



Health and Care
Research Wales
Evidence Centre
Canolfan Dystiolaeth
Ymchwil Iechyd a
Gofal Cymru

Ffactorau sy'n gysylltiedig â gordewdra neu fod dros bwysau mewn plant o dan bump oed: Adolygiad Cyflym

Medi 2024



Technoleg Iechyd Cymru
Health Technology Wales



The Wales Centre
For Evidence
Based Care
A JBI Centre of Excellence



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Cynhaliwyd yr adolygiad gan Technoleg Iechyd Cymru

Cyfranwyr yr Adroddiad

Tîm Adolygu

Jessica Williams, Technoleg Iechyd Cymru

Charlotte Bowles, Technoleg Iechyd Cymru

Antonia Needham-Taylor, Technoleg Iechyd Cymru

David Jarrom, Technoleg Iechyd Cymru

Elizabeth Gillen, Canolfan Gofal Seiliedig ar Dystiolaeth Cymru

Juliet Hounscome, Uned Arbenigol Tystiolaeth Adolygu

Ystyriaethau Economaidd

Rhiannon Tudor Edwards, Jacob Davies

Cyngor Methodolegol

Ruth Lewis

Tîm y Ganolfan Dystiolaeth

Adrian Edwards, Ruth Lewis, Alison Cooper, Micaela Gal a Liz Doe yn ymwneud ag ymgysylltu â rhanddeiliaid, adolygu adroddiadau a golygu.

Partner Cyhoeddus

Nathan Davies

Rhanddeiliaid

Emily Finney, Pennaeth Iach ac Egniol, Llywodraeth Cymru

Alex Hicks, Pennaeth Iechyd Plant, Cyfarwyddiaeth Nyrsio ac Ansawdd, Grwp

Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, Llywodraeth Cymru

Ed Wilson, Dirprwy Gyfarwyddwr Gwella, Atal a Hyrwyddo Iechyd y Cyhoedd

Adolygiad wedi'i gyflwyno i'r Ganolfan Dystiolaeth: Mai 2023

Cyfarfod ymgynghori â Rhanddeiliad: Hydref 2023

Adroddiad terfynol wedi'i gyhoeddi gan y Ganolfan Dystiolaeth: Mai 2024

Dylid dyfynnu'r adolygiad hwn fel: Canolfan Dystiolaeth Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru_Ffactorau sy'n gysylltiedig â gordewdra neu fod dros bwysau mewn plant o dan bump oed: Adolygiad Cyflym (RR0020) Mai 2024

Ymwadiad: Safbwyntiau'r awduron sy'n cael eu mynegi yn y cyhoeddiad hwn, nid Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru o reidrwydd. Mae Canolfan Dystiolaeth Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru ac awduron y gwaith hwn yn datgan nad oes unrhyw wrthdaro buddiannau

Ffactorau sy'n gysylltiedig â gordewdra neu fod dros bwysau mewn plant o dan bump oed: Adolygiad cyflym

Rhif yr adroddiad - RR0022 (Hydref 2024)

CRYNODEB GWEITHREDOL

Beth yw Adolygiad Cyflym?

Mae ein Hadolygiadau Cyflym (RR) yn defnyddio amrywiad ar y dull adolygu systematig, gan dalfyrru neu hepgor rhai cydrannau i gynhyrchu'r dystiolaeth i hysbysu rhanddeiliaid yn brydlon gan gadw sylw at ragfarn ar yr un pryd. Mae'r gwaith hwn yn adolygiad cyflym annibynnol o adolygiadau systematig.

Ar gyfer pwy mae'r crynodeb hwn?

Gofynnodd y tîm Iechyd y Cyhoedd ac Anghydraddoldebau, Llywodraeth Cymru, am y gwaith hwn yn rhan o'r gwaith ar y Ddeddf Llesiant a Chenedlaethau'r Dyfodol, i helpu i lywio strategaeth 'Pwysau Iach: Cymru Iach' a'r cynlluniau cyflawni. Mae'n bosibl y bydd yr adolygiad cyflym hwn yn ddefnyddiol i lunwyr polisïau ac eraill sydd ynghlwm wrth iechyd plant yng Nghymru.

- Mae dros chwarter y plant 4-5 oed yng Nghymru naill ai dros eu pwysau neu'n ordew. Mae plant sydd dros eu pwysau neu'n ordew yn debygol o brofi problemau iechyd yn ystod plentyndod a/neu llencyndod. Maen nhw hefyd yn fwy tebygol o fod yn ordew neu dros eu pwysau yn oedolion, a all achosi problemau iechyd hefyd. Mae'n bosibl cysylltu ystod o ffactorau biolegol (e.e. geneteg), seicolegol, amgylcheddol (e.e. rhwystrau i weithgarwch corfforol a mynediad i fwydydd iach) a chymdeithasol (e.e. ffordd o fyw a dylanwad gan gyfoedion) gyda bod yn blentyn gordew neu dros ei bwysau.
- Mae sawl adolygiad dystiolaeth o ffactorau ynghlwm wrth fod yn blentyn gordew neu dros ei bwysau eisoes yn bodoli, ond mae'r rhain yn archwilio dylanwad y ffactorau uchod ar ystod o grwpiau oedran. Does dim adolygiad cyfredol yn canolbwyntio'n benodol ar ffactorau ynghlwm wrth fod yn ordew neu dros bwysau, pan fo'r ffactor a'i effaith ar statws pwysau yn cael ei astudio ymysg plant dan 5 oed.
- Y nod oedd adolygu adolygiadau presennol i nodi'r ffactorau ynghlwm wrth ordewdra a bod dros bwysau, yn benodol pan fo'r effaith ar statws pwysau wedi'i chofnodi mewn plant dan 5 oed. Bydd hyn yn helpu i lywio dechrau darn gwaith parhaus yn archwilio i achosion craidd gordewdra neu fod dros bwysau yn y grŵp oedran hwn.

Dyddiad y chwiliad llenyddiaeth

- Roedd yr adolygiad yn cynnwys dystiolaeth hyd at Rhagfyr 2023.

Graddfa'r sail dystiolaeth

- Nodwyd 30 o adolygiadau systematig (adolygiadau trylwyr a manwl o lenyddiaeth presennol ar bwnc penodol) o dystiolaeth ymchwil.
- Roedd y rhan fwyaf o astudiaethau yn yr adolygiadau yn rhai carfan fawr. Gall astudiaethau fel hyn nodi ffactorau ynghlwm wrth gordewdra neu fod dros pwysau ymysg plentyndod, ond ni all o

anghenraid nodi perthnasoedd achos ac effaith rhwng y ffactorau a astudiwyd a gordewdra neu fod dros bwysau yn ystod plentyndod.

- UDA oedd y wlad a gofnodwyd amlaf lle cynhaliwyd astudiaethau (cofnodwyd mewn 21 o adolygiadau systematig). Roedd 28 o adolygiadau systematig yn cynnwys astudiaethau a gynhaliwyd mewn gwledydd lle mae'r canfyddiadau yn debygol o fod yn lled-drosglwyddadwy i'r DU.

Canfyddiadau allweddol o'r dystiolaeth

- Nodwyd ystod eang o ffactorau biolegol, seicolegol, amgylcheddol a chymdeithasol fel rhai ynghlwm wrth ordewdra ymysg plant neu fod dros bwysau yn ystod plentyndod. Mewn rhai achosion, rhoddodd sawl astudiaeth dystiolaeth o'r berthynas rhwng yr un ffactor a gordewdra a/neu fod dros bwysau. Gwnaethom asesu pob astudiaeth unigol i bennu pa mor gadarn oedd y canfyddiadau, ac ar gyfer rhai ffactorau deuthum o hyd i gyfuniad o dystiolaeth sicrwydd uchel-, cymedrol-, isel- ac isel-iawn.
- **Dyma rhai ffactorau a nodwyd yn gyson fel rhai ynghlwm wrth risg gynyddol o ordewdra a/neu fod dros bwysau ymysg plant:** mam ordew neu dros ei phwysau; genedigaeth caeseraidd; babis a anwyd yn fwy na'r disgwyl ar gyfer eu hoedran a rhyw; babis sy'n tyfu'n gyflym yn ystod dwy flynedd cyntaf bywyd; bwyta bwyd â llawer o siwgr, bwyd wedi'i ffrio neu'n llawn braster a phrydau cyflym; amrywiaeth uchel yn y diet (e.e. gall mynediad i amrywiaeth fwy o fwydydd llawn egni gynyddu faint sy'n cael ei fwyta); diffyg cwsg; mam yn tan-arfarnu pwysau'r plentyn; mamau sy'n gweithio (e.e. yn dibynnu mwy ar fwydydd cyflym a gall plant arddangos ymddygiad mwy segur) a chynnydd mewn oriau gwaith y fam; plant â rhieni cyfoethog; mam yn yr ysgol gynradd; gwylio teledu am fwy na dwyawr bob dydd; derbyn gofal plant anffurfiol gan nain a taid neu fel arall ar sail llawn amser, neu ran amser mewn gofal plant anffurfiol gan nain a taid.
- **Dyma rai ffactorau a nodwyd yn gyson fel rhai ynghlwm wrth risg lai o ordewdra a/neu fod dros bwysau ymysg plant:** bwydo ar y fron; mwy o bobl yn y cartref.
- **Dyma rai ffactorau gyda chanfyddiadau cymysg o ran eu perthynas â gordewdra a/neu fod dros bwysau ymysg plant** (*cyfuniad a allai gynnwys risg gynyddol, llai o risg a/neu dim perthynas ystadegol*): mam dan bwysau cyn dod yn feichiog; magu pwysau'n sylweddol yn ystod 2 flynedd gyntaf bywyd; babis sy'n cael ei geni'n llai na'r disgwyl o ran eu hoedran a rhyw; cymryd gwrthfotigau cyn geni neu ar ôl rhoi genedigaeth; cyflwyno bwydydd newydd i fabis dan eu harweiniad nhw neu fwydydd solet; bwydo ategol ymatebol; amseriad cyflwyno bwydydd solet; faint o gynnyrch llaeth sy'n cael ei fwyta/yfed (llaeth â llai o fraster); faint o siwgr sy'n cael ei yfed mewn diodydd; cyflawniad y fam yn yr ysgol uwchradd; y fam yn ysmygu tra'n feichiog.
- **Dyma rai ffactorau a nodwyd yn gyson fel rhai gyda diffyg tystiolaeth o fod yn gysylltiedig â gordewdra a/neu fod dros bwysau yn ystod plentyndod:** protein yn y diet; amlygiad cyn geni i bisphenol A (BPA, mewn plastigau, leinin caniau metel, tocynnau a derbynebaw); y tad yn ysmygu yn ystod y beichiogrwydd; swm o amser rhan amser neu heb ei nodi mewn gofal plant anffurfiol gan bobl nad ydynt yn aelodau'r teulu; derbyn gofal ffurfiol ar sail rhan amser neu amser llawn mewn canolfan gofal plant neu feithrinfa.
- Nodwyd dau adolygiad systematig ansoddol. Un o'r themâu yn yr adolygiadau hyn oedd sut mae arferion bwydo babanod yn cael eu dylanwadu gan ffactorau diwylliannol a theuluol. Mae'r thema hon yn berthnasol i'r canfyddiadau dangosol ar bwydo babanod, deiet yn ystod plentyndod ac ymddygiad yr un sy'n rhoi gofal. Yr ail brif thema a nodwyd yn y dystiolaeth ansoddol oedd arddull rhianta, nad oedd ynghlwm wrth unrhyw dystiolaeth dangosol ynghlwm wrth ordewdra neu fod dros bwysau yn ystod plentyndod.

Newid tystiolaeth yn gyfleoedd ymarfer

- Tystiolaeth sicrwydd uchel- neu gymedrol- sy'n cynnig y rhan fwyaf o gyfleoedd. Fodd bynnag, nodwyd cyfuniad o dystiolaeth sicrwydd uchel-, cymedrol-, isel- ac isel-iawn ar gyfer rhai ffactorau a aseswyd mewn sawl astudiaeth.
- Mae'r **dystiolaeth sicrwydd uchel** yn cefnogi:

- Helpu menywod sydd dros eu pwysau, sy'n ystyried cael babi neu'n ceisio cael babi, neu gollu pwysau. Sylwer bod tystiolaeth sicrwydd isel hefyd ar gyfer y ffactor hwn mewn rhai astudiaethau.
- Lleihau cynnydd pwysau sylweddol yn ystod 12 mis cyntaf bywyd. Sylwer bod tystiolaeth sicrwydd cymedrol ac isel hefyd mewn rhai astudiaethau.
- Rhoi cyfle i blant mamau sy'n gweithio gael mynediad i fwydydd iachach a bod yn fwy actif yn gorfforol, yn enwedig os yw'r mamau'n gweithio oriau hir.
- Mae'r **dystiolaeth sicrwydd cymedrol** yn cefnogi:
 - Hybu bwydo ar y fron.
 - Lleihau cynnydd pwysau sylweddol yn ystod 13 mis cyntaf bywyd.
 - Monitro graddfa twf y plentyn yn ystod dwy flynedd gyntaf bywyd, yn enwedig ymysg babis sy'n tyfu'n gyflym (gweler yr Eirfa).
 - Hyrwyddo bwydo dan arweiniad y babi.
 - Canolbwyntio ar leihau nifer y diodydd siwgr sy'n cael eu hyfed.
 - Addysgu a chefnogi neiniau a theidiau a gofalwyr anffurfiol eraill i ddarparu bwydydd iach a chyfleoedd ar gyfer chwarae neu weithgarwch corfforol gyda phlant.

Gall canfyddiadau'r adolygiad hwn ddirywio i adolygiadau eraill a gynhaliwyd i lywio ymarfer oherwydd gwahaniaethau i gwmpas. Dim ond ar ddeilliannau gordewdra neu fod dros bwysau mae'r adolygiad hwn yn ei gofnodi, cyn 5 oed. Mae adolygiadau blaenorol wedi mesur y deilliannau hyn dros ystod oedran ehangach. Mae'r adolygiad hwn hefyd yn canolbwyntio ar dystiolaeth sy'n benodol yn dosbarthu plant yn ordew neu dros bwysau gan ddefnyddio mynegai mas y corff (neu fesurau sefydledig eraill ar gyfer plant dan 2 oed), lle bo adolygiadau eraill wedi cynnwys ystod fwy cul o ddeilliannau'n ymwneud â phwysau.

Goblygiadau Ymchwil a Bylchau Tystiolaeth

- Roedd y rhan fwyaf o'r **dystiolaeth sicrwydd uchel** yn ymwneud â **bod dros bwysau** yn ystod plentyndod. Roedd peth tystiolaeth sicrwydd uchel ynghylch gordewdra hefyd, ond ni nodwyd unrhyw **dystiolaeth sicrwydd uchel** ar y berthynas rhwng ffactorau a **gordewdra ymysg plant yn benodol**. Mae hyn yn awgrymu bod angen mwy o astudiaethau cadarn, dulliau adrodd clir, deilliannau a risgiau o duedd yn archwilio i'r ffactorau ynghlwm wrth ordewdra ymysg plant. Gallai tystiolaeth bellach wedi'i thargedu yn canolbwyntio ar y berthynas rhwng ffactorau unigol neu benodol gadarnhau hyn.
- Mae **tystiolaeth gyfyngedig** ynghylch deilliannau gordewdra neu fod dros bwysau ymysg **plant dan 2 oed**.
- Mae **tystiolaeth gyfyngedig** ar **rôl y tad** yn natblygiad gordewdra neu fod dros bwysau ymysg plant.
- **Prin iawn yw'r dystiolaeth ansoddol** ar ffactorau ynghlwm wrth ordewdra ymysg plant neu fod dros bwysau. Mae angen i hyn gael ei archwilio ymhellach mewn lleoliad y DU.
- Oherwydd cymhlethdod a sicrwydd y dystiolaeth, mae'n **anodd dod i gasgliad ynghylch pa ffactorau sy'n cael effaith uniongyrchol ar ordewdra yn ystod plentyndod**. Mae angen rhagor o astudiaethau arbrol sy'n gallu pennu'n well y perthnasoedd achos ac effaith rhwng ffactorau penodol a gordewdra neu fod dros bwysau ymysg plentyndod.

Ystyriaethau Economaidd

- Yn y DU, mae anghysondebau o ran tlodi plant wedi'i nabod fel ffactor allweddol yn egluro amrywiad o ran amlygrwydd gordewdra a bod dros bwysau ymysg plant oed derbyn (4 a 5 oed), ac awdurdodau lleol gyda'r cyfran uchaf o blant dan 5 oed yn byw mewn aelwydydd sy'n derbyn budd-daliadau diweithdra sydd â'r ganran uchaf o blant rhwng 3 a 5 oed sy'n ordew neu dros eu pwysau.
- Mae bod yn ordew neu dros bwysau yn ystod plentyndod ynghlwm wrth ddefnydd cynyddol o adnoddau gofal iechyd.

Darllenwch yr adroddiad llawn

Sicrwydd tystiolaeth: Aseswyd sicrwydd tystiolaeth ar gyfer yr adolygiad hwn gan ddefnyddio dull GRADE (Sgôr Argymhelliad, Asesiad, Datblygiad ac Arfarniad). (<https://www.gradeworkinggroup.org/>)



Health and Care
Research Wales
Evidence Centre

Canolfan Dystiolaeth
Ymchwil Iechyd a
Gofal Cymru

Canolfan Dystiolaeth Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru

Mae ein timau ymroddedig yn cydweithio â Llywodraeth Cymru, y Gwasanaeth Iechyd, gofal cymdeithasol, sefydliadau ymchwil a'r cyhoedd i ddarparu ymchwil hanfodol i fynd i'r afael â heriau iechyd a gofal cymdeithasol sy'n wynebu Cymru.

Wedi'i hariannu gan Lywodraeth Cymru, drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, mae'r Ganolfan Dystiolaeth yn ateb cwestiynau allweddol i wella polisi a darpariaethau iechyd a gofal cymdeithasol ledled Cymru.

Ynghyd â'n partneriaid cyd-weithio, rydym ni'n cynnal adolygiadau o dystiolaeth bresennol ac ymchwil newydd, i lywio anghenion polisi ac ymarfer, gan ganolbwyntio ar sicrhau budd y byd go iawn a budd cyhoeddus sy'n cyrraedd pawb.

Cyfarwyddwyr: Yr Athro Adrian Edwards

Cyfarwyddwyr Cyswllt Dr Alison Cooper, Dr Natalie Joseph-Williams, Dr Ruth Lewis



@tystiolaethcym



healthandcareevidence@cardiff.ac.uk



www.researchwalesevidencecentre.co.uk/cy