

MATERNAL MENTAL  
HEALTH ALLIANCE  
**everyone's business**

# Apêl i benderfynwyr cenedlaethol a lleol GYNLLUNIO ar gyfer gofal iechyd meddwl amenedigol yn ystod Covid-19 a thu hwnt

Mae **Ymgyrch Busnes i Bawb** gan Gynghrair Iechyd Meddwl y Fam yn ceisio gwella bywydau yr holl fenywod ledled y DU sy'n profi problemau iechyd meddwl amenedigol.

Dylai pob menyw dderbyn y gofal sydd ei angen arnyn nhw a'u teuluoedd yn ystod beichiogrwydd a'r blynyddoedd cyntaf ar ôl genedigaeth, lle bynnag a phryd bynnag y mae ei angen arnynt, fel y disgrifir yn y canllawiau ac argymhellion cenedlaethol.

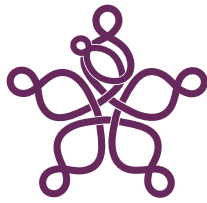
Yn ystod amseroedd ansicr Covid-19, mae tri pheth yn dal yn sicr am iechyd meddwl menywod beichiog, mamau newydd a'u teuluoedd:

- 1 Mae eu lefelau straen a'u hanghenion iechyd meddwl yn hyd yn oed uwch na'r arfer.<sup>1</sup>
- 2 Os na fydd salwch meddwl yn ystod beichiogrwydd neu yn ystod y flwyddyn gyntaf ar ôl cael babi yn cael ei drin, bydd yn parhau i gael effaith dorcalonnus yn ystod y pandemig Covid-19 ac am gyfnod hir ar ei ôl hefyd.
- 3 Mae mynediad ymddangosiadol a go iawn at ofal ar bob lefel wedi gostwng; mae angen dull rhagweithiol i oresgyn y rhwystrau hyn.

Er mwyn gwneud yn siŵr bod menywod a'u teuluoedd yn derbyn y gofal sydd ei angen arnynt yn ystod Covid-19, rydyn ni'n annog penderfynwyr cenedlaethol a lleol i **GYNLLUNIO gan ystyried anghenion meddyliol ynghyd ag anghenion corfforol menywod a'u teuluoedd.**

[www.maternalmentalhealthalliance.org/campaign](http://www.maternalmentalhealthalliance.org/campaign)

1. Hyd yn oed mewn amseroedd cyffredin, bydd mwy nag 1 menyw o bob deg yn profi problem iechyd meddwl yn ystod beichiogrwydd neu yn ystod y flwyddyn gyntaf ar ôl cael babi.



---

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

---

Mae bylchau sy'n destun pryder wedi bodoli mewn gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol allweddol ers tro byd, ac mae llywodraeth y DU wedi creu cynlluniau ac addewidion<sup>2</sup> i fynd i'r afael â'r bylchau hyn. Er y gallai meysydd eraill mewn gwasanaethau iechyd ohirio neu ganslo gweithdrefnau os oes angen, mae menywod yn dal i eni babanod ac mae *angen gofal arnynt gan wasanaethau sydd â digon o staff a chymorth, gan gynnwys gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol, gwasanaethau mamolaeth, gwasanaethau ymweliadau iechyd, gwasanaethau gofal sylfaenol, gwasanaethau rhieni a babanod a gwasanaethau'r trydydd sector.*

---

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

---

Er mwyn atal menywod rhag syrthio drwy'r bylchau nawr, mae gwasanaethau – gan gynnwys gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol, gwasanaethau mamolaeth, gwasanaethau ymweliadau iechyd, gwasanaethau gofal sylfaenol, gwasanaethau rhieni a babanod a gwasanaethau'r trydydd sector – *angen cydlynu i gysylltu atyfeiriadau ar-lein â gwybodaeth gyfredol, i annog menywod a'u teuluoedd i ofyn am gymorth os ydynt ei angen, ac i hwyluso mynediad at y gwasanaethau hynny.*

---

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

---

Gall straen ychwanegol yn ystod yr argyfwng hwn gael effaith dymor hir ar y fam<sup>3</sup>, ar y babi ac ar y teulu ehangach. *Mae lleihau straen y gellir ei osgoi (gan gynnwys yn y gweithle), rhoi rhagor o gymorth, a thalu rhagor o sylw i adnabod arwyddion salwch sy'n datblygu yn hanfodol bwysig nawr.*

---

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

---

Er mwyn atal dioddefaint y gellir ei osgoi – ac mewn rhai achosion, trychineb – a lleihau'r baich economaidd ar y gymdeithas, mae angen rhoi'r un flaenoriaeth i iechyd meddwl ac iechyd corfforol menywod beichiog a mamau newydd, gan gynnwys gan y mamau a'r teuluoedd eu hunain.

**[www.maternalmentalhealthalliance.org/campaign](http://www.maternalmentalhealthalliance.org/campaign)**

---

2. Mae'r rhain yn cynnwys adroddiad *Delivery Effective Services 2018* gan y *Perinatal and infant mental health managed clinical network* (PIMCN), yn ogystal â 'Better Mental Health in Scotland' sef y cynllun cyflawni ar gyfer rhaglen y Llywodraeth yn yr Alban; Law yn Llaw at Iechyd Meddwl – Cynllun Cyflawni 2019-2022 yng Nghymru; cytundeb ac ymrwymiad *New Decade, New Approach* y Prif Weithredwr newydd i gynhyrchu Cynllun Gweithredu Iechyd Meddwl ar wahân yng Ngogledd Iwerddon, a *NHS Long Term Plan 2019*; a *NHS Interim People Plan 2019* yn Lloegr.

3. Mae'r cyfnod amenedigol yn cynnig cyfle unigryw i wella llesiant emosiynol / iechyd meddwl dwy genhedlaeth ar yr un pryd. Fodd bynnag, gall methiant i adnabod risg yn gynnar olygu y gall problemau / salwch fod yn fwy difrifol, y broses gwella fod yn llawer anoddach, a'r goblygiadau bara'n hirach.