

Helpwch ni i Wneud i Bob Gofal Gyfrif i fenywod, babanod a theuluoedd

RHOWCH NAWR

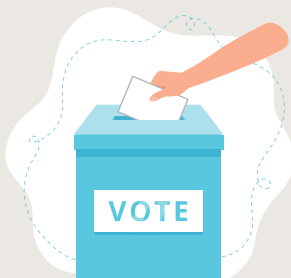
**Beth fydd gan yr MMHA i'w gynnig yn 2024...**

**Creu darlun o'r ddarpariaeth Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Famau ledled y DU.**



**Lansio'r pecyn cymorth sy'n rhoi sylw i brofiadau mamau o iechyd meddwl Amplifying Maternal Voices (AMV).**

**Parhau i ymgysylltu ar draws pleidiau gwleidyddol.**



**Ein Prosiect Gwranddo a mwy i dynnu sylw at anghydraddoldebau iechyd ac anfanteision lluosog.**



## Gwneud iechyd meddwl amenedigol yn flaenoriaeth i'r llywodraeth nesaf



Gydag etholiad cyffredinol ar y gorwel, bydd 2024 yn flwyddyn hollbwysig i sicrhau bod anghenion iechyd meddwl mamau newydd a menywod beichiog a'u theuluoedd ar yr agenda wleidyddol.

Dim ond mewn llong llaw o faniffestos pleidiau dros y pedwar etholiad diwethaf y soniwyd am iechyd meddwl amenedigol er gwaethaf y canlyniadau pellgyrhaeddol a difrifol a geir o fethu â darparu gofal priodol.

Nid oes modd dadlau â'r dystiolaeth glir sy'n dangos y manteision sylweddol a geir i bobl ac i'r economi os cefnogir iechyd meddwl mamau. Mae pethau wedi gwella, ond mae gormod o deuluoedd o hyd nad ydynt yn cael y gofal sydd ei angen arnynt. Mae'n hanfodol rhoi sylw parhaus i iechyd meddwl mamau!

**Cadwch lygad ar ein cyfryngau cymdeithasol am ffyrdd o wneud eich rhan, a chysylltwch ag [antonia@maternalmentalhealthalliance.org](mailto:antonia@maternalmentalhealthalliance.org) gydag awgrymiadau.**

Yn y misoedd cyn yr etholiad, bydd tîm MMHA yn dal ati i ymgysylltu â seneddwr o bob prif blaidd i bwysleisio pa mor hanfodol bwysig yw gofal iechyd meddwl mamau yn y sectorau statudol a gwirfoddol.

**Rydyn ni'n gofyn i'r llywodraeth nesaf werthfawrogi iechyd meddwl mamau newydd a menywod beichiog gymaint â'u hiechyd corfforol drwy ymrwmo i wneud yn siŵr ei fod yn cael ei drafod yn sensitif bob tro y byddan nhw'n gweld gweithiwr iechyd proffesiynol.**

Fel bob amser, bydd cydweithio fel cynghrair ac fel sector yn hanfodol i sicrhau bod pob plaidd wleidyddol yn ystyried bod iechyd meddwl amenedigol yn rhan hanfodol o ofal iechyd, ac nid yn foethusrwydd dewisol.

### CYNNWYS YN Y RHIFYN HWN, FE WELWCH...

- Diweddariadau a heriau yn y gwledydd datganoledig
- Rhagor o fanylion am waith dylanwadu gwleidyddol MMHA
- Ymchwil, adnoddau ac offer newydd gan y gymuned Iechyd Meddwl Amenedigol ac ar ei chyfer



## LLOEGR: Cyfarfod bord gron i drafod yr angen am well gofal iechyd meddwl i famau



**“Mae gormod o famau sy’n dioddef o iechyd meddwl gwael ar ôl geni nad ydynt yn cael y gofal y mae arnynt ei angen ... rydw i mor falch o ymuno â Chynghrair Iechyd Meddwl y Fam a lleisiau pwysig eraill i drafod yr heriau brys hyn...”** Abena Oppong-Asare, Gweinidog yr Wrthblaid dros Iechyd Menywod ac Iechyd Meddwl

Ym mis Tachwedd 2023, fe wnaeth yr MMHA ddwyn ynghyd Weinidog yr Wrthblaid ac arbenigwyr ym maes iechyd menywod i drafod sut **mae gwella mynediad at gymorth iechyd meddwl fel rhan o wasanaethau mamolaeth a gwasanaethau ymwelwyr iechyd**. Tynnodd y panel sylw hefyd at yr angen brys i fynd i’r afael ag anghydraddoldebau sy’n arwain at lefelau uwch o risg a phrofiadau gofal gwaeth i fenywod du a lleiafrifoedd ethnig, mamau ifanc, a’r rheini sy’n wynebu anfanteision lluosog fel cam-drin domestig, tlodi a dibyniaeth.

## YR ALBAN: Cyfarfod bord gron y Senedd yn cytuno bod rhaid parhau â’r ymrwymiad i iechyd meddwl amenedigol



**“Mae llawer o fenywod a theuluoedd yn yr Alban sydd angen defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol yn dal dan anfantaes oherwydd lle maen nhw’n byw.”** Tess White ASA

Cynhaliodd MMHA a Parent & Infant Mental Health Scotland drafodaeth ford gron yn Senedd yr Alban i bwysleisio’r angen i fuddsoddi’n barhaus mewn gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol. Mae’n bryd dod â’r loteri cod post i ben a sicrhau bod pob teulu’n gallu cael gafael ar y cymorth iawn ar yr adeg iawn, yn agos i adref. **Darllenwch y papur briffio >**

## GOGLEDD IWERDDON: Diweddariad ar gyflwyno gwasanaethau iechyd Meddwl Amenedigol arbenigol

Ar ran yr Asiantaeth Iechyd Cyhoeddus, rhoddodd ymarferwyr o bob rhan o wasanaethau Iechyd Meddwl Amenedigol arbenigol Gogledd Iwerddon **y wybodaeth ddiweddaraf** am hynt y gwaith o gyflwyno’r gwasanaethau arbenigol hyn a beth all mamau newydd a menywod beichiog ei ddisgwyl os cânt eu cyfeirio atynt.



Cyhoeddodd PHA hefyd mai Ymddiriedolaeth Belfast fydd lleoliad Uned gyntaf Gogledd Iwerddon i Famau a’u Babanod. Er bod hwn yn gam cadarnhaol ymlaen, mae’n siomedig nad oes cytundeb eto ynghylch cyllid hanfodol ar gyfer yr uned hon, ac nad oes cynllun cyflawni ar waith ar hyn o bryd.

**Mae menywod a theuluoedd wedi gorfod aros yn rhy hir. Mae angen manylion penodol NAWR i roi gobaith i’r rheini sydd mewn angen.**

## CYMRU: Argymhellion brys ar gyfer y Strategaeth Iechyd Meddwl nesaf



Bu’r MMHA yn gweithio gyda Rhwydwaith Gweithredu Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru, NSPCC Cymru, a rhanddeiliaid i nodi **blaenoriaethau allweddol ar gyfer iechyd meddwl amenedigol a chymorth gyda’r berthynas rhwng rhieni a’u babanod** yn strategaeth iechyd meddwl nesaf Llywodraeth Cymru. Cafodd ein **papur dylanwadu ar y cyd** ei gyflwyno i’r Llywodraeth ym mis Hydref 2023 ac mae’n cyfeirio at y cytundeb sy’n rhychwantu’r sector ynglŷn â’r bylchau sydd angen sylw ac angen gweithredu arnynt yn y strategaeth arfaethedig.

Nid oes dyddiad lansio wedi’i gadarnhau eto ar gyfer yr ymgynghoriad ar y strategaeth, ond bydd angen i gynifer ohonoch â phosibl gymryd rhan gan y bydd yn gyfle hollbwysig i ddylanwadu ar bolisi iechyd meddwl yng Nghymru i’r dyfodol. **Dilynwch MMHA ac NSPCC Cymru i gael y wybodaeth ddiweddaraf.**

## Ymgynghoriadau gyda meddyg teulu i famau ar ôl geni: sut beth yw da?

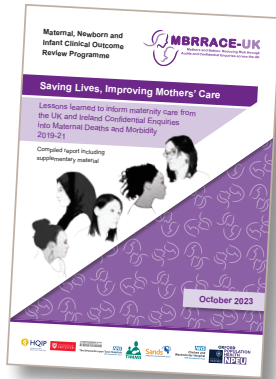
Mae archwiliadau ar ôl geni yn gyfle delfrydol i fonitro, cefnogi a chynnig help i’r mamau hynny sy’n delio â heriau iechyd meddwl ar ôl cael babi. Er ei fod yn un o ofynion eu contractau er mis Chwefror 2020, dim ond ym mis Rhagfyr 2023 y rhyddhawyd **canllawiau cynhwysfawr** i feddygon teulu ynghylch sut y dylid cynnal ymgynghoriadau ar ôl geni i famau. Er ei fod yn hwyr, rydym yn croesawu’r ffocws cadarn ar iechyd meddwl, gydag adran benodol ar adnabod pryderon Iechyd Meddwl Amenedigol, ffactorau risg, rhwystrau rhag datgelu, a’r opsiynau o ran triniaethau a chyfeirio.



## MBRRACE: Canfyddiadau dychrynlyd am iechyd meddwl

Canfu'r adroddiad 'Saving Lives Improving Mothers' Care 2023' y canlynol:

- Fod **hunanladdiad** yn dal i fod yn un o brif achosion marwolaethau ymysg mamau
- Bod **39%** o'r marwolaethau yn ystod y cyfnod adrodd hwn yn gysylltiedig ag iechyd meddwl
- Roedd yn hysbys bod gan **37%** o'r menywod a fu farw gyflwr iechyd meddwl ar y pryd neu yn y gorffennol.



Mae'r gwahaniaeth yng nghanlyniadau mamau Du ac Asiaidd yn parhau ac roedd 12% o'r menywod a fu farw wedi wynebu anfanteision difrifol a lluosog, gan gynnwys salwch meddwl, camddefnyddio sylweddau a cham-drin domestig. Y gwir plaen yw bod pob menyw a oedd ag anfanteision lluosog wedi cael diagnosis iechyd meddwl, ac roedd hyn yn aml yn ffactor allweddol yn yr achosion hyn. Mae angen cynllun gweithredu yn seiliedig ar yr argymhellion yn yr adroddiad **nawr**. Allwn ni ddim aros dim mwy i sicrhau bod pob menyw yn gallu cael gafael ar gymorth iechyd meddwl sy'n achub bywydau. [Darllen mwy >](#)

## Cefnogaeth drawsbleidiol i fynd i'r afael â thrawma genedigaethau

Ym mis Hydref 2023, cychwynnodd Theo Clark AS **ddadl seneddol** gyntaf y DU ar drawma genedigaethau, gan rannu ei phrofiad dirdynol ei hun a mynnu gwell cefnogaeth i rieni y mae hyn yn effeithio arnynt.

Ar 9 Ionawr 2024, fe wnaeth y Grŵp Seneddol Holl Bleidiol ar Drawma Genedigaethau, grŵp y mae'r MMHA yn perthyn iddo fel Aelod o Grŵp Cyngori Arbennig, **lansio ymchwiliad** i edrych i mewn i'r rhesymau y tu ôl i enedigaethau trawmatig yn y DU.

Caiff y dystiolaeth ysgrifenedig a llafar a gesglir gan rieni sydd â phrofiad uniongyrchol o hyn, a gan weithwyr iechyd proffesiynol, ei defnyddio fel sail i adroddiad polisi, a fydd yn cael ei ryddhau y gwanwyn hwn, gan gynnwys argymhellion ar gyfer Llywodraeth y DU i leihau trawma genedigaethau.



## YSTADEGAU ALLWEDDOL: Mamau ifanc



Mae mamau 25 oed ac iau wedi cael eu henwi fel rhai sydd â risg uchel iawn o ddioddef salwch meddwl amenedigol:

- Mae iselder ôl-enedigol hyd at ddwywaith yn fwy cyffredin ymysg mamau yn eu harddegau o'i gymharu â'r rhai dros 20 oed. (Public Health England, 2016)
- Dywed 57% o famau ifanc eu bod yn teimlo'n fwy unig ers cael babi (Young Women's Trust, 2017)
- Mae cyfradd yr hunanladdiadau ymysg mamau yn eu harddegau yn cynyddu (MBRRACE-UK, 2022)

Mae adroddiad ar y cyd gan yr MMHA a **Chynghrair Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc**, 'The maternal mental health experiences of young mums', yn edrych ar brofiadau iechyd meddwl mamau ifanc ac yn disgrifio beth sydd angen ei newid er mwyn gallu rhoi mwy o gefnogaeth i'w hiechyd meddwl.

## Gwefan MMHA yn fyw nawr!

NEWYDD



Nod **gwefan newydd MMHA** yw bod yn ganolbwynt cynhwysfawr ar gyfer iechyd meddwl amenedigol yn y DU, p'un a ydych chi'n weithiwr gofal iechyd proffesiynol, yn fam sy'n cael problemau iechyd meddwl, yn newyddiadurwr, yn AS neu'n gomisiynydd. Ynddi fe gewch:

- Gipolwg ar **brofiadau** go iawn
- Y **newyddion**, yr **ymchwil** a'r **adnoddau** diweddaraf
- **Cronfa ddata o aelodau** MMHA sy'n darparu gwybodaeth am waith hanfodol ein haelodau a'r cymorth maen nhw'n ei gynnig
- Cynnwys newydd am **gam-drin domestig**, **mamau ifanc**, ein **heffaith** a'n **hymgyrchoedd**.

## AELOD DAN SYLW: iHV ac UNICEF UK yn rhybuddio am y cynnydd mewn tloedi a phroblemau iechyd meddwl amenedigol

Yn ôl **arolwg diweddaraf iHV**, mae bron pob ymwelydd iechyd yn y DU (93%) wedi gweld cynnydd mewn tloedi yn ystod y 12 mis diwethaf. Yn ogystal â hynny:

- **Dywedodd 78%** o ymwelwyr iechyd eu bod wedi gweld cynnydd mewn **salwch meddwl amenedigol**
- **Dywedodd 69%** eu bod wedi gweld cynnydd mewn **cam-drin domestig**
- **Dywedodd 63%** eu bod wedi gweld cynnydd mewn digartrefedd.

Mewn arolwg yn y DU gan **UNICEF** yn 2023, dywedodd 74% o'r aelwydydd tlotaf eu bod yn cael trafferthion iechyd meddwl, o'i gymharu â 61% o'r holl ymatebwyr a oedd â phlant ifanc. Y teuluoedd tlotaf hefyd oedd y lleiaf tebygol o fod wedi cael cymorth (58% o'i gymharu â 42% o'r holl grwpiau incwm a oedd yn rhan o'r arolwg).

“**Rhaid gweithredu ar frys i sicrhau nad oes unrhyw broblemau'n llithro drwy'r rhwyd, a bod ein teuluoedd mwyaf bregus yn cael y gefnogaeth y maen nhw wir ei hangen.**”

Laura Seebohm, Prif Swyddog Gweithredol MMHA

## Darnau o'r cyfryngau

**GWYLIO:** Fe wnaeth Hyrwyddwyr Profiadau Bywyd MMHA, Emma a Sapna, ffilmio eu straeon gyda **Phalas Kensington** i nodi Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd.



**The barriers to UK maternal mental healthcare – The Guardian**

**Half of anxiety and depression cases in new and expectant mothers missed: report – The National**

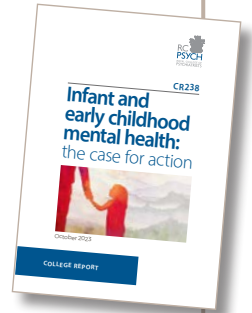
**16 days of activism against violence against women and girls – Blog gan Laura Seebohm dros yr RCM**

**'Consider dad's mental health too!': Dyna a anogwyd y mynychwyr i wneud mewn gweithdy arbenigol Resilio ar atal hunanladdiad – yahoo.com**

## DEUNYDD DARLLEN HANFODOL: Adnoddau newydd i aelodau

### > **Infant and early childhood mental health: the case for action**

I gydnabod y ffaith bod y blynyddoedd cynnar ym mywyd plentyn yn cynnig cyfle gwych i wella lles meddyliol rhieni a'u plant, gofynnwyd i'r MMHA gyfrannu at yr adroddiad pwysig hwn **ar iechyd meddwl babanod** gan Goleg Brenhinol y Seiciatryddion.



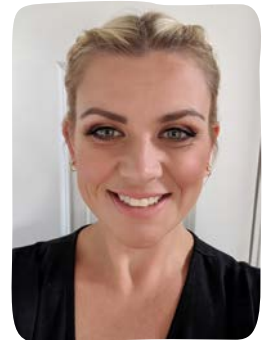
### > **Coleg Brenhinol y Bydwagedd: Map Iechyd Meddwl Amenedigol**

Mae **'Strengthening perinatal mental health'** yn darparu map ar sut i wella gwasanaethau a hyfforddiant bydwreigiaeth i sicrhau bod menywod a phobl sy'n geni yn cael cymorth gyda'u hiechyd meddwl yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd. Mae'r newidiadau y mae'r coleg yn galw amdanynt yn cynnwys:

- 1 Mae gan bob gweithiwr proffesiynol sy'n gweithio gyda menywod yn y cyfnod amenedigol y wybodaeth a'r ddealltwriaeth angenrheidiol o iechyd meddwl amenedigol.
- 2 Mae gan bob gwasanaeth mamolaeth fydwraig arbenigol amenedigol.
- 3 Dylai pob gweithiwr mamolaeth proffesiynol gadw'r un golwg ar iechyd meddwl ag y gwnânt ar iechyd corfforol.

## Diweddariadau gan dîm MMHA

Yn anffodus, mae tîm MMHA wedi gorfod ffarwelio â Rebecca Sheppard, a roddodd y gorau i'w swydd fel ein Rheolwr Datblygu a Rhaglenni. Cyfrannodd Rebecca yn aruthrol at dwf MMHA, a dymunwn y gorau iddi i'r dyfodol.



Fe wnaethom hefyd groesawu Rachael Jordan fel Cyfarwyddwr Marchnata a Phartneriaethau. Bydd y rôl newydd hon yn gyfrifol am arallgyfeirio incwm MMHA drwy bartneriaethau strategol ac adeiladu ar ein henw da. Gwahoddwyd Laura Seebohm, Prif Swyddog Gweithredol, i gynrychioli iechyd meddwl mamau ar y Grŵp Cynghori Cenedlaethol ar Atal Hunanladdiad, y Tasglu Gwahaniaethau mewn Gofal Mamolaeth, bwrdd cynghori Grŵp Seneddol Holl Bleidiol ar Drawma Genedigaethau a Grŵp Seneddol Holl Bleidiol Menywod a Gwaith.

Mae Cynghrair Iechyd Meddwl Mamau yn Sefydliad Corfforedig Elusennol (CIO) wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr (rhif 1178152).

