CYNGOR AC ADNODDAU DEFNYDDIOL

ABSENOLDEB MAMOLAETH, TADOLAETH, MABWYSIADU

Mae llawer o adnoddau ar gael ar gyfer darpar rieni sydd nid yn unig yn cynnig cefnogaeth i chi yn ystod eich beichiogrwydd ond hefyd â datblygiad eich plentyn.

‘RHAGLEN CROESO I’R BYD’

Ym Merthyr, mae gennym gyfle gwych i staff fynychu ein cwrs ‘Croeso i’r Byd’ rhwng wythnos 20 a 30 y feichiogrwydd. Mae’n gwrs 5 wythnos o hyd sydd yn 2 awr bob wythnos. Mae’r rhaglen yn canolbwyntio ar lesiant teuluol, meithrin eich babi, sut i ymdopi â babi newydd anedig, cyfathrebu â’ch partner a’ch plentyn ac ymdopi ag iselder ôl-enedigol. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â STEP ar 01685 727401 neu e-bostiwch parentsuport@merthyr.gov.uk

DIWRNODAU CADW MEWN CYSYLLTIAD – DYCHWELYD I’R GWAITH

Mae cyflogeion yn gymwys i 1 x 0.5 diwrnod cadw mewn cysylltiad er mwyn mynychu rhaglenni ‘**Sêr Bach**’ neu ‘**Siarad â’ch Babi**.’

Mae’r rhaglen yn canolbwyntio ar leferydd eich plentyn ac ar ei sgiliau iaith a chyfathrebu. Bydd y rhaglenni yn eich harwain drwy ffurfio cysylltiadau cynnar, creu synnau cyntaf i glywed geiriau cyntaf eich babi. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Merthyr.ELD@merthyr.gov.uk

SUT Y GALL POB PLENTYN FFYNU ERBYN EI FOD YN 5 OED - TEDTALK

Mae’r Ted Talk hwn yn esbonio pwysigrwydd cefnogi datblygiad ymennydd iach eich plentyn yn ystod y 5 nlynedd gyntaf.

https://www.ted.com/talks/molly_wright_how_every_child_can_thrive_by_five?delay=1m

POBL BACH, HAPUS Y BBC

Mae tudalen Pobol Bach, Hapus y BBC yn cynnig cyngor defnyddiol yngylch dod i adnabod eich plentyn cyn yr enedigaeth a siarad â’ch bwmp.

https://www.bbc.co.uk/tiny-happy-people/cymraeg

SIARAD Â FI – LLYWODRAETH CYMRU

Hefyd, mae gan Lywodraeth Cymru gyngor gwych ynghylch datblygiad plentyn.

https://www.llyw.cymru/siarad-gyda-fi