dylid atgyfeirio mamau sydd â phroblemau iechyd meddwl, ymlyniad neu salwch meddwl i'w meddyg teulu a/neu i wasanaethau arbenigol eraill.
Hyrwyddo Imiwneiddio Plant	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd barhau i hyrwyddo pwysigrwydd pob imiwneiddiad a argymhellir, gan gynnwys yr imiwneiddiadau 12/13 mis.
Manylach	Dylai'r ymwelydd iechyd hyrwyddo ac atgyfnerthu imiwneiddiadau i blant nad ydynt wedi'u himiwneiddio neu sy'n hwyr yn cael eu himiwneiddio.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd sicrhau bod pob imiwneiddiad sydd ei angen ar blant yn cael ei roi, a chynnig imiwneiddiadau mewn safleoedd gwahanol ar gyfer plant sydd heb/wedi methu mynychu dro ar ôl tro.
Hyrwyddo Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu	
Cyffredinol	Dylid rhoi cyngor a chymorth parhaus i rieni ynglŷn â phwysigrwydd chwarae ac ysgogiad i ddatblygiad Lleferydd, iaith a Chyfathrebu eu plentyn. Dylid atgyfnerthu'r negeseuon ynglŷn â hyrwyddo datblygiad iaith eu plentyn drwy siarad yn gynnar, rhannu llyfrau a'u gwahodd i grwpiau h.y. dylid atgyfnerthu gweithgareddau cerddoriaeth a gweithgareddau rhyngweithiol a thrafod negeseuon allweddol wyth a naw "Dysgu Siarad".
Manylach	Os yw diffyg ysgogiad wedi'i nodi, dylai'r ymwelydd iechyd fynd ati i gynghori a monitro ac, os oes angen, cynnwys neu ofyn am gyngor Therapyddion Lleferydd ac Iaith Dechrau'n Deg os ydynt ar gael, dilyn Llwybr Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu Dechrau'n Deg (os yw ar gael) neu ddefnyddio gwasanaethau cymorth arbenigol allanol eraill.
Dwys	Mae angen cynnig cymorth dwys cynnar, fel Therapi Lleferydd ac Iaith a Therapyddion Chwarae, i blant a theuluoedd ag anghenion cymhleth.

Hyrwyddo Iechyd Deintyddol	
Cyffredinol	Dylid cynnig cyngor, cymorth a gwybodaeth i bob rhiant/gofalwr yn ymwneud â gofal iechyd deintyddol da ar gyfer dannedd eu plentyn. Y nod yw sicrhau nad oes unrhyw blentyn yn derbyn potel neu ddymi erbyn 12 mis oed a'i fod yn brwsio ei ddannedd dwywaith y dydd â phast dannedd fflworid.
Manylach	Dylid cynnig atgyfeirio rhieni/gofalwyr i ddeintydd a gwasanaethau deintyddol eraill lle bo hynny'n briodol os oes angen cymorth a chyngor ychwanegol arnynt i hyrwyddo a sicrhau gofal iechyd deintyddol da ar gyfer eu plentyn. Dylid dosbarthu unrhyw adnoddau sydd ar gael.
Dwys	Ar gyfer teuluoedd sydd â phryderon ynglŷn ag atgyfeiriadau iechyd deintyddol a chyngor parhaus gan wasanaethau deintyddol arbenigol. Os oes pryderon o hyd yn ymwneud â theuluoedd, dylid eu hatgyfeirio i wasanaethau deintyddol arbenigol am gyngor parhaus.
Negeseuon Iechyd y Cyhoedd Allweddol	
Cyffredinol	Dylid cynnig gwybodaeth a chyngor i bob rhiant/gofalwr yn ymwneud â negeseuon hybu iechyd y cyhoedd allweddol i'r teulu cyfan, gan gynnwys maeth i'r teulu, defnyddio sylweddau, rhoi'r gorau i smygu, diogelwch yn y cartref a'r tu allan iddo, gofal iechyd y geg, gweithgareddau iach ac iechyd a llesiant emosiynol.
Manylach	Dylid cyfeirio neu gynnig atgyfeirio rhieni/gofalwyr sydd angen cymorth ychwanegol i'w helpu i roi'r gorau i smygu i raglenni lleihau smygu. Gellir cynnig cyngor ac asesiadau diogelwch yn y cartref i deuluoedd sydd ag anghenion diogelwch ychwanegol. Gellir atgyfeirio rhieni/gofalwyr a theuluoedd sydd angen rhagor o gymorth i wasanaethau cymorth eraill drwy'r Rhaglen neu'r tu allan iddi er mwyn gwneud dewisiadau ffordd o fyw mwy iach iddyn nhw a'u teuluoedd.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd annog unigolion i fynychu darpariaeth arbenigol. Os yw'r plentyn mewn perygl o ddioddef niwed sylweddol, mae'n rhaid atgyfeirio'r achos i adran Gwasanaethau Cymdeithasol yr Awdurdod Lleol.
Gofal plant	
Cyffredinol	Dylid defnyddio'r ymyriad fel cyfle i drafod yr hawl i ofal plant â rhieni/gofalwyr.
Manylach	Fel yr uchod.
Dwys	Fel yr uchod.

Adolygiad Ymweliadau Iechyd Dechrau'n Deg o Iechyd Plant a Theuluoedd: 15 mis

- Dylai pob teulu gael ymyriad yn y cartref gan eu hymwelydd iechyd pan fydd eu plentyn yn 15 mis oed.
- Bydd cwblhau'r FRAIT yn galluogi'r ymwelydd iechyd i wneud asesiad a gwerthusiad cadarn o allu rhianta er mwyn helpu i adnabod angen unigol.
- Dyma'r cyfle i'r ymwelydd iechyd gefnogi'r teulu ac asesu iechyd a datblygiad y plentyn. Dylid canolbwyntio'n arbennig ar ddatblygiad Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu'r plentyn. Dylid trafod unrhyw bryderon neu unrhyw gymorth sydd ei angen i gynorthwyo teuluoedd i helpu eu plentyn i wireddu ei potensial yn llawn. Dylid cyflwyno negeseuon allweddol "Dysgu Siarad", a thrafod yr hawl i ofal plant Dechrau'n Deg hefyd.
- Dylid arsylwi ar blant nad ydynt yn cerdded eto a'u hadolygu eto pan eu bod yn 18 mis oed.
- Dylid cyflawni blaenoriaethau iechyd y cyhoedd drwy ddarparu cymorth a chyngor yn ymwneud â meysydd allweddol gwahanol gan gynnwys:
 - cyngor ar ddeiet;
 - rhoi'r gorau i smygu;
 - defnyddio sylweddau;
 - iechyd deintyddol;
 - golwg;
 - ysgogi datblygiad drwy chwarae a darllen;
 - hyrwyddo diogelwch yn y cartref a'r tu allan iddo gan gynnwys diogelwch yn ymwneud ag anifeiliaid anwes;
 - cefnogi a deall ymddygiad plentyndod;
 - cyngor rhianta cadarnhaol a hyrwyddo ymlyniad a pherthynas gadarn rhwng plant a rhieni/gofalwyr;
 - sicrhau bod plentyn yn barod i fynd i'r ysgol;
 - rhaglen imiwneiddio plant.

Adolygiad Ymwelwyr Iechyd Dechrau'n Deg o Iechyd Plant a Theuluoedd: 15 Mis

Ymyriadau Allweddol 15 Mis	
Asesu Anghenion Teuluoedd	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd gynnal asesiad holistaidd o'r teulu gan ddefnyddio FRAIT.
Manylach	Dylai'r ymwelydd iechyd gynorthwyo teuluoedd sydd angen mewnbwn ychwanegol drwy lunio cynllun gofal sydd wedi'i gytuno mewn partneriaeth â rhieni/gofalwyr.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd atgyfeirio teuluoedd sydd â'r anghenion mwyaf i raglenni dwys lleol a gweithio gyda chynllun gofal amlasiantaeth i gefnogi teuluoedd a helpu i osgoi argyfwng.
Hyrwyddo Maeth i'r Plentyn ac i'r Teulu	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd gynnig cyngor a gwybodaeth am faeth a gweithgarwch corfforol/chwarae ar gyfer y plentyn a'r teulu, ac am fwya'n iach drwy ddefnyddio maint dognau bwyd ac arferion amseroedd bwyta. Dylai'r ymwelydd iechyd argymhell defnyddio fitaminau Cychwyn Iach yn unol â'r canllawiau cyfredol.
Manylach	Dylid cynnig cymorth a chngor ychwanegol i rieni/gofalwyr os oes ganddynt bryderon yn ymwneud â phwysau a thwf eu plentyn. Gall yr ymwelydd iechyd ddarparu cyngor un i un ychwanegol neu atgyfeirio teuluoedd i arbenigwyr y Rhaglen, fel deietegwyr a maethegwyr os ydynt ar gael, neu i grwpiau cymorth a rhaglenni lleol ar gyfer cymorth ychwanegol yn ymwneud â maeth a/neu weithgareddau.
Dwys	Mae'n bosibl y bydd angen cymorth a chngor un i un ar gyfer rhai rhieni/gofalwyr os oes pryderon wedi'u codi neu eu nodi ynglŷn â maeth y plentyn neu'r teulu. Mae'n bosibl y bydd angen atgyfeirio unigolion ar gyfer cyngor a chymorth arbenigol o'r tu allan i'r Rhaglen e.e. pediatregydd neu ddeietegydd.
Hyrwyddo Diogelwch Plant	
Cyffredinol	Dylai pob rhiant/gofalwr dderbyn cyngor ar gadw eu plentyn yn ddiogel a dylai'r cyngor fod yn briodol i oedran a champau datblygu'r plentyn. Dylai pob rhiant/gofalwr dderbyn cyngor ar sut i ddefnyddio offer diogelwch sylfaenol yn gywir.
Manylach	Bydd angen cymorth un i un ychwanegol ar rai rhieni/gofalwyr i'w helpu i gadw eu plentyn yn ddiogel a rhoi rhagofalon diogelwch ar waith yn y cartref neu'r gymuned.
Dwys	I'r teuluoedd hynny lle mae pryderon proffesiynol wedi'u nodi ynglŷn â chynnal diogelwch y plentyn, mae'n bosibl y bydd angen atgyfeirio teuluoedd i wasanaethau y tu allan i'r Rhaglen.

Hyrwyddo Twf a Datblygiad Plant	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd a'r rhieni/gofalwyr adolygu datblygiad y plentyn gan ddefnyddio'r Adolygiad o Ddatblygiad 15 Mis. Dylid cynnig mesur taldra, pwysau a hyd eu plentyn i bob rhiant ac egluro'r canlyniadau yn glir.
Manylach	Os nodir bod datblygiad y plentyn yn hwyr o bosibl neu fod ei ddatblygiad yn peri pryder dylai asesiad Rhestr o Sgiliau Tyfu (SOGS) gael ei gynnal gan yr ymwelydd iechyd a dylid adolygu datblygiad y plentyn eto pan fydd yn 18 mis oed.
Dwys	Bydd angen cynllun gofal amlasiantaeth o gymorth dwys ac adolygiad cyson ar gyfer plant a theuluoedd sydd ag anghenion cymhleth.
Hyrwyddo Imiwneiddio Plant	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd sicrhau bod pob plentyn wedi cael pob un o'i imiwneiddiadau plant perthnasol.
Manylach	Dylai'r ymwelydd iechyd adolygu unrhyw imiwneiddiadau plant sydd wedi'u methu neu sy'n hwyr.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd sicrhau bod pob imiwneiddiad sydd ei angen ar blant yn cael ei roi, a chynnig imiwneiddiadau mewn safleoedd gwahanol ar gyfer plant sydd heb/wedi methu mynychu dro ar ôl tro.
Hyrwyddo Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd asesu datblygiad lleferydd ac iaith y plentyn a darparu cyngor a chymorth. Dylai pob rhiant/gofalwr dderbyn gwybodaeth am hyrwyddo datblygiad iaith eu plentyn drwy siarad yn gynnar, rhannu llyfrau a gwahoddiadau i fynychu grwpiau h.y. gweithgareddau cerddoriaeth a gweithgareddau rhyngweithiol. Dylid trafod negeseuon allweddol "Dysgu Siarad" hefyd.
Manylach	Os yw'r asesiad yn canfod unrhyw bryderon ynglŷn â datblygiad cymdeithasol neu ddatblygiad iaith y plentyn, dylid ystyried gwneud atgyfeiriad cynnar i Therapydd Lleferydd ac Iaith Dechrau'n Deg, os yw ar gael, neu i dîm arbenigol. Mae modd cynnig cymorth drwy ymyriadau iaith mewn achosion o oedi mewn datblygiad iaith plant.
Dwys	Dylid atgyfeirio plant a theuluoedd ag anghenion cymhleth i wasanaethau cymorth arbenigol o'r tu allan i'r Rhaglen, e.e. Therapi Lleferydd ac Iaith.
Hyrwyddo Iechyd Deintyddol	
Cyffredinol	Dylid cynnig cyngor, cymorth a gwybodaeth i bob rhiant/gofalwr yn ymwneud â gofal iechyd deintyddol da.
Manylach	Mae angen cymorth a chyngor ychwanegol ar rai rhieni/gofalwyr i hyrwyddo a sicrhau gofal iechyd deintyddol da ar gyfer eu plentyn, a dylai'r ymwelydd iechyd gynnig cymorth ac atgyfeiriadau at ddeintyddion a gwasanaethau deintyddol pellach. Dylid rhannu unrhyw adnoddau sydd ar gael.
Dwys	Ar gyfer teuluoedd sydd â phryderon ynglŷn ag atgyfeiriadau iechyd deintyddol a gwasanaethau pellach, mae cyngor gan wasanaethau deintyddol arbenigol ar gael.

Hyrwyddo Ymddygiad Cadarnhaol Plant	
Cyffredinol	Dylid cynnig cyngor i rieni ynghylch sefydlu patrymau cyson, gan gynnwys rheoli cwsg.
Manylach	Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol ar rai rhieni lle gellir cyflwyno pecynnau gofal unigol y tu mewn neu'r tu allan i'r rhaglen.
Dwys	Efallai y bydd angen darpariaeth fwy dwys neu arbenigol o'r tu allan i'r rhaglen ar blant ag anghenion ychwanegol neu gymhleth yn ymwneud ag ymddygiad.
Negeseuon Iechyd y Cyhoedd Allweddol	
Cyffredinol	Dylid hyrwyddo negeseuon iechyd y Cyhoedd allweddol ar gyfer y teulu cyfan, gan gynnwys maeth i'r teulu, sut i gyrraedd a chynnal pwysau iach, defnyddio sylweddau, rhoi'r gorau i smygu, diogelwch yn y cartref a'r tu allan iddo, llesiant emosiynol rhieni a gofal iechyd y geg ac atal cenhedlu ac iechyd rhywiol.
Manylach	Dylid cynnig rhaglenni lleihau smygu drwy'r Rhaglen os oes modd i rieni/gofalwyr sydd angen cymorth ychwanegol i'w helpu i roi'r gorau i smygu, neu dylid eu hatgyfeirio i gymorth sydd ar gael y tu allan i'r Rhaglen. Dylid cynnig cyngor ac asesiadau diogelwch yn y cartref ychwanegol i deuluoedd sydd ag anghenion diogelwch ychwanegol. Gellir cynnig rhagor o gymorth ac atgyfeiriadau drwy'r Rhaglen yn ymwneud â dewisiadau ffordd o fyw mwy iach iddyn nhw a'u teuluoedd.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd annog unigolion i fynychu darpariaeth arbenigol. Os yw'r plentyn mewn perygl o ddioddef niwed sylweddol, mae'n rhaid atgyfeirio'r achos i adran Gwasanaethau Cymdeithasol yr Awdurdod Lleol.
Gofal plant	
Cyffredinol	Dylid defnyddio'r ymyriad fel cyfle i gael sgwrs â rhieni/gofalwyr am eu hawl i ofal plant, trosglwyddo i ofal plant, a sicrhau'r cydsyniad gofynnol i rannu gwybodaeth.
Manylach	Ar gyfer plant ag anghenion iechyd, dysgu a/neu ddatblygiadol ychwanegol, dylid trafod y dewisiadau gofal plant a throsglwyddo i ofal plant. Dylid cadw lle mewn lleoliad gofal plant priodol.
Dwys	Ar gyfer plant ag anghenion iechyd, dysgu a/neu ddatblygiadol ychwanegol, dylid trafod y dewisiadau gofal plant sydd ar gael, gan gynnwys cynnig gofal plant ychwanegol os yw ar gael a throsglwyddo i ofal plant. Dylid cadw lle mewn lleoliad gofal plant priodol.

Adolygiad Iechyd Plant a Theuluoedd Dechrau'n Deg a pharatoi i bontio i ofal plant: 18 - 24 mis

- Dylai pob teulu gael ymyriad yn y cartref gan dîm iechyd Dechrau'n Deg pan fydd eu plentyn rhwng 18 a 24 mis oed. I deuluoedd sy'n derbyn gwasanaethau ychwanegol neu ddwys yr ymwelydd iechyd ddylai wneud yr ymyriad.
- Dylai'r ymyriad hwn ganolbwyntio'n bennaf ar baratoi'r plentyn ar gyfer pontio i ofal plant Dechrau'n Deg neu leoliad arall.
- Dylai'r ymwelydd iechyd roi sylw pellach i unrhyw broblemau a gododd yn yr asesiad datblygiad 15 mis a dylid cynnal trafodaeth gyda rhieni/gofalwyr am unrhyw bryderon a chymorth ychwanegol sydd ei angen i gynorthwyo teuluoedd i helpu eu plentyn i wireddu ei botensial yn llawn.
- Dylid trafod datblygiad Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu a chyflwyno'r negeseuon allweddol "Dysgu Siarad" perthnasol hefyd.
-
- Hefyd, dylid defnyddio'r ymyriad i drafod gofal plant Dechrau'n Deg a chynorthwyo'r plentyn i drosglwyddo i'r lleoliad gofal plant.
- Dylid cynnwys trafodaeth ar sut i ddefnyddio'r toiled hefyd.
- Hefyd, dylid defnyddio'r ymyriad i fynd i'r afael â blaenoriaethau iechyd y cyhoedd drwy ddarparu cymorth a chynghor ar feysydd allweddol gan gynnwys:
 - cyngor dietegol a maeth - hyrwyddo byrbrydau a diodydd yn unol â'r polisi ar fyrbrydau iach. Pob hylif mewn cwpanau heb big;
 - rhoi'r gorau i smygu;
 - defnyddio sylweddau;
 - iechyd deintyddol;
 - clefydau trosglwyddadwy – er enghraifft, llau pen, tarwden;
 - datblygu Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu;
 - golwg;
 - ysgogi datblygiad drwy chwarae a darllen;
 - hyrwyddo diogelwch yn y cartref a'r tu allan iddo gan gynnwys diogelwch yn ymwneud ag anifeiliaid anwes;
 - cefnogi a deall ymddygiad plant - cyfeirio at grwpiau rhianta lleol neu gyngor un i un sy'n cael ei ddarparu yn y cartref;
 - cyngor rhianta cadarnhaol;
 - bod yn barod i fynychu'r ysgol;
 - rhaglen imiwneiddio plant.

Adolygiad Iechyd Plant a Theuluoedd Dechrau'n Deg a pharatoi i bontio i ofal plant: 18 - 24 mis

Ymyriadau Allweddol – 18 - 24 Mis	
Asesu Anghenion Teuluoedd	
Cyffredinol	Dylai adolygiad o anghenion y teulu gael ei gynnal gan aelod o dîm Dechrau'n Deg.
Manylach	Lle bo angen, er enghraifft os yw amgylchiadau'r teulu wedi newid yn sylweddol ers y cyswllt diwethaf, dylai'r ymwelydd iechyd gynnal adolygiad ac asesiad teulu holistaidd gan ddefnyddio'r FRAIT a chytuno ar gynllun gofal mewn partneriaeth â rhieni/gofalwyr ar gyfer y rhai sydd angen cymorth ychwanegol.
Dwys	I deuluoedd â'r angen mwyaf dylai'r ymwelydd iechyd weithio gyda theuluoedd law yn llaw ag asiantaethau eraill mewn cynllun cymorth amlasiantaeth er mwyn helpu i feithrin teuluoedd cryfach a mwy gwydn.
Hyrwyddo Maeth i'r Plentyn ac i'r Teulu	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd gynnig cyngor a gwybodaeth am faeth a gweithgarwch corfforol/chwarae ar gyfer y plentyn a'r teulu, ac am fwyta'n iach drwy ddefnyddio maint dognau bwyd ac arferion amseroedd bwyta. Dylid rhoi cyngor ar fitaminau, yn unol â'r canllawiau presennol sy'n nodi y dylai pob plentyn gymryd fitaminau Cychwyn Iach rhwng 1 a 5 oed.
Manylach	Dylid cynnig cymorth a chyngor ychwanegol i rieni/gofalwyr os oes ganddynt bryderon yn ymwneud â phwysau a thwf eu plentyn. Gall yr ymwelydd iechyd atgyfeirio teuluoedd i ddietydd neu faethgwyr Dechrau'n Deg os ydynt ar gael, neu i grwpiau cymorth a rhaglenni lleol i drafod maeth a gweithgarwch.
Dwys	Mae'n bosibl y bydd angen cymorth a chyngor un i un ar gyfer rhai rhieni/gofalwyr os oes pryderon wedi'u codi neu eu nodi ynglŷn â maeth y plentyn neu'r teulu. Mae'n bosibl y bydd angen atgyfeirio unigolion i wasanaethau arbenigol e.e. pediatregydd neu ddietydd.
Hyrwyddo Diogelwch Plant	
Cyffredinol	Dylai pob rhiant/gofalwr dderbyn cyngor ar gadw eu plentyn yn ddiogel a dylai'r cyngor fod yn briodol i oedran a chamau datblygu'r plentyn. Dylai pob rhiant/gofalwr dderbyn cyngor ar sut i ddefnyddio offer diogelwch sylfaenol yn gywir.
Manylach	Bydd angen cymorth ychwanegol ar rai rhieni/gofalwyr i'w helpu i gadw eu plentyn yn ddiogel a rhoi rhagofalon diogelwch ar waith yn y cartref ac yn y gymuned.
Dwys	I'r teuluoedd hynny lle mae pryderon proffesiynol ynglŷn â diogelwch y plentyn sy'n golygu bod y plentyn mewn perygl o gael niwed, dylid atgyfeirio'r achos i Wasanaethau Cymdeithasol yr Awdurdod Lleol yn unol â Gweithdrefnau Amddiffyn Plant Cymru Gyfan.

Hyrwyddo Twf a Datblygiad Plant	
Cyffredinol	Dylai datblygiad cymdeithasol, emosiynol, ymddygiadol ac iaith y plentyn gael eu hadolygu gyda'r rhieni/gofalwyr.
Manylach	Os oes pryder yn cael ei fynegi ynglŷn â datblygiad y plentyn, neu os yw asesiad SOGS yn canfod oedi datblygiadol, dylid darparu cymorth ychwanegol drwy'r Rhaglen neu atgyfeirio'r achos i wasanaethau cymorth arbenigol. Mae'n bosibl y bydd angen cynllun gofal unigol ar gyfer y plant hyn.
Dwys	Bydd angen cynllun gofal amlasiantaeth o gymorth dwys ac adolygiad cyson ar gyfer plant a theuluoedd sydd ag anghenion cymhleth.
Hyrwyddo Imiwneiddio Plant	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd barhau i hyrwyddo pob imiwneiddiad i blant a argymhellir.
Manylach	Dylai'r ymwelydd iechyd hyrwyddo ac atgyfnerthu imiwneiddiadau sydd wedi'u methu o bosibl neu sy'n hwyr.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd sicrhau bod pob imiwneiddiad sydd ei angen ar blant yn cael ei roi, a chynnig imiwneiddiadau mewn safleoedd gwahanol ar gyfer plant sydd heb/wedi methu mynychu dro ar ôl tro.
Hyrwyddo Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd ddefnyddio canlyniadau asesiadau'r Rhestr o Sgiliau Tyfu i ddarparu cyngor a chymorth yn ymwneud â hyrwyddo datblygiad Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu. Dylid trafod negeseuon allweddol perthnasol "Dysgu Siarad" hefyd. Dylai pob rhiant/gofalwr dderbyn gwybodaeth am hyrwyddo datblygiad iaith eu plentyn drwy siarad yn gynnar, rhannu llyfrau a gwahoddiadau i fynychu grwpiau h.y. gweithgareddau cerddoriaeth a gweithgareddau rhyngweithiol.
Manylach	Os oes unrhyw bryderon yn ymwneud â datblygiad cymdeithasol neu ddatblygiad Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu unrhyw blentyn, dylid ystyried gwneud atgyfeiriad cynnar i Therapydd Lleferydd ac Iaith Dechrau'n Deg, os yw ar gael, neu i dîm arbenigol. Mae modd cynnig cymorth drwy gynlluniau iaith a datblygiad os oes oedi i ddatblygiad Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu plentyn.
Dwys	Dylid cynnig cymorth drwy atgyfeiriad allanol i wasanaethau arbenigol ar gyfer plant a theuluoedd sydd ag anghenion cymhleth.
Hyrwyddo Iechyd Deintyddol	
Cyffredinol	Dylid cynnig cyngor, cymorth a gwybodaeth i bob rhiant/gofalwr yn ymwneud â gofal iechyd deintyddol da ar gyfer dannedd eu plentyn, a dylid adolygu cofrestriad deintyddol.
Manylach	Bydd angen cymorth a chynngor ychwanegol ar rai rhieni/gofalwyr i hyrwyddo a sicrhau gofal iechyd deintyddol da ar gyfer eu plentyn, a dylai'r ymwelydd iechyd wneud atgyfeiriadau i ddarpariaeth ddeintyddol, lle bo hynny'n briodol.
Dwys	Dylid atgyfeirio teuluoedd sydd â phryderon parhaus am iechyd deintyddol i wasanaethau deintyddol arbenigol.

Hyrwyddo Ymddygiad Plant	
Cyffredinol	Dylid cynnig cyngor i bob rhiant/gofalwr ar rianta cadarnhaol, rheoli ymddygiad eu plentyn a sefydlu arferion, gan gynnwys rheoli cwsg a hyfforddi plant i fynd i'r toiled.
Manylach	Mae'n bosibl y bydd angen cymorth ychwanegol ar rai rhieni/gofalwyr ynghyd â phecynnau gofal pwrpasol.
Dwys	Mae'n bosibl y bydd angen darpariaeth fwy dwys neu arbenigol ar gyfer plant ag anghenion ychwanegol neu gymhleth.
Negeseuon Iechyd y Cyhoedd Allweddol	
Cyffredinol	Dylid hyrwyddo negeseuon iechyd y Cyhoedd allweddol ar gyfer y teulu cyfan, gan gynnwys cyngor ar ddeiet, rhoi'r gorau i smygu, defnyddio sylweddau, iechyd deintyddol, golwg, ysgogi datblygiad drwy chwarae a darllen, hyrwyddo diogelwch yn y cartref a'r tu allan iddo, gan gynnwys diogelwch yn ymwneud ag anifeiliaid anwes, cyngor ar rianta cadarnhaol, paratoi i fynd i'r ysgol ac imiwneiddiadau plant.
Manylach	Dylid cynnig atgyfeiriadau i raglenni lleihau smygu drwy'r Rhaglen ar gyfer rhieni/gofalwyr sydd angen cymorth ychwanegol i'w helpu i roi'r gorau i smygu, neu dylid eu hatgyfeirio i raglenni allanol. Gellid cynnig cyngor ac asesiadau diogelwch yn y cartref i deuluoedd sydd ag anghenion diogelwch ychwanegol. Gellir cynnig rhagor o gymorth ac atgyfeiriadau yn ymwneud â dewisiadau ffordd o fyw mwy iach iddyn nhw a'u teuluoedd.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd annog unigolion i fynychu darpariaeth arbenigol. Os yw'r plentyn mewn perygl o ddioddef niwed sylweddol, mae'n rhaid atgyfeirio'r achos i adran Gwasanaethau Cymdeithasol yr Awdurdod Lleol.
Gofal plant	
Cyffredinol	Dylid defnyddio'r ymyriad fel cyfle i gael sgwrs â rhieni/gofalwyr am eu hawl i ofal plant, gan sicrhau bod y trefniadau gofynnol ar waith, bod atgyfeiriadau wedi'u gwneud a bod y rhieni/gofalwyr wedi derbyn eu cynnig gofal plant.
Manylach	Darparu anogaeth a chymorth ychwanegol i rieni/gofalwyr nad ydynt wedi manteisio ar eu cynnig gofal plant eto neu nad ydynt yn mynychu, a chydweithio â darparwyr gofal plant ac aelodau eraill o'r tîm Dechrau'n Deg i fynd i oresgyn unrhyw rwystrau sy'n atal y plentyn rhag mynychu gofal plant.
Dwys	Ar gyfer plant sydd ag anghenion iechyd, dysgu a/neu ddatblygiadol ychwanegol sylweddol, dylid mynychu cyfarfodydd cynllunio chwarae a sicrhau bod pecynnau gofal ar waith.

Adolygiad Ymwelwyr Iechyd Dechrau'n Deg o Iechyd Plant a Theuluoedd: 27 mis

- Dylai pob teulu gael ymyriad yn y cartref gan eu hymwelydd iechyd ar ôl 27 mis.
- Bydd yr ymyriad yn canolbwyntio'n bennaf ar asesu cynnydd datblygiad a thwf y plentyn ac adolygu gwytnwch y teulu.
- Bydd cwblhau FRAIT yn galluogi'r ymwelydd iechyd i wneud asesiad a gwerthusiad cadarn o allu rhianta er mwyn helpu i adnabod angen unigol.
- Dylid trafod datblygiad Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu a chyflwyno negeseuon allweddol "Dysgu Siarad" hefyd.
- Hefyd, dylid defnyddio'r ymyriad i adolygu gwytnwch teuluoedd a hyrwyddo blaenoriaethau iechyd y cyhoedd drwy ddarparu cymorth a chyngor ar feysydd allweddol amrywiol gan gynnwys:
 - cyngor ar ddeiet;
 - rhoi'r gorau i smygu;
 - defnyddio sylweddau;
 - iechyd deintyddol;
 - golwg;
 - ysgogi datblygiad drwy chwarae a darllen;
 - hyrwyddo diogelwch yn y cartref a'r tu allan iddo gan gynnwys diogelwch yn ymwneud ag anifeiliaid anwes;
 - rheoli ymddygiad;
 - rhianta cadarnhaol;
 - bod yn barod i fynychu'r ysgol;
 - imiwneiddio plant.

Adolygiad Ymwelwyr Iechyd Dechrau'n Deg o Iechyd Plant a Theuluoedd: 27 mis

Ymyriadau Allweddol: 27 Mis	
Asesu Anghenion Teuluoedd	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd ddefnyddio'r FRAIT i gynnal adolygiad ac asesiad holistaidd o'r teulu.
Manylach	Dylai'r ymwelydd iechyd gynorthwyo teuluoedd sydd angen mewnbwn ychwanegol drwy lunio cynllun gofal sydd wedi'i gytuno mewn partneriaeth â rhieni/gofalwyr.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd atgyfeirio teuluoedd sydd â'r anghenion mwyaf i raglenni dwys lleol a gweithio gyda chynllun gofal amlasiantaeth i gefnogi teuluoedd a helpu i osgoi argyfwng.
Hyrwyddo Maeth i'r Plentyn ac i'r Teulu	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd gynnig cyngor a gwybodaeth am faeth a gweithgarwch corfforol/chwarae ar gyfer y plentyn a'r teulu, ac am fwyta'n iach drwy ddefnyddio maint dognau bwyd ac arferion amseroedd bwyta. Dylid rhoi cyngor ar fitaminau, yn unol â'r canllawiau presennol sy'n nodi y dylai pob plentyn gymryd fitaminau Cychwyn lach rhwng 1 a 5 oed.
Manylach	Dylid cynnig cymorth a chyngor ychwanegol i rieni/gofalwyr os yw pryderon wedi'u nodi ynglŷn â phwysau a thwf y plentyn. Gall yr ymwelydd iechyd atgyfeirio teuluoedd i ddietydd neu faethegwyr Dechrau'n Deg os ydynt ar gael, neu i grwpiau cymorth a rhaglenni lleol i drafod maeth a gweithgarwch.
Dwys	Mae'n bosibl y bydd angen cymorth a chyngor un i un ar gyfer rhai rhieni/gofalwyr os oes pryderon wedi'u codi neu eu nodi ynglŷn â maeth y plentyn neu'r teulu. Mae'n bosibl y bydd angen atgyfeirio unigolion i wasanaethau arbenigol e.e. pediatregydd neu ddietydd.
Hyrwyddo Diogelwch Plant	
Cyffredinol	Dylai pob rhiant/gofalwr dderbyn cyngor ar gadw eu plentyn yn ddiogel a dylai'r cyngor fod yn briodol i oedran a chamau datblygu'r plentyn. Dylai pob rhiant/gofalwr dderbyn cyngor ar sut i ddefnyddio offer diogelwch sylfaenol yn gywir.
Manylach	Bydd angen cymorth ychwanegol ar rai rhieni/gofalwyr i'w helpu i gadw eu plentyn yn ddiogel a rhoi rhagofalon diogelwch ar waith yn y cartref a'r tu allan iddo.
Dwys	I'r teuluoedd hynny lle mae pryderon proffesiynol wedi'u nodi ynglŷn â diogelwch y plentyn, mae'n bosibl y bydd angen cymorth un i un ychwanegol ac atgyfeiriad i wasanaethau eraill, gan gynnwys gwasanaethau allanol.

Hyrwyddo Twf a Datblygiad Plant	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd adolygu datblygiad y plentyn gyda'r rhieni/gofalwyr gan ddefnyddio'r adolygiad datblygiadol 27 mis. Dylid cynnig mesur taldra a phwysau eu plentyn i bob rhiant ac os oes unrhyw bryderon dylid egluro'r canlyniadau'n glir i'r rhieni.
Manylach	Os oes oedi neu bryder posibl ynghylch datblygiad y plentyn dylid cynnal asesiad Rhestr o Sgiliau Tyfu (SOGS). Os oes pryder yn cael ei fynegi ynglŷn â datblygiad y plentyn, neu os yw oedi datblygiadol yn cael ei ganfod, dylid gwneud atgyfeiriad priodol am gymorth ychwanegol drwy'r Rhaglen neu i ddarpariaeth arbenigol allanol.
Dwys	Bydd angen cynllun gofal amlasiantaeth o gymorth dwys ac adolygiad cyson ar gyfer plant a theuluoedd sydd ag anghenion cymhleth.
Hyrwyddo Imiwneiddio Plant	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd barhau i hyrwyddo pob imiwneiddiad i blant a argymhellir.
Manylach	Dylai'r ymwelydd iechyd hyrwyddo ac atgyfnerthu imiwneiddiadau sydd wedi'u methu o bosibl neu sy'n hwyr.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd sicrhau bod pob imiwneiddiad sydd ei angen ar blant yn cael ei roi, a chynnig imiwneiddiadau mewn safleoedd gwahanol ar gyfer plant sydd wedi methu mynychu dro ar ôl tro.
Hyrwyddo Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd gynnal asesiad o leferydd gan ddefnyddio'r adolygiad datblygiadol 27 mis a darparu cyngor a chymorth yn ymwneud â hyrwyddo datblygiad Lleferydd, iaith a Chyfathrebu. Dylid trafod negeseuon allweddol perthnasol "Dysgu Siarad" hefyd. Dylai pob rhiant/gofalwr dderbyn gwybodaeth am hyrwyddo datblygiad iaith eu plentyn drwy siarad yn gynnar, rhannu llyfrau a gwahoddiadau i fynychu grwpiau h.y. gweithgareddau cerddoriaeth a gweithgareddau rhyngweithiol.
Manylach	Os oes unrhyw bryderon yn ymwneud â datblygiad cymdeithasol neu ddatblygiad Lleferydd, iaith a Chyfathrebu unrhyw blentyn, dylid ystyried gwneud atgyfeiriad cynnar i Therapydd Lleferydd ac Iaith Dechrau'n Deg, os yw ar gael, neu i dîm arbenigol. Dylid cynnig cymorth drwy gynlluniau iaith a datblygiad os oes oedi i ddatblygiad Lleferydd, iaith a Chyfathrebu plentyn.
Dwys	Dylid cynnig cymorth dwys cynnar drwy atgyfeiriad allanol i wasanaethau arbenigol ar gyfer plant a theuluoedd sydd ag anghenion cymhleth.
Hyrwyddo Iechyd Deintyddol	
Cyffredinol	Dylid cynnig cyngor, cymorth a gwybodaeth i bob rhiant/gofalwr yn ymwneud â gofal iechyd deintyddol da ar gyfer dannedd eu plentyn a dylid adolygu cofrestriad deintyddol.
Manylach	Bydd angen cymorth a chyngor ychwanegol ar rai rhieni/gofalwyr i hyrwyddo a sicrhau gofal iechyd deintyddol da ar gyfer eu plant. Efallai y bydd angen i'r ymwelydd iechyd wneud atgyfeiriadau priodol i ddarpariaeth ddeintyddol.
Dwys	Ar gyfer teuluoedd sydd â phryderon yn ymwneud ag atgyfeiriadau iechyd deintyddol a chyngor parhaus gan wasanaethau deintyddol arbenigol.

Hyrwyddo Ymddygiad Plant	
Cyffredinol	Dylid cynnig cyngor i bob rhiant/gofalwr ar sefydlu arferion, gan gynnwys rheoli cwsg.
Manylach	Mae'n bosibl y bydd angen cymorth ychwanegol ar rai rhieni/gofalwyr ynghyd â pheccynau gofal pwrpasol.
Dwys	Mae'n bosibl y bydd angen darpariaeth fwy dwys neu arbenigol yn ymwneud ag ymddygiad ar gyfer plant ag anghenion ychwanegol neu gymhleth.
Hyfforddiant i Fynd i'r Toiled	
Cyffredinol	Bydd yr ymwelydd iechyd yn trafod hyfforddiant i fynd i'r toiled ac yn rhoi cyngor perthnasol.
Manylach	Bydd yr ymwelydd iechyd yn trafod hyfforddiant i fynd i'r toiled ac yn rhoi cyngor perthnasol.
Dwys	Bydd yr ymwelydd iechyd yn trafod hyfforddiant i fynd i'r toiled ac yn rhoi cyngor perthnasol.
Negeseuon Iechyd y Cyhoedd Allweddol	
Cyffredinol	Dylid hyrwyddo negeseuon iechyd y Cyhoedd allweddol ar gyfer y teulu cyfan, gan gynnwys maeth i'r teulu, sut i gyrraedd a chynnal pwysau iach, defnyddio sylweddau, rhoi'r gorau i smygu, diogelwch yn y cartref a'r tu allan iddo, llesiant emosiynol rhieni, atal cenhedlu ac iechyd rhywiol a gofal iechyd y geg.
Manylach	Gellir cynnig rhaglenni lleihau smygu i rieni/gofalwyr sydd angen cymorth ychwanegol i'w helpu i roi'r gorau i smygu, a'u hatgyfeirio iddynt. Gellir cynnig cyngor ac asesiadau diogelwch yn y cartref i deuluoedd sydd ag anghenion diogelwch ychwanegol. Gellir cynnig rhagor o gymorth ac atgyfeiriadau yn ymwneud â dewisiadau ffordd o fyw mwy iach iddyn nhw eu hunain a'u teuluoedd.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd annog unigolion i ymgysylltu â darpariaeth arbenigol. Os yw'r plentyn mewn perygl o ddioddef niwed sylweddol, mae'n rhaid atgyfeirio'r achos i adran Gwasanaethau Cymdeithasol yr Awdurdod Lleol.

Adolygiad Ymwelwyr Iechyd Dechrau'n Deg o Iechyd Plant a Theuluoedd: 3½ oed

- Dylai pob teulu gael ymyriad yn y cartref gan eu hymwelydd iechyd pan fydd eu plentyn yn 3½ oed.
- Bydd cwblhau'r FRAIT yn galluogi'r ymwelydd iechyd i wneud asesiad a gwerthusiad cadarn o allu rhianta er mwyn helpu i adnabod angen unigol a'r plant hynny a fydd angen eu trosglwyddo'n llawn i Nyrs Iechyd yr Ysgol.
- Dylai'r ymyriad ganolbwyntio ar nodi unrhyw anghenion nas diwallwyd sydd angen rhagor o ymyriadau i'w diwallu wrth i'r teulu ddod i ddiwedd ei gysylltiad â'r Rhaglen. Bydd angen cynlluniau trosglwyddo ar gyfer atgyfeiriadau i raglenni cymorth eraill neu atgyfeiriadau i asiantaethau partner arbenigol eraill ar gyfer cymorth parhaus ac i asesu parodrwydd y plentyn i fynychu'r ysgol. Dylid adolygu'r canlynol:
 - canlyniad unrhyw broblemau a ddeilliodd o'r adolygiad 27 mis neu sydd wedi codi ers hynny;
 - datblygiad Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu;
 - statws imiwneiddio plant;
 - unrhyw bryderon sydd gan rieni a gweithwyr proffesiynol;
 - y plant y bydd angen eu trosglwyddo'n llawn i'r Nyrs Iechyd Ysgol oherwydd anghenion ychwanegol.
- Bydd blaenoriaethau iechyd y cyhoedd yn cael eu gwireddu drwy ddarparu cymorth a chynghor ar feysydd allweddol amrywiol gan gynnwys:
 - cyngor ar ddeiet;
 - rhoi'r gorau i smygu;
 - defnyddio sylweddau;
 - iechyd deintyddol;
 - golwg;
 - ysgogi datblygiad drwy chwarae a darllen;
 - hyrwyddo diogelwch yn y cartref a'r tu allan iddo gan gynnwys diogelwch yn ymwneud ag anifeiliaid anwes;
 - rheoli ymddygiad;
 - rhianta cadarnhaol;
 - sych yn ystod y dydd;
 - rhaglen imiwneiddio plant;
 - paratoi i fynychu'r ysgol a chyflwyniad i'r Gwasanaeth Nyrsio Iechyd Ysgolion.

Adolygiad Ymwelwyr Iechyd Dechrau'n Deg o Iechyd Plant a Theuluoedd: 3 ½ oed (mynediad i addysg llawn amser)

Ymyriadau Allweddol: 3 ½ - 4 oed	
Asesu Anghenion Teuluoedd	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd gynnal asesiad ac adolygiad holistaidd o'r teulu gan ddefnyddio'r FRAIT er mwyn nodi unrhyw anghenion cymorth sy'n weddill y gall y Rhaglen eu diwallu. Hefyd, dylai'r ymwelydd iechyd adolygu twf a chynnydd datblygiadol y plentyn, cadarnhau bod y plentyn wedi cael pob imiwneiddiad perthnasol a sicrhau ei fod yn barod i fynd i'r ysgol.
Manylach	Dylai'r ymwelydd iechyd ddarparu cymorth a chynghor ychwanegol yn unol â'r anghenion a nodwyd a chwblhau cynlluniau trosglwyddo er mwyn cynorthwyo'r teulu i fynychu rhaglenni cymorth eraill lle bydd angen cymorth parhaus.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd atgyfeirio achosion i wasanaethau arbenigol fel sy'n briodol.
Hyrwyddo Diogelwch Plant	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd nodi unrhyw bryderon posibl a chynorthwyo'r teulu i wneud newidiadau priodol i'r amgylchedd.
Manylach	Bydd angen cymorth ychwanegol ar rai rhieni/gofalwyr gan yr ymwelydd iechyd i'w helpu i gadw eu plentyn yn ddiogel a rhoi rhagofalon diogelwch ar waith yn y cartref a'r tu allan iddo.
Dwys	Os yw plant mewn perygl o gael niwed, mae'n bosibl y bydd angen ymyriadau penodol gydag atgyfeiriadau yn unol â Gweithdrefnau Amddiffyn Plant Cymru Gyfan i raglenni arbennig a/neu gymorth amlasiantaeth a chynlluniau gofal, lle maent ar gael.
Hyrwyddo Twf a Datblygiad Plant	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd adolygu twf a datblygiad y plentyn. Dylid cynnig mesur taldra a phwysau eu plentyn i bob rhiant/gofalwr ac os oes unrhyw bryderon dylid egluro'r canlyniadau'n glir i'r rhieni.
Manylach	Dylai'r ymwelydd iechyd ddarparu cynghor a chymorth mewn achosion lle mae rhieni neu weithwyr proffesiynol yn pryderu ynglŷn â thwf a datblygiad plentyn.
Dwys	Gellir cynnig cynllun gofal amlddisgyblaeth i blant sydd ag anghenion twf neu ddatblygiadol sydd wedi'u nodi.
Hyrwyddo Maeth y Plentyn a'r Teulu	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd gynnig cynghor a gwybodaeth am faeth, bwyta'n iach, maint dognau, arferion amseroedd bwyta a gweithgarwch corfforol. Bydd yr ymwelydd iechyd yn argymhell defnyddio fitaminau cychwyn iach yn unol â'r canllawiau cyfredol.
Manylach	Dylai'r ymwelydd iechyd drafod unrhyw broblemau a welwyd a darparu cynghor a chymorth.
Dwys	Gwneir atgyfeiriadau yn ôl yr angen i'r gwasanaethau cymorth arbenigol ychwanegol sydd ar gael fel rhan o'r Rhaglen a/neu i wasanaethau arbenigol allanol priodol.

Hyrwyddo Imiwneiddio Plant	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd adolygu statws imiwneiddio'r plentyn a sicrhau ei fod wedi cael pob imiwneiddiad a argymhellir.
Manylach	Dylai'r ymwelydd iechyd hyrwyddo ac atgyfnerthu imiwneiddiadau sydd wedi'u methu gan y plentyn neu imiwneiddiadau sydd eu hangen arno.
Dwys	Dylai'r ymwelydd iechyd sicrhau bod pob imiwneiddiad sydd ei angen ar blant yn cael ei roi, a chynnig imiwneiddiadau mewn safleoedd gwahanol ar gyfer plant sydd heb/wedi methu mynychu dro ar ôl tro.
Hyrwyddo Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd ddarparu cyngor a chymorth yn ymwneud â datblygiad Lleferydd, iaith a Chyfathrebu addas i'r oedran, a dylid trafod negeseuon allweddol perthnasol "Dysgu Siarad" hefyd.
Manylach	Os oes unrhyw bryderon yn ymwneud â datblygiad Lleferydd, iaith a Chyfathrebu unrhyw blentyn, dylid ystyried gwneud atgyfeiriad i Therapydd Lleferydd ac iaith Dechrau'n Deg os yw ar gael, neu i dîm arbenigol os nad yw ar gael. Gellir cynnig cymorth drwy gynlluniau iaith a datblygiad os oes oedi wedi'i nodi i ddatblygiad Lleferydd, iaith a Chyfathrebu plentyn.
Dwys	Dylid cynnig cymorth dwys fel rhan o gynllun gofal aml-ddisgyblaeth i blant sydd ag anghenion cymhleth a/neu anghenion ychwanegol.
Hyrwyddo Iechyd Deintyddol	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd ddarparu cyngor a gwybodaeth am ofal deintyddol.
Manylach	Os yw pryderon deintyddol wedi'u nodi yn ymwneud â phlant, dylai rhieni/gofalwyr y plant gael eu hannog i fynychu gwasanaethau deintyddol lleol.
Dwys	Dylai plant sydd â phryderon ychwanegol a chymhleth gael eu hatgyfeirio i wasanaethau arbenigol.
Hyrwyddo Ymddygiad Plant	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd drafod unrhyw bryderon yn ymwneud ag ymddygiad plant â rhieni/gofalwyr ac annog plant i fynychu darpariaeth cyn ysgol/meithrinfa.
Manylach	Dylid cynnig pecyn pwrpasol o ymyriad unigol ar gyfer plant sydd ag anawsterau ymddygiad wedi'u nodi.
Dwys	Dylid cynnig darpariaeth amlasiantaeth i blant sydd ag anghenion ychwanegol a/neu anghenion cymhleth.
Hyfforddi Plant i fynd i'r Toiled	
Cyffredinol	Dylai'r ymwelydd iechyd drafod cynnydd ar hyfforddi plant i fynd i'r toiled a darparu'r cyngor perthnasol er mwyn cymell y plentyn i fod yn sych yn ystod y dydd..
Manylach	Dylai'r ymwelydd iechyd annog ymweliad â meddyg teulu i sicrhau nad oes rheswm meddygol neu anatomegol am broblemau'n mynd i'r toiled cyn mynd i'r afael ag unrhyw achosion eraill. Dylid ystyried darparu pecynnau gofal pwrpasol.
Dwys	Dylid cynnig cymorth dwys fel rhan o gynllun gofal amlasiantaeth i blant sydd ag anghenion cymhleth.

Negeseuon Iechyd y Cyhoedd Allweddol	
Cyffredinol	Dylid cyflawni'r blaenoriaethau iechyd y cyhoedd canlynol drwy ddarparu cymorth a chynghor: maeth y teulu, sut i gyrraedd a chynnal pwysau iach, rhoi'r gorau i smygu, defnyddio sylweddau, iechyd deintyddol, gweithgarwch corfforol, ysgogi datblygiad drwy chwarae a darllen, diogelwch yn y cartref a'r tu allan iddo gan gynnwys atal damweiniau, iechyd a lles emosiynol, atal cenhedlu ac iechyd rhywiol, rheoli ymddygiad, cynghor rhianta, sych yn ystod y dydd, rhaglen imiwneiddio plant, paratoi i fynychu'r ysgol a chyflwyniad i'r Gwasanaeth Nyrsio Iechyd Ysgolion.
Manylach	Dylid cynnig rhagor o gymorth i bob rhiant/gofalwr a theuluoedd sydd ag anghenion ychwanegol wedi'u nodi mewn perthynas â dewisiadau ffordd o fyw iach.
Dwys	Cynnigir atgyfeirio rhieni/gofalwyr sydd angen cynghor ac arweiniad pellach i wasanaethau cymorth arbenigol mewn perthynas â dewisiadau ffordd o fyw iachach. Os yw'r plentyn mewn perygl o ddioddef niwed sylweddol, mae'n rhaid atgyfeirio'r achos i adran Gwasanaethau Cymdeithasol yr Awdurdod Lleol.
Paratoi i fynychu'r ysgol – trosglwyddo o ofal plant i'r ysgol	
Cyffredinol	Dylid cynnig cynghor i bob rhiant/gofalwr ar sefydlu arferion, gan gynnwys rheoli cwsg a hyfforddi'r plentyn i fynd i'r toiled (os nad yw'n gallu gwneud hynny eisoes).
Manylach	Mae'n bosibl y bydd angen cymorth ychwanegol ar rai rhieni/gofalwyr ynghyd â pheccynnau gofal unigol posibl.
Dwys	Mae'n bosibl y bydd angen darpariaeth fwy dwys neu arbenigol ar blant sydd ag anghenion ychwanegol neu gymhleth.