

Galwad i Weithredu Mae ymgyrch Busnes i Bawb Cynghrair Iechyd Meddwl y Fam (MMHA) yn galw am i bob menyw ledled y DU sydd â chyflyrau iechyd meddwl amenedigol i gael y driniaeth sydd ei hangen arnynt, lle a phryd mae ei hangen, fel y nodwyd mewn nifer o ganllawiau cenedlaethol.

eFwletin • Rhif 18 • Haf 2020

#EveryonesBusiness

Gwneud iechyd meddwl y fam yn Fusnes i Bawb yn ystod y pandemig

Mae COVID-19 wedi golygu heriau emosiynol ac ymarferol enfawr, yn enwedig i famau newydd a darpar famau, eu teuluoedd, a'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a'r elusennau sy'n eu cynorthwyo.

Hoffem ddiolch o galon i **Aelodau Cynghrair Iechyd Meddwl y Fam (MMHA)**, a chefnogwyr, ffrindiau a gwasanaethau amenedigol sydd wedi parhau i sicrhau bod iechyd meddwl y fam yn dal yn flaenoriaeth, er gwaethaf y newidiadau enfawr a brofwyd yn ddiweddar.

Yr haf hwn, rydym yn neilltuo hanner cyntaf eFwletin Busnes i Bawb MMHA i alwadau newydd yr ymgyrch sy'n

deillio o'r cyd-destun newydd hwn – ein **Hapêl i GYNLLUNIO** – ac i atgoffa pawb bod Unedau Mamau a Babanod (MBUau), gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol (PMH) a gwasanaethau mamolaeth i gyd ar agor. Efallai y bydd yr help yn edrych ychydig yn wahanol, ond mae ar gael o hyd.

Helpwch ni i wneud yn siŵr bod y negeseuon hyn yn cyrraedd y sawl sydd yn yr angen mwyaf i'w gweld a'u clywed.

Bydd yr ail hanner yn canolbwyntio ar ddatblygiadau ymgyrchu pwysig, gan gynnwys **newyddion cyffrous o Ogledd Iwerddon**, sy'n siŵr o godi calon pawb sy'n ymddiddori mewn PMH.



Y Bydwragedd Vanessa, Sophie a Patricia, o ward ôl-enedigol Ysbyty Prifysgol Lewisham

Apêl MMHA i GYNLLUNIO drwy gydol COVID-19 a thu hwnt

Yn ystod y cyfnod anodd hwn, mae tri pheth sy'n gwbl amlwg o ran iechyd meddwl menywod beichiog, mamau newydd, a'u teuluoedd:

- 1** Mae anghenion o ran **straen ac iechyd meddwl amenedigol** wedi cynyddu o lefel a oedd eisoes yn uchel
- 2** **Os na chaiff ei drin**, bydd salwch meddwl yn ystod bechiogrwydd neu yn y flwyddyn gyntaf ar ôl yr enedigaeth yn parhau i gael **effaith andwyol** yn ystod ac ar ôl y pandemig
- 3** Mae mynediad tybiedig a real i ofal ar bob lefel yn llai, ac mae angen ymagwedd ragweithiol i oresgyn y rhwystrau hyn.

Amddiffynnwch y gweithlu a chynlluniau iechyd meddwl amenedigol yn ystod yr argyfwng yma a thu hwnt.

Rhowch gysylltiadau i'r gofal a chymorth iechyd meddwl sydd ar gael i fenywod a theuluoedd yn ystod yr amser yma.

Cydnabyddwch effaith yr argyfwng ar iechyd meddwl amenedigol a'i oblygiadau tymor hir posibl.

Llywiwch yr argyfwng drwy flaenoriaethu anghenion iechyd meddwl amenedigol menywod a theuluoedd, a'u hannog i ofyn am gymorth yn gynnar.

Er mwyn sicrhau bod darpar famau'n cael y gofal sydd ei angen arnynt yn awr, ac yn y dyfodol, rydym yn pwyso ar benderfynwyr cenedlaethol a lleol i GYNLLUNIO gydag anghenion iechyd meddwl yn ogystal â chorfforol mamau a theuluoedd mewn golwg. **Cofiwch rannu a chefnogi'r Apêl uchod.**

Mae gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol a MBUau "yn bendant yn agored"

Arweiniad a chymorth pwrpasol ar iechyd meddwl MMHA i famau yn ystod COVID-19



Mae aelodau MMHA, sy'n arbenigwyr drwy brofiad a chlinigwyr wedi cydweithio i helpu menywod a theuluoedd i ofalu am eu hiechyd meddwl yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl esgor yn ystod y pandemig hwn a thu hwnt.

Mae'r arweiniad hwn i'w weld ein **hyb COVID-19**, ac mae'n cynnwys:

- **Awgrymiadau ar lesiant meddwl i famau**
- **Beth i'w wneud os nad yw rhywun yn dda oherwydd problem PMH**
- **Canllawiau i weithwyr gofal iechyd proffesiynol**
- **Cyfeirio at gymorth – darperir gan aelodau MMHA – ar gyfer menywod a theuluoedd.**

Duges Caergrawnt yn pwysleisio pwysigrwydd PMH yn ystod y cyfyngiadau symud

"Fel sefydliadau, rydych yn chwarae rhan allweddol mewn rhannu gwybodaeth holl bwysig. Mae'r cyhoedd yn ymddiried ynddoch chi ac felly mae'r wybodaeth a ddarperir gennych yn hanfodol i lawer o bobl."



Mewn sesiwn ford gron rithiol, a drefnwyd gan the Royal Foundation o dan gadeiryddiaeth Dr Alain Gregoire o MMHA, bu Duges Caergrawnt yn canmol adnoddau a ddatblygwyd gan sefydliadau allweddol sy'n darparu cymorth i fenywod a theuluoedd drwy gydol yr adeg hon, gan gynnwys llawer o aelodau MMHA.

MBU yn parhau i ddarparu gofal drwy gydol yr argyfwng

Yn ystod y pandemig, mae Unedau Mamau a Babanod yn Lloegr a'r Alban wedi aros yn agored i ddarparu gofal brys – sy'n aml yn achub bywydau – i famau newydd sy'n profi salwch meddwl amenedigol difrifol.

Rydym yn parhau i ymgyrchu dros fynediad cyfartal i MBUau i bob menyw a theulu ledled y DU sydd angen triniaeth arbenigol fel cleifion mewanol. Nid oes gan Gymru na Gogledd Iwerddon Unedau o'r fath, sy'n achos pryder mawr yn ystod y pandemig hwn.



Staff arbenigol Uned Mamau a Babanod yn Jasmine Lodge

Arbenigwyr yn pwysu ar fenywod a theuluoedd i ofyn am gymorth iechyd meddwl os oes ei angen arnynt

Mewn ymateb i bryderon am ffigurau atgyfeirio, mae clinigwyr, hyrwyddwyr Busnes i Bawb ac aelodau MMHA wedi cynhyrchu ffilm fer i adael i famau wybod bod gwasanaethau PMH yn dal yn agored, ac yn eu hannog i gysylltu os oes angen.

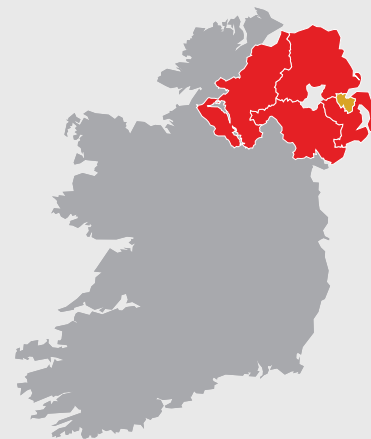
"Cofwch, rydym yn dal yma ac nid ydym wedi mynd i unman!" medd Sarah Chitongo, bydwaig a mam, Llundain

Diolch i Best Beginnings am ein helpu i olygu'r ffilm ac am rannu'r negeseuon pwysig hyn â rhieni drwy'r app Baby Buddy.



Datblygiad hanesyddol i fenywod a theuluoedd yng Ngogledd Iwerddon

Yn dilyn ymgyrchu dwys a hir yng Ngogledd Iwerddon, mae'n bleser cael rhannu **cynlluniau i ddatblygu gwasanaethau lechyd Meddwl Amenedigol cymunedol ym mhob un o'r pum ymddiriedolaeth iechyd, yn ôl cyhoeddiad o'r diwedd yng Nghynllun Gweithredu lechyd Meddwl y Gweinidog lechyd**. Mae cyllid cychwynnol a rheolaidd wedi'i ddyrannu ac mae disgwyl cadarnhau cytundeb ar fodel gwasanaeth newydd ym mis Medi 2020.



Amcan 9.1, tudalen 21

Mesurau	Canlyniadau	Goblygiadau i adnoddau
Cytundeb ar fodel gwasanaeth newydd ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol erbyn Medi 2020	Cytundeb ar fodel gwasanaeth newydd ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol erbyn Medi 2020	Hyd at £3.6m o gyllid rheolaidd £900k yn 2020/21

Diolch o galon i bawb sydd wedi helpu i wireddu hyn, gan gynnwys y menywod a'r teuluoedd sydd wedi rhannu eu profiadau i ddylanwadu i newid, ac i'r Gweinidog lechyd Robin Swann MLA, am ei ymroddiad i iechyd meddwl benywod beichiog, mamau newydd a'u hanwyliaid.

Er ein bod yn gallu dathlu yn y bennod hon, mae llawer o waith i'w wneud o hyd. Byddwn yn dal ati i weithio â'n gilydd i sicrhau bod **cyllid pendant a gwasanaethau yn deillio o'r cynlluniau hyn**, felly mae'r [map o wasanaethau cymunedol PMH yn troi'n wyrdd](#) a gall menywod a theuluoedd yng Ngogledd Iwerddon fanteisio ar y cymorth iawn, ar yr adeg iawn, yn eu hardal eu hunain!

Gweinidog lechyd Cymru yn datgan bod lechyd Meddwl Amenedigol "yn flaenoriaeth wrth inni gyrraedd y cam gwella"



Yn dilyn cais gan MMHA, cyflwynodd Lynne Neagle AS gwestiwn ysgrifenedig i'r Gweinidog lechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, Vaughan Gething, a ymatebodd yn gadarnhaol drwy ddweud bod [lechyd Meddwl Amenedigol yn flaenoriaeth yn awr wrth inni gefnu ar yr argyfwng presennol](#).

Cyfieithiadau Cymraeg ar gael yn awr!

Mae [arweiniad llesiant iechyd meddwl y fam newydd MMHA ac Apêl i GYNLLUNIO Busnes i Bawb](#), sydd wedi [sicrhau cefnogaeth drawsbleidiol 20 o Aelodau o'r Senedd yn awr ar gael yn Gymraeg](#).

Cymraeg

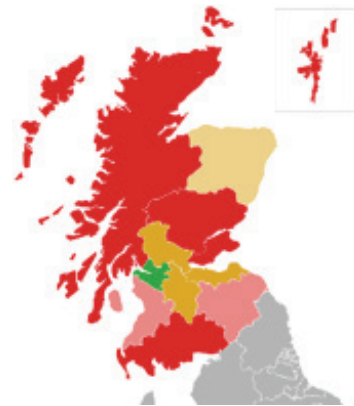
Llywodraeth yr Alban yn cyhoeddi cyllid i wasanaethau amenedigol y trydydd sector

Er ei bod yn galonogol clywed Llywodraeth yr Alban yn cydnabod cyfraniad hynod werthfawr y trydydd sector ac yn buddsoddi arian yn y gwaith hwn drwy'r [Gronfa Amenedigol ac Iechyd Meddwl Babanod](#), mae'n bwysig nodi nad yw hwn yn arian newydd.

Bydd cyllid yn dod o'r [£52 miliwn a addunedwyd yn 2019](#) i drawsnewid gwasanaethau amenedigol arbenigol ac iechyd meddwl babanod.

Edrychwn ymlaen at ddiweddariadau ar sut y bydd gweddill yr arian yn cael ei wario ac at weld y map yn troi'n wyrdd i fenywod a theuluoedd.

Bydd penderfyniadau a wneir yn awr yn effeithio ar lesiant a ffyniant yr Alban am genedlaethau i ddod.



Pam mae gwasanaethau Iechyd Meddwl Amenedigol yn bwysicach nag erioed yn y DU

Gydag arbenigwyr PMH yn dyfalu bod cynnydd mewn atgyfeiriadau ar y gorwel, mae hyrwyddwyr arbenigwyr drwy brofiad Busnes i Bawb yn egluro pam mae gwasanaethau arbenigwyr yn hanfodol, yn awr a phob amser:

"Yn ystod fy mechiogrwydd cyntaf, bŵm yn siarad ag 11 o weithwyr proffesiynol gwahanol cyn imi ddechrau cael yr help roedd ei angen arnaf. Roedd y stori'n wahanol iawn yr ail dro. Oherwydd fy mhrofiadau, mi wn sut y gall cael gafael ar y gwasanaethau iawn newid bywyd y teulu cyfan. Rwyf yn credu bod gan bob mam yr hawl i gael yr un lefel o gymorth ag y ces i yn y diwedd."

Kirsten



"Mae gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol yn bwysig am eu bod yn helpu nid yn unig y fam sy'n mynd drwy gyfnod anodd, ond hefyd y teulu cyfan.

Mae gofal o'r safon uchaf yn hanfodol yn ystod y dyddiau tywyll hynny, a bydd tîm arbenigol yn rhoi arweiniad diragfarn i famau, sy'n ceisio ymgodymu â phob math o emosiynau."

Lindsey



"Os oes unrhyw beth rydym wedi'i ddysgu yn sgil COVID-19, rydym wedi dysgu bod angen digon o adnoddau ar y GIG, ac mae hynny'n cynnwys gwasanaethau iechyd meddwl. Gwyddom na fydd menywod wedi cael y profiad o esgor yr oeddent wedi'i ddisgwyl o ran partneriaid genedigaeth, dilyniant gofalmwyr ac efallai genedigaethau yn y cartref, ac mae'n bwysig bod y profiad hwn yn cael ei gydnabod."

Clare



Ewch i'n gwefan am ragor o storïau bywyd go iawn, gan gynnwys yr hyrwyddwyr newydd Catherine, Jillian a Michaela.

Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl y Fam ryfeddol arall



Mae aelod o MMHA, PMHP UK wedi llunio agenda lawn ar gyfer Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl y Fam 2020. Roedd mor braf gweld cymaint o bobl yn dod at ei gilydd i godi proffil salwch meddwl amenedigol, yn eiriol ar ran rhai sy'n cael eu heffeithio ganddo, ac yn helpu mamau i gael gafael ar y gofal sydd ei angen arnynt.

Cewch yr hanes i gyd ar [Twitter](#) a [Facebook](#).

Er bod yr wythnos drosodd erbyn hyn, RHAID inni ddal ati i godi **ymwybyddiaeth, addysgu'r** cyhoedd a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, ac annog penderfynwyr i GYNLLUNIO. Mae iechyd meddwl y fam yn fusnes i bawb!

Sylw yn y Cyfryngau

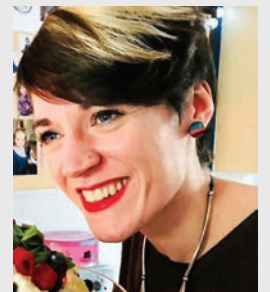
Rhieni newydd 'yn dioddef yn dawel' â'u hiechyd meddwl yn ystod y cyfyngiadau symud – [ITV News](#)

Cynnydd mawr a sydyn yn nifer yr ymholiadau brys, yn ôl llinellau cymorth beichiogrwydd – [The Independent](#)

Cael babi yn ystod y cyfyngiadau symud – [BBC Woman's Hour](#)

Rwyf newydd esgor yn ystod y cyfyngiadau symud. Rwyf yn unig, yn bryderus ac nid wyf yn cael yr help iechyd meddwl rwyf ei angen – [The Independent](#)

Hyrwyddwr Busnes i Bawb a bydwraig Charlie yn cynnig awgrymiadau ar lesiant meddyliol i fenywod bechiog a mamau newydd – [BBC Radio Solent](#)



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

Cysylltwch â'r tîm

Amy Tubb

Maria Bavetta

Karen Middleton

Emily Slater

Sian Drinkwater

Swyddog Cyfathrebu

Rheolwr Rhwydwaith Hyrwyddwyr

Rheolwr Ymgyrchoedd

Cyfarwyddwyr

Uwch Gynorthwydd Ymgyrchoedd

AmyT@maternalmentalhealthalliance.org

Maria@maternalmentalhealthalliance.org

Karen@maternalmentalhealthalliance.org

Emily@maternalmentalhealthalliance.org

Sian@maternalmentalhealthalliance.org