

Teuluoedd Cryf, Dyfodol Cryf

Galwadau Home-Start Cymru ar gyfer y Senedd nesaf, 2026

Mae Home-Start Cymru wedi ymrwymo i hyrwyddo lleisiau plant a theuluoedd ledled Cymru ar y materion sydd bwysicaf iddynt.

Rydym yn gweithio gyda theuluoedd o bob rhan o gymunedau amrywiol Cymru, y mae llawer ohonynt yn wynebu heriau sy'n effeithio ar eu llesiant; yn fwyaf cyffredin iechyd meddwl gwael rhieni a phlant, unigedd, straen teuluol, oedi datblygiadol, ac effeithiau profiadau niweidiol yn ystod plentynod (ACEs).

Trwy flynyddoedd o gefnogaeth uniongyrchol, ymchwil, a pherthnasoedd dibynadwy, mae teuluoedd wedi tynnu sylw'n gyson at bedwar maes allweddol, sy'n gorgyffwrdd, sy'n llunio eu bywydau beunyddiol fwyaf a lle maent yn credu bod angen newid polisi ar frys. Y rhain yw: y 1000 Diwrnod Cyntaf, Tadau, Niwroamrywiaeth, a Tlodi.



1000 Diwrnod Cyntaf

Mae 1000 diwrnod cyntaf bywyd plentyn yn hanfodol ar gyfer datblygiad iach. Mae ymlyniad cynnar rhwng rhieni a phlant yn gosod y sylfaen ar gyfer perthnasoedd yn y dyfodol ac yn llunio canlyniadau datblygiadol hirdymor yn gryf.



Tadau

Mae cefnogaeth i dadau, yn enwedig yn ystod y cyfnod perinatal, yn parhau i fod yn gyfyngedig. Mae llawer yn wynebu rhwystrau i gael mynediad at gymorth sy'n cydnabod eu hanghenion a'u hamgylchiadau. Mae agweddau a rhagfarnau parhaus ynghylch iechyd meddwl tadau yn golygu bod y grŵp hwn yn aml yn anwybyddu.



Niwroamrywiaeth (ND)

Mae gwaith Home-Start Cymru yn parhau i addasu i lefelau cynyddol o angen ymhlith teuluoedd sy'n profi niwroamrywiaeth. Mae llawer yn wynebu arosiadau hir iawn am asesiad ac yn byw gydag anfantais gymdeithasol ac economaidd barhaus, gan gynnwys tlodi a stigma.



Tlodi

Mae tua 30% o blant yng Nghymru yn byw mewn tlodi, gan gynnwys llawer mewn teuluoedd sy'n gweithio. Heb ymyrraeth polisi effeithiol, mae cyfraddau'n debygol o gynyddu, gan ddyfnhau caledi a'r risg o ganlyniadau gwael. Mae tlodi'n effeithio ar bob haen o fywyd teuluol ac yn cynyddu'r bregusrwydd i argyfyngau emosiynol ac ymarferol.

1000 Diwrnod Cyntaf

Yr hinsawdd bresennol

Mae plant ifanc rhieni ag iechyd meddwl gwael **dair gwaith** yn fwy tebygol o ddatblygu problemau iechyd meddwl.

Mae **un o bob pedwar** plentyn bellach yn agored i salwch meddwl mamol, iselder neu bryder yn fwyaf cyffredin.

15% o rhieni yn nodi pryderon ynghylch eu cysylltiad â'u babi yn dilyn pandemig Covid-19.

67% o'r rhieni a holwyd gan HSC eisiau cefnogaeth i gryfhau neu adeiladu perthnasoedd rhiant-plentyn.

Bydd tua **un o bob pump** o fenywod yn profi cyflwr iechyd meddwl yn ystod beichiogrwydd neu o fewn y flwyddyn gyntaf ar ôl genedigael.

Hunanladdiad mamol yw **prif achos marwolaethau uniongyrchol** rhwng chwe wythnos a blwyddyn ar ôl beichiogrwydd.

Mae menywod sy'n ceisio hunanladdiad ar ôl geni yn aml yn nodi bod meddyliau hunanladdol wedi dechrau yn ystod **beichiogrwydd**, gan dynnu sylw at y cyfnod **cynnedigol fel un hanfodol** ar gyfer atal.

90% o weithwyr iechyd proffesiynol yn dweud bod angen mwy o hyfforddiant arnynt mewn iechyd meddwl perinatal.

31% o'r rhieni a holwyd gan HSC yn credu nad oes digon o gefnogaeth i rieni newydd yn eu cymuned.

“Tua chwe mis ar ôl i fy mhlentyn gael ei eni, roeddwn i'n cael trafferth yn feddyliol ac es i at fy meddyg teulu. Cefais fy rhoi ar gyffuriau gwrthiselder yn syth ac ni chefais fy atgyfeirio at y tîm iechyd meddwl perinatal. Roeddwn i'n cael fy nerbyn i'r ysbyty bron bob mis oherwydd fy mod i nawr yn cael trafferth gyda Diabwllimia.

Yn y pen draw, cefais fy atgyfeirio at iechyd meddwl cymunedol ac roeddwn i'n gweld meddyg yn rheolaidd, ond pan symudodd ymlaen, roeddwn i ar goll yn y system. Cysylltais â'm tîm diabetes a'm hymwelydd iechyd, ond nid oedd dim y gallent ei wneud. Atgyfeiriodd fy meddyg teulu fi at iechyd meddwl sylfaenol, ond roeddwn i'n 'rhy gymhleth' iddyn nhw.

Syrthiais trwy gymaint o fylchau.”

-Naomi, Caerdydd

Ein galwadau allweddol i lunwyr polisi

Ein galwadau allweddol i lunwyr polisi

- Gwella cymorth iechyd meddwl i rieni yn ystod y cyfnod perinatal. Mynd i'r afael â bylchau parhaus yn y system perinatal drwy adolygu a gweithredu ar argymhellion o Fap Ffordd Coleg Brenhinol y Bydwagedd i'r Cymorth Cywir ar yr Amser Cywir a'r Gynghair iechyd Meddwl Mamol, gan sicrhau bod pob teulu'n derbyn gofal amserol o ansawdd uchel.
- Sefydlu mecanwaith goruchwyllo cenedlaethol i amddiffyn a chryfhau gwasanaethau perinatal yng Nghymru, a ddatblygwyd mewn cyd-gynhyrchu gwirioneddol gyda phartneriaid ar draws y sector.
- Mynd i'r afael â bylchau mawr yn y ddarpariaeth drwy gyflwyno llwybrau gofal cenedlaethol ar gyfer tadau a phartneriaid.

Rhoi blaenoriaeth i ymyrraeth gynnar ac atal (EI&P)

- Ymgorffori fframwaith a diffiniad EI&P mewn statud, gan sicrhau bod gan awdurdodau lleol adnoddau a'u bod yn ofynnol iddynt gyflawni yn ei erbyn.
- Cymryd dull hawliau plant i bob datblygiad polisi, gan gynnwys ymrwymiad i ystyried anghenion a lleisiau babanod yn weithredol.
- Buddsoddi mewn gwasanaethau sy'n cryfhau'r berthynas rhwng rhieni a babanod i leihau'r risg o ganlyniadau negyddol i blant a theuluoedd.
- Cynyddu cyllid i ehangu cyrhaeddiad, sefydlogrwydd a chynaliadwyedd hirdymor gwasanaethau hanfodol EI&P.

Tadau

Yr hinsawdd bresennol



Mae tua **un o bob deg** dyn yn profi pryder neu iselder yn ystod y cyfnod perinatal.

Mae tadau ag anawsterau iechyd meddwl perinatal hyd at **47%** yn fwy tebygol o gael eu hasesu fel rhai mewn perygl o hunanladdiad nag ar unrhyw adeg arall yn eu bywydau.

Mae plant tadau â phedwar neu fwy o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentynod (ACEs) **dros saith gwaith yn fwy tebygol** o fyw mewn cartref lle mae salwch meddwl yn bresennol.

Mae perthnasoedd tad-plentyn absennol neu anghyson yn gysylltiedig yn gyson â chanlyniadau gwaeth i blant.

91%

o rieni nad ydynt yn byw yn y DU yn dadau.

Mae tadau nad ydynt yn byw yn y DU yn wynebu lefelau uwch o dlodi ac amddifadedd ac mae ganddynt gefnogaeth gymdeithasol is na thadau sy'n byw gyda'u plant.

33%

Mae traean o gam-drin domestig neu gam-drin gan bartneriaid oedolion yn cael ei brofi gan ddynion, sydd hefyd yn llai tebygol o roi gwybod am ddigwyddiadau i'r heddlu.

Er gwaethaf angen clir, mae gwasanaethau, polisïau ac agweddau yn parhau i fod heb ddigon o offer i gefnogi tadau ar adegau bregus yn eu bywydau.

49%

o rieni a holwyd gan Home-Start Cymru yn credu bod digon o gefnogaeth i dadau yn eu cymuned.

Yr hyn a ddywedodd tadau wrthym drwy Raglen Dad Matters:

- Pwysau i gyflawni disgwyliadau fel tadau a modelau rôl.
- Pryder ynghylch cydbwyso cyfrifoldebau gwaith ag amser ar gyfer eu newydd-anedig a'u partner.
- Teimlo'n cael eu "gwrthio allan" o'r daith beichiogrwydd gan wasanaethau.
- Pryder ynghylch cynnal sefydlogrwydd a darparu'n ariannol ar gyfer eu teulu.

"Y drafferth heddiw yw bod disgwyl i dadau 'fwrw ymlaen ag e'. Does neb wir eisiau gwybod sut rydych chi'n teimlo na beth rydych chi wedi bod drwyddo, oherwydd nid chi yw'r un sy'n rhoi genedigaeth. Mae cael rhywun i siarad ag ef am y da a'r drwg yn amhrisiadwy a dylid ei ddathlu."
— Gareth, Rhondda Cynon Taf

Ein galwadau allweddol i lunwyr polisi

Mewnosod dull teulu cyfan ar draws gwasanaethau:

- Sicrhau bod gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol ac anarbenigol yn mabwysiadu arfer cyfannol i leihau effeithiau tonnog salwch meddwl rhieni ac anfantais hirdymor.
- Gwneud gwasanaethau arbenigol yn fwy cynhwysol o dadau ar adegau allweddol, yn enwedig yn ystod y cyfnod cynnedigol.

Creu cefnogaeth gref a hygyrch sy'n adlewyrchu anghenion tadau:

- Darparu buddsoddiad cynaliadwy, hirdymor ar gyfer sefydliadau'r trydydd sector sy'n darparu cefnogaeth bersonol a chymunedol i dadau a'u teuluoedd.
- Cau bylchau data cenedlaethol mawr i wella dealltwriaeth o anghenion a phrofiadau tadau.

Herio'r stigma a'r rhagfarn sy'n ymwneud ag iechyd meddwl a rôl rhieni tadau:

- Cyflwyno hyfforddiant, dysgu ac adnoddau i bob gweithiwr proffesiynol sy'n gweithio gyda theuluoedd, gan fynd i'r afael â rhagfarn rhywedd a gwella hyder wrth gydnabod ac ymateb i ofid tadau.

Niwroamrywiaeth

Yr hinsawdd bresennol

41 % o rieni a holwyd gan HSC wedi bod yn aros mwy na thair blynedd am asesiad niwroamrywiaeth ar gyfer eu plentyn.

Rhwng 2022 a 2024, **cynyddodd amseroedd** aros ar gyfer diagnosis ASD ac ADHD yn sylweddol mewn chwech o saith ardal bwrdd iechyd Cymru.

Oherwydd amseroedd aros cynyddol ar gyfer asesiadau niwroddatblygiadol, mae mwy a mwy o deuluoedd yn ceisio diagnosis preifat. Fodd bynnag, nid yw cael diagnosis preifat yn gwarantu y bydd rhywun yn gallu cael triniaeth neu feddyginiaeth drwy'r GIG. Er y bydd rhai meddygon teulu yn cydnabod diagnosis preifat, ni fydd eraill, ac efallai na fydd rhai awdurdodau lleol yn derbyn canlyniadau diagnosis awtistiaeth preifat.

Mae oedolion ag awtistiaeth yn profi **cyfraddau uwch o broblemau iechyd meddwl** ac yn adrodd am ansawdd bywyd is, yn bennaf oherwydd heriau gyda chynhwysiant cymdeithasol a rhyngweithio.

Mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg yn awgrymu cysylltiad cryf rhwng **Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASD) a mwy o agoredrwydd i ddatblygu PTSD**

Mae ymchwil gynyddol yn dangos bod teuluoedd niwroamrywiol yn wynebu lefelau anghymesur o dlodi, oherwydd costau ychwanegol gofalu am blant niwroamrywiol a chymhwysedd cyfyngedig ar gyfer llawer o gynlluniau cymorth.

64 % % o rieni a holwyd gan HSC eisiau mwy o wybodaeth ac arweiniad ynghylch diagnosis eu plentyn.

“Rwy'n credu bod angen hyfforddiant ar ysgolion i ddeall niwroamrywiaeth yn well a sut i gefnogi teuluoedd sy'n amau niwroamrywiaeth, oherwydd ni theimlem ein bod yn cael ein gwranddo.

Ymddengys oni bai bod plentyn yn aflonyddgar, nad ydyn nhw eisiau gwybod.”

-Julia & Simon, Methyr Tydfil

“Rwyf bob amser yn dweud wrth deuluoedd sy'n aros am asesiad i wirio ddwywaith eu bod nhw mewn gwirionedd ar y rhestr. Rydym wedi cael cymaint o achosion lle mae teuluoedd yn meddwl eu bod nhw, ond nid ydyn nhw, ac nid oes ganddyn nhw unrhyw syniad.”

-Deborah, HSC Staff Member

“Mae costau i ofalu am blant niwroamrywiol nad yw llawer o bobl yn eu sylweddoli. Rwy'n newid dillad yn gyson oherwydd bod fy mhlentyn yn cnoi trwy'r llewys.”

Parent, Merthyr Tydfil

Ein galwadau allweddol i lunwyr polisi

Cryfhau'r berthnasoedd rhwng teuluoedd ac ysgolion fel bod anghenion plant yn cael eu nodi'n gynnar ac yn gywir:

- Gwella dealltwriaeth o niwroamrywiaeth ymhlith yr holl weithwyr proffesiynol addysg.
- Cyflwyno safonau i sicrhau bod llais rhieni wedi'i fewnosod yn gyson mewn gwneud penderfyniadau ac addysgu ar gyfer plant niwroamrywiol.
- Buddsoddi mewn gwasanaethau trydydd sector sy'n cefnogi teuluoedd trwy drawsnewidiadau allweddol.

Sicrhau y gall pob teulu gael mynediad at gefnogaeth o safon, diagnosis neu ddim diagnosis:

- Cynyddu cyllid ac adnoddau ar gyfer sefydliadau trydydd sector sy'n helpu teuluoedd i ddeall anghenion eu plentyn (neu eu hanghenion eu hunain) a chryfhau perthnasoedd rhiant-plentyn.
- Gwella dealltwriaeth y cyhoedd o niwroamrywiol a herio agweddau negyddol a rhagfarn.

Mynd i'r afael â'r anfanteision ariannol ac ymarferol y mae teuluoedd niwroamrywiol yn eu hwynebu:

- Adolygu meini prawf cymhwysedd ar gyfer cynlluniau cymorth, megis pryddau ysgol am ddim, i sicrhau eu bod yn adlewyrchu anghenion teuluoedd niwroamrywiol ac yn hyrwyddo ecwiti.
- Dyfnhau dealltwriaeth o'r rhwystrau ariannol y mae teuluoedd niwroamrywiol yn eu hwynebu trwy weithio gydag arbenigwyr profiadol a gweithwyr proffesiynol.

Tlodi

Yr hinsawdd bresennol

31%

o blant yng Nghymru yn byw mewn tlodi, ac mae **dros hanner** yr aelwydydd mewn tlodi yn cynnwys o leiaf un plentyn **0–4 oed**.

81%

o blant mewn tlodi incwm cymharol yn byw mewn aelwydydd sy'n gweithio.

15%

Yn arolwg tlodi blynyddol diweddaraf Plant yng Nghymru, dywedodd 25% o rieni fod eu plant yn colli ysgol oherwydd costau.

19%

Mae 19% o oedolion economaidd anweithredol yn nodi iechyd gwael neu wael iawn.

11%

o rieni a holwyd gan y Sefydliad Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn dweud nad oes ganddynt ddigon o incwm i dalu am hanfodion.

95%

o rieni yn arolwg Plant yng Nghymru yn dweud bod pwysau ariannol yn effeithio'n negyddol ar eu hiechyd meddwl.

Mae **tua un o bob deg** o blant wedi'u hamddifadu'n sylweddol.

Mae **un o bob pedwar** swydd yn talu llai na'r isafswm cyflog, ac mae gwaith rhan-amser ac ansicr â chyflog isel yn cael ei wneud yn **anghymesur gan fenywod**.

Yn ôl Sefydliad Bevan, mae gweithiwr benywaidd llawn amser gyda phlentyndod dwy oed neu iau, sy'n ennill ar y 25ain ganradd, bellach yn gwario **mwyafrith hanner ei henillion wythnosol ar ofal plant**.

Mae llawer o awdurdodau lleol yng Nghymru yn **eithrio** plant rhag prydau ysgol am ddim a'r Grant Hanfodion Ysgol oherwydd statws mewnffud.

Mae absenoldeb rhiant statudol a rennir yn talu llai na hanner y cyflog isafswm, gan gyfrannu at lai na 2% o dadau sy'n gweithio yn ei gymryd, er gwaethaf **21%** eisiau ymgymryd â mwy o ofal plant a chyfrifoldebau cartref.

“Hyd yn oed os yw system yn dweud wrthyf yn glir beth rwy'n gymwys i'w gael, efallai na fyddaf yn gallu ei gael beth bynnag oherwydd nad wyf yn gyrru ac ni allaf fforddio'r bws. Mae ffoaduriaid yn cael cludiant am ddim, ond nid ceiswyr lloches.”

-Nadia, Newport

“Mae pethau fel Talebau Cychwyn lach yn helpu, ond y gwir yw fy mod i'n cael trafferth. Ni allwn fynd ar wyliau na gwneud gweithgareddau gyda'r plant. Mae hyd yn oed trip teuluol i'r sinema yn anfforddiadwy.”

-Natasha, Caerphilly

Ein galwadau allweddol i lunwyr polisi

Blaenoriaethu camau gweithredu hirdymor, cynaliadwy i ddod â thlodi plant i ben yng Nghymru

Disgwylir i gyfraddau tlodi plant godi oni bai bod camau pendant yn cael eu cymryd.

- Cyflwyno System Budd-daliadau Cymru i greu llwybr symlach a mwy hygyrch at sawl math o gymorth.
- Adolygu'r system gofal plant i fynd i'r afael â'r prif rwystrau o ran cost a hygyrchedd.
- Gweithio'n agos gyda Llywodraeth y DU i sicrhau bod polisiau'n adlewyrchu anghenion a buddiannau pob teulu yng Nghymru yn llawn.
- Cymryd gwersi o'r Alban a chyflwyno Taliad Plant Cymru.
- Buddsoddi mewn gwasanaethau ac ymchwil sy'n mynd i'r afael â'r bylchau iechyd ac addysg sy'n gysylltiedig â thlodi, gan gynnwys gwasanaethau ataliol sy'n helpu i gau'r bwlch datblygiadol wrth ddechrau yn yr ysgol.
- Adolygu cynlluniau lliniaru tlodi dan arweiniad Llywodraeth Cymru i sicrhau eglurder hawl ac ystyried ehangu cymhwysedd i gynnwys pob teulu mewn angen, gan gynnwys y rhai nad oes ganddynt hawl i arian cyhoeddus.
- Mynd i'r afael ag achosion sylfaenol tlodi mewn gwaith a buddsoddi mewn diwygiadau sy'n gwneud cyflogaeth yn llwybr gwirioneddol at sefydlogrwydd ariannol a llesiant gwell.

Ynghylch Home-Start Cymru

Mae Home-Start Cymru yn sefyll ochr yn ochr â theuluoedd ledled Cymru yn ystod rhai o'r adegau mwyaf heriol yn eu bywydau. Credwn fod pob plentyn yn haeddu'r dechrau cryfaf posibl, ac mae hynny'n dechrau gyda chefnogi rhieni a theuluoedd i ffynnu.

Mae ein gwirfoddolwyr a'n staff yn gweithio'n uniongyrchol gyda theuluoedd yn eu cartrefi a'u cymunedau, gan adeiladu perthnasoedd dibynadwy sy'n galluogi newid gwirioneddol a pharhaol. Bob blwyddyn, rydym yn cefnogi miloedd o deuluoedd sy'n profi unigedd, anawsterau iechyd meddwl, caledi ariannol, rhianta sengl, a'r pwysau bob dydd a all deimlo'n llethol wrth fagu plant.

Yr hyn sy'n gwneud Home-Start Cymru yn wahanol yw ein dull teulu cyfan. Nid ydym yn trin problemau ar wahân; rydym yn gweld teuluoedd fel systemau cydgysylltiedig lle mae helpu un person yn cryfhau'r uned gyfan. Mae ein gwirfoddolwyr yn cynnig cefnogaeth ymarferol ac anogaeth emosiynol, gan gwrdd â theuluoedd lle maen nhw, heb farn, a'u helpu i feithrin eu hyder a'u hatebion eu hunain.

Bob dydd, mae teuluoedd yn dweud wrthym am yr heriau y maent yn eu hwynebu — heriau na ddylai unrhyw riant orfod eu rheoli ar ei ben ei hun: dewis rhwng gwresogi a bwyta, aros blynyddoedd am asesiadau niwroamrywiaeth, teimlo eu bod wedi'u cau allan o gefnogaeth fel tadau newydd, neu ymdopi â'r pwysau rhaeadr y mae tlodi yn ei greu.

Nid materion polisi haniaethol yw'r rhain. Maent yn realiti beunyddiol i deuluoedd ledled Cymru, ac maent yn sail i'r weledigaeth rydym yn ei chyflwyno — wedi'i seilio ar yr hyn y mae teuluoedd yn ei ddweud sydd bwysicaf.



Rydym yn galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i fod yn feiddgar. Mae'r dystiolaeth yn glir, mae'r atebion yn hysbys, a'r amser i weithredu yw nawr. Rhaid i Gymru fod yn lle lle gall pob teulu nid yn unig oroesi, ond ffynnu go iawn.