

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd

Cylchlythyr i Deuluoedd a Gweithwyr Proffesiynol ym Mlaenau Gwent



Argraffiad 1: Mehefin 2024

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 chynghor defnyddiol; rhai gweithgareddau y gallwch chi eu gwneud gyda'ch rhai bach; a llawer mwy!

Ymgyrch Bwydo ar y Fron 2024

Eleni, mae ein timau anhygoel wedi lansio ymgyrch bwydo ar y fron i annog a chefnogi mwy o famau i fwydo ar y fron! Dechreuodd ymgyrch eleni yng Nghwm gydag ymweliad gan y bersonoliaeth deledu a phencampwr bwydo ar y fron Ferne McCann!

Cyfarfu Ferne â mamau yn y Ganolfan Dechrau'n Deg leol i dynnu sylw at fanteision bwydo ar y fron. Roedd gan Ferne hyn i'w ddweud am ei hymweliad â Chwm: "Roedd yn bleser pur ymweld â Chwm heddiw i gefnogi lansiad ymgyrch Bwydo ar y Fron Blaenau Gwent. Mae yna lawer o resymau pam mae rhai mamau yn dewis peidio â bwydo ar y fron, ond mae'n ymddangos mai un o'r rhesymau mwyaf yw diffyg cefnogaeth a hyder. Rwy'n gobeithio y bydd yr ymgyrch hon yn annog mamau ifanc ym Mlaenau Gwent i gael

y cymorth cywir i oresgyn un o'r rhwystrau mwyaf i famau sydd am roi cynnig arni – diffyg cefnogaeth. Mae cymaint i'w lywio pan ddechreuwch ar eich taith bwydo ar y fron ond, ar yr ochr arall mae llawenydd pur, cyfleustra a'r manteision iechyd gwydych ac rwy'n siwr y bydd yr ymgyrch hon yn dod â'r buddion hyn yn fyw."

Cafodd Cwm sylw ar bennod My Family & Me gan Ferne McCann ym mis Ebrill. Gallwch ddal i fyny ar bob pennod ar ITVx nawr!



Onid pam mae'r ymgyrch hon mor bwysig?

Mae gan Flaenau Gwent un o'r cyfraddau bwydo ar y fron isaf o gymharu â gweddill Cymru a'r DU. Mae'r ymgyrch ar y cyd â Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn canolbwyntio ar gynyddu cyfraddau bwydo ar y fron. Nododd arolwg bwydo babanod diweddar rai o'r rhwystrau cyffredin i fwydo ar y fron a bydd yr wybodaeth hon yn cael ei defnyddio i hysbysu mamau a darpar famau a dargedwyd gan y strategaeth a'r ymgyrch eleni yn well.

Mae llawer o fanteision i fwydo ar y fron hefyd! I famau, mae'n lleihau'r risg o ganser yr ofari a'r fron, diabetes, a chlefyd y galon. Mae manteision iechyd i fabanod hefyd gan ei fod yn lleihau'r risg o rai heintiau cyffredin fel heintiau'r glust a heintiau anadlol a gastroberfeddol, yn ogystal â lleihau rhai o'r risgiau o fod dros bwysau ac yn ordew. Mae hefyd yn helpu i leihau risgiau eraill fel syndrom marwolaeth sydyn babanod (SIDS), diabetes math 1 ac asthma.

Mantais fawr arall bwydo ar y fron yw ei fod yn rhad ac am ddim! Gall gostio rhwng £33 ac £80 y mis i fwydo'ch un bach ar fformiwla yn unig. Mae bwydo ar y fron hefyd yn helpu i greu perthynas ac ymlyniad rhwng y fam a'r babi, sy'n hybu datblygiad yr ymennydd a rheolaeth emosiynol y baban.

08000 32 33 39 | fis@blaenau-gwent.gov.uk | www.bgfis.org.uk

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

Tîm Chwarae

Mae ein tîm chwarae wedi bod yn gweithio'n galed iawn y tymor hwn. Cynhaliwyd pum sesiwn chwarae yn y parc dros wyliau'r Pasg a digwyddiad chwarae enfawr yng Nghanolfan Integredig i Blant Blaenau, ac maent wedi bod yn cynnal eu grwpiau Wild Tots bob wythnos!

Dyma rai o'r adborth gwych gan y teuluoedd a fynychodd:

Mae'r digwyddiad hwn dros y Pasg yn wych. Digwyddiad rhad ac am ddim gwych i'r plant. Diolch, tîm chwarae!

'Mae fy mhlentyn mor hapus. Diolch am y gweithgareddau a ddarparwyd - roeddwn i wrth fy modd yn cymryd rhan.'

'Rydych chi bob amser yn mynd gam ymhellach yn y Ganolfan Integredig i Blant. Roedd y strafagansa Nadolig yr un mor hudolus. Felly penderfynon ni ddod yn ôl ar gyfer y Pasg hefyd.'

'Rydym mor ddiolchgar am y digwyddiad rhad ac am ddim hwn gan ein bod yn deulu mawr ac mae pethau'n costio llawer o arian, yn enwedig os oes gennych fwy nag un plentyn.'

Cadwch lygad ar ein cyfryngau cymdeithasol i fod y cyntaf i wybod am y digwyddiadau sydd i ddod!



Tîm Lluosi

Mae'r tîm Lluosi hefyd wedi cael hanner tymor hynod o brysur, yn cynnal eu rownd gyntaf o gyrsiau yng nghanolfannau Dechrau'n Deg yng Nghwm, Swffryd, Pen-y-bryn a Sirhywi! Mae'r tîm wedi cael adborth gwych gan eu cyfranogwyr ac maent newydd lansio eu hail rownd o gyrsiau:

- > Datblygiad a Thwf Plant yn Sirhywi (i oedolion)
- > Camau Cyntaf i'r Saesneg (argraffiad Twrceg) (i oedolion) yn Abertyleri
- > Gwneud i Hyder Gyfrif yn Abertyleri a Garnlydan (i oedolion)
- > Mesur ar gyfer Ceginio ym Mhen-y-bryn (i oedolion)
- > Fy Rhifau Cyntaf yn Swffryd
- > Cropwyr Chwilfrydig ym Mhrynithel

Bydd cyrsiau newydd yn dechrau eto ar ôl hanner tymor mis Mai! Dilynwch ni ar Facebook i ddarganfod pa gyrsiau sy'n dod i ganolfan yn agos atoch chi!

'Mae'r cwrs wir wedi fy ysbrydoli. Dysgodd i mi y gallaf hefyd roi fy hun yn gyntaf yn hytrach na rhoi eraill o fy mlaen bob amser. Mae hefyd wedi fy helpu i gyrraedd fy nodau. Mae gen i opsiynau nawr i'm harwain at gyflogaeth.'

'Roedd y staff mor hyfryd – yn sylwgar i bob plentyn yn unigol a'r grŵp cyfan.'



Parti Bwmp

Ar 24 Ebrill, cynhaliodd ein tîm Dechrau'n Deg anhygoel barti bwmp i bob darpar fam ym Mlaenau Gwent. Mynychwyd y digwyddiad hefyd gennym ni yn y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd, Mudiad Meithrin, Lluosi, ymwelwyr iechyd, Mini Movers, Ymddiriedolaeth Hamdden Aneurin, Teuluoedd yn Gyntaf, a llawer mwy!

Roedd y mamau beichiog yn gallu cael gwybod am lawer o'r gwasanaethau ar draws Blaenau Gwent a chwrdd â llawer o aelodau tîm Dechrau'n Deg. Roedd y darpar famau hefyd yn gallu gwylio cyflwyniad anhygoel am esgor a geni. Roedd y tîm eisiau trosglwyddo eu diolch i bawb a fynychodd y digwyddiad ac a helpodd i'w wneud yn llwyddiant.

Ar hyn o bryd, mae pedwar grwp bwydo ymatebol ym Mlaenau Gwent y gallwch eu mynychu i helpu i'ch cefnogi gyda'ch taith fwydo. Gall y grwpiau hyn roi cyngor cyfeillgar i chi ar fwydo'ch babi a chyfle i gwrdd â mamau newydd a darpar famau yn yr ardal.

Dydd Llun:

Canolfan Lechyd
a Lles Bevan
10am – 12pm
(yn ystod y tymor
yn unig)

Dydd Mawrth:

yng Nghanolfan
Pen-y-bryn, Bryn-teg
9:30am – 11am
(yn ystod y tymor
yn unig)

Dydd Mercher:

Nghanolfan Integredig
i Blant, Blaenau
10am – 11am
(yn ystod y tymor
yn unig)

Dydd Iau:

Hwb Dechrau'n
Deg Swffryd
10am – 3pm
(yn ystod y tymor
yn unig)

Oeddech chi'n gwybod bod gan bob darpar fam ym Mlaenau Gwent hawl i gymorth yn ystod ei beichiogrwydd ac ar ôl genedigaeth ei babi?

Mae Catherine Davies a Tracy Thompson ill dau yn weithwyr cymorth cyn geni i deuluoedd a gallant gynnig cymorth ac arweiniad yn ystod beichiogrwydd. Gallant hefyd roi cyngor a chymorth ar ddod yn rhiant newydd, bwydo babanod, bwydo ar y fron, materion tai, bwyta'n iach a chyllidebu!

Os teimlwch fod angen cymorth ychwanegol arnoch yn ystod eich taith beichiogrwydd, mae croeso i chi gysylltu â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd. Gallwch ein ffonio ar 0800 032 3339 neu anfon e-bost atom yn FIS@blaenau-gwent.gov.uk

Teulu Cymru

Ym mis Ebrill, lansiodd Llywodraeth Cymru Teulu Cymru. Mae'r gwasanaeth hwn yn dod â'r holl brif ymgyrchoedd gofal plant a magu plant o dan yr un to. Yma gallwch ddod o hyd i ymgyrchoedd fel dysgu siarad, awgrymiadau ar fagu plant, cosb gorfforol a'r gyfraith, a lles teuluol!

Mae'r gwasanaeth wedi'i anelu at rieni, gofalwyr a theuluoedd sydd â phlant rhwng 0 a 18 oed ac mae'n cyfeirio teuluoedd at wasanaethau a gwybodaeth iddynt.

Gallwch ei ddilyn ar-lein yma:

www.instagram.com/teulu.cymru
www.facebook.com/teulucymruwales

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/> Cofiwch ein dilyn ar y cyfryngau cymdeithasol hefyd:

-  Blaenau Gwent Family Information Service
-  Blaenau_Gwent_fis
-  FIS_BG

Rysâit Mehefin

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

Cyw iâr jerk gyda reis a ffa i bedwar o bobl!

Beth fydd ei angen arnoch chi:

- > Brest cyw iâr - wedi'i thorri'n strbedi (200g)
- > 1 llwy fwrdd o sesnin jerk (pentwr)
- > 1 llwy fwrdd o olew llysiau
- > 1 winwsyn bach - wedi'i blicio a'i ddeisio
- > 1 pupur - wedi'i ddad-hadu a'i sleisio
- > 1 can o ffa coch (410g) - wedi'u draenio
- > Reis gwyn (200g)
- > Dwr (400ml)

Beth i'w wneud:

1. Gorchuddiwch y strbedi cyw iâr mewn sesnin jerk a'u cymysgu'n dda. Gadewch nhw yn yr oergell am awr i farinadu.
2. Mewn sosban fawr, cynheswch yr olew a ffrwch y winwsyn a'r pupur am 2 i 3 munud.
3. Ychwanegwch y cyw iâr a'i goginio am 2 i 3 munud.
4. Ychwanegwch y ffa coch, y reis a'r dwr i'r cymysgedd a dod ag ef i'r berw
5. Mudferwch ef am tua 20 munud gyda'r caead ar y badell nes bod y reis wedi amsugno'r dwr a'r cyw iâr a'r llysiau wedi'u coginio.

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



Diogelwch Ar-lein

Oeddech chi'n gwybod bod WhatsApp wedi gostwng yr isafswm oedran ar gyfer defnyddwyr o 16 oed i ddim ond 13 oed? Os yw'ch plentyn yn defnyddio'r ap, dyma rai pethau i gadw llygad amdanynt yn ogystal â rhai awgrymiadau i helpu i'w gadw'n ddiogel.

Sgamiau

Mae poblogrwydd WhatsApp yn ei wneud yn lle perffaith i sgamwyr! Bydd rhai sgamwyr yn esgus bod yn rhywun y mae eich plentyn yn ei adnabod ac yn gofyn iddo drosglwyddo arian at argyfwng. Bydd eraill yn sbarduno neges ddilysu trwy geisio mewngofnodi i'r cyfrif; yna byddant yn anfon neges at eich plentyn yn esgus bod yn WhatsApp ac yn gofyn am y cod. Bydd hyn wedyn yn rhoi mynediad iddynt i gyfrif eich plentyn!

Cyswllt gan ddieithriad

Ar WhatsApp, os oes gan rywun rif eich plentyn yna gall anfon neges uniongyrchol ato. Gall un o'i ffrindiau hefyd ei ychwanegu at sgysiau grwp; efallai y bydd y grwp hwn yn cynnwys pobl nad yw'n eu hadnabod!

Er mwyn ei gadw'n ddiogel, gallwch chi newid gosodiadau eich plentyn fel mai dim ond rhai pobl sy'n gallu ei ychwanegu at sgysiau grwp. Ewch i 'Privacy', yna 'Groups', yna dewiswch i bwy yr hoffech roi caniatâd!

Lleoliad

Mae 'lleoliad byw' WhatsApp yn caniatáu i ddefnyddwyr rannu eu lleoliad. Gall hyn fod yn ddefnyddiol iawn i rieni wybod ble mae eu plant neu i blant ei ddefnyddio wrth gwrdd â'u ffrindiau. Fodd bynnag, os yw eich 'lleoliad byw' yn weladwy i bawb, gall hyd yn oed pobl mewn sgysiau grwp (nad ydych efallai'n eu hadnabod) weld eich lleoliad! Cofiwch wirio gosodiadau eich plentyn i sicrhau bod y gosodiad lleoliad byw wedi'i ddiffodd neu ond yn weladwy i rai pobl.

Am ragor o wybodaeth, ewch i: Free Online Safety Guide | WhatsApp (nationalcollege.com)

Camau Bach

Mae ein staff anhygoel wedi bod yn cydweithio i helpu i gefnogi rhieni plant ag anghenion ychwanegol. Ar ddydd Mercher olaf pob mis, mae grwp o rieni yn cyfarfod yng Nghanolfan Integredig i Blant Blaenau gyda rhai o'n staff i drafod ystod o bynciau. Mae'r pynciau hyn yn cael eu harwain gan y rhieni sy'n mynychu'r grwp ac mae ein staff yn gweithio'n galed iawn i ddod o hyd i'r atebion a hyd yn oed yn gwahodd gwasanaethau eraill i siarad yn y grwp.

Ers i'r grwp newid ei enw eleni, mae wedi bod yn mynd o nerth i nerth! Rydym yn ddiolchgar i'r holl rieni sy'n mynychu'r grwp oherwydd, hebddynt, ni fyddai'r grwp mor llwyddiannus!

Tîm Teuluoedd yn Gyntaf

Ochr yn ochr â Chamau Bach, mae ein tîm Teuluoedd yn Gyntaf anhygoel wedi bod yn brysur yn cynllunio digwyddiadau eraill ar gyfer y teuluoedd y maent yn eu cefnogi. Mae ganddyn nhw ddiwrnod llawn hwyl i ofalwyr ifanc wedi'i drefnu ar gyfer diwedd mis Mai – 'rydyn ni eisiau cydnabod a gwerthfawrogi eu holl waith caled yn eu rôl ofalu a chynnig hwyl a mwynhad mawr eu hangen'.

Mae gan y tîm hefyd deithiau lluosog wedi'u trefnu drwy gydol y flwyddyn, ar gyfer y teuluoedd sy'n mynychu'r Clwb Cynhwysol a'r Clwb Ieuenctid Gofalwyr Ifanc – i Alton Towers, Porthcawl, Ninja Warrior a phantomeimiau, yn ogystal â'n teithiau preswyl i PGL yn Aberhonddu.