Healthy Start, Brighter Future

Dechrau gwych i fabanod a phlant ifanc

Mae pawb eisiau'r gorau i'w plant, ond gall fod yn anodd gwybod beth i'w wneud fel rhiant yn y blynyddoedd cynnar. Dyna lle mae HENRY o gymorth.

Mae rhaglen HENRY yn eich helpu i roi'r dechrau gorau posibl mewn bywyd i'ch plentyn.

"Newidiodd y rhaglen hon fy mywyd."

www.henry.org.uk

Ynglŷn â'r rhaglen

Mae'r rhaglen ar gyfer rhieni neu ofalwyr plant rhwng 0 a 5 oed. Mae ymuno yn rhad ac am ddim.

Mae pawb eisiau'r gorau i'w plant, ond oherwydd bod cymaint o gyngor anghyson, gall fod yn anodd gwybod beth yw'r peth gorau i'w wneud fel rhiant, yn enwedig yn y blynyddoedd cynnar.

Mae rhaglen **HENRY *Teuluoedd Iach: O'r Cychwyn Cyntaf*** pyn rhedeg yn lleol. Ymunwch â'r miloedd o deuluoedd ledled y wlad sydd wedi elwa o'r gefnogaeth a'r awgrymiadau y mae'n eu darparu i deuluoedd ifanc.

Mae ymchwil yn dangos mai'r elfennau allweddol i sicrhau bod babanod a phlant ifanc yn cael dechrau iach mewn bywyd yw:

- Hyder wrth fagu plant
- Gweithgarwch corfforol i blant
- Beth mae plant a theuluoedd yn ei fwyta
- Arferion ffordd o fyw teulu
- Mwynhau bywyd fel teulu

Mae'r rhaglen yn cwmpasu'r 5 thema hon dros 8 wythnos ac yn darparu popeth sydd ei angen arnoch i helpu i sicrhau bod eich plentyn yn cael dechreuad gwych.

Sesiynau wythnosol

Mae pob wythnos yn eich helpu i ddarparu amgylchedd iach, hapus a chefnogol i'r teulu cyfan.

Wythnos 1 - Penderfynu pa newidiadau rydych chi am eu gwneud a gosod eich nodau eich hun

Wythnos 2 - Sut i jyglo bywyd gyda phlant ifanc fel eich bod chi i gyd yn cael yr hyn sydd ei angen arnoch chi

Wythnos 3 - Sut i ymateb i anghenion plant heb ildio i bopeth y maen nhw'n gofyn amdano

Wythnos 4 - Awgrymiadau cadarnhaol ar gyfer amser bwyd ar gyfer teulu hapus - lleihau straen amser bwyd i bawb

Wythnos 5 - Syniadau ar gyfer chwarae actif i helpu plant i ddysgu, i ddatblygu ac i aros yn hapus

Wythnos 6 - Grwpiau bwyd, labeli bwyd, maint dognau ar gyfer plant dan 5 oed, bwydydd cyntaf ac opsiynau amgen ar gyfer byrbrydau

Wythnos 7 - Deall a rheoli ymddygiad eich plentyn er mwyn cael cartref hapusach

Wythnos 8 - Dathlu eich llwyddiant fel rhiant a chynllunio dyfodol eich teulu

"Rwy'n ei argymell yn fawr. Roedd yn wych."

Ydy'r rhaglen HENRY i mi?

Gall rhaglen HENRY helpu pawb sydd â babi neu blentyn ifanc. Mae pob rhiant sy'n ymuno yn dysgu rhywbeth newydd a defnyddiol.

Os oes gennych o leiaf un plentyn o dan 5 oed ac yn rhoi ateb cadarnhaol i unrhyw un o'r cwestiynau isod, yna mae HENRY ar eich cyfer chi:

- Hoffech chi deimlo'n fwy hyderus fel rhiant?
- Hoffech chi gael cefnogaeth i roi dechrau iach i'ch plentyn?
- Ydych chi'n dymuno y byddai'ch plentyn yn bwyta mwy o ffrwythau a llysiau?
- Hoffech chi leihau straen amser bwyd?
- Hoffech chi fwynhau bod yn actif gyda'ch gilydd fel teulu yn amlach?
- Oes gennych chi ddiddordeb mewn syniadau i gael plant i ffwrdd o'r teledu?

Beth yw HENRY?

Mae HENRY yn elusen sy'n gweithio i roi dechrau iach mewn bywyd i fabanod a phlant ifanc.

Beth mae rhieni eraill yn ei ddweud?

- Byddai 97% o rieni yn ei hargymell
- Mae 89% yn teimlo'n fwy hyderus fel rhiant

"Rydw i mor falch fy mod i wedi gwneud y rhaglen hon. Cerwch amdani!"

"Y rhaglen hon oedd y peth gorau y gallwn fod wedi ei wneud i'm helpu i fod yn fam well"

Beth ydw i'n ei gael ar raglen HENRY?

Mae pob rhiant sy'n ymuno â rhaglen HENRY yn derbyn pecyn cymorth HENRY sy'n cynnwys popeth y bydd ei angen arnoch yn ystod y rhaglen ac adnoddau defnyddiol i'ch teulu eu defnyddio.

Bydd pecyn cymorth HENRY yn eich helpu i roi dechrau gwych mewn bywyd i'ch plentyn, i gael y teulu cyfan i gymryd rhan, ac i gadw golwg ar ba mor dda rydych chi'n ei wneud.

Pecyn Cymorth Rhieni HENRY

Sut alla i ymuno â rhaglen ar-lein?

Bydd rhaglenni HENRY ar-lein yn rhedeg yn lleol yn fuan. Siaradwch â'ch Ymwelydd Iechyd neu'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd lleol i gael rhagor o wybodaeth, i'ch helpu i benderfynu a fyddech chi'n ei fwynhau, neu i ofyn i ymuno â rhaglen.

Sganiwch fi

Sganiwch y cod QR hwn i wylio'r fideo ar gyfer Wythnos 1

I gael rhagor o wybodaeth am HENRY, ewch i:

www.henry.org.uk
@HENRYHealthy
facebook.com/HENRY.HealthyFamilies
01865 302973

Cydgysylltydd y Rhaglen ar gyfer Cwm Taf Morgannwg:
T: 07553834076 E: HENRY_CTM_PHW@wales.nhs.uk

Rhif elusen 1132581 | Rhif cwmni 6952404