Gweithredu

Maternal Mental Health Alliance

eFwletin • Rhifyn 25 • Gaeaf 2022-23 • **#EveryonesBusiness**

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

Mae'r rhifyn hwn o'r e-Fwletin yn cynnwys crynodeb o ganfyddiadau ymchwil deifiol dros ben o'r sector. Rhaid i'r dystiolaeth hon ein cymell ni oll i weithredu. Fodd bynnag, mae'n bwysig dal gafael mewn gobaith oherwydd bod y materion hyn yn cael eu dwyn i'r amlwg, diolch i ymroddiad ac angerdd y gymuned iechyd meddwl amenedigol (PMH), gan gynnwys aelodau MMHA, yn ogystal â'n cyfeillion yn y cyfryngau a'r byd academaidd. **Gyda'n gilydd, fe wnawn barhau i hyrwyddo anghenion pob menyw, babi a theulu, mynd i'r afael â'r anghydraddoldebau a'r anghyfiawnder a amlinellir yma a chreu newid cadarnhaol.**

Laura Seebohm, Prif Swyddog Gweithredol y Gynghrair Iechyd Meddwl Mamau (MMHA)

Mae 83% o ymwelwyr iechyd yn adrodd am gynnydd mewn problemau iechyd meddwl amenedigol

Mae arolwg blynyddol y Sefydliad Ymwelwyr Iechyd (iHV) yn paentio darlun pryderus iawn o anghenion cynyddol menywod, babanod a theuluoedd ynghyd â phwysau cynyddol ar y gweithlu.

Ochr yn ochr â chynnydd mewn problemau iechyd meddwl amenedigol:

- Adroddodd **91% o** ymwelwyr iechyd am gynnydd mewn tlodi sy'n effeithio ar deuluoedd dros y 12 mis diwethaf
- Adroddodd **75%** am gynnydd mewn cam-drin domestig.
- Mae **50%** o'r gweithlu yn ystyried gadael y proffesiwn.

Fe all ymwelwyr iechyd chwarae rhan holl bwysig i wella'r canlyniadau i deuluoedd y mae problemau iechyd meddwl amenedigol yn effeithio arnynt, ond ni allant ond wneud hynny os cânt gefnogaeth ac adnoddau digonol.

Ewch i wefan iHV am argymhellion ar beth sydd angen sylw a sut >

CYNNWYS

→ Canfyddiadau MBRRACE

→ Diweddariadau gan y gwledydd datganoledig

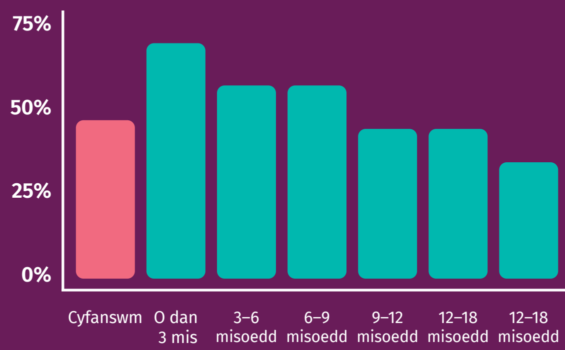
→ Cam-drin domestig a'r effaith ar iechyd meddwl amenedigol

→ Yr ymateb i dynnu'n ôl y Cynllun Iechyd Meddwl 10 Mlynedd

→ Cofio Dr Margaret Oates OBE

DAN Y CHWYDDWYDR: Yr argyfwng costau byw ac iechyd meddwl mamau

Canran sy'n rhestru costau byw fel ffactor sy'n effeithio ar eu hiechyd meddwl yn ystod/ar ôl beichiogrwydd, yn ôl oedran y plentyn ieuengaf.

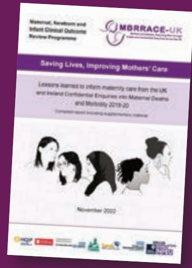


Ffynhonnell: Arolwg Deltapoll o 500 o fenywod (Medi 2022), a gomisiynwyd gan MMHA

Aanfu arolwg diweddar o 500 o famau a gomisiynwyd gan yr MMHA fod 72% o fenywod a oedd wedi rhoi genedigaeth yn y tri mis diwethaf yn dweud bod pryderon am gostau byw wedi cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl o'i gymharu â 30% yn unig o'r rhai a oedd wedi cael babi 18-24 mis yn ôl.

Mae'r cysylltiad rhwng y tebygolrwydd bod menyw yn marw yn yr wythnosau cyn ac ar ôl geni plentyn a lefelau uchel o amddifadedd (MBRRACE 2022) yn gwneud costau byw cynyddol ac effaith hynny ar iechyd meddwl mamau, yn achos pryder gwirioneddol ac mae angen rhoi sylw i hyn ar frys.

YSTADEGAU ALLWEDDOL: Mae nifer y marwolaethau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl mamol yn cynyddu



Fe wnaeth Ymchwiliad Cyfrinachol diweddaraf MBRRACE i Farwolaethau Mamau ddatgelu canfyddiadau trasig dros ben:

- Hunanladdiad o hyd yw prif achos marwolaethau uniongyrchol ymysg mamau yn y flwyddyn gyntaf ar ôl geni.
- Mae'r achosion o hunanladdiad yn ystod beichiogrwydd neu chwe wythnos wedyn yn cynyddu.
- Roedd 40% o'r marwolaethau yn ystod y flwyddyn ar ôl beichiogrwydd yn gysylltiedig ag iechyd meddwl.

Ychydig iawn o fenywod a fu farw drwy hunanladdiad yn 2020, a gafodd ddiagnosis iechyd meddwl ffurfiol, ond roedd gan nifer fawr ohonynt hanes o drawma.

Gydag 1 o bob 9 o fenywod a fu farw yn wynebu anfanteision amryfal, mae'n glir bod y rhai mwyaf agored i niwed yn cael eu methu a'u bwrw i'r cysgod gan ragfarn a rhwystrau rhag gofal. Drwy sefydlu dealltwriaeth o wahaniaethu a thrawma ar draws ein gwasanaethau amenedigol fe allem drawsnewid bywydau am genedlaethau lawer.

Ni allwn wadu effaith amddifadedd, gwahaniaethu a thrawma. Dylai'r adroddiad hwn a'r marwolaethau torcalonnus fod yn alwad unedig brys am newid.

CYMRU: Gwaith yn dechrau ar strategaeth iechyd meddwl newydd

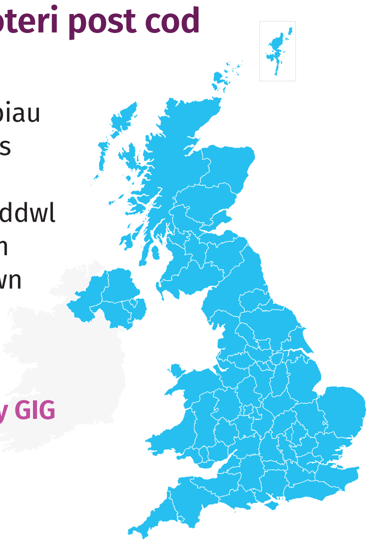
Mae Llywodraeth Cymru wedi rhannu cynlluniau i lansio ymgynghoriad wrth iddi lunio strategaeth iechyd meddwl newydd. I helpu i sicrhau ei bod yn cyflawni ar gyfer menywod, babanod a theuluoedd, mae'r MMHA yn ymuno â Rhwydwaith Iechyd meddwl amenedigol a phartneriaid allweddol i hwyluso nifer o weithdai i helpu i nodi amcanion strategol ac argymhellion allweddol ar gyfer Llywodraeth Cymru.

Ewch i Twitter i gael gwybodaeth am sut allwch chi wneud eich rhan.

> *Gallaf eich sicrhau y bydd iechyd meddwl amenedigol yn dal i fod yn flaenoriaeth yn y strategaeth nesaf.*

Lynne Neagle, y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant

YN DOD YN FUAN: Mapiau ymgyrch newydd yn dangos statws loteri post cod



Rydyn ni'n casglu data er mwyn diweddaru ein mapiau hynod bwerus sy'n dangos lefelau'r ddarpariaeth gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol. Am y tro cyntaf erioed, byddwn hefyd yn edrych ar:

1. Hynt uchelgeisiau Cynllun Hirdymor y GIG yn Lloegr
2. Lefelau cyllid.

Bydd y mapiau hyn yn werthfawr dros ben i ddangos fel mae gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol wedi ehangu, y bylchau sy'n dal i fod, a'r gwaith parhaus sydd ei angen er mwyn i fenywod, babanod a theuluoedd ar draws y Deyrnas Unedig allu cael gafael ar ofal hanfodol, achubol. Mwy o fanylion yn fuan...

YR ALBAN: Diweddariadau Bwrdd y Rhaglen ar ddatblygiad gwasanaethau

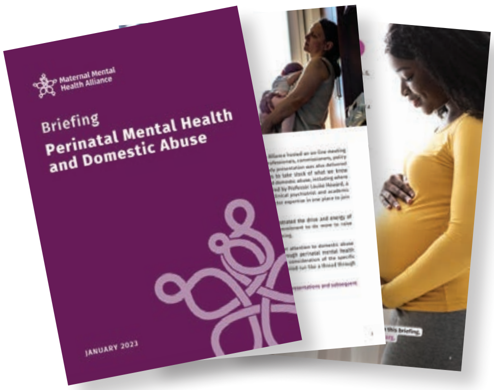
Fe wnaeth diweddariad diwethaf y Bwrdd iechyd meddwl Amenedigol a babanod (PIMH) amlinellu eu hasesiad o'r ddarpariaeth PIMH ar draws pob bwrdd iechyd. Bydd ein mapiau nesaf yn cofnodi hynt gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol yn erbyn safonau'r DU, ac edrychwn ymlaen i drafod gwelliannau a bylchau yn fuan.

Cyllid sydd gwir ei angen ar gyfer y sector gwirfoddol

Cafodd rôl holl bwysig y sector gwirfoddol a chymunedol ei gydnabod drwy ymestyn y gronfa PIMH. Mae bod yn gynaliadwy yn holl bwysig i'r sector gwirfoddol a chymunedol, ac mae'r cymorth ariannol parhaus hwn i'w groesawu.

> *Mae'r trydydd sector yn chwarae rhan allweddol i roi mynediad i gefnogaeth iechyd meddwl amenedigol, a gydag effeithiau pandemig COVID-19 a'r argyfwng costau byw, mae eu gwaith yn bwysicach nag erioed.*

Kevin Stewart, Gweinidog Lles Meddwl



DAN Y CHWYDDWYDR: Cam-drin domestig ac iechyd meddwl amenedigol

Ym mis Tachwedd, cynhaliodd yr MMHA gyfarfod ar-lein wedi'i gadeirio gan yr Athro Louise Howard ac yn bresennol yr oedd arbenigwyr, academyddion a gweithwyr iechyd proffesiynol trais yn erbyn menywod a merched. Byddwn ni'n dal i ystyried sut orau i gynyddu ymwybyddiaeth, arddangos yr arferion gorau, a gwella polisïau a systemau ar gyfer menywod a babanod sy'n dioddef cam-drin domestig yn y cyfnod amenedigol.

Darllenwch ein brîff i weld y prif bwyntiau dysgu →

GOGLEDD IWERDDON: Dim cynllun clir byth ar gyfer Uned Mamau a Babanod

Bydd yr Adran Iechyd yn cyhoeddi'r amlinelliad strategol diweddaraf ddiwedd Mawrth 2023 pan gawn fanylion pellach, gyda lwc, am sut mae'r gwaith o sefydlu'r Uned hon yng Ngogledd Iwerddon yn bwrw ymlaen. Mae'r ansicrwydd ynglŷn â chyllid ar ôl blwyddyn 1 o'r strategaeth iechyd meddwl a diffyg Gweithrediaeth yn achosi cryn oedi ac rydyn ni'n pryderu nad oes dim amserlen wedi'i chadarnhau ar hyn o bryd ar gyfer Uned o'r fath.

Mae pob Ymddiriedolaeth yn araf sefydlu timau cymunedol iechyd meddwl amenedigol arbenigol, ac mae'n holl bwysig bod ganddynt Uned i gyfeirio menywod a'u babanod iddi, pan mae arnynt angen gofal fel cleifion mewnol. Gogledd Iwerddon yw'r unig wlad sydd heb Uned Mamau a Babanod – mae angen i hyn newid ar frys!

LLOEGR: Tynnu Cynllun Iechyd Meddwl a Lles 10 Mlynedd y Llywodraeth yn ôl

Mae'r Cynllun Iechyd Meddwl traws-lywodraethol wedi cael ei ddisodli gan strategaeth cyflyrau blaenllaw arfaethedig, gydag iechyd meddwl yn un maes. Ac ystyried y cynnydd mewn anghenion iechyd meddwl amenedigol a'r pwysau ar y system, mae hyn yn newyddion siomedig. Byddwn yn parhau i gyflwyno'r ddadl dros fenywod, babanod a theuluoedd sydd angen *gweithredu* ac ymrwymiad cydlynol gan y Llywodraeth yn fwy nag erioed.

YMWELIAD BRENHINOL: Dangos manteision gofal iechyd meddwl amenedigol cydgysylltiedig

Ym mis Tachwedd, cyfarfu ein noddwr brenhinol, Ei Huchelder Brenhinol Tywysoges Cymru â staff MMHA, aelodau Home-Start a Birth Companions, mamau a babanod, a chlinigwyr ar draws gwasanaethau amenedigol aml-ddisgyblaethol yn Hillingdon, Llundain.

Bu'r Dywysoges yn dysgu am y gwahaniaeth y gall gofal iechyd meddwl amenedigol personol ei wneud, a pham bod y Gynghrair yn galw am alluogi pob mam, babi a theulu i gael gafael ar ofal iechyd meddwl amenedigol tosturiol a chynhwysfawr sy'n bodloni eu hanghenion unigryw nhw.

Cofio Dr Margaret Oates OBE

Ym mis Ionawr, ymunodd yr MMHA â'r gymuned iechyd meddwl amenedigol i gofio am y seiciatrydd amenedigol arloesol ac ysbrydoledig, Dr Margaret Oates OBE.

"Roedd ei gweledigaeth yn chwyldroadol... Fodd bynnag, ei hetifeddiaeth fwyaf yw y byddai bywydau menywod sydd â salwch meddwl mamol, a bywydau eu babanod a'u teuluoedd, yn llawer gwaelach ac, mewn llawer o achosion, yn llawn trasiedi, heb y gwaith diflino a wnaeth hi ar eu rhan." Darllenwch deyrnged Dr Cantwell yn llawn ar ein gwefan.

Maternal Mental Health Alliance,
Everyone's Business Campaign, International House,
12 Constance Street, London E16 2DQ

E: info@everyonesbusiness.org.uk
W: www.maternalmentalhealthalliance.org/campaign
Twitter: @MMHAlliance #EveryonesBusiness

DEUNYDD DARLLEN HANFODOL:
Adnoddau newydd gan aelodau MMHA

Yn dathlu 10 mlynedd o OCD Mamol

Twriedir yr **arweiniad 10 mlwyddiant** hwn ar gyfer menywod a theuluoedd y mae OCD amenedigol yn effeithio arnynt ac ar gyfer y gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda nhw. Yn yr arweiniad hwn ceir adnoddau i helpu menywod i wella, a gwybodaeth gan rieni a chlinigwyr – oll yn yr ysbryd ei bod hi'n bosibl i bawb wella o OCD amenedigol gyda'r gefnogaeth iawn.

Pecyn Cymorth Camesgoriad Tommy's

Nod **Pecyn Cymorth Camesgoriad Tommy's** yw rhoi gobaith a thawelwch meddwl i fenywod beichiog sydd wedi camesgor un waith neu ragor o weithiau yn y gorffennol ac mae'n cynnig arweiniad wedi'i deilwra ar sail eu profiad unigol.

Ewch i Hyb MMHA am ragor o adnoddau iechyd meddwl amenedigol >

Sylw ar y cyfryngau

Spotlight on perinatal OCD, yn cynnwys cyfweliad gyda'r Hyrwyddwr newydd Natalie ac ymchwil MMHA - BBC Look North

Poverty in UK could increase death rates during or after pregnancy, warns WHO – The Guardian, yn cynnwys yr MMHA ac aelod sefydliad Action on Postpartum Psychosis (APP)

NI Health Minister urged to set up MBU – BBC

Pryd? Dydd Mercher 1 Mawrth 2023, 9am – 4.30pm

ARCHEBWCH NAWR →

NEWYDD

Blaenoriaethau strategol MMHA 2023-26

Rydym yn falch iawn o gael rhannu strategaeth newydd MMHA. Diolch i ddull cydweithredol sydd – fel mae ein gwaith bob amser – yn seiliedig ar brofiadau a gwersi personol, mae gennym gyfeiriad clir ar gyfer y tair blynedd nesaf.

Gyda'n gilydd, bydd y Gynghrair yn canolbwyntio ar:

- Gyrraedd POB menyw
- Cynyddu ymwybyddiaeth
- Gwasanaethau ardderchog: Arbenigol & Hollgynhwysol
- Gwrando ar fenywod, babanod a theuluoedd.

Gan ddymuno inni flynyddoedd lawer uchelgeisiol a chyffrous!

DIWEDDARIAD GAN AELOD UNICEF UK

Mae 1 o bob 3 rhiant yn ei chael yn anodd cael gafael ar gefnogaeth, gan gynnwys ar gyfer eu hiechyd meddwl.

Ac nid yw gwasanaethau lleol, fel apwyntiadau ymwelydd iechyd, bob amser ar gael pan fydd fwyaf eu hangen. Felly mae un o aelodau MMHA, UNICEF UK wedi lansio ymgyrch newydd yn galw ar Lywodraeth y Deyrnas Unedig i gyflwyno Gwarant i Fabanod a Phlant Bach sy'n disgrifio gwasanaethau sylfaenol y mae gan bob plentyn ifanc a theulu yr hawl iddynt. **Cael gwybod rhagor →**

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