

# GWERTHUSIAD O COPING WITH CRYING

## Final report

### Prif ganfyddiadau

Yn 2012 dechreuodd yr NSPCC gynllun peilot ar gyflwyno'r rhaglen Ymdopi â Chriô, ffilm seico-addysgol a luniwyd i helpu rhieni newydd a'r rhai sy'n disgwyl babi i ymdopi â babanod yn crïo, a lleihau'r achosion o anafiadau bwriadol i'r pen (NAHI) ymhlith babanod yn y DU.

Yn ystod y cynllun peilot, dangoswyd y ffilm i dros 41,000 o rieni mewn ysbytai wedi iddynt roi genedigaeth, i dros 11,000 o rieni yn ystod y cyfnod cyn geni, ac i dros 5,000 o rieni yn ystod y cyfnod ar ôl geni wedi iddynt adael yr ysbyty. Cafodd y cynllun peilot ei werthuso gan ddefnyddio dyluniad gwerthuso dull cymysg, lled-arbrofol.

Roedd y prif ganfyddiadau yn cynnwys y canlynol:

- Gwelodd y gyfran uchaf o rieni (fel cyfartaledd o rieni yn rhoi genedigaeth) y ffilm un ai pan ddangoswyd hi mewn apwyntiadau clinig arferol neu yn yr ysbyty ar ôl geni.
- Yr oedd bron y cyfan o'r rhieni yn cofio gweld y ffilm hyd at chwe mis ar ôl iddynt ei gweld.

- Yr oedd gwyllo'r ffilm yn yr ysbyty ar ôl geni wedi arwain at welliant bychan yng ngwybodaeth rhieni am fabanod yn crïo a'r peryglon o ysgwyd eu babi, yn ogystal â'u defnydd o strategaethau ymdopi.
- Yr oedd gwyllo'r ffilm yn y cyfnod cyn neu ar ôl geni, ar ôl gadael yr ysbyty, hefyd yn cael effaith gadarnhaol ar rieni ac yr oedd yn llawer mwy nac mewn ysbytai. O'i gymharu â rhieni nad oedd wedi gwyllo'r ffilm, neu a oedd wedi ei gwyllo yn yr ysbyty, yr oedd gan rieni well gwybodaeth am effaith ysgwyd eu babi. Yr oeddynt yn fwy tebygol o gytuno ei bod yn arferol i fabanod grïo, ac i basio'r babi i rywun arall er mwyn rhoi seibiant iddynt hwy eu hunain. Yr oeddynt yn teimlo'n fwy hyderus wrth ofyn am gymorth, ac yn fwy tebygol i siarad ag eraill am y rhwystredigaeth yr oeddynt yn ei phrofi pan fyddai eu babi'n crïo. Yr oeddynt hefyd yn fwy tebygol o roi'r babi i lawr mewn lle diogel pan oeddynt dan straen ac yn ei chael yn anodd ymdopi, ac i ddefnyddio'r strategaethau tawelu a oedd yn cael eu hargymell yn amlach.
- Yn galonogol iawn, mae tystiolaeth o'r gwerthusiad ansoddol a'r arolwg meintiol yn awgrymu, yn ystod cyfnodau o straen, fod rhieni yn ymateb yn gadarnhaol pan fo'u babi'n crïo ac yn ceisio cymorth pan oedd angen.
- Ni fu i'r gwerthusiad ganfod effaith ar gyfraddau anafiadau o ganlyniad i wyllo'r ffilm.

# Crynodeb Gweithredol

## Cefndir

Ym mis Ionawr 2012, lansiodd yr NSPCC y rhaglen Ymdopi â Chrïo, a oedd yn anelu at gynorthwyo rhieni newydd i ymdrin â'u babi'n crïo a lleihau'r achosion o anafiadau bwriadol i'r pen ymhlith babanod yn y DU.

Cyflwynwyd y ffilm mewn 24 o ysbytai ac unedau geni ledled Cymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Dechreuodd yr ysbyty cyntaf ddangos y ffilm ym mis Ionawr 2012 a chytunodd pob ysbyty i'w dangos am gyfnod o ddwy flynedd o leiaf. Yn ystod y cyfnod hwn, gwelwyd y ffilm gan dros 41,000 o rieni.

Mae'r rhaglen yn un syml iawn: dangosir ffilm i rieni gan weithiwr proffesiynol neu wirfoddolwr hyfforddedig sy'n ceisio dylanwadu ar y ffordd y mae rhieni'n ymateb i'w babi'n crïo. Mae'r ffilm yn ceisio gweithio ar sawl lefel wahanol. Rhoddir gwybodaeth i rieni am beryglon ysgwyd babi neu am beidio bod yn dyner wrth afael yn eu babi, ac am strategaethau ymdopi priodol i'w defnyddio pan fydd eu babi'n crïo. Pan fydd rhieni'n defnyddio'r strategaethau hyn, y gobaith yw y byddant yn gallu ymdopi'n well gyda'r rhwystredigaeth a achosir gan fabi'n crïo. Drwy ddarparu gwybodaeth ac awgrymu atebion, gobeithio y bydd gan rieni fwy o hyder. Mae'r rhieni'n cael gwybodaeth hefyd am ymddygiad crïo arferol, sy'n anelu at sicrhau bod ganddynt ddisgwyliadau realistig o sut mae babanod yn ymddwyn fel arfer. Yn y pen draw, ein damcaniaeth ni yw y dylai'r newidiadau hyn o ran gwybodaeth, agweddau ac ymddygiad arwain rhieni i baratoi'n well ac i allu ymdopi'n well, a fydd yn arwain at well profiad o ran magu plant a llai o anafiadau bwriadol i'r pen.

O fis Mai 2014, ymestynnodd yr NSPCC y rhaglen i ddeall sut y gellid defnyddio'r ffilm mewn lleoliadau yn y gymuned. Y cyfnod treialu ar gyfer y cam hwn o'r rhaglen oedd 18 mis, hyd fis Medi 2015. Dangoswyd y ffilm gan asiantaethau o bum ardal (Llundain, De Ddwyrain Lloegr, Swydd Efrog a Humber, Gogledd Ddwyrain Lloegr a Jersey), un ai yn ystod y cyfnod cyn geni ar ôl dechrau ail drimester y beichiogrwydd neu ar ôl geni cyn i'r babi fod yn chwe wythnos oed.

Dangoswyd y ffilm i rieni mewn grwpiau neu'n unigol. Weithiau, roedd yn cael ei dangos fel rhan o gontract cyn geni neu ar ôl geni a oedd eisoes yn bodoli, ac ar achlysuron eraill fe'i dangoswyd mewn sesiwn gyda'r rhieni wedi'u gwahanodd yno'n benodol i wyllo'r ffilm. Yr oedd y lleoliadau lle dangoswyd y ffilm yn cynnwys canolfannau plant, clinigau, ysbytai ac yng nghartref y rhiant. Fe'i dangoswyd gan fydwragedd, ymwelwyr iechedd a staff canolfannau plant, yn ogystal â gweithwyr proffesiynol eraill neu wirfoddolwyr yn gweithio ym maes iechedd neu wasanaethau plant. Yn ystod y cyfnod hwn, gwelwyd y ffilm gan dros 16,000 o rieni.

## Y gwerthusiad

Cafodd y rhaglenni peilot eu gwerthuso gan ddefnyddio dyluniad gwerthuso dull cymysg, lled-arbrofol. Dyma oedd nodau'r gwerthuso:

- Deall gwahaniaethau o ran cyrhaeddiad y rhaglen rhwng gwahanol fodelau cyflwyno.
- Deall effaith gymharol dangos y ffilm ar wahanol amseroedd ac mewn gwahanol ffyrdd ar wybodaeth, agweddau ac ymddygiad hunan-gofnodedig rhieni, o'i gymharu â pheidio gweld y ffilm o gwbl.
- Deall cryfderau a gwendidau gwahanol fodelau cyflwyno drwy farn a phrofiadau rhieni a welodd y ffilm ac ymarferwyr a'i dangosodd.

## Methodoleg

Cafodd **Allbwn a data gweinyddol** eu casglu ar niferoedd a nodweddion demograffig rhieni a wylodd y ffilm a niferoedd y rhieni a oedd yn geni yn yr ardaloedd lle dangoswyd y ffilm.

Llenwyd **arolwg** gyda rhieni a oedd wedi gwyllo'r ffilm, yn ogystal â grŵp cyfatebol cymharol nad oedd wedi gwyllo'r ffilm, i edrych ar yr effaith yr oedd y ffilm yn ei chael ar eu hagweddau, eu gwybodaeth a'u hymddygiad hunan-gofnodedig.

Cynhaliwyd **Grwpiau Ffocws** gyda staff a rhieni i edrych ar eu canfyddiadau ynghylch sut yr oedd y rhaglen yn effeithio arnynt hwy.

## Canfyddiadau allweddol a goblygiadau

- Gwelodd y gyfran uchaf o rieni (fel cyfartaledd o rieni yn rhoi genedigaeth) y ffilm un ai pan ddangoswyd hi mewn apwyntiadau clinig arferol neu yn yr ysbyty ar ôl geni.
- Yr oedd bron y cyfan o'r rhieni yn cofio gweld y ffilm hyd at chwe mis ar ôl iddynt ei gweld.
- Yr oedd gwyllo'r ffilm yn yr ysbyty ar ôl geni wedi arwain at welliant bychan yng ngwybodaeth rhieni am fabanod yn crïo a'r peryglon o ysgwyd eu babi, yn ogystal â'u defnydd o strategaethau ymdopi.
- Yr oedd gwyllo'r ffilm yn y cyfnod cyn neu ar ôl geni, ar ôl gadael yr ysbyty, hefyd wedi cael effaith gadarnhaol ar rieni ac yr oedd yn llawer mwy nac mewn ysbytai. O'i gymharu â rhieni nad oedd wedi gwyllo'r ffilm, neu a oedd wedi ei gwyllo yn yr ysbyty, yr oedd gan rieni well gwybodaeth am effaith ysgwyd eu babi. Yr oeddynt yn fwy tebygol o gytuno ei bod yn arferol i fabanod grïo, ac i basio'r babi i rywun arall er mwyn rhoi seibiant iddynt hwy eu hunain. Yr oeddynt yn teimlo'n fwy hyderus wrth ofyn am gymorth, ac yn fwy tebygol o siarad ag eraill am y rhwystredigaeth yr oeddynt

yn ei phrofi pan fyddai eu babi'n crïo. Yr oeddynt hefyd yn fwy tebygol o roi'r babi i lawr mewn lle diogel pan oeddynt dan straen ac yn ei chael yn anodd ymdopi, ac i ddefnyddio'r strategaethau tawelu a oedd yn cael eu hargymell yn amlach.

- Yn galonogol iawn, mae tystiolaeth o'r gwerthusiad ansoddol a'r arolwg meintiwl yn awgrymu, yn ystod cyfnodau o straen, fod rhieni yn ymateb yn gadarnhaol pan fo'u babi'n crïo ac yn ceisio cymorth pan oedd angen.
- Ni fu i'r gwerthusiad ganfod effaith ar gyfraddau anafiadau o ganlyniad i wylio'r ffilm.

Dengys canfyddiadau'r astudiaeth bod y ffilm yn ennyn diddordeb rhieni a bod lefel uchel ohonynt yn ei chofio. Mae tystiolaeth ei bod wedi cael effaith gadarnhaol ar wybodaeth, agweddau ac ymddygiad, sy'n awgrymu bod Ymdopi â Chrïo yn arf effeithiol o ran addysgu rhieni am grïo ac anafiadau bwriadol i'r pen. Yn bwysicaf oll, yn ystod adegau diweddarach pan oeddynt dan straen gyda'i babi'n crïo, dywedodd rhai rhieni wrthym eu bod wedi meddwl am y ffilm ac mae tystiolaeth fod rhieni wedi cymryd camau a allai fod wedi gwneud eu babanod yn ddiogelach oherwydd hyn – er enghraifft, rhoi eu babi i awr yn rhywle diogel am bum munud.

Er bod rhieni sy'n gwylïo'r ffilm mewn ysbytai ar ôl geni yn cael peth budd, ymddengys bod yr effaith fwyaf ar rieni sy'n gwylïo'r ffilm yn ystod y cyfnod cyn geni neu ar ôl geni, wedi iddynt adael yr ysbyty.

## Argymhellion

Mae'r ffilm yn cael yr effaith fwyaf pan ddangosir hi i rieni mewn grwpiau cymunedol yn ystod y cyfnod amenedigol (ar ôl dechrau ail drimester y beichiogrwydd a chyn i'r babi fod yn chwe wythnos oed). Er mwyn cyrraedd y nifer mwyaf posibl o rieni, argymhellir bod y ffilm yn cael ei dangos yn ystod apwyntiad cyffredin. Mae'r NSPCC wedi datblygu canllawiau

gweithredu gan ddefnyddio canfyddiadau'r gwerthusiad i gynorthwyo asiantaethau i ddangos y ffilm yn effeithiol i gynifer o rieni â phosibl.

Gobeithir, yn y dyfodol, y gellir dangos y ffilm i ddigon o rieni fel y gellir cynnal ymchwil pellach, a allai alluogi canfod effaith ar anafiadau bwriadol i'r pen.