
Cyngor Iechyd Cymuned Hywel Dda

Babanod a Genedigaethau yn Hywel Dda

Adroddiad dilynnol o'n harolwg Mamolaeth 2021

Rhagfyr 2022



Fformatau Hygyrch

Mae'r adroddiad yma ar gael hefyd yn Saesneg

Os hoffech y cyhoeddiad yma mewn fformat ac/neu iaith amgen, cysylltwch gyda ni os gwelwch yn dda.

Gallwch ei lawrlwytho o'n gwefan neu gallwch ofyn am gopi drwy gysylltu gyda'n swyddfa.

Cynnwys

Am y CICau	5
Cefndir a Chyflwyniad	8
Beth wnaethon ni	9
Ein harolwg mamolaeth	10
Yr hyn rydym wedi ei glywed	11
...y sylwadau cadarnhaol	12
...y sylwadau negyddol	14
Gofal cynenedigol	15
Genedigaethau cartref	17
Plentyn cyntaf	18

Anwythiadau	21
Cesaraidd a genedigaethau gyda chymorth	23
Bwydo o'r fron	26
Gofal ôl-enedigol	29
Agweddau	30
Derbyn cefnogaeth	31
Yr amgylchedd	33
Awgrymiadau	34
Argymhellion	35
Dysgu o'r hyn rydym wedi ei glywed	36

Gan bwy rydym yn clywed	37
Diolchiadau	39
Adborth	40
Manylion cyswllt	44
Ymateb Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda i'n hadroddiad	

Am Gynghorau Iechyd Cymuned (CICau)

Y Cyngorau Iechyd Cymuned (CICau) yw'r Cyngorau Iechyd Cymuned (CICau) annibynnol. Mae Cyngorau Iechyd Cymuned Cymru yn annog ac yn cefnogi pobl i gael llais wrth ddylunio a darparu gwasanaethau'r GIG.

Mae CICau yn gweithio gyda'r GIG, cyrff arolygu a chyrrff rheoleiddio. Mae Cyngorau Iechyd Cymuned yn darparu cyswllt pwysig rhwng y rhai sy'n cynllunio ac yn darparu gwasanaethau'r GIG, y rhai sy'n ei arolygu a'i reoleiddio a'r rhai sy'n ei ddefnyddio.

Mae pob CIC:



Cynnal ymweliadau rheolaidd â'r gwasanaethau iechyd i glywed gan bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth (a'r bobl sy'n darparu gofal) i ddylanwadu ar y newidiadau sy'n gallu gwneud gwahaniaeth mawr



Yn ymestyn allan i bobl o fewn cymunedau lleol i ddarparu gwybodaeth, a chasglu barn a phrofiadau o wasanaethau'r GIG. Mae CICau yn defnyddio'r wybodaeth hon i wirio sut mae gwasanaethau yn perfformio ac i sicrhau bod y GIG yn gweithredu i wneud pethau'n well lle bo angen



Yn cymryd rhan gyda rheolwyr y gwasanaeth iechyd wrth feddwl am wneud newidiadau i'r ffordd mae gwasanaethau'n cael eu darparu fel bod pobl a chymunedau yn cael dweud eu dweud o'r dechrau



Yn darparu gwasanaeth eiriolaeth cwynion sy'n rhad ac am ddim, yn annibynnol ac yn gyfrinachol i helpu pobl i godi eu pryderon am ofal a thriniaeth y GIG.

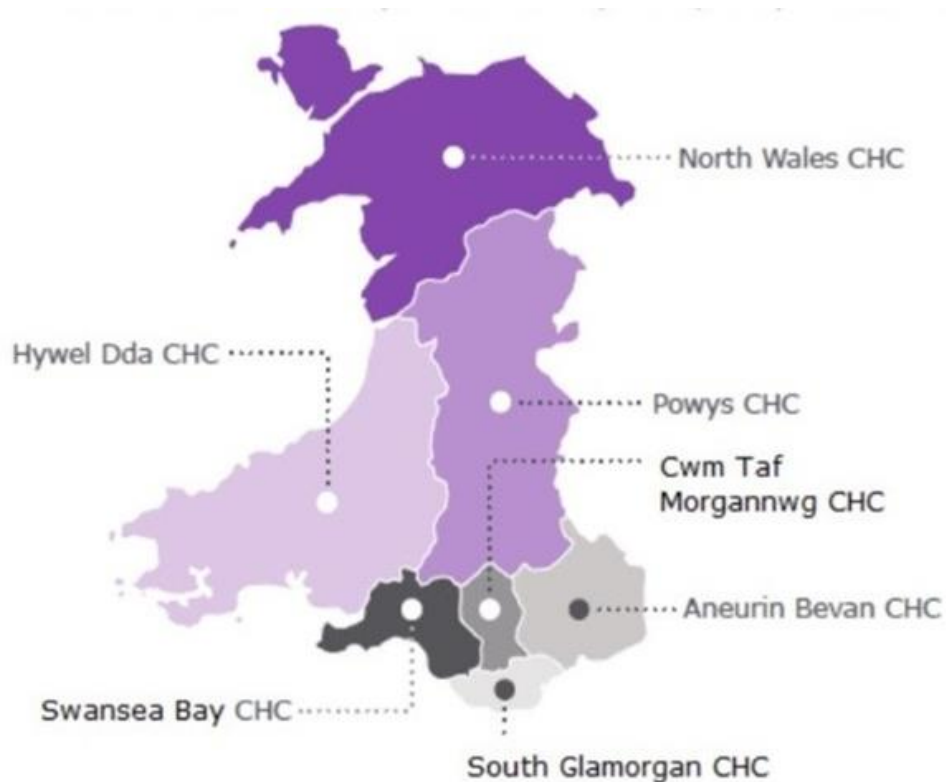
Mae CICau yn clywed yn rheolaidd gan bobl mewn sawl ffordd wahanol am eu profiadau o ofal iechyd. Cyn y pandemig, roedd y Cynghorau Iechyd Cymuned yn ymweld â gwahanol wasanaethau'r GIG fel meddygon teulu ac ysbytai i glywed gan bobl tra'u bod yn cael gofal a thriniaeth. Clywodd y Cynghorau Iechyd Cymuned hefyd gan bobl mewn digwyddiadau cymunedol lleol a thrwy gynrychiolwyr y gymuned fel cynghorwyr, gwleidyddion, a ffigyrau cymunedol allweddol eraill.

Roedd gan y Cynghorau Iechyd Cymuned gysylltiad cyson hefyd â grwpiau a sefydliadau amrywiol o fewn y gymuned fel Cyngor ar Bopeth, ysgolion, mudiadau gwirfoddol ar gyfer gwahanol elusennau ac ati. Clywodd y Cynghorau Iechyd Cymuned hefyd gan bobl a oedd yn mynychu ein cyfarfodydd a chysylltu â'n swyddfeydd a'n staff.

Ers y pandemig coronafeirws, mae'r Cyngorau Iechyd Cymuned wedi canolbwyntio ar ymgysylltu â phobl mewn gwahanol ffyrdd oherwydd ein bod wedi gorfod newid ein dull o gadw pobl yn ddiogel. Mae hyn wedi golygu ffyrdd newydd a gwahanol o weithio megis defnyddio arolygon, apiau, fideo-gynadledda, a chyfryngau cymdeithasol i glywed gan bobl.

Rydyn ni'n gwybod nad yw pawb wedi gallu defnyddio technoleg na'r ffyrdd newydd hyn o gyfathrebu. Er mwyn ceisio goresgyn hyn rydym wedi bod yn defnyddio dulliau mwy traddodiadol fel arolygon papur o hyd.

Mae 7 o Gyngorau Iechyd Cymuned yng Nghymru. Mae pob un yn cynrychioli'r llais "y claf a'r cyhoedd" mewn rhannau gwahanol o Gymru. Mae CIC Hywel Dda yn cynrychioli buddiannau pobl sy'n byw o fewn tair sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Phenfro.



Cefndir

Mae Cyngor Iechyd Cymunedol Hywel Dda wedi bod yn rhan o'r gwaith ar wasanaethau mamolaeth ers sawl blwyddyn. Cyn y pandemig roedden ni'n ymweld ag ysbytai ac yn siarad gyda grwpiau rhieni a phlant bach er mwyn darganfod sut oedd profiadau pobl o roi genedigaeth. Rydym yn gwybod bod cael babi yn gallu bod yn gyffrous ac yn achos pryder i bobl ac mae pobl fel arfer yn hoffi rhannu eu straeon geni gyda ni.

Nid yw'r CIC yn clywed llawer o straeon am famau a babanod iach yn cael eu geni fel mater o drefn oherwydd gallai pobl droi atom am gefnogaeth pan nad yw eu genedigaethau neu ofal mamolaeth wedi bod cystal. Mae ein gwasanaeth eiriolaeth cwynion yn darparu cefnogaeth i rieni sydd wedi cael cyfnodau anodd ac sydd eisiau gwneud cwynion ffurfiol. Felly, rydyn ni'n gwybod er mwyn clywed am y pethau sydd wedi mynd yn dda, mae angen i ni estyn allan at fenywod beichiog a rhieni newydd i glywed sut beth oedd eu gofal.

Yn ystod y pandemig, er ein bod eisiau clywed gan bobl am eu gofal mamolaeth, nid oeddem yn gallu cwrdd â phobl yn hawdd. Roedd oedi ar ein hymweliadau ag ysbytai oherwydd bod Covid yn risg i'n cymunedau. Felly, yn 2021, fe wnaethom lansio arolwg ar-lein yn rhedeg dros gwpl o fisoedd i ddarganfod beth oedd yn digwydd.

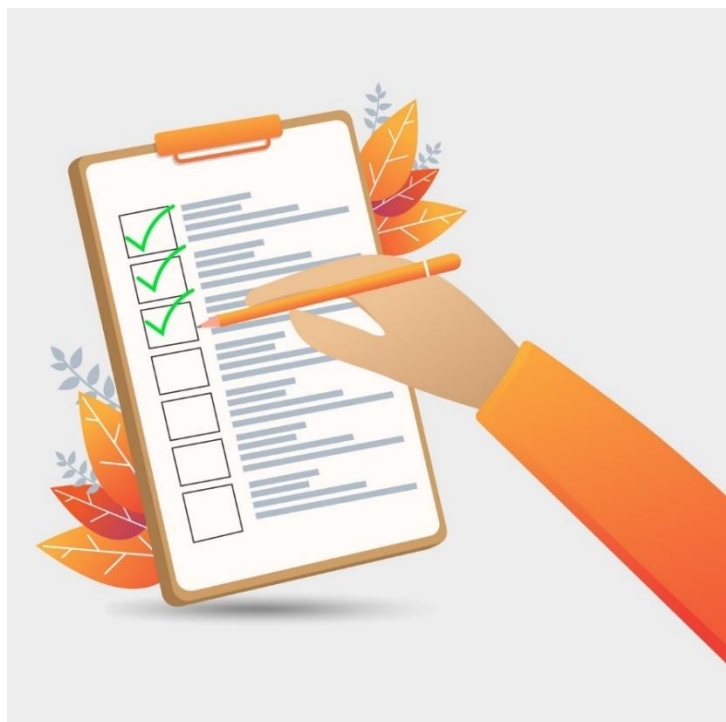
Fe gawsom sawl cant o atebion a oedd yn caniatáu inni lunio adroddiad - <http://ow.ly/GBZw50M875n> gydag argymhellion i Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda eu hystyried. Roedden ni eisiau i leisiau pobl gael eu clywed fel bod modd gwneud newidiadau, a byddai pethau'n gwella. Lluniodd y Bwrdd Iechyd gynllun gweithredu i wneud pethau'n well a nawr yn hydref 2022, roeddem eisiau darganfod gan bobl sy'n

defnyddio gwasanaethau mamolaeth os oes gwelliannau wedi bod.

Beth wnaethon ni

Fe wnaethon ni ddefnyddio arolwg ar-lein i ofyn yr un cwestiynau yr oeddem wedi eu gofyn i bobl yn 2021. Roedd hyn yn bwysig i weld a oedd pobl yn rhoi atebion tebyg i ni i'r rhai yn ein harolwg ar gyfer 2021. Oherwydd cynllun gweithredu'r Bwrdd Iechyd, roeddem yn gwybod y dylai pethau fod wedi gwella ond hefyd roedden ni eisiau darganfod a oedd yna faterion newydd neu wahanol yr oedd angen i ni wybod mwy amdanynt.

Fe wnaethon ni roi'r arolygon i fyny ar ein gwefan ac fe wnaethon ni eu hyrwyddo ar y cyfryngau cymdeithasol. Fe wnaethon ni hefyd anfon y dolenni arolwg at grwpiau a'n bod ni'n gwybod am ba rai oedd yn canolbwyntio ar famau a babanod newydd. Roedden ni hefyd yn gallu darparu copïau papur o'r arolwg i bobl os oedden nhw am eu cael yn y fformat hwnnw.



Ein harolwg mamolaeth

Doedden ni ddim eisiau i bobl lenwi llawer o focsys ticio am y pethau y gallen ni fod wedi meddwl oedd yn berthnasol, yn hytrach roedd angen i ni ddarganfod beth roedd pobl oedd yn defnyddio'r gwasanaeth yn ei ddarganfod yn ystod eu gofal, yn eu geiriau eu hunain.

Felly, fe geision ni ei gadw'n syml ac fe wnaethom ofyn i famau:

- Lle roedden nhw wedi rhoi genedigaeth
- Pryd wnaethon nhw roi genedigaeth
- Ai hwn oedd eu babi cyntaf
- Oedd eu darpariaeth wedi bod yn arferol, darpariaeth â chymorth, toriad Cesaraid, darpariaeth gymhleth neu anwythiad
- I ddweud wrthym am eu gofal/genedigaeth, beth oedd yn dda a beth ddim mor dda
- I ddweud wrthym beth oedd angen ei newid, neu unrhyw awgrymiadau y gallen nhw eu gwneud

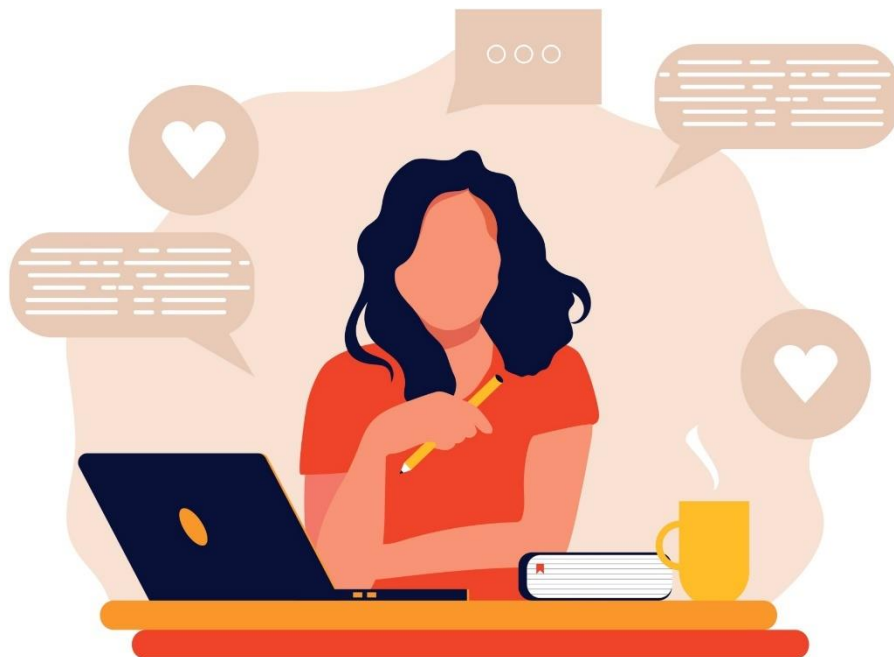
Fe wnaethon ni gynnal ein harolwg am rai wythnosau ar ddechrau hydref 2022 i gael 'archwiliad ar hap' ar y newidiadau a ddigwyddodd ers ein hadroddiad yn 2021.

Er bod ein harolwg bellach wedi dod i ben, rydym bob amser yn monitro gwasanaethau mamolaeth. Rydym yn edrych ar gwynion y mae pobl yn eu cyflwyno i'n gwasanaeth eiriolaeth a hyd yn oed os nad ydych am wneud cwyn ffurfiol, os ydych am ddweud wrthym sut y bu eich gofal mamolaeth a'ch genedigaeth, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion cyswllt ar ddiwedd yr adroddiad hwn.

Yr hyn rydym wedi ei glywed

Fel yn achos ein harolwg blaenorol, clywsom gan bobl ar draws ein tair sir oedd wedi geni eu babanod mewn ysbytai ac yn y cartref. Roedd y rhan fwyaf o'r sylwadau'n wirioneddol gadarnhaol.

Hyd yn oed pan gafodd mamau enedigaeth nad oedd yn mynd yn ôl y cynllun, roedden nhw'n aml yn rhoi llawer o ganmoliaeth i'r bydwagedd oedd yn gofalu amdanynt. Roedd rhai yn gwbl gadarnhaol am eu gofal mamolaeth o'r dechrau i'r diwedd. Ychydig iawn o bobl a roddodd sylwadau cwbl negyddol i ni. Roedd pobl yn cydnabod y gallai eu hawgrymiadau wneud pethau'n well ac roedd hyd yn oed mamau oedd â phrofiadau cadarnhaol barhau i adnabod pethau y gellid eu gwella. Nid ydym wedi gallu cynnwys sylwadau pawb, ond rydym wedi darllen pob un ymateb yr ydym wedi ei gael.



...y sylwadau cadarnhaol

Cafodd y bydwagedd ysbyty a chymuned gryn glod gan famau yn Hywel Dda. Fel yn ein harolwg yn 2021 clywsom fod pobl yn teimlo bod staff yn gwrando arnynt a'u bod yn derbyn gofal:

"Roedd bydwagedd beichiogrwydd yn dda iawn. Roedd ymgynghorwyr yn darparu gofal da. Roedd y rhan fwyaf o fydwragedd yn wych yn yr ysbyty, tîm llawfeddygol yn dda, roedd anesthetydd yn anhygoel, yn dawel iawn ac yn rhoi gwybodaeth imi drwy'r amser. Roedd ôl ofal lawdriniaeth yn wych, roedd gofal ôl-enedigol yn iawn"

"Roedd y tîm o fydwragedd yn anhygoel"

"Roedd staff SCBU a'r gofal yn wych! Roedd y staff genedigaeth yn hyfryd hefyd!"

"Roedd y ward yr es i iddi cyn cael fy nhriniaeth Cesaraidd dewisol yn wych. Roedd yr holl staff yn anhygoel a'r anesthetydd yn gwneud y llawdriniaeth yn fwy hamddenol a phleserus."

Roedd llawer o'r mamau yn disgrifio'r staff fel 'rhyfeddol', 'gwyh' ac 'anhygoel'.

"Roedd y bydwraidd yn y ward esgor yn ffantastig, cyfathrebu yn ardderchog ac roedden nhw yn eithriadol o dawel a chysurlon"

"Roedd fy ngofal o gofretsru gyda'r bydwraidd cymuned pan yn 6 wythnos yn feichiog i gael fy rhyddhau 10 ar ôl geni yn anhygoedl a difai!"

"Ardderchog, canoli ar y person a pharhad gwyh. Fy nghefnogi mewn dull proffesiynol on dagos atoch"

"Roedd y bydwraidd yn gefnogol iawn gan sicrhau fy mod mewn rheolaeth drwy'r amser."

"Mae'r ganolfan geni yn wych, cyfforddus a'r staff/bydwraidd yn groesawgar a chyfeillgar ac yn deall a pharchu eich dymuniadau."

Yr hyn rydym weid ei glywed ...y sylwadau negyddol

O'i gymharu â'n harolwg yn 2021 wnaethon ni ddim clywed cymaint o straeon negyddol. Yn aml, gallai pobl ddod o hyd i agweddau cadarnhaol a negyddol i'w profiadau. Roedd rhai mamau a gwblhaodd ein harolwg wedi bod yn feichiog ac wedi geni eu babanod pan oedd y cyfyngiadau Covid mewn grym. Roedd hyn wir wedi effeithio ar eu profiad oherwydd eu bod angen cefnogaeth gan eu partneriaid neu deulu ac nad oedden nhw'n gallu cael hyn. I rai mamau am y tro cyntaf, roedd hyn yn rhwystredig iawn gan eu bod yn aml mewn ystafelloedd sengl, wedi profi genedigaethau anodd ac roedden nhw'n teimlo ar eu pennau eu hunain.

"Roedd yn ystod y Covid, sy'n golygu nad oedd fy mhartner yn gallu ymweld pan oeddwn i mewn ar gyfer symudiadau llai. Pan gafodd babi ei eni dim ond am 2 awr roedd [fy mhartner] yn cael aros."

Doedd mamau gafodd enedigaethau anoddach, ddim bob amser yn teimlo eu bod nhw'n cael cefnogaeth dda. Bu'n rhaid i mi gael spinal ar ôl cael rhwygiad o'r drydedd radd a bu'n rhaid i fy ngŵr fy ngadael tra roeddwn i'n gwella a bu'n rhaid i mi edrych ar ôl ein mab yn unig. Fel mam am y tro cyntaf, roedd bwydo ar y fron a dysgu anghenion fy mab yn ddigon brawychus heb gael fy mharlysu o'r canol i lawr. Roedd y gweithwyr iechyd yn rhy brysur i eistedd gyda fi a darparu cefnogaeth. Nid oeddwn yn gallu cyrraedd fy niod am y rhan fwyaf o'r noson ac oherwydd fy mod wedi blino cymaint, wnes i ddim meddwl gofyn i rywun helpu, a wnaeth neb sylwi nad oeddwn wedi yfed unrhyw beth

Mae hyn fel yr hyn a glywsom yn ein harolwg yn 2021. Roedd llawer o'r mamau yn gwneud sylwadau am lefelau staffio ac yn teimlo bod hyn wedi cyfrannu at rai o'u profiadau negyddol:

"Dydw i ddim yn credu bod unrhyw un yn dod i'r gwaith i wneud gwaith gwael, ond doedd fy mhrofiad geni ddim yn gadarnhaol, ac rwy'n credu bod hyn yn bennaf lawr i staffio gwael."

"Gofynnais am ôl-drafodaeth, erioed wedi digwydd. Rwy'n gwerthfawrogi bod yr amseroedd yn anodd ac mae pobl yn cael eu hymestyn."

Gofal cyn enedigol

Mae gofal cynenedigol yn cynnwys ymweliadau gyda'r fydwraig, ysbyty ac weithiau ymgynghorydd cyn i'r babi gael ei eni. Mae gwiriadau a phrofion rheolaidd yn cael eu gwneud. Mae menywod yn cael cwrdd â'u bydwraig ac mae cynlluniau ynghylch genedigaeth yn cael eu trafod yn yr apwyntiadau hyn.

Roedd ein harolwg yn 2021 wedi nodi bod mamau'n teimlo nad oedd ganddyn nhw barhad o ofal. Roedd yn rhwystredig gweld pobl wahanol gan nad oedd yn rhoi cyfle iddyn nhw feithrin perthynas dda gyda'r bobl oedd yn gofalu amdanynt. Unwaith eto, clywsom fod hyn yn dal yn broblem:

"Roeddwn i'n teimlo'n siomedig iawn gyda'r tîm bydwragedd cymuned. Gwelais gymaint o fydwragedd gwahanol a chefais gyngor croes. Roeddwn i dan ofal ymgynghorydd ac roeddwn i'n teimlo fy mod yn cael fy rhwygo rhwng dau ddull gwahanol ac yn cael fy ngadael yn ddryslyd yn y canol"

"Yr unig beth negyddol sydd gen i efallai yw peidio gweld yr un fydwraig fwy nag unwaith yn ystod y beichiogrwydd."

Dyweddodd rhai mamau tro cyntaf wrthym eu bod wedi cael cysylltiad â'r un gweithwyr proffesiynol, ac roedd hyn weithiau wedi gwneud gwahaniaeth

"Gwelais yr un fydwraig drwyddi draw a chymerodd hyn lawer o bwysau i ffwrdd."

"Trwy fod dan ofal ymgynghorydd, gwelais yr un ymgynghorydd drwy gydol fy meichiogrwydd cyfan. Yr wythnos yn arwain at enedigaeth fy merch, gwelais hi cwpl o weithiau. Pan ddaeth hi'n amser torri fy nŵr, fy ymgynghorydd oedd yr un i wneud hyn, ond doeddwn i ddim yn teimlo ei bod hi'n cofio pwy oeddwn i, ac mai dim ond person arall oeddwn i. Rwy'n gwerthfawrogi'r pwysau aruthrol sydd ar wasanaethau mamolaeth, ond pe bawn i'n teimlo ei bod hi'n fy adnabod, rwy'n credu y byddai hyn wedi gwneud y sefyllfa roeddwn i ynddi yn llai lletchwith."

Genedigaethau cartref

Roedd rhai mamau a ymatebodd i'n harolwg wedi cael genedigaethau cartref ac yn disgrifio eu tîm o fydwragedd fel rhai anhygoel

"Gwych, canolbnwyntio ar y persono a pharhad mawr. Cefnogodd fi mewn ffordd broffesiynol iawn ond agos-atoch. Roedd yn onest yn ardderchog."

Awgrymwyd y dylid cael mwy o gefnogaeth, gwybodaeth, ac addysg i famau am enedigaethau cartref.



Plentyn cyntaf

Dyweddodd mamau wrthon ni eu bod nhw'n teimlo bod angen gwell cefnogaeth ôl-enedigol arnyn nhw wrth gael eu babi cyntaf. Roedd hyn yn wir os oedden nhw wedi cael genedigaeth normal a hyd yn oed yn fwy felly os nad oedd eu beichiogrwydd neu enedigaeth wedi mynd yn ôl y cynllun a phethau wedi bod yn annisgwyl neu'n fwy cymhleth.

Yn ein hadroddiad yn 2021, clywsom fod mamau weithiau'n teimlo'n ddiymadferth yn yr ysbyty ar ôl rhoi genedigaeth a'u bod yn cael trafferth gofalu am eu hunain a'u babi newydd-anedig, gyda chefnogaeth gyfyngedig ar y ward i'w helpu.

Yn ein harolwg diweddar, clywsom rai profiadau tebyg. Yn benodol, roedd mamau am y tro cyntaf eisiau gwybod mwy am fwydo o'r fron a delio gyda genedigaethau mwy cymhleth

“Teimlo heb gymorth ar ward ôl-enedigol er gwaethaf nifer o geisiadau am gymorth bwydo ar y fron. Rwy'n gwerthfawrogi bod pethau'n brysur ond fel mam am y tro cyntaf oedd wedi blino'n lân ac yn teimlo ar goll, rwy'n teimlo ar adegau fy mod wedi cael fy ngadael i fwrw ati a chael fy siarad i lawr ar adegau. Pan ddaeth y meddyg o gwmpas, dywedodd y byddai angen tabledi haearn arnaf oherwydd faint o waed yr oeddwn wedi ei golli ond doedd dim sôn pellach am ryddhau, felly gofynnais a chael gwybod fy mod wedi cael yr wybodaeth anghywir”

“Mwy o wybodaeth yn ymwneud ag ôl ofal Cesaraidd, mwy o wybodaeth i rieni tro cyntaf sy'n ymwneud â chynnydd a cherrig milltir. Bydwagedd mwy gofalgar yn enwedig pan fo mamau wedi blino ac yn ei chael hi'n anodd. Mwy o staff.”

Roedd mamau tro cyntaf eraill yn teimlo eu bod wedi cael y gefnogaeth roedden nhw ei angen. Clywsom hefyd fod tadau'n cael eu cefnogi pan oedd mamau'n gwella ar ôl rhoi genedigaeth:

Roedd y gofal gan gynorthwywyr gofal iechyd a bydwagedd ar ôl yr enedigaeth yn rhagorol. Roedd y staff yn rhoi sylw ac yn rhoi help, yn enwedig bod yn fam am y tro cyntaf, roedden nhw'n helpu i ddangos sut i newid & bwydo, yn wirioneddol ddiolchgar am hynny

Roedd fy ôl-ofal tra o fewn YGG yn eithriadol. Cymerodd F ofal ohonof pan ddychwelais o'r theatr am y tro cyntaf, a chefnogodd fy mhartner yn llwyr drwy fywyd fel tad newydd gan nad oeddwn yn gallu ar y dechrau. Unwaith ar y ward ôl-enedigol, M oedd ein bydwraig ddynodedig, ac roedd hi'n eithriadol. Roedd hi'n gwrando ac yn tawelu fy meddwl dros unrhyw bryderon oedd gen i a dyma'r glust gyfeillgar oedd ei hangen arnaf wrth i mi lywio bywyd fel mam newydd. Roedd M yn sylwgar ac er gwaethaf y pwysau oedd arni hi, roeddwn i'n teimlo fel ei bod hi wedi cymryd yr amser i ddod i'm hadnabod ar lefel bersonol yn gyflym iawn, a oedd yn gwneud y profiad yn fwy positif

“Roedd bydwagedd cymunedol yn ystod beichiogrwydd yn wych, yn enwedig C oedd yn gwrando ac yn archebu profion a arweiniodd at ddiagnosis o cholestasis. Roedd fy ngofal yn ystod y teithiau aml i'r uned ddydd ar gyfer profion cholestatig hefyd yn wych. Roedd y fydwraig yn hyfryd ac yn gysur. Roedd bywagedd yn ystod esgor yn hollol wych hefyd”



Anwythiadau

Yn 2021, fe ofynnnon ni i famau ddweud wrthym am eu profiad os oedden nhw wedi bod angen cymorth i ddechrau eu hesgor (a elwir fel arfer yn anwythiad). Fe wnaethon ni glywed profiadau positif gan amlaf, roedd mamau wedi teimlo cefnogaeth dda gan staff a'u bod wedi cael llawer o wybodaeth am yr hyn oedd yn digwydd. Roedd sylwadau negyddol wedi bod am y diffyg preifatrwydd a ddim bob tro yn teimlo bod staff yn gwrando arnyn nhw.

Rhoddodd ein harolwg diweddar yn hydref 2022, farn wahanol i ni, gyda mamau'n teimlo bod angen mwy o wybodaeth i'w helpu i reoli gyda'r gwaith o'u genedigaeth anwytho:

“Roedd gwybodaeth anwytho yn wael roedd angen esbonio[n gywir i mi a fy mhartner fel bod y ddau ohonom yn deall y gweithdrefnau”

“Wrth anwytho rhagor o gyfathrebu gyda'r claf ynghylch y cynllun”

“Ni wnaeth ymgynghorydd egluro proses anwytho, cael gwybod na ofynnwyd i mi a oeddwn i eisiau un, dywedwyd bod hyn oherwydd FGR fodd bynnag cafodd y babi ei eni mewn pwysau arferol, arweiniodd anwythiad at lawdriniaeth Cesaraidd brys oherwydd 'methiant i symud ymlaen'. Ychydig i ddim cymorth bwydo ar y fron tra yn yr ysbyty, a chael trafferthion oherwydd y llawdriniaeth Cesaraidd.”

Clywsom hefyd fod oedi gydag anwytho ac aros am wely yn gwneud mamau'n bryderus:

“Roedd y broses anwytho yn ofnadwy, wedi fy strapio i wely gyda gwifrau ar ôl bod eisiau genedigaeth symudol, roedd yr aros am wely yn ofnadwy, felly ni ddechreuodd fy anwythiad er bod fy nŵr wedi torri am dros 24 awr, roeddwn i'n teimlo fel fy mod yn blocio gwely oherwydd na ddigwyddodd dim tan y gyda'r nos. dechrau fy anwytho am 10-11pm - ddim yn ddechrau da bryd hynny”



Genedigaethau Cesaraidd a gyda chymorth

Mae cael toriad Cesaraidd yn aml yn ddigwyddiad sydd heb ei gynllunio. I'r mamau tro cyntaf mae'n gallu bod yn sioc canfod nad oedd yr enedigaeth naturiol yr oedden nhw wedi rhagweld yn digwydd. Roedden nhw'n teimlo bod popeth yn fwy cymhleth ac anodd.

Yn ein harolwg diweddar, yn union fel y clywsom yn 2021, dywedodd mamau bod staff wedi bod yn gysulonr ac yn gefnogol iawn yn ystod yr enedigaeth ei hun:

"Roedd y ward yr es i iddi cyn cael fy llawdriniaeth Cesaraidd dewisol yn wych. Roedd yr holl staff yn anhygoel, a'r anesthetydd yn gwneud y llawdriniaeth Cesaraidd mewn dull hamddenol a phleserus."

"Trwy gydol fy ngwewyr esgor cefais fy nghefnogi gan W ac S ac roeddwn i'n teimlo'n gwbl ddiogel ac yn cael fy arwain drwy'r holl broses. S oedd y tawelwch yr oeddwn ei angen o'r adeg pan ges i'r toriad Cesaraidd brys ac roedd pawb yn yr ystafell theatr, wedi ychwanegu at y tawelwch hwn."

"Roedd y fydwraig oedd gyda fi drwy'r gwewyr esgor yn hollol anhygoel a'r gofal ges i yn yr uned dibyniaeth uchel ar ôl geni yn rhagorol"

Yn 2021 fe glywsom fod mamau'n teimlo llai o gefnogaeth ar ôl eu genedigaeth Cesaraidd tra roedden nhw ar y ward ôl-enedigol. Clywsom farn debyg yn ein harolwg yn 2022. Dywedodd mamau wrthon ni eu bod nhw eisiau i'r staff :

“Darparu gwell gofal adfer i famau sydd wedi cael toriad Cesaraidd”

Dyweddodd llawer o famau wrthym am hyn - roedden nhw'n teimlo eu bod angen mwy o ôl gofal a chyingor unigol, yn enwedig pan gawson nhw doriad Cesaraidd neu ddarpariaeth gynorthwyol nad oedden nhw wedi'i ddisgwyl.

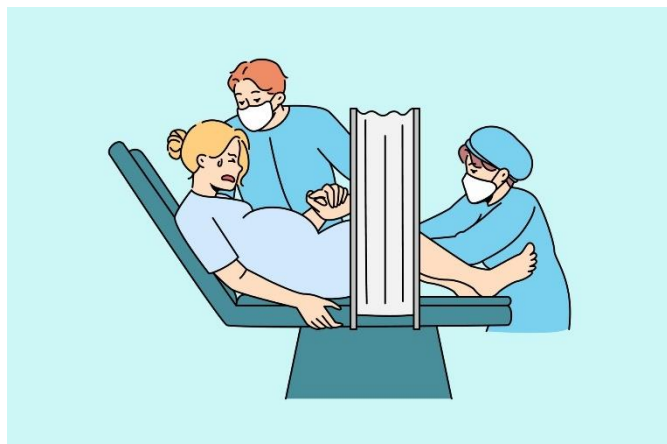
Nid oedd rhai mamau a wnaeth y sylwadau hyn bob amser yn famau tro cyntaf ac wedi gallu cymharu eu genedigaeth Cesaraidd â genedigaethau arferol blaenorol.”

“Mae gofal ôl-enedigol yn ofnadwy, wedi i mi gael fy merch roeddwn i'n cael fy ngadael i ymdopi dros fy hun a doedd gen i ddim syniad beth i'w wneud.”

“Roedd y ward ar ôl geni yn brin o staff ac ni chefais gyngor ynghylch pryd a sut y dylwn gael cawod ar ôl toriad Cesaraidd, cefais bigiadau i'w cymryd na ddangoswyd i mi sut i'w defnyddio. Doedd gen i ddim y gefnogaeth ges i gyda fy mhientyn cyntaf gyda bydwaig wedi fy nghynorthwyo tra roeddwn i angen cawod ac ati ond y tro hwn ni roddwyd unrhyw help”.

Awgrymodd rhai mamau bod yna faterion penodol yr oedden nhw wedi eu profi oedd angen mynd i'r afael â nhw, er enghraifft fe glywsom ni:

1. Doedd cyswllt croen i'r croen y babi gyda naill ai mam neu aelod o'r teulu ddim bob amser yn bosib yn fuan ar ôl geni, er bod hyn wedi bod yn rhan o'r cynllun geni
2. Roedd angen mwy o gefnogaeth i deuluoedd ar ôl genedigaeth drawmatig i ddod i delerau â'r math annisgwyl o enedigaeth yr oedden nhw wedi ei gael
3. Mwy o gefnogaeth i fwydo o'r fron wrth geisio delio gyda genedigaeth Cesaraidd a gosod y babi oherwydd y boen a'r clwyf.



Bwydo ar y fron

Nododd ein hadroddiad yn 2021 fod mamau ar y cyfan eisiau llawer mwy o gefnogaeth bwydo ar y fron nag oedden nhw'n ei dderbyn. Roedd hyn yn yr ysbyty ac unwaith roedden nhw adref.

Clywsom lawer iawn hefyd am gefnogaeth bwydo ar y fron yn ein harolwg yn 2022, gan ddangos fod hwn yn bwnc oedd yn bwysig iawn i famau. Clywsom ystod eang o sylwadau am faterion bwydo ar y fron.

Dywedodd rhai mamau wrthon ni eu bod nhw wedi cael llawer o gefnogaeth gan yr ymgynghorwyr bwydo ar y fron roedden nhw wedi gallu cael gafael arnyn nhw pan oedden nhw yn yr ysbyty:

“Mae ymgynghorwyr bwydo ar y fron yn wych, yn sôn yn arbennig am C, D ac R. Bydden i wedi bod ar goll heb eu cymorth a'u cefnogaeth.”

Dywedodd eraill wrhym nad oedden nhw'n teimlo eu bod nhw'n cael eu cefnogi gyda bwydo ar y fron ar y ward a bod angen cyngor ar leoli'r babi, cael gafael da ac wrth fagu hyder.

Dywedodd mamau wrthym, er bod llawer o siarad cadarnhaol am fwydo ar y fron a'i fod yn cael ei annog, nid oedd bob amser yr help ymarferol oedd ei angen ar famau newydd. Roedd hi'n ymddangos nad oedd gan staff ddigon o amser i ddarparu'r help oedd ei eisiau. Roedd hyn weithiau'n golygu bod mamau'n mynd adref heb lawer o fwydo ar y fron wedi digwydd ac roedd hyn yn arbennig o heriol i famau am y tro cyntaf.

Fe ddywedodd ambell fam wrthym eu bod nhw eisiau gwell cefnogaeth bwydo ar y fron ar ôl iddyn nhw adael yr ysbyty. Efallai eu bod wedi gallu ymdopi yn yr ysbyty ond unwaith adref, doedden nhw ddim wastad yn gwybod i ble y gallen nhw droi. Roedden nhw'n gweld nad oedd y math o gefnogaeth oedd ar gael bob amser yn ddigon:

"Fy unig ddymuniad oedd y gallai bydwaig/ILBLC bwydo o'r fron fod wedi dod i'm gweld gartref roeddwn wedi blino'n ormodol i fynd i apwyntiadau ac efallai y byddai cael yr opsiwn hwnnw wedi fy helpu i fwydo ar y fron am fwy o amser."

"Cefnogaeth wael bwydo ar y fron gan ymwelydd iechyd"

Roedd ein hadroddiad grŵp ffocws ym mis Ionawr 2022 - <http://ow.ly/GBZw50M875n> wedi edrych yn benodol ar fwydo ar y fron. Roedden ni wedi clywed bod mamau yn aml yn mynd ati i chwilio am gefnogaeth yn y gymuned er mwyn iddyn nhw allu bwydo eu babi ar y fron am fisoedd ar ôl cael eu geni. Gwelsom fod y grŵp cefnogi Llaeth Mam yn rhywbeth yr oedd mamau'n teimlo'n amhrisiadwy wrth eu helpu i barhau i fwydo ar y fron:

"Roedden ni'n derbyn gofal da iawn yn yr ysbyty yn gyffredinol. Roedd y r archwiliadau a wnaed gan y bydwragedd a'r recordiadau yn drylwyr. Roedd y rhan fwyaf o'r staff yn garedig ac yn trio eu gorau i fy nghefnogi a fy mabi. Cwrdd â rhai pobl hyfryd ar y ward cyn anwytho. Roedd archwiliadau dilynol gartref yn gefnogol. Roedd Llaeth Mam a chefnogaeth bwydo ar y fron yng Nglangwili yn hanfodol i fy nhaith bwydo ar y fron"

“Grŵp cymorth bwydo ar y fron gwych sy'n cael ei redeg gan Tors ar Facebook ac yn bersonol, mae hwn yn wasanaeth hanfodol. Heb hyn ni fyddwn wedi gallu parhau i fwydo ar y fron. Mae angen ei ariannu!”

“Clinig bwydo ar y fron a grŵp Mam Llaeth yn amhrisiadwy i'n cefnogi ni i gyrraedd ein nod o fwydo ar y fron.”



Gofal ôl-enedigol

Yn 2021, roedd pobl a ymatebodd i'n harolwg yn teimlo mai dyma'r maes mwyaf lle roedd angen gwneud newidiadau. Clywsom nifer o bethau positif ond yn aml iawn yr amser ar ôl cael eu babi oedd y mwyaf heriol i famau newydd.

Yn ein harolwg yn 2022 roedd yna brofiadau cadarnhaol eto lle'r oedd mamau'n ddiolchgar eu bod wedi cael geni eu babi mewn ffordd ddiogel:

"Popeth yn dda – efallai mwy o gefnogaeth yn ystod y nosy n dilyn toriad Cesaraidd"

"Cefais ofal gwych ar bob cam"

Clywsom bod prinder staff ar y ward ôl-enedigol neu bod staff dan lawer o bwysau. Dywedodd mamau wrthym y byddai mwy o staff yn eu galluogi i gael mwy o ofal a chefnogaeth, gan roi gwell profiad cyffredinol iddyn nhw.

"Cael trafferth ar ôl genedigaeth drawmatig ond fe'm gadawyd mewn ystafell sengl ar Dinefwr i ymdopi dros fy hun- os mewn ystafell sengl pam dim partner?"

"Gofal ôl-enedigol, daeth NEB i holi sut roedd fy ngŵr a minnau'n ymdopi ar ôl genedigaeth trawmatig. Daeth meddyg (nad ydw i'n dal i wybod pam) ac, yn ddi-flewyn-ar-dafod iawn, gofyn i mi pam fy mod wedi cael toriad Cesaraidd brys a gadael. Teimlais fy mod yn cael fy meirniadu a fy mod yn fethiant."

"Cefais ofal hollol ofnadwy yn y ward ôl-enedigol. Roeddwn i'n teimlo fy mod wedi fy ngadael i ymdopi fy hun er fy mod wedi cael toriad Cesaraidd brys a fy mhartner ddim yn cael bod gyda mi drwy'r amser."

Agweddau

Clywsom fod rhai mamau'n teimlo eu bod wedi cael cyngor ac arweiniad da trwy gydol eu beichiogrwydd. Roedden nhw'n teimlo ei fod yn canolbwyntio ar y person ac roedden nhw wedi cael parhad yn y gofal. Clywsom fod y staff yn talu sylw ac yn gymwynasgar a bod y gofal a ddarparwyd gan gynorthwywyr gofal iechyd a bydwagedd yn rhagorol.

Fodd bynnag, o ran gofal yn yr ysbyty, nid oedd hyn bob amser mor dda, er bod rhai mamau'n teimlo eu bod wedi cael gofal da iawn:

"Roedd y bydwagedd yn y ward esgor yn wych, roedd cyfathrebu'n ardderchog, ac roedden nhw'n anhygoel o dawel a chysurlon"

“Roedd bydwragedd yn y gymuned yn wych ac yn help mawr! Roedd bydwragedd ysbyty wedi’u gorweithio a doedd ganddyn nhw ddim yr amser i ofalu'n iawn”

Thema gyffredin a glywsom oedd bod pwysau amser. Golygai hyn bod staff bob amser yn ymddangos fel petaent yn brysur ac weithiau roedd mamau'n teimlo y gallent wneud â mwy o amser ond eu bod yn ymwybodol bod mamau eraill hefyd angen cymorth.

Derbyn cefnogaeth a chyfathrebu

Clywsom straeon cymysg am ba mor dda yr oedd menywod yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi a'u cyfathrebu â nhw yn ystod eu beichiogrwydd, yn ystod esgor ac ar ôl i'w babi gael ei eni:

“Roedd fy mydwraig gymunedol bob amser wrth law i ateb unrhyw gwestiynau / pryderon oedd gen i - os nad oedd hi yn y gwaith byddai wastad yn cael ateb awtomataidd oedd yn fy nghyfeirio at y bobl gywir i gysylltu â nhw.”

“Mae'r ymwelydd iechyd wedi bod yn amhrisiadwy - D ac ar gael ar y ffôn bob

“Mae angen gwella gofal ôl-enedigol gan ymwelwyr iechyd, mae'n ymddangos bod gan ymwelwyr iechyd ormod ar eu llwyth gwaith i fod yn ddefnyddiol. Cae fy ngweld yn aml gan eu cynorthwyr.”

Er bod mamau'n cydnabod bod yna adegau pan fyddai gwahanol bobl neu staff yn eu gweld o bosib oedd yn weithwyr cymorth gofal iechyd neu'n gynorthwyyr, roedden nhw'n teimlo bod hynny oherwydd pwysau staffio.

Gofal Arbenigol

Weithiau, clywsom fod angen mathau arbennig o ofal ar bobl yn ystod eu beichiogrwydd neu eu genedigaeth. Yn ein harolwg diwethaf, clywsom straeon positif am fabanod sydd angen gofal arbenigol gan SCBU (Uned Babanod Gofal Arbennig). Unwaith eto, clywsom sylwadau cadarnhaol am y gwasanaeth hwn:

“Roedd staff a gofal SCBU yn anhygoel! Roedd y staff cyflenwi yn hyfryd iawn hefyd!”

Clywsom hefyd fod mamau a oedd angen gofal penodol ar gyfer cymhlethdodau beichiogrwydd yn teimlo eu bod yn cael cefnogaeth

Trwy fod dan ofal ymgynghorydd, cefais fy ngweld yn rheolaidd a'm monitro'n agos. Roedd gen i Diabetes yn ystod beichiogrwydd ac fe'm hadolygwyd yn rheolaidd gan y nyrs Diabetig; roedd hi'n gysur bob amser. Os oedd gen i unrhyw bryderon roedd y tîm bydwraig o fewn MLU bob amser yn effeithlon wrth fy ngweld i a threfnu cefnogaeth bellach os oedd angen

Yr amgylchedd

Yn ein harolwg blaenorol clywsom nad oedd rhai o'r cyfleusterau megis cawodydd yn gweithio'n dda. Er na chlywsom ni hynny y tro hwn, fe glywsom nad oedd rhai o'r cyfleusterau yn ddelfrydol;

"Gallai ward Dinefwr wneud gydag ailwampio, mae'r ward yr un cynllun / addurn â 14 mlynedd yn ôl pan gefais fy mhlentyn cyntaf. Mae'r ystafelloedd ymolchi wir yn ddiflas ac yn eithaf annymunol, hefyd, gallai biniau gael eu gwagio'n fwy rheolaidd. Hefyd, gwell system o lanhau, roeddwn i'n gorfod rhoi tywelion ar y llawr i gael cawod gan ei fod yn frwnt."



Amwgrymiadau

Yn ein harolwg, fe ofynnwn ni i bobl ddweud wrthym beth allai wneud y gwasanaeth yn well iddyn nhw. Roedd parhad gofal yn bwysig i fenywod. Clywsom weithiau mai'r unig beth negyddol y gallai pobl wneud sylw arno oedd peidio â gweld yr un fydwraig fwy nag unwaith yn ystod eu beichiogrwydd:

"Cysondeb gyda staffio. Gwelais fydwragedd gwahanol trwy gydol y rhan fwyaf o'm beichiogrwydd"

Clywsom hefyd fod gofal ôl-enedigol angen llawer mwy o sylw. Roedd hyn yn llawer yr un fath â'n harolwg yn 2021 a ganfu fod mamau tro cyntaf a'r rhai oedd wedi cael toriad Cesaraid neu anwythiadau neu ryw fath o ymyrraeth yn ystod eu genedigaeth yn teimlo bod angen mwy o gefnogaeth arnynt.

O ganlyniad i'n harolwg yn 2021, dywedodd y Bwrdd Iechyd wrthym yn eu cynllun Gweithredu eu bod yn mynd i sicrhau bod gwybodaeth ysgrifenedig ar gael a bod gofynion staffio'n mynd i gael eu hystyried. Mae mamau'n dal i deimlo bod angen mwy.

"Gwell ar ôl diniaeth geni ac apwyntiadau yn enwedig i'r rhai gafodd enedigaethau trawmatig"

Clywsom fod mamau sydd eisiau bwydo eu babanod ar y fron yn llwyddiannus yn teimlo bod angen mwy o gefnogaeth ac asesiadau gwell ar gyfer cwlwm tafod, fel y gellid mynd i'r afael â hyn yn gynt, gan eu helpu i barhau â bwydo ar y fron.

Dyweddodd mamau hefyd eu bod eisiau mwy o gyfleoedd Cymraeg fel eu bod yn gallu teimlo'n fwy gartrefol yn eu beichiogrwydd.

“Efallai bydwraig gymunedol Cymraeg jyst am fy mod i'n teimlo'n fwy cyfforddus yn mynegi fy hun drwy gyfrwng y Gymraeg.”

Argymhellion

Fe wnaeth ein hadroddiad yn 2021 wneud 12 o argymhellion ar gyfer y Bwrdd Iechyd a datblygwyd cynllun gweithredu i fynd i'r afael â'r rhain. Er bod rhai gwelliannau y mae mamau wedi sôn wrthym ni amdanyn nhw, rydyn ni'n teimlo bod angen gwneud rhagor o waith:

Argymhelliad 1 - Darparu llawer mwy o gefnogaeth ôl-enedigol i famau ar y ward. Er y gallai mamau sydd wedi cael babanod o'r blaen neu sydd wedi cael genedigaethau arferol deimlo eu bod yn cael cefnogaeth dda, mae mamau eraill sydd â gwahanol fathau o enedigaethau eisiau mwy o help i wella o'u genedigaeth. Mae hyn yn cynnwys llwyddo i ofalu am eu newydd-anedig ac wrth sefydlu bwydo ar y fron. Mae angen canolbwytio'n benodol ar famau tro cyntaf, y rhai sydd â thoriad Cesaraid neu fathau annisgwyl o enedigaethau.

Argymhelliad 2 – Defnyddio adborth gan famau a theuluoedd mewn trafodaethau gyda staff, gan fod y rhain yn darparu enghreifftiau penodol o gyfathrebu da a drwg. Roedd sawl enghraifft o gyfathrebu da ar ganfyddiadau CIC ond hefyd adegau pan oedd diffyg empathi a thosturi.

Argymhelliad 3 - Adolygu'r cyfathrebu a'r cyngor a roddwyd i famau yn ystod eu beichiogrwydd, eu genedigaeth ac ar ôl eu genedigaeth, er mwyn rhoi gwell cysondeb. Tra bod gwybodaeth ysgrifenedig ar gael ar y wardiau a dylai barhau i fod ar gael, o bosib 'ap' y gall mamau gael mynediad ar eu ffonau neu eu dyfeisiau fydd yn osgoi'r angen i chwilio am wybodaeth am y wardiau, pan mae'n ymddangos bod staff yn brysur. Mae modd diweddarau gwybodaeth ar ap yn gyflym hefyd ac ychwanegu ato wrth i fenywod rannu eu profiadau am ddefnyddio gwasanaethau mamolaeth. Fel arall, gallai gallu cael mynediad at fideos byr, gan egluro beth i'w ddisgwyl ar y ward fod yn ddefnyddiol a gallai leihau'r angen i ddarllen llawer o wybodaeth ar bapur.

Argymhelliad 4 - Mae nifer o famau eisiau bwydo eu babanod ar y fron ond mae angen mwy o gymorth ar y ward ac ar ôl cael eu rhyddhau adref. Gallai buddsoddiad pellach mewn cymorth bwydo ar y fron helpu mamau i sefydlu bwydo ar y fron, parhau gyda bwydo ar y fron pan fyddant yn mynd adref ac yn derbyn cefnogaeth a allai ganiatáu iddynt ymestyn yr amser y maent yn bwydo ar y fron.

Argymhelliad 5 - Rhannu ein hadroddiad 2021, cynllun gweithredu'r Bwrdd Iechyd a'r adroddiad cyfredol hwn gyda'r holl staff. Er mwyn sicrhau bod mamau yn cael gwybod yn glir am y camau sy'n cael eu cymryd fel bod pobl yn gallu gweld beth sydd wedi gwella.

Argymhelliad 6 - Diolch i'r mamau a'r staff am eu mewnbwn. Bydd hyn hefyd yn helpu staff i adnabod lle mae angen rhagor o waith fel bod mwy o welliant.

Gan bwy y gwnaethom glywed?

Cynlluniwyd ein harolwg yn 2022 i fod yn arolwg llawer byrrach na'r un a gyflawnwyd gennym yn 2021. Fe'i gwnaed ar gael ar-lein am 4 wythnos a'i hyrwyddo ar ein tudalennau cyfryngau cymdeithasol er ei fod hefyd ar gael fel arolwg papur ar gais er na ofynnodd neb am fersiwn bapur o'n harolwg yn ystod y cyfnod hwn.

Rhwng popeth:

Atebodd 40 mam i'n harolwg

Fe wnaeth 32 eni eu babanod yn Ysbyty Glangwili

4 genedigaeth ym Mronglais

2 fam yn cael genedigaethau cartref

2 yn cael genedigaethau mewn ysbytai tu allan i ardal Hywel Dda

Mae 27 o'r mamau'n byw yn Sir Gâr

8 yn byw yn Sir Benfro

Mae 5 yn dod o Geredigion.

17 mam oedd â genedigaethau arferol

16 wedi cael genedigaethau Cesaraid

5 wedi cael genedigaethau gyda chymorth

Roedd gan 2 enedigaethau cymhleth.

Roedd ein mamau yn amrywio o 23 i 45 oed. Roedd y rhan fwyaf yn nodi eu tarddiad ethnig fel Saesneg

gwyn/Cymreig/Albanaidd/Gogledd Iwerddon/Prydeinig, roedd ambell un yn nodi eu bod yn dod o dras cymysg neu dras ethnig arall. Doedd gan tua hanner yr ymatebwyr arolwg ddim crefydd ac roedd y gweddill yn Gristnogion neu'n dewis peidio ag ateb y cwestiwn. Ni ddywedodd yr un o'r mamau a holwyd fod ganddynt anabledd.

Diolch

Rydym yn diolch i bawb a gymrodd amser i ranu eu barn a'u profiadau gyda ni am eu gwasanaeth a rhannu eu syniadau.

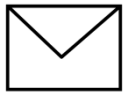
Rydym yn goebithio y bydd yr adborth gan bobl yn dylanwadu ar wasanaethau gofal iechyd i gydnabod a gwerthfawrogi'r hyn maen nhw'n ei wneud yn dda – a gweithredu lle mae angen cyn gynted â phosibl i wella pethau.

Adborth

Hoffem glywed eich barn am y cyhoeddiad hwn ac unrhyw awgrymiadau ar sut y gallem fod wedi ei wella, er mwyn inni allu defnyddio hyn i wella ein gwaith yn y dyfodol.



Manylion Cyswilt



Cyngor Iechyd Cymuned Hywel
Dda, Ystafell 5, Llawr 1af,
Ty Myrddin, Caerfyrddin, SA31 1LP



01646 697610



hyweldda@waleschc.org.uk



www.hywelddachc.wales



@HywelDdaCHC

**Adroddiad y Cyngor Iechyd Cymuned
CYNLLUN GWEITHREDU Tachwedd 2022
Gwasanaethau Mamolaeth BIP Hywel Dda**

ARGYMHELLION	CAMAU GWEITHREDU ALLWEDDOL	DIWEDDARIAD	SWYDDOG(ION) CYFRIFOL	AMSERLEN	CYNNYDD
Argymhelliad 1					
<p>Mae'r Cyngor Iechyd Cymuned (CIC) yn cydnabod y bydd unedau mamolaeth yn brysur iawn weithiau. Credwn fod yn rhaid i'r Bwrdd Iechyd wneud mwy i ddarparu llawer mwy o gymorth ôl-enedigol i famau ar y ward. Er y gall mamau sydd wedi cael babanod o'r blaen neu sydd wedi cael genedigaeth normal deimlo eu bod yn cael cefnogaeth dda, mae mamau eraill sydd â gwahanol fathau o enedigaethau eisiau mwy o help i wella ar ôl eu geni. Mae hyn yn cynnwys llwyddo i ofalu</p>	<ol style="list-style-type: none"> Uned Fonitro Uwch wedi'i sefydlu i ddarparu cymorth ychwanegol i famau yn dilyn genedigaeth lawfeddygol i'w cynorthwyo i wella a darparu cymorth i ofalu am y babanod. Rhoddir cymorth ychwanegol i famau fwydo eu babanod ar ôl llawdriniaeth ac i helpu i sefydlu bwydo ar y fron lle mae mwy o staff i gefnogi mamau. Rydym wedi agor ymweliadau estynedig ar gyfer partneriaid i gefnogi mamau newydd i ddarparu gofal iddynt eu hunain a'u babanod 	<ol style="list-style-type: none"> 1 a 2. Mae offeryn aciwtedd Birthrate Plus yn dangos bod y lefelau staffio disgwylidig yn cael eu cynnal i ddarparu gofal uwch. 3. Mae partneriaid yn defnyddio'r slotiau ymweld ychwanegol yn effeithiol i ddarparu mynediad a chymorth ychwanegol i'w hanwyliaid. 4. 	<p>Pennaeth Bydwreigiaeth</p> <p>Rheolwr Ward Esgor</p> <p>Rheolwr Ward Ôl-enedigol</p> <p>Bydwraig Iechyd Cyhoeddus</p> <p>Cydlynwyr Bwydo Babanod</p> <p>Uwch Fydwraig ar gyfer Ysbyty Cyffredinol Glangwili</p>	Ebrill 2023	Wedi'i gwblhau
				Ebrill 2023	Ebrill 2023

<p>am eu baban newydd-anedig a sefydlu bwydo ar y fron. Mae angen canolbwyntio'n benodol ar famau tro cyntaf, y rheini â genedigaethau cesaraidd neu fathau annisgwyl.</p>	<p>4. Rydym wedi recriwtio gweithwyr Cymorth Gofal lechyd ychwanegol i ddarparu cymorth ychwanegol i famau ar y Ward ôl-enedigol</p> <p>5. Rydym yn cydymffurfio â Birthrate Plus ar gyfer staff ar draws Bwrdd lechyd Prifysgol Hywel Dda.</p> <p>6. Offeryn aciwtedd Ward Birthrate Plus i'w gychwyn ym mis Ionawr 2023 – cyfnod o fis i'w gyflwyno i helpu i ddeall lefelau aciwtedd er mwyn sicrhau bod wedi'i staffio i lefel y gweithgarwch.</p> <p>7. Mae 3 Cynorthwydd Gofal lechyd Cyhoeddus wedi'u recriwtio i gefnogi gofal yn y gymuned a rhagwelir y byddant yn dechrau gweithio yn y Gwanwyn 2023.</p>	<p>5. Wedi'i gwblhau</p> <p>6.</p>		<p>Ionawr 2023</p> <p>Ebrill 2023</p>	<p>Rhagfyr 2022 – Wedi'i gwblhau</p> <p>Ionawr 2023</p> <p>Ebrill 2023</p>
<p>Argymhelliad 2</p>					
<p>Mae'r CIC yn cydnabod pa mor oleuedig defnydd o adborth gan famau a theuluoedd mewn</p>	<p>1. Cynigir gofal yn dewis iaith y fam. Mae bydwragedd Cymraeg eu hiaith ar gael i gefnogi'r</p>	<p>1. Llinell iaith ar gael i'r holl staff – Bellach mae gan Fydwagedd</p>	<p>Pennaeth Bydwreigiaeth</p>	<p>Tachwedd 2022</p>	<p>Wedi'i gwblhau</p>

<p>trafodaethau gyda staff. Mae'r rhain yn darparu enghreifftiau penodol o gyfathrebu da a drwg. Roedd llawer o enghreifftiau o gyfathrebu da ar ganfyddiadau CIC ond hefyd adegau pan oedd diffyg empathi a thosturi.</p>	<p>dewis hwn. Rydym hefyd yn cynnig gofal mewn ieithoedd eraill gan ddefnyddio llinell iaith i gefnogi menywod i deimlo'n gyfforddus ac yn hyderus wrth gynllunio eu gofal. Mae gan fydwragedd cymunedol hefyd fynediad at wasanaethau cyfieithu trwy eu ffonau clyfar.</p> <p>2. Rydym yn mynd ati i geisio adborth ein menywod a'n teuluoedd drwy ddefnyddio arolygon i lywio a gwella gwasanaethau. Rydym yn cyhoeddi ymateb Dywedoch chi, Clywsom ni i'r rhain.</p> <p>3. Ymchwilio argaeledd hyfforddiant ac addysg Deallusrwydd Emosiynol.</p>	<p>Cymunedol fynediad at ap i gefnogi darparu gofal yn eu dewis iaith.</p> <p>2. Arolygon – Cyn-geni, Esgor, Ôl-enedigol a Prysuro Geni wedi'u cwblhau - 2 wedi'u rhannu â'r cyhoedd a'r 2 olaf a ragwelir Gwanwyn 2023</p> <p>3. Mae Tîm Diwylliant a Phobl y Bwrdd lechyd yn ymchwilio hyn ar gyfer ein gwasanaeth.</p>	<p>Uwch Fydwraig ar gyfer y Gymuned, Ysbyty Cyffredinol Llwynhelyg a Gofalwyr Cyn Geni</p> <p>Rheolwyr Gofal Cyn Geni</p> <p>Arweinwyr tîm cymunedol</p> <p>Bydwraig Profiadau Menywod</p> <p>Arweinydd Clinigol</p>		<p>Ar y gweill mae 2 o gyfres o 4 wedi'u cyhoeddi. Disgwylir yn ystod Gwanwyn 2023</p> <p>Mehafin 2023</p>
<p>Argymhelliad 3</p>					
<p>Mae'r CIC yn cydnabod yr anawsterau o gyfathrebu da cyson, mae angen i'r Bwrdd lechyd adolygu'r cyfathrebu a'r</p>	<p>1. Mae lechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) yn adolygu'r Llyfr <i>Baby, Bump and Beyond</i> a roddir yn ystod</p>	<p>1. Gyda ICC ar y trywydd iawn i'w gyhoeddi yn ddiweddarach yn</p>	<p>Pennaeth Bydwreigiaeth</p> <p>Rheolwr Ward Ôl-enedigol</p>	<p>Awst 2023</p>	<p>Awst 2023</p>

<p>cyngor a roddir i famau yn ystod eu beichiogrwydd, genedigaeth ac ar ôl genedigaeth, er mwyn sicrhau gwell cysondeb. Er y gallai gwybodaeth ysgrifenedig fod ar gael ar y wardiau ac y dylai barhau i fod ar gael, mae'n bosibl y bydd 'ap' y gall mamau gael mynediad iddo ar eu ffonau neu eu dyfeisiau yn osgoi'r angen i chwilio am wybodaeth ar y wardiau, pan fydd staff yn ymddangos yn brysur. Gellir hefyd diweddarau gwybodaeth ar ap yn gyflym ac ychwanegu ato wrth i fenywod rannu eu profiadau am ddefnyddio gwasanaethau mamolaeth. Fel arall, gallai fod yn ddefnyddiol gallu gweld fideos byr, sy'n esbonio beth i'w ddisgwyl ar y ward, a gallai leihau'r angen i ddarllen llawer o wybodaeth bapur.</p>	<p>beichiogrwydd ar y cyd â'r 7 Bwrdd Iechyd yng Nghymru. Rhagwelir y bydd hwn ar gael yn haf 2023.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Mae fideos gwybodaeth byr wedi'u datblygu, eu ffilmio a'u cyfieithu a byddant ar gael i gefnogi mamau i ofalu am eu babanod. 3. Mae llyfryn croeso i'r ward newydd wedi'i ddatblygu i gefnogi mamau newydd a'uartneriaid o ran sut mae'r ward yn gweithio, sut i ofyn am gymorth a sut i uwchgyfeirio pryderon i'w datrys ar unwaith. 	<p>2023 a bydd ar gael ar-lein</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Dyddiad lansio i'w ddefnyddio ar y wardiau ac yn y gymuned Gwanwyn 2023 3. Dyddiad lansio i'w ddefnyddio ar y wardiau. 	<p>Bydwraig Profiadau Menywod</p>	<p>Mawrth 2023</p> <p>Chwefror 2023</p>	<p>Ar hyn o bryd gyda'r tîm Cyfathrebu i'w gymeradwyo</p> <p>Yn cael ei gyfieithu i'r Gymraeg ar hyn o bryd cyn ei anfon at argraffwyr disgwylir mis Chwefror 2023</p>
---	---	---	-----------------------------------	---	--

Argymhelliad 4				
Roedd yn amlwg bod arfer da o ran cymorth bwydo ar y fron yn yr ysbyty ond mae angen i'r Bwrdd lechyd sicrhau bod llawer o famau eisiau bwydo eu babanod ar y fron ond bod angen mwy o help arnynt ar y ward ac ar ôl eu rhyddhau adref. Gallai buddsoddiad pellach mewn cymorth bwydo ar y fron helpu mamau i sefydlu bwydo ar y fron, parhau i fwydo ar y fron pan fyddant yn mynd adref a chael cymorth a allai ganiatáu iddynt ymestyn hyd yr amser y maent yn bwydo ar y fron.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parhau â'r diweddariadau bwydo ar y fron flynyddol i'r holl staff 2. Parhau i recriwtio gweithwyr cymorth bwydo ar y fron wirfoddol. 3. Recriwtio 3 Chynorthwydd Gofal lechyd Cyhoeddus yn y gymuned 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Achrediad cyfeillgar i fabanod UNICEF. 2. Arfer Sy'n Gyfeillgar i Fabanod UNICEF yn cael ei ddiweddarau a'i atgyfnerthu bob dydd trwy reolwyr wardiau a'r Cylchlythyr Mamolaeth. 3. Cydymffurfio â diweddariadau bwydo babanod gorfodol blynyddol ar gyfer yr holl staff mamolaeth. 4. Opsiynau i gyflogi Band 4 NNEB (5.69 cyfwerth amser llawn) ar gyfer y ward ôl-enedigol a ystyriwyd 	<p>Pennaeth Bydwreigiaeth</p> <p>Cydlynwyr Bwydo Babanod</p> <p>Bydwraig lechyd Cyhoeddus</p> <p>Ymwelwyr lechyd</p>	<p>Wedi'i gwblhau</p> <p>Wedi'i gwblhau</p> <p>Ar y gweill, disgwylir cydymffurfio ym mis Mawrth 2024 – rhaglen dreigl drwy gydol 2023 - 2024</p> <p>Awst 2023</p>
Argymhelliad 5				
Dylai'r Bwrdd lechyd rannu adroddiad CIC Rhagfyr 2022, cynllun gweithredu'r Bwrdd lechyd a'r adroddiad cyfredol hwn gyda'r holl	<ol style="list-style-type: none"> 1. Goruchwylwyr Clinigol i Fydwagedd i rannu'r adroddiad drwy'r sesiynau Cinio a Dysgu gyda'r staff 2. Bydd yr adroddiad yn cael ei ddosbarthu i holl staff y 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cinio a Dysgu i rannu canfyddiadau gyda staff. 2. Adroddiad wedi'i ddosbarthu i staff diwedd Ionawr 2023 	<p>Pennaeth Bydwreigiaeth</p> <p>Goruchwylwyr Clinigol i Fydwagedd</p>	<p>Chwefror 2023</p> <p>Cwblhawyd - Ionawr 2023</p>

staff. Sicrhau bod mamau'n cael gwybod yn glir am y camau sy'n cael eu cymryd er mwyn i bobl allu gweld beth sydd wedi gwella.	Gyfarwyddiaeth ar gyfer dysgu ar y cyd		Arweinydd Clinigol		
Argymhelliad 6					
Diolch i famau a staff am eu mewnbwn. Bydd hyn hefyd yn helpu staff i nodi lle mae angen gwaith pellach o hyd fel bod gwelliant pellach.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bydd diolch ffurfiol yn cael ei rhannu gyda'n cymunedau trwy ein sianeli cyfryngau cymdeithasol i sicrhau cydnabyddiaeth ffurfiol o'r amser a gymerodd menywod a theuluoedd i rannu gyda ni eu profiad o'n gwasanaethau a'u hawgrymiadau ar gyfer gwelliannau. 2. Byddwn yn rhannu'r dysgu uniongyrchol a roddwyd ar waith a'r dysgu arfaethedig i'w gyflwyno. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diolch i'w gael ei ddrafftio i fenywod a theuluoedd. 2. Crynhoi'r dysgu uniongyrchol a roddwyd ar waith 	Pennaeth Bydwreigiaeth Arweinydd Clinigol Bydwraig Profiadau Menywod		Cwblhawyd – Ionawr 2023

Pob Cam Gweithredu wedi'i gwblhau - Cadarnhewch eu bod wedi'u cwblhau. Bydd yr adroddiad hwn yn cael ei roi i Andrew Carruthers i'w gymeradwyo i gau.

Cyngor Iechyd Cymuned Hywel Dda