Gwasanaeth
Mabwysiadu
Cenedlaethol

National
Adoption
Service

Achieving More Together / Cyflawni Mwy Gyda’n Gilydd

Achieving More Together / Cyflawni Mwy Gyda'n Gilydd

Anhwylderau Ffetysol y Sbectrwm Alcohol

FASD

Achieving More Together / Cyflawni Mwy Gyda'n Gilydd

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

FFRAMWAITH DATBLYGU A HYFFORDDI ÔL-MABWYSIADU Y GMC

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- Mae’r deunyddiau hyn wedi’u datblygu ar ran y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol ar gyfer teuluoedd mabwysiadol
- Eu diben yw i ddarparu adnodd datblygu a dysgu ar gyfer mabwysiadwyr ar ôl lleoli
- Gellir defnyddio’r offer hyn gan grwpiau neu gan unigolion.
- Mae llawer o wybodaeth yn y nodiadau o dan bob sleid felly mae’n bwysig darllen y rhain hefyd gan eu bod yn darparu gymaint mwy o wybodaeth a rhai syniadau defnyddiol o ran darllen pellach.

DEILLIANNAU DYSGU

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

Erbyn diwedd y modiwl hwn bydd cyfranogwyr yn:

- Meddu ar ddealltwriaeth gyffredinol o FASD.
- Gallu bod yn fwy hyderus wrth lunio barn o ran pryd y byddai’n briodol ceisio asesiad FASD ar gyfer eich plentyn.
- Ystyried yr hyn y gallai ei olygu i’ch teulu a’ch ffordd o fagu plant os oes gan eich plentyn FASD.
- Gwybod ble i fynd am fwy o wybodaeth a chyngor.

FASD

Anhwylderau Ffetysol y Sbectrwm Alcohol (FASD)

“ Amrywiaeth o effeithiau niweidiol i ddatblygiad y ffetws a’r baban pan gaiff alcohol ei yfed yn ystod beichiogrwydd. Mae effeithiau niweidiol FASD, ar gyfer plentyn a’u teulu, yn para gydol oes."

(Gwefan FASD Yr Alban)

BETH YW FASD (1)

- Mae Anhwylderau Ffetysol y Sbectrwm Alcohol (FASD) yn derm ymbarel sy'n cwmpasu sawl diagnosis.
- Yn ei dermau symlaf mae'n sbectrwm o faterion ymddygiadol, emosiynol, corfforol a niwrolegol a achosir gan amlygiad i alcohol yn ystod beichiogrwydd ac mae'r effeithiau'n para am oes.
- Amlygiad alcohol y ffetws yw prif achos ataliol o anabledd dysgu yn y DU.
- Mae tua 6000-7000 o fabanod yn cael eu geni bob blwyddyn ym Mhrydain gyda FASD – mae hyn yn cyfateb i bod 1% o'r holl blant yn debygol o gael eu heffeithio.
- Mae'r nifer yng Nghymru yn anhysbys, yn rhannol oherwydd diffyg meini prawf diagnostig eang.
- Mae yna wahanol anhwylderau o dan yr ymbarel – FAS, ARND, ARBD a PFAS

BETH YW FAS?

- Syndrom Alcohol y Ffetws (FAS)
- Nodweddir gan y canlynol
  - Camweithrediad y System Nerfol Ganolog
  - Dysmorffoleg yr wyneb
  - Diffyg twf cyn-a/neu ôl-enedigol
  - Dim ond pan fydd cadarnhad o gysylltiad y fam ag alcohol y ceir diagnosis

BETH YW ARND?

- Anhwylder Niwroddatblygiadol Cysylltiedig ag Alcohol
- Nodweddir gan
  - Difrod y System Nerfol Ganolog a achosir gan amlygiad alcohol cyn-geni
  - Anawsterau dysgu
  - Sgiliau cymdeithasol gwael
  - Ymddygiad anaeddfed
  - Anhawster deall achos ac effaith
  - Rheolaeth ysgogiad gwael
  - Problemau gyda'r cof, sylw a barn
  - Dim ond pan fydd cadarnhad o gysylltiad y fam ag alcohol y ceir diagnosis

BETH YW ARBD?

- Diffygion Geni sy’n Gysylltiedig ag Alcohol (ARBD)
- Nodweddir gan
  - Anomaleddau corfforol penodol a all gynnwys organau mawr fel y galon, sgiliau ysgerbydol, golwg, clyw a sgiliau echddygol manwl/gros
  - Dim ond pan fydd cadarnhad o gysylltiad y fam ag alcohol y ceir diagnosis

BETH YW PFAS?

- Syndrom Alcohol Rhannol y Ffetws (PFAS)
- Nodweddir gan
  - Rai arwyddion ffisegol o FAS ond nid yr ystod lawn
  - Materion Dysgu ac Ymddygiad a fyddai'n dangos difrod i'r System Nerfol Ganolog

ARGYMHELLION DIWEDDAR AR SAIL TYSTIOLAETN

- Diweddariad ar ganllawiau Canada 2016
- FASD yw'r diagnosis
- Categori "mewn perygl" ar gyfer y rhai nad ydynt yn bodloni'r meini prawf diagnostig
- Yn cydnabod yr anhawster o ran cadarnhau amlygiad i alcohol cyn geni
- Yn adolygu arwyddion a diffiniadau niwrolegol
- FASD **gyda** Nodweddion Wyneb Sentinel (SFF)
- FASD **heb** SFF

BETH ALL DDIGWYDD YN Y GROTH PAN FYDD MAM YN YFED ALCOHOL

- Mae'r alcohol yng ngwaed y fam yn mynd drwy'r brych i waed y ffetws.
- Ar hyn o bryd, nid yw iau'r ffetws wedi'i ffurfio'n llawn felly nid yw'n gallu hidlo'r tocsinau allan yn yr un ffordd ag y gall iau'r fam.
- Gall yr alcohol hwn yng ngwaed y ffetws ladd celloedd yr ymennydd a niweidio'r system nerfol ar unrhyw adeg o'r beichiogrwydd.
- Nid oes ffordd ddiffiniol o gategoreiddio sut y gallai alcohol effeithio ar faban heb ei eni. Byddai'n dibynnu ar gyfnod y beichiogrwydd.
- Gall defnydd o alcohol gan un fam adael y babi heb ei effeithio o gwbwl.
- Gall defnydd tebyg o alcohol mewn mam arall adael y babi gyda FASD.

PA ARWYDDION GWELADWY ALLAI BERI I MI FEDDWL BOD GAN FY MHLENTYN FASD?

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

Fel gyda'r sbectrwm awtistig, mae ystod eang o arwyddion; efallai na fydd llawer o blant yn eu dangos nhw i gyd. Efallai y bydd gan rai plant rai o'r arwyddion ond NAD oes ganddynt FASD mewn gwirionedd. Mae'r arwyddion yn cynnwys:-

- Llai o allu deallusol
- Anawsterau dysgu/anabledd
- ADHD
- Problemau'r galon
- Anawsterau ymddygiadol a chymdeithasol a all fod yn barhaol ac sydd angen rhianta therapiwtig er mwyn eu rheoli
- Nodweddion wynebol neilltuol (e.e. pont trwynol fflat, clustiau "trac rheilffordd", trwyn i fyny, piltrum llyfn, gwefus uchaf tenau)
- Nodweddion ffisegol eraill

PA ARWYDDION ANWELEDIG ALLAI WNEUD I MI FEDDWL FOD GAN FY MHLENTYN FASD?

Bydd llawer o blant sydd wedi profi trawma ac esgeulustod yn arddangos rhai o'r arwyddion hyn. Ni fydd gan bob un ohonynt FASD.

- Anawsterau dysgu
- Gweithredu ar ysgogiad
- Yn cael trafferth gyda sawl agwedd o'r ysgol
- Anawsterau wrth ddeall sefyllfaoedd cymdeithasol
- Problemau gydag iaith fynegiannol lefel uwch
- Anawsterau sylweddol gydag iaith dderbyngar
- Yn cael trafferth i ddeall cysyniadau haniaethol gan gynnwys arian, amser a mathemateg yn gyffredinol
- Problemau gyda chadw gwybodaeth, talu sylw neu ddod i farn bwyllog

Efallai na fydd rhai o arwyddion FASD yn dod yn amlwg nes bod plentyn yn dechrau yn yr ysgol uwchradd, yn taro glasoed neu bod disgwyl iddo ymwneud â rhyngweithio mwy cymhleth yn gymdeithasol.

ARWYDDION A SYMPTOMAU YMYSG PLANT 0-2 OED

- Cylchoedd cwsg/deffro gwael
- Pwysau geni isel
- Anniddigrwydd
- Gor-sensitifrwydd
- Symudedd gohiriedig
- Anawsterau bwydo
- Methiant i ffynnu
- Ffitiau
- Oedi iaith

ARWYDDION A SYMPTOMAU PLANT BACH

- Oedi gyda sgiliau echddygol parhaus
- Dim ofn na dealltwriaeth o ffiniau
- Anawsterau gyda hyfforddiant poti
- Gorfywiogrwydd ac yn cael ei wrthdynnu'n hawdd
- Anawsterau rheoleiddio emosiynau ac ymddygiad
- Problemau deintyddol
- Yn dal annwyd, heintiau ac afiechydon eraill yn aml
- Oedi/anawsterau lleferydd
- Gall fod yn cael stranciau hir a sylweddol
- Anawsterau ymddygiadol
- Problemau bwyta
- Anawsterau gyda chysgu

ARWYDDION MEWN PLANT OEDRAN YSGOL

- Hawdd eu gwrthdynnu gyda rhychwant sylw byr
- Cydsymudiad gwael
- Amrywiaeth o anawsterau ymddygiadol
- Anawsterau gyda sgiliau echddygol manwl a gros
- Cael trafferth i ddeall iaith y corff a chyfathrebu di-eiriau
- Cael trafferth i wneud neu gadw ffrindiau
- Blinder
- Anhawster deall achos ac effaith

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

SYMPTOMAU POBL IFANC YN EU HARDDEGAU

- Hunan-barch isel
- Rheoli ysgogiad gwael – gall gymryd pethau nad ydynt yn perthyn iddynt
- Problemau iechyd meddwl, e.e. pryder ac iselder
- Erledigaeth – gallant fod yn dargedau hawdd oherwydd eu bod mor agored i niwed
- Hwyliau oriog – bydd yn anodd ymdopi â bywyd bob dydd ac yn debygol o gael stranciau/ colli arni
- Analluedd i fesur ymddygiad priodol mewn lleoliadau cyhoeddus a phreifat (e.e.) iaith a ddefnyddir gyda chyfoedion ac athrawon)
- Blinder – dod adref o'r ysgol wedi blino, dan straen ac yn emosiynol
- Mae eu hoedran emosiynol yn debygol o fod yn llawer is na'u hoed academaidd

PAM EI BOD MOR ANODD RHOI DIAGNOSIS O FASD?

- Nid oes “prawf” corfforol
- Meini prawf a chanllawiau diagnostig amrywiol
- Ychydig o ymarferwyr sy’n teimlo y gallant wneud diagnosis/ diffyg clinigau FASD
- Gall fod yn anodd cael hanes diffiniol o ddefnydd alcohol mamau biolegol yn ystod beichiogrwydd
- Gall ymarferwyr fod yn amharod i labelu plentyn gyda’r anabledd hwn sy’n arwain at stigmateiddio
- Pryderon ynghylch diffyg gwasanaethau os rhoddir diagnosis
- Mae nodweddion yr wyneb yn llai hawdd eu nodi mewn pobl ifanc ac oedolion
- Gall anawsterau ddod yn fwy amlwg mewn pobl ifanc ac oedolion

PAM CAEL DIAGNOSIS?

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- I gael cyngor ar reoli ymddygiad ac ymyriadau eraill i wella lles plant
- Er mwyn helpu teuluoedd i gynllunio ar gyfer y dyfodol
- Atal canlyniadau anuniongyrchol yr anhwylderau, a elwir yn anableddau eilaidd – e.e. materion sy'

Y DYFODOL?

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- Er gwaethaf 40 mlynedd o ymchwil, mae bylchau yn parhau i fodoli
- Mae tystiolaeth yn parhau i ddod i'r amlwg i wella dealltwriaeth a sylfaen gwybodaeth FASD
- Biofarcwyr diagnostig?
- Dadansoddi cydberthynas rhwng SFF a phatrymau diffygion niwrolegol
- Gwell sgrinio, diagnosis a rheolaeth

MAE GAN FASD RAI PETHAU CADARNHAOL HEFYD!

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

Mae llawer o agweddau cadarnhaol ar bersonoliaethau a nodweddion unigolyn a FASD gan gynnwys:-

- Yn hoffi cofleidio, yn siriol a chyffyrddadwy
- gyfeillgar, rhadlon, cymdeithasgar a chyffyrddol
- Yn hapus mewn amgylchedd sy'n eu derbyn ac yn cynnig cymorth parhaus
- Yn gariadus, gofalus, caredig, pryderus, sensitif, triw, ffyddlon
- Serchog, trugarog, sensitif
- Penderfynol, ymroddedig, dyfalbarhaol
- Digymell, chwilfrydig, cyfrannog
- Egnïol, gweithgar, athletig
- Teg a chyd-weithredol
- Yn hoffi cael cais i helpu
- Llafar iawn

- Caredig gyda phlant iau ac anifeiliaid
- Yn gallu datrys problemau gyda chymorth priodol
- Meddwl yn gadarn
- Cof gweledol cryf
- Gallu dysgu drwy wneud (dysgwr cinesthetig)
- Artistig
- Cerddorol
- Sgiliau mecanyddol
- Diddordeb mewn adeiladu a garddio
- Synnwyr digrifwch da
- Mwynhau dweud straeon

GWNEUD PETHAU'N WAHANOL

- Fel rhieni, efallai y bydd angen i chi dalu mwy o sylw i sicrhau bod arferion yn eu lle a bod plant yn cael eu helpu i baratoi ar gyfer eu gweithgareddau dyddiol.
- Gall meddwl am oedran emosiynol/cymdeithasol eich plentyn yn hytrach na'u hoedran cronolegol fod o fudd.
- Efallai y bydd angen i chi barhau i helpu plant hŷn, pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion gyda'r tasgau byw dyddiol hyn.

DEFNYDDIO NODIADAU ATGOFFA GWELEDOL

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

HELPU GYDA SGILIAU TREFNU

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

PAM ALLAI PLENTYN FOD YN ARDDANGOS YMDDYGIAD HERIOL?

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- Gorlwytho synwhyraidd (e.g. torfeydd mawr, synau uchel, newidiadau i drefn arferol o ran amser bwyd)
- Gallant deimlo'n rhwystredig gyda'i hunain neu gydag eraill (gall fod o fudd i helpu plentyn i gydnabod sut mae'n **teimlo** pan fyddan nhw'n dechrau mynd yn flin neu deimlo'n llethol)
- Methu a chyfathrebu'n effeithiol yr hyn sy'n digwydd yn eu pen (efallai mai ychydig o iaith fynegiannol sydd ganddynt ond yn fwy cyffredin, eu hiaith dderbyngar sy'n anaeddfed). Efallai y byddan nhw'n ei chael hi'n anodd darllen iaith y corff – gall fod yn ddefnyddiol gwneud gwaith penodol gyda nhw ar adnabod ciwiau cymdeithasol, mynegiant yr wyneb a mathau eraill o gyfathrebu di-eiriau
- Yr angen am ysgogiad – mae gan y mwyafrif o blant a FASD ADHD hefyd. Maent yn ei chael hi'n anodd eistedd yn llonydd a chanolbwyntio heb wingo; gall rhoi rhywbeth iddyn nhw chwarae gydag ef yn yr ystafell ddosbarth, er enghraifft, fod yn ddefnyddiol iawn.

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

SYNIADAU I HELPU

MWY O SYNIADAU I HELPU

- Gofynnwch i blentyn ailadrodd cyfarwyddiadau yn ôl i chi yn eu geiriau eu hunain i wirio eu bod wedi deall; nid yw ail-adrodd arddull dysgu ar y cof o reidrwydd yn gyfatebol â dealltwriaeth.
- Rhowch un cyfarwyddyd ar y tro, mewn fformat pendant; e.e. “Dywedwch wrthyf beth rydych chi’n meddwl amdano wrth i chi edrych ar y llun ohonoch chi’ch hun” yn hytrach na “Ceiniog am eich meddyliau”.
- Gallwch chi helpu plant i ddeall ffiniau corfforol/gofod personol trwy ddefnyddio tap lliw i farcio gofod plentyn wrth y bwrdd bwyta neu ddesg yn yr ysgol
- Mae rhai plant yn cael anhawster gwirioneddol i ddeall perchnogaeth ac yn aml yn mynd i drwbl am gymryd pethau sydd ddim yn perthyn iddynt. Mae angen nodiadau atgoffa rheolaidd ar y plant hyn fod rhaid iddynt ofyn cyn cymryd rhywbeth, a gellir benthyg rhai pethau ond mae angen talu am eraill.

BETH OS OES GENNYCH BLENTYN SY’N CAEL TRAFFERTH GYDA BWYD?

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- Y peth pwysicaf yw ymgynghori â gweithiwr meddygol proffesiynol os ydych chi’n poeni o gwbl am faterion bwydo, gan gynnwys colli pwysau neu os nad yw’r plentyn yn tyfu.
- Efallai y bydd y plentyn yn cael problemau gyda’u atblygiad sugno.
- Efallai y byddant yn cymryd amser hir i fwyta ac yna’n chwydu eu bwyd.
- Mae’n bwysig iawn cadw at arferion llym o ran bwyd/amser bwyd.
- Dylech sicrhau eich bod yn defnyddio’r un poteli, tethi, bibiau, platiau, llwyau ac ati.
- Os yw sylw babi’n cael ei wrthdynnu yn hawdd wrth fwydo, ystyriwch fynd i wneud hynny mewn ystafell dawel, dywyllach.
- Peidiwch â gadael i’r teledu na cherddoriaeth chwarae tra bod plentyn yn bwyta.
- Ystyriwch a fydd rhai plant â phroblemau synhwyraidd yn ei chael hi’n anodd bwyta bwydydd penodol oherwyd gwead, blas ac ati.

MAE’N HUNLLEF GWISGO FY MHLENTYN – BETH ALLAF EI WNEUD?

- Os oes ganddynt broblem gyda sgiliau echddygol manwl efallai y bydd angen help arnynt gyda botymau, sipiau, careiau.
- Efallai na fyddant yn gallu dod i farn da ynglŷn â gwisgo dillad cynnes yn y gaeaf a llai o haenau yn yr haf!
- Ystyriwch a all cyffiau, bandiau gwasg, coleri, esgidiau careiau ac ati deimlo’n rhy gaeth.
- Efallai y bydd rhai plant yn teimlo bod dillad sy’n rhy llachar yn rhy ysgogol hyd yn oed.

CADW PLENTYN GYDA FASD YN DDIOGEL

- Mae'n debygol y bydd angen goruchwyliaeth agosach ar blentyn â FASD oherwydd yn gymdeithasol ac yn emosiynol gallant fod ar hanner eu hoed cronolegol. Mae angen i ni ddiwallu eu hanghenion diogelwch a gofal yn seiliedig ar eu hoed cymdeithasol/emosiynol.
- Efallai na fydd plentyn hyposensitif yn teimlo poen fel y disgwyl; gallant gyffwrdd â thân a pheidio a thynnu i ffwrdd yn gyflym oherwydd nad ydynt yn teimlo gwres yn y ffordd y byddai eraill yn ei wneud. Efallai na fyddant yn teimlo bod angen ychwanegu dwr oer i fath poeth wrth iddynt ymdrechu i farnu tymheredd y dwr.
- Mae'n bwysig edrych am arwyddion eraill o boen nad yw plentyn yn gallu dweud wrthym amdanynt, e.e. chwyddo, cleisio.

NODYN ATGOFFA TERFYNOL!

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

Efallai eich bod wedi gwneud y cwrs hwn oherwydd eich bod yn amau bod gan eich plentyn FASD.

Dim ond os oes tystiolaeth glir o ddefnydd alcohol mamol yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl cynnal profion genetig i ddiystyru cyflyrau eraill y gellir gwneud diagnosis ffurfiol o FASD.

Er y gall diagnosis ffurfiol helpu, rydych chi'n dal i fod yn magu'r un plentyn. Y pethau pwysicaf i'w gwneud yw

- Myfyrio ar yr hyn y gall eich plentyn ei wneud, yn hytrach na'r hyn na allant ei wneud
- Ystyried PAM efallai y byddant yn ei chael hi'n anodd o'i gymharu â'u cyfoedion
- Eu magu nhw mewn ffordd a fydd yn eich helpu i ddatblygu perthynas ddiogel â nhw
- Rhoi llawer o gyfleoedd ar gyfer chwarae ac adegau llawen
- Ceisio cyngor proffesiynol gan Feddyg Teulu, Ymwelydd Iechyd, Nyrs Ysgol, CAMHS, gwasanaethau cymdeithasol ac ati os oes gennych bryderon

- Mae’r cwrs hwn yn rhan o gyfres a ddatblygwyd gan y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol i gefnogi mabwysiadwyr ar ôl iddynt gael eu cymeradwyo.
- Gellir dod o hyd i’r rhain ar wefan y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol.
- Siaradwch gyda’ch tîm cefnogi mabwysiadu am ragor o wybodaeth