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

Technoleg Iechyd Cymru
Health Technology Wales

Uned Arbenigol ar Dystiolaeth Adolygu
SURE
Specialist Unit for Review Evidence

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

Ffactorau ynghlwm wrth fod dros bwysau a gordewdra mewn plant o dan 5 mlwydd oed: Adolygiad cyflym

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 mlwydd oed yn byw gyda gorbwysau neu ordewdra.

Gall byw gyda gorbwysau neu ordewdra 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 fyw gyda gordewdra neu orbwysau 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

Adolygiad gwyddonol trylwyr a manwl o lenyddiaeth bresennol ar bwnc penodol

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

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Canfyddiadau Allweddol

Nodwyd ystod helaeth o ffactorau
(1) biolegol,
(2) seicolegol,
(3) amgylcheddol, a
(4) chymdeithasol
fel rhai sy'n gysylltiedig â byw gyda gorbwysau neu ordewdra 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 byw gyda **gorbwysau**.
Ni nodwyd unrhyw dystiolaeth sicrwydd uchel ar ffactorau ynghylch byw gyda **gordewdra** yn ystod plentyndod, **yn benodol.**
Mae angen rhagor o adolygiadau tystiolaeth targedig i archwilio hyn.

Mae **tystiolaeth sicrwydd uchel** yn cefnogi:

Helpu **merched sy'n byw gyda gorbwysau i 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/10.1101/2024.10.14.24314839v2

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