

Dathlu 10 mlynedd! **Helpwch i dalu am y 10 nesaf**

RHOWCH NAWR

## DIWEDDARIAD AR YR YMGYRCH: **Blwyddyn anodd i ferched, teuluoedd a gwasanaethau**

Mae 2021 wedi bod yn flwyddyn anodd i lawer o ferched, teuluoedd a gwasanaethau a fu'n gweithio'n galed i ddarparu gofal iechyd meddwl ôl-enedigol (PMH). Diolch i aelodau, cefnogwyr, pencampwyr a staff y Gynghrair Iechyd Meddwl Mamau (MMHA) am wneud PMH yn flaenoriaeth er gwaetha'r amgylchiadau anodd.

Yn 2022, bydd MMHA yn lansio adnoddau newydd i'n helpu i barhau i greu newid i ferched a theuluoedd. Yn gyntaf ôl bydd gwerthusiad annibynnol o'r **ymgyrch Busnes Pawb**, wedi'i ddilyn gan ymchwil economaidd newydd sy'n asesu'r manteision o gynyddu mynediad at driniaeth i ferched gyda phroblemau PMH cyffredin.

**Edrychwn ymlaen at weithio gyda chi i wneud gwahaniaeth yn 2022 a thu hwnt!**



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

- Dewch o hyd i ddiweddariadau ar yr holl ddatblygiadau PMH allweddol ledled y DU
- Dysgwch am gyllid newydd ar gyfer PMH yn Adolygiad Gwariant eleni
- Dewch i glywed rhai o'r heriau yr oedd gwasanaethau PMH yn eu hwynebu eleni a chyfleoedd ar gyfer 2022
- Darganfyddwch adnoddau, erthyglau a newyddion am ddim o'r MMHA.

### Hunan-laddiad yw prif achos marwolaeth mewn mamau o hyd

Cawsom ein tristâu'n ofnadwy o ddarllen canfyddiadau **ymchwiliad cyfrinachol diweddaraf MBRRACE iâ farwolaethau mewn mamau (2017-2019)**, sydd unwaith eto'n tynnu sylw at anghydraddoldebau iechyd pryderus iawn.



Rhaid dysgu gwersi o bob bywyd a gollir ac anrhydeddu'r cof amdanynt drwy weithredu, ar frys, **yr argymhellion a wnaed**. Mae angen newid a buddsoddiad hanfodol i sicrhau bod gan **BOB** merch fynediad at y gofal PMH iawn, yn ystod eu beichiogrwydd ac wedyn.

Fel y mae'r adroddiad hwn yn ei ddangos, drwy wneud dim mae'r drasiedi a'r gost ym ormod.

#### YSTADEGAU ALLWEDDOL

- Roedd bron i chwarter y marwolaethau am resymau'n ymwneud ag iechyd meddwl.
- Gallai gofal gwell fod wedi newid y canlyniad i 67% o'r merched a fu farw drwy hunan-laddiad.
- Roedd marwolaethau ymhlith mamau fwy na phedair gwaith yn fwy i ferched Du, dwywaith yn fwy i ferched o darddiad ethnig cymysg, a bron ddwywaith yn fwy i ferched Asiaidd.



# Gwneud i bob gofal gyfrif yn 2021 a thu hwnt

Fe wnaethom ofyn i aelodau o'r MMHA sy'n cynrychioli rhai o'r gwasanaethau hanfodol sy'n cefnogi merched a theluoedd sy'n delio â phroblemau PMH i edrych yn ôl ar yr heriau yn 2021 a'u gobeithion ar gyfer 2022.



## Gwasanaethau PMH arbenigol

*Dr Cressida Manning, Seiciatrydd Ôl-enedigol Ymgynghorol*

Mae'r pandemig wedi parhau i effeithio ar waith a lles timau PMH arbenigol a'r merched a'r teuluoedd y maen nhw'n eu cefnogi. Mae'r timau'n parhau i fod dan bwysau trymach nag erioed ar adeg o gynllunio i ehangu'r gwasanaeth.

Mae Covid-19 wedi parhau i effeithio ar y rhwystrau i ofal, gan effeithio'n anghymesur ar ferched a theluoedd sy'n barod dan anfantais gyda hanes o gyflwr meddwl, cefnogaeth gymdeithasol wael, unigrwydd, cam-drin domestig ac anfanteision cymdeithasol eraill.

Wrth i ni ddod allan o hyn, bydd yn bwysig i ni gael gwared ar weddill y rhwystrau i ddarparu gofal y bu'n rhaid i ni ymdopi â nhw oherwydd y pandemig. Dylai timau PMH barhau i adeiladu ar y pethau a weithiodd yn dda, gyda rhywfaint o weithio o bell a grwpiau, ond yn cydnabod pa mor bwysig yw asesiadau wyneb yn wyneb. Dylid teilwrio'r gofal i anghenion y ferch unigol a'u teulu.



## Ymwelwyr iechyd

*Melita Walker, Pennaeth Iechyd Meddwl*

Hyd yn oed cyn y pandemig, roedd yn bur anodd sicrhau bod gan bob teulu fynediad at **y gofal iawn ar yr amser iawn**. Talwn deyrnged i'r holl ymwelwyr iechyd a fu'n gweithio'n galed o dan amgylchiadau heriol iawn. Er hyn, dangosodd ymchwil gynnydd mewn problemau iechyd meddwl ymhlith y rhai a ddaeth yn rhieni yn ystod y pandemig.

Mae ymwelwyr iechyd yn allweddol i gefnogi iechyd meddwl teuluol da. Mae'r bryd i ni bellach roi mwy o sylw i rôl arweiniol unigryw'r Ymwelydd Iechyd Arbenigol mewn Iechyd Meddwl Ôl-enedigol a Babanod (PIMH) i sicrhau bod ymwelwyr iechyd, fel rhan o'r system ofal ehangach, yn gallu cyfrannu at iechyd a lles meddwl rhieni a babanod.

**Wrth symud ymlaen mae angen i ni wneud tri pheth:**

1. Cynyddu nifer ein hymwelwyr iechyd
2. Sicrhau bod ganddynt y capasiti a'r hyfforddiant iawn
3. Sicrhau bod Ymwelydd Iechyd PIMH Arbenigol yn cefnogi teuluoedd ym mhob cymuned.



## Y sector gwirfoddol a chymunedol

*Celia Suppiah, Prif Weithredwr*

Fel llawer o'n cydweithwyr yn y sector gwirfoddol a chymunedol (VCS), rydym yn eithriadol falch o'n hymateb diymdroi i'r anghenion PMH digynsail mewn cymunedau lleol. Drwy symud yn gyflym at weithio o bell, rydym wedi cofleidio atebion arloesol i oresgyn rhwystrau technegol ac wedi dysgu sgiliau newydd o weithio o bell. Law yn llaw â'r heriau, daeth ffyrdd cyfunol newydd o weithio, ac arbedion hefyd. Mae'r sector VCS wedi bod yn achubiaeth i ferched a theluoedd oherwydd y lleihad aruthrol mewn gwasanaethau statudol. Fodd bynnag, y rhieni sydd fwyaf digidol difreintiedig yw'r pryder mwyaf o hyd. Sut allwn ni wybod pwy ydyn nhw a ble y maen nhw? Sut allwn ni gyfathrebu â nhw? Mae dulliau holistig a phartneriaeth o weithio'n hollbwysig o hyd.

Heb fuddsoddiad parhaus, bydd llawer o deuluoedd yn colli allan ar gymorth gwerthfawr yn y gymuned. Rydym eisiau gweld llawer mwy o gydnabyddiaeth a buddsoddiad yn rhaglenni'r sector VCS i gynnal ansawdd y cymorth PMH gan ein cydweithwyr yn y gymuned. Mae gan y VCS gyfraniad hanfodol ac unigryw i'w wneud i ganlyniadau iechyd meddwl mewn mamau. Mae pob rhiant, babi a theulu'n haeddu'r cychwyn gorau posib.

Mae angen mynediad cyfartal a theg at ofal PMH cynhwysfawr o ansawdd uchel ar bob un ferch a theulu yn y DU, gan gynnwys gwasanaethau arbenigol ac yn dilyn ymlaen o hynny. Helpwch i 'Gwneud i bob gofal gyfrif' →

## GOGLEDD IWERDDON: Diweddariad ar gyflwyno gwasanaethau PMH arbenigol

Bydd y flwyddyn nesaf yn un gyffrous i Ogledd Iwerddon gyda thimau PMH arbenigol ym mhob un o'r pum Ymddiriedolaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol ar y gweill i fod yn weithredol erbyn dechrau 2022. Mae cynnydd da eisoes wedi'i wneud:

- Mae **Belfast** yn ehangu eu tîm presennol
- Mae'r **De-ddwyrain** bron yn barod i ddechrau trin cleifion
- Mae'r **Gorllewin, De a'r Gogledd** yn recriwtio a chaffael swyddfydd.

Edrychwn ymlaen at weld merched a theluoedd yn gallu defnyddio'r gwasanaethau hyn ac at dderbyn diweddariad ar gynlluniau'r Llywodraeth ar gyfer MBU yn y flwyddyn newydd.

## CYMRU: Pa gyllid fydd ar gael i helpu byrddau iechyd i gyflawni safonau ansawdd ar gyfer timau PMH cymunedol arbenigol?

Hyn oedd thema cwestiwn diweddar gan Janet Finch-Saunders, Aelod o'r Senedd, i Lywodraeth Cymru'n ddiweddar. Fe wnaethom groesawu **ymateb y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Lles**, Lynne Neagle, a gadarnhaodd eu hymrwymiad i wella timau PMH cymunedol a darparu cyllid i wasanaethau.

Gwyddom fod bylchau o hyd mewn gwasanaethau hanfodol fel nad yw merched a theluoedd yn derbyn y gefnogaeth sydd ei angen arnynt, felly mae cael amserlen glir i **droi'r map yn wyrdd** yng Nghymru'n hanfodol.

"Rydym yn ymrwymedig i ddatblygu gwasanaethau iechyd meddwl ôl-enedigol arbenigol yn unol â'r safonau ansawdd."

Lynne Neagle  
Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Lles



## Ad-drefnu'r Cabinet: Gweinidog Gofal ac Iechyd Meddwl newydd

Ym mis Hydref, croesawodd y MMHA **Gillian Keegan AS** i'w swydd newydd. Edrychwn ymlaen at weithio gyda hi i sicrhau bod merched a theluoedd ar draws Lloegr yn derbyn y gofal sydd ei angen arnynt.



## LLOEGR: PMH yn cael ei gydnabod yn yr Adolygiad o Wariant



Ym mis Hydref, cyhoeddodd y Canghellor Rishi Sunak £100m ar gyfer iechyd meddwl ôl-enedigol fel rhan o Adolygiad o Wariant y Llywodraeth. Mae'r MMHA yn croesawu bod anghenion PMH merched a theluoedd yn cael ei gydnabod.

Mae'n greiddiol bwysig cael mwy o fanylion i gadarnhau sut fydd y cyllid yn cael ei ddyrannu. Bydd **gofal PMH cynhwysfawr** i BOB merch a theulu ond yn bosib os bydd pob rhan hanfodol o'r system yn derbyn digon o gyllid ac adnoddau.

## YR ALBAN:

### Dengys y Cynllun Darparu (2021-22) diweddaraf beth cynnydd ar PMH, ond rhaid gwneud mwy

Mae'r **Cynllun Darparu** diweddaraf gan Fwrdd y Rhaglen Iechyd Meddwl Ôl-enedigol a Babanod yn dangos cynnydd da ar draws sawl haen o wasanaethau PMH, gan gynnwys datblygu gwasanaethau PMH, hyfforddiant a chanllawiau, a hefyd ar greu fforymau clinigol.

Fodd bynnag, y sefyllfa o hyd yw bod gwasanaethau cymunedol arbenigol ond ar gael i ferched a theluoedd mewn rhai ardaloedd.

Rhaid cael dadansoddiad manwl o wariant pob bwrdd iechyd, a gwerthusiad o'i effaith, i ddeall sut y mae'r buddsoddiad yn gwneud gwahaniaeth ystyrlon. Mae'n hanfodol goresgyn y rhwystrau i ofal PMH hanfodol i sicrhau mynediad cyfartal i holl ferched a theluoedd Cymru yr effeithir arnynt gan PMH.

## Ar y cyfryngau

“Roeddwn yn ffodus iawn bod gweithwyr gofal iechyd wedi sylwi ar yr arwyddion a heb os mi achubodd fy mywyd.” Leanne

Mam yn pwysu ar Rishi Sunak: Invest in vitalhealth visitors who saved my life – Daily Express, yn sôn am brofiad byw BusnesPawb

Mamau Du ac Asiaidd yn profi anghydraddoldeb gofal iechyd meddwl ôl-enedigol – Metro

Covid: Rhieni newydd yn dal i gael trafferth derbyn cymorth, yn ôl Aelodau Seneddol – BBC

Bydwraig PMH gyntaf Bae Abertawe'n helpu mewn uned newydd – GIG Cymru

## Sbotolau ar aelodau'r MMHA



Fe wnaeth y MMHS groesawu Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol (RCOT) yn aelod newydd. Mae'r RCOT yn cynrychioli dros 33,000 o staff therapi galwedigaethol ar draws y DU.

Mae'r RCOT yn gweithio i sicrhau lle'r proffesiwn mewn darparu iechyd a gofal cymdeithasol, drwy hyrwyddo manteision therapi galwedigaethol i'r cyhoedd, comisiynwyr a'r llywodraeth, gan gynnwys y rôl bwysig y mae therapyddion galwedigaethol yn ei chwarae mewn timau PMH arbenigol. Mae'r RCOT hefyd yn cefnogi Fforwm Clinigol i therapyddion galwedigaethol sy'n gweithio mewn PMH.

I nodi Wythnos Therapi Galwedigaethol 2021, fe wnaethom ofyn iddynt am **y rôl y mae therapi galwedigaethol yn ei chwarae mewn PMH.**



## Awydd swydd?

Mae'r MMHA yn chwilio am Swyddog Aelodaeth a Lleisiau Lleol i chwarae rhan allweddol mewn prosiect newydd wedi'i ddylunio i helpu cymunedau lleol i ymgychu dros newid positif gyda darparu gwasanaethau PMH.

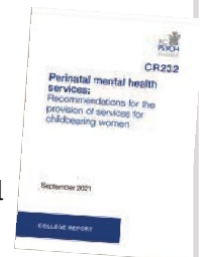
Bydd y prosiect yn rhoi ffocws penodol ar brofiadau PMH a'r heriau a wynebir gan gymunedau sy'n wynebu anghydraddoldeb.

### DARLLEN HANFODOL

## Y canllawiau diweddaraf ar ofal PMH gan Goleg Brenhinol y Seiciatryddion

Mae adroddiad CR232 yn cynnwys

- y dystiolaeth ddiweddaraf
- egwyddorion ymarfer gorau
- canllawiau ar ymyriadau effeithiol
- argymhellion ar gyfer y gweithlu.



Gan adleisio ymgyrch 'Gwneud i bob gofal gyfrif' yr MMHA, mae'r adroddiad hwn yn tynnu sylw at beth sydd angen ei wneud mewn timau PMH arbenigol a phwysigrwydd y system gyfan ac ystod eang o weithwyr proffesiynol i ddarparu gofal PMH o ansawdd uchel i ferched a theuluoedd.

**MWY O ADNODDAU →**

### NEWYDDION YR MMHA

## Croeso i Brif Weithredwr newydd yr MMHA: Laura Seebohm

Mae'r Bwrdd yn falch iawn o gyhoeddi penodiad Laura Seebohm fel Prif Weithredwr nesaf yr MMHA.



Mae gan Laura 25 mlynedd o brofiad yn y sectorau statudol a gwirfoddol, yn fwyaf diweddar fel Cyfarwyddwr Gweithredol dros Faterion Allanol yn **Changing Lives**. Bydd ei phrofiad o bolisi ar lefel leol a chenedlaethol, ei phrofiad byw o arferion newid system a chynhwysiant, yn werthfawr iawn i waith yr MMHA.

**Ymunwch â ni mewn rhoi croeso cynnes i Laura i'r MMHA pan fydd yn dechrau yn ei swydd yn Chwefror 2022.**

