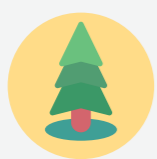


## Dull Cyflwyno'r Sesiynau

Cynigiwyd 9 math gwahanol o sesiynau, gan gynnwys:



Bygi Actif  
48%



Chwarae Coedwig  
30%



Fforwyr Bach  
10%

YMGYSYLLTODD **1844** o rieni â phroject Babi Actif ac ar gyfartaledd CWBLHAWYD **4 sesiwn** yr un



Roedd 8 rhiant ar gyfartaledd ym mhob sesiwn



Roedd y rhan fwyaf o'r sesiynau'n cael eu darparu mewn blociau o chwech i wyth wythnos



Cyflwynwyd 726 o sesiynau



48 o sesiynau blasu haf

## Iechyd a lles yn y dilyniant:



Cytunodd **88%** fod eu hiechyd a/neu les eu hunain wedi gwella



Dywedodd **46%** eu bod yn hoffi sesiynau Babi Actif oherwydd eu bod yn hoffi'r cyfle i wneud ymarfer corff



Cytunodd **83%** fod iechyd a/neu les eu babi wedi gwella



Dywedodd **63%** eu bod yn hoffi sesiynau Babi Actif oherwydd eu bod yn gwella eu hwyliau

## Trefniadaeth sesiynau Babi Actif:



Roedd **96%** yn fodlon ag ansawdd y sesiynau Babi Actif



Dywedodd **97%** o'r ymatebwyr y byddent yn argymhell sesiynau Babi Actif i ffrind neu aelod o'r teulu

## Hyrwyddo



o ymwelwyr unigryw â gwefan Babi Actif



3,300 o ddilynwyr



79 post ar INSTAGRAM



Argraffwyd a dosbarthwyd 600 o daflenni a phosteri Babi Actif



Dosbarthwyd 714 o becynnau gweithgareddau 'Pethau i'w gwneud cyn eich bod yn 2'

## Demograffeg y Cyfranogwyr:

Roedd **97%** yn ferched

Roedd **96%** yn wyn

Roedd y rhan fwyaf rhwng **25 a 39** mlwydd oed

Roedd **93%** heb eu cyfyngu gan anabledd



Roedd **48%** ar absenoldeb mamolaeth/tadolaeth

Roedd **44%** mewn gwaith cyflogedig neu hunangyflogaeth

Yn dod o ystod o ddegraddau Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru ac ystod o ddsbarthiadau gwledig trefol.

## Iechyd a Lles ar y Gwaelodlin:



Ni chyflawnodd **11%** y canllawiau gweithgarwch corfforol a argymhellir yn y Deyrnas Unedig



Adroddodd **17%** sgorau lles meddyliol isel

## Canfyddiadau Ansoddol:

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 synhwyaidd  
Gwell cwsg  
Newid ymddygiad iach parhaus

## Pam roedd sesiynau'n effeithiol

Arbenigedd a phrofiad staff | Cynnig unigryw

Canfyddiad allweddol, a ddangoswyd gyda'r Model Manteision i Famau a Babanod, oedd bod holl fuddion y fam yn rhyng-gysylltiedig a bod y buddion hyn yn y pen draw hefyd o fudd i'r babi.

## Buddion i'r Mamau

Uniongyrchol  
Anuniongyrchol

