Gweithredu

MATERNAL MENTAL HEALTH ALLIANCE
everyone's business

CYNLLUNIO Mae ymgyrch Busnes Pawb Cynghrair Iechyd Meddwl Mamau (MMHA) yn annog penderfynwyr cenedlaethol a lleol i ystyried anghenion iechyd meddwl yn ogystal ag anghenion corfforol menywod a theuluoedd wrth GYNLLUNIO

eFwletin • Rhifyn 19 • Hydref 2020

#EveryonesBusiness

Iechyd meddwl mamau a COVID-19: adolygiad cyflym o'r dystiolaeth

Diolch i'r cyllid amhrisiadwy gan **Comic Relief**, mae Cynghrair Iechyd Meddwl Mamau (MMHA) yn brysur yn gweithio gydag un o'r aelodau, y **Ganolfan Iechyd Meddwl**, i geisio dadansoddi tystiolaeth o'r sector cyfan er mwyn deall **effaith COVID-19 ar iechyd meddwl mamau a gwasanaethau**. Diolch i bawb sydd wedi cyfrannu at y gwaith hwn yn barod. Cadwch eich llygaid ar agor – rhennir yr adroddiad terfynol yn gynnar yn 2021 a bydd eich cefnogaeth barhaus yn hanfodol er mwyn tynnu sylw at y canfyddiadau.

I bob gwasanaeth a chydweithiwr sy'n cefnogi rhieni sydd â phroblemau iechyd meddwl amenedigol, rydym yn cydnabod bod hwn yn gyfnod o gloddio'n ddwfn. Gadewch i ni ddal i gael y neges i fenywod a theuluoedd bod angen iddyn nhw ofyn am help os ydyn nhw ei angen – mae'r gwasanaethau ar agor! Gadewch i ni hefyd wneud yn siŵr ein bod yn gofalu am ein llesiant ein hunain, yn ogystal â llesiant y rhai rydym yn ceisio eu cefnogi: **gweler y canllawiau a luniwyd gan MMHA a'i aelodau**.

Pa bynnag gyfyngiadau symud sydd mewn grym, mae'n hanfodol bod menywod a theuluoedd yn derbyn y gofal iechyd meddwl amenedigol y mae arnynt ei angen. Gellir gohirio neu ganslo rhai triniaethau yn y gwasanaeth iechyd, ond nid genedigaeth, ac mae ar famau angen gofal gan wasanaethau sy'n cael eu staffio a'u cefnogi'n dda, gan gynnwys gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol, **mamolaeth, ymwelwyr iechyd** ynghyd â gwasanaethau **nyrsio arbenigol**, gofal sylfaenol, rhieni-babanod a'r trydydd sector. **Mae MMHA yn galw ar benderfynwyr i beidio ag adleoli'r staff hanfodol hyn er mwyn lleihau'r risg o ganlyniadau diangen a thrychinebus weithiau.**

Roedd ar fenywod a theuluoedd angen gwell mynediad at wasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol cyn y pandemig. Os rhywbeth, mae COVID wedi cynyddu'r angen hwn.

"Mae gan y menywod sy'n dod at y gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol lawer mwy o broblemau oherwydd pwysau Covid-19. Yn ogystal â chymorth iechyd meddwl, mae llawer o fenywod yn poeni am faterion fel ynysu cymdeithasol, tai a cham-drin domestig.

Mae gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol yn cefnogi mamau a'u teuluoedd, ond ni allant wneud hynny ar eu pen eu hunain. Heddiw, yn fwy nag erioed, mae angen gwasanaethau eraill, gan gynnwys mamolaeth ac ymwelwyr iechyd, er mwyn cael system gynhwysfawr. Mae angen i ni sicrhau bod menywod a babanod yn dal i gael eu gweld er mwyn i ni allu darparu gofal diogel." Dr Hind Khalifeh, Seiciatrydd Amenedigol Ymgynghorol (SLAM NHSFT)

MBRRACE-UK: "Mae gofal iechyd meddwl amenedigol yr un mor hanfodol ag agweddau eraill ar ofal mamau"

Dangosodd canlyniadau difrifol **adolygiad MBRRACE-UK o farwolaethau mamau yn ystod Mai-Awst 2020** fod pedair menyw wedi cyflawni hunanladdiad yn ystod cyfyngiadau symud y gwanwyn.

Marwolaethau na fyddai wedi digwydd, yn ôl yr adroddiad, pe bai'r menywod hyn wedi "derbyn y gofal arbenigol roeddent ei angen."

GOGLEDD IWERDDON: Y diweddaraf am fodel newydd i wasanaethau PMH arbenigol

"Roedd gwella gwasanaethau iechyd meddwl, gan gynnwys iechyd meddwl amenedigol (PMH), yn bwysig cyn y pandemig, ond credaf ei fod hyd yn oed yn fwy perthnasol nawr." Lladmerydd ar ran yr Adran Iechyd

O'r diwedd, mae'r Adran Iechyd wedi cwblhau Achos Busnes Asiantaeth Iechyd y Cyhoedd ac mae'n gweithio ar y camau nesaf tuag at ei gymeradwyo.

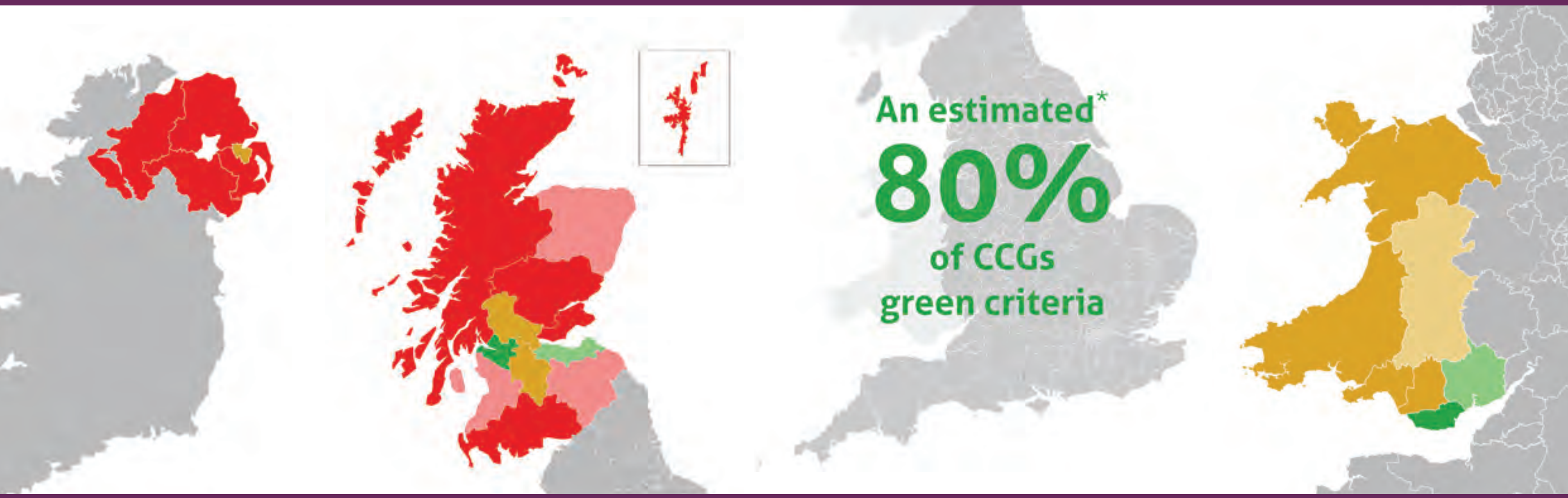
Mae ymgyrchwyr yn dal i ofyn am atebion gan yr adran a gweithredu cyflym i roi cefnogaeth mawr ei hangen i fenywod a theuluoedd sydd mewn **angen nawr**.

LLOEGR: Symud ymlaen â Gwasanaethau Iechyd Meddwl Mamau newydd

Gan ddatblygu un o uchelgeisiau iechyd meddwl amenedigol y **Cynllun Hirdymor**, bydd safleoedd peilot ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Meddwl Mamau newydd (Clinigau Maes Mamolaeth gynt) yn cael eu **cyhoeddi cyn bo hir**. Bydd y gwasanaethau hyn yn cyfuno therapi seicolegol, mamolaeth ac iechyd atgenhedlol i fenywod sy'n cael anawsterau iechyd meddwl yn y cyfnod amenedigol. Dylai'r gwasanaethau hyn fod ar gael ym mhob rhan o Loegr erbyn 2023/24.

Mae hwn yn gam cadarnhaol a byddwn yn dilyn yr hyn a ddysgwyd o'r safleoedd peilot i weld sut y byddant yn darparu gofal PMH i fenywod a theuluoedd mewn angen.

Mapiau newydd MMHA yn dangos rhywfaint o gynnydd ac ymrwymiad ond mae angen gwneud mwy i roi terfyn ar y



Mae angen gwasanaethau arbenigol yn fwy nag erioed. Helpwch ni # Troi'r Map yn.

YR ALBAN: Ymdrechion i uwchsgilio staff cyffredinol, ond rhaid cael gwasanaethau

Datblygwyd **cyfres o fodiwlau e-ddysgu PMH** i helpu clinigwyr sy'n gweithio gyda menywod beichiog a mamau newydd i adnabod "baneri coch ac oren" sy'n dangos bod rhaid cymryd camau ataliol ar unwaith.

Mae'n braf gweld hyfforddiant yn cael ei dargedu at wasanaethau cyffredinol, sydd mewn sefyllfa dda i ganfod menywod â salwch meddwl amenedigol difrifol, neu risg o hynny, a'u cyfeirio at arbenigwyr am gefnogaeth barhaus. Ond golyga hyn fod angen i bob maes gynnig mynediad i fenywod a theuluoedd at wasanaethau PMH arbenigol.

Rydym yn disgwyl am ddiweddariad ynglŷn â sut y bydd y **£52 miliwn a ymrwymwyd eisoes** gan y Llywodraeth yn helpu i droi'r map yn wyrdd i fenywod a theuluoedd.

CYMRU: MMHA yn croesawu Gweinidog Iechyd Meddwl newydd

Wrth ad-drefnu cyfrifoldebau gweinidogion er mwyn helpu i gryfhau ymateb Llywodraeth Cymru i COVID-19 a chydnabod ei effaith hirdymor ar les meddyliol, penodwyd Eluned Morgan, Aelod o'r Senedd, yn Weinidog Iechyd Meddwl, Llesiant a'r Gymraeg.

Bydd cyfrifoldebau'r Gweinidog newydd yn cynnwys gwasanaethau iechyd meddwl a phrofiad cleifion.

Mae MMHA yn edrych ymlaen at weithio gydag Eluned Morgan i sicrhau bod effaith COVID-19 ar iechyd meddwl mamau yn cael ei ddeall, a bod yr ymrwymiad i wella mynediad at wasanaethau iechyd meddwl amenedigol yng Nghymru, gan gynnwys digon o gyllid i wasanaethau arbenigol, yn cael ei wireddu.

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

Pennod newydd gyffrous yn hanes MMHA diolch i gyllid gan y Loteri Genedlaethol

Mae Cronfa ymunedol y Loteri Genedlaethol wedi dyfarnu **cyllid newydd** i MMHA i helpu i sicrhau bod pob mam yn y DU yn cael gofal a chefnogaeth iawn i'w hiechyd meddwl yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl geni plentyn.

Bydd MMHA yn dal i ganolbwyntio ar droi'r **map gwasanaethau cymunedol PMH arbenigol** yn wyrdd yn y pedair gwlad – sylfaen hanfodol i'r weledigaeth hon.

Yn ogystal â gwasanaethau arbenigol, byddwn yn ceisio sicrhau bod elfennau pwysig eraill o ofal iechyd meddwl mamau ar gael i fenywod a theuluoedd.

Beth nesaf?

Bydd cyllid y chwe mis cyntaf yn canolbwyntio ar ddatblygu nodau'r cam newydd cyffrous hwn o **ymgyrch Busnes Pawb**, cyn lansiad mawr y gwanwyn nesaf.

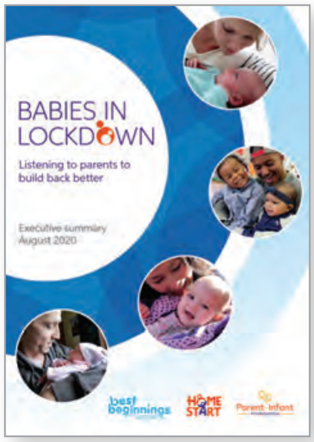
Fel bob amser, bydd MMHA yn gweithio gyda'n **haelodau** a thu hwnt i gymryd y camau a fydd yn gwneud y gwahaniaeth mwyaf i lesiant meddyliol menywod a'u teuluoedd.

Andrea Leadsom AS yn arwain adolygiad y blynyddoedd cynnar

Mae Prif Weinidog Prydain, Boris Johnson, wedi gofyn i Andrea Leadsom AS gadeirio **adolygiad** er mwyn lleihau anghydraddoldeb a cheisio sicrhau bod pob babi'n cael y dechrau gorau mewn bywyd.

Mae MMHA yn cefnogi Andrea Leadsom a'i thîm â'r gwaith pwysig hwn. Disgwylir canfyddiadau cychwynnol cam cyntaf yr adolygiad ym mis Ionawr 2021.

Adroddiad gan aelodau MMHA yn dangos straen y cyfyngiadau ar iechyd meddwl rhieni newydd a'r effaith ar fabanod



Ym mis Awst, lansiodd **Best Beginnings**, **Home-Start UK** a **Parent-Infant Foundation** adroddiad '**Babies in Lockdown**', a oedd yn edrych ar effaith y pandemig a'r cyfyngiadau ar rieni newydd, darpar rieni a'u babanod.

Roedd yr adroddiad yn cynnwys tystiolaeth ddwys gan rieni o bob cwr o'r DU, gan gynnwys mam sengl 32 oed o Ogledd-orllewin Lloegr a ddywedodd:

> ***"Rwy'n teimlo mod i ar goll. Yn feddyliol, seicolegol ac emosiynol, rydw i ar stop."***

Ystadegau allweddol o'r adroddiad:

6 o bob 10 rhiant yn poeni'n arw am eu hiechyd meddwl.

Dim ond 3 o bob 10 oedd yn hyderus y gallent gael cefnogaeth iechyd meddwl pe baent angen.

Mae'n debyg mai teuluoedd sydd eisoes â risg o **ganlyniadau gwaeth** sydd wedi dioddef fwyaf.

Roedd y rhieni'n **poeni fwyaf** am eu hiechyd emosiynol a meddyliol.

Y Llywodraeth ar y cyfan yn gwrthod argymhellion deiseb mamolaeth

Mewn ymateb i e-ddeiseb yn galw am absenoldeb mamolaeth estynedig, cyflwynodd **Dr Alain Gregoire**, aelodau MMHA, clinigwyr a rhieni dystiolaeth i'r Pwyllgor Deisebau. Roedd **ymateb** y Llywodraeth i'r **argymhellion a wnaethpwyd yn siomedig**.

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

Gwahaniaethau ar sail hil mewn gwasanaethau mamolaeth a gofal iechyd meddwl mamau

Ym mis Hydref, lansiodd aelod newydd o MMHA, **The Motherhood Group**, yr wythnos gyntaf erioed i godi **Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl Mamau Du**.

> **"Cam cyntaf yw codi ymwybyddiaeth. Gadewch i ni ddal i weithio gyda'n gilydd i sicrhau bod mamau du yn gallu cael y gefnogaeth maen nhw'n ei haeddu."**
> Sandra Igwe, sefydlydd The Motherhood Group

Lansiodd un o aelodau cyntaf y Gynghrair, **Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynaecolegwyr (RCOG)** Dasglu Cydraddoldeb Hiliol. I nodi'r cyfarfod cyntaf, cyhoeddodd RCOG a grŵp ymgyrchu **Five X More 'bum cam i weithwyr gofal iechyd proffesiynol'**, ymgyrch i helpu i leihau gwahaniaethau o ran iechyd mamau yn y DU.

Y Cyfryngau

Unedau mamau a babanod yn darparu cefnogaeth hanfodol yn ystod y cyfyngiadau – BBC News

Pandemig 'bom amser tician' ar gyfer iechyd meddwl mamau – STV, yn siarad gyda chyn gydlynydd yr ymgyrch yn yr Alban, Joanne Smith

Disgwyl ar eich pen eich hun: Arwahanrwydd beichiogrwydd yn ystod Covid – Radio 4, yn cynnwys profiadau personol mamau ac ymwelwyr iechyd a sylwadau gan Dr Alain Gregoire

Galw ar MLAs i adolygu gwasanaethau mamolaeth yn ystod y pandemig – UTV

Hyrwyddwr Busnes Pawb yn rhannu stori ei beichiogrwydd cyntaf a phryder am yr ail – The Lancet

ADNODD IECHYD MEDDWL AMENEDIGOL NEWYDD

Tadau yn Estyn Allan

Mae un o gefnogwyr cyntaf MMHA, **Mark Williams, wedi rhyddhau adroddiad** â chefnogaeth **DadPad** gan grynhoi 10 mlynedd o ganfyddiadau am bwysigrwydd iechyd meddwl tadau, gan gynnwys ystadegau hanfodol:

Hunanladdiad yw prif achos marwolaeth dynion dan 50 yn y DU, ac mae tadau sy'n cael problemau iechyd meddwl yn y cyfnod amenedigol hyd at 47 gwaith yn fwy tebygol o gael eu hystyried â risg hunanladdiad nag ar unrhyw adeg arall yn eu bywydau.

Ewch i hwb adnoddau MMHA i weld yr adroddiad hwn ac adnoddau hanfodol eraill am iechyd meddwl amenedigol.

Newidiadau i dîm MMHA

Penodwyd y cyn AS ac Ysgrifennydd Iechyd Meddwl yr Wrthblaid, Luciana Berger yn **Gadeirydd newydd MMHA** a dechreuodd ar ei gwaith ym mis Hydref.

Rydym yn ddiolchgar iawn i Dr Alain Gregoire am dros ddegawd o arweinyddiaeth ac rydym yn falch y bydd yn dal i gefnogi ymgyrchoedd a sgyrsiau strategol am iechyd meddwl amenedigol fel ein Llywydd Anrhydeddus.

Croeso cynnes i Sharon McPherson, sydd wedi ymuno â'r tîm mewn swydd newydd sbon - Swyddog Rhwydwaith Hyrwyddwyr Profiad Personol.

Diolch o galon i Joanne Smith, sy'n gadael ei swydd fel Cydlynydd Busnes Pawb yn yr Alban, am ei chyfraniad gwych i'r ymgyrch yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Mae'r trafodaethau recriwtio'n mynd rhagddynt, a byddwn yn rhoi diweddariad i chi yn fuan.

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

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

Argraffwyd ar bapur cynaliadwy – ailgylchwch os gwelwch yn dda.