



# **Aseiad o Anghenion Iechyd: Iechyd Meddwl Babanod, Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru**

## **Crynoledb Gweithredol**

Mai, 21, 2026



**GIG**  
CYMRU  
**NHS**  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



# Cryinoldeb Gweithredol

## Cyflwyniad

Mae cefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol babanod, plant a phobl ifanc yn flaenoriaeth genedlaethol. Mae mwy a mwy o fabanod, plant a phobl ifanc yn wynebu anawsterau iechyd meddwl ac emosiynol, sy'n deillio o amrywiaeth gymhleth o ffactorau risg ac amddiffynnol cymdeithasol, amgylcheddol, economaidd a thechnolegol.

Hyd yn oed cyn y pandemig COVID-19, roedd pryderon iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc yn cynyddu. Yn 2019, amcangyfrifwyd bod problemau iechyd meddwl yn costio £4.8 biliwn i economi Cymru bob blwyddyn. Mae'r costau hyn - sy'n gysylltiedig â gofal iechyd ac effeithiau cymdeithasol ac economaidd ehangach, wedi cynyddu ers y pandemig oherwydd cynnydd yn y ffactorau risg presennol ac anghenion y boblogaeth.

Mae Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol 2025 i 2035 ar gyfer pobl o bob oed yn blaenoriaethu prosesau atal, ymyrraeth gynnar a mynediad amserol at ofal er mwyn gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol yng Nghymru.

## Iechyd meddwl a llesiant meddyliol babanod, plant a phobl ifanc

**Babanod:** Mae 25-30% o ddeuadau rhiant-babi yn debygol o elwa ar gymorth i wella iechyd meddwl a llesiant meddyliol yn y 1,000 diwrnod cyntaf, ac mae dwy ran o dair ohonynt yn annhebygol o dderbyn cymorth cyn dwy oed.

**Plant ifanc:** Mae lefel datblygiad personol a chymdeithasol 36% o blant derbyn yn is na'r lefel ddisgwyliedig ar gyfer eu hoedran.

**Llesiant meddyliol:** Amcangyfrifir bod lefelau llesiant meddyliol yn isel ymhlith 1 o bob 4 merch, 1 o bob 6 bachgen ac 1 o bob 2 ddysgwyr ysgol uwchradd traws neu rywedd-gwestiynol.

**Cyflyrau iechyd meddwl:** Amcangyfrifir bod gan dros 135,000 o blant a phobl ifanc gyflwr iechyd meddwl y mae modd ei ddiagnosisio; 1 o bob 6 rhwng 8 a 10 oed; 1 o bob 5 rhwng 11 a 16 oed, ac 1 o bob 4 rhwng 17 a 24 oed.



**Anawsterau emosiynol** sy'n cyflwyno'r baich mwyaf, ac maen nhw wedi cynyddu ymhlith unigolion o bob rhywedd; mae cyfraddau uwch ymhlith merched a dysgwyr rhywedd-gwestiynol i'w gweld o oed ysgol gynradd ymlaen.

Mae **anawsterau ymddygiadol** wedi cynyddu ymhlith pob rhywedd, ac mae'r cyfraddau uchaf i'w gweld ymhlith bechgyn a dysgwyr rhywedd-gwestiynol.

Mae'n ymddangos bod cyfraddau **cyflyrau niwroddatblygiadol** yn gymharol sefydlog, ond mae'r galw am wasanaethau wedi bod yn cynyddu, mae'n debyg oherwydd ymwybyddiaeth well ymhlith rhieni a gweithwyr proffesiynol. Mae'n bosibl bod cysgodi diagnostig ymhlith grwpiau niwrowahanol yn golygu nad yw eu hanghenion iechyd meddwl yn cael eu nodi'n ddigonol.

Mae cyfraddau **anhwylderau bwyta** ymhlith merched wedi cynyddu'n fawr, sy'n tynnu sylw at yr angen cynyddol am brosesau atal ac ymyrryd yn fuan, gan gynnwys camau gweithredu i fynd i'r afael â phryderon am ddelwedd y corff.

Mae cyffredinrwydd cyflyrau **seicosis** yn parhau i fod yn gymharol isel a sefydlog, ond mae cymorth i ymdrin â symptomau, sy'n dod i'r amlwg yn aml yn ystod llencyndod hwyr, yn hanfodol er mwyn gwella canlyniadau a lleihau nifer yr achosion o bobl yn datblygu'r cyflwr eto.

Mae cyffredinrwydd ac amllder **ymddygiad hunan-niweidio** wedi cynyddu, sy'n arwydd o drallod cynyddol ymhlith pobl ifanc.

Dylai strategaethau **atal hunanladdiad** ystyried anghenion pobl ifanc sydd ar fin troi'n oedolion a chyfleoedd i wella'r broses o nodi trallod a mynediad at gymorth.

## Gwasanaethau, Cymorth a Rhwystrau i Fynediad

Mae data ar wasanaethau yn ailadrodd bod anghenion plant a phobl ifanc yn cynyddu, yn enwedig ar gyfer anawsterau emosiynol/cyflyrau sy'n gysylltiedig â gorbryder ac anhwylderau bwyta.

Mae angen darparu mwy o gymorth cynnar ac ymyriadau seicolegol mewn amgylcheddau nad ydynt yn stigmatiddio, gan gynnwys ysgolion, cymunedau, meddygfeydd teulu a gwasanaethau o bell, er mwyn diwallu anghenion cyn bod angen darparu gofal mewn argyfwng. Mae angen mwy o ymwybyddiaeth o sut i gael mynediad at gymorth cynnar ymhlith pobl ifanc, a phan fydd plant a phobl ifanc yn gofyn am help, mae angen sicrhau eu bod yn gallu cael cymorth sy'n berthnasol i'w hoedran a'u diwylliant.



## Ffactorau Risg ac Amddiffynnol

Mae angen camau gweithredu systematig i fynd i'r afael â'r ystod o ffactorau risg ac amddiffynnol ar gyfer iechyd meddwl a llesiant meddyliol; rhaid sicrhau bod trechu tlodi plant yn parhau i fod yn flaenoriaeth.

Mae angen amddiffyn babanod, plant a phobl ifanc rhag niwed, sicrhau bod ganddynt gyfleoedd i chwarae, i ddatblygu eu sgiliau cymdeithasol ac emosiynol ac i dyfu mewn amgylcheddau sy'n cefnogi ymddygiadau iach. Mae angen gweithredu er mwyn gwella'r berthynas rhwng babanod a'r rhai sy'n rhoi gofal, cymorth rhianta, cyfleoedd ar gyfer chwarae, a chyfleoedd ar gyfer dysgu cymdeithasol ac emosiynol yn ystod plentyndod. Mae cymryd camau gweithredu yn y blynyddoedd cynnar yn gosteffeithiol ac yn gwella canlyniadau cymdeithasol, emosiynol a datblygiadol.

Mae ysgolion yn gallu cymryd camau gweithredu i fynd i'r afael â bwlio, pwysau gwaith ysgol a mynediad at gymorth cynnar. Mae camau gweithredu i fynd i'r afael â delwedd y corff, cwsg, lefelau gweithgarwch corfforol, cyfleoedd i feithrin cyfeillgarwch a mynediad at oedolion y gellir ymddiried ynddynt yn debygol o wella canlyniadau.

Mae ymddygiadau iach, ymgysylltu â gweithgareddau ystyrlon a chysylltiadau ag asedau cymunedol yn gwella gwydnwch, a dylid hyrwyddo'r elfennau hyn wrth gysylltu â gwasanaethau.

Dylid ymestyn a gwerthuso dulliau nad ydynt yn ymwneud â ffarmacoleg, gan gynnwys presgripsiynu cymdeithasol, hyrwyddo cysylltiad â byd natur a rhaglenni sy'n seiliedig ar y celfyddydau ar gyfer babanod, phlant a phobl ifanc, mewn llwybrau ymyrraeth gynnar ac adfer. Rhaid sicrhau bod polisïau cenedlaethol sy'n mynd i'r afael â phenderfynyddion iechyd meddwl a llesiant meddyliol yn parhau i ganolbwyntio ar leihau anghydraddoldebau mewn canlyniadau iechyd meddwl.

## Grwpiau sy'n agored i niwed

TWrth gynllunio gwasanaethau, mae angen ystyried anghenion penodol babanod, plant, pobl ifanc a theuluoedd sy'n wynebu cyflyrau a phrofiadau sy'n eu rhoi mewn mwy o berygl o ddatblygu iechyd meddwl a llesiant meddyliol gwael, gan gynnwys tlodi, gwahaniaethu ac ymleiddio a chyflyrau niwroddatblygiadol. Dylai cymorth iechyd meddwl gynnwys cymorth i unigolion a theuluoedd fynd i'r afael â ffactorau cymdeithasol ac amgylcheddol sy'n cyfrannu at iechyd meddwl a llesiant meddyliol gwael.

Mae newid gwasanaethau er mwyn sicrhau eu bod yn ystyriol o drawma yn debygol o fod yn fanteisiol iawn i fabanod, plant a phobl ifanc sy'n perthyn i grwpiau sy'n agored i niwed. Dylai gweithgareddau hyrwyddo ac atal gael eu cyflwyno'n gyffredinol gan ganolbwyntio mwy ar grwpiau sydd mewn mwy o berygl o ddatblygu iechyd meddwl a llesiant meddyliol gwael.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

## Gwybodaeth sy'n deillio o brofiadau bywyd

Dylai safbwyntiau babanod, plant, pobl ifanc a theuluoedd lywio'r broses o gynllunio gwasanaethau a chymorth mewn cymunedau yn y dyfodol, gan ddefnyddio cydgynhyrchu ac ymgysylltu gwirioneddol i wrando ar eu safbwyntiau a'u profiadau bywyd ac ymateb iddynt. Roedd gwybodaeth gan grŵp amrywiol o bobl ifanc wedi tynnu sylw at bwysigrwydd gweithredu mewn ffordd sy'n seiliedig ar anghenion a chefnogi iechyd meddwl a chyflyrau sy'n cyd-ddigwydd gan gynnwys cyflyrau niwroddatblygiadol a chyflyrau iechyd corfforol. Nid yw gwasanaethau iechyd meddwl ar eu pennau eu hunain yn gallu diwallu anghenion iechyd meddwl a llesiant meddyliol cynyddol babanod, plant a phobl ifanc; mae angen gwella llythrennedd iechyd meddwl a mynediad at drydydd lleoedd, seilwaith cymunedol a gweithgareddau ystyrion hefyd.

Nid yw babanod, plant a phobl ifanc yn byw ar eu pennau eu hunain; mae'n hollbwysig cydweithio â theuluoedd, gwasanaethau iechyd cyffredinol, ysgolion a lleoliadau addysg a sefydliadau cymunedol ehangach er mwyn diwallu anghenion cynyddol a gwella adferiad a chanlyniadau.

## Dulliau gweithredu sy'n seiliedig ar dystiolaeth a modelau gofal rhyngwladol

Mae polisiâu cadarn ar waith yng Nghymru sy'n hyrwyddo newid i brosesau atal ac ymyrryd yn fuan. Mae'n hollbwysig datblygu'r gwaith hwn er mwyn cryfhau buddsoddiad mewn dulliau ataliol a'u rhoi ar waith ar draws y system er mwyn gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol a chynaliadwyedd gwasanaethau yn y dyfodol.

Mae dysgu o fodelau rhyngwladol ar gyfer darparu gwasanaethau a chymorth iechyd meddwl yn darparu cyfleoedd i wella mynediad a chanlyniadau ar gyfer babanod, plant a phobl ifanc. Trwy ddarparu'r lefel briodol o ofal a chymorth ar yr adeg iawn mewn amgylcheddau nad ydynt yn stigmatiddio, mae modd lleihau amseroedd aros a gwella mynediad a chanlyniadau. Mae cyfuniad o nodi ac ymyrryd yn gynnar, offer digidol a gwybodaeth hunangymorth, gofal sy'n canolbwyntio ar y teulu, gwasanaethau mynediad agored a chefnogi'r broses o bontio rhwng gwasanaethau pobl ifanc a gwasanaethau oedolion yn effeithiol ac yn gosteffeithiol.



## Crynodeb ac argymhellion

Bu cynnydd mewn llesiant meddyliol gwael a chyflyrau iechyd meddwl ymhlith babanod, plant a phobl ifanc yng Nghymru yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Mae anawsterau emosiynol, ymddygiadau hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta, sy'n aml yn gysylltiedig â phryderon am ddelwedd y corff, wedi dod yn fwyfwy cyffredin ymhlith unigolion o bob rhywedd. Nid yw'r tueddiadau hyn yn effeithio ar bob grŵp yn gyfartal. Merched, pobl ifanc anneuaid a'r rhai o'r cefndiroedd mwyaf difreintiedig sy'n wynebu'r heriau mwyaf. Mae unigolion yn datblygu symptomau pan fyddant yn iau, ac mae llawer o broblemau wedi'u gwreiddio'n ddwfn erbyn llencyndod ac wrth i bobl ifanc droi'n oedolion.

Mae'r cynnydd hwn mewn anawsterau iechyd meddwl yn deillio o ffactorau amrywiol, ac mae angen gwneud rhagor o waith ymchwil er mwyn deall yn llawn beth sy'n sbarduno'r cynnydd. Fodd bynnag, mae tystiolaeth yn awgrymu bod mwy o bwysau gwaith ysgol/academaidd ac anghydraddoldebau cymdeithasol wedi dylanwadu ar y cynnydd mewn anawsterau iechyd meddwl ymhlith babanod, plant a phobl ifanc. Mae ffactorau risg eraill, gan gynnwys gofal cynnar gwael gan berthnasau, bwlio, problemau cysgu, cyflyrau iechyd meddwl rhieni ac anweithgarwch corfforol, yn parhau i fod yn faterion pwysig sydd angen eu datrys.

Dros y blynyddoedd diwethaf, nid yw'r gwasanaethau sydd ar gael wedi bod yn ddigon i ddiwallu'r angen am gymorth iechyd meddwl ar gyfer babanod, plant a phobl ifanc, gan greu bwlch ehangach rhwng y rhai sydd angen help a'r rhai sy'n gallu cael mynediad at ofal amserol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Er mwyn diwallu'r angen cynyddol hwn, mae angen ymateb beiddgar, cydgysylltiedig ar draws sectorau. Mae Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol 2025 a 2035 yn galw am gamau gweithredu o'r fath.

Mae tystiolaeth yn tynnu sylw at yr angen brys i gryfhau prosesau atal ac ymyrryd yn fuan a chymorth iechyd meddwl amserol ar gyfer babanod, plant a phobl ifanc yng Nghymru. Nod yr argymhellion isod yw sbarduno camau gweithredu ledled y system.

- ***Blaenoriaethu cydgynhyrchu a chyfranogiad gweithredol*** - ymwreiddio llais babanod, plant a phobl ifanc wrth gynllunio, cyflwyno a gwerthuso gwasanaethau er mwyn sicrhau bod cymorth yn berthnasol, yn grymuso unigolion ac yn ymateb i'w profiadau bywyd.
- ***Canolbwyntio ar gyflyrau iechyd meddwl sy'n cynyddu*** – gwella prosesau atal ac ymyrryd yn fuan a mynediad at gymorth amserol ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n wynebu anawsterau emosiynol, yn enwedig gorbryder, anhwylderau bwyta a hunan-niweidio.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

- ***Blaenoriaethu gwaith atal*** – cymryd camau i roi'r dechrau gorau posibl mewn bywyd i fabanod a phlant ifanc a mynd i'r afael â ffactorau risg ac amddiffynnol gan gynnwys datblygu cysylltiadau cefnogol, ffyrdd iach o fyw, cwsg o ansawdd ac ymgysylltu â gweithgareddau ystyrlon.
- ***Cryfhau ymyrraeth gynnar*** – sicrhau bod modd nodi a diwallu anghenion iechyd meddwl sy'n dod i'r amlwg yn brydlon trwy uwchsgilio a chefnogi'r rhai sy'n gweithio gyda babanod, plant a phobl ifanc, a thrwy ddatblygu llwybrau at gymorth cynnar er mwyn gwella canlyniadau a lleihau'r perygl y bydd pethau'n gwaethygu.
- ***Diogelu iechyd meddwl babanod*** – cryfhau'r berthynas rhwng rhiant a babi trwy ddatblygu gallu'r gweithlu a thrwy ddulliau cymunedol o hyrwyddo ymlyniad diogel. Mae cyfleoedd ar gael i wella'r broses o nodi anawsterau rhieni a babanod yn gynnar gan gynnwys trwy archwiliadau cynenedigol ac ôl-enedigol, lleoliadau gofal plant a'r llysoedd.
- ***Diogelu iechyd meddwl rhieni*** - cryfhau'r cymorth sydd ar gael ar gyfer iechyd meddwl rhieni, gan gynnwys cymorth cynnar i famau, tadau a'r rhai sy'n rhoi gofal yn ystod y cyfnod amenedigol a phan fydd plant a phobl ifanc yn cael cymorth.
- ***Targedu anghydraddoldebau mewn mynediad a chanlyniadau*** – ymateb mewn ffordd gymesur i'r broses o fynd i'r afael â gwahaniaethau sy'n deillio o ddaearyddiaeth, statws economaidd-gymdeithasol, ethnigrwydd, niwroamrywiaeth a ffactorau eraill sy'n gwneud unigolion yn agored i niwed er mwyn sicrhau mynediad cyfartal at gymorth iechyd meddwl.
- ***Mynd i'r afael â phenderfynyddion cymdeithasol iechyd meddwl*** - cymryd camau cydgysylltiedig i drechu tlodi plant, diogelwch tai ac amodau byw, cyfleoedd addysg a chyflogaeth a chymunedau cynhwysol er mwyn dylanwadu'n gadarnhaol ar iechyd meddwl babanod, plant a phobl ifanc a chenedlaethau'r dyfodol.
- ***Ymwreiddio dulliau ysgol gyfan o sicrhau llesiant emosïynol a meddyliol*** - parhau i gefnogi lleoliadau addysg yng Nghymru i wella diwylliannau cefnogol a mynediad at gymorth.
- ***Datblygu dulliau presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer teuluoedd, plant a phobl ifanc*** – datblygu llwybrau i gryfhau cymorth cymdeithasol a chysylltiadau ag asedau a gweithgareddau cymunedol, gan gynnwys dulliau sy'n seiliedig ar dystiolaeth o ddefnyddio'r celfyddydau a dulliau sy'n seiliedig ar natur.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

- **Mynd i'r afael â phenderfynyddion digidol iechyd meddwl** - hyrwyddo manteision cysylltedd ar-lein wrth addasu fframweithiau er mwyn dysgu am y peryglon digidol sy'n dod i'r amlwg fel cynnwys niweidiol, treulio gormod o amser o flaen sgrin a seiberfwlio, yn ogystal â mynd i'r afael ag allgáu digidol.
- **Darparu cymorth wedi'i deilwra ar gyfer cyfnodau pontio a digwyddiadau bywyd allweddol** – cryfhau gwydnwch a chymorth yn ystod cyfnodau critigol fel y 1000 diwrnod cyntaf, dechrau'r ysgol, llencyndod, gadael gofal a phontio i Wasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion.
- **Trawsnewid y system gymorth** – rhoi blaenoriaeth i ddatblygu system gydlynol, gysylltiedig sy'n sicrhau dull gweithredu amserol a chydweithredol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn darparu cymorth ar yr adeg iawn, yn y lle iawn a heb unrhyw oedi.
- **Gwell data, ymchwil a gwerthuso** – datblygu prosesau casglu, dadansoddi a rhannu data cyson er mwyn llywio polisi sy'n seiliedig ar dystiolaeth, gwella gwasanaethau a monitro cynnydd.

Teitl a awgrymir: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Asesiad o Anghenion Iechyd: Iechyd Meddwl Babanod, Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru. Crynoldeb Gweithredol. 2026

Gellir atgynhyrchu deunydd sydd wedi'i gynnwys yn y ddogfen hon o dan delerau'r [Drwydded Llywodraeth Agored](#) cyn belled â bod y deunydd yn cael ei ddefnyddio yn gywir ac nid mewn cyd-destun camarweiniol.

Rhaid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.



**GIG**  
CYMRU  
**NHS**  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Gweithio gyda'n gilydd i greu Cymru iachach

---

## Working together for a healthier Wales

**Asesiad o Anghenion Iechyd:  
Iechyd Meddwl Babanod, Plant a Phobl  
Ifanc yng Nghymru**