Ffactorau ynghlwm wrth ordewdra neu fod dros bwysau yn ystod plentyndod mewn plant dan 5 oed

Mai 2024

Jessica Williams, Charlotte Bowles, Antonia Needham-Taylor, David Jarrom, Elizabeth Gillen, Juliet Hounsome, Jacob Davies, Rhiannon Tudor Edwards, Elizabeth Doe, Iphieroho Oneyibo, Nathan Davies, Alison Cooper, Adrian Edwards, Ruth Lewis

Cefndir

Mae dros chwarter plant Cymru rhwng 4 a 5 oed yn ordew neu dros eu pwysau.

Gall bod yn ordew neu dros bwysau yn ystod plentyndod cynnar gynyddu'r risg o broblemau iechyd yn ystod plentyndod neu lencyndod, yn ogystal â bod dros bwysau neu'n ordew fel oedolyn.

Mae llawer o adolygiadau o **'ffactorau cysylltiedig' (hynny yw, achosion posibl o)** ordewdra neu fod dros bwysau yn ystod plentyndod eisoes yn bodoli, ond mae'r rhain yn archwilio plentyndod ar draws ystod o oedrannau.

Does dim adolygiadau cyfoes yn canolbwyntio'n benodol ar **y ffactorau hyn lle cafodd y ffactor a'i effaith ar statws pwysau** ei astudio **mewn plant dan 5 oed.**

Gall canfyddiadau'r adolygiad hwn amrywio o'r rhai sy'n cynnwys ystod oedran ehangach.

Gofynnwyd am y gwaith hwn gan dîm **Iechyd y Cyhoedd ac Anghydraddoldebau Llywodraeth Cymru** i helpu i lywio strategaeth a chynlluniau cyflawni 'Pwysau Iach, Cymru Iach'.

Sail Dystiolaeth

Roedd yr adolygiad yn archwilio

- 30 o **adolygiadau systematig**
- Roedd 28 o'r adolygiadau systematig hyn yn cynnwys astudiaethau a gafodd eu cynnal mewn gwledydd lle mae'r canfyddiadau'n debygol o fod yn gyffredinol drosglwyddadwy i'r DU
- gan gynnwys adolygiadau a gyhoeddwyd hyd at Rhagfyr 2023

Adolygiad gwyddonol trylwyr a manwl o lenyddiaeth bresennol ar bwnc penodol

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Canfyddiadau Allweddol

Nodwyd ystod helaeth o ffactorau
(1) biolegol,
(2) seicolegol,
(3) amgylcheddol, a
(4) chymdeithasol
fel rhai sy'n gysylltiedig âgordewdra neu fod dros bwysau yn ystod plentyndod.

Beth yw tystiolaeth sicrwydd uchel?
Dyma lle mae'r tîm adolygu yn hyderus bod y dystiolaeth ysgrifenedig yn agos at realiti.

Roedd y rhan fwyaf o'r dystiolaeth sicrwydd uchel yn gysylltiedig â bod **dros bwysau.**
Ni nodwyd unrhyw dystiolaeth sicrwydd uchel ar ffactorau ynghylch **gordewdra** yn ystod plentyndod **yn benodol.**
Mae angen rhagor o adolygiadau tystiolaeth targedig i archwilio hyn.

Mae **tystiolaeth sicrwydd uchel** yn cefnogi:

- Helpu **menywod dros bwysau golli pwysau os ydyn nhw'n ceisio dod i ddisgwyl, neu'n ystyried dod i ddisgwyl.**
- Helpu **i leihau cynnydd cyflym mewn pwysau yn ystod 12 mis cyntaf bywyd.**
- Cynnig **cyfleoedd i blant mamau sy'n gweithio gael mynediad i fwydydd iach a gweithgarwch corfforol**, yn enwedig os yw'r mamau'n gweithio oriau hir.

Mae **tystiolaeth sicrwydd cymedrig** yn cefnogi:

- Hyrwyddo **bwydo ar y fron.**
- Hyrwyddo **babis yn arwain wrth fwyta.**
- **Monitro twf yn ystod y 2 flynedd gyntaf,** yn enwedig ar gyfer babanod sy'n tyfu yn gyflym am gyfnod.
- **Lleihau** nifer y **diodydd â siwgr** sy'n cael eu hyfed.
- **Lleihau cynnydd cyflym mewn pwysau** [diangen] yn ystod 13 mis cyntaf bywyd baban.
- Addysgu a **chefnogi'r teulu ehangach** i gynnig opsiynau bwyd iachach a chyfleoedd chwarae.

I gael rhagor o wybodaeth ac i ddarllen yr **adroddiad llawn**, cliciwch yma:https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2024.10.14.24314839v1

I gael gweld manylion am **sail dystiolaeth yr adolygiad**, cliciwch yma: Deilliannau