

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd

Cylchlythyr i Deuluoedd a Gweithwyr Proffesiynol ym Mlaenau Gwent



Argraffiad 3: Mawrth 2025

Croeso i Gylchlythyr Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Blaenau

Gwent! Yma fe welwch lwyth o wybodaeth am ddigwyddiadau/grwpiau lleol; yr hyn y mae ein timau wedi bod yn ei wneud yn ddiweddar; gwybodaeth a chyngor defnyddiol; rhai gweithgareddau y gallwch chi eu gwneud gyda'ch rhai bach; a llawer mwy!

Bwydo ar y Fron

Y llynedd, gwelodd Blaenau Gwent gynnydd sylweddol mewn cyfraddau bwydo ar y fron! Mae mwy o fabanod newydd-anedig bellach yn cael eu bwydo ar y fron adeg eu geni o gymharu â'u bwydo â photel. Rhwng mis Ionawr a mis Awst, gwelsom gynnydd o 20% mewn bwydo ar y fron adeg geni.

Mae ein nod yn uchelgeisiol: symud o fod â'r cyfraddau bwydo ar y fron isaf yn y DU i gyflawni'r cyfraddau uchaf! Diolch i'r holl famau sydd wedi ein cefnogi gyda'n nod!

I gefnogi mamau ym Mlaenau Gwent, rydym wedi lansio Grwpiau Bwydo ar y Fron ac Ymatebol newydd. Gallwch nawr ddod o hyd i'n grwpiau cymorth yn y lleoedd canlynol:

- > Dechrau'n Deg Abertyleri
- > Ty Maitri, Bryn-mawr
- > Dechrau'n Deg Hilltop
- > Sirhowy Flying Start
- > Canolfan Integredig i Blant Blaenau
- > Dechrau'n Deg Sirhywi

Dewch o hyd i ragor o wybodaeth, ynghyd â'r rhestr lawn o amseroedd, yma: <https://bgfis.org.uk/en/flying-start/responsive-feeding-groups/>



Digwyddiad Cyn Geni

Ddydd Mawrth 1 Ebrill, bydd ein tîm Dechrau'n Deg gwyh yn cynnal eu Digwyddiad Parti Bwmp Cyn Geni AM DDIM!

Yma, byddwch yn gallu ymuno â ni am gyflwyniad gan y fydwaig a gofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych am boen, yr enedigaeth, a beth i'w ddisgwyl. Byddwch hefyd yn gallu cwrdd â llawer o weithwyr proffesiynol eraill a all gynnig gwybodaeth a chyngor i'ch helpu i baratoi ar gyfer eich newydd-ddyfodiad.

Darganfyddwch fwy a chadwch le yma: <https://bgfis.org.uk/en/what-s-on/upcoming-events/>

Grwp Tadau: Cerddoriaeth er Lles

Ydych chi'n dad sy'n chwilio am ffordd o fynegi eich creadigrwydd, dod i adnabod eich cymuned neu gael eich cefn atoch?

Mae Dechrau'n Deg yn falch o gynnig gweithdy 12 wythnos i dadau ym Mlaenau Gwent i ddod â thadau at ei gilydd trwy bŵer cerddoriaeth! Cewch wybod mwy yma: <https://bgfis.org.uk/en/what-s-on/upcoming-events/>

01495 369610 | fis@blaenau-gwent.gov.uk | www.bgfis.org.uk

Canolfan Blant Integredig, Stryd Fawr, Blaenau. NP13 3BN

Cylch Ti a Fi Brynithel

Rydym yn hynod o lwcus i fod â lluo o Gylchoedd Ti a Fi ar draws Blaenau Gwent, ynghyd ag ystod o grwpiau babanod Cymraeg a chylchoedd meithrin!

Darllenwch yr hyn sydd gan Zoe i'w ddweud am redeg y Cylch Ti a Fi yng Nghanolfan Dechrau'n Deg Brynithel:

Dechreuais redeg y Cylch Ti a Fi yng Nghanolfan Brynithel yn 2023. Y sesiwn gyntaf a redais, roedd gen i un rhiant a phlentyn yn mynychu; o'r sefyllfa honno, rydym wedi tyfu i gael tua 12 o blant yn mynychu ar un adeg gyda 32 o fynychwyr cofrestredig. Ymhlith y plant sydd wedi mynychu, mae pump o blant wedi gadael Ti a Fi i fynd i mewn i'r cylch meithrin ac mae gen i chwech o fynychwyr presennol sy'n bwriadu i'w plant fynychu yn ystod y ddau dymor nesaf.

Does dim rhaid i chi siarad Cymraeg eich hun i ymuno â Chylch Ti a Fi. Mae mynychu'r Cylch Ti a Fi yn gyfle gwybodaeth i ddechrau defnyddio'r Gymraeg. Mae'r gweithgareddau yn cefnogi teuluoedd i ddefnyddio rhywfaint o Gymraeg gartref ac yn rhoi cyfle i deuluoedd di-Gymraeg ddefnyddio'r Gymraeg am y tro cyntaf gyda'u plant.

Mae'r rhieni'n mwynhau gallu dod at ei gilydd mewn awyrgylch hamddenol lle defnyddir patrymau iaith sylfaenol a Chymraeg achlysurol. Rydym yn canolbwyntio ar bwnc yr wythnos, er enghraifft, y fferm, byrbryd, popeth amdanaf i, ac rydym yn dathlu digwyddiadau fel y Flwyddyn Newydd Tsieineaidd, Santes Dwynwen, Dydd Gwyl Dewi ayyb. Mae'r plant wedi cael cyfleoedd i ymuno â'r cylch meithrin ar driphau allan i'r fferm ac i Wyl Dewin a Doti yn Sain Ffagan hefyd!

Rydym yn cynnal sesiynau, yn rhad ac am ddim, yn yr ystafell gymunedol, lle rwy'n newid rhwng sesiynau synhwyraidd tawel, sesiynau darllen, sesiynau canu a sesiynau chwarae blêr. Rydyn ni'n cael picnic ar y cae ac yn mynd i'r parc lleol, lle rydyn ni'n dysgu'r geiriau am y pethau rydyn ni'n eu gweld a'u gwneud. Mantais Cylch Ti a Fi yw bod plant yn cael eu trochi yn y Gymraeg o oedran ifanc, ac mae'n rhoi mwy o ddealltwriaeth i rieni o'r pethau sydd gennym i'w cynnig yn y cylch meithrin ac yn y pen draw symud ymlaen i'r ysgol Gymraeg leol. Rwy'n hapus ein bod wedi tyfu i fod yn grwp mor fawr ac yn gobeithio y byddwn yn parhau i dyfu gyda mwy o rieni yn dewis addysg Gymraeg i'w plant. Gallwch ddarganfod mwy am Gylch Ti a Fi yma: <https://meithrin.cymru/cylch-ti-a-fi/?lang=en>

Iechyd y Geg - Wyddoch chi, mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn cynnig gwasanaeth deintyddol cymunedol?

Mae'r gwasanaeth deintyddol cymunedol yn darparu gofal deintyddol i blant ac oedolion sy'n agored i niwed mewn 12 clinig deintyddol ar draws Torfaen, Sir Fynwy, Casnewydd, Blaenau Gwent a Chaerffili. Os oes angen triniaeth neu gyngor deintyddol brys arnoch, ffoniwch y Llinell Gymorth Ddeintyddol ar **Ffôn: 01633 744387**.

Oriau Agor:

Dydd Llun - Dydd Gwener: 9:00am i 12:15pm a 1:15pm - 4:00pm

Gyda'r nos yn ystod yr wythnos: 6:30pm tan 8am (cyngor yn unig)

Dros y penwythnos a gwyliau banc: apwyntiadau cyfyngedig a gwasanaeth cynghori

I gael rhestr o Ddeintyddion sy'n derbyn cleifion y GIG yn eich ardal chi, anfonwch e-bost:

ABBDental.Helpline@wales.nhs.uk or download an app to read this for an up to date

list. **Darganfyddwch fwy yma: Cynllun Gwên: gwella iechyd deintyddol plant | LLYW.**

CYMRU: <https://www.gov.wales/designed-smile-improving-childrens-dental-health>

Digwyddiadau Tîm Chwarae Blaenau Gwent

Mae ein Tîm Chwarae anhygoel wedi cael hanner tymor prysur arall! Fe gynhalion nhw bum sesiwn Chwarae yn y Parc yn ogystal â dwy sesiwn Chwarae yn y Ganolfan Integredig i Blant!

Diolch i bawb a fynychodd y sesiynau hyn ac a helpodd i'w gwneud yn gymaint o lwyddiant! Edrychwch ar rai o'r pethau y gwnaeth y plant wrth chwarae yn y sesiwn yn y Ganolfan Integredig! Mae Plantos Bach Gwylt (Wild Tots) hefyd wedi deffro o'u gaeafgwsg ac mae grwpiau wedi dechrau rhedeg bob dydd Mercher a dydd Gwener eto! Chwiliwch am @Wildtotsblaenau-gwent ar Facebook i gael yr wybodaeth ddiweddaraf!

Yn olaf, **MAE ANGEN EICH CYMORTH ARNOM!** Mae ein Tîm Chwarae yn cynnal eu 'Harolwg Chwarae Mawr' ac mae angen iddynt gael adborth gan blant a phobl ifanc ar draws Blaenau Gwent. Os gallwch chi gwblhau'r arolwg gyda phlentyn neu unigolyn ifanc yn eich bywyd, byddwn yn ddiolchgar iawn. : <https://forms.office.com/r/gR4zcqs64k>.



Teuluoedd yn Gyntaf

Bydd Daniel Evans a Richard Taylor yn ymuno â Theuluoedd yn Gyntaf fel gweithwyr cymorth i deuluoedd a bydd Carly Evans yn ymuno â'r tîm fel arweinydd. Byddan nhw o fudd mawr inni ac mae Teuluoedd yn Gyntaf yn edrych ymlaen at iddynt ddechrau!

Hoffem ffarwelio â Viv Wells. Mae Viv yn ymddeol ar ôl bron i 30 mlynedd fel gweithiwr cymdeithasol yn yr awdurdod lleol. Ers mis Gorffennaf 2023, mae hefyd wedi bod yn arweinydd tîm o fewn Teuluoedd yn Gyntaf. Llongyfarchiadau, Viv, a mwynhewch eich ymddeoliad haeddiannol!

Mae Teuluoedd yn Gyntaf wedi cyrraedd rownd derfynol categori Gwobr Adeiladu Dyfodol Disglair Gofal Cymdeithasol Cymru yng Ngwobrau Gofal Cymdeithasol 2025 eleni! Dyma fydd yr eildro i'r tîm gyrraedd y rowndiau terfynol ar gyfer gwobr o'r fath, ac mae cyrraedd y rownd derfynol yn gamp mor wych. Mae'n dangos cryfder a phenderfynoldeb y tîm, a'r gofal a sylw ystyriol a roddir ganddynt i'r teuluoedd y maent yn eu cefnogi.

Mae'r gwobrau'n cydnabod, dathlu a rhannu gwaith nodedig ym maes gofal cymdeithasol, gofal plant, chwarae a'r blynyddoedd cynnar yng Nghymru. Mae'r gwobrau'n cydnabod gwaith grwpiau, timau a sefydliadau, yn ogystal â gweithwyr, o bob rhan o'r sectorau cyhoeddus, preifat, gwirfoddol a chydweithredol yng Nghymru.

Gwefan y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd

Ydych chi wedi cael cyfle i edrych ar ein gwefan newydd eto? Gallwch nawr ddod o hyd i restr gyfredol o grwpiau rhieni a phlant bach yn yr ardal; rhestr o'r holl ddarparwyr gofal plant yn yr ardal; cyngor ar gynlluniau i'ch helpu i dalu am ofal plant; cwestiynau cyffredin; a rhestr o ddigwyddiadau sydd i ddod!

Ymwelwch â ni yn: <https://bgfis.org.uk/>

Rysâit Gwanwyn

Gyda'r Gwanwyn ar y gorwel, beth am roi cynnig ar y rysâit newydd, iach a chyffrous hon?

Beth fydd ei angen arnoch chi:

- > 150g reis brown neu wyn hawdd ei goginio
- > 227g o ddarnau pîn-afal (mewn sudd naturiol)
- > 1 llwy fwrdd blawd corn
- > 2 lwy fwrdd piwrî tomato
- > 1 llwy de o saws soi â llai o halen
- > 2 lwy de o olew llysïau
- > 300g o fron neu glun cyw iâr (wedi'i dorri'n dalpiâu)
- > 1 winwnsyn canolig ei faint (wedi'i sleisio'n denau)
- > 1 pupur (wedi'i dorri'n ddarnau)
- > 3 ffon seleri (wedi'u sleisio)
- > 2 domato canolig eu maint (wedi'u torri'n ddarnau)

Beth i'w wneud:

1. Coginiwch y reis yn unol â'r cyfarwyddiadau ar y pecyn.
2. Yn y cyfamser, draeniwch y sudd o'r pîn-afal i bowlen fach. Ychwanegwch y blawd corn a'i gymysgu nes ei fod yn llyfn. Ar ôl hynny, cymysgwch y piwrî tomato a'r saws soi i mewn.
3. 10 munud cyn i'r reis fod yn barod, cynheswch yr olew mewn wok neu badell ffrio fawr iawn. Ychwanegwch y cyw iâr a'i ffrio dros wres uchel am 3 i 4 munud.
4. Ychwanegwch y winwnsyn, pupur a seleri i'r badell. Ffriwch am 3 i 4 munud arall, yna ychwanegwch y darnau tomato a'r darnau pîn-afal.
5. Rhowch dro olaf i'r cymysgedd sudd pîn-afal, yna ychwanegwch ef at y sosban. Daliwch i'w droi nes bod y saws yn boeth ac wedi tewhau.
6. Gweinwch gyda'r reis.

I gael mwy o ryseitiau iach, ewch i: **Bwyd Teulu | Every Child Every Child** (everychildwales.co.uk)

Dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol:

-  Blaenau Gwent Family Information Service
-  Blaenau_Gwent_fis
-  FIS_BG