



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



World Health Organization
Collaborating Centre on Investment
for Health and Well-being



Plant a'r argyfwng costau byw yng Nghymru

Sut mae iechyd a llesiant plant yn cael eu
heffeithio a meysydd gweithredu

Medi 2023



Diben yr adroddiad

Mae'r argyfwng costau byw yn rhoi iechyd a llesiant plant Cymru mewn perygl, yn y tymor byr ac wrth iddynt symud ymlaen i fod yn oedolion.

Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi canfyddiadau adolygiad o lenyddiaeth o effaith yr argyfwng costau byw ar iechyd a llesiant plant. Defnyddiwyd y canfyddiadau i wneud argymhellion ar draws un ar ddeg o feysydd gweithredu polisi blaenoriaeth.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gobeithio y bydd yr adroddiad hwn yn helpu i lywio datblygiad Strategaeth Tlodi Plant ddrafft Cymru. Ynghyd â'n [hadroddiad blaenorol](#), nod yr adroddiad hwn yw darparu fframwaith ar gyfer blaenoriaethu iechyd a llesiant plant yn ystod y cyfnod hwn o argyfwng tra hefyd yn gosod cyfeiriad ar gyfer dyfodol iachach a mwy cyfartal i Gymru.

Awduron

- Manon Roberts, Uwch Swyddog Polisi
- Laura Morgan, Uwch Ymchwilydd Iechyd y Cyhoedd
- Louisa Petchey, Uwch Arbenigwr Polisi

Diolchiadau

Hoffem ddiolch i gydweithwyr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru am ddarparu adborth ar yr adroddiad: Sumina Azam, Jo Peden, Rebecca Masters, Nerys Edmonds, Jo Hopkins, Amy McNaughton a Cíaran Humphreys. Hoffem ddiolch hefyd i John-Mark Wargent am brawfddarllen.

Cynnwys

1. Cyflwyniad	5
2. Sut mae'r argyfwng costau byw yn effeithio'n ariannol ar blant a'u teuluoedd?	7
3. Sut mae'r argyfwng costau byw yn effeithio ar iechyd a llesiant plant yng Nghymru?	12
4. Ymatebion polisi posibl: beth ddylai'r egwyddorion arweiniol fod?	23
5. Ymatebion polisi posibl: beth yw'r meysydd blaenoriaeth ar gyfer gweithredu?	25
6. Casgliad	35
Cyfeiriadau	36
Atodiad: Dull adolygu llenyddiaeth	45

'Mae'r amgylchiadau y mae gofalwyr yn ceisio magu plant ynddynt yn effeithio ar ddatblygiad cynnar plant. Mae effaith o'r fath yn gosod llwybrau bywyd: addysg, cymwysterau, y math o swydd sydd gan rywun, y gymdogaeth y mae rhywun yn byw ynnddi, incwm; sydd i gyd yn effeithio ar iechyd ac anghydraddoldebau iechyd.'

(Professor Michael Marmot)¹

Crynodeb

Mae sicrhau bod pob plentyn yn cael y dechrau gorau mewn bywyd yn sylfaen graidd ar gyfer adeiladu dyfodol iachach a mwy cyfartal i Gymru, ond mae'r **argyfwng costau byw yn niweidio iechyd a llesiant plant yng Nghymru**.

Heb ymateb brys, traws-bolisi, bydd yr argyfwng nid yn unig yn effeithio ar blant nawr, ond bydd yn parhau i **daflu cysgod ar eu hiechyd a'u llesiant wrth iddynt symud ymlaen i fyd oedolion**, gan **drosglwyddo ar draws cenedlaethau'r dyfodol**.

Edrychodd adolygiad o'r llenyddiaeth a gynhaliwyd fel rhan o'r adroddiad hwn ar effeithiau iechyd a llesiant yr argyfwng costau byw a thlodi ar blant. Cafwyd:

- Mae plant yn un o'r grwpiau poblogaeth y mae eu hiechyd a'u llesiant **yn cael eu heffeithio fwyaf** gan yr argyfwng costau byw, mewn ffyrdd uniongyrchol ac anuniongyrchol.
- Mae effeithiau uniongyrchol yr argyfwng costau byw ar iechyd plant yn cynnwys risg uwch o **asthma** a chyflyrau iechyd eraill o ganlyniad i fyw mewn cartref oer, a mwy o risg o **ordewdra** o ganlyniad i golli allan ar fwyd maethlon.
- Mae effeithiau anuniongyrchol yn cynnwys **risg uwch o amlygiad i brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs)**, fel cam-drin, risg uwch o **salwch cronig fel oedolyn a rhagolygon cyflogaeth gwaeth** oherwydd cyrhaeddiad addysgol is.

Mae angen arweinyddiaeth strategol glir i **fynd i'r afael ag achosion sylfaenol cyfraddau ystyfnig o uchel o dlodi plant yng Nghymru** a'r anghydraddoldebau iechyd sy'n deillio ohono. Mae ein dadansoddiad yn amlygu **un ar ddeg o feysydd gweithredu polisi blaenoriaeth**:

1. Darparu **cymorth ariannol** ar gyfer plant a theuluoedd
2. Gwella **cyflogaeth ac incwm rhieni**
3. Cefnogi **sefydliadau bwyd cymunedol**
4. Gwella **effeithlonrwydd ynni** cartrefi teuluoedd
5. Lleihau **tlodi hylendid**
6. Cynyddu argaeledd a lleihau cost **gofal plant**
7. Cynyddu argaeledd a lleihau costau **trafnidiaeth gyhoeddus** i blant
8. Lleihau **cost mynychu'r ysgol**
9. Atal **profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs)**
10. Gwella **cymorth llesiant meddyliol** ar gyfer plant a theuluoedd
11. Lleihau **stigma a chywilydd** o amgylch tlodi

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gobeithio y bydd yr adroddiad hwn sy'n canolbwyntio ar blant, ynghyd â'n [hadroddiad blaenorol](#) a edrychodd ar oblygiadau iechyd y cyhoedd yr argyfwng costau byw ar draws y boblogaeth gyfan,² yn gallu helpu **llywio datblygiad Strategaeth Tlodi Plant ddrafft Cymru** a darparu **fframwaith ar gyfer blaenoriaethu iechyd a llesiant plant** yn ystod y cyfnod hwn o argyfwng tra hefyd yn gosod cyfeiriad ar gyfer **dyfodol iachach a mwy cyfartal i Gymru**.

1. Cyflwyniad

Mae'r argyfwng costau byw wedi cael, ac yn parhau i gael, **effeithiau sylweddol ac eang ar iechyd a llesiant** pobl Cymru. Trafodir yr effeithiau hyn yn adroddiad Iechyd Cyhoeddus Cymru [Yr argyfwng costau byw yng Nghymru: Drwy lens iechyd cyhoeddus](#).²

Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar effaith yr argyfwng costau byw ar blant yng Nghymru. Er y gallwn ddisgwyl i'r argyfwng costau byw effeithio ar y rhan fwyaf o bobl yng Nghymru, **mae plant yn gyson yn y perygl mwyaf o fod mewn tlodi** o unrhyw grŵp oedran.³ Gwyddom hefyd fod **tlodi yn cael effaith anghymesur ar blant**, gan ysgogi anghydraddoldebau iechyd, cymdeithasol ac ariannol sy'n cael effaith negyddol barhaus ar eu canlyniadau yn y dyfodol.⁴

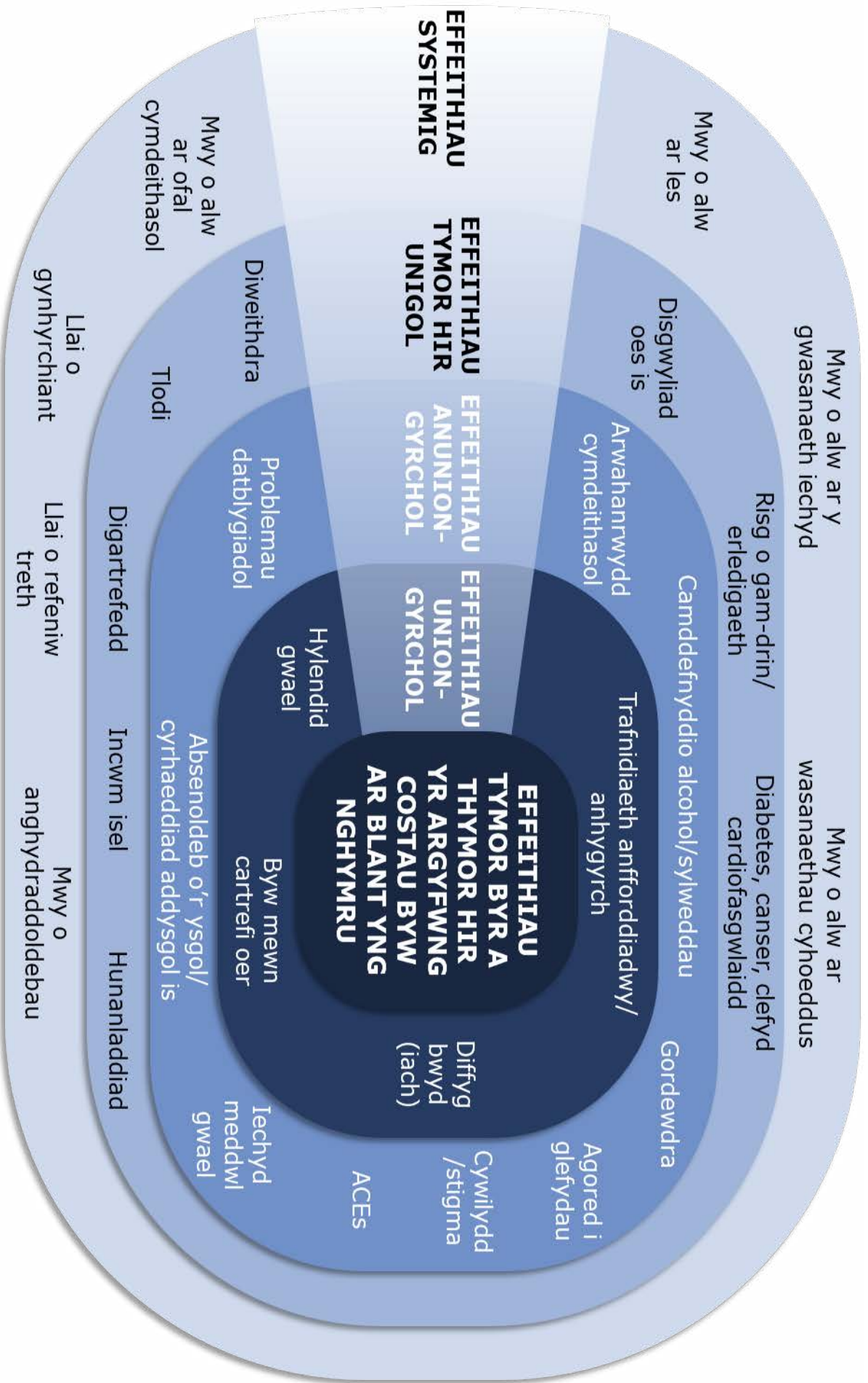
Gallwn ddisgwyl i'r argyfwng costau byw **wthio hyd yn oed mwy o blant i dlodi**, gyda goblygiadau sylweddol o ran iechyd y cyhoedd a fydd yn gwaethygu ac yn gwreiddio ymhellach yr anghydraddoldebau presennol yng nghymdeithas Cymru.

Mae effaith yr argyfwng ar iechyd a llesiant rhieni hefyd yn cael effaith negyddol ddilynol ar ganlyniadau plant.⁵ Mae'r canlyniadau negyddol hyn yn effeithio ar ddatblygiad plant ac yn parhau yn ddiweddarach mewn bywyd.⁴ Maent hefyd yn gorgyffwrdd ac yn gwaethygu ei gilydd, gan arwain at **anfantais yn cronni ar draws cwrs bywyd**.⁶

Gall peidio â chael digon o arian ar gyfer yr hanfodion sydd eu hangen ar gyfer bywyd iach effeithio ar wahanol agweddau o fywydau plant a'u teuluoedd. Mae [Ffigur 1](#) yn cysyniadoli effeithiau yr argyfwng costau byw ar **iechyd corfforol a meddyliol plant, eu datblygiad cymdeithasol, emosiynol a gwybyddol, a'u canlyniadau addysgol**. Ni fwriedir iddo fod yn gynhwysfawr ond mae'n rhoi syniad o'r canlyniadau iechyd y cyhoedd uniongyrchol ac anuniongyrchol a sut maent yn rhyngweithio â'i gilydd yn y tymor byr a'r tymor hwy.

Gwyddom eisoes fod pobl sy'n byw yn rhannau tlotaf Cymru yn marw chwe blynedd ynghynt na'r rhai yn yr ardaloedd â'r amddifadedd lleiaf – 7.5 mlynedd i ddynion a 6.3 mlynedd i fenywod – ac yn treulio mwy o flynyddoedd mewn iechyd gwael.⁷ Heb weithredu brys sy'n rhoi iechyd a llesiant plant yn ystyriaeth flaenllaw, **bydd yr argyfwng costau byw yn atgyfnerthu llwybr y plant hynny sy'n byw yn yr aelwydydd tlotaf Cymru ymhellach tuag at ddyfodol o iechyd gwael a marwolaethau cynnar y gellir eu hosgoi**.

Bydd yr adrannau canlynol yn cyflwyno tystiolaeth o'r adolygiad o lenyddiaeth (gweler yr [Atodiad](#) am fanylion ar y dull) ar effeithiau iechyd yr argyfwng costau byw ar blant, wedi'i ddilyn gan feysydd gweithredu arfaethedig sy'n edrych ar iechyd y cyhoedd.



Ffigur 1. Cysyniadoli effeithiau iechyd y cyhoedd yr argyfwng costau byw ar blant yng Nghymru.

2. Sut mae'r argyfwng costau byw yn effeithio'n ariannol ar blant a'u teuluoedd?

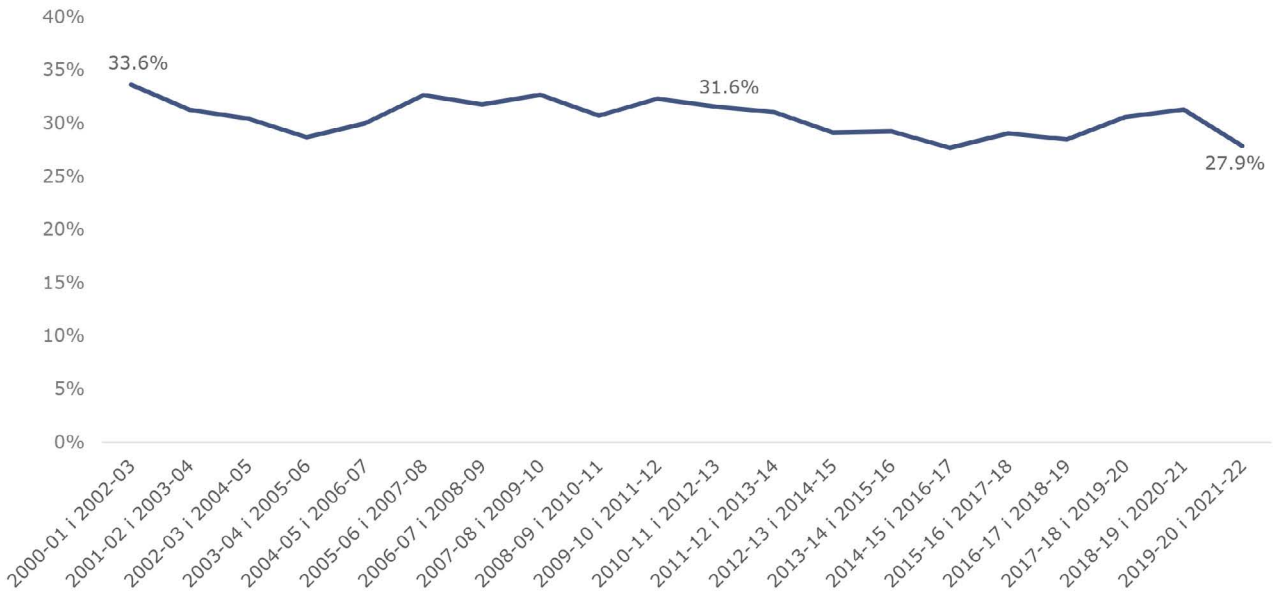
Pwyntiau allweddol

- Mae gan blant y **risk uchaf o dlodi o bob grŵp oedran** yng Nghymru, gyda theuluoedd un rhiant yn y perygl mwyaf.
- Mae'r argyfwng costau byw yn dilyn **gostyngiad parhaus mewn taliadau lles** sydd ar gael i deuluoedd â phlant, gan adael plant mewn mwy o berygl o iechyd a llesiant gwael oherwydd pwysau ariannol – yn enwedig y rhai sy'n byw yn ardaloedd lleiaf cefnog Cymru.
- Mae **gwaith ansicr a chostau gofal plant uchel** yn gwaethygu'r risg y mae cynnydd mewn costau byw yn ei achosi i iechyd a llesiant plant.
- Mae **stigma** yn ddimensiwn pwysig o dlodi ac yn effeithio ar y nifer sy'n manteisio ar gymorth.

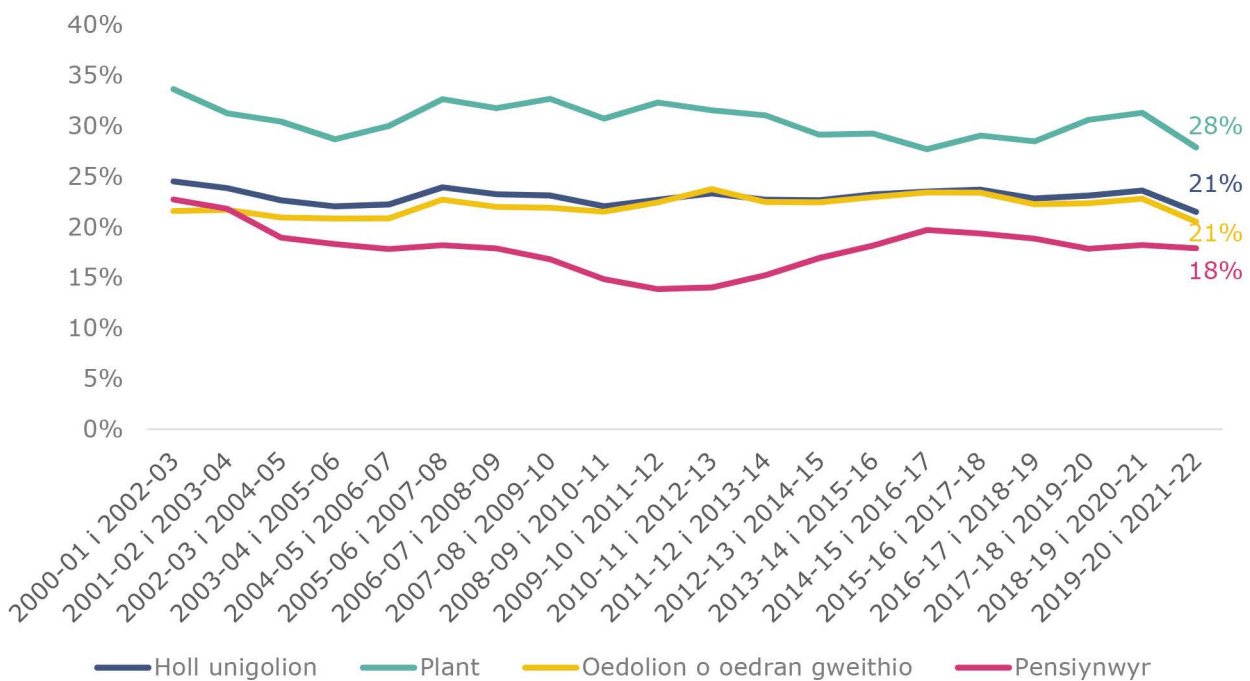
Mae'r argyfwng costau byw wedi effeithio'n sylweddol ar allu teuluoedd i fforddio'r hanfodion sydd eu hangen i sicrhau bywyd iach i blant. Canfu arolwg diweddar (Ionawr 2023) fod **aelwydydd â phlant ddwywaith yn fwy tebygol o fod mewn dyled o ganlyniad i'r argyfwng costau byw** o gymharu ag aelwydydd heb blant (23% o aelwydydd ag un plentyn a 22% o aelwydydd â dau neu fwy o blant o gymharu â 10% o aelwydydd heb blant).⁸

'Ond, mewn gwirionedd, mae'r canfyddiadau mwyaf trawiadol ac ysgytwol [...] yn ymwneud â chyfran y plant a phobl ifanc sy'n teimlo'n bryderus am gael digon o fwyd, ac sy'n teimlo'n bryderus am eu teuluoedd yn gallu fforddio'r pethau sydd eu hangen arnynt ... rwy'n meddwl mae'n wir yn dangos, yn gyffredinol, nad yw cyfran fawr o blant a theuluoedd a fyddai wedi bod yn y categori ymdopi dim ond ychydig fisoedd yn ôl yn ymdopi mwyach mewn gwirionedd ac nad ydynt yn gwybod sut y maent yn mynd i ddod drwy'r ychydig wythnosau a misoedd nesaf.' (Comisiynydd Plant Cymru mewn cyfarfod â'r Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg)⁹

Fodd bynnag, er bod yr argyfwng costau byw yn gwthio mwy o deuluoedd i argyfwng yng Nghymru, **nid yw'r heriau a gyflwynir yn rhai newydd**. Mae cyfraddau tlodi wedi aros yn ystyfnig o uchel yng Nghymru dros y ddau ddegawd diwethaf (gweler [Ffigur 2](#)), gyda phlant yn gyson yn y perygl mwyaf o fyw mewn tlodi o unrhyw grŵp oedran (gweler [Ffigur 3](#)).³



Ffigur 2. Canran y plant sy'n byw mewn tldi incwm cymharolⁱ yng Nghymru rhwng blwyddyn ariannol yn diweddu (FYE) 2001 a FYE 2022 (cyfartaledd o 3 blynedd ariannol)¹⁰



Ffigur 3. Canran yr holl unigolion, plant, oedolion o oedran gweithio a phensiynwyr sy'n byw mewn tldi incwm cymharol yng Nghymru rhwng y flwyddyn ariannol yn diweddu (FYE) 2001 a FYE 2022 (cyfartaledd o 3 blynedd ariannol)¹⁰

Mae'r adran hon yn egluro sut mae'r argyfwng costau byw yn gwaethygu'r hyn a oedd eisoes yn gyfraddau tldi plant uchel yng Nghymru, y cyd-destun polisi sy'n ffurfio'r cefndir ar gyfer yr argyfwng presennol, yn ogystal â pha ffactorau sy'n golygu bod rhai plant a theuluoedd yn wynebu risg uwch o fyw mewn tldi a'i effeithiau iechyd cysylltiedig.

ⁱ Diffinnir tldi incwm cymharol fel byw ar aelwydydd sy'n ennill llai na 60% o ganolrif incwm aelwydydd y DU (ar ôl costau tai). Yn yr adroddiad hwn, mae 'tldi' yn cyfeirio at dldi incwm cymharol oni ddiffinnir yn wahanol.

2.1 Pam fod plant a theuluoedd mewn perygl arbennig?

Mae cynnydd yng nghostau nwyddau a gwasanaethau hanfodol sydd wedi nodweddu'r argyfwng costau byw wedi dilyn **gostyngiad parhaus yn y budd-daliadau lles sydd ar gael i deuluoedd â phlant ers 2010.**

Mae newidiadau wedi cynnwys y terfyn dau blentynⁱⁱ a chyflwyno'r cap ar fudd-daliadauⁱⁱⁱ.^{11,12} Mae tystiolaeth yn awgrymu bod y **gostyngiadau lles hyn wedi effeithio'n anghymesur ar blant sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf cefnog**, gan arwain at gynnydd mewn tlodi plant a chanlyniadau iechyd gwaeth yn yr ardaloedd hyn, gan gynnwys cynnydd mewn cyfraddau marwolaethau babanod.⁶

Mae toriadau mewn termau real i incwm teuluol a thaliadau lles yn rhyngweithio â **lefelau uchel o waith ansicr, cyflog isel, a chostau gofal plant uchel**, sydd oll yn cynyddu'r risg y bydd hyd yn oed plant ar aelwydydd sy'n gweithio yn profi tlodi.^{13,14}

Mae hanner (50%) yr aelwydydd â phlant lle mae rhai (ond nid pob un o'r) oedolion yn gweithio yn byw mewn tlodi. Hyd yn oed lle mae pob oedolyn yn gweithio, mae mwy nag un o bob deg aelwyd â phlant yn byw mewn tlodi (13%).³ Mae lefelau uchel o dlodi plant mewn aelwydydd sy'n gweithio yn dangos **nad yw cyflogaeth bob amser yn cynnig llwybr allan o dlodi.**

Mae tystiolaeth hefyd yn awgrymu y gall amodau gwaith ansawdd isel rhieni gael effaith negyddol ar iechyd a llesiant plant.¹⁵ Mae costau gofal plant uchel hefyd yn ei gwneud hi'n anodd i rieni 'fforddio i weithio', yn enwedig i'r rhai ar incwm isel a/neu sy'n ddibynnol ar Gredyd Cynhwysol.¹⁶

Mae stigma yn ffactor allweddol o dlodi, gan weithredu fel rhwystr hollbwysig i gymorth, yn enwedig y nifer sy'n manteisio ar fudd-daliadau a chynlluniau cymorth.^{17,18} Er enghraifft, gall stigma atal plant rhag cael prydau ysgol am ddim, ac felly'r opsiwn o gael digon o fwyd a/neu well maeth, sy'n cael effeithiau negyddol dilynol ar iechyd a llesiant plant.¹⁹

Mae'r argyfwng costau byw felly **yn ychwanegu at ysgogwyr strwythurol presennol tlodi ac anghydraddoldebau iechyd** yng Nghymru, gan adael plant mewn teuluoedd incwm isel mewn perygl arbennig o uchel o ganlyniadau iechyd negyddol pellach o ganlyniad i'r argyfwng (gweler [adran 3](#)).

ⁱⁱ Mae'r terfyn dau blentyn yn cyfeirio at ddileu budd-dal plant a chredyd treth plant ar gyfer y trydydd plentyn neu fwy.

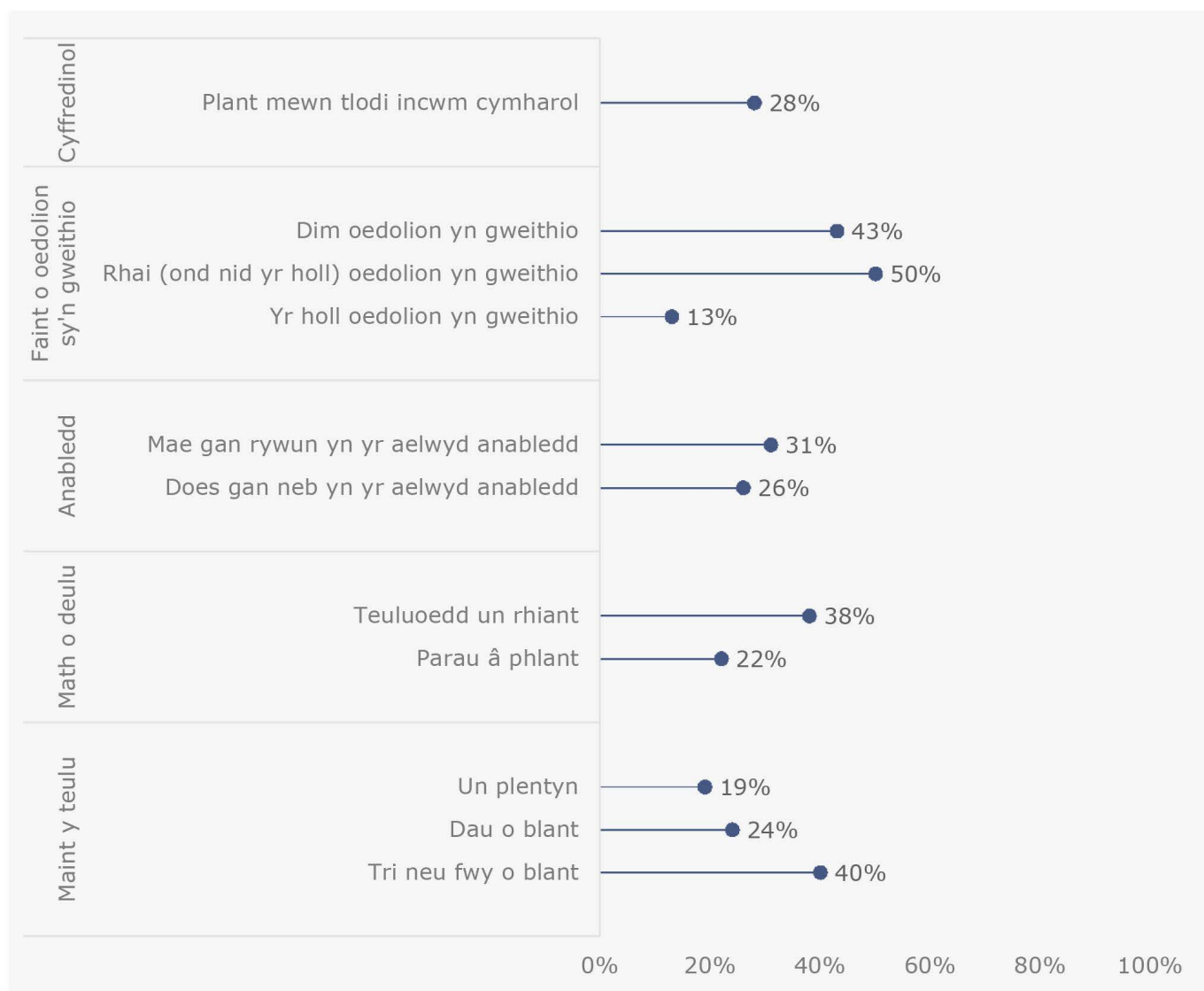
ⁱⁱⁱ Mae'r cap ar fudd-daliadau yn cyfeirio at y terfyn ar gyfanswm y swm y gall aelwydydd gael o fudd-daliadau, hyd yn oed os yw cyfanswm y budd-daliadau unigol y mae gan aelwydydd hawl iddynt yn uwch na swm y cap.

2.2 Pa blant sydd mewn mwy o berygl?

Mae bron i un o bob tri (28%) o blant yng Nghymru yn byw mewn tlodi incwm cymharol yn ôl data 2019/20 a 2021/22.³ **Mae rhai grwpiau o blant mewn mwy o berygl o fyw mewn tlodi incwm cymharol** (gweler [Ffigur 4](#) ac isod). Mae iechyd a llesiant y plant hyn yn debygol o gael eu taro'n galetach gan yr argyfwng costau byw.

Mae plant sydd mewn mwy o berygl o fyw mewn tlodi incwm cymharol yn cynnwys:³

- **Plant mewn teuluoedd mwy o faint:** mae plant sy'n byw ar aelwydydd gyda thri neu fwy o blant yn fwy tebygol o fyw mewn tlodi (40%) o gymharu ag aelwydydd â dau o blant (24%) neu un plentyn (19%).
- **Plant mewn teuluoedd un rhiant:** mae dau o bob pump (38%) o blant mewn teuluoedd un rhiant yn byw mewn tlodi yng Nghymru – y math o deulu sydd fwyaf tebygol o fod mewn tlodi.
- **Plant sy'n byw gydag anabledau:** mae plant mewn teuluoedd sy'n cynnwys rhywun ag anabled yn fwy tebygol o fyw mewn tlodi (31%) na'u cymheiriaid heb unrhyw anabledau ar yr aelwyd (26%).
- **Plant sy'n perthyn i rai grwpiau ethnig lleiafrifol:** mae tystiolaeth yn dangos bod aelwydydd lle mae'r pennaeth yn dod o grŵp ethnig lleiafrifol mewn mwy o berygl o dlodi, ond mae diffyg data cadarn ar blant yng Nghymru fesul grŵp ethnig.
 - Mae profiadau plant o gefndiroedd ethnig lleiafrifol yn croestorri â phrofiadau o eithrio a gwahaniaethu, gan ddwysau canlyniadau iechyd negyddol o ganlyniad i'r argyfwng costau byw.¹⁴
- **Plant sy'n byw ar aelwydydd heb waith:** mae plant sy'n byw ar aelwydydd lle nad oes unrhyw aelod o'r teulu mewn gwaith yn fwy tebygol o fyw mewn tlodi (43%) o gymharu â phlant sy'n byw ar aelwydydd sy'n gweithio (26%).



Ffigur 4. Risg plant o fod mewn tlodi incwm cymharol yng Nghymru (FYE 2020 i FYE 2022)³

3. Sut mae'r argyfwng costau byw yn effeithio ar iechyd a llesiant plant yng Nghymru?

Mae adroddiad blaenorol iechyd Cyhoeddus Cymru [Yr argyfwng costau byw yng Nghymru: Drwy lens iechyd cyhoeddus](#) yn amlygu yn glir y cysylltiad rhwng methu â fforddio'r hanfodion a chanlyniadau iechyd negyddol.²

Mae'r adrannau a ganlyn yn archwilio effeithiau uniongyrchol ac anuniongyrchol yr argyfwng costau byw ar iechyd a llesiant plant yn benodol, a goblygiadau'r effeithiau hyn ar iechyd a llesiant yn y tymor hwy ac ar lefel systemig (gweler [Ffigur 1](#) am grynodedb).

3.1 Effeithiau uniongyrchol

Pwyntiau allweddol

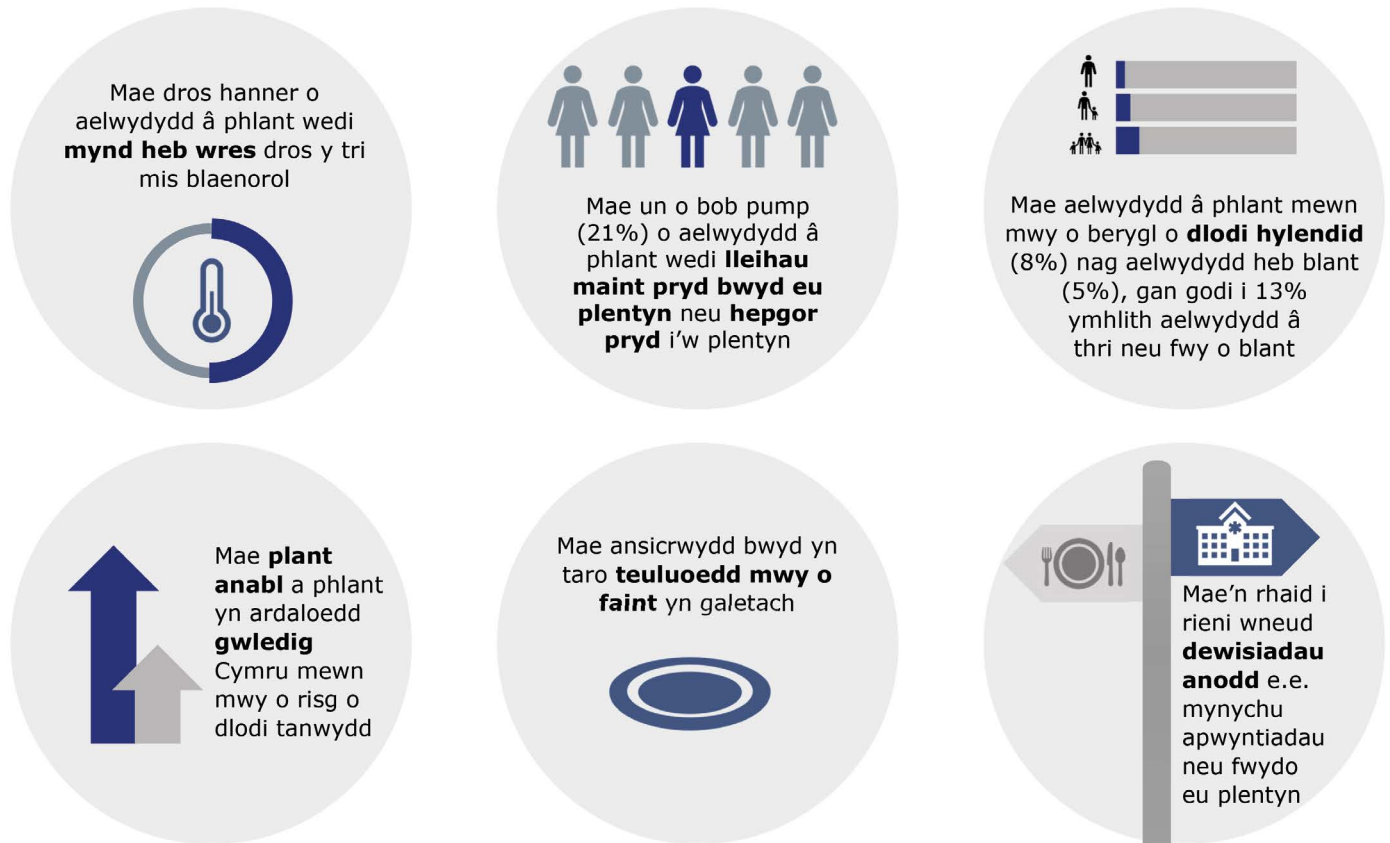
- Mae gostyngiad yn incwm y cartref yn golygu bod yr hanfodion bob dydd sydd eu hangen ar gyfer iechyd a datblygiad plant yn dod yn anos eu fforddio.
- Mae profiadau plant o **wahanol fathau o dlodi yn tueddu i ryngweithio** gyda'i gilydd a gwaethygu ei gilydd.
- Dengys ystadegau diweddar fod yr argyfwng costau byw yn cael **effaith uniongyrchol ar gyfran sylweddol o blant Cymru**.
- Er enghraifft, mae teuluoedd yn cael eu gorfodi i wneud penderfyniadau anodd megis a ydynt am ddarparu bwyd maethlon i'w plant neu gynhesu eu cartrefi.

Mae gostyngiad yn incwm y cartref yn golygu bod yr hanfodion bob dydd sydd eu hangen ar gyfer iechyd a datblygiad plant yn dod yn anos eu fforddio. Dengys yr ystadegau isod ac yn [Ffigur 5](#) fod effaith uniongyrchol ar gyfran sylweddol o blant Cymru o ganlyniad i'r argyfwng costau byw, yn benodol oherwydd risg uwch o:

- **Tlodi tanwydd:**^{iv} byw mewn cartrefi oer, llaith, diffyg preifatrwydd/gorlenwi mewn rhai ystafelloedd.
- **Ansicrwydd bwyd:** diffyg mynediad at ddigon o fwyd (maethlon).
- **Tlodi trafndiaeth:** lleihau teithiau oherwydd bod trafndiaeth yn dod yn llai fforddiadwy.
- **Tlodi mislif neu hylendid:** methu â fforddio cynhyrchion mislif neu gynhyrchion sydd eu hangen ar gyfer gofal sylfaenol a glendid (ee sebon, glanedydd golchi dillad).

Yn gyffredinol nid yw'r rhain yn cael eu profi ar wahân; mae profiadau unigol plant o, er enghraifft, ansicrwydd bwyd neu dlodi tanwydd, yn rhyngweithio â'i gilydd ac yn gwaethygu ei gilydd.²

^{iv} Mae aelwyd yn cael ei diffinio fel un sydd mewn tlodi tanwydd gan Lywodraeth Cymru os yw'n ofynnol iddynt wario mwy na 10% o'u hincwm ar 'gyfundrefn wresogi foddhaol'.¹⁰⁸



Ffigur 5. Tystiolaeth allweddol ar effeithiau uniongyrchol yr argyfwng costau byw ar iechyd a llesiant plant

Dyweddodd dros hanner aelwydydd â phlant yng Nghymru mewn arolwg ym mis Ionawr 2023 eu bod wedi mynd **heb wres** dros y tri mis blaenorol, gyda chyfraddau uwch i'w gweld mewn cartrefi â phobl anabl neu â mwy nag un plentyn.⁸ **Mae plant anabl mewn mwy o berygl o dlodi tanwydd** yn rhannol gan fod ganddynt anghenion ynni ychwanegol (er enghraifft, yr angen am wres ychwanegol i reoli eu cyflwr neu'r angen am fwy o drydan ar gyfer offer meddygol).²⁰ **Mae costau ynni yn tueddu i fod yn uwch mewn ardaloedd gwledig**, sy'n golygu y gall plant sy'n byw mewn rhannau gwledig o Gymru fod mewn mwy o berygl o dlodi tanwydd.²¹

Yn yr un arolwg, adroddodd un o bob pump (21%) o ymatebwyr oedd yn byw ar aelwyd gyda phlant eu bod wedi **lleihau maint pryd bwyd eu plentyn** neu fod eu plentyn yn cael ei orfodi i hepgor pryd o fwyd.⁸ Mae ansicrwydd bwyd yn effeithio'n galetach ar deuluoedd ar incwm isel, yn enwedig y rheini â thri neu fwy o blant,²² sy'n gwario cyfran uwch o gyllideb eu cartref ar fwyd.²³ Mae ansicrwydd bwyd hefyd yn golygu bod yn rhaid i deuluoedd wneud dewisiadau anodd iawn, megis **dewis rhwng gwresogi eu cartrefi yn ddigonol neu ddarparu pryd maethlon**,⁸ neu **dyfrio llaeth babi** i wneud iddo bara'n hirach.²⁴ Disgrifia'r Athro Michael Marmot anallu i brynu bwyd maethlon fel 'un o effeithiau cliraf a mwyaf uniongyrchol bod mewn tlodi'.^{14(t84)}

Mae gwasgfa ar gyllidebau aelwydydd o ganlyniad i'r argyfwng costau byw yn golygu bod trafndiaeth hefyd wedi dod yn anoddach i lawer o deuluoedd ei fforddio. **Mae plant mewn mwy o berygl o dlodi trafndiaeth** na grwpiau oedran eraill, fel y mae plant sy'n byw mewn ardaloedd gwledig.²⁵ Gwelodd arolwg blynyddol ar dlodi plant a theuluoedd gynnydd sylweddol yn nifer yr ymatebwyr a wnaeth sylwadau ar gostau petrol/diesel cynyddol a

diffyg trafndiaeth gyhoeddus yn 2022 o gymharu â blynyddoedd blaenorol.²⁴ Dangosodd yr un arolwg fod tlodi trafndiaeth yn gysylltiedig â'r argyfwng costau byw yn gorfodi rhieni i sefyllfaoedd anodd, megis **dewis rhwng mynychu apwyntiadau neu fwydo eu plentyn**, neu fynd i ddyled o ganlyniad i dalu am gostau cludiant uwch i gael eu plant i'r ysgol.²⁴

Dangosodd ymchwil ledled y DU a gynhaliwyd yn Hydref 2021-Mawrth 2022 fod aelwydydd â phlant mewn mwy o berygl o **dlodi hylendid** nag aelwydydd heb blant (8% o gymharu â 5%), gan godi i 13% ymhlith aelwydydd â thri neu fwy o blant.²⁶ Mae hyn yn effeithio ar allu pobl i brynu amrywiaeth o eitemau sydd eu hangen ar gyfer gofal sylfaenol a glendid. Er enghraifft, roedd hanner (50%) yr ymatebwyr i arolwg DU gyfan ym mis Chwefror 2023 yn meddwl bod **eli haul yn rhy ddrud**, gyda 10% ddim yn ei ddefnyddio o gwbl oherwydd y gost.²⁷

Mae'r dystiolaeth uchod yn amlygu'r **dewisiadau anodd y gofynnir yn gyson i deuluoedd eu gwneud** oherwydd yr argyfwng costau byw, gyda goblygiadau sylweddol i iechyd a llesiant eu plant. Mae hefyd yn dangos sut y mae costau cynyddol nwydd penodol yn effeithio ar allu teulu i fforddio hanfodion eraill: hyd yn oed os yw pwysau prisiau yn lleddfu mewn un maes, mae'n bosibl y bydd pwysau ar gyllid teulu o hyd os bydd costau eraill yn parhau i fod yn uchel. Mae hyn yn ychwanegu at **lwyth meddwl rhieni**, gan waethygu eu hiechyd a'u llesiant yn ogystal ag iechyd a llesiant eu plant.

3.2 Effeithiau anuniongyrchol

Pwyntiau allweddol

- Mae effeithiau uniongyrchol yr argyfwng costau byw yn arwain at **ganlyniadau pellach**, anuniongyrchol ar iechyd corfforol, iechyd meddwl, datblygiad a llesiant cymdeithasol plant.
- Mae cysylltiad clir a hirsefydlog rhwng **tlodi ac iechyd meddwl gwael** mewn plant.
- Mae plant sy'n cael eu magu ag ansicrwydd bwyd yn fwy tebygol o fod yn **ordew**.
- Mae dod i gysylltiad â lleithder a llwydni oherwydd byw mewn cartref oer yn cynyddu risg plant o **asthma, salwch anadlol, gwaeth gweithrediad yr ysgyfaint** a chylchrediad cynyddol o **firysau**.
- Mae'r argyfwng costau byw yn effeithio ar **gyrhaeddiad addysgol** plant, ac yn cynyddu'r risg o ddod i gysylltiad â **phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod** (ACEs).



Mae plant sy'n byw yn ardaloedd gwaethaf eu byd yng Nghymru 76% yn fwy tebygol o fod yn **ordew** o gymharu â phlant sy'n byw yn yr ardaloedd gorau eu byd

Mae bron i hanner (45%) o blant 7-11 oed yng Nghymru, a chwarter y rhai 12-18 oed (26%), yn **poeni am gael digon o fwyd i'w fwyta**



Adroddodd dri chwarter o athrawon ysgolion gwladol (74%) gynnydd mewn disgyblion yn **flinedig neu'n methu â chanolbwyntio yn y dosbarth**



Amcangyfrifir bod lleithder a llwydni yn cyfrannu at 10-15% o achosion newydd o **asthma plentyndod**

Mae plant sy'n byw mewn cartrefi oer saith gwaith yn fwy tebygol o gael pedwar neu fwy o symptomau **iechyd meddwl negyddol**



Amcangyfrifir bod byw mewn cartrefi oer, llaith yn dyblu risg plant o **glefyd anadlol**



Mae plant yn y cwintel incwm aelwydydd isaf saith gwaith yn fwy tebygol o brofi 1+ **ACE** na'r plant mwyaf cefnog

saith gwaith



Roedd un o bob tri rhiant (33%) yn teimlo bod eu plentyn yn profi **anawsterau iechyd meddwl**

Ffigur 6. Tystiolaeth allweddol ar effeithiau anuniongyrchol yr argyfwng costau byw ar iechyd a llesiant plant

Iechyd meddwl gwael

Mae yna **gysylltiad clir a hirsefydlog rhwng tlodi ac iechyd meddwl gwael mewn plant.**²⁸ Cyn yr argyfwng costau byw, roedd plant yn y cartrefi lleiaf cefnog dros bedair gwaith yn fwy tebygol o fod â phroblem iechyd meddwl difrifol o gymharu â'r rhai mwyaf cefnog (17% o'i gymharu â 4%).²⁹ Mae'r argyfwng yn dilyn heriau'r pandemig COVID-19, un o brif ysgogwyr cyflwr ansicr iechyd meddwl plant a phobl ifanc yng Nghymru.³⁰

Mae ystadegau'n dangos bod **plant yn ymwybodol ac yn poeni am yr effaith y mae'r argyfwng costau byw yn ei chael ar gyllid eu teulu.** Mae bron i ddwy ran o dair o blant 7-11 oed yng Nghymru yn poeni nad oes gan eu teuluoedd ddigon o arian ar gyfer hanfodion, fel y mae mwy na hanner (52%) y rhai 12-18 oed.³¹ Mae bron i hanner (45%) yr holl blant 7-11 oed yng Nghymru, a chwarter (26%) y rhai 12-18 oed, yn poeni am gael digon o fwyd i'w fwyta.³¹

Mae bod yn ymwybodol o broblemau ariannol o fewn y teulu yn gysylltiedig ag iselder ymhlith merched a cham-drin alcohol ymhlith bechgyn yn eu harddegau, yn ogystal â theimladau o ddiymadferth, cywilydd ac israddoldeb.³² Yn ogystal, gall methu â helpu rhieni i ddelio â

materion ariannol effeithio'n negyddol ar hyder plant a'u teimladau o hunanwerth.³³ **Mae dyled, newyn teuluol a straen ar berthnasodd teuluol i gyd yn niweidiol i iechyd meddwl plant.**²⁴

Canfu arolwg barn o rieni plant 5-17 oed yn y DU ym mis Medi 2022 fod dros un o bob tri (34%) rhiant yn meddwl y gallai costau byw cynyddol effeithio'n fawr ar iechyd meddwl eu plant, tra dywedodd saith o bob deg rhiant (72%) y gallai **effeithio o leiaf ychydig ar iechyd meddwl eu plant** dros y misoedd nesaf.³⁴ Teimlai un o bob tri rhiant (33%) fod eu plentyn yn profi anawsterau iechyd meddwl ar hyn o bryd. Y symptom neu'r ymddygiad y sylwodd rhieni arno amlaf yn eu plant oedd gorbryder (68%), ac yna iselder neu hwyliau isel (37%).³⁴

Nid yw'r **risgiau y mae'r argyfwng yn eu hachosi i iechyd meddwl yn cael eu teimlo'n gyfartal gan bob plentyn.** Er enghraifft, mae plant hŷn yn fwy tebygol o brofi iechyd meddwl gwael a phroblemau iechyd meddwl mwy difrifol o ganlyniad i'r argyfwng o gymharu â grwpiau oedran iau.^{30,34} Cynyddodd canran y rhieni a oedd yn teimlo bod eu plentyn yn profi anawsterau iechyd meddwl ar hyn o bryd wrth i oedran y plentyn gynyddu, gan godi i 43% ymhlith rhieni â phlant 16-17 oed.³⁴ Yn ogystal, mae amlygiad cronig i tlodi yn gysylltiedig â chanlyniadau iechyd meddwl mwy difrifol na phrofiadau tymor byr.⁴

Materion datblygiadol

Mae profiadau o **gyllidebau aelwydydd dan bwysau a thlodi hefyd yn cael effaith amlwg ar iechyd corfforol plant.**¹⁴ Mae tlodi yn achosi straen, a gall profi straenwyr yn ystod datblygiad cynnar newid ymatebion straen plant.³² Mae'r newidiadau hyn yn cael effaith negyddol ar iechyd corfforol plant, gan gynnwys trwy eu **system imiwneidd, gweithrediad y galon, system resbiradol a'r ymennydd.**³² Mae hyn yn cyfrannu at ganlyniadau iechyd anghyfartal amrywiol rhwng plant gwell a gwaeth eu byd. Mae'r 1000 diwrnod cyntaf - yn ystod beichiogrwydd a hyd at ail ben-blwydd plentyn - yn gyfnod hollbwysig o ddatblygu, lle gwelwn y cyfnod cyflymaf o dwf a datblygiad yr ymennydd.²

Gordewdra

Mae plant sy'n cael eu magu ag ansicrwydd bwyd yn fwy tebygol o fod yn ordew, gyda'r risg yn cynyddu wrth i ansicrwydd bwyd gynyddu.³⁵ Mae hyn oherwydd bod bwydydd iach yn ddrytach na bwydydd afiach fesul kalori, sy'n golygu pan fo incwm y cartref yn isel, mae teuluoedd yn fwy tebygol o orfod prynu bwyd rhatach, llai maethlon sy'n llenwi mwy.³⁵ Mae plant sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf cefnog yng Nghymru **76% yn fwy tebygol o fod yn ordew** o gymharu â phlant sy'n byw yn yr ardaloedd â'r amddifadedd lleiaf (14% o gymharu ag 8%).³⁶

Mae aelwydydd mewn tlodi tanwydd yn llai tebygol o allu gwresogi eu cartrefi'n ddigonol, sy'n cynyddu'r risg o fyw mewn cartrefi oer.³⁷ Mae babanod sy'n byw mewn tai sy'n rhy oer yn defnyddio calorïau i osgoi hypothermia a hypoglycemia.³⁸ Mae hyn yn lleihau faint o egni sydd ar gael iddynt ar gyfer twf a datblygiad iach.³⁸ O ganlyniad, mae plant sy'n byw mewn cartrefi tlawd o ran tanwydd a chartrefi oer mewn **mwy o risg o ennill llai o bwysau yn ystod plentyndod cynnar,**³⁸ o ddioddef o **dan-faethiad** ac o fod **dros bwysau.**^{39,40}

Bregusrwydd o ran afiechyd

Mae aelwydydd mewn tlodi tanwydd hefyd yn fwy tebygol o ddiodeff problemau lleithder a llwydni, sy'n cael sawl effaith negyddol ar iechyd a llesiant plant.³⁷ **Mae amlygiad i leithder a llwydni yn cynyddu risg plant o ddatblygu asthma a phyliau o asthma aciwt**, yn cynyddu mewn difrifoldeb wrth i lefel y lleithder a llwydni yn y tŷ gynyddu.^{41,42} Amcangyfrifir bod lleithder a llwydni yn cyfrannu at 10-15% o achosion newydd o asthma plentyndod.⁴³

Amcangyfrifir bod byw mewn cartrefi oer, llaith yn dyblu risg plant o salwch anadlol ac yn cyfrannu at **waeth gweithrediad yr ysgyfaint**.^{41,44} Mae hefyd yn gysylltiedig â chynnydd mewn **cylchrediad firysau**, sy'n cael effaith negyddol ar **imiwnedd a bregusrwydd plant i afiechyd**.⁴⁵ **Mae babanod mewn mwy o berygl** o ganlyniadau iechyd negyddol o fyw mewn cartref oer, fel y mae **plant â chyflyrau iechyd sydd eisoes yn bodoli**.⁴⁶

Absenoldeb o'r ysgol a chyrhaeddiad addysgol is

Mae tlodi tanwydd yn cael effaith andwyol bellach ar iechyd plant oherwydd yr effaith sylweddol y gall ei gael ar eu haddysg.³⁷ **Mae tlodi tanwydd yn cael effaith negyddol ar gyrhaeddiad addysgol plant** trwy ostwng presenoldeb yn yr ysgol oherwydd salwch,³⁷ gynydd mewn triwantaeth a bwlio,³⁸ gorlenwi mewn rhai ystafelloedd a thymheredd oer yn effeithio ar waith cartref ac astudio,³⁸ a thrwy effeithio ar ansawdd cwsg plant.⁴⁷

Dywedodd ymarferwyr sy'n gweithio gyda phlant a'u teuluoedd mewn arolwg fod **effaith negyddol yr argyfwng costau byw ar addysg plant yn cael ei yrru gan iechyd meddwl gwael, bwlio, stigma a newyn** yn benodol, a bod **pob un o'r rhain yn rhyngweithio â'i gilydd** i siapio profiad plant o addysg, yn hytrach na'n digwydd ar wahân.²⁴ Canfu y canlynol o arolwg costau byw ac addysg o athrawon ysgolion gwladol:⁴⁸

- Nododd tri chwarter (74%) gynnydd yn nifer y disgyblion nad oeddent yn gallu canolbwyntio neu'n flinedig yn yr ystafell ddosbarth.
- Roedd dwy ran o dair (67%) wedi gweld cynnydd mewn materion ymddygiad.
- Roedd dros hanner (54%) wedi gweld mwy o blant yn dod i'r ysgol heb ddillad gaeaf digonol.
- Roedd dau o bob pump (38%) wedi gweld cynnydd yn y plant yn dod i'r ysgol yn newynog.

Roedd y materion hyn i gyd yn fwy cyffredin mewn ysgolion oedd â chyfran uwch o ddisgyblion o gefndiroedd difreintiedig neu dan anfantais.⁴⁸

Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod

Mae profiadau o dlodi, tyfu i fyny mewn ardaloedd tlotach a pherthyn i grŵp economaidd-gymdeithasol is oll yn cynyddu'r risg y bydd plant yn dod i gysylltiad â phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs).¹⁴ Mae data o'r Alban yn awgrymu bod **plant yn y grŵp incwm aelwyd isaf saith gwaith yn fwy tebygol o brofi un ACE neu fwy** na phlant yn y grŵp mwyaf cefnog (ni chafodd 8% o blant yn y cwintel incwm uchaf unrhyw ACE o gymharu â 53% o blant

yn y cwintel incwm isaf).⁴⁹ Mae'r data hefyd yn dangos bod **plant mewn cartrefi incwm isel yn llawer mwy tebygol o brofi ACEs lluosog**, gydag 11% o blant yn y grŵp incwm gwaelod yn profi 4 ACE neu fwy o gymharu ag 1% o blant yn y grŵp incwm uchaf.⁴⁹ Mae cyfoeth o dystiolaeth hefyd yn dangos yn glir y cysylltiad rhwng tlodi teuluol a chyfraddau cam-drin ac esgeulustod.⁵⁰

Esbonnir y cysylltiad hwn yn rhannol gan dlodi ac amddifadedd yn rhoi pwysau ar deuluoedd, sy'n cynyddu'r tebygolrwydd o broblemau iechyd meddwl, cam-drin sylweddau neu gam-drin domestig yn yr aelwyd.⁵¹ Er enghraifft, mae tlodi tanwydd yn cynyddu'r risg o broblemau iechyd meddwl rhieni,⁵² sy'n cael ei gategoreiddio fel ACE.³⁷ Mae dystiolaeth hefyd yn dangos **cysylltiad rhwng materion iechyd meddwl mewn rhieni ac iechyd meddwl gwaeth a mwy o broblemau ymddygiadol ymhlith plant**.^{37,53,54} Mae'r berthynas agos rhwng ACEs, yr hyn sy'n digwydd o fewn teulu, a'r cyd-destun y mae'r rhain yn digwydd ynddo mewn amgylcheddau cymunedol andwyol hefyd yn bwysig i'w hystyried.⁵⁵ Bydd effaith ACEs fel arfer yn cael ei gwaethygu i blant a theuluoedd sy'n byw mewn amgylcheddau cymunedol andwyol, yn rhannol gan eu bod yn llai tebygol o gael mynediad at bethau sy'n helpu i roi hwb i'w gwytnwch.⁵⁵

Arwahanrwydd cymdeithasol

Gall hygyrchedd a fforddiadwyedd trafndiaeth effeithio ar iechyd a llesiant plant trwy sawl mecanwaith. Er enghraifft, mae'n effeithio ar fynediad plant i'r amgylchedd naturiol, sydd wedi'i gysylltu'n annatod ag iechyd gydol oes.¹⁴ Mae hefyd yn effeithio ar fynediad plant i ofal iechyd, gweithgareddau hamdden neu ddiwylliannol, rhwydweithiau cymdeithasol, a chyfleoedd addysg, cyflogaeth a hyfforddiant,^{14,56,57} gan cyfrannu at dwf mewn anghydraddoldebau (gweler [adran 3.4](#)).⁵⁸

Soniodd rhieni a gymerodd ran mewn arolwg blynyddol ar dlodi plant a theuluoedd yn Ebrill-Mehefin 2022 am **fethu mynd â phlant i apwyntiadau ysbyty** oherwydd bod cost trafndiaeth yn anfforddiadwy, sy'n cael effeithiau negyddol amlwg ar iechyd.²⁴ O ran ymatebion plant, **roedd cynnydd yng nghostau cludiant yn golygu na byddent yn aml yn methu cwrdd â ffrindiau**, gan arwain at arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd.²⁴

Mae tlodi hylendid hefyd yn cael effaith sylweddol, negyddol ar iechyd a llesiant plant, gan gynnwys eu hyder, eu gallu i gymryd rhan mewn hobiau a chwaraeon, ac iechyd meddwl a chorfforol. Mae hefyd yn effeithio ar allu plant i berfformio'n dda yn yr ysgol a ffurfio a chynnal cyfeillgarwch.²⁶

Rhyngweithio rhwng gwahanol effeithiau

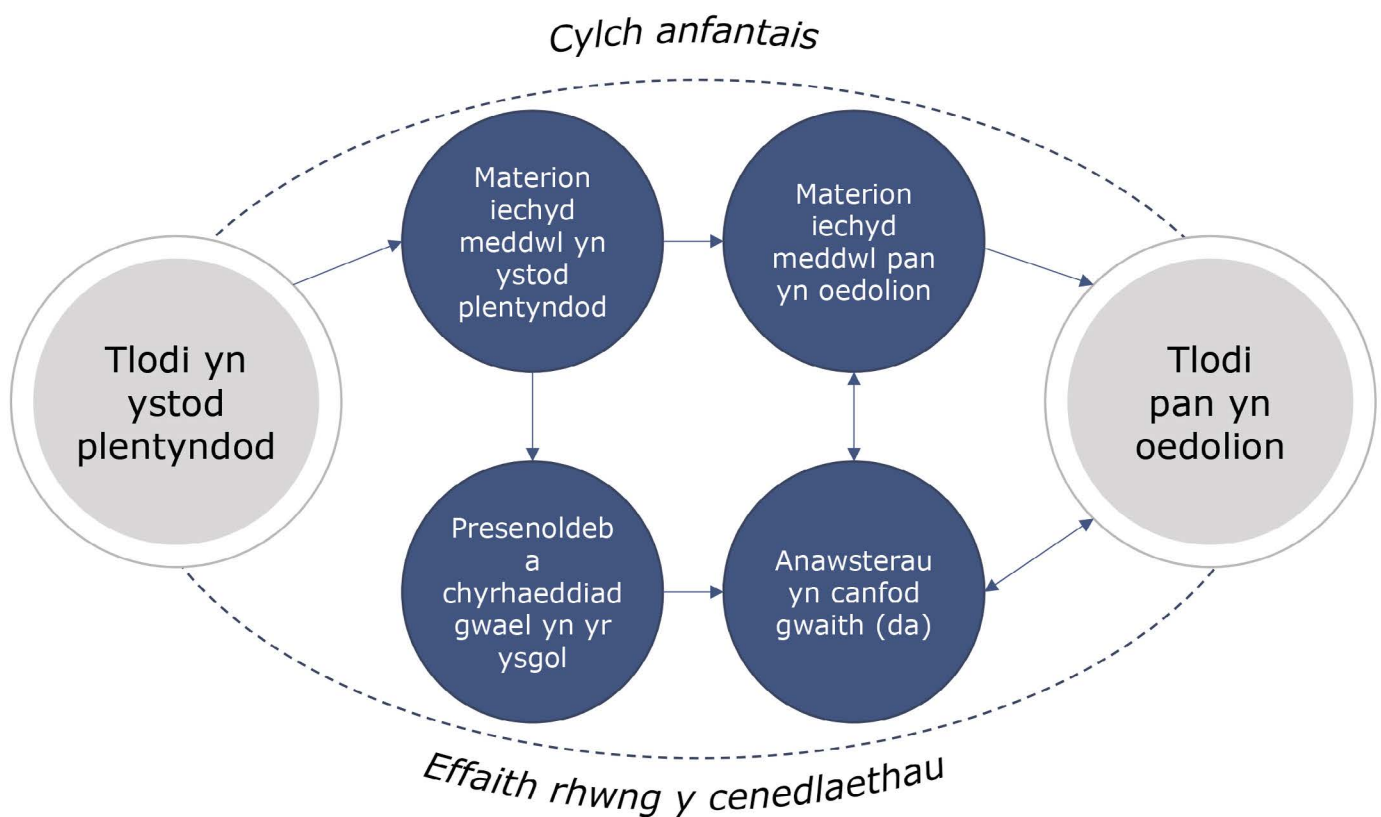
Mae'n bwysig ystyried sut gall y **canlyniadau iechyd gwahanol yma rhyngweithio** gyda'i gilydd. Er enghraifft, mae tlodi tanwydd ac ansicrwydd bwyd ill dau yn cyfrannu at risg uwch o ordewdra ymhlith plant, gan waethygu'r risgiau i blant sy'n byw mewn cartrefi incwm isel. Yn ychwanegol, **gall iechyd meddwl gwaeth arwain at iechyd corfforol gwaeth**, gan greu cylch dieflig:⁵⁹ mae plant sy'n byw mewn cartrefi oer saith gwaith yn fwy tebygol o gael pedwar neu fwy o symptomau iechyd meddwl negyddol o gymharu â'r rhai sy'n byw mewn cartrefi cynnes (28% o'i gymharu â 4%).³⁷

3.3 Effeithiau hirdymor unigol

Pwyntiau allweddol

- Mae canlyniadau iechyd corfforol a meddyliol negyddol yn ystod plentyndod o ganlyniad i'r argyfwng costau byw yn debygol o **barhau ar ôl i'r argyfwng economaidd ddod i ben.**
- **Gall anfoneision gronni wrth i blant symud ymlaen i fod yn oedolion a throsglwyddo ar draws cenedlaethau.**
- Mae tlodi yn gysylltiedig â chanlyniadau economaidd-gymdeithasol gwaeth yn ogystal â **phroblemau iechyd meddwl a llesiant yn ddiweddarach mewn bywyd.**
- Gall methu â fforddio un nwydd neu wasanaeth hanfodol gyfrannu at **gylch dieflig o dlodi ac anfantais.**

Gallwn ddisgwyl canlyniadau iechyd corfforol a meddyliol negyddol **yn ystod plentyndod a yrrir gan yr argyfwng costau byw i barhau hyd yn oed ar ôl i'r argyfwng economaidd leihau**, gydag anfoneision yn cronni wrth i blant symud ymlaen i fod yn oedolion ac ar draws cenedlaethau'r dyfodol (gweler [Ffigur 7](#)).^{2,6}



Ffigur 7. Enghraifft o sut y gall anfoneision gronni, trosglwyddo ar draws cenedlaethau ac achosi cylch o dlodi ac anfantais

Mae tlodi'n gysylltiedig â chanlyniadau economaidd-gymdeithasol gwaeth yn ogystal ag iechyd meddwl a llesiant gwaeth yn ddiweddarach mewn bywyd.^{5,60} Er enghraifft, gall problemau iechyd meddwl sy'n cael eu gyrru gan dlodi yn ystod plentyndod gael effaith negyddol ar ganolbwyntio, cyfranogiad a chyrhaeddiad yn yr ysgol (gweler [adran 3.2](#)).⁶¹ Gall hyn gael ei waethygu gan dlodi mislif a hylendid, a all hefyd leihau presenoldeb yn yr ysgol, gyda phrofiadau o stigma a bwlio yn gwaethygu canlyniadau addysgol negyddol.^{26,62} Gall hyn arwain at lai o gyfranogiad cymdeithasol ac anawsterau wrth ddod o hyd i waith, yn enwedig gwaith diogel sy'n talu'n dda ac sy'n caniatáu ansawdd bywyd da. Gall hyn yn ei dro arwain at iechyd meddwl gwael yn ddiweddarach mewn bywyd, **gan achosi cronid o anfantais ar draws cwrs bywyd a dal pobl mewn magl o dlodi** (gweler [Ffigur 7](#)).³² Mae hefyd yn dangos sut y gall methu â fforddio un nwydd neu wasanaeth hanfodol gyfrannu at **gylch o anfantais**.

Mae enghreifftiau eraill o sut y gall yr argyfwng costau byw gael effeithiau negyddol ar iechyd a llesiant ar blant sy'n parhau i fod yn oedolion yn cynnwys:

- Gall byw mewn cartrefi oer effeithio ar **ddatblygiad yr ysgyfaint** ar adeg cynnar, agored i niwed, sy'n dwyn canlyniadau gydol oes, gan gynnwys **disgwyliad oes is**.⁴⁵
- Mae maethiad gwael a gorbwysedd yn ystod plentyndod o ganlyniad i ansicrwydd bwyd yn gysylltiedig â **gordewdra** pan yn oedolion, yn ogystal â chyflyrau cronig eraill megis **diabetes math 2, clefyd cardiofasgwlaidd, pwysedd gwaed uchel, rhai canserau, osteoarthritis a chyflyrau iechyd meddwl** megis iselder.⁶³
- Mae costau petrol/diesel uchel yn atal plant rhag cael mynediad at **weithgareddau allgyrsiol**, sy'n gysylltiedig â manteision iechyd a llesiant cadarnhaol mewn oedolion trwy wella mynediad i **addysg uwch a swyddi**.⁶⁴
- Mae peidio â defnyddio neu ddefnyddio llai o eli haul oherwydd ei gost yn cynyddu'r risg o losg haul mewn plant. Mae llosg haul yn ystod plentyndod yn gysylltiedig â **risg uwch o felanoma** (math o ganser y croen) pan yn oedolyn.⁶⁵

'Mae profi ansicrwydd bwyd fel plentyn yn arwain at ganlyniadau hirdymor. Gall diffyg maeth digonol (naill ai swm neu ansawdd) yn ystod cyfnodau hollbwysig yn gynnwys mewn bywyd achosi newidiadau di-droi'n-ôl i ddatblygiad plentyn, ac felly gynyddu'r risg o glefyd cronig yn ddiweddarach mewn bywyd.' (The Childhood Trust)^{66(p5)}

Bydd yr argyfwng costau byw hefyd yn rhoi plant mewn mwy o berygl o effaith hirdymor dod i gysylltiad ag ACEs. Gall ACEs effeithio'n negyddol ar ddatblygiad ymennydd, systemau imiwneidd a systemau hormonau plant.^{49,67} Mae'r risgiau iechyd yn cynyddu wrth i nifer yr ACEs y mae plant yn dod i gysylltiad â nhw gynyddu, ac **mae ACEs lluosog yn cael effaith negyddol gronnus** ar iechyd corfforol a meddyliol yn ystod plentyndod ac oedolaeth, sy'n golygu y gall eu heffaith hirdymor fod yn sylweddol.^{49,67} Er enghraifft, mae plant sy'n profi ACEs yn fwy tebygol o ddatblygu ymddygiadau sy'n niweidio iechyd, gan gynnwys ysmegu neu yfed gormod o alcohol.⁶⁷ Mae'r ymddygiadau hyn yn cynyddu'r risg o salwch ac afiechyd, gan gynnwys canser a chlefydau'r galon, yr afu neu'r ysgyfaint yn ogystal â phroblemau iechyd meddwl.⁶⁷ Gall iechyd gwael neu ymddygiad sy'n niweidio iechyd yn ystod plentyndod hefyd effeithio ar bresenoldeb yn yr ysgol, gan effeithio ar gyrhaeddiad addysgol a chanlyniadau economaidd ar draws cwrs bywyd.⁶⁸ Mae tystiolaeth hefyd yn cyfeirio at gylchoedd o ACEs, lle mae plant sy'n profi ACEs yn fwy tebygol o ddangos neu gyflawni ymddygiadau fel oedolion sy'n gwneud y genhedlaeth nesaf yn agored i ACEs.⁶⁹

Mae datblygiad cymdeithasol ac emosiynol yn y blynyddoedd cynnar yn adeiladu'r sylfaen ar gyfer iechyd a llesiant yn y dyfodol ar draws cwrs bywyd. Mae tystiolaeth ryngwladol gref yn dangos bod y 1000 diwrnod cyntaf yn amser tyngedfennol.² Gall dylanwadau cadarnhaol gael effaith barhaol a gwella canlyniadau ar draws cwrs bywyd, ond mae rhagduddiad i ildio i ddylanwadau negyddol yn golygu bod llawer o anghydraddoldebau iechyd i'w priodoli i blentyndod cynnar a chyn geni.²

Yn 2011-2020 (cyn yr argyfwng costau byw), **roedd cyfradd marwolaethau plant 70% yn uwch yn yr ardaloedd lleiaf cefnog Cymru o gymharu â'r ardaloedd â'r amddifadedd lleiaf** (41.4 fesul 100,000 o gymharu â 23.6 fesul 100,000).⁷⁰ Mae plant mewn ardaloedd tlotach hefyd yn fwy tebygol o gael eu derbyn i'r ysbyty, o gael diagnosis o salwch difrifol ac o fod ag anabled hirymor.^{14,71} Felly, trwy gynyddu tlodi plant a'r effeithiau negyddol hirymor ar iechyd o ganlyniad, mae'n debygol y bydd yr argyfwng costau byw yn:

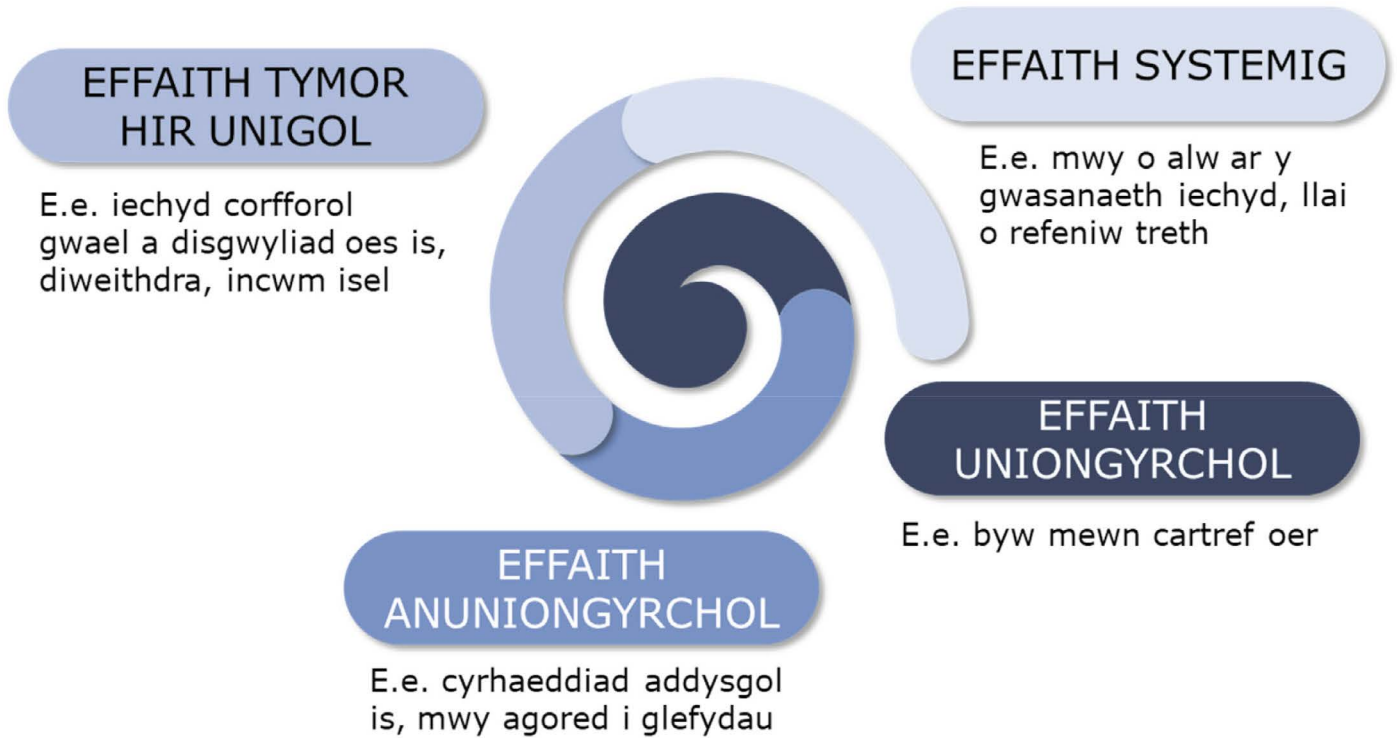
1. **Gostwng disgwyliad oes** plant sy'n cael eu magu yn yr ardaloedd tlotaf Cymru yn ystod cwrs eu bywyd;
2. **Gwreiddio ymhellach yr anghydraddoldebau presennol** mewn iechyd rhwng y plant gwaethaf eu byd hyn a'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd gwell eu byd yng Nghymru; a
3. **Dal rhai plant a theuluoedd mewn cylch o dlodi** ac anfantais, ar draws cenedlaethau.

3.4 Effeithiau systemig

Pwyntiau allweddol

- Bydd effeithiau yr argyfwng costau byw **ddim yn stopio ar lefel unigol**.
- Gallwn hefyd ddisgwyl i'r argyfwng effeithio **cymunedau**, y **gwasanaethau** sy'n cefnogi plant, a **llywodraeth**.
- Bydd yr effeithiau hyn cael eu **teimlo ar draws cymdeithas** ac yn **dyfnhau anghydraddoldebau presennol** (er enghraifft ym maes iechyd, cyrhaeddiad addysgol ac incwm) yn y tymor hir.

Mae'r adrannau blaenorol wedi amlinellu canlyniadau iechyd negyddol uniongyrchol ac anuniongyrchol yr argyfwng costau byw ar blant, yn y tymor byr a'r tymor hwy. Fodd bynnag, **bydd effeithiau yr argyfwng costau byw ddim yn stopio ar lefel unigol**: gallwn ddisgwyl i'r argyfwng gael ei deimlo ar draws cymunedau a chymdeithas, a chael effaith ar yr economi, mewn ffyrdd a allai wreiddio anghydraddoldebau a pharhau ar draws cenedlaethau (gweler [Ffigur 8](#) er enghraifft).



Ffigur 8. Enghraifft o sut y gall cynnydd cost mewn nwydd hanfodol greu effeithiau hirdymor a systemig

Fel yr amlinellwyd mewn adrannau [3.2](#) a [3.3](#), pan na chaiff anghenion iechyd corfforol a meddyliol plant eu diwallu – er enghraifft, oherwydd byw mewn cartref oer, peidio â bwyta digon o fwyd maethlon, neu fyw gyda straen dyled y cartref – mae gan hyn oblygiadau ehangach i gymdeithas.

Er enghraifft, dywedodd dwy ran o dair o athrawon yn Lloegr (67%) y byddai'r argyfwng costau byw a'i effaith ar blant yn **ehangu'r bwlch cyrhaeddiad** yn eu hysgol. Dywedodd tri chwarter (72%) yr athrawon yn yr ysgolion gwladol mwyaf difreintiedig yr un peth.⁷² Mae'r anghydraddoldebau hyn yn cynyddu wrth i blant symud ymlaen drwy'r ysgol ac i fyd oedolion,⁷³ gan **effeithio ar gyfleoedd cyflogaeth ac enillion gydol oes**.⁷⁴

Bydd enillion is oherwydd cyrhaeddiad addysgol is yn cael effaith **ar dreth incwm**, ar adeg o **alw cynyddol** ar y system iechyd a gofal cymdeithasol, y system addysg a'r wladwriaeth les. Er enghraifft, mae iechyd gwael a ysgogir gan ansicrwydd bwyd yn lleihau cynhyrchiant y gweithlu, yn ogystal ag ansawdd bywyd, cyrhaeddiad addysgol a pherthnasoedd teuluol.^{14,63}

O ystyried y bydd yr argyfwng costau byw yn gwthio mwy o deuluoedd yng Nghymru i dlodi neu ansicrwydd ariannol, **mae angen cymryd camau i atal yr argyfwng rhag cyflymu cylch negyddol o anghydraddoldebau yng Nghymru**. Dangosodd pandemig COVID-19 i ni fod angen edrych ar yr economi ac iechyd gyda'i gilydd os ydym am gael cymdeithas lewyrchus: pan nad oes gan bobl yr arian sydd ei angen arnynt i fyw bywydau iach, maent yn llai abl i gymryd rhan lawn mewn cymdeithas, gan arwain at golli cynhyrchiant a llai o refeniw treth.⁷⁵ Mae'r argyfwng costau byw yn cynnig cyfle hollbwysig i sicrhau bod cyfiawnder cymdeithasol, iechyd a chynaliadwyedd wrth wraidd pob polisi a phenderfyniad.

4. Ymatebion polisi posibl: beth ddylai'r egwyddorion arweiniol fod?

4.1 Polisiâu i arwain yr ymateb

Mae cyd-destun polisi unigryw Cymru yn darparu amgylchedd galluogi i gyrff cyhoeddus (ac eraill) flaenoriaethu camau gweithredu sy'n amddiffyn plant yng Nghymru rhag effeithiau'r argyfwng costau byw nawr ac yn y dyfodol, a chamau gweithredu sy'n mynd i'r afael ag achosion sylfaenol iechyd a llesiant gwael.

Er nad oes gan Lywodraeth Cymru a chyrrff cyhoeddus eraill yng Nghymru bŵer llawn dros lawer o feysydd polisi sy'n ysgogwyr pwysig i gyfraddau tlodi plant yng Nghymru (fel rhai taliadau lles neu bwerau trethu), gellir defnyddio'r ysgogiadau polisi a restrir isod ar lefel genedlaethol a rhanbarthol i wella bywydau plant yng Nghymru.

1. Mae **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015** yn galw ar gyrff cyhoeddus i wneud y mwyaf o'u cyfraniad at bob un o'r saith nod llesiant a nodir yn y Ddeddf. Mae pob un o'r nodau llesiant yn adlewyrchu achosion sylfaenol iechyd a llesiant gwael. Mae'r Ddeddf hefyd yn ddefnyddiol gan ei bod yn galw ar gyrff cyhoeddus i gyfeirio eu hunain at y tymor hir ac ystyried gwneud penderfyniadau o ran cenedlaethau'r dyfodol.
2. Mae'r **Ddyletswydd Economaidd-Gymdeithasol** yn ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus ystyried effaith eu penderfyniadau strategol ar y rhai sy'n byw mewn tlodi neu mewn perygl o dlodi er mwyn gwella eu profiadau a'u canlyniadau.
3. Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i **Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn**. Mae'n nodi bod gan blant yr hawl i fod yn ddiogel, i chwarae, i gael addysg, i fod yn iach ac i fod yn hapus, ac mae'n cydnabod eu bod angen ystyriaeth benodol oherwydd anghenion gofal ac amddiffyn penodol plant a phobl ifanc.
4. Mae **Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010** yn darparu fframwaith deddfwriaethol i ysgogi ymrwymadau Llywodraeth Cymru i leihau tlodi plant.
5. Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i **ddull 'iechyd ym mhob polisi'**. Mae hyn yn galw ar y rhai sy'n gwneud penderfyniadau i ystyried sut y gallai polisiâu a chamau gweithredu effeithio ar iechyd a llesiant y boblogaeth, yn ogystal â sut y gall grwpiau poblogaeth (gan gynnwys plant) gael eu heffeithio'n wahanol. Eleni (2023), mae Llywodraeth Cymru i fod i ymgynghori ar reoliadau arfaethedig ar y defnydd o **Asesiadau o'r Effaith ar Iechyd** (HIA) wrth wneud penderfyniadau, fel y nodir yn **Neddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017**. Byddai HIAs yn arf gwerthfawr ar gyfer llywio'r ffordd orau o ymateb i'r argyfwng costau byw. Fan leiaf, byddai'n diogelu iechyd a llesiant, ac ar y gorau, yn rhoi cyfle i wella iechyd a llesiant yn y tymor hwy.⁷⁶

4.2 Trosolwg strategol

Mae tlodi plant a'i effaith ar iechyd a llesiant yn faterion cymhleth a thrawsbynciol gyda nifer o ysgogwyr. Felly, mae angen cynllun trawslywodraethol i leihau tlodi a'r niwed i iechyd a ddaw yn ei sgil.

Ar adeg ysgrifennu yr adroddiad hwn, mae Llywodraeth Cymru yn ymgynghori ar Strategaeth Tlodi Plant ddrafft Cymru. Mae hyn yn rhoi cyfle i adnewyddu ymdrechion i leihau tlodi plant mewn ffyrdd sy'n effeithiol ac yn seiliedig ar dystiolaeth, ac yn bwysig, i sicrhau bod ymdrechion yn adlewyrchu'r heriau ychwanegol a ddaw yn sgil yr argyfwng costau byw. Bydd hyn yn gofyn i'r strategaeth **fynd i'r afael ag achosion sylfaenol hirsefydlog tlodi plant** yng Nghymru yn ogystal â'r effeithiau iechyd a llesiant penodol ar blant a achosir gan yr argyfwng costau byw presennol. Bydd angen i'r strategaeth hefyd weithio ochr yn ochr â'r fframweithiau polisi galluogi eraill a nodir yn [adran 4.1](#) ac i fanteisio arnynt.

Daeth adolygiad o'r hyn sy'n gwneud strategaethau gwrth-dlodi yn effeithiol i'r casgliad mai rôl strategaeth gwrthdlodi yw 'gweithredu ar dlodi o fewn cyd-destun lle nad yw'r rhai sydd am weithredu bob amser yr un bobl a sefydliadau â'r rhai sy'n gallu gweithredu'.^{77(t4)} Mae nodweddion eraill strategaeth gwrthdlodi effeithiol yn cynnwys cynnig fframwaith sy'n darparu modd i alluogi neu orfodi gweithredu; bod yn glir ynghylch amcanion a chanlyniadau ar gyfer llwyddiant; dim ond cynnwys camau gweithredu sy'n ysgogi'r amcanion hynny; cydnabod pwysigrwydd y cyfnodau cynllunio a gweithredu; a bod y strategaeth yn dod o dan gyfrifoldeb gweinidog sydd â digon o statws i sicrhau bod y strategaeth yn cael ei rhoi ar waith.⁷⁷ O ganlyniad, bydd angen i Strategaeth Tlodi Plant ddrafft Cymru nodi sut y bydd y gwaith cydweithredol, traws-sector sydd ei angen yn cael ei wneud, ei oruchwylio a'i werthuso.

4.3 Gweithio mewn partneriaeth

Mae natur drawsbynciol tlodi plant yn golygu **bod angen dull aml-asiantaeth**. Er mwyn lliniaru effaith yr argyfwng costau byw ar iechyd a llesiant plant, bydd angen i amrywiaeth o bartneriaid, gan gynnwys Llywodraeth Cymru, partneriaid awdurdodau lleol, sefydliadau gwirfoddol a chymunedol, asiantaethau tai, landlordiaid, gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, addysg, gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant, a'r sector preifat, gydweithio. Mae angen i hyn gael ei danategu gan gyd-ddealltwriaeth o sut mae tlodi plant a'r argyfwng costau byw yn niweidio iechyd a llesiant plant, a'r camau blaenoriaeth i fynd i'r afael ag ef yn awr, yn yr argyfwng uniongyrchol, ac i greu sefyllfa iachach a mwy cyfartal i blant yng Nghymru.

5. Ymatebion polisi posibl: beth yw'r meysydd blaenoriaeth ar gyfer gweithredu?

Mae angen gweithredu ar frys nid yn unig i liniaru effeithiau iechyd a llesiant uniongyrchol yr argyfwng costau byw ar blant, ond i osgoi 'effaith carfan':

'yr hyn yr ydym am ei osgoi yw'r hyn yr ydym yn ei alw'n effaith carfan, lle mae sarhad penodol yn cael ei roi i genhedlaeth ac mae'r gwendidau hynny yn eu dilyn yn y tymor hir. Felly, mae'n ymwneud mewn gwirionedd â throsoli amddiffyniadau a gwasanaethau a mynediad at ofal.'
(Yr Athro Ann John, Prifysgol Abertawe)⁷⁸

Mae'r adran hon yn amlinellu meysydd blaenoriaeth ar gyfer gweithredu i leihau effaith yr argyfwng costau byw ar blant nawr ac yn y tymor hwy. Mae hyn yn anelu at **gefnogi ac adeiladu ar waith sydd eisoes yn mynd rhagddo ar lefel genedlaethol a lleol** i fynd i'r afael â thlodi plant, yr argyfwng costau byw a'u heffaith ar iechyd a llesiant plant. Er enghraifft, mae Llywodraeth Cymru ar hyn o bryd yn ymgynghori ar Strategaeth Tlodi Plant ddrafft Cymru. Nod yr adran ganlynol yw cefnogi datblygiad y strategaeth drwy amlygu ymatebion polisi posibl sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Byddai ymchwil a gwerthusiad pellach o ymyriadau polisi ac ymarfer yn y meysydd isod yn cael eu croesawu, fel y gellir adolygu a mireinio effeithiolrwydd unrhyw ymateb neu gyfuniad o ymatebion.

5.1 Darparu cymorth ariannol i deuluoedd a phlant

Mae incwm aelwyd isel yn gysylltiedig ag iechyd corfforol a meddyliol gwaeth yn ystod plentyndod, gydag anfantais yn cronni ar draws cwrs bywyd.⁴ O ganlyniad, **dylai ymyriadau ariannol ganolbwyntio ar gynyddu'r incwm sydd ar gael i deuluoedd â phlant**, yn enwedig teuluoedd gyda mwy o blant a'r rhai ar yr incwm isaf, gan y bydd hyn o fudd i iechyd a llesiant plant yn ystod yr argyfwng presennol ac wrth iddynt symud ymlaen i fod yn oedolion. Er enghraifft, mae tystiolaeth wedi dangos bod incwm ychwanegol ar ffurf budd-daliadau lles yn lleihau'r tebygolrwydd o gam-drin ac esgeuluso plant.⁵⁰



Mae tystiolaeth yn dangos bod ymyriadau sy'n canolbwyntio ar gynyddu incwm aelwydydd yn cael mwy o effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl a chorfforol teuluoedd o gymharu ag ymyriadau sy'n targedu meysydd iechyd penodol.⁷⁹ Mae targedu cymorth tuag at aelwydydd risg uwch hefyd yn diogelu iechyd yn fwy effeithiol.⁸⁰

Gwelodd pandemig COVID-19 gynlluniau cymorth ariannol a thair brys yn cael eu gweithredu'n gyflym, gan gynnwys y Cynllun Cadw Swyddi Coronafeirws ac ymestyn y cyfnod rhybudd lleiaf ar gyfer tenantiaid. O ystyried bod effeithiau'r argyfwng costau byw ar iechyd y cyhoedd yn debygol o fod yn gyfartal â phandemig COVID-19 neu'n fwy arwyddocaol na hynny,² gellid ystyried cymorth ariannol ar raddfa a brys tebyg ar gyfer yr argyfwng costau byw i liniaru ei effeithiau ar blant yng Nghymru.

Er nad yw Llywodraeth Cymru yn gweinyddu'r mwyafrif o fudd-daliadau, mae ganddi reolaeth dros rai mathau. Yng nghyd-destun yr argyfwng costau byw a phlant, gallai **cymorth i leihau cost bwyd iachach** (gan gynnwys ffrwythau a llysiau), megis **ymestyn hyblygrwydd y Gronfa Cymorth Dewisol, helpu i fynd i'r afael ag ansicrwydd bwyd.**² Gellid ystyried dulliau megis **ymestyn/cynyddu Cynllun Gostyngiadau'r Dreth Gyngor; gwneud y mwyafrif o Daliadau Tai Dewisol; ac ymestyn y Grantiau Caledi Tenantiaeth** i gynyddu sefydlogrwydd tai plant a faint o incwm gwario sydd ar gael i deuluoedd.² Dadleuwyd y gellid lleihau tlodi pe bai'r cynlluniau datganoledig presennol yn cael eu dwyn ynghyd i greu System Fudd-daliadau Gymreig gydlynol, effeithiol a theg.¹⁹

Mae **cynyddu'r nifer o deuluoedd sy'n hawlio budd-daliadau** y maent yn gymwys ar eu cyfer yw un ffordd o wneud y mwyafrif o incwm. Byddai ymgyrchoedd i godi ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael; symleiddio'r broses ymgeisio, a/neu gymhwyso cofrestru awtomatig yn cefnogi mwy o bobl i hawlio budd-daliadau.² Mae gan lywodraeth leol, gweithwyr iechyd proffesiynol a landlordiaid cymdeithasol ran hanfodol i'w chwarae wrth wella ymwybyddiaeth a hygyrchedd cymorth perthnasol.

Rhaid i ymdrechion i leihau anghydraddoldebau ar draws cwrs bywyd, gan gynnwys trwy leihau costau a chynyddu incwm teuluoedd, **ddechrau cyn gynted â phosibl er mwyn cael y siawns orau o lwyddo.** Mae tystiolaeth hefyd yn awgrymu y gall cymorth ariannol yn ystod bechiogrwydd (yn hytrach nag ar ôl genedigaeth, sef o'r adeg y gellir hawlio budd-dal plant) arwain at welliannau sylweddol yn iechyd babanod, gydag effeithiau dilynol cadarnhaol ar gyfer anghydraddoldebau.⁸¹ Mae gan ddulliau o'r fath rôl allweddol i'w chwarae i **sicrhau bod adnoddau seicolegol teuluoedd yn cael eu hoptimeiddio i ganolbwyntio ar feithrin perthnasoedd cryf rhwng rhieni a babanod** yn hytrach na phoeni am gael deupen llinyn ynghyd.



Rhwng 2009-2011, darparodd Llywodraeth y DU gyfandaliad o £190 i bob menyw feichiog, gyda'r nod o'u helpu i fforddio bwyd maethlon yn ystod bechiogrwydd a lleihau straen. Canfu astudiaeth fod babanod a anwyd i famau a dderbyniodd y grant 3-6% yn drymach ac 11% yn llai tebygol o gael eu geni'n gynamserol. Gwelwyd effaith fwy ymhlith babanod a anwyd i famau iau ar incwm isel. Roedd y gwelliannau hyn yn iechyd babanod yn debygol o fod o ganlyniad i'r grant yn lleihau straen i fenywod beichiog. Mae'r canfyddiadau'n dangos bod manteision iechyd amlwg i'w gwneud o ddechrau budd-daliadau plant cyffredinol yn ystod bechiogrwydd. Mae hefyd yn dangos bod gan ymyriadau bach, cynnar y potensial i leihau anghydraddoldeb yn y tymor hir, gydag enillion uchel ar fuddsoddiad.⁸¹

Gellir dysgu o ymyriadau blaenorol i lywio'r ymateb i'r argyfwng presennol. Er enghraifft, roedd cynllun gweithredu pwyslais ar incwm tlodi plant Llywodraeth Cymru⁸² yn adlewyrchu natur amlddimensiwn tlodi plant a'i effeithiau drwy nodi camau gweithredu ymarferol ar draws nifer o feysydd polisi gwahanol, gan gynnwys addysg, trafndiaeth a nawdd cymdeithasol, i helpu i gynyddu incwm teuluoedd sy'n byw mewn tlodi yng Nghymru i'r eithaf a meithrin eu gwytnwch ariannol. Gallai cynllun peilot incwm sylfaenol Llywodraeth Cymru ar gyfer pobl ifanc sy'n gadael gofal yng Nghymru⁸³ hefyd gynnig cipolwg gwerthfawr ar ddichonoldeb cynllun ehangach sy'n ymateb i effaith yr argyfwng costau byw ar blant a phobl ifanc.



Mae tystiolaeth yn awgrymu y gallai cynllun incwm sylfaenol cyffredinol a ddarperir i bob unigolyn yng Nghymru leihau cyfraddau tlodi plant yng Nghymru o ddwy ran o dair⁸⁴ a byddai'n cael mwy o effaith ar deuluoedd incwm isel, gan gyfrannu at ostyngiad mewn anghydraddoldebau iechyd.⁸⁵

5.2 Gwella cyflogaeth ac incwm rhieni

Mae pob plentyn yn rhan o deulu, ac mae natur a chyflog gwaith rhieni neu ofalwyr yn ysgogiadau allweddol ar gyfer tynnu teuluoedd allan o dlodi a'u hamddiffyn rhag ei effeithiau. Mae ein hadroddiad blaenorol, [Yr argyfwng costau byw yng Nghymru: Drwy lens iechyd cyhoeddus](#) yn archwilio meysydd polisi sy'n gysylltiedig â gwella cyflogaeth ac incwm rhieni, megis hyrwyddo gwaith teg a'r Cyflog Byw Gwirioneddol.²

5.3 Cefnogi sefydliadau bwyd cymunedol

Er mai cymorth sy'n cynyddu incwm yn gyffredinol sydd fwyaf effeithiol, **mae ymyriadau mewn meysydd penodol o dlodi plant, megis ansicrwydd bwyd, yn dal yn bwysig** a gallant gyflawni gwelliannau sylweddol ar gyfer canlyniadau iechyd a llesiant, yn enwedig ar gyfer y rhai yr effeithir arnynt fwyaf.

Fel y disgrifir yn [adran 3](#), mae gan ansicrwydd bwyd oblygiadau sylweddol i iechyd, cyrhaeddiad addysgol a rhagolygon cyflogaeth i blant. Mae lleihau ansicrwydd bwyd hefyd yn allweddol i gyflawni saith nod llesiant Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.⁶³



Mae buddsoddi mewn gwasanaethau gwirfoddol a chymunedol, yn enwedig y rhai sy'n cynnig cyngor a chymorth, yn cynnig enillion uchel ar fuddsoddiad.⁸⁶

Mae Llywodraeth Cymru wedi darparu cyllid sylweddol ar gyfer sefydliadau bwyd cymunedol a mynd i'r afael ag ansicrwydd bwyd, gan gynnwys £1 miliwn ychwanegol a gyhoeddwyd ym mis Hydref 2022 ar ben y £3.9 miliwn a ddyrannwyd eisoes yn 2022/23.⁸⁷

Ystyrir bod gan sicrwydd bwyd bedair 'colofn': argaeledd, mynediad, defnydd a sefydlogrwydd.⁸⁸ Yng nghyd-destun yr argyfwng costau byw, **mae mynediad, sefydlogrwydd a defnydd yn ysgogwyr pwysig o ansicrwydd bwyd ymhlith plant yng Nghymru.** Byddai angen i unrhyw gymorth neu ymyriadau ganolbwyntio ar y ffactorau hyn er mwyn cael yr effaith fwyaf posibl.



Mewn ymateb i dystiolaeth nad yw cymorth bwyd brys 'yn ateb hirdymor i ansicrwydd bwyd', sefydlodd Llywodraeth yr Alban y Gronfa Trawsnewid Bwyd Teg (FFTF). Nod y gronfa yw annog symudiad oddi wrth gymorth bwyd brys i ddarparu atebion hirdymor i ansicrwydd bwyd, a arweinir gan y gymuned. Daeth adolygiad o FFTF i'r casgliad bod y rhan fwyaf o'r 19 o brosiectau astudiaeth achos wedi llwyddo i ehangu eu darpariaeth bwyd brys yn brosiectau 'cyfiawnder bwyd' cymunedol sy'n mynd i'r afael â gwerth cymdeithasol bwyd.⁸⁹

Mae darpariaeth o ansawdd uchel yn hanfodol ar gyfer ymyriadau sy'n mynd i'r afael ag ansicrwydd bwyd, gan gynnwys prydau ysgol am ddim.² Dylid ystyried ansawdd yn rhywbeth nad yw'n agored i drafodaeth.

5.4 Gwella effeithlonrwydd ynni cartrefi teuluoedd

Bu cynnydd sylweddol yng nghostau nwy a thrydan, gyda chartrefi yn talu bron ddwywaith cymaint am eu biliau ynni ym mis Hydref 2022 o gymharu â mis Hydref 2021.⁹⁰ Mae cynnydd mewn prisiau wedi taro'r rhai ar yr incwm isaf galetaf, yn enwedig teuluoedd â phlant, gan adael llai o arian yng nghyllidebau cartrefi ar gyfer nwyddau hanfodol eraill. Mae effeithiau pellgyrhaeddol a hirdymor tlodi tanwydd ar iechyd a llesiant plant yn golygu bod angen ymyriadau yn y maes hwn ar frys i amddiffyn plant yng Nghymru nawr ac yn y dyfodol.

Mae ymyriadau yn y tymor byr yn cynnwys **cymorth biliau ynni wedi'i dargedu a hyfforddiant i staff iechyd a gofal** i nodi'r plant sy'n wynebu'r perygl mwyaf o dlodi tanwydd a'i effeithiau negyddol ar iechyd, yn unol â safon ansawdd NICE ar gyfer lleihau risgiau iechyd (gan gynnwys marwolaethau y gellir eu hatal) sy'n gysylltiedig â chartrefi oer.⁹¹ Mae'n bosibl y bydd cyfleoedd i bobl sydd mewn cysylltiad â phlant a theuluoedd mewn lleoliadau eraill, megis lleoliadau addysg, hefyd nodi'r rhai sydd mewn perygl o gartrefi oer.

Bydd insiwleiddio cartrefi a gwella eu **heffeithlonrwydd ynni** yn allweddol ar gyfer diogelu iechyd yn y tymor hwy, drwy leihau tlodi tanwydd ac allyriadau carbon.



Ymyriadau effeithlonrwydd ynni sy'n darparu'r ffordd fwyaf uniongyrchol o leihau tlodi tanwydd a'i effeithiau negyddol ar iechyd corfforol a meddyliol.⁹² Gwelir canlyniadau cadarnhaol mwy ar gyfer aelwydydd incwm isel, plant a grwpiau bregus eraill.⁹³

5.5 Lleihau tlodi hylendid

Pan gyflwynir penderfyniadau anodd ar sut i wario cyllidebau aelwydydd cyfyngedig, nid yw cynhyrchion hylendid yn cael eu blaenoriaethu'n rheolaidd dros hanfodion fel bwyd, er gwaethaf effeithiau negyddol amlwg ar iechyd a llesiant.²⁶ Mae'r argyfwng costau byw yn debygol o fod wedi cynyddu cyfran y plant sydd mewn tlodi hylendid ar hyn o bryd neu sydd mewn perygl o hynny, gyda goblygiadau sylweddol o ran presenoldeb a chyrrhaeddiad addysgol.

Mae llai o dealltwriaeth o a ffocws ar y nifer ac effeithiau o achosion tlodi hylendid ymhlith plant i gymharu â thlodi bwyd a thanwydd. Mae'r argyfwng costau byw felly yn gyfle i **godi ymwybyddiaeth a darparu cymorth ychwanegol i blant sy'n profi tlodi hylendid** a sicrhau nad yw tlodi hylendid yn rhwystr i addysg plant.

Gallai amrywiaeth o bartneriaid a gwasanaethau cymorth sy'n dod i gysylltiad â phlant ddarparu cymorth ar gyfer tlodi hylendid, gan gynnwys ysgolion, gweithwyr gofal iechyd, meddygon teulu, gweithwyr cymdeithasol, awdurdodau lleol, banciau bwyd neu sefydliadau gwirfoddol a chymunedol.

Mae Cynllun Gweithredu Cymru sy'n Falch o'r Mislif Llywodraeth Cymru, a lansiwyd yn 2023, yn amlinellu cynllun y llywodraeth i ddod â thlodi mislif yng Nghymru i ben.⁹⁴ Gellid cymhwyso dysgu o'r cynllun i **gynllun gweithredu ehangach sy'n cynnwys tlodi hylendid**.

Gallai **dealltwriaeth o anghenion** helpu i lywio cynllun o'r fath, er enghraifft, drwy weithio gydag ysgolion i gynnal 'archwiliad' o angen hylendid a diwallu'r angen hwn gyda nwyddau hylendid a ddarperir ochr yn ochr â nwyddau mislif mewn ysgolion a/neu drwy sefydliadau cymunedol a thrydydd sector presennol.

5.6 Cynyddu argaeledd a lleihau cost gofal plant

Gall gofal plant o ansawdd da sy'n hygyrch i bawb leihau'r risg o dlodi a'i effaith ar iechyd plant gan ei fod yn ei wneud yn **haws i rieni ddod o hyd i waith neu gynyddu eu horiau gwaith** (yn enwedig rhieni incwm isel, sydd yn aml methu fforddio gweithio), ac mae'n hyrwyddo ystod eang o ganlyniadau cadarnhaol.⁹⁵

Roedd y Cytundeb Cydweithio rhwng Llywodraeth Cymru a Phlaid Cymru yn cynnwys ymrwymiad i ehangu gofal plant am ddim i bob plentyn dwy oed, gyda chefnogaeth buddsoddiad o £100 miliwn.⁹⁶ Mae tystiolaeth yn awgrymu bod **canolbwyntio cyllid ar ansawdd y ddarpariaeth gofal plant ac anghydraddoldebau mynediad yn fwyaf effeithiol** wrth hybu iechyd a llesiant da ymhlith plant. Mae tystiolaeth ryngwladol hefyd yn dangos mai gwasanaethau cyffredinol, lleoedd gwarantiedig a chymorthdaliadau hael (yn enwedig ar gyfer teuluoedd difreintiedig a'r rhai â mwy o blant) sydd fwyaf effeithiol o ran **cynyddu mynediad teuluoedd difreintiedig at ofal plant** a lleihau anghydraddoldebau o ganlyniad.¹⁶ Gall darpariaeth gyffredinol fynd i'r afael ag anghydraddoldebau dros y boblogaeth gyfan yn hytrach na dim ond ar eithafion angen, a hefyd fynd i'r afael ag anghydraddoldebau trwy leihau stigma. Mae mynd i'r afael â gwahaniaethau mewn costau rhwng ardaloedd trefol a gwledig hefyd yn allweddol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau.

Er mwyn i bolisiau gofal plant fod yn effeithiol wrth leihau anghydraddoldebau, **rhaid rhoi pwyslais ar bwysigrwydd gweithredu**. Gallai blaenoriaethau gweithredu gynnwys sicrhau bod darpariaeth ar gael i bawb ond gyda dwyster uwch ar gyfer y rhai ag anghenion uchel:

- darpariaeth o ansawdd uchel;
- cefnogi cydgynhyrchu wrth weithredu'n lleol; a
- bod plant yn cael eu gweld fel unigolion yn y broses, yn hytrach na chanolbwyntio ar eu cyfraniadau economaidd yn y dyfodol.

Mae fforddiadwyedd gofal plant yn dibynnu ar y budd-daliadau y mae teuluoedd yn eu derbyn a sut mae'r rhain yn rhyngweithio â chyflogau a thaliadau gofal plant. Er enghraifft, byddai **dileu'r gofyniad i ffioedd gofal plant gael eu talu ymlaen llaw, neu ganiatáu i daliadau gael**

eu gwneud o fewn Credyd Cynhwysol ymlaen llaw, yn gwella hygyrchedd gofal plant i deuluoedd incwm isel yng Nghymru ac yn lleihau rhwystrau i waith.⁹⁷

Mae gan gyflogwyr rôl i'w chwarae hefyd i wella hygyrchedd gofal plant a'i gwneud yn haws i rieni weithio, er mwyn cynyddu incwm y cartref. Gall hyn gynnwys cynnig gweithio hyblyg i'r ddau riant fel arfer safonol, neu ffyrdd arloesol eraill o helpu rhieni i ymdopi â chost gofal plant, megis cynlluniau benthyciad blaendal gofal plant a darparu meithrinfeydd ar safleoedd.⁸⁶

5.7 Cynyddu argaeledd a lleihau cost trafndiaeth gyhoeddus i blant

Mae diffyg mynediad at drafndiaeth yn arwain at ganlyniadau pellgyrhaeddol i iechyd a llesiant plant, a hynny yn ystod plentyndod ac yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae'r effaith y mae'r argyfwng costau byw yn ei chael ar allu teuluoedd i fforddio trafndiaeth i'w plant yn ychwanegu brys newydd at yr angen am **fwy o fynediad i drafndiaeth gyhoeddus i blant a phobl ifanc**, yn enwedig mewn rhannau gwledig o Gymru.

Gallai ymyriadau gynnwys **gwneud cludiant yn rhatach neu am ddim i blant**. Er enghraifft, mae cynllun Fy Ngherdyn Teithio yn lleihau prisiau bws o draean ar gyfer pobl ifanc 16-21 oed, ac mae Trafndiaeth Cymru yn caniatáu i blant dan 16 oed deithio am ddim ar eu trenau pan fydd oedolyn sy'n talu am docyn yn dod gyda nhw, ac i blant dan 11 oed deithio am ddim ar unrhyw adeg, tra gall pobl ifanc o dan 16 deithio am ddim yn ystod cyfnodau tawelach. Gallai ymestyn y cynlluniau hyn neu gyflwyno cynllun tebyg i rai dan 16 oed ar y rwydwaith bws gynyddu mynediad plant i'r ysgol, gweithgareddau allgyrsiol, gwasanaethau lleol (fel apwyntiadau meddygol a deintyddol) neu rwydweithiau cymdeithasol a theuluol yn sylweddol.



Yn Llundain, mae plant dan 11 oed yn teithio am ddim ar fysiau, tramiau, trenau tanddaear, DLR a thros y ddaear wrth deithio gydag oedolyn, gyda phrisiau gostyngol i blant hŷn a myfyrwyr. Mae hyn yn gysylltiedig â manteision sylweddol hunangofnodedig ar gyfer iechyd, llesiant a chyfranogiad mewn cymdeithas.⁹⁸

Yn ogystal â bod yn rhatach, **mae angen i rwydweithiau trafndiaeth fod yn ddibynadwy ac yn hygyrch** i leihau tlodi trafndiaeth. Byddai asesu sut mae darpariaeth yn cymharu ag angen mewn ardaloedd gwledig ac ardaloedd o amddifadedd uchel yn arbennig yn helpu i sicrhau bod plant a fyddai'n elwa fwyaf o gysylltiadau trafndiaeth gwell yn cael eu cefnogi.

Yn ogystal â manteision uniongyrchol i blant, mae trafndiaeth hygyrch a fforddiadwy yn helpu **hybu incwm a llesiant aelwydydd**, drwy gysylltu rhieni'n well â chyfleoedd gofal plant a chyflogaeth, yn ogystal â gwella cysylltiadau cymdeithasol – y mae pob un ohonynt yn arwain at sgil-effeithiau cadarnhaol i blant, yn enwedig mewn ardaloedd difreintiedig.⁵⁷

5.8 Lleihau cost mynychu'r ysgol

Ni ddylai rhwystrau ariannol darfu ar addysg plant. Fodd bynnag, mae cost y diwrnod ysgol yn cyfrannu'n allweddol at bresenoldeb a chyrhaeddiad addysgol gwaeth.

Mae canllawiau statudol a gyhoeddwyd ym mis Mai 2023 gan Lywodraeth Cymru yn cynnwys canllawiau ar gost a fforddiadwyedd gwisg ysgol i leihau'r baich ariannol ar deuluoedd – er enghraifft, drwy sicrhau nad yw eitemau gwisg ysgol wedi'u brandio yn orfodol.⁹⁹ Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn cynnig grant hanfodion ysgolion^v i deuluoedd ar incwm is, i helpu gyda phrynu gwisgoedd ac offer.

O ystyried y cynnydd sylweddol a pharhaus mewn chwyddiant sydd wedi nodweddu'r argyfwng costau byw,⁹⁰ mae angen **ffigurau cyfredol ar gost y diwrnod ysgol** (gan gynnwys trafndiaeth, gwisg ysgol, tripiâu ysgol a gweithgareddau allgyrsiol) i ddeall faint y broblem a'r gefnogaeth sydd ei angen ar ysgolion a theuluoedd yn well.

Mae nifer o gynlluniau yn bodoli yng Nghymru i leihau cost y diwrnod ysgol, megis y rhai sy'n darparu gwisgoedd ail law am ddim i deuluoedd.^{vi} **Byddai cefnogi'r mathau hyn o gynlluniau i ehangu ar draws mwy o ardaloedd yng Nghymru** yn helpu i leihau baich ariannol addysg plant.



Yng Nghyngor Dinas Glasgow, mae teuluoedd sy'n gymwys i gael grantiau gwisg ysgol yn cael y taliadau'n awtomatig, yn seiliedig ar eu cymhwysedd i gael budd-dal tai a threth cyngor. Byddai system optio i mewn awtomatig hefyd yn bosibl yng Nghymru, gan fod gan awdurdodau lleol y wybodaeth gymhwysedd angenrheidiol.¹⁰⁰

5.9 Atal profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs)

Gall dod i gysylltiad â thlodi gynyddu'r risg o ACEs, sydd yn ei dro yn cynyddu'r risg o dlodi yn ddiweddarach mewn bywyd.¹⁴ O ystyried y rhyng-gysylltiadau clir rhwng ACEs (gan gynnwys cam-drin plant ac esgeulustod) a thlodi, a'r effaith eang, gydol oes, sy'n pontio'r cenedlaethau, y gallant eu cael ar iechyd meddwl a chorfforol, **bydd unrhyw gamau sy'n atal ACEs o fudd amlwg i iechyd pobl Cymru yn awr ac am genedlaethau i ddod.**

Mae datblygiad cymdeithasol ac emosiynol yn y blynyddoedd cynnar yn adeiladu'r sylfaen ar gyfer iechyd a llesiant yn y dyfodol ar draws cwrs bywyd. Mae tystiolaeth ryngwladol gref yn dangos bod **y 1000 diwrnod cyntaf** – yn ystod beichiogrwydd a hyd at ail ben-blwydd plentyn – yn amser tyngedfennol. Gall dylanwadau cadarnhaol gael effaith barhaol a gwella canlyniadau ar draws cwrs bywyd.



Mae tystiolaeth yn dangos y gall cymorth rhieni, datblygiad sgiliau cymdeithasol cynnar, ac ymyriadau cyfoethogi cyn oedran ysgol leihau'r risg o ACEs, fel y gall gwasanaethau cyhoeddus integredig sy'n ystyriol o drawma.⁶⁸

^v Grant Hanfodion Ysgol | LLYW.CYMRU

^{vi} Gweler er enghraifft: [Banc Gwisg Ysgol \(dewis.cymru\)](https://www.dewis.cymru); [Gwisg ysgol | Cyngor Dinas Casnewydd](https://www.gwisg.cymru); [Llais y Sir - \(sir Ddinbych.gov.uk\)](https://www.llaisysir.gov.uk).

Mae'r oedolion ym mywyd plentyn, yn enwedig rhieni neu gwarchodwyr, yn chwarae rhan hanfodol yn natblygiad plant. **Gall cefnogaeth i'w galluogi i gyflawni'r rolau hynny hyd eithaf eu gallu** ac sy'n meithrin gwytnwch amrywio'n eang o ran dwyster, ffocws (er enghraifft, cryfhau cysylltiadau ag aelodau eraill o'r teulu neu ddatblygu sgiliau gwneud penderfyniadau) a darpariaeth (er enghraifft, darpariaeth gyffredinol neu'n benodol i grwpiau mewn perygl).⁶⁸

Gall darparu **mwy o wasanaethau cymorth i deuluoedd ac ymyriadau yn yr ysgol** wella canlyniadau blynyddoedd cynnar a helpu i dorri'r cysylltiad rhwng tlodi a chanlyniadau gwael.¹⁴ Dangoswyd hefyd bod **dulliau ysgol gyfan** sy'n cynnwys plant, staff, rhieni a chymunedau hefyd yn gwella iechyd meddwl a llesiant.¹⁰¹

Mae llawer o wahanol fathau o ymyriadau, yn enwedig rhai sy'n canolbwyntio ar y blynyddoedd cynnar, wedi dangos enillion cadarnhaol ar fuddsoddiad drwy wella canlyniadau datblygiadol plant.¹⁰²



Gall buddsoddi mewn datblygu cymunedol sy'n seiliedig ar asedau leihau niwed ACEs i'r rhai sydd wedi'u profi a chynyddu gwytnwch aelodau'r gymuned yn gyffredinol. Mae buddsoddi mewn ymyriadau o'r fath yn debygol o ddangos enillion sylweddol ar fuddsoddiad, drwy welliannau tymor byr yn iechyd a llesiant plant, ac enillion tymor hwy o wella iechyd gydol oes.⁶⁸

Mae **codi ymwybyddiaeth o ACEs a'u heffaith o fewn gwasanaethau cyhoeddus** yn allweddol i leihau'r canlyniadau negyddol sy'n gysylltiedig ag ACEs, a gwella diogelu plant, gydag effeithiau hirdymor cadarnhaol ar ganlyniadau iechyd pan fyddant yn oedolion.⁶⁷

Mae'r **Fframwaith Cenedlaethol Cymru sy'n Ystyriol o Drawma**¹⁰³ yn defnyddio dull sy'n seiliedig ar hawliau dynol a hawliau plant i osod fframwaith cymdeithas gyfan sy'n cydnabod:

- gall ffactorau cymdeithasol a ffactorau eraill sy'n effeithio ar ein hamodau byw achosi trallod;
- mae anghydraddoldeb strwythurol, gwahaniaethu a phenderfynyddion cymdeithasol iechyd yn golygu, i rai, nad yw mynediad at gymorth yn gyfartal nac yn deg; ac
- y berthynas agos rhwng profiadau niweidiol yn ystod plentynod, yr hyn sy'n digwydd o fewn teulu, a'r cyd-destun y mae'r rhain yn digwydd ynddo mewn amgylcheddau cymunedol niweidiol.

Nod y fframwaith yw cefnogi dull cydlynol, cyson o ddatblygu a gweithredu arfer sy'n ystyriol o drawma ledled Cymru a darparu'r cymorth gorau posibl i'r rhai sydd ei angen fwyaf. Mae'r fframwaith yn nodi:

- Pum egwyddor arferion dull Cymru sy'n ystyriol o drawma, sef dull sy'n (1) gyffredinol ac nad yw'n gwneud unrhyw niwed, (2) canolbwyntio ar yr unigolyn, (3) canolbwyntio ar berthnasoedd, (4) yn canolbwyntio ar wydnwch a chryfderau, ac sy'n (5) gynhwysol.
- Pedair lefel ymarfer trawma o'r 'trawma-ymwybodol' cyffredinol i 'trawma-fedrus' a 'thrawma-well' ac 'ymyriadau arbenigol' sydd gyda'i gilydd yn darparu fframwaith integredig ar gyfer gwasanaethau a'r gweithlu.
- Offer ac adnoddau ymarferol i roi'r fframwaith ar waith.

5.10 Gwella cymorth llesiant meddyliol ar gyfer plant a theuluoedd

Cynhaliodd Iechyd Cyhoeddus Cymru asesiad o'r effaith ar lesiant meddwl (MWIA) a archwiliodd effeithiau pandemig COVID-19 ar lesiant meddwl plant.¹⁰⁴ Mae'r hyn a ddysgwyd ar gyfer llunwyr polisi'r presennol a'r dyfodol hyd yn oed yn fwy perthnasol yn wyneb yr effaith waethgol y mae'r argyfwng costau byw yn ei chael, ac y bydd yn parhau i'w chael, ar iechyd meddwl plant yng Nghymru.

Yn gyffredinol, daeth yr MWIA i'r canlyniad bod angen **dull drawslywodraethol a chymdeithas gyfan i fynd i'r afael â'r ffactorau cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd sy'n cyfrannu at faterion iechyd meddwl plant.** Mae ymgysylltu â phobl ifanc a'r gofal, adnoddau, asedau, a chyfleoedd sydd ar gael mewn ysgolion, teuluoedd a chymunedau (yn hytrach na dibynnu ar fodelau clinigol o wasanaethau iechyd meddwl yn unig), hefyd yn bwysig. Roedd y meysydd gweithredu a nodwyd yn cynnwys:

- **Cymhwyso MWIA yn systematig** ar draws iechyd, addysg a gofal cymdeithasol i alluogi ailffocysu systemau a gwasanaethau tuag at ddulliau hyrwyddo llesiant a gwydnwch.
- Gwella'r **ddarpariaeth wybodaeth** i bobl ifanc ar sut i geisio cymorth ar gyfer materion llesiant emosiynol a meddyliol a chynyddu hyder wrth gael cymorth.
- Ehangu **cymorth iechyd meddwl hygyrch** mewn lleoliadau addysgol a lleoliadau eraill, yn enwedig ar gyfer oedolion ifanc 16-24 oed, grwpiau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig, siaradwyr ieithoedd heblaw Saesneg, a'r rhai nad ydynt mewn addysg.
- Cefnogi **llesiant rhieni** a mynd i'r afael â ffynonellau straen allweddol i deuluoedd megis problemau ariannol, tlodi ac amodau gwaith a darparu **arweiniad a gwybodaeth i rieni** i'w helpu i gynnal a hybu iechyd a llesiant meddwl yn y teulu.

5.11 Lleihau stigma a chywilydd o amgylch tlodi

Gall cywilydd a stigma fod yn rhwystrau sylweddol i deuluoedd a phlant sy'n cael cymorth. Er mwyn sicrhau bod plant yng Nghymru yn cael yr holl gymorth y maent yn gymwys i'w gael ac y mae ganddynt hawl iddo, **mae angen mynd i'r afael â'r stigma a'r cywilydd sy'n gysylltiedig â thlodi a'i effeithiau cydgysylltiedig niferus.** Mae dulliau o leihau stigma a chywilydd yn cynnwys:

- **Integreiddio dulliau cyswllt cymdeithasol o fewn mentrau gwrth-stigma:** Mae'r math hwn o ddull yn cyfeirio at ryngweithio cadarnhaol rhwng pobl sydd wedi byw mewn tlodi a'r rhai nad ydynt wedi byw felly.³²
- **Fframio gwasanaethau yn gadarnhaol:** Er enghraifft, mae Coventry yn disgrifio ei ddull o gefnogi pobl ar incwm is fel 'detholiaeth gadarnhaol', hynny yw, cynnig gwasanaethau ychwanegol yn seiliedig ar anghenion gwahanol pobl yn hytrach na 'thargedu'.¹⁴
- **Cynllunio a chydlynu gwasanaethau gyda phobl yn hytrach nac ar eu cyfer nhw:** Dangoswyd bod hyn yn cynyddu cyrhaeddiad ac effeithiolrwydd gwasanaethau, yn enwedig pan fyddant yn defnyddio perthnasoedd presennol a rhai y gellir ymddiried ynddynt yn y gymuned.¹⁰⁵
- **Ystyried sut mae gwasanaethau'n cael eu darparu:** Er enghraifft, gall defnyddio cardiau talu electronig neu dechnoleg olion bysedd yn hytrach na thocynnau papur leihau'r stigma sy'n gysylltiedig â phrydau ysgol am ddim.¹⁰⁰
- **Mynd i'r afael â materion dyled yn briodol:** Gall y defnydd o feiliaid gan gredydwyr a chasglwyr dyledion effeithio'n sylweddol ar deimladau o gywilydd a stigma ynghylch tlodi.³³ Dylid cymryd camau i osgoi defnyddio beiliaid lle bynnag y bo modd, yn enwedig ar gyfer teuluoedd â phlant.



Mae Comisiynydd Plant Cymru wedi datblygu adnodd o'r enw 'Gwyrdd-droi' sy'n darparu cynllun gwers i ddisgrifio effaith amgylcheddol gwastraff dillad, y gellir ei gysylltu ag ymdrechion ysgolion i annog plant i ailgylchu gwisgoedd.¹⁰⁰ Mae cysylltu gwisgoedd ail law â'r manteision amgylcheddol yn lleihau stigma.

6. Casgliad

Mae'r argyfwng costau byw yn argyfwng iechyd y cyhoedd. Er ei bod yn debygol y bydd yr argyfwng yn effeithio ar y rhan fwyaf o bobl yng Nghymru i ryw raddau, **mae'r effaith ar blant yn haeddu sylw penodol a brys.** Mae angen i deuluoedd allu fforddio'r nwyddau a'r gwasanaethau sydd eu hangen er mwyn i blant fyw bywydau iach a hapus.

Mae cyfoeth o dystiolaeth eisoes yn bodoli sy'n dangos effeithiau negyddol sylweddol ac eang tlodi ar blant – yn enwedig cyfnodau estynedig o dlodi. Mae canlyniadau negyddol yn amlygu eu hunain nid yn unig yn ystod plentyndod, ond pan fyddant yn oedolion, gydag anfanteision yn cronni wrth i blant symud ymlaen trwy fywyd.

Mae angen gweithredu cydunol a chydgyssylltiedig i wneud yn siŵr nad yw carfan o blant yn cael gweddill eu bywydau wedi'u llywio gan yr argyfwng economaidd presennol, ac i osgoi'r goblygiadau sylweddol y byddai hyn yn eu cael ar gymdeithas yn ehangach. Mae Strategaeth Tlodi Plant Cymru ddrafft Llywodraeth Cymru yn cynnig cyfle i adnewyddu ymdrechion i leihau tlodi plant mewn ffyrdd sy'n effeithiol ac yn seiliedig ar dystiolaeth, ac yn bwysig, i sicrhau bod ymdrechion yn adlewyrchu'r heriau ychwanegol a ddaw yn sgil yr argyfwng costau byw.

Mae'r argyfwng presennol yn **adeg arbennig o dda i gymhwyso dull iechyd ym mhob polisi at lunio polisiau** yn y meysydd sy'n pennu iechyd a llesiant plant, gan gynnwys addysg, incwm, gofal plant, tai a thrafnidiaeth, ac i leihau cyfraddau ystyfnig o uchel o dlodi plant yng Nghymru.

Mae'r argyfwng costau byw, yn ogystal â'r pandemig COVID-19 cyn hynny, ill dau yn amlygu'r angen hanfodol i **fynd i'r afael ag achosion sylfaenol iechyd gwael ac anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru.** Mae tystiolaeth ddiweddar hefyd yn awgrymu bod barn y cyhoedd yn edrych yn fwyfwy ffafriol ar gymryd camau ataliol, tymor hwy i fynd i'r afael â'r materion hyn.^{106,107} Mae hyn yn cynnwys mwy o fuddsoddiad mewn gwasanaethau cyhoeddus a thuag at godi treth a gwariant ar iechyd, addysg a lles.^{106,107}

Fel y dadleuasom yn ein [hadroddiad blaenorol](#), a edrychodd ar effeithiau'r argyfwng costau byw ar iechyd y cyhoedd yn gyffredinol, mae nifer o egwyddorion allweddol a ddylai fod yn sail i ddull iechyd y cyhoedd at yr argyfwng.² Mae'r rhain yn cynnwys rhoi cyfiawnder cymdeithasol, iechyd a chynaliadwyedd wrth galon pob polisi, gyda **phrif flaenoriaeth o roi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn**, sicrhau bod eu hanghenion a'u hawliau'n cael eu diwallu a chydabod y gall anfantais ddechrau cyn geni a chronni dros gwrs bywyd.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gobeithio y gall yr adroddiad hwn, ynghyd â'n hadroddiad blaenorol, **helpu i lywio datblygiad Strategaeth Tlodi Plant ddrafft Cymru** a gyda'i gilydd ddarparu **fframwaith ar gyfer blaenoriaethu iechyd a llesiant plant yn ystod y cyfnod hwn o argyfwng** tra hefyd yn gosod cyfeiriad ar gyfer **dyfodol iachach a mwy cyfartal i Gymru.**

Cyfeiriadau

1. Marmot, M. (2017). [The health gap: doctors and the social determinants of health](#). *Scandinavian Journal of Public Health*, 45(7), 686-693.
2. Roberts, M., Petchey, L., Challenger, A., Azam, S., Masters, R., a Peden, J. (2022). [Yr argyfwng costau byw yng Nghymru: Drwy lens iechyd cyhoeddus](#). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.
3. Llywodraeth Cymru. (2023). [Tlodi incwm cymharol: Ebrill 2021 i Fawrth 2022](#). 23 March 2023. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
4. Wickham, S., Anwar, E., Barr, B., Law, C., a Taylor-Robinson, D. (2016). [Poverty and child health in the UK: using evidence for action](#). *Archives of disease in childhood*, 101(8), 759-766.
5. NHS Health Scotland. (2018). [Child Poverty in Scotland: health impact and health inequalities](#). Caeredin: NHS Health Scotland.
6. Otero-Rodríguez, A., León-Muñoz, L. M., Banegas, J. R., Guallar-Castillón, P., Rodríguez-Artalejo, F., a Regidor, E. (2011). [Life-course socioeconomic position and change in quality of life among older adults: evidence for the role of a critical period, accumulation of exposure and social mobility](#). *J Epidemiol Community Health*, 65(11), 964-971.
7. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2022). [Health state life expectancies by national deprivation quintiles, Wales: 2018 to 2020](#). 25 Ebrill 2022.
8. Sefydliad Bevan. (2023). [A snapshot of poverty in winter 2023](#). Merthyr Tydfil: Sefydliad Bevan.
9. Senedd Cymru. (2022). [Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg: 3. Craffu ar Adroddiad Blynyddol Comisiynydd Plant Cymru 2021 – 2022](#). 17 Tachwedd 2022. Caerdydd: Senedd Cymru.
10. StatsCymru. (2023). [Canran yr holl unigolion, plant, oedolion oedran gweithio a phensiynwyr sy'n byw mewn tlodi incwm cymharol ar gyfer gwledydd a rhanbarthau'r DU rhwng y flwyddyn ariannol a ddaeth i ben \(FYE\) 1995 a FYE 2022 \(cyfartaleddau o 3 blynedd ariannol\)](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
11. Broome, M., Hale, S., Cominetti, N., Corlett, A., Handscomb, K., Murphy, L., Slaughter, H., a Try, L. (2022). [An intergenerational audit for the UK](#). 14 Tachwedd 2022. Llundain: Resolution Foundation.
12. Taylor-Robinson, D., Lai, E. T., Wickham, S., Rose, T., Norman, P., Bamba, C., Whitehead, M., a Barr, B. (2019). [Assessing the impact of rising child poverty on the unprecedented rise in infant mortality in England, 2000–2017: time trend analysis](#). *BMJ open*, 9(10), e029424.

13. Cominetti, N., Costa, R., Datta, N., a Odamtten, F. (2022). [Low Pay Britain 2022: Low pay and insecurity in the UK labour market](#). Llundain: Resolution Foundation.
14. Marmot, M., Allen, J., Boyce, T., Goldblatt, P., a Morrison, J. (2020). [Health Equity in England: The Marmot Review 10 years on](#). Llundain: Institute of Health Equity.
15. Alma Economics ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2021). [Ymyr Newidiadau i gyflogaeth yng Nghymru yn ymwneud â COVID-19: Ymyriadau addawol i wella iechyd a thegwch iechyd](#). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.
16. Bucelli, I., a McKnight, A. (2022). [Tlodi ac allgáu cymdeithasol: adolygiad o dystiolaeth ryngwladol ar addysg a gofal plentyndod cynnar](#). Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.
17. Carter, I., Hill-Dixon, A., a Roberts, M. (2022). [Tlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru: Adolygiad o dystiolaeth profiad bywyd](#). Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.
18. Roberts, M. (2022). [Profiad pobl o dlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru](#). Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.
19. Sefydliad Bevan. (2020). [Lifting children out of poverty, the role of the Welsh Benefits System](#). Merthyr Tydfil: Sefydliad Bevan.
20. George, M., Graham, C., a Lennard, L. (2013). [The Energy Penalty: disabled people and fuel poverty](#). Caerllys: Prifysgol Caerllys.
21. Thomas, G., Baxter, J., Corbyn, C., a Henderson, E. (2022). [Sut mae'r wasgfa costau byw yn effeithio ar wresogi, bwyta a thai yng Nghymru?](#) 10 Mawrth 2022. Caerdydd: Senedd Cymru.
22. The Food Foundation. (2022). [New data show 4 million children in households affected by food insecurity](#). 18 Hydref 2022. Llundain: The Food Foundation.
23. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2022). [Family spending in the UK: April 2020 to March 2021](#). 18 Gorffennaf 2022.
24. MacFarlane, K. (2022). [Adroddiad ar 6ed Arolygon Blynyddol Tlodi Plant a Teuluoedd 2022](#). Caerdydd: Plant yng Nghymru.
25. Sustrans Cymru. (2022). [Gwneud y cysylltiad: Pam mae angen i Gymru weithredu nawr i fynd i'r afael â thlodi trafniadaeth a sicrhau mynediad i bawb](#). Caerdydd: Sustrans Cymru.
26. Gunstone, B., Gosschalk, K., Stoker, M., Owen, M., Zabicka, E., a Harmer, L. (2022). [Hygiene Poverty 2022](#). Llundain: The Hygiene Bank.

27. Melanoma Focus. (2023). [Concerns that cost of sunscreen is increasing skin cancer risk](#). Mai 2023. Caergrawnt: Melanoma Focus.
28. Watkins, P. (2022). [Tlodi ac iechyd meddwl: Maen nhw'n cydblethu](#). Caerdydd: Senedd Research.
29. Morrison Gutman, L., Joshi, H., Parsonage, M., a Schoon, I. (2015). [Children of the new century: Mental health findings from the Millennium Cohort Study](#). Llundain: Centre for Mental Health.
30. Page, N., Angel, L., Ogada, E., Young, H., a Murphy, S. (2023). [Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2021/22 ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion](#). Caerdydd: Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion (SHRN), Prifysgol Caerdydd.
31. Comisiynydd Plant Cymru. (2022). [Plant yn pryderu am gael digon i'w fwyta](#). 16 Tachwedd 2022. Port Talbot: Comisiynydd Plant Cymru.
32. Elliott, I. (2016). [Poverty and Mental Health: A review to inform the Joseph Rowntree Foundation's Anti-Poverty Strategy](#). Llundain: Mental Health Foundation.
33. Pinter, I., Ayre, D., a Emmott, E. (2016). [The Damage of Debt: The impact of money worries on children's mental health and well-being](#). Llundain: Mental Health Foundation.
34. Simonoff, E. (2022). [A third of parents think the cost of living crisis will significantly affect their children's mental health](#). 12 Hydref 2022. Llundain: King's College London.
35. MacKean, C., Gurung, I., a Tobi, R. (2022). [The State of the Nation's Food Industry: Where are UK businesses in supporting a shift towards more sustainable, healthy diets?](#). Llundain: The Food Foundation.
36. Llywodraeth Cymru. (2021). [Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2019: dadansoddiad amddifadedd sy'n ymwneud â phlant ifanc](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
37. Lee, A., Sinha, I., Boyce, T., Allen, J., a Goldblatt, P. (2022). [Fuel poverty, cold homes and health inequalities](#). Llundain: Institute of Health Equity.
38. Tod, A.M., Nelson, P., de Chaves, A.C., Homer, C., Powell-Hoyland, V., a Stocks, A. (2016). [Understanding influences and decisions of households with children with asthma regarding temperature and humidity in the home in winter: a qualitative study](#). *BMJ open*, 6(1), e009636.

39. Cook, J. T., Frank, D. A., Casey, P. H., Rose-Jacobs, R., Black, M. M., Chilton, M., D. Appugliese, S. Coleman, T. Heeren, C. Berkowitz, a Cutts, D. B. (2008). [A brief indicator of household energy security: associations with food security, child health, and child development in US infants and toddlers](#). *Pediatrics*, 122(4), e867-e875.
40. Bhattacharya, J., DeLeire, T., Haider, S., a Currie, J. (2003). [Heat or eat? Cold-weather shocks and nutrition in poor American families](#). *American Journal of Public Health*, 93(7), 1149-1154.
41. Baker, W., Ambrose, A., Brierley, J., Butler, D., Marchand, R., a Sheriff, G. (2020). [Stuck at home in a cold home: the implications of Covid-19 for the fuel poor](#). *People Place and Policy*, 14(1), 2-5.
42. Gray-Ffrench, M., Fernandes, R. M., Sinha, I. P., a Abrams, E. M. (2022). [Allergen Management in Children with Type 2-High Asthma](#). *Journal of Asthma and Allergy*, 381-394.
43. Gehrt, D., Hafner, M., Grollov, S. T., a Christoffersen, J. (2021). [Impacts of the indoor environment in our homes and schools on child health: A novel analysis using the EU-SILC Database](#). *Yn Healthy Buildings 2021–Europe. Proceedings of the 17th International Healthy Buildings Conference 21–23 Mehefin 2021*. SINTEF Academic Press.
44. Liddell, C., a Morris, C. (2010). [Fuel poverty and human health: a review of recent evidence](#). *Energy policy*, 38(6), 2987-2997.
45. Barrett, C., Lee, A. R., Abrams, E. M., Mayell, S. J., Hawcutt, D. B., and Sinha, I. P. (2022). [Eat or heat: fuel poverty and childhood respiratory health](#). *The Lancet Respiratory Medicine*, 10(3), 229.
46. Dyakova, M. Knight, T., a Price, S. (2016). [Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn lechyd a Llesiant Cynaliadwy i Bobl Cymru](#). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.
47. Marmot, M., Sinha, I., a Lee, A. (2022). [Millions of children face a “humanitarian crisis” of fuel poverty](#). *BMJ*, 378, 2129.
48. The Sutton Trust. (2022). [Cost of living and education 2022](#). Llundain: The Sutton Trust.
49. Marryat, L., a Frank, J. (2019). [Factors associated with adverse childhood experiences in Scottish children: a prospective cohort study](#). *BMJ Paediatrics Open*, 3(1), e000340.

50. Bywaters, P., Skinner, G., Cooper, A., Kennedy, E., a Malik, A. (2022). [The relationship between poverty and child abuse and neglect: New evidence.](#) Llundain: Nuffield Foundation.
51. Lacey, R. E., Howe, L. D., Kelly-Irving, M., Bartley, M., a Kelly, Y. (2022). [The clustering of adverse childhood experiences in the Avon Longitudinal Study of Parents and Children: are gender and poverty important?.](#) *Journal of interpersonal violence*, 37(5-6), 2218-2241.
52. Institute of Health Equity a Public Health England. (2014). [Fuel poverty and cold home-related health problems.](#) Llundain: Institute of Health Equity.
53. Meadows, S. O., McLanahan, S. S., a Brooks-Gunn, J. (2007). [Parental depression and anxiety and early childhood behavior problems across family types.](#) *Journal of Marriage and Family*, 69(5), 1162-1177.
54. Schepman, K., Collishaw, S., Gardner, F., Maughan, B., Scott, J., a Pickles, A. (2011). [Do changes in parent mental health explain trends in youth emotional problems?.](#) *Social science & medicine*, 73(2), 293-300.
55. Hyb ACE Cymru. (2023). [Profiadau niweidiol mewn plentyndod: Arweiniad cryno i ddeall Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod ac ymagwedd wybodus at Drawma ac ACE \(trACE\).](#) Caerdydd: Hyb ACE Cymru.
56. Cooper, E., Gates, S., Grollman, C., Mayer, M., Davis, B., Bankiewicz, U., a Khambhaita, P. (2019). [Transport, health, and wellbeing: An evidence review for the Department for Transport.](#) Llundain: NatCen Social Research.
57. Bucelli, I., and McKnight, A. (2022). [Tlodi ac allgáu cymdeithasol: adolygiad o dystiolaeth ryngwladol ar anfantais drafndiaeth.](#) Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.
58. Gates, S., Gogescu, C., Grollman, C., Cooper, E., a Khambhaita, P. (2019). [Transport and inequality: An evidence review for the Department for Transport.](#) Llundain: NatCen Social Research.
59. O'Loughlin, R., Hiscock, H., Pan, T., Devlin, N., and Dalziel, K. (2022). [The relationship between physical and mental health multimorbidity and children's health-related quality of life.](#) *Quality of Life Research*, 31(7), 2119-2131.
60. Wickham, S., Whitehead, M., Taylor-Robinson, D., a Barr, B. (2017). [The effect of a transition into poverty on child and maternal mental health: a longitudinal analysis of the UK Millennium Cohort Study.](#) *The Lancet Public Health*, 2(3), e141-e148.

61. National Education Union [NEU]. (2022). [State of education: child poverty](#). 4 Ebrill 2023. Llundain: National Education Union.
62. In Kind Direct. (2022). [The Human Right to Hygiene: Understanding how we can change the systems that stop people living well](#). Llundain: In Kind Direct.
63. Cynghrair Tlody Bwyd De Cymru. (2019). [Tlodi Bwyd yn Ne Cymru: Galwad i Weithredu](#). Caerdydd: Cynghrair Tlody Bwyd De Cymru.
64. Social Mobility Commission. (2019). [An unequal playing field: extra-curricular activities, soft skills and social mobility](#). Llundain: Llywodraeth y DU.
65. Peconi, J., O'Neill, C., Fegan, G., Lanyon, K., Driscoll, T., Akbari, A., Watkins, A., a Abbott, R. (2022). [Sunproofed study protocol: A mixed-methods scoping study of sun safety policies in primary schools in Wales](#). *Plos one*, 17(5), e0268141.
66. Pauwelyn, M., Krasniqi, P., a Mclain, C. (2022). ["It's like a chronic illness": A report on food insecurity impacting school aged children in London](#). Llundain: The Childhood Trust.
67. Boullier, M., a Blair, M. (2018). [Adverse childhood experiences](#). *Paediatrics and Child Health*, 28(3), 132-137.
68. Bellis, M. A., Hughes, K., Ford, K., Hardcastle, K. A., Sharp, C. A., Wood, S., Homolova, L., a Davies, A. (2018). [Adverse childhood experiences and sources of childhood resilience: a retrospective study of their combined relationships with child health and educational attendance](#). *BMC Public Health*, 18(1), 1-12.
69. Asmussen, K., Fischer, F., Drayton, E., a McBride, T. (2020). [Adverse childhood experiences: What we know, what we don't know and what should happen next](#). Llundain: Early Intervention Foundation.
70. Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2020). [Patrymau a thueddiadau marwolaethau plant yng Nghymru, 2011-2020](#). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.
71. The Lancet Child & Adolescent Health. (2023). [The high cost of living for children in the UK](#). *The Lancet Child & Adolescent Health*, 7(1), 1.
72. The Sutton Trust. (2022). [Cost of living and education 2022](#). Llundain: The Sutton Trust.
73. Llywodraeth Cymru. (2022). [Llesiant Cymru, 2022: lles plant a phobl ifanc](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

74. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2022). [Overview of human capital estimates in the UK: 2004 to 2020](#). 25 April 2022.
75. Naik, Y., Abbs, I., Elwell-Sutton, T., Bibby, J., Spencelayh, E., Shafique, A., Burbidge, I., Antink, B., Alanko, L. a Anttila, J. (2020). [Using economic development to improve health and reduce health inequalities](#). Llundain: Health Foundation.
76. Backhaus, I., Hoven, H., Di Tecco, C., Iavicoli, S., Conte, A., a Dragano, N. (2022). [Economic change and population health: lessons learnt from an umbrella review on the Great Recession](#). *BMJ open*, 12(4), e060710.
77. Kenway, P., Ayrton, C., Chandran, C., a Tortajada, I. (2022). [Beth sy'n gwneud strategaeth gwrthdlodi yn effeithiol?](#). Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.
78. Watkins, P. (2020). [Iechyd meddwl, pobl ifanc a'r pandemig](#). Caerdydd: Senedd Research.
79. Cooper, K., a Stewart, K. (2017). [Does money affect children's outcomes? An update](#). Llundain: Centre for Analysis of Social Exclusion.
80. Broadbent, P., Thomson, R., Kopasker, D., McCartney, G., Meier, P., Richiardi, M., McKee, M. a Katikireddi, S.V. (2023). [The public health implications of the cost-of-living crisis: outlining mechanisms and modelling consequences](#). *The Lancet Regional Health–Europe*, 27, 100585.
81. Reader, M. (2023). [The infant health effects of starting universal child benefits in pregnancy: Evidence from England and Wales](#). *Journal of Health Economics*, 89, 102751.
82. Llywodraeth Cymru. (2020). [Tlodi plant: cynllun gweithredu pwyslais ar incwm 2020 i 2021](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
83. Llywodraeth Cymru. (2022). [Cynllun peilot incwm sylfaenol ar gyfer pobl ifanc sy'n gadael gofal](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
84. Frayne, D., Goodman, C., Jones, P., Kellam, J., Khurana, I., Kikuchi, L., Lansley, S., Muldoon, J., Reed, H., a Stronge, W. (2021). [Dyfodol Teilwng i Gymru: incwm sylfaenol i bawb](#). Sir Hambwrdd: Autonomy.
85. Ruckert, A., Huynh, C., a Labonté, R. (2018). [Reducing health inequities: is universal basic income the way forward?](#). *Journal of Public Health*, 40(1), 3-7.
86. Munro, A., Allen, J., a Marmot, M. (2023). [The rising cost of living: A review of interventions to reduce impacts on health inequalities in London](#). Llundain: Institute of Health Equity.

87. Llywodraeth Cymru. (2022). <https://www.gov.wales/written-statement-funding-tackling-food-poverty> Datganiad Ysgrifenedig: Cyllid i fynd i'r afael â thlodi bwyd. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
88. Food Agriculture Organization [FAO]. (2016). [An introduction to the basic concepts of food security](#). Rhufain: FAO Food Security Programme.
89. Hammond, C. (2018). [Review of the Fair Food Transformation Fund for Scottish Government](#). Caeredin: Llywodraeth yr Alban.
90. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2023). [Consumer price inflation, UK: May 2023](#). 21 Mehefin 2023.
91. National Institute for Health and Care Excellence [NICE]. (2016). [Preventing excess winter deaths and illness associated with cold homes. Quality standard \[QS117\]](#). 4 Mawrth 2016.
92. Grey, C. N., Schmieder-Gaite, T., Jiang, S., Nascimento, C., a Poortinga, W. (2017). [Cold homes, fuel poverty and energy efficiency improvements: a longitudinal focus group approach](#). *Indoor and Built Environment*, 26(7), 902-913.
93. Jones, A., a Davies, L. (2021). [Pwysigrwydd effeithlonrwydd ynni mewn cartrefi i iechyd a llesiant pobl](#). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.
94. Llywodraeth Cymru. (2023). [Cynllun Gweithredu Cymru sy'n Falch o'r Mislif](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
95. Malcolm, A., Silva, L., Couzens, L., Ezenwugo, G., Cooklin Urbano, S., Clark, E., a Dyakova, M. (2022). [Adroddiad Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol: Addysg a gofal plentyndod cynnar](#). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.
96. Llywodraeth Cymru. (2022). [Plant Cymru i elwa ar fuddsoddiad o £100 miliwn mewn gofal plant](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
97. Crunden, O., a Kearton, L., (2021). [Roadblock to recovery: Why the rules in Universal Credit are creating barriers to work](#). 9 Mehefin 2021. Llundain: Citizens Advice.
98. Walsham, M. (2020). ["Free transport means everything to me": Understanding the impact of the suspension of free travel on under-18s](#). Llundain: Partnership for Young London.
99. Llywodraeth Cymru. (2023). [Polisiau qwisg ysgol ac edrychiad disgyblion: canllawiau ar gyfer cyrff llywodraethu](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

100. Comisiynydd Plant Cymru. (2019). [Siarter ar gyfer Newid: Amddiffyn Plant yng Nghymru rhag Effaith Tlodi](#). Port Talbot: Comisiynydd Plant Cymru.
101. Jamal, F., Fletcher, A., Harden, A., Wells, H., Thomas, J., a Bonell, C. (2013). [The school environment and student health: a systematic review and meta-ethnography of qualitative research](#). *BMC public health*, 13(1), 1-11.
102. Di Lemma, L., Davies, A. R., Ford, K., Hughes, K., Homolova, L., Gray, B., a Richardson, G. (2019). [Ymateb i brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod: Adolygiad o dystiolaeth o ymyriadau i atal niwed ar draws y cwrs bywyd a mynd i'r afael ag ef](#). Bangor: Prifysgol Bangor.
103. Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru. (2022). [Cymru sy'n ystyriol o drawma: Dull cymdeithasol o ddeall, atal a chefnogi effeithiau trawma ac adfyd](#). Caerdydd: ACE Hub Wales.
104. Edmonds, N., Morgan, L., Thomas, H., Fletcher, M., Parry-Williams, L., Evans, L., Green, L., Azam, S., a Bellis, M. (2022). [Diogelu lles meddyliol cenedlaethau'r dyfodol: dysgu o COVID-19 ar gyfer y tymor hir. Dull Asesu Effaith Lles Meddyliol](#). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.
105. Bristow, D., Skeels, A., Roberts, M., a Carter, I. (2022). [Tlodi ac allgáu cymdeithasol: Ffordd ymlaen](#). Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.
106. Finch, D., Wilson, H., a Bibby, J. (2023). [Leave no one behind: The state of health and health inequalities in Scotland](#). Llundain: The Health Foundation.
107. Cebula, C., Collingwood, A., Earwaker, R., Elliott, J., Matejic, P., Taylor, I., a Wenham, A. (2023). [UK Poverty 2023: The essential guide to understanding poverty in the UK](#). Llundain: Joseph Rowntree Foundation.

Atodiad: Dull adolygu llenyddiaeth

Cynhaliwyd adolygiad llenyddiaeth i archwilio effeithiau'r argyfwng costau byw ar iechedd a llesiant plant. Cynhaliwyd yr adolygiad llenyddiaeth ym mis Mawrth 2023. Cynhwyswyd llenyddiaeth academiaidd a llenyddiaeth lwyd yn yr adolygiad llenyddiaeth. Oherwydd iaith yr erthyglau ymchwil, defnyddwyd y fersiynau Saesneg o'r termau isod i gynnal yr archwiliad llenyddiaeth.

Termau chwilio allweddol

Child/ren, young people, youth, family, single parent, lone parent, cost of living, poverty, in-work poverty, income, inequality, Wales, Welsh, UK, life chances, education, housing, homeless, food, nutrition, health, mental health, physical health, social care, care experienced children, looked after children, disabled/disability, LGBTQ+, welfare, benefits, domestic violence, abused, abusive, community, childcare, obesity, vulnerable, learning difficulties, rural, deprived, deprivation, destitute, destitution, fuel, energy, transport, child development, stigma, Welsh language, children's rights, school, un/employment, hygiene, adverse childhood experience, ACE, heating, ethnic, short term, long term, economic, social, debt.

Plentyn/plant, pobl ifanc, ieuenctid, teulu, rhieni sengl, unig riant, costau byw, tlodi, tlodi mewn gwaith, incwm, anghydraddoldeb, Cymru, Cymraeg, Prydain, cyfleoedd bywyd, addysg, tai, digartref, bwyd, maeth, iechedd, iechedd meddwl, iechedd corfforol, gofal cymdeithasol, plant â phrofiad gofal, plant sy'n derbyn gofal, anabl/anabledd, LHDTTC+, lles, budd-daliadau, trais domestig, wedi'i cam drin, camdriniol, cymuned, gofal plant, gordewdra, agored i niwed, anawsterau dysgu, gwledig, difreintiedig, amddifadedd, diymgeledd, tanwydd, egni, trafniadaeth, datblygiad plentyn, stigma, yr iaith Gymraeg, hawliau plant, ysgol, cyflogaeth, diweithdra, glendid, profiad niweidiol yn ystod plentynod, ACE, gwres, ethnig, tymor byr, hir tymor, economaidd, cymdeithasol, dyled.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

**Gweithio gyda'n gilydd
i greu Cymru iachach**

**Working together
for a healthier Wales**