



Babi Actif: creu diwylliant o deuluoedd actif

Cefnogi rhieni a phlant i fod
yn actif yn ystod 1000 o
ddiwrnodau cyntaf babi



Cronfa Iach ac Egnïol
Healthy & Active Fund





Cefndir

- Yng Nghymru mae dros **30%** o oedolion yn treulio **llai na ½ yr wythnos ar fod yn actif** ac mae **1 o bob 4 plentyn** yn **ordew** pan fyddant yn dechrau yn yr ysgol.
- **Mae rhieni newydd yn eistedd mwy** na phobl sengl neu gyplau priod heb blant. Effeithiodd y pandemig yn arbennig ar deuluoedd â phlant dan bump oed. Ymhlith y pryderon mae bygythiadau i ddatblygiad ac iechyd corfforol o ganlyniad i gyfnodau clo.
- **Mae iselder a phryder yn effeithio ar un o bob saith merch** yn ystod y cyfnod amenedigol. Treblodd problemau iechyd meddwl amenedigol o ganlyniad i'r pandemig. Mae **50%** o ferched sy'n dioddef o iselder yn **parhau heb gael diagnosis** yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd.
- Mae **anweithgarwch** yng Nghymru yn costio **£650 miliwn** y flwyddyn i Gymru tra bod **iechyd meddwl gwael** yn costio **£7.2 biliwn** iddi.
- **Y 1,000 o ddiwrnodau** cyntaf - y cyfnod o genhedlu hyd at ail ben-blwydd plentyn:
 - ▶ Cyfle unigryw i wella iechyd corfforol a lles meddyliol at y dyfodol.
 - ▶ Yn ystod y cyfnod hwn mae ymennydd babanod yn tyfu ac yn cael ei siapio gan eu profiadau, yn enwedig y rhyngweithio a gânt gyda'u rhieni a gofalwyr eraill. Mae'r hyn sy'n digwydd yn ystod y cyfnod hwn yn gosod y sylfaen ar gyfer datblygiad yn y dyfodol.
- Mae ymchwil flaenorol (Malone a Waite, 2016; Kemp et al., 2021; Shin, Sin a Lee, 2013) yn awgrymu bod **babanod yn elwa o fod yn yr awyr agored**.
- Mae'r amser a dreulir y tu allan gyda'r babi **hefyd yn annog rhieni i wneud ymarfer corff ac yn lleihau salwch meddwl** fel iselder ôl-enedigol (Daley et al., 2009).
- Ymddengys bod yr amser a **dreulir y tu allan** yn ystod y blynyddoedd sylfaen yn **lleihau** (Gill, 2014).
- Mae **diffyg cefnogaeth** i annog rhieni i oresgyn rhwystrau gwirioneddol a chanfyddedig i fod yn actif yn yr awyr agored gyda phlant bach.

Amcanion project Babi Actif

Nod project Babi Actif oedd cefnogi rhieni i fod yn actif yn yr awyr agored gyda'u babanod yn ystod 1000 diwrnod cyntaf eu babi: y cyfnod o'r beichiogi i ail ben blwydd plentyn.

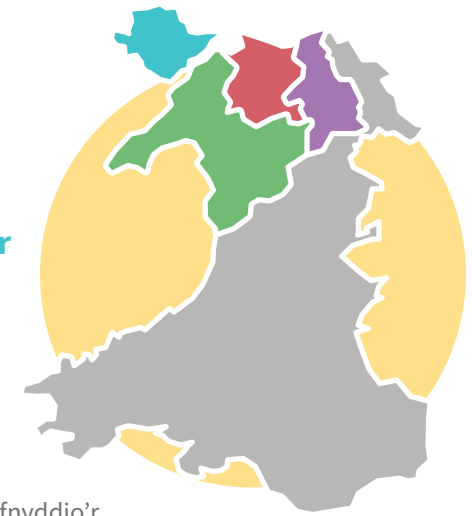
Amcanion y project oedd:

- **Cyflwyno ymyriadau wedi'u targedu** i oresgyn rhwystrau go iawn ac ymddangosiadol i fod yn actif yn yr awyr agored gyda phlant bach
- **Hyrwyddo gweithgareddau pleserus, actif** a oedd yn hygyrch i rieni a phlant yn ystod **1000 diwrnod cyntaf** y babi
- **Nodi a hyrwyddo gweithgareddau** newydd, arloesol i deuluoedd â phlant ifanc
- **Cyflawni ymgyrch gorfforol a digidol** sy'n rhannu syniadau ar sut i fynd allan i'r awyr agored a bod yn actif gyda'ch baban
- **Rhannu straeon cadarnhaol** am sut mae bod yn actif yn yr awyr agored wedi cyfoethogi'r teulu





Project Babi Actif:



● Dechreuodd ym mis Ionawr 2020 ac mae'n parhau

● Mae ar gael i drigolion Conwy, Sir Ddinbych, Ynys Môn a Gwynedd

● Dull cyflwyno'r sesiynau:

- ▶ Roedd **'Ysgol Goedwig Babanod'** (a enwyd hefyd yn 'Chwarae Coedwig', 'Synhwyrâu Babanod' a 'Chwarae Blêr') yn cynnwys **gemau, celf, crefft** gan ddefnyddio'r amgylchedd naturiol ac ysgogi'r synhwyrâu trwy natur.
- ▶ Roedd **'Babanod y Coed'** fel 'Ysgol Goedwig Babanod' **ond yn cael ei chyflwyno gan arweinydd ysgol goedwig** a oedd hefyd wedi cael hyfforddiant babanod y coed. Roedd sesiynau'n **canolbwyntio mwy ar les rhieni** (sydd yn ei dro yn cefnogi lles babanod).
- ▶ Roedd **'Bygi Actif'** yn cynnwys ymarfer **corff ôl-enedigol**, a gwblhawyd yn yr **awyr agored gyda babanod**. Cwblhawyd amrywiaeth o ymarferion a oedd yn addas i rieni newydd chwe wythnos ar ôl geni neu 12 wythnos ar ôl toriad cesaraidd (os oedd y meddyg yn dweud bod hynny'n iawn).
- ▶ Roedd **'Camau Bach'** yn cynnwys **symudiadau wedi'u hysbrydoli gan natur** i gadw rhieni'n actif tra'n cael hwyl gyda'u babi ac yn darparu profiad synhwyrdd awyr agored i rieni a babanod.
- ▶ Roedd **'Fforwyr Bach (parc)'** yn cynnwys **gweithgareddau wedi'u hysbrydoli gan natur, caneuon a straeon** wedi'u lleoli **mewn cae chwarae**.
- ▶ Roedd **'Fforwyr Bach (coed)'** (a enwyd hefyd yn 'Natur Actif') yn cynnwys **gweithgareddau wedi'u hysbrydoli gan natur, caneuon a straeon** mewn **lleoliad coetir**, ac yn aml yn cynnwys taith gerdded ar gyflymder i blant bach, a rhwydd i fygi.

● Adnoddau Babi Actif eraill:

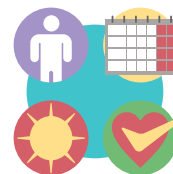
- ▶ Ar yr holl lwyfannau cyfryngau cymdeithasol, cafodd delweddau cadarnhaol o rieni yn yr awyr agored gyda'u babanod yn ystod sesiynau Babi Actif eu postio a chafodd fideos o rieni yn rhoi sylwadau cadarnhaol am gymryd rhan yn Babi Actif eu rhoi at ei gilydd a'u dosbarthu.
- ▶ Dosbarthwyd copïau caled o becyn adnoddau 'Pethau i'w gwneud cyn eich bod yn ddwy oed' a gynhyrchwyd gan Babi Actif.
- ▶ Mae 'Pethau i'w gwneud cyn eich bod yn ddwy oed' yn adnodd ymarferol i helpu rhieni i fod yn yr awyr agored ac yn actif tra'n cynorthwyo datblygiad babanod (www.babiactif.co.uk/active-ideas). Mae'n cynnwys pecyn adnoddau o gardiau fflach sydd wedi'u creu fel cymorth datblygiad gwybyddol a chorfforol ac adnodd dysgu Cymraeg.

● Hysbysebu rhwng Ionawr 2020 Chwefror 2023:

- ▶ **18,908** o ymwelwyr unigryw â gwefan Babi Actif
- ▶ **~500 o negeseuon** ar Facebook gyda **3,300 o ddilynwyr**;
- ▶ **79 post** ar Instagram gyda **946 o ddilynwyr**;
- ▶ Argraffwyd a dosbarthwyd **600 o daflenni** a **40 o bosteri Babi Actif**.



● Cyflwyno sesiynau a chynhyrchu adnoddau rhwng Ionawr 2020 Chwefror 2023:



- ▶ Ymgysylltodd **1844 o rieni** â phroject Babi Actif ac ar **gyfartaledd cwblhawyd 4 sesiwn** yr un;
- ▶ Roedd 8 rhiant ar gyfartaledd ym mhob sesiwn;
- ▶ **Cyflwynwyd 133 o gyrsiau chwech i wyth wythnos gan gynnwys 726 o sesiynau**;
- ▶ Cyflwynwyd **48 o sesiynau blasu'r haf**;
- ▶ **Dosbarthwyd 714 o becynnau 'Pethau i'w gwneud cyn eich bod yn 2'**.
- ▶ Cynigiwyd **9 math gwahanol o sesiynau**, gan gynnwys:



Bygi Actif
48%



Chwarae Coedwig
30%



Fforwyr Bach
10%

● Gwerthusiad gwyddonol

- ▶ **Ysgrifennwyd yr adroddiad yn annibynnol gan Brifysgol Bangor** i werthuso a gyflawnodd Babi Actif ei nod, **amcanion** (tabl 1, t8), **targedau** (tabl 2, t9), a **chanlyniadau** (tabl 4, t10.)
- ▶ **Roedd yn cynnwys gwerthusiad meintiol o ddata'r arolwg** (crynodeb gweithredol 1, isod) a **gwerthusiad ansoddol o grwpiau ffocws** gyda rhieni a darparwyr gwasanaeth (crynodeb gweithredol 2)





Canlyniadau'r project:

Daeth gwerthusiad gwyddonol Prifysgol Bangor i'r casgliad bod Babi Actif wedi cyflawni ei nod, yn gyffredinol: cefnogi rhieni i fod yn actif yn yr awyr agored gyda'u babanod yn ystod 1000 diwrnod cyntaf eu babi: y cyfnod o'r beichiogi i ail ben blwydd plentyn.

Awgrymodd yr adroddiad hefyd ei bod yn debygol bod project Babi Actif wedi cyflawni ei ganlyniadau disgwylidig gan gynnwys gwella iechyd a lles rhieni newydd a darpar rieni a chynyddu nifer y babanod sy'n cyflawni eu canlyniadau datblygiadol yn ddwy oed.

Roedd canfyddiadau nodedig eraill yn cynnwys rhieni'n adrodd bod project Babi Actif wedi arwain at newid ymddygiad iach parhaus a bod Babi Actif yn llwyddiannus oherwydd ei gynnig unigryw (yn cael ei ddarparu yn yr awyr agored, am ddim, a gyda ffocws ar y rhiant yn ogystal â'r babi), i gyd yn cael eu hwyluso gan staff brwdfrydig a hyfforddedig.

Yn Nhabl 1 ceir crynodeb yn nodi a gyflawnodd Babi Actif ei **amcanion**.

Yn Nhabl 2 ceir crynodeb yn nodi a gyflawnodd Babi Actif ei **dargedau**.

Yn Nhabl 3 ceir crynodeb yn nodi a gyflawnodd Babi Actif ei **ganlyniadau disgwylidig**.

Table 1. Amcanion Babi Actif

Nod y project	Cyflawnwyd?	Tystiolaeth
Cyflwyno ymyriadau wedi'u targedu i oresgyn rhwystrau go iawn ac ymddangosiadol i fod yn actif yn yr awyr agored gyda phlant bach	Do	Cyflwynwyd 774 o sesiynau Babi Actif a daeth 1844 o rieni iddynt.
Hyrwyddo gweithgareddau pleserus, actif a oedd yn hygyrch i rieni a phlant yn ystod 1000 diwrnod cyntaf y babi	Do	Cynigiwyd naw math gwahanol o sesiynau i rieni a'u babanod a gafodd dderbyniad da gan rieni: roedd 96% o rieni'n fodlon ag ansawdd y sesiynau Babi Actif a byddai 97% yn argymhell sesiynau Babi Actif i ffrind neu aelod o'r teulu. Oedran cyfartalog babanod a ddaeth i'r sesiynau Babi Actif oedd 206 diwrnod oed. Gwelwch hefyd Dabl 12 , isod, am dystiolaeth bellach o hyrwyddo llwyddiannus weithgareddau awyr agored a hwylusir gan Babi Actif.
Nodi a hyrwyddo gweithgareddau newydd, arloesol i deuluoedd â phlant ifanc	Yn rhannol	Cynigiwyd naw math o sesiwn gwahanol i rieni a'u babanod. Fodd bynnag, yn ôl sylwadau a wnaed gan drefnwyr Babi Actif, nid yw rhai mathau o sesiynau a gynlluniwyd sydd o natur fwy anturus wedi'u cychwyn eto oherwydd rhwystrau logistaidd (gan gynnwys cyfyngiadau pandemig a mynediad at offer).
Cyflawni ymgyrch gorfforol a digidol sy'n rhannu syniadau ar sut i fynd allan i'r awyr agored a bod yn actif gyda'ch baban	Do	Cafodd copïau caled o becyn adnoddau 'Pethau i'w gwneud cyn eich bod yn 2' eu dylunio, eu hargraffu a'u dosbarthu, wedi'u hategu gan bosteri a thafleuni. Roedd ymgyrch farchnata ddigidol yn cynnwys cynhyrchu gwefan bwrsasol gyda ~19,000 o ymwelwyr unigryw; safle Facebook gyda 500 o negeseuon a ~3,300 o ddilynwyr; a ffrwd Instagram gyda ~80 post a ~1000 o ddilynwyr.
Rhannu straeon cadarnhaol am sut mae bod yn actif yn yr awyr agored wedi cyfoethogi'r teulu	Yn rhannol	Er bod gwybodaeth gyffredinol wedi'i darparu am fanteision bod yn yr awyr agored ac yn actif gyda babanod, nid oes unrhyw astudiaethau achos wedi'u casglu a'u rhannu hyd yn hyn. Fodd bynnag, mae delweddau cadarnhaol o rieni yn bod yn yr awyr agored gyda'u babanod wedi'u hail-bostio ar gyfryngau cymdeithasol ac mae fideos o sylwadau cadarnhaol gan rieni wedi'u llunio.

Table 2. Targedau Babi Actif

Targedau'r project	Cyflawnwyd?	Tystiolaeth
Cyflwyno o leiaf 606 o sesiynau Babi Actif fel rhan o'r project hwn sy'n cynnwys dros 1500 o rieni a 1500 o fabanod.	Do	Cyflwynwyd 774 o sesiynau Babi Actif, a daeth 1844 o rieni a'u babanod iddynt.
Cyflwyno 36 o gyrsiau 6 i 8 wythnos	Do	Cyflwynwyd 133 o flociau 6 i 8 wythnos, ynghyd â 26 o flociau 3 i 5 wythnos.
Cyflwyno 90 o sesiynau blasu	Yn rhannol (n.b. project ar y gweill)	Cyflwyno 48 o sesiynau blasu'r haf erbyn 02.02.23 .
Cyflwyno 300 o sesiynau galw heibio wythnosol	Naddo	Penderfynodd Babi Actif beidio â chynnig y sesiynau hyn oherwydd bod COVID yn atal sesiynau rhag rhedeg heb gofrestru ymlaen llaw, ac oherwydd y barnwyd bod y ddarpariaeth cyn ac ar ôl covid yn ddigonol gyda chysiau a sesiynau blasu.
Cael 5000 o ymwelwyr unigryw i wefan Babi Actif	Do	Mae'r wefan wedi denu 18,908 o ymwelwyr unigryw.
Cael 1000 o lawrlwythiadau a 50 poster yn nhair sir y pecyn adnoddau "Pethau i'w gwneud cyn eich bod yn 2".	Yn rhannol	Cynhyrchwyd y pecyn 'Pethau i'w gwneud cyn eich bod yn 2' ar ffurf copi caled yn unig. Ar 02.02.23 , mae 714 o becynnau a 40 o bosteri wedi'u dosbarthu ar draws pedair sir. Yn ogystal, argraffwyd a dosbarthwyd 600 o daflenni.
Hyfforddi 20 o wirfoddolwyr i arwain sesiynau gweithgaredd	Naddo	Defnyddiwyd model amgen, a oedd yn cynnwys contractio hwyluswyr medrus yn hytrach na darparu hyfforddiant mewnol. Defnyddiwyd y model hwn i atal Babi Actif rhag gorfod derbyn atebolrwydd am sesiynau Babi Actif.

Table 3. Canlyniadau disgwylidig Babi Actif

Canlyniad disgwylidig	Cyflawnwyd?	Tystiolaeth
Gwella canfyddiadau rhieni newydd a darpar rhieni ynghylch mynd allan i'r awyr agored a bod yn actif gyda phlant bach	Do	Datgelodd grwpiau ffocws ansoddol fod sesiynau Babi Actif wedi helpu rhieni gyda sgiliau magu plant ymarferol ac wedi addysgu rhieni am y cyfleoedd awyr agored sydd ar gael o gwmpas eu cartref. Hwylusodd cefnogaeth gymdeithasol rhieni ymhellach i fynd allan i'r awyr agored gyda'u babanod, o fewn sesiynau Babi Actif ac yn y tymor hwy o fewn eu rhwydweithiau cymdeithasol newydd.
Cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol arferol ymhlith rhieni newydd a darpar rhieni	Tebygol	Ni ellid dadansoddi prif ganlyniad gweithgarwch corfforol arferol (IPAQ) yn ystadegol yn y dilyniant. Fodd bynnag, datgelodd arolygon boddhad rhieni fod 46% o rhieni yn gwerthfawrogi'r cyfle i wneud ymarfer corff yn sesiynau Babi Actif, a datgelodd grwpiau ffocws ansoddol mai sesiynau Babi Actif oedd yr unig gyfle ers rhoi genedigaeth i rai rhieni wneud ymarfer corff.
Gwella iechyd a lles rhieni newydd a darpar rhieni	Tebygol	Ni ellid dadansoddi prif ganlyniad lles meddwl (WEMWBS) yn ystadegol yn y dilyniant. Fodd bynnag, datgelodd arolygon boddhad rhieni fod 88% o rhieni'n cytuno bod eu hiechyd a/neu les eu hunain wedi gwella oherwydd sesiwn Babi Actif. Yn ogystal, roedd data ansoddol a gafwyd gan grwpiau ffocws yn cefnogi'n gryf bod cyfranogiad Babi Actif yn dylanwadu'n gadarnhaol ar iechyd a lles (yn enwedig lles meddyliol).
Cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol arferol mewn babanod	Naddo	Oherwydd diffyg mesurau pragmatig a dilys i asesu gweithgarwch corfforol mewn babanod, ni ellid asesu'r canlyniad hwn.
Cynyddu nifer y babanod sy'n cyflawni eu canlyniadau datblygiadol yn 2 oed	Tebygol	Oherwydd anhawster cael bydwragedd i helpu i werthuso datblygiad babanod, ni ellid asesu'r canlyniad hwn. Fodd bynnag, arweiniodd data ansoddol a gafwyd o grwpiau ffocws at gynhyrchu Model Manteision i Famau a Babanod a oedd yn awgrymu bod datblygiad babanod yn cael ei wella drwy gymryd rhan yn Babi Actif.
Gwella iechyd a lles babanod	Yn rhannol	Oherwydd diffyg mesurau pragmatig a dilys i asesu iechyd a lles mewn babanod, ni ellid asesu'r canlyniad hwn yn wrthrychol. Fodd bynnag, roedd data ansoddol a gafwyd gan grwpiau ffocws yn cefnogi'n gryf bod bod yn yr awyr agored yn darparu buddion synhwyraidd ac yn hwyluso cwsg babanod. Awgrymodd y Model Manteision i Famau a Babanod ymhellach fod iechyd a lles gwell i'r fam (yn enwedig lles meddyliol) yn dylanwadu'n gadarnhaol ar iechyd a lles babanod trwy lwybrau uniongyrchol (lles mamau) ac anuniongyrchol (ysgogi'r synhwyrau a chwsg babanod). Yn ogystal, datgelodd arolygon boddhad rhieni fod 83% o rhieni'n cytuno bod iechyd a/neu les eu baban wedi gwella oherwydd sesiwn Babi Actif.



Gwerthusiad Meintiol o Ddata'r Arolwg

Crynodeb Gweithredol

Nod yr ymchwil feintiol hon oedd gwerthuso effeithiolrwydd project Babi Actif trwy ddadansoddi demograffeg ac ymatebion holiaduron hunan-adrodd gan gyfranogwyr Babi Actif.

Dulliau

Dosbarthwyd arolwg i bob rhiant a gofrestrodd ar gyfer y project Babi Actif: ar ffurf copi caled papur (rhwng 08.01.20 a 27.11.20) a thrwy lwyfan ar-lein (rhwng 09.04.21 a 02.02.23). Ar gais cyllidwyr yr astudiaeth, roedd yr arolwg yn cynnwys Graddfa Lles Meddyliol Caeredin Warwick (WEMWBS) a'r Holiadur Gweithgarwch Corfforol Rhyngwladol (IPAQ), ynghyd â chwestiynau ar ddemograffeg, amddifadedd, ac iechyd ac anabledd. Cysylltwyd â rhieni yn syth ar ôl cymryd rhan, ac ar ôl chwe mis a deuddeg mis trwy ailddosbarthu'r un holiadur. Dosbarthwyd ail holiadur ar-lein yn canolbwyntio ar foddhad rhieni i bob un a ddaeth i sesiwn Babi Actif rhwng 19.04.21 a 27.09.22. Ar gais trefnwyr project Babi Actif, roedd y pynciau a archwiliwyd gan yr ail arolwg yn cynnwys trefnu sesiynau Babi Actif a chanfyddiadau cyfranogwyr o'u hiechyd a'u lles eu hunain ac iechyd a lles eu babi mewn ymateb i fynychu sesiynau Babi Actif. Cyflwynwyd data fel modd (SD), canolrifau (ystod rhyngchwartel) a chanrannau (%), ac oherwydd y nifer isel o ddata dilynol, fe'i dadansoddwyd yn weledol yn unig.

Canlyniadau

Roedd **97%** o rieni yn ferched; roedd **86%** rhwng 25 a 39 oed; roedd **96%** yn wyn; roedd **93%** heb eu cyfyngu gan anabledd. Dosbarthwyd y cyfranogwyr fel arfer ar draws degraddau Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru a daeth y gyfran fwyaf o gyfranogwyr o ddinasoedd a threfi trefol (C1) a threfi a chyrion gwledig (D1). Oedran canolrifol babanod (ystod IQR) oedd 206 (96 i 455) diwrnod.

Ar gyfartaledd, roedd lles meddyliol cymedrig y garfan a recriwtiwyd ar y gwaelodlin yn 'gymedrol' (51 uned fypwylol). Fodd bynnag, adroddodd **17%** o'r boblogaeth sgorau lles meddyliol isel (llai na 40 uned fypwylol). Canolrif (Amrediad IQR) gweithgarwch corfforol arferol oedd 4167 (1848 i 6504) o funudau MET yr wythnos ac felly mae'n ymddangos bod rhieni ar gyfartaledd wedi rhagori ar y canllawiau gweithgarwch corfforol isafswm a argymhellir. Serch hynny, ni chyflawnodd **11%** o'r boblogaeth y canllawiau gweithgarwch corfforol a argymhellir gan y Deyrnas Unedig a'r Unol Daleithiau o 500 munud MET yr wythnos. Er na ellid dadansoddi data WEMWBS ac IPAQ yn ystadegol yn y dilyniant-, roedd **88%** (102 o 116 o ymatebwyr) yn cytuno bod eu hiechyd a/neu eu lles eu hunain wedi gwella oherwydd sesiwn Babi Actif tra bod **83%** (96 o 116 o ymatebwyr) yn cytuno bod iechyd a/neu les eu babi wedi gwella hefyd.

Roedd **96%** (111 o 116 o ymatebwyr) yn fodlon ag ansawdd y sesiynau Babi Actif, gyda rhieni'n nodi'n fwyaf cyffredin mai bod yn yr awyr agored a chwrdd â rhieni eraill oedd yr hyn yr oeddent yn ei hoffi am y sesiynau hynny.

Argymhellion

Argymhellir cadw cryfderau unigryw Babi Actif, megis cynnal sesiynau yn yr awyr agored, a chwrdd â rhieni eraill. Gellid ystyried cynllunio sesiynau a strategaethau recriwtio i sicrhau bod Babi Actif yn denu demograffeg fwy amrywiol o gyfranogwyr. Gellid gwella'r hyn sy'n well gan gyfranogwyr unigol Babi Actif, a'u canfyddiadau, trwy ystyried darpariaeth ddwyieithog, strwythur sesiynau, a lleoliad ac amseriad sesiynau. Yn olaf, efallai y bydd asesiad mwy ystyrlon o effaith Babi Actif ar les meddyliol a gweithgarwch corfforol arferol yn bosibl gydag asesiad canlyniad symlach.

Casgliad

Ar y cyfan, croesawodd rieni sesiynau Babi Actif a chanfyddwyd eu bod yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a lles rhieni a babanod. Gallai myfyrio ar gynllun y sesiwn a symleiddio'r asesiad canlyniadau sicrhau bod y buddion hyn yn hygyrch i ystod fwy amrywiol o rieni a bod modd eu cofnodi yn y tymor byr a'r hirdymor.



Gwerthusiad Ansoddol o Grwpiau Ffocws gyda Rhieni a Darparwyr Gwasanaeth

Crynodeb Gweithredol

Nod yr ymchwil ansoddol hon oedd gwerthuso effeithiolrwydd project Babi Actif o safbwynt rhieni a darparwyr gwasanaethau.

Dulliau

Cynhaliwyd dau grŵp ffocws gyda rhieni ac un grŵp ffocws a dau gyfweiliad gyda staff naill ai yn y cnaud neu drwy Microsoft Teams. Roedd rhieni naill ai'n mynychu sesiynau Babi Actif ar hyn o bryd neu wedi rhoi'r gorau i fynychu sesiynau Babi Actif yn ddiweddar tra bod staff naill ai'n arweinwyr sesiynau neu'n gomisiynwyr. Defnyddiodd grwpiau ffocws a chyfweiliadau gwestiynau penagored i hwyluso trafodaeth am fanteision a/neu y pethau negyddol am fynychu'r sesiynau, unrhyw rwystrau i gynnal neu gymryd rhan mewn sesiynau, ac yn fwy cyffredinol, gwerthusiad o'r project yn ei gyfanrwydd. Cafodd y trafodaethau hyn eu recordio a'u trawsgrifio. Yna dadansoddwyd trawsgrifiadau yn thematig i nodi themâu allweddol.

Canlyniadau

Cyflwynir y themâu a nodir yn **Ffigur 1 (t.12)**. Canfyddiad allweddol, a ddangoswyd gyda'r **Model Manteision i Famau a Babanod (gweler Ffigur 2, t.12)**, oedd bod holl fuddion y mamau yn rhyng-gysylltiedig a bod y buddion hyn yn y pen draw hefyd o fudd i'r babi. Yn benodol, roedd canlyniadau uniongyrchol mynychu sesiynau Babi Actif yn cynnwys gwella lles y fam yn gyfannol, a oedd yn cynyddu eu heffeithiolrwydd fel rhiant, ac a fyddai, yn y pen draw, o fudd i'r babi. Nodwyd hefyd pam roedd project Babi Actif yn effeithiol, yn ogystal ag agweddau y gellid eu gwella. Nodwyd heriau i gymryd rhan yn Babi Actif, gyda gwelliannau i oresgyn yr heriau hyn wedi'u hawgrymu gan rieni a staff. Yna defnyddiwyd Damcaniaeth Anghenion Seicolegol Sylfaenol (BPNT) gyda'r canfyddiadau i gynnig dull o egluro pam y bu project Babi Actif yn llwyddiannus. Mae'n bosibl bod y ffordd y cyflwynodd darparwyr gwasanaeth y sesiynau, y gefnogaeth gymdeithasol a gafwyd trwy fynychu'r sesiynau, a'r cynnwys a ddarparwyd yn y sesiynau wedi gwella tair elfen graidd BPNT (ymreolaeth, cymhwysedd a pherthnasedd), sydd yn ei hanfod yn pennu lles person.

Argymhellion

Argymhellir cynnal cryfderau unigryw Babi Actif, megis sesiynau a gynhelir yn yr awyr agored. O ystyried bod darparwyr gwasanaeth wedi'u nodi fel rheswm dros lwyddiant Babi Actif, cyngorir dewis darparwyr y dyfodol yn ofalus. Mae nodweddion dymunol penodol staff yn cynnwys sgiliau arbenigol o ran cefnogi mamau ar ôl geni a ffordd hyblyg a hamddenol o gyflwyno sesiynau. Gellid gwella cyfathrebu â darpar rieni gydag ymgyrch farchnata ehangach a dulliau amrywiol o gysylltu â Babi Actif. Yn ogystal, argymhellir gwell cyfathrebu gyda rhieni presennol a darparwyr gwasanaeth i wella boddhad staff a rhieni. Yn olaf, argymhellir y dylid ystyried sesiynau blasu diwygiedig a sesiynau teulu i annog cynnydd yn nifer y dynion sy'n mynychu sesiynau Babi Actif.

Casgliad

Ar y cyfan, roedd y farn am broject Babi Actif yn amlwg o gadarnhaol, gyda Babi Actif yn darparu cefnogaeth â gweithgarwch corfforol a llesiant nad oedd ar gael yn unman arall, yn enwedig yn ystod y pandemig.



Ffigur 1.

Dadansoddwyd trawsgrifiadau o gyfweiliadau gyda rhieni a staff i nodi themâu allweddol

Manteision i gyfranogwyr

Y Fam

- Gweithgarwch corfforol
- Lles seicolegol
- Cefnogaeth gymdeithasol
- Sgiliau ymarferol magu plant
- Newid ymddygiad iach parhaus

Y Baban

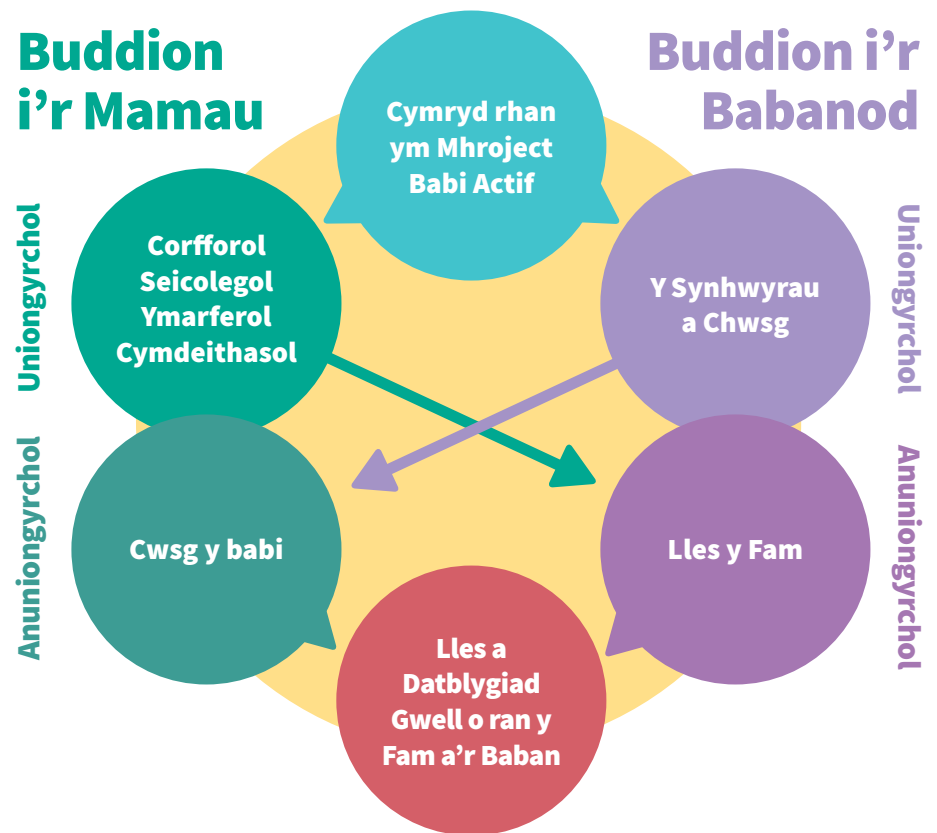
- Profiad synhwyrdd
- Gwell cwsg
- Newid ymddygiad iach parhaus

Pam roedd sesiynau'n effeithiol

Arbenigedd a phrofiad staff | Cynnig unigryw

Ffigur 2.

Model Budd-daliadau Mam a Baban



Adnoddau pellach a chyfeiriadau allweddol

Adroddiad llawn ar gael yn: j.h.macdonald@bangor.ac.uk

Gwefan Babi Actif: www.babiactif.co.uk

Ebost Babi Actif: babiactif@snowdonia-active.com

Gwerthusiad gwyddonol gan **Jamie Macdonald PhD**

Gwe: www.bangor.ac.uk/staff/human-behavioural-sciences/jamie-macdonald-011148/en

Ebost: j.h.macdonald@bangor.ac.uk

Active Lives Adult Survey, 2022. <https://www.sportengland.org/research-and-data/data/active-lives>. Accessed 22.03.23.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. DOI:10.1191/1478088706qp063oa

Centre for Early Childhood, 2021. <https://shapingus.centreforearlychildhood.org>. Accessed 10.02.23.

Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236. DOI:10.1007/s11031-014-9450-1

Daley, A., Jolly, K., & MacArthur, C. (2009). The effectiveness of exercise in the management of post-natal depression: Systematic review and meta-analysis. *Family Practice*, 26(2), 154–162. DOI:10.1093/fampra/cmn101

Kemp, N., Durrant, I., & Josephidou, J. (2020). Making connections with their world: outdoor provision for under-twos in early childhood settings in Kent.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. DOI:10.1207/S15327965PLI1104_01

Grbich, C. (2013). *Qualitative Data Analysis: An Introduction*. Sage Publications Ltd, London, UK. DOI:10.4135/9781529799606

Kemp, N., & Josephidou, J. (2021). Babies and toddlers outdoors: A narrative review of the literature on provision for under twos in ECEC settings. *Early Years*, 1–14. DOI:10.1080/09575146.2021.1915962

Liu X, Zhang D, Liu Y, Sun X, Han C, Wang B, et al. Dose-Response Association Between Physical Activity and Incident Hypertension: A Systematic Review and MetaAnalysis of Cohort Studies. *Hypertension*. 2017;69(5):813-20.

Malone, K., & Waite, S. (2016). Student outcomes and natural schooling: Pathways from evidence to impact report 2016.

Milton K, Clemes S, Bull F. Can a single question provide an accurate measure of physical activity? *British Journal of Sports Medicine* 2013;47:44-48.

QSR International. (2019). NVivo qualitative data analysis software (Version 12). QSR International Pty Ltd.

Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397–427. DOI:10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x

Shin, Y. H., Shin, H. J., & Lee, Y.-J. (2013). Vitamin D status and childhood health. *Korean Journal of Pediatrics*, 56(10), 417. DOI:10.3345/kjp.2013.56.10.417

The IPAQ Research Committee, 2005. Guidelines for the data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire. <https://www.ipaq.ki.se>. Accessed 22.05.21.

UK Government, 2023. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/832868/uk-chief-medical-officers-physical-activity-guidelines.pdf. Accessed 10.01.23.

US Government, 2023. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf. Accessed 10.01.23.

Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263–280. DOI:10.1037/a0032359

Vindgaard N, Benros ME. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain Behav Immun*. 2020 Oct;89:531-542. doi: 10.1016/j.bbi.2020.05.048.

Warwick Medical School, 2022. <https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/using/howto>. Accessed 22.12.22.





CELTIC ADVANCED LIFE SCIENCE
INNOVATION NETWORK

CALIN

RHWDWAITH GELTAIDD
ARLOESI GWYDDORAU
BYWYD UWCH



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



**Datblygu'r adnodd hwn gyda chefnogaeth CALIN,
i ledaenu canfyddiadau hygyrch gwerthusiad
annibynnol Prifysgol Bangor a gynhaliwyd yn 2023.**

Cyflawnwyd y gwaith gan Rwydwaith Celtaidd Arloesi Gwyddor
Bywyd Uwch (CALIN), Rhaglen Iwerddon Cymru 2014–2020 a
ariennir yn rhannol gan Gronfa Datblygu Rhanbarthol Ewrop
drwy Lywodraeth Cymru. Grant a rhif achos gweithredol 80855.







Babi Actif:
creu diwylliant o deuluoedd actif

Cefnogi rhieni a phlant i fod yn actif yn
ystod 1000 o ddiwrnodau cyntaf babi

www.babiactif.co.uk



Cronfa Iach ac Egnïol
Healthy & Active Fund