



DECHRAU'N DEG

Eich taith chi a'ch plentyn gyda ni



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board





CYFLWYNIAD

Mae'r llyfryn bach hwn yn rhoi cipolwg lliwgar i chi ar yr hyn sydd gan Ddechrau'n Deg i'w gynnig rhwng y cyfnod cyn geni eich plentyn a'i ben-blwydd yn 4 oed.

Ein grwpiau oedran:

	Cyn Geni	
	Baban	0-1 oed
	Baban ar ei brifiant	1-2 oed
	Plentyn bach	2-3 oed
	Cyn Ysgol	3-4 oed
	Cynigion ychwanegol Dechrau'n Deg	0-4 oed
	Cymorth i'r Teulu	0-4 oed



Bydwreigiaeth

Sesiynau unigol lle cewch draffod pob agwedd ar feichiogrwydd, geni plentyn a'r gwaith o baratoi ar gyfer magu plant. Mae croeso i famau a thadau fel ei gilydd.



Clinig cyn geni

Mae bydwaig ar gael i'ch cynghori cyn i chi feichiogi a chyn ac ar ôl geni eich plentyn. Nid oes rhaid trefnu ymweliad ymlaen llaw.

O'r groth i'r crud

Mae'r sesiynau hyn yn rhoi cyfle i ddarpar rieni drafod y broses o eni plentyn dan yr amodau arferol a'r ddarpariaeth sydd ar gael ar gyfer lleddfu poen. Mae hefyd sesiwn rhannu gwybodaeth ynglŷn â gofalu am faban newydd a'r manteision a'r anfanteision o fwydo ar y fron.

Ymweliadau lechyd

Bydd

eich Ymwelydd lechyd Dechrau'n Deg wrth law i'ch helpu yn union cyn geni'ch plentyn ac yn ystod y pedair blynedd cyn i'r plentyn fentro i'r ysgol. Bydd yn rhoi gwybod i chi am wasanaethau eraill y cynllun ac yn eich helpu ar hyd eich taith fel rhiant.



Tylino Babanod

Mae tylino'n helpu i gryfhau'r cwlwm rhyngoch chi a'ch baban. Mae'n helpu'r baban i ymlacio, yn lleddfu ar boen colig ac yn ei helpu i ddatblygu ei iaith gyntaf un, sef iaith gyffwrdd.

Clinigau

Clinig Babanod – Bydd Ymwelydd lechyd ar gael ym mhob sesiwn i'ch cyngori ynglŷn â phrifiant a datblygiad eich plentyn.

Clinig Bwydo ar y Fron - Bydd Ymwelydd lechyd neu Fydwraig ar gael ym mhob sesiwn i'ch cyngori'n anffurfiol mewn ffordd gyfeillgar. Felly, dewch i sgwrsio â ni mewn awyrgylch croesawgar a chefnogol.

Blwyddyn Gyntaf eich Baban

Grŵp bychan cefnogol yw hwn sy'n archwilio'r cerrig milltir yn natblygiad eich plentyn yn ystod ei flwyddyn gyntaf anhygoel.

Chi sy'n gwneud y gwahaniaeth

Cwrs 9 wythnos sy'n dangos mor bwysig i addysg a datblygiad plentyn yw ffordd ei rieni o'i drin wrth iddynt gyflawni eu gwaith bob dydd. Bydd pob teulu'n cael disg DVD o'i gynnydd ac arweinylfr i'w cadw ar ôl gorffen y cwrs. Siaradwch â'ch Ymwelydd lechyd os ydych yn pryderu am ddatblygiad iaith a sgiliau cyfathrebu eich plentyn.



Cymorth y Blynyddoedd Cynnar

Mae Tîm y Blynyddoedd Cynnar yn cynnig pob math o wasanaethau yn y cartref er mwyn i chi a'ch plentyn gael yr union gymorth sydd ei angen arnoch. Byddwn yn annog rhieni i chwarae gyda'u plant yn ystod y sesiynau, sy'n cynnwys chwarae rhydd, celf a chrefft, chwarae rhan, chwarae blêr a llawer mwy'n ogystal.

Sesiynau Symud i rai bach

Sesiynau chwarae meddal ar gyfer plant o dan 2 oed, lle bydd y plant yn dysgu rheoli eu symudiadau, cadw cydbwysedd, gwrando ac ymwneud â phlant eraill drwy chwarae.



Plant dan 2 oed

Rhaglen Feithrin

Mae'r Rhaglen Feithrin yn hybu iechyd emosïynol oedolion a phlant fel ei gilydd er mwyn iddynt gael cyflawni eu potensial ym mhob agwedd ar eu bywydau. Mae'n helpu plant i ymddwyn yn bositif ac yn darparu ar gyfer yr anghenion emosïynol sy'n ysgogi eu hymddygiad.

Manteision Gofal Plant

Drwy fynd â'ch plentyn i le gofal plant, gellwch ychwanegu at yr hyn y byddwch eisoes yn ei wneud gartref i helpu eich plentyn i ddsygu a datblygu i'r eithaf. Caiff eich plentyn gyfathrebu a siarad â phlant ac oedolion eraill, dysgu wrth chwarae, wynebu profiadau newydd â hyder ac ymarfer sgiliau newydd.



Gofal Plant am ddim

Cewch ddefnyddio unrhyw wasanaeth gofal plant yn ardal Dechrau'n Deg yn rhad ac am ddim am 12½ awr yr wythnos yn ystod tymor yr ysgol. Mae dewis o leoliadau, gan gynnwys rhai sy'n cynnig gofal drwy gyfrwng y Gymraeg. Bydd eich plentyn yn cychwyn y tymor ar ôl iddo gyrraedd ei 2 oed ac yn aros hyd ddiwedd y tymor sy'n dilyn ei ben-blwydd yn 3 oed.



←
Plant bach



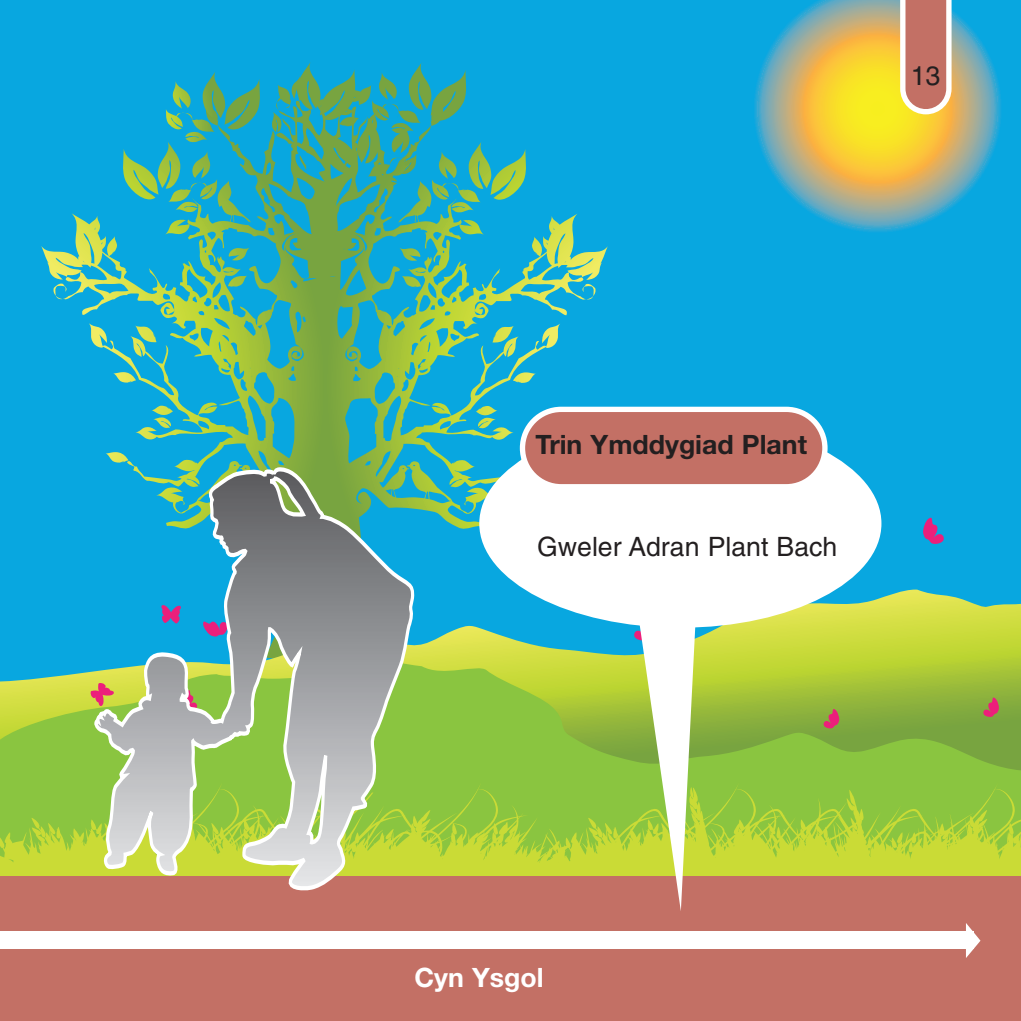
Trin Ymddygiad Plant

Cwrs ymarferol 8 wythnos ynglŷn â magu plant yw hwn, sy'n cael ei gynnal yn y cartref gydag unigolyn neu gyda grwpiau bychain. Dyma gyfle i chi fagu mwy o hyder a hunanbarch a dysgu am ddatblygiad plant a dulliau rheoli ymddygiad.

Rhaglen Feithrin

Gweler Adran Plant
dan 2 oed





Trin Ymddygiad Plant

Gweler Adran Plant Bach

Cyn Ysgol

Dewch draw i Chwarae

Man cyfarfod cyfeillgar
ar gyfer teuluoedd Dechrau'n
Deg yw 'Dewch draw i Chwarae'.
Cewch gyfle i gymdeithasu a
rhannu profiadau mewn
awyrgylch sy'n ddiogel ac
yn llawn hwyl.

Canolfan Enfys

Dyma ein canolfan 'galw heibio' ar gyfer teuluoedd sy'n magu plentyn ag anghenion arbennig ac ychwanegol. Dewch i rannu cyngor a chymorth â rhieni eraill mewn awryglch hamddenol.



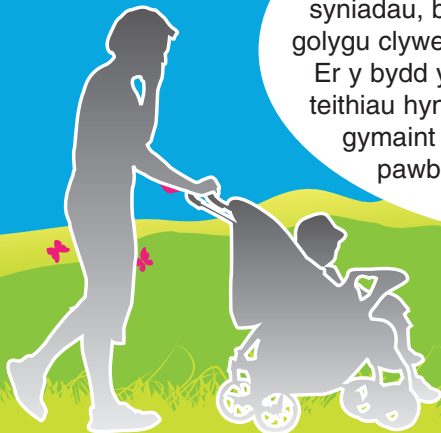
Diwrnodau o Hwyl I'r Teulu

Byddwn yn cynnig sesiynau Hwyl i'r Teulu drwy gydol gwyliau'r ysgol ar gyfer teuluoedd Dechrau'n Deg. Caiff y rhain eu cynnal mewn mannau amrywiol yn y Fro. Bydd gweithgareddau fel helpa wyau Pasg, cystadleuaeth codi cestyll tywod, sesiynau 'Dewch draw i Chwarae' a llawer iawn mwy'n ogystal!



Cerdded a Siarad

Mae'r sesiynau hyn yn mynd â ni am dro yn Y Barri. Bydd y plant yn cael cyfle i fynegi barn, teimladau, syniadau, bwriadau a chynlluniau. Mae hynny'n golygu clywed, deall, defnyddio iaith a chyfathrebu. Er y bydd yn ddigon hawdd mynd â choets ar y teithiau hyn, byddwn yn annog y plant i gerdded gymaint ag sy'n bosibl er mwyn gorfodi pawb i symud ar gyflymdra plentyn bach.



Magu Plant

Magu perthynas gadarn rhwng rhieni/gofalwyr a phlant yw nod Dechrau'n Deg. Bydd ein tîm magu plant yn cynnig cyngor a chymorth i bob teulu yn y cynllun, drwy gynnal sesiynau ag unigolion yn eu cartrefi neu drefnu i grwpiau bach gydweithio â'i gilydd.



Sgiliau Hanfodol

Ydych chi am wella eich mathemateg a'ch Saesneg? Os felly, beth am ddod i'n dosbarthiadau wythnosol ar gyfer teuluoedd Dechrau'n Deg yng ngofal y tiwtor sgiliau? Gallwn hefyd drefnu i chi gael dysgu gartref ar eich pen eich hun, os yw hynny'n well gennych.

Dewch i goginio

Bydd ein cyrsiau coginio'n rhoi profiad ymarferol i blant. Bydd y plant yn dysgu sgiliau sylfaenol y grefft ac yn cael cyngor ynglŷn â bwyta'n iach.



Grŵp Tadau

Grŵp lle caiff tadau ddod â'u plant i chwarae a chael hwyl a hefyd siarad â dynion eraill am faterion sy'n bwysig i dadau a'r teulu.

Cyngor Diogelwch yn y Cartref

Cynigiwn gyngor yn rhad ac am ddim i chi a'ch teulu i'ch helpu i osgoi damweiniau.

Hyfforddiant Bywyd

We Mae cyrsiau Hyfforddiant Bywyd yn rhoi cyfle i chi wella eich bywyd a magu hunanbarch, hyder a brwdfrydedd, mewn amgylchedd diogel.



Ffôn: 01446 732180

e-bost: flyingstart@valeofglamorgan.gov.uk