

# Cynllun ar gyfer gwell gofal mamolaeth yng Nghymru

Mae effaith y pandemig COVID-19 wedi cael ei deimlo ym mhob cwr o Gymru, ac yn ein GIG yn fwy nag unrhyw le arall. Wrth i ni ddechrau'r broses hir o adfer, rhaid i ni sicrhau na chaiff ei thanseilio trwy geisio gwneud gormod yn rhy fuan. Mae hyn yn arbennig o wir yn achos gwasanaethau'r GIG, lle bydd angen amser ar staff, gan gynnwys bydwagedd a gweithwyr cymorth mamolaeth, i adfer o'r hyn y maent wedi'i brofi.

**Mae Coleg Brenhinol y Bydwagedd Cymru wedi nodi pum maes lle mae am weld Llywodraeth Cymru yn gweithredu.**

## 1. Adfer ar ôl y pandemig

Y pandemig COVID-19 yw'r her iechyd fwyaf i'r GIG ei hwynebu erioed, ac mae ei effaith ar staff yn anferthol. Ym mis Ebrill 2020, roedd bron i 4% o nyrsys a bydwagedd yng Nghymru yn absennol o'r gwaith am eu bod yn sâl gyda COVID-19. Er bod y cyfraddau yn 2021 yn sylweddol is - 0.8 y cant o nyrsys a bydwagedd ym mis Mawrth 2021 - teimlwyd yr effaith ym mhob gwasanaeth mamolaeth ledled y wlad.

Rydym yn croesawu cynllun Llywodraeth Cymru i helpu'r system iechyd i adfer ar ôl y pandemig a'i chydabyddiaeth bod angen i staff hefyd wella. Mae llawer ohonynt wedi ymlâdd a hyd yn oed mewn trawma ar ôl yr hyn y maent wedi'i brofi. Rhaid i'r broses adfer yn y GIG ystyried hyn, gan gynnwys darparu cefnogaeth iechyd meddwl.

Nid ydym ychwaith eto'n deall yn llawn effaith COVID hir. Mae yna rywfaint o waith rhagarweiniol cynnar sy'n awgrymu bod menywod iau llawer yn fwy tebygol na dynion iau o ddiodeff effeithiau gwael COVID hir. Mae gan hyn oblygiadau amlwg i broffesiynau sydd wedi'u dominyddu gan fenywod megis bydwreigiaeth. Bydd angen monitro hyn yn ofalus dros y misoedd a'r blynyddoedd nesaf. Rydym yn ceisio ymrwymiad parhaus a phenderfynol y


bydd staff y GIG yn cael yr amser a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt i adfer.

Er bod cynnal y gwasanaeth a ddarperir yn ystod y pandemig wedi bod yn heriol, gwelwyd arloesi mewn ymarfer ym maes mamolaeth, yn enwedig o ran defnyddio technoleg ddigidol. Dylai'r Llywodraeth gefnogi gwasanaethau mamolaeth i sicrhau bod arfer effeithiol, arloesol yn cael ei nodi, ei asesu a'i gynnal, cyn dychwelyd at yr hen ffordd o wneud pethau.

## 2. Gwella iechyd meddwl mamau ar ôl y pandemig

Yn aml mae angen cymorth iechyd meddwl arbenigol ar fenywod beichiog, mamau newydd a'r rhai sydd wedi colli beichiogrwydd. Yng Nghymru, nid yw'r menywod hyn bob amser wedi cael cefnogaeth dda, hyd yn oed cyn y pandemig. Mae ymchwil gynnar yn awgrymu bod yr angen am y gwasanaethau hyn wedi cynyddu'n





sylweddol yn ystod y pandemig, gydag unigedd, diffyg mynediad at grwpiau cyn geni a llai o gyswllt wyneb yn wyneb gyda bydwagedd ac ymwelwyr iechyd yn cael effaith. Mae tystiolaeth hefyd yn dangos bod yr effaith yn waeth ar famau Du, Asiaidd, lleiafrif ethnig a mamau tlotach.

Rhaid i Lywodraeth Cymru fuddsoddi mewn gwasanaethau iechyd meddwl i famau, nid yn unig ar gyfer y rhai y mae'r pandemig wedi effeithio arnynt, ond pawb sydd angen cefnogaeth.

Mae hyn yn golygu gwell mynediad at wasanaethau, waeth ble mae menywod yn byw, a mwy o fuddsoddiad mewn hyfforddi a datblygu bydwagedd arbenigol.

### **3. Gwella diogelwch gwasanaethau mamolaeth**

Mae Coleg Brenhinol y Bydwagedd wedi ymrwmo i gefnogi ei aelodau i ddarparu gofal diogel o ansawdd uchel. Nid yn unig ydym yn rhannu arferion da, rydym hefyd yn dysgu o gamgymeriadau. Mae adolygiad cyfredol Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru (AGIC) wedi canfod bod "y gofal a ddarperir mewn gwasanaethau mamolaeth ledled Cymru o ansawdd da, yn wybodus, yn unigoledig ac yn canolbwyntio ar deuluoedd."

Fodd bynnag, canfu hefyd feysydd i'w gwella, gan gynnwys sawl argymhelliad ar gyfer gweithredu gan Lywodraeth Cymru.

Os ydym am gofleidio'r agenda diogelwch mamolaeth yng Nghymru yn wirioneddol, rhaid cael adnoddau priodol, o ran staffio a hyfforddiant, ac mae'n rhaid ei weithredu ledled y wlad. Rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru i fuddsoddi mewn diogelwch mamolaeth ledled Cymru, gan gynnwys

gweithredu argymhellion AGIC. Dylai cyllid gael ei glustnodi a chynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i, galwad AGIC i weithredu cofnodion electronig ac un dangosfwrdd mamolaeth, ac adolygiad o'r rhaglen tiwtoriaeth i wella'r profiad i fydwragedd sydd newydd gymhwyso.

Mae hyfforddiant da, cyson ar gyfer staff yn unigol ac ar y cyd â'r tîm ehangach yn hanfodol os ydym am wella diogelwch gwasanaethau mamolaeth yng Nghymru ymhellach fyth. Rhaid i Lywodraeth Cymru wella cyllid ar gyfer hyfforddiant ac argaeledd hyfforddiant, gan gynnwys cael lefelau staffio priodol i ganiatáu i fydwragedd, gweithwyr cymorth mamolaeth a staff mamolaeth eraill fanteisio ar gyfleoedd hyfforddi.

### **4. Mae gofal iechyd da yn hanfodol i iechyd cyhoeddus da**

Mae'r flwyddyn ddiwethaf wedi tanlinellu pwysigrwydd iechyd cyhoeddus da - a hefyd wedi tynnu sylw at yr heriau iechyd cyhoeddus sylweddol y mae Cymru yn eu hwynebu.

Mae gan fydwragedd a gweithwyr cymorth mamolaeth y sgiliau a'r mynediad i rai o'r grwpiau sydd fwyaf mewn perygl i gefnogi gwaith Llywodraeth Cymru i fynd i'r afael â hyn ac i helpu i sbarduno gwelliant mewn iechyd y cyhoedd.

Er gwaethaf effaith adnabyddus ysmegu ar iechyd, fel canran, mae mwy o oedolion yn ysmegu yng Nghymru (16%) nag yn Lloegr (14.3%). Mae beichiogrwydd yn gyfle gwych i ysmygwyr roi'r gorau iddi ac mae bydwragedd a gweithwyr cymorth mamolaeth mewn sefyllfa dda i'w cefnogi. Gall bydwragedd gyfeirio menywod beichiog sy'n ysmegu i wasanaethau ynghyd â chefnogi ac annog eu hymdrechion i roi'r gorau iddi.

Er y gallai pobl iau fod yn llai tebygol o ymweld â'u meddyg teulu neu wasanaethau iechyd eraill, mae cael y gwaith hwn wedi'i wneud gan ac o fewn gwasanaethau mamolaeth yn golygu y gall menywod, a'u partneriaid, roi'r gorau iddi yn llawer cynt.

Mae gordewdra yn cael ei ystyried gan lawer fel bom amser yng Nghymru. Yn 2019, roedd bron i 60% o oedolion yng Nghymru yn cael eu hystyried yn rhy drwm neu'n ordew. Mae bydwragedd a gweithwyr cymorth mamolaeth mewn sefyllfa dda i helpu menywod beichiog i reoli eu pwysau yn ystod beichiogrwydd ac i ddeall sut i wneud dewisiadau iachach.

Mae cefnogi menywod beichiog fel hyn yn cael effaith gadarnhaol nid yn unig ar eu hiechyd nhw, ond hefyd ar iechyd eu baban. Yn ogystal, gall bydwragedd a gweithwyr cymorth mamolaeth hefyd gefnogi menywod i fwydo ar y fron, a all ddarparu buddion iechyd tymor hir i blentyn.

Rydym eisiau gweithio gyda Llywodraeth Cymru i wella iechyd pobl Cymru, gan ddefnyddio'r sgiliau a'r mynediad sydd gan ein haelodau at fenywod beichiog a'u teuluoedd.

## 5. Nifer y bydwragedd a myfyrwyr byd wreigiaeth

Dim ond os oes digon o fydwragedd yn gweithio yn y GIG ym mhob rhan o Gymru y gallwn yrru gwelliannau mewn gofal mamolaeth yng Nghymru.

Mae Coleg Brenhinol y Bydwragedd yn croesawu ymrwymiad Llywodraeth Cymru i gynyddu nifer y lleoedd hyfforddi i fydwragedd 15% yn 2021/22, o 161 i 185. Er bod nifer y bydwragedd yng Nghymru yn sefydlog iawn - roedd yna 1,376 o fydwragedd cyfwerth ag amser llawn yn gweithio yn y GIG yng Nghymru ym mis Medi 2020, o'i gymharu â 1,389 yn 2019 - rhaid i ni beidio â llaesu dwylo.

Rhaid gwneud mwy i gadw'r staff cymwys a phrofiadol sydd gennym. Rhaid i Lywodraeth Cymru barhau i ganolbwyntio ar dwf cyson, cynaliadwy yn nifer y bydwragedd a sicrhau ein bod yn cynnal sgiliau, gwybodaeth a phrofiad y rhai sydd eisoes yn gweithio yn y gwasanaeth.

**Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â  
Choleg Brenhinol y Bydwragedd Cymru,  
Uned 13b Rhodfa Drake  
Lle Brigantine Glanfa'r Iwerydd  
Caerdydd CF10 4AN  
0300 303 0444**

