

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

Yn y rhifyn hwn o eFwletin ymgyrch Busnes Pawb MMHA byddwch yn:

- Dysgu am gam newydd ein hymgyrch: 'Gwneud i Bob Gofal Gyfrif'
- Dod i wybod am ddiweddariadau ym maes iechyd meddwl amenedigol (PMH) y DU
- Darganfod ymchwil newydd i fynediad anghyfartal menywod Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig i ofal PMH
- Cwrdd â Phrif Swyddog Gweithredol dros dro MMHA, Justin Irwin.

Y gwahaniaeth y gallai gofal cynhwysfawr ei wneud i fenywod a theuluoedd

Roeddwn yn cymryd arnaf i bawb fy mod yn iawn ac yn mwynhau bod yn fam. Ond mewn gwirionedd, roeddwn yn ddruslyd ac isel. Sylwodd bydwaig ar hyn yn y diwedd a fy atgyfeirio at fy nhim gofal iechyd meddwl amenedigol lleol

LEANNE

## GWNEUD I BOB GOFAL GYFRIF

MMHA yn galw am ofal iechyd meddwl amenedigol hanfodol i bob menyw a theulu yn y DU

Wedi ei lansio fis Mehefin, mae **Gwneud i bob gofal gyfrif**, cam newydd yn **Everyone's Business campaign**, MMHA, yn amlygu ac yn diffinio'r meysydd gwasanaeth hanfodol a all chwarae rôl holl bwysig i wella canlyniadau i fenywod gyda, neu sydd mewn perygl o iechyd meddwl amenedigol (PMH) gwael, a'u teuluoedd.

Yn aml yn y DU, nid yw problemau iechyd meddwl mewn menywod cyn, yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd yn cael ei gydnabod, yn cael diagnosis na'i drin.

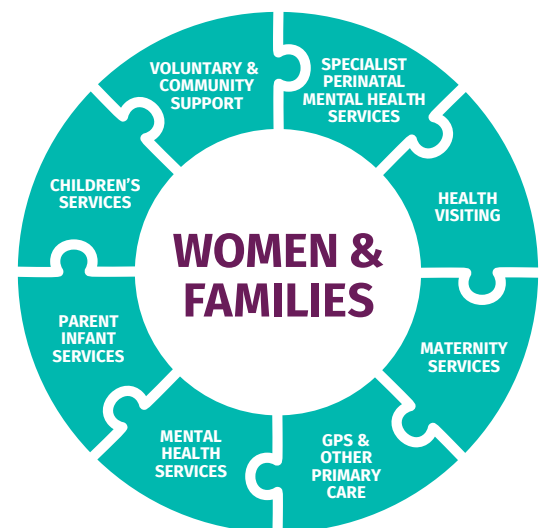
### Am beth mae MMHA yn galw?

Mae pob menyw a theulu yn y DU yn haeddu cael yr un hawl i gael gofal PMH cynhwysfawr, o safon uchel, gan gynnwys a thu hwnt i **wasanaethau arbenigol**.

Mae hyn yn cynnwys:

- 1** Gweithlu hyderus, hyfedr sy'n darparu gofal a chymorth PMH rhagorol a diogel.
- 2** Gofal i bob menyw, gan gynnwys rhai sy'n cael eu heffeithio gan **anghydraddoldebau**.
- 3** Gwasanaethau PMH arbenigol sy'n cyrraedd **safonau cenedlaethol** ac sy'n gweithredu fel catalydd dros newid o fewn y system ofal ehangach.

Pa rai yw'r gwasanaethau hanfodol sy'n ffurfio gofal iechyd meddwl amenedigol hanfodol?



### Beth sydd ei angen ar fenywod a theuluoedd?

Ar hyn o bryd, nid yw mynediad at ofal iechyd meddwl amenedigol (PMH) cynhwysfawr yn gyfartal i bob menyw a theulu. **Rhaid gweithredu i sicrhau bod y gwasanaethau hanfodol hyn yn cael eu comisiynu, eu hariannu a'u darparu.**

Bydd MMHA yn datblygu adnoddau i ganfod y bylchau yn y gwasanaethau hanfodol hyn ac yn dangos yr effaith y gallai hyn ei gael ar fenywod a theuluoedd.

Gwnewch bopeth posibl i #MakeAllCareCount i fenywod a theuluoedd yn y DU →



## Roedd 16,000 o fenywod yn methu cael gofal PMH hanfodol oherwydd y pandemig

Yn ôl ymchwil gan un o aelodau MMHA, Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, dim ond 31,261 o fenywod a lwyddodd i gael help PMH, yn hytrach na'r 47,000 y byddai disgwyl iddynt ddefnyddio gwasanaethau PMH arbenigol yn Lloegr yn 2020/21.



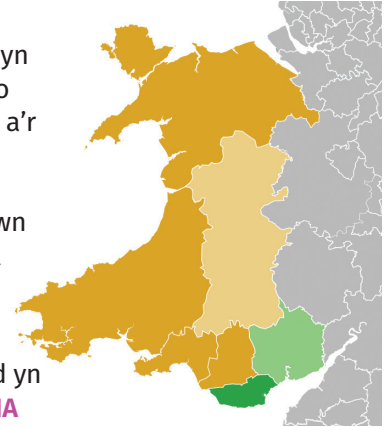
**"Mae'n hen bryd cael arian ar gyfer cyfleusterau PMH ond mae mwy fyth o frys oherwydd y pandemig Covid-19."**

Dr Trudi Seneviratne  
Cofrestrydd, Coleg Brenhinol  
y Seiciatryddion

Mae'r Coleg yn galw am gyllid i gyfleusterau PMH yn adolygiad o wariant nesaf y Llywodraeth, ac ar benaethiaid iechyd lleol i roi diwedd ar **loteri cod post mewn iechyd meddwl mamau** drwy roi sylw i broblemau cyllido sy'n bodoli ers amser. Mae gwasanaethau PMH wedi profi 18 mis anodd ac maent wedi gweithio'n galed dros fenywod a theuluoedd. Yn awr, yn fwy nag erioed, mae angen eu gwarchod a'u gwella.

## CYMRU: MMHA yn galw ar y Llywodraeth newydd i wneud PMH yn fater craidd

Yn dilyn canlyniadau etholiad mis Mai, rydym yn edrych ymlaen at weithio â'r Llywodraeth newydd, a'r Aelodau o'r Senedd (AS) newydd, i roi sylw i'r **bylchau sy'n parhau** mewn gwasanaethau arbenigol hanfodol.



Anfonwyd llythyrau o groeso ar bob AS, a oedd yn cynnwys tri **galwad MMHA ar y Llywodraeth newydd**:

- 1 Adnoddau digonol i bob bwrdd iechyd i **droi'r map gwasanaethau arbenigol yng Nghymru'n wyrdd.**
- 2 Sefydlu **uned mamau a babanod barhaol** (MBU) yn y De, ac opsiwn clir a hygyrch ar gyfer menywod yn y Gogledd.
- 3 Darparu **hyfforddiant PMH** i'r holl weithwyr proffesiynol sy'n gysylltiedig â gofal menywod yn ystod beichiogrwydd ac yn y flwyddyn gyntaf ar ôl esgor.

## Pam mae cymorth arbenigol yn hanfodol i fenywod ag anghenion PMH cymhleth

Roedd staff yr MBU yn eithriadol o amyneddgar a chefnogol, a thrwy weithio â seicolegydd plant yr uned mi wnes i ddechrau gweld fy mab fel cymeriad bach a dyfodol lle'r oedd pob dim yn mynd i fod yn iawn.

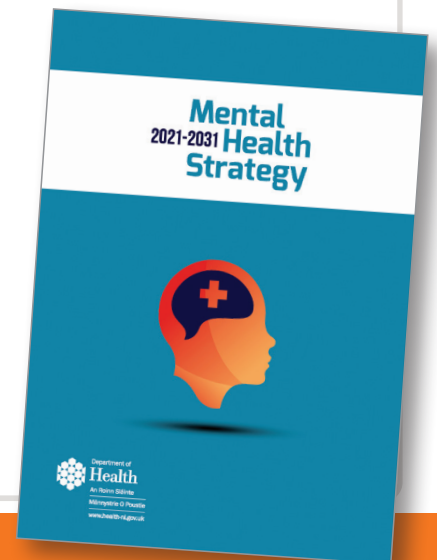
KATHRYN

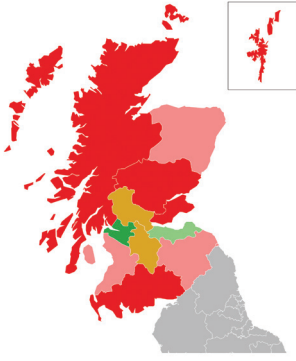
## GOGLEDD IWERDDON: Mae PMH yn flaenoriaeth allweddol mewn Strategaeth Iechyd Meddwl 10 mlynedd newydd

Roedd MMHA yn falch o weld yr ymrwymiad i wella mynediad at wasanaethau PMH cymunedol ac i gleifion mewnol fel rhan o **Strategaeth Iechyd Meddwl (2021-31)** 10 mlynedd yr Adran Iechyd.

**"Hyd yma mae Gogledd Iwerddon yn llusgo ar ôl gweddill y DU o ran iechyd meddwl amenedigol arbenigol ...i famau sydd angen gofal iechyd meddwl fel cleifion mewnol, nid oes MBU yng Ngogledd Iwerddon ...Byddwn yn parhau i gyflwyno gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol, gan gynnwys gwasanaethau cleifion mewnol."** (Points 195-196)

Mae MMHA yn ddiolchgar am yr ymdrechion mawr sy'n cael eu gwneud i sicrhau y bydd gwasanaethau PMH cymunedol yn weithredol ym mhob ymddiriedolaeth erbyn dechrau 2022. Byddwn yn parhau i gydweithio ag aelodau, ymgyrchwyr, a'r Adran Iechyd i sicrhau amserlen a chyllid ar gyfer MBU cyn gynted â phosib.





## YR ALBAN: lansio Llwybrau Gofal Iechyd Meddwl Amenedigol yr Alban

Mae MMHA yn croesawu datblygiad **Llwybrau Gofal PMH yr Alban**, sy'n diffinio'r llwybrau delfrydol drwy'r system gofal iechyd yn ôl anghenion PMH unigol y fenyw. Rydym yn edrych ymlaen yn eiddgar at Gynllun Cyflawni (2021-22) **Bwrdd Rhaglen Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod** – a gyhoeddir yn fuan – i ddeall sut y bydd Byrddau Iechyd yn cael eu hariannu'n gynaliadwy i **lenwi'r bylchau presennol**, i ddarparu'r gofal PMH o safon uchel a nodir yn y llwybrau, ac i roi i fenywod a theuluoedd y gofal sydd ei angen arnynt.



## Aelodau MMHA yn galw am ailfeddwl toriadau i ymwelwyr iechyd

Mae Coleg Brenhinol y Bydwragedd, Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a Gynaecolegwyr, Sands, a'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol Geni Plant wedi ychwanegu eu lleisiau at bryderon a godwyd gan Sefydliad yr Ymwelwyr Iechyd a rhybuddiwyd **Cyngor Sir Hampshire** y byddai toriadau i'r gyllideb yn arwain at "risgiau annerbyniol" i fenywod cyn, yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd, ac i'w babanod, ac y byddai'n "gosod cynsail peryglus i gynghorau eraill sy'n wynebu heriau ariannol tebyg."

**Mae ymwelwyr iechyd yn elfen hanfodol o ofal PMH.** Fel y dywed eu llythyr "mae'n anorfod y bydd toriadau mewn rhan o'r system gofal iechyd yn effeithio ar rannau eraill o'r system gan gynnwys gwasanaethau mamolaeth... nid yw ymwelwyr iechyd ar eu pen eu hunain ar maent yn rhan hanfodol o **system llawer ehangach** o weithwyr proffesiynol sy'n gweithio ar lefel unigolion, teuluoedd a chymunedau."



"Nid moethusrwydd yw helpu menywod beichiog, mamau newydd a babanod – mae'n fuddsoddiad hanfodol!"

Gill Walton  
Prof Weithredwr, Coleg  
Brenhinol y Bydwragedd

## Ystadegau Allweddol: Mynediad anghyfartal menywod Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig at wasanaethau PMH

**Mae ymchwil ddiweddar Dr Elaine Amoah** yn amlygu'r anghydraddoldeb mae menywod Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig sydd angen PMH yn ei brofi:



Roedd 98% o fenywod a holwyd yn barod i gael triniaeth ar gyfer eu hiechyd meddwl, ond...



Nid oedd 32% wedi cael triniaeth, gan gynnwys therapiâu siarad fel CBT a chwswela.



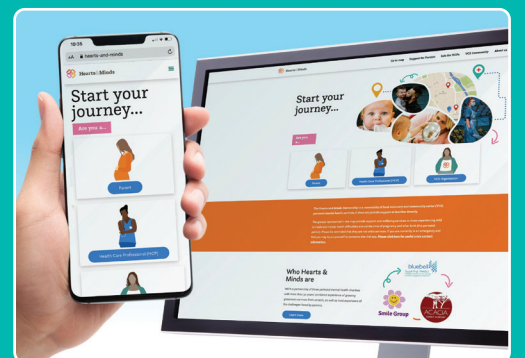
Roedd bron i draean y menywod (30%) yn credu bod stigma cymdeithasol ynghlwm wrth driniaeth am broblemau iechyd meddwl neu emosiynol.

Ymunwch yn y sgwrs yn ystod ac ar ôl Wythnos Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl Pobl Ddu (sy'n cael ei chydlynu gan aelod o MMHA **The Motherhood Group**), i godi ymwybyddiaeth ac i annog menywod a theuluoedd croenliw i gael yr help maent ei angen ac yn ei haeddu.



## MAP NEWYDD: gwasanaethau cymorth amenedigol ar lawr gwlad yn Lloegr

Mae aelod o MMHA, yr **Hearts and Minds Partnership** wedi lansio **map rhyngweithiol** o wasanaethau PMH ar lawr gwlad yn Lloegr. Mae mudiadau gwirfoddol a chymunedol yn cael eu hannog i gwblhau'r hunanasesiad, fel y bydd rhieni a gweithwyr proffesiynol yn medru defnyddio'r adnoddau a chyfeirio at gymorth diogel, o safon yn eu hardal leol.





## Yn y Cyfryngau

Pregnant women in England denied mental health help because of Covid – The Guardian

Struggling mental health of new mothers in pandemic 'could cost extra £17.5 billion' – The Independent



Mental health in north Wales: Calls for unit for mums and babies – BBC News

Public Health England calls for closer working between midwives and health visitors – Nursing Times

Lack of support after miscarriage is causing a mental health crisis say charities – ITV News

## ADNODDAU NEWYDD: Helpu a chynnwys partneriaid ac aelodau eraill o'r teulu mewn gofal PMH arbenigol

Mae MMHA yn croesawu **canllaw ymarfer da** ac **animeiddiad** NHS England, a ddatblygwyd i helpu comisiynwyr a gwasanaethau PMH arbenigol i sicrhau bod menywod a'u teuluoedd yn cael profiad positif o ofal cydlynus ac i wella canlyniadau i'r teulu cyfan.

Yn yr un modd, bydd **canllawiau NICE** sydd wedi'u diweddarau hefyd yn ystyried **rôl partneriaid a'r teulu mewn gofal cynnedigol**.



Ewch i Ganolfan Adnoddau MMHA  
am ragor o fanylion →

## MMHA yn croesawu Justin Irwin fel PSG dros dro

Ddiwedd Gorffennaf, ffarweliodd MMHA â'i Gyd-sylfaenydd a PSG, Emily Slater. Bu Emily gyda'r Gynghrair ers y cyfarfod cyntaf yn 2011 a bydd yn gadael corff o waith a gwaddol hynod ar ei hôl.



Dymunwn y gorau i Emily ac rydym yn diolch iddi am ei harweinyddiaeth dosturiol a'i phenderfyniad i wella bywydau menywod a theuluoedd sy'n cael eu heffeithio gan broblemau PMH.

Mae gan Justin brofiad helaeth o elusennau a'r sectorau iechyd meddwl a blynyddoedd cynnar. Mae wedi bod yn PSG dros dro gyda'r Parent-Infant



Foundation, Bliss, Bipolar UK, a'r Ymddiriedolaeth Teuluoedd a Gofal Plant, a rolau uwch gyda Childline, SANE a'r Young Women's Trust, ymhlith eraill. Mae Justin wedi cymryd yr awenau dros dro ac mae'r broses i recriwtio ein PSG parhaol nesaf bellach **yn fyw**.

## Cwrdd ag aelodau MMHA

Mae **Refugee Women Connect** (RWC) yn helpu ceiswyr lloches a ffoaduriaid benywaidd, a goroeswyr masnachu mewn menywod i gael bywyd diogel yn y DU.

# Refugee Women Connect

Mae **tîm iechyd meddwl** RWC yn cynnig help i fenywod sy'n feichiog neu sydd â phlant hyd at flwydd oed, gan gynnig cymysgedd o sesiynau un i un, gwirio dros y ffôn a chymorth dilynol.

I nodi Wythnos Ffoaduriaid 2021, buom yn holi RWC am yr **heriau iechyd meddwl mwyaf mae mamau sy'n ffoaduriaid a cheiswyr lloches yn eu hwynebu**.



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

Tanygrifiwch i'r eFwletin Busnes Pawb yn  
[www.maternalmentalhealthalliance.org/campaign](http://www.maternalmentalhealthalliance.org/campaign)



Argraffwyd ar bapur  
cynaliadwy