

Dathlu 10 mlynedd! Helpwch ni i ariannu'r 10 Cyfrannwch

Mamau newydd a beichiog yn wynebu mwy o broblemau iechyd meddwl a achosir gan y pandemig

Mae'r adroddiad '**Maternal Mental Health During a Pandemic**' a gomisiynwyd gan MMHA, wedi dangos tystiolaeth glir o effaith COVID-19 ar iechyd meddwl amenedigol (PMH).

Daeth cannoedd o gynrychiolwyr o'r sector ynghyd mewn **lansiad rhithiol (GWYLIWCH yma) i drafod yr ymchwil** a ariannwyd gan **Comic Relief** ac a gynhaliwyd gan y **Centre for Mental Health**.

Mae'r MMHA yn galw ar:

- 1** Gweinidogion i warchod a gwella gwasanaethau sy'n hybu PMH, gan gynnwys grwpiau gwirfoddol
- 2** Cyrff perthnasol i ailasesu gwir lefel y galw o gofio'r pandemig
- 3** Gomisiynu ymchwil ar effaith barhaus y pandemig, gan gynnwys yr effaith ar fenywod a babanod croenliw, a rhai o gefndiroedd economaidd tlotach.



GWYLIWCH: lansiad'r adroddiad a chrynodeb o'r prif ganfyddiadau

Y Llywodraeth yn lansio cynllun i wella canlyniadau i fabanod a rhieni

Ym mis Mawrth, lansiodd Andrea Leadsom AS '**Vision for the 1,001 Critical Days**', y Llywodraeth, sy'n cynnwys chwe cham polisi allweddol i sicrhau bod babanod a rhieni'n cael y dechrau gorau posibl gyda'i gilydd. Roedd arbenigwyr mewn iechyd meddwl amenedigol a babanod, gan gynnwys llawer o aelodau MMHA, yn rhan allweddol o'r broses.



"Mae ansawdd a chysondeb y cymorth mae teuluoedd yn ei gael yn dibynnu gormod ar eu cefndir a lle maent yn byw... mae ymchwil yn dangos y gallwn gywiro hyn." Matt Hancock, Yr Ysgrifennydd Gwladol dros Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Mae'r MMHA yn edrych ymlaen at weld y cynllun yn dwyn ffrwyth cyn gynted â phosibl ac mi wnawn bopeth posibl i weithredu'r polisiau blynyddoedd cynnar hyn.

Mamau newydd, beichiog ac mewn profedigaeth yn Lloegr i gael help gan hybiau Iechyd Meddwl Mamau newydd

Gan ddechrau gyda 10 pilot a fydd yn agor yn ystod y misoedd nesaf, bydd yr hybiau'n datblygu i fod yn:

- **26 hyb** ledled Lloegr
- Bydd **tua 6,000 yn rhagor** o fenywod yn cael help
- Gwasanaethau mamolaeth, iechyd atgenhedlol a therapi seicolegol **i gyd o dan yr un to**
- Darparu **hyfforddiant PMH** ar gyfer staff mamolaeth a bydwagedd.

Mae'r MMHA yn croesawu'r cam positif hwn i wella mynediad at gymorth PMH, fel y nodwyd yng **Nghynllun Tymor Hir**, GIG Lloegr, a rolau'r gwasanaethau hyn i **uwchsgilio'r gweithlu**.



GWRANDEWCH: Dr Alain Gregoire yn trafod hybiau iechyd meddwl mamau ar Woman's Hour y BBC



CYMRU: MBU dros dro newydd yn agor

Mae Cymru wedi bod heb Uned Mamau a Babanod (MBU) ers 2013. Fodd bynnag, mae **Uned Gobaith dros dro** yn awr yn agored yn swyddogol ar gyfer atgyfeiriadau. Mae'r MMHA yn croesawu'r datblygiad calonogol hwn. Fodd bynnag, rhaid inni sicrhau bod:

1. Gan famau a babanod yn y Gogledd opsiwn MBU hygyrch.
2. Yr hyn a ddysgwyd drwy'r uned dros dro'n arwain at ddatrysiad parhaol i deuluoedd.



"Mae angen rhagor o waith i sicrhau bod darpariaeth ar gael i famau sy'n byw yn y Gogledd."

Eluned Morgan, Y Gweinidog Iechyd Meddwl, Llesiant a'r Gymraeg

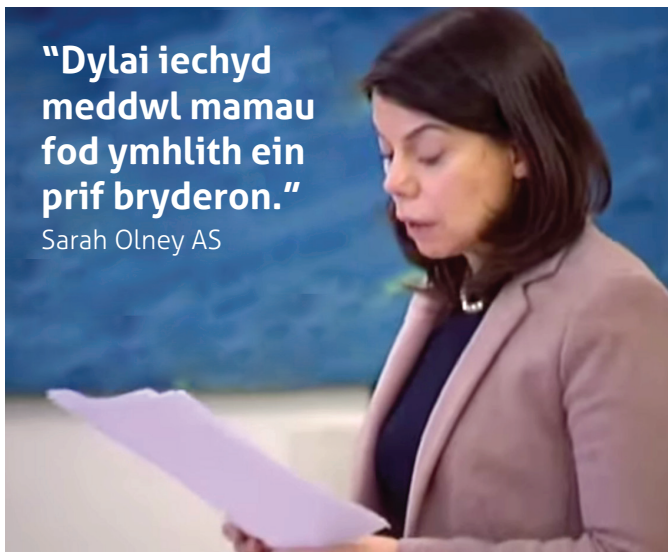
Mae'n hanfodol bod y Llywodraeth newydd yng Nghymru'n rhoi blaenoriaeth i PMH ac yn creu cynllun mapio clir ar gyfer gwasanaethau parhaol cleifion mewnol ar gyfer menywod a theuluoedd yng Nghymru.

LLOEGR: Dadl Westminster Hall yn rhoi sylw pwysig i PMH

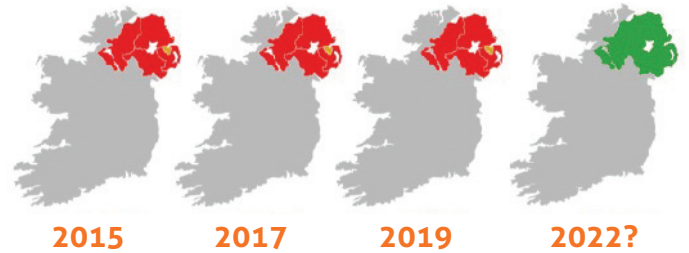
Tynnodd dadl ddiweddar, a alwyd gan Sarah Olney AS, sylw at effaith ddinistriol COVID-19 ar iechyd meddwl mamau, ac ar y gwasanaethau hanfodol sy'n darparu gofod PMH. Diolch yn fawr i'r holl ASau a gyfrannodd ac a dynnodd sylw at anghenion menywod a theuluoedd.

"Dylai iechyd meddwl mamau fod ymhlith ein prif bryderon."

Sarah Olney AS



GOGLEDD IWERDDON: Recriwtio'n cychwyn ar gyfer gwasanaethau PMH arbenigol newydd



Ym mis Ionawr, **cymeradwydd y Gweinidog Iechyd, Robin Swann, gyllid** i ddatblygu timau PMH arbenigol ym mhob ymddiriedolaeth. Mae recriwtio ar waith yn awr yn y gobaith y bydd gwasanaethau'n cael eu cyflwyno'n ddiweddarach eleni ac yn gwbl weithredol erbyn 2022.

"Byddai rhai o ddyddiau tywyllaf a mwyaf anodd fy mywyd wedi bod yn llawer haws pe bai'r gwasanaethau hyn ar gael ar y pryd. Mi wn drwy brofiad y gwahaniaeth y gallant ac y byddant yn ei wneud."



Lindsay Robinson, sylfaenydd y mudiad aelodaeth MMHA **Have you seen that girl?**

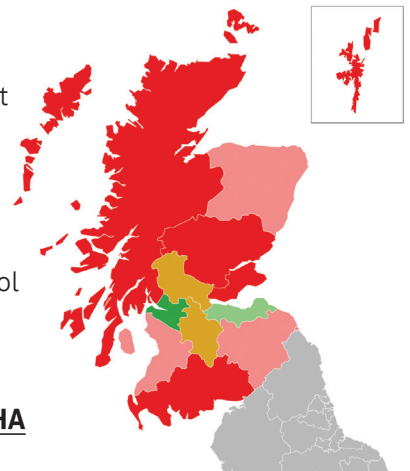
Mae gwaith i'w wneud o hyd, ac rydym yn parhau i ymgyrchu dros MBU, ond rydym yn falch o fod yn cam yn nes at **droi'r map yn wyrdd** i fenywod a theuluoedd yng Ngogledd Iwerddon.

YR ALBAN: Sut mae'r £52m ar gyfer Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod (PIMH) wedi'i wario?

Am y tro cyntaf, bydd pob un o'r 14 bwrdd iechyd yn adrodd ar sut maent wedi dyrannu'r **£52m ar gyfer PIMH**.

Bydd y data hyn yn ein helpu i ddeall sut mae gwasanaethau arbenigol yn datblygu ac a oes **bylchau o hyd**.

Gwiriwch wefan MMHA am ddiweddariadau



Rhaid i wasanaethau sy'n hybu iechyd meddwl mamau glywed lleisiau menywod du a brown

Dyma Clotilde Rebecca Abe (sylfaenydd a Phrif Swyddog Gweithredol **Prosperitys** a chyd-sylfaenydd **Five X More**) yn egluro pam nad yw wedi'i synnu gan ganfyddiadau'r adroddiad **'Maternal Mental Health During a Pandemic'**, a ddangosodd fod menywod croenliw a menywod o gefndiroedd economaidd tlotach yn fwy tebygol o brofi problemau iechyd meddwl yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd.



DARLENWCH: blog gwadd gan Clotilde Rebecca Abe

Ystadegau allwedol

Dangosodd ffigurau arolwg newydd ar ôl blwyddyn gyntaf **ymgyrch Hidden Half** yr NCT:

25%



Ni holwyd 25% am eu hiechyd emosiynol nac iechyd meddwl yn eu harchwiliad â'u meddyg teulu ar ôl 6 wythnos

Dim ond 15%

a gafodd apwyntiad a oedd yn canolbwyntio ar ru hiechyd a'u llesiant eu hunain



Nid yw chwarter

(25%) yn teimlo'n gyfforddus yn siarad yn agored mewn apwyntiadau â meddyg teulu am broblem iechyd corfforol neu feddyliol

Wrth inni ddod allan o'r argyfwng, ein gobaith yw y manteisir ar bob cyfle i holi menywod am eich hiechyd meddwl ac i fynd i'r afael â'r stigma sy'n gysylltiedig â PMH.

Mae angen gofal cynhwysfawr o safon i helpu menywod â phroblemau PMH

Barn arbenigwraig ar sail profiad

"Pan es i'n sâl ar ôl genedigaeth fy merch, roeddwn yn teimlo'r angen i siarad â menywod eraill a oedd yn teimlo'r un fath. Roedd teulu a ffrindiau'n gefnogol iawn, ond os nad ydych wedi'i brofi eich hun, mi all fod yn anodd deall a helpu rhywun â phroblemau PMH. Mi ges drafferth mawr dod o hyd i'r cymorth gan gymheiriaid oedd ei angen arnaf, felly mi wnes sefydlu fy grŵp fy hun.

"Mae angen buddsoddi'n drwm mewn gwasanaethau PMH, yn enwedig mudiadau llawr gwlad a all gynnig mynediad ar unwaith at help i deuluoedd."

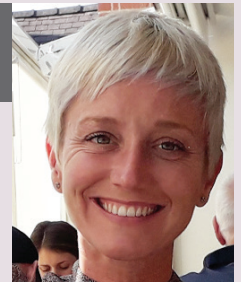
Michelle, mam o Belfast a sylfaenydd MMHA, aelod o **The Parent Rooms** (We Are Pangs gynt)



Barn arbenigol gan Fydwraig PMH arbenigol

"Fy mwrrd iechyd i yw'r mwyaf yng Nghymru, o ran ardal ddaearyddol a chyfraddau geni. Mae'r tîm lle'r wyf yn gweithio'n ymdrechu nid yn unig i ddarparu gofal uniongyrchol i fenywod gyda phroblemau PMH cymedrol, ond hefyd i helpu gweithwyr proffesiynol eraill yn eu rolau. Er mwyn ein helpu, yn ddiweddar mi wnes gyflwyno rôl 'Hyrwyddwyr PMH', grŵp o unigolion gyda diddordeb ac awydd i wella gofal i fenywod a theuluoedd. Eu nod yw codi ymwybyddiaeth, lleihau stigma, helpu cydweithwyr a gwella cysondeb a lledaenu gwybodaeth am PMH."

Emma Adamson, Bydwraig PMH arbenigol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr



O'r Cyfryngau



GWYLIWCH: Yr awdur Catherine Cho yn rhannu ei phrofiad o seicosis ôl-enedigol a bod yn feichiog eto yn ystod y pandemig



Mwy o gymorth iechyd meddwl i famau newydd a beichiog yn Lloegr – BBC

Menywod beichiog a mamau newydd 'dair gwaith yn fwy tebygol' o ddiodef iechyd meddwl gwael mewn pandemig – The Independent

Ar ôl Covid, mae angen gweithredu i ddiogelu iechyd meddwl mamau newydd, erthygl olygyddol gan Gadeirydd MMHA Luciana Berger – The Times

Gwasanaethau sy'n helpu iechyd meddwl mamau newydd a beichiog o dan straen difrifol – blog gwadd MMHA gan Dr Hind Khalifeh

Aelodau MMHA



Mae gan yr Undeb Unite 1.4 miliwn o aelodau, gan gynnwys dros 100,000 sy'n gweithio yn sector iechyd y DU, a chymdeithasau proffesiynol sy'n cynrychioli grwpiau sy'n gweithio â menywod yn ystod beichiogrwydd a'r flwyddyn gyntaf ar ôl geni.

I gefnogi'r ymgyrch Busnes Pawb, ac i "dynnu sylw at y problemau penodol mae menywod a'r bobl o'u cwmpas yn eu profi", mae'r Undeb Unite wedi cynhyrchu **rhifyn arbennig o'u cyfnodolyn chwarterol Mental Health Nursing sy'n rhoi sylw penodol i PMH.**



Datblygiad yr ymgyrch Busnes Pawb: gwasanaethau arbenigol a thu hwnt

Mae'r pandemig wedi golygu heriau ychwanegol i famau newydd a beichiog ac i'r gwasanaethau sy'n gweithio â hwy. Mae'n fwy amlwg nag erioed bod angen mynediad at ofal PMH cynhwysfawr ar fenywod a theuluoedd, gan gynnwys ac yn ychwanegol at ddarpariaeth PMH arbenigol.

Bydd cam nesaf ein gwaith yn cael ei lansio cyn hir.

Cadwch olwg am ragor o fanylion a chefnogwch y bennod nesaf gyffrous, gan wneud i'r holl ofal gyfrif at well iechyd meddwl i fenywod a theuluoedd.



Wynebau newydd yn nhîm MMHA

Mae gan **Carrie Hammond**, Uwch Gynorthwydd Tîm, dros 10 mlynedd o brofiad o gynnig cymorth gweinyddol ac mae wedi treulio amser yn cynnig cymorth yn wirfoddol i rai mewn profedigaeth.



Mae gan **Rebecca Sheppard**, Rheolwr Datblygu a Rhaglenni, dros 16 mlynedd o brofiad o godi arian, marchnata a chyfathrebu gydag amrywiaeth o elusennau.

Bydd **Laura Bennison**, Cydlynnydd Busnes Pawb yn yr Alban, yn rhannu ei phrofiad o ddatblygu cynulleidfaoedd a phartneriaethau a 5+ mlynedd o ymgyrchu dros wasanaethau menywod yn yr Alban.



Cwrdd â'r holl dîm.

Maternal Mental Health Alliance is a Charitable Incorporated Organisation (CIO) registered in England and Wales (no. 1178152).

Tanysgrifiwch i'r eFwletin Busnes Pawb yn
www.maternalmentalhealthalliance.org/campaign



Argraffwyd ar bapur cynaliadwy