

Cael babi yn ardal Hywel Dda, yr hyn a ddywedoch chi wrthym

Tachwedd 2021



Fformatau hygyrch

Mae'r adroddiad hwn ar gael yn Saesneg hefyd.

Cysylltwch â ni os hoffech gael y cyhoeddiad hwn mewn fformat a / neu iaith arall, os gwelwch yn dda.

Gallwch ei lawrlwytho oddi ar ein gwefan neu ofyn am gopi trwy gysylltu â'n swyddfa.

Cynnwys

Ynglŷn â'r Cyngorau Iechyd Cymuned (CICau)	6
Cefndir	9
Yr hyn a wnaethom	11
Ein harolwg mamolaeth	14
Yr hyn a glywsom	15
...y sylwadau cadarnhaol	16
...y sylwadau negyddol	20
Geni plentyn ym myd Covid	22
Gofal cyn geni	30
Geni gartref	37

Genedigaeth naturiol	40
Plentyn cyntaf	42
Prysuero'r geni	48
Genedigaeth Gesaraidd	53
Genedigaeth â chymorth	61
Bwydo ar y fron	63
Gofal ar ôl geni	69
Gofal arbennig a beichiogrwydd cymhleth	75
Agweddau	77
Teimlo'n ddiogel	81
Yr amgylchedd	83

Awgrymiadau gan famau	85
Dysgu o'r hyn a glywsom	87
Argymhellion	88
Diolch	86
Manylion cyswllt	92
Ymateb Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda i'n hadroddiad	93

Ynglŷn â'r Cynghorau Iechyd Cymuned (CICau)

Mae'r CICau yn gyrrff annibynnol sy'n adlewyrchu barnau a chynrychioli buddiannau pobl sy'n byw yng Nghymru yn eu Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG). Mae'r CICau yn annog ac yn cynorthwyo pobl i gael llais wrth ddylunio, cynllunio a chyflenwi gwasanaethau'r GIG.

Yn aml, ystyrir bod y CICau yn gorff gwarchod annibynnol y GIG yng Nghymru. Mae 7 CIC yng Nghymru. Mae pob un yn cynrychioli llais y "claf a'r cyhoedd" mewn gwahanol ran o Gymru.

Mae pob CIC yn:



Ymweld yn rheolaidd â gwasanaethau iechyd i glywed gan bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth (a'r bobl sy'n darparu gofal) i ddylanwadu ar y newidiadau a all wneud gwahaniaeth mawr



Estyn allan at bobl mewn cymunedau lleol i ddarparu gwybodaeth a chasglu barnau a phrofiadau o wasanaethau'r GIG. Mae'r CICau'n defnyddio'r wybodaeth hon i wirio sut mae gwasanaethau'n perfformio ac i sicrhau bod y GIG yn gweithredu i wella pethau, lle bo angen



Ymwneud â rheolwyr gwasanaethau iechyd pan fyddant yn ystyried gwneud newidiadau i'r ffordd y darperir gwasanaethau, fel bod pobl a chymunedau'n cael dweud eu dweud o'r dechrau



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'r CICau'n clywed gan y cyhoedd mewn sawl ffordd wahanol. Cyn y pandemig coronafeirws, roedd y CICau'n ymweld â gwahanol wasanaethau'r GIG yn rheolaidd, megis meddygfeydd ac ysbytai, i glywed gan bobl tra roeddent yn derbyn gofal a thriniaeth. Roedd y CICau'n clywed hefyd gan bobl mewn digwyddiadau cymunedol lleol, a thrwy gynrychiolwyr y gymuned, megis cynghorwyr a gwleidyddion.

Roedd y CICau mewn cysylltiad yn aml â grwpiau a mudiadau amrywiol yn y gymuned hefyd, megis Cyngor ar Bopeth, ysgolion, mudiadau gwirfoddol ar gyfer gwahanol elusennau ayb. Roedd y CICau'n clywed hefyd gan bobl a oedd yn mynychu ein cyfarfodydd ac yn cysylltu â'n swyddfeydd a'n staff.

Ers y pandemig coronafeirws, mae'r ffyrdd hyn o wrando ar bobl wedi gorfod newid, felly mae'r CICau wedi canolbwyntio ar glywed yn uniongyrchol gan bobl mewn gwahanol ffyrdd. Er nad oedd modd i ni gwrdd â phobl wyneb yn wyneb, oherwydd y cyfyngiadau a oedd ar waith, mae llawer o bobl wedi dysgu ffyrdd newydd o wneud pethau'n wahanol, gan ddefnyddio technoleg fel rheol. Mae hyn yn cynnwys arolygon ar-lein, defnyddio gwahanol apiau ar eu ffonau symudol, fideo-gynadledda a'r cyfryngau cymdeithasol. Rydym wedi defnyddio'r rhain i glywed gan bobl am eu barn a'u profiadau o ofal y GIG.

Gwyddwn nad yw pawb wedi gallu defnyddio technoleg neu'r ffyrdd newydd hyn o gyfathrebu. Mae'n bosib bod rhai pobl yn ei chael hi'n anoddach cael eu clywed yn ystod cyfnod y pandemig anghyffredin iawn hyn. Rydym wedi parhau i ddefnyddio dulliau mwy traddodiadol, megis arolygon papur, er mwyn ceisio goresgyn hyn.

Mae CIC Hywel Dda yn cynrychioli buddiannau pobl sy'n byw yn y tair sir, sef Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro.

Ardal Hywel Dda

<https://hywelddacic.cymru/>



Cefndir

Mae Cyngor Iechyd Hywel Dda wedi ymgymryd â gwaith ar wasanaethau mamolaeth, fel mater o drefn, ers nifer o flynyddoedd. Gwyddwn fod cael babi yn brofiad sy'n newid bywyd. Nid yn unig y mae unigolion bach newydd yn cael eu hychwanegu at ein poblogaethau, ond hefyd mae pobl yn dod yn famau, tadau, mam-guod, tad-cuod, brodyr, chwirydd, modrybedd, ewythrod a mwy; ac mae bywydau pobl yn newid am byth.



Yn aml, mae cael babi yn brofiad llawen ac, fel rheol, bydd gan bron pob mam, tad neu bartner geni stori i'w hadrodd am yr enedigaeth. Yn ein cymunedau, rydym yn dod i wybod am feichiogrwydd ffrindiau, cymdogion ac aelodau'r teulu. Mae gan y mwyafrif ohonom ddiddordeb naturiol, a byddwn yn holi pryd mae'r dyddiad geni disgwylidig, a ydyn nhw'n gwybod ai bachgen neu ferch maen nhw'n ei gael ac a oes ganddynt unrhyw enwau mewn golwg.

Unwaith mae'r un bach wedi cael ei eni, rydym fel arfer eisiau gwybod sut aeth yr enedigaeth, ai bachgen neu ferch yw'r un bach, beth oedd pwysau'r babi a sut mae'r fam a'r babi. Fel arfer, mae'r straeon newyddion da hyn am enedigaeth babanod yn bethau y mae pobl yn croesawu eu clywed a'u rhannu gyda'n teuluoedd a'n cymunedau.



Fel rheol, dim ond pan nad yw eu profiad geni wedi bod cystal y mae CIC Hywel Dda yn clywed gan bobl. Mae hyn am fod pobl yn cysylltu â'n gwasanaeth eiriolaeth i gael help i wneud cwyn am eu gofal. Mae hyn yn golygu nad ydym yn aml yn clywed am y straeon cadarnhaol a hapus, dim ond profiadau pobl pan nad yw pethau wedi mynd yn hwylus.

Er mwyn sicrhau bod gennym ddarlun cytbwys o wasanaethau mamolaeth lleol, rydym wedi bod yn monitro gwasanaethau mamolaeth dros y blynyddoedd diwethaf, i ddeall sut brofiadau mae pobl yn eu cael. Gwyddwn y bu pryderon sylweddol am wasanaethau mamolaeth mewn rhannau eraill o Gymru a'r DU ar wahanol adegau. Rydym eisiau sicrhau ein bod ni'n clywed gan famau yn ardal Hywel Dda, i weld sut beth yw ein gwasanaethau mamolaeth. Mae hyn yn golygu ein bod ni eisiau gwybod am y gofal y mae mamau wedi'i gael yn ysbytai Bronglais, Glangwili a Llwynhelyg, yn ogystal ag yn y cymunedau lle mae mamau'n cael eu gofal cyn geni a lle mae rhai mamau'n dewis cael eu babanod.



Yr hyn a wnaethom

Yn draddodiadol, rydym wedi ymweld ag unedau mamau i siarad â mamau am eu gofal. Pan fyddwn yn ymweld, rydym yn canfod, fel arfer, bod menywod yn hapus i sgwrsio â ni am eu profiadau yn yr ysbyty cyn neu ar ôl geni plentyn.

Yn ystod ein hymweliadau, clywsom lawer o sylwadau cadarnhaol am gael babi yn ysbytai Hywel Dda. Yn ei harolwg diweddar, dywedodd pobl wrthym fod genedigaethau'n cael eu rheoli'n dda, eu bod yn teimlo eu bod yn cael cefnogaeth a'u bod yn ddiogel.

"Cefais brofiad gwych yn ystod fy meichiogrwydd ac wrth eni"

(Geni gartref, Chwefror 2021)

"Roedd yr holl brofiad yn wych"

Glangwili, Mehefin 2020

"Roedd y gofal a gefais trwy gydol fy meichiogrwydd yn neilltuol. Profiad cwbl bositif a bythgofiadwy"

(Geni â chymorth, Ebrill 2021, Glangwili)

Pan fyddwn yn ymweld ag ysbytai i siarad â mamau, gall unedau mamau fod yn brysur ac nid yw bob amser wedi bod yn bosib siarad â phawb. Mae'n bosib y bydd mamau'n brysur yn ceisio bwydo ar y fron neu eisiau gorffwys.

Weithiau, bydd mamau'n aros yn yr ysbyty am ychydig oriau'n unig ac maent yn awyddus i fynd adref, felly nid ydym yn eu gweld. Gall eraill fod yn anhwylyd neu fod wrthi'n geni ac nid yw'n briodol siarad â nhw bryd hynny.

Gwyddwn fod angen amser ar rai mamau i feddwl am eu profiad geni. Mae geni babi yn brofiad emosiynol ac mae rhai mamau'n teimlo bod angen iddynt wella ar ôl y geni neu gymharu straeon geni gydag eraill, yn hytrach na rhoi eu barn ar unwaith tra eu bod yn yr ysbyty.

Yn y gorffennol, rydym wedi defnyddio grwpiau mam a'i phlentyn fel ffordd o gysylltu â mamau y tu allan i'r ysbyty, fel y gallant ddweud wrthym am eu straeon geni plentyn. Roedd yn gyfle da i ni glywed gan famau yn ystod yr wythnosau a'r misoedd ar ôl iddynt gael eu babanod, nid yn fuan cyn geni neu ar ôl geni'r plentyn. Ond gwyddwn nad yw pob mam yn mynychu'r grwpiau hyn, oherwydd efallai eu bod nhw'n gweithio neu fod ganddynt blant neu ymrwymadau eraill.

Ar yr union amser yr oeddem yn cynllunio ein gwaith mamolaeth ar gyfer 2020, fe newidiodd bywyd fel yr ydym yn ei adnabod yng Nghymru. Roedd y pandemig coronafeirws yn golygu bod gofal iechyd wedi newid yn gyflym iawn. Roedd yn rhaid i bobl aros gartref. Roedd yn rhaid i ofal mamolaeth fod yn wahanol. Yn sydyn, roedd y cyfnod clo yn golygu nad oedd menywod beichiog a mamau newydd yn gallu cwrdd ag eraill, na chael y math o ofal mamolaeth yr oeddent yn ei ddisgwyl.

Ni allem ymweld ag unedau mamau neu grwpiau mam a'i phlentyn, felly yn lle hynny, gwnaethom ddefnyddio arolwg ar-lein ac arolygon papur i ofyn i famau ddweud wrthym sut ofal mamolaeth a genedigaeth a gawsant. Cawsom gannoedd o ymatebion mewn cyfnod byr iawn, a bydd yr adroddiad hwn yn dweud wrthyf yr hyn y gwnaethom ei ddarganfod.



Roedd yr ymateb i'n harolwg yn wych ac fe wnaethom edrych hefyd ar yr wybodaeth arall a oedd yn cyrraedd y CIC mewn ffyrdd eraill:

- trwy ymholiadau a barhaodd i gyrraedd swyddfeydd y CIC dros y ffôn, ar e-bost a thrwy'r post
- trwy rannu straeon unigol gyda'r gwasanaeth eiriolaeth cwynion
- trwy gysylltiadau â rhwydweithiau cymunedol lleol, a allai ddweud wrthym yr hyn roeddent yn ei glywed yn eu hardaloedd lleol
- gwybodaeth gan gynrychiolwyr a grwpiau cymunedol
- trafodaethau cyfryngau cymdeithasol ar Facebook a Twitter
- trwy fonitro gweithgareddau ac adroddiadau perfformiad y bwrdd iechyd, i weld yr hyn roedd y GIG yn ei ddweud wrthym
- sylwadau o arolwg CIC Cymru gyfan a oedd yn gofyn i bobl roi gwybod i ni am eu gofal iechyd.

Rhoddodd y ffynonellau hyn fwy o wybodaeth i ni am ofal mamolaeth ac rydym wedi defnyddio'r wybodaeth honno yn yr adroddiad hwn.

Ein harolwg mamolaeth

Ni wnaethom holi llawer o gwestiynau manwl yn ein harolwg, yn hytrach, gwnaethom ofyn i famau:

- Ble y gwnaethant eni'r plentyn
- Pryd y gwnaethant eni'r plentyn
- Ai hwn oedd eu plentyn cyntaf
- A gawsant enedigaeth naturiol, genedigaeth â chymorth, genedigaeth Gesaraidd neu enedigaeth wedi'i phrysuero
- Yr hyn roeddent eisiau ei ddweud wrthym am eu gofal mamolaeth / genedigaeth y plentyn, yr hyn oedd yn dda a'r hyn nad oedd cystal
- Yr hyn oedd angen ei newid, neu unrhyw awgrymiadau y gallent eu gwneud

Gall arolygon ar-lein fod yn hawdd eu defnyddio am fod gan lawer o fenywod fynediad at ffonau symudol, tabledi neu gyfrifiaduron. Yn aml, bydd mamau wedi defnyddio technoleg o'r blaen ac yn ei chael hi'n gyfleus iawn. Roedd copïau papur o'n harolwg ar gael hefyd. Er bod ein harolwg wedi dod i ben erbyn hyn, rydym yn monitro gwasanaethau mamolaeth bob amser ac, os ydych chi am ddweud wrthym sut brofiad a gawsoch wrth eni eich plentyn, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion ar ddiwedd yr adroddiad hwn.

Yr hyn a glywsom

Rydym eisiau rhannu rhai o'r straeon y mae pobl wedi bod yn barod i'w rhannu gyda ni am eu profiadau mamolaeth. Mae pobl wedi dweud wrthym sut brofiad oedd geni plentyn yn ein hysbytai yng Nghaerfyrddin, Ceredigion ac Aberystwyth. Clywsom hefyd gan famau a oedd wedi geni eu plant yn eu cartrefi eu hunain neu mewn lleoedd annisgwyl weithiau.

Cawsom ein llethu gan lawer o sylwadau cadarnhaol am roi genedigaeth yn ardal Hywel Dda. Mae pobl wedi dweud wrthym mor wych oedd eu profiad geni, ac weithiau hyd yn oed pan oedd yn syndod neu'n wahanol iawn i'w cynllun geni.

Rydym wedi clywed am staff unigol yn cael eu henwi a'u diolch – dyma'r bobl yr oedd mamau'n dibynnu arnynt yn ystod rhai o'u heiliadau mwyaf cofiadwy a newidiodd eu bywydau, y bydwragedd, y meddygon a gweithwyr eraill y GIG na fyddant byth yn cael eu hanghofio. Mae wedi bod yn ffrainc aruthrol clywed y profiadau llawen hyn.

Rydym wedi clywed straeon negyddol hefyd. Amserau pan oedd mamau yn disgwyl genedigaeth i'w rhyfeddu a chyfnod o drawsnewid yn llyfn i fod yn fam, ond nid y profiad hapus yr oeddent yn gobeithio amdano y cawsant. Mae'n bosib bod rhai o'r profiadau negyddol hyn wedi golygu colli plentyn yn ystod beichiogrwydd neu enedigaeth, cael babi â phroblemau iechyd annisgwyl neu brofi cymhlethdodau meddygol cyn, yn ystod neu ar ôl geni. Mae'n ddrwg calon gennym dros rieni sydd wedi profi'r digwyddiadau hyn, a diolchwn iddynt am gymryd yr amser i roi gwybod i ni am eu profiadau anodd.

Deilliodd profiadau negyddol eraill o gyfathrebu gwael, agweddau digymwynas, prosesau anhyblyg a ffactorau eraill. Mae'r rhain i gyd yn bethau y gellir eu newid.

Dyma pam ei bod yn bwysig ein bod yn clywed am y rhain, fel y gall ein hadroddiad ddweud wrth y Bwrdd Iechyd yr hyn sydd angen ei newid i wella pethau.

Nid ydym wedi gallu cynnwys sylwadau pawb, ond rydym wedi darllen pob ymateb a gawsom.

... y sylwadau cadarnhaol

Mawrth 2021 – Glangwili

“Ardderchog o’r dechrau. Gwelais fy meddyg ymgynghorol a fy mydwraig yn rheolaidd gydol fy meichiogrwydd. Roedd y gofal ar ward Dinefwr yn wych yn ystod fy arhosiad pedwar diwrnod i brysuro’r geni ac roedd y gefnogaeth gan bawb yn ystod yr enedigaeth ac ar ôl hynny yn fwy nag y gallwn fod wedi dymuno’i gael.”

Ebrill 2020 – Llwynhelyg

“Cefais brofiad hollol anhygoel yn Llwynhelyg.”

Gorffennaf 2020 - Glangwili

“Neilltuol, roedd y staff mor ofalgar a gwnaethant amser i sicrhau fy mod i’n iawn. Cefais ofal eithriadol cyn geni ac ar ôl geni.”

Mae wedi bod yn galonogol iawn clywed bod cymaint wedi dweud bod bydwragedd yn gwrando ar famau beichiog am yr hyn yr oeddent ei eisiau ac yn parchu eu dymuniadau:

Medi 2020 – Glangwili –

“Profiad gwych a mor hamddenol (ag y gallai fod). Roeddent yn gynorthwyol iawn a gwnaethant fy nhywys drwy bob cam o eni fy mabi 9 pwys 13 owns heb unrhyw feddyginiaeth lleddfu poen! Gwnaed i fi deimlo’n gartrefol, er bod cyfyngiadau covid ar waith. Ni allaf ddiolch digon i’r bydwragedd am yr hyn a wnaethant i fi a fy machgen bach.”

**Awst 2020 -
Bronglais**

“Aeth popeth yn iawn, ni allaf achwyn am unrhyw beth.”

Ebrill 2021 – Glangwili –

“parchwyd fy newisiadau geni a chefais yr enedigaeth roeddwn ei heisiau, er gwaethaf cymhlethdodau yn ystod fy meichiogrwydd.”

Hydref 2020 – Glangwili - (Cesaraidd)

“Roedd yn wych, o’r eiliad y cyrhaeddais i, roedd y staff i gyd yn barod i helpu, yn ddigynnwrf ac yn glir. Dywedon nhw wrthyf yn union beth i’w ddisgwyl a gwneud i fi deimlo’n gartrefol.”

Ebrill 2020 – Glangwili

“Hollol anhygoel, o’r amser y cyrhaeddais i’r ysbyty i’r eiliad y cefais fy rhyddhau.”

Mawrth 2021 - Glangwili

“Roedd fy mydwraig nos yn anhygoel. Roedd fel cael eich ffrind gorau ar sifft.”

Roedd y gair “anhygoel” yn un a ymddangosodd mewn cymaint o sylwadau yn ein harolwg. Clywsom hefyd fod staff yn “gefnogol” ac yn “gysurol”.

Tachwedd 2020 – Glangwili –

“Roedd y staff yn anhygoel ar y ward eni, ac yn meddwl yn gyflym gan y bu’n rhaid i fi fynd i’r theatr. Roeddent yn gefnogol iawn ac esboniwyd popeth i fi cyn iddo ddigwydd.”

Roedd y sylwadau cadarnhaol eraill a gawsom yn canolbwyntio ar bethau megis:

“... gofal ardderchog gan y bydwragedd a’r tîm meddygol yn ystod yr enedigaeth. Teimlais wedi fy nghefnogi’n llwyr yn ystod yr enedigaeth” Hydref 2020, Glangwili

“...roedd y fydwraig yn wych, roedd hi wir yn poeni a dyna wnaeth i fi deimlo’n gysurus.” Ebrill 2021, Glangwili

Ebrill 2021 - Llwynhelyg

“Gwnaeth staff hyfryd ac anhygoel fy mhrofiad mor braf ag y gallai fod... Ni allwn fod wedi gofyn am well profiad, roedden nhw mor effeithlon a chysurol yn ystod yr enedigaeth. Mae’r cyfleusterau yn Llwynhelyg yn wych a gwnaed i fi deimlo’n gyffyrddus iawn. Roeddwn i’n hyderus trwy gydol yr enedigaeth fy mod i yn y lle gorau.”

... y sylwadau negyddol

Er ei bod yn dda clywed y pethau cadarnhaol, roedd y pethau negyddol yr un mor bwysig. Gwnaethom edrych ar ein hymatebion a chanfod bod rhai themâu'n amlygu'n gyson yn y straeon yr oedd pobl yn eu hadrodd wrthym:

- **Cyfyngiadau covid** a sut roedd hyn yn effeithio ar fynediad i bartneriaid. Gwnaeth hyn i famau deimlo'n ofidus a phryderus, oherwydd eu bod yn wynebu bod heb gefnogaeth ar adeg pan oedd gwir ei angen arnynt. Dywedodd llawer o famau wrthym fod hyn wedi cael effaith fawr iawn ar eu beichiogrwydd a sonnir yn fanylach am hyn nes ymlaen yn ein hadroddiad.

"Nid ydw i'n credu y byddaf yn cael babi arall ac felly fe wnaeth ddifetha'r profiad i fi. Rwy'n teimlo fy mod wedi cael fy ngwadu."



- **Diffyg parhad gofal.** Roedd mamau'n teimlo, nid yn unig eu bod yn cael llai o ofal weithiau oherwydd y pandemig, ond eu bod yn gorfod gweld llawer o wahanol bobl hefyd. Roedd hyn yn golygu bod yn rhaid iddynt ailadrodd eu stori beichiogrwydd bob tro y cawsant eu gweld, felly nid oeddent bob amser yn teimlo bod ganddynt berthynas dda â'r gweithiwr iechyd proffesiynol yr oeddent yn ymdrin â nhw.

Mai 2021 - Glangwili

“Ddim yn siŵr beth yw pwrpas cael bydwraig benodol pan rydych chi prin yn cael ei gweld neu siarad â hi. Bu’n rhaid i fi esbonio fy amgylchiadau dro ar ôl tro, oherwydd pan fyddwn i’n ffonio fy mydwraig byddwn i’n cael fy ailgyfeirio at rywun gwahanol bob tro.”

- Roedd **diffyg cymorth i fwydo ar y fron** yn peri gofid i famau pan oeddent yn cael trafferth bwydo ar y fron. Mae llawer yn teimlo y gallai cymorth cynnar yn yr ysbyty fod wedi gwneud gwahaniaeth mawr.
- Roedd **Cymorth annigonol yn syth ar ôl geni** yn gwneud i famau deimlo’n ddiymadferth, ac yn ei chael hi’n anodd gofalu am eu babi. Roedd absenoldeb partneriaid yn golygu bod mamau’n teimlo nad oedd unrhyw un yn gofalu amdanyh nhw.
- **Sylwadau negyddol neu feirniadaeth** a chael eu gwneud i deimlo fel niwsans, yn enwedig mamau am y tro cyntaf a’r rhai a oedd wedi cael toriad Cesaraidd. Roeddent yn teimlo bod rhai sylwadau gan staff yn anghynorthwyol.
- Roedd **peidio â darparu ar gyfer rhai anghenion sylfaenol** megis prydau bwyd, diet priodol neu ddewis oddi ar y fwydlen, yn peri gofid i famau blinedig a oedd yn ceisio gwella ar ôl geni plentyn a sefydlu bwydo ar y fron.

Geni plentyn ym myd Covid

O'n harolwg, clywsom fod y pandemig wedi gwneud pethau'n anodd iawn i fenywod beichiog a mamau newydd. Ar y cyfan, roedd menywod yn deall ac yn gwerthfawrogi'r gofal a gawsant o dan yr amgylchiadau anodd hyn.

Roeddent yn gwybod mai bwriad y cyfyngiadau oedd cadw pawb yn ddiogel, ond roeddent yn teimlo hefyd bod hyn yn effeithio ar eu beichiogrwydd a'u profiad geni.

Ebrill 2020 – Glangwili

"Gofal anhygoel, roeddwn i'n teimlo'n hynod ddiogel er gwaethaf y ffaith bod covid o gwmpas a bu'n rhaid i fi fod yn yr ysbyty am 5 diwrnod."

Roedd rhai'n teimlo bod y cyfyngiadau covid a oedd ar waith wedi difetha eu holl brofiad o feichiogrwydd. Roeddent yn teimlo y dylai'r cyfnod hwn wedi bod yn gofiadwy a chyffrous. Yn hytrach, i gwpl a oedd yn disgwyl babi, roedd yn teimlo'n llai o brofiad i'w rannu. Roedd llawer yn teimlo y dylid bod wedi gwneud mwy o eithriadau i fenywod beichiog a'u partneriaid. Dywedwyd wrthym:

"Fe wnaeth yr holl sefyllfa gyda covid ... daflu cysgod dros brofiad geni pobl ... cefais hi'n anodd mwynhau fy meichiogrwydd."

Roedd y ddau brif sylw a glywsom ym mron pob profiad yn ymwneud â'r

- cyfyngiadau ar bartneriaid yn cael bod yn rhan o'r gofal cyn geni a'r enedigaeth
- cyfyngiadau ar ymweld

Medi 2020 - Glangwili

"Roedd peidio â chael fy ngŵr gyda fi adeg sganiau neu ar y ward ar ôl rhoi genedigaeth yn drawmatig ac yn galed iawn. Gallai fod wedi mynd i'r dafarn gyda'i ffrindiau, ond ni allai fod gyda'i wraig a'i blentyn heb ei eni! Mae gofal mamolaeth wedi cael ei esgeuluso yn ystod y pandemig ac ni ystyriwyd iechyd meddwl menywod wrth wneud y rheolau."

Medi 2020 - Glangwili

**"...Roedd hi mor anodd cael babi yn y sefyllfa bresennol ac mae'n dal i effeithio arnaf a fy nghynhyrfu nawr."
[mam am y tro cyntaf]**

Dywedodd mamau wrthym ei bod yn anodd bod ar eich pen eich hun yn ystod apwyntiadau a sganiau. Roedd rhai yn ei chael hi'n anodd mynychu apwyntiadau ar eu pennau eu hunain, oherwydd eu bod yn poeni am yr hyn y gallent gael gwybod a faint y gallai fod angen iddynt ei gofio.

Yn arbennig, roedd mamau ag anghenion penodol, megis byddardod neu broblemau lleferydd, yn ei chael hi'n fwy heriol mynychu ar eu pennau eu hunain. Roeddent yn teimlo eu bod wedi'u gorlethu ac yn agored i niwed, oherwydd nad oedd unrhyw un yno i helpu "cyfieithu" iddyn nhw.

Dyweddodd un fam wrthym na chafodd ei phartner fynd i'r sganiau 12 ac 20 wythnos. Roedd hyn yn golygu nad oedd yn bresennol pan gafodd hi wybod eu bod yn cael gefeilliaid - profiad unigryw y mae'n teimlo iddynt ei golli ac na fyddai'n digwydd eto.

Roedd eraill a oedd wedi profi genedigaethau marw, comesgoriadau neu lle y canfuwyd bod gan fabanod anffurfiadau, yn ei chael hi'n frawychus iawn mynd i apwyntiadau ysbyty ar eu pennau eu hunain. Roeddent yn poeni y byddent yn cael newyddion drwg unwaith eto ac y byddai'n rhaid iddynt ddweud wrth eu partner neu eu teuluoedd.

Roedd mamau'n teimlo fod y rheolau ynghylch mynychu sganiau'n rhy gaeth. Dywedwyd wrthynt na allent ffilmio'r sganiau ar eu ffonau symudol i helpu partneriaid deimlo eu bod yn rhan o'r profiad. Clywsom fod absenoldeb mewn sganiau neu apwyntiadau yn teimlo fel cam yn ôl i'r 1950au, pan nad oedd partneriaid yn cael eu cynnwys yn y beichiogrwydd na genedigaeth eu plant fel rheol. Roedd hwn yn newid mawr i'r ffordd y mae genedigaeth wedi bod yn brofiad a rennir i gyplau yn ystod y blynyddoedd diwethaf.

Ionawr 2021 - Glangwili

"Rwy'n deall fod cyfyngiadau ar waith, ond dyma'r peth mwyaf y mae menywod yn mynd drwyddo. Rydw i mor falch fod pethau'n newid, gan na fyddwn i eisiau i unrhyw fenyw arall gael profiad tebyg i fi. Rydw i wedi dioddef gyda PTSD a PND o ganlyniad."

Roedd hi'n anodd hefyd pan fyddai menywod yn dod i'r ysbyty ar eu pennau eu hunain i eni eu babanod. Nid dyna'r ffordd yr oedd menywod beichiog wedi rhagweld y byddent yn rhoi genedigaeth. Yn hytrach, roeddent wedi disgwyl cael cefnogaeth gan eu partner geni trwy gydol yr enedigaeth gyfan. Roedd y pandemig yn golygu bod rhoi genedigaeth yn brofiad gwahanol iawn.

“Golygodd y cyfyngiadau covid nad oedd fy ngŵr yn gallu mynychu unrhyw sganiau neu apwyntiadau gyda fi, ac roedd hyn yn peri gofid mawr. Collais i blentyn yn 2019 a theimlais fod mynychu sganiau ar fy mhen fy hun yn brofiad unig a phryderus. Cefais fy nerbyn i Glangwili yn gynnar gyda chyneclampsia a threuliais wythnos yn yr ysbyty... er i fi dderbyn gofal ardderchog... ni chafodd fy ngŵr, sef fy mhartner geni, ymweld â fi o gwbl. Bu bron iddo fethu'r enedigaeth hefyd... a bu'n rhaid iddo adael fi a'n merch fach cyn gynted ag y gwnaethom adael yr ystafell eni... yna, fe arhoson ni yn yr ysbyty am 2 ddiwrnod... ac ni allem ei weld nes i ni gael ein rhyddhau... Teimlwn ei bod yn annheg bod mesurau llai caeth ar waith mewn byrddau iechyd eraill, er eu bod yn dilyn yr un canllawiau gan Lywodraeth Cymru.”

Roedd menywod yn teimlo bod eu partneriaid yn aml wedi colli allan yn sylweddol ar amser gwerthfawr gyda'u babi newydd neu brofiad o feichiogrwydd a rennir. Mewn rhai achosion, nid oedd partneriaid wedi gallu mynychu unrhyw apwyntiadau yn ystod y beichiogrwydd cyfan. Achosodd hyn drallod a phryder i deuluoedd.

Mai 2021 - Glangwili

"Cefais fy symud yn ôl i'r ward famau o fewn awr i fi eni ac ni chafodd fy nhartner, a fethodd yr enedigaeth, gyfle i dreulio unrhyw amser gyda'n merch a minnau, gan fod 4 menyw arall yn mynd i eni ac roedd angen y gwelyau arnynt. Teimlais i ni gael ein brysio, yn emosiynol a bod yr holl beth yn drech na mi. Roeddwn i'n teimlo sut drueni am fy nhartner, a gafodd fagu ein merch am yr amser a gymerodd i fi gael 5 pwyth cyn cael ei dywys allan, heb unrhyw amser i glosio fel teulu, a theimlais nad oedd gen i fawr o gefnogaeth emosiynol oherwydd hyn."

Ebrill 2021 - Glangwili

"Gadewch i bartneriaid fod yn rhan o'r cyfan lawn cymaint â mamau. Ein babi NI oedd e', ond roeddwn i'n teimlo mor unig."

Cwblhaodd un tad ein harolwg i ddweud na chafodd fagu ei fab am wythnos gyntaf ei fywyd oherwydd y cyfyngiadau covid.

Clywsom fod y rheolau'n cael eu newid pe bai babanod yn mynd yn sâl ac yn gorfod mynd i'r uned gofal arbennig. Dywedodd un fam wrthym:

Mehefin 2020 – Glangwili

"...Rwy'n meddwl y dylai partneriaid geni allu gweld eu babanod. Ni chafodd fy ngŵr weld ein merch am 3 diwrnod nes iddi fynd i SCBU. Roedd hyn yn erchyll i fy iechyd meddwl ac yn ofnadwy iddo ef fethu â gofalu am ei ferch fach a'i wraig."

Clywsom hefyd fod menywod yn teimlo bod rhywfaint o anghysondeb yn y ffordd yr oedd y rheolau ynghylch partneriaid yn cael eu gorfodi gan wahanol bobl:

Gorffennaf 2020 – Glangwili

"Ar ôl i'r babi gael ei eni, cefais fy rhoi mewn bae lle na allai fy mhartner fod gyda fi oherwydd covid, ond roedd partneriaid y ddwy fenyw a oedd gyda fi yn y bae yn cael bod gyda nhw. Rwy'n siŵr bod esboniad am hyn, ond roeddwn i'n teimlo'n unig iawn, yn anghyfforddus ac nid wyf yn credu y dylwn i fod wedi bod gyda nhw."

Dywedodd un fam wrthym mai dim ond drwy'r drws y gallai ei phartner weld ei fab, a byddai'r bydwragedd yn gwthio'r cot at y drws, fel y gallai weld y babi yn well, ond nid oedd yn cael ei fagu.

Cafodd rhai mamau drafodaethau gyda staff uwch ynghylch mynediad gwell o rhyw fath i bartneriaid, am eu bod yn gwybod y byddent yn aros yn yr ysbyty am gyfnodau hirach. Roedd yn dda gwybod bod staff yn gwneud penderfyniadau ar sail unigol, ond gallai hyn greu rhywfaint o ddryswch i fenywod eraill nad oedd yr un ystyriaethau wedi'u gwneud ar eu cyfer nhw.

Bu rhai menywod yn ddigon anffodus i ddioddef o covid pan oeddent yn feichiog neu gael prawf positif. Roedd hwn yn gyfnod brawychus oherwydd roedd cymaint nad oedd yn hysbys am covid a'i effaith ar fenywod beichiog. Roedd staff y GIG yn dysgu hefyd sut i ofalu am bobl â covid am y tro cyntaf.

Mai 2021 YCG

“Cefais brofiad erchyll pan gefais fy nerbyn i'r ysbyty oherwydd bod gen i Covid, ym mis Ebrill 2020. Roeddwn i'n 30 wythnos yn feichiog ac wedi cael fy symud o amgylch wardiau amrywiol. Pan cefais fy rhoi yn un ward benodol, dywedwyd wrthyf fod yn rhaid i fi bi-pi mewn padell wely blastig wedi'i gosod ar gadair, oherwydd na allent ddod o hyd i gomôd i fi. Yna, pan oeddwn i eisiau gadael yr ystafell, roedd yn rhaid i fi guro'r drws oherwydd ei fod wedi'i gloi ar y tu allan, gan nad ystafell iawn oedd hi. Ystafell driniaeth y ward oedd hi.”

“Nid yw partneriaid yn cael bod yn bresennol pan eu bod yn prysuro’r geni, ac roedd hyn yn anodd gan eich bod mewn llawer o boen ac mewn ystafell gyda menywod nad ydynt yn yr un sefyllfa. Rydych chi’n gorfod cadw masg ymlaen wrth eistedd yn y gwely / mynd i’r toiled pan eich bod mewn llawer o boen ar ôl geni plentyn ac yna’n cael pryd o dafod gan aelod o staff am ei dynnu bant yn y gwely. Roedd yr holl brofiad yn teimlo’n unig ac roedd yn anodd peidio â chael eich partner yno i’ch cefnogi.”

Er ein bod yn clywed yn gyson bod mamau eisiau i’w partneriaid fod gyda nhw, yn aml, roeddent yn teimlo bod y bydwragedd yn mynd “y tu hwnt i’r galw” i wneud iddynt deimlo’n iawn ac yn ddiogel ar eu pennau eu hunain. Gwerthfawrogwyd y lefel hon o ofal yn fawr, gan fod hyn yn dangos bod bydwragedd yn deall y pryderon oedd gan famau.

Yr hyn a oedd yn amlwg yn ein harolwg oedd bod mamau’n gallu gwahaniaethu rhwng cael genedigaeth dda a chael y gofal iawn. Gwyddwn y bydd llawer o’r profiadau cadarnhaol wedi bod gan famau a gafodd enedigaethau da a gofal da. Efallai y bydd mamau eraill wedi cael genedigaethau anodd, ond eu bod wedi cael gofal da cyn ac ar ôl geni, ac efallai eu bod yn dal i’w ystyried yn brofiad cadarnhaol. Efallai y bydd eraill a gafodd enedigaethau da yn teimlo y cawsant ofal gwael a bod hyn wedi effeithio ar eu profiad cyffredinol.

Er na allwn roi o’r neilltu'r effaith y mae'r pandemig wedi'i gael ar fenywod, clywsom hefyd rai themâu o elfennau eraill o’u straeon, a bydd gweddill ein hadroddiad yn canolbwyntio ar y rhain.

Gofal cyn geni

Pan fydd menywod yn darganfod eu bod yn feichiog, maent yn cael gofal cyn geni gan fydwragedd a meddygon ymgynghorol weithiau, i'w helpu i gael beichiogrwydd a babanod iach.

Mae gofal cyn geni'n ymwneud â'r amser cyn i'r babi gael ei eni, pan fydd beichiogrwydd yn cael ei gadarnhau, mae sganiau a phrofion gwaed yn cael eu gwneud. Mae menywod yn cael cwrdd â'u bydwraig a'u meddyg ymgynghorol, lle bo angen. Trafodir eu cynlluniau geni yn yr apwyntiadau hyn.

Gall hwn fod yn amser cyffrous iawn i'r mwyafrif o fenywod, ond gall fod yn gyfnod pryderus hefyd. Mae pobl yn awyddus i sicrhau bod canfyddiadau'r sgan yn normal a bod eu babi'n tyfu'n iawn. I'r mwyafrif helaeth, bydd gofal cyn geni yn rhoi newyddion da a sicrwydd iddynt. Ond i rai, gall hwn fod yn amser y byddant yn clywed newyddion annisgwyl, a allai effeithio ar weddill eu beichiogrwydd a'u cynlluniau geni.

I famau am y tro cyntaf, mae gofal cyn geni yn brofiad cwbl newydd. Er y dylai fod yn amser llawen yn canolbwyntio ar eu babi newydd, weithiau nid yw rhai mamau'n siŵr beth sy'n digwydd iddynt, yn enwedig lle mae'n rhaid iddynt weld nifer o wahanol weithwyr iechyd proffesiynol.

Tachwedd 2020 - Glangwili

Bu'n rhaid i fi fynychu clinig meddyg ymgynghorol yn Glangwili a theimlais fod yr apwyntiad wedi'i gynnal ar ruthr, heb roi rhyw lawer o wybodaeth, dim ond i mewn ac allan.

Clywsom famau'n dweud wrthym, lle'r oedd pryderon, megis problemau'n ymwneud â thyfiant eu babi, eu bod yn cael eu harchwilio'n wythnosol a'u bod yn teimlo bod y gofal "mor drylwyr". Ac eto, nid oedd pawb yn rhannu'r farn hon.

Roedd mamau a oedd wedi bod yn feichiog o'r blaen, o dan amgylchiadau arferol cyn covid, yn teimlo eu bod yn cael llai o ofal nag yr oeddent wedi'i gael o'r blaen. Roeddent yn teimlo nad oedd hyn yn llawer o broblem iddyn nhw, ond roeddent yn cydnabod efallai y gallai hyn fod yn heriol iawn i famau am y tro cyntaf yn arbennig.

Roedd rhai mamau'n rhwystredig gyda'r ffordd yr oedd apwyntiadau cyn geni'n cael eu cynnal ac yn teimlo bod apwyntiadau'n cymryd gormod o amser, neu nad oeddent yn cael unrhyw barhad o ran gofal. I famau am y tro cyntaf, roedd hyn yn golygu nad oeddent bob amser yn cael cyfle i holi'r holl gwestiynau a oedd ganddynt.

Medi 2020 - Glangwili

"Roedd apwyntiadau bydwagedd wastad yn rhedeg 30+ munud yn hwyr. Nid ydw i'n beio'r fydwraig. Roeddwn i'n teimlo'n wael am ofyn cymaint o gwestiynau, fel mam am y tro cyntaf, oherwydd roeddwn i'n gwybod bod pobl yn aros."

Hydref 2020 - Glangwili

"....roedd diffyg parhad o ran bydwraig gymunedol yn golygu fy mod i'n teimlo fod yn rhaid i fi ailadrodd fy hanes ym mhob ymweliad."

Nid oedd rhai mamau beichiog a gwblhaodd ein harolwg wedi cael eu babanod eto, ac felly nid oeddent mewn sefyllfa i wneud sylwadau ar enedigaeth eu babi, ond roeddent eisoes yn teimlo bod eu gofal cyn geni 'ddim yn bodoli'. Roedd sawl mam yn teimlo ei bod yn anghynorthwyol gorfod ailadrodd hanes eu beichiogrwydd bob tro y byddent yn gweld rhywun newydd.

"Ni wnes i fwynhau fy mhrofiad o ofal mamolaeth... yn rhannol oherwydd cyfyngiadau covid na ellir eu hosgoi. Nid oedd fy mhartner yn gallu mynychu unrhyw apwyntiadau, hwn oedd ein plentyn cyntaf a'n hunig blentyn, felly roeddwn yn siomedig... byddai wedi bod yn well gweld yr un fydwraig neu'r un 2 neu 3. Fel hynny, gallent roi gofal mwy personol. Byddai hynny wedi fy osgoi rhag ceisio egluro sefyllfa iechyd meddwl gymhleth droeon."

Chwefror 2021 - Glangwili

"Roedd yn anodd iawn peidio â chael fy ngŵr gyda fi i fy nghefnogi yn ystod rhai apwyntiadau anodd... Roedd yn arbennig o anodd gorfod mynychu... sgan ar fy mhen fy hun oherwydd yr amheuwyd fy mod wedi colli plentyn.. Canfuwyd problemau yn fy sgan 12 wythnos a chefais fy atgyfeirio i Gaerdydd... dylai eithriadau fod wedi cael eu gwneud i bartneriaid allu mynychu apwyntiadau pan fydd cymhlethdodau. Roedd yn anodd iawn mynychu'r math hyn o apwyntiad ar eich pen eich hun tra eich bod yn ofidus a bregus iawn."

Derbyniodd rhai menywod newyddion drwg yn eu hapwyntiadau gofal cyn geni ac roeddent yn ei chael yn anoddach o lawer delio â hyn gan fod yn rhaid iddynt fynychu apwyntiadau ar eu pennau eu hunain, oherwydd cyfyngiadau covid.

“Sicrhaodd Sonograffydd proffesiynol a charedig yn yr Uned Beichiogrwydd Cynnar fy mod i’n deall beth oedd yn digwydd a beth i’w wneud nesaf, pan gefais sgan i gadarnhau fy mod wedi colli plentyn. Ffoniais yr adran gofal cyn geni droeon, a dywedwyd wrthyf fod yn rhaid i’r boen fod yn ddifrifol i gael fy ngweld yn yr uned beichiogrwydd cynnar. Roeddwn i’n gwaedu’n drwm ac, ar ôl sawl diwrnod, aeth y poen yn eithafol. Yn y diwedd, ffoniais fy mydwraig fy hun, a drefnodd sgan i fi drannoeth. Bu’n rhaid i fi fynd i’r sgan ar fy mhen fy hun i gael gwybod fy mod wedi colli’r babi, ond nad oeddwn wedi’i basio eto. Roedd yn erchyll gorfod mynd i ddweud wrth fy nghŵr.”

Dywedodd menywod wrthym hefyd fod diffyg dosbarthiadau cyn geni wedi bod yn ofid. Nid oedd gan rai menywod unrhyw brofiad o feichiogrwydd, rhoi genedigaeth neu fabanod. Teimlent fod angen yr wybodaeth hon arnynt i allu ymdopi’n dda, yn enwedig os oedd yn rhaid iddynt ymdopi â’u hapwyntiadau neu’u beichiogrwydd cyfan ar eu pennau eu hunain.

Yna aml, gwaethygyd y teimladau hyn oherwydd bod pobl yn teimlo bod amser yn brin mewn apwyntiadau i holi cwestiynau.

Weithiau, roedd hyn yn golygu eu bod yn teimlo na wrandawyd arnynt yn eu hapwyntiadau.

**Ionawr 2021
Glangwili - "O ran y
geni, roeddwn i wir
yn teimlo fod yr
angen/awydd i
gadw menywod
allan o'r ysbyty tan
y funud olaf o bosib
yn golygu na
wrandawyd arnaf
mewn gwirionedd."**

**"Yr unig anfantais
yn glŷn â'r apwyntiadau
yw eu bod nhw drosodd
yn llawer rhy gyflym.
Rwy'n gwybod nad dyna
oedd bwriad y
bydwagedd, ond
roeddwn i'n teimlo bob
amser fy mod i'n cael fy
mrysio ac nad oedd
ganddynt lawer o amser
ar gyfer yr apwyntiad."**

Medi 2020 - Glangwili

**"Roeddwn i'n teimlo'n eithaf ynysig heb ddsbarthiadau
cyn geni. Darparwyd rhai ar-lein, ond nid oeddwn i'n
teimlo'n hyderus iawn yn glŷn â beth fyddai'n digwydd yn
ystod yr enedigaeth, nes i fi siarad â fy mydwraig wythnos
cyn fy nyddiad geni disgwylidig."**

**"Bwcies i gwrs cyn geni ar-lein (yn cynnwys 6 sesiwn) ar
wahân. Bu'n help anferth i fi a fy ngŵr, ac mae'n drueni
bod yna rai menywod nad oes ganddynt yr arian i dalu am
ddosbarthiadau cyn geni ychwanegol."**

“Bu’n rhaid i fi ymweld â’r adran brysbennu sawl gwaith, am i fi waedu yn ystod fy meichiogrwydd (a wnaeth beri gofid mawr i fi a fy ngŵr, nad oedd yn cael mynychu’r ysbyty gyda fi) ac, ar sawl achlysur, roedd yr amserau aros i gael gweld meddyg yn chwerthinllyd. Roedd y bydwragedd yn wych a byddent yn cyflawni eu dyletswyddau’n gyflym ond, o ran gweld meddyg, gallwn fod yn aros ar y ward am oriau. Ar un achlysur, bues i’n eistedd mewn gwely o 10yb nes 6yh yn aros i feddyg ddod ar gael i fy archwilio. Cymerodd llawer o ymweliadau eraill 5+ awr oherwydd bod y meddygon mor brysur.”

Roedd mamau’n cydnabod bod gwybodaeth wedi’i darparu ar dudalen Facebook y Bwrdd Iechyd, a oedd yn arbennig ar gyfer menywod beichiog a mamau newydd. Clywsom fod hon yn “dudalen wych!”. Ond, nodwyd hefyd bod yna lawer o fenywod nad ydynt yn defnyddio Facebook, a theimlwyd y gallai ffyrdd amgen o ddsbarthu gwybodaeth fod yn ddefnyddiol.

Mawrth 2021 – Llwynhelyg

“Yn anffodus, roedd gofal mamolaeth yn Llwynhelyg yn wael. Amserau aros chwerthinllyd ac apwyntiadau’n cael eu hoedi gan 3+awr, ond roedd yr ystafell aros yn wag. Nid oedd byth modd gweld yr un meddyg ymgynghorol ddwywaith ac achosodd hyn broblemau, am fod barn wahanol gan feddygon ymgynghorol gwahanol. Dim cysondeb.”

Nid oedd rhai mamau’n siŵr beth oedd yn effeithio ar eu gofal mamolaeth a’i wneud yn wahanol. Dywedodd un fam wrthym ei bod yn teimlo ei bod prin yn gweld y bydwragedd cymunedol yn ystod ei beichiogrwydd. Nid oedd hi’n gwybod a oedd hyn oherwydd Covid, neu ai oherwydd mai hwn oedd ei hail feichiogrwydd, neu ei bod yn cael toriad Cesaraidd wedi’i drefnu ymlaen llaw. Roedd hi’n teimlo ei bod yn gorfod mynd ar ôl apwyntiadau iddi hi ei hun ac nid oedd hynny’n galonogol iawn.

Geni gartref

Clywsom hefyd gan fenywod a oedd wedi geni gartref. Roedd hyn yn ddefnyddiol iawn i ni, oherwydd nid ydym yn aml yn clywed am enedigaethau cartref o gwbl. Er ein bod yn ymweld ag unedau a wardiau mamau dan amgylchiadau arferol, nid ydym yn mynd i mewn i gartrefi pobl pan fyddant wedi cael eu babi yno.

Rhagfyr 2020 – Geni gartref

“Gofal mamolaeth a phrofiad geni ffantastig. Roeddwn i’n teimlo fy mod i’n cael fy nghefnogi trwy bob agwedd ar feichiogrwydd, yr enedigaeth a’r cyfnod ar ôl geni, cefais barhad gofal ac roedd y profiad cyfan yn gadarnhaol iawn.”

Mai 2021 – Geni gartref

“Roedd geni gartref yn brofiad rhyfeddol.”

Weithiau, roedd geni gartref yn ddewis bwriadol, dyma lle’r oedd mamau eisiau rhoi genedigaeth. Clywsom hefyd nad oedd rhai mamau eisiau mynd i’r ysbyty oherwydd covid, neu oherwydd na allent gael genedigaeth o’i dewis yn yr ysbyty.

Awst 2020 – Geni gartref

“Gwnaethom wir fwynhau cael geni gartref, ond nid dyna oedd ein dewis cyntaf (roeddwn i’n bwriadu cael genedigaeth ddŵr yn y MLU fel y gwnes i gyda fy mhlentyn cyntaf), ond byddai’n braf gallu darparu mwy o wybodaeth am eni gartref...”

Er efallai nad oedd genedigaethau cartref wedi cynnwys gofal ysbyty, roedd menywod yn dal i fod mewn cysylltiad â bydwragedd yn eu cartrefi eu hunain. Roeddent yn dal i ystyried bod covid yn rhywbeth a effeithiodd ar eu genedigaethau cartref:

Awst 2020

“Da iawn, roeddwn i’n teimlo fy mod mewn dwylo diogel... Byddwn i wedi hoffi gweld wynebau’r bydwragedd, ac roedd yn teimlo’n llai personol, ond rwy’n deall nad oedd hynny’n bosib.”

Gorffennaf 2020

“Aeth popeth yn iawn a chefais ofal gwych, o’r sganiau twf a’r cyfarfodydd â’r meddyg ymgynghorol i’r enedigaeth a’r ôl-ofal... Nid oedd fy mhartner yn cael mynychu’r cyfarfodydd â’r meddyg ymgynghorol na’r sganiau... ac roedd hynny’n rhan o’r rheswm y penderfynais i eni gartref, fel y gallai fod yn bresennol trwy’r cyfan...nid dim ond er lles fy iechyd meddwl i’n unig ond fy mhartner hefyd...”

Cafodd rhai mamau brofiad geni annisgwyl nad oeddent bob amser wedi cynllunio ar ei gyfer:

Rhagfyr 2020

“Nid oeddwn yn hapus gyda iaith berswadiol y bydwraedd, pe na bawn eisoes yn ymwybodol o fy hawl i wrthod gofal meddygol, byddwn wedi cael fy mherswadio i gael ymyrraeth feddygol nad oeddwn ei eisiau. Ni wrandawodd y fydwraig a fynychodd fy ngenedigaeth arnaf pan ddywedais wrthi fod pethau’n dwysáu’n gyflym pan fy mod ar eni, a gadawodd hi pan oeddwn yn y cyfnod pontio. Hwn oedd fy 4^{ydd} plentyn ac rwy’n adnabod fy nghorff yn dda. O ganlyniad, ganwyd y babi cyn i’r fydwraig gyrraedd ac felly bu’n rhaid galw ambiwlans, a oedd yn ein barn ni yn wastraff o adnoddau’r GIG. Roedd y babi’n iach, diolch i’r drefn, ac roedd yr ôl-ofal yn wych.”

Ebrill 2020

“Ardderchog, nid oeddwn i erioed wedi disgwyl geni gartref, ond roedd yn brofiad llawer mwy dymunol na chael fy mhlentyn cyntaf yn yr ysbyty.”

Genedigaeth naturiol

O ran y mamau a gafodd enedigaeth naturiol, clywsom straeon cadarnhaol ar y cyfan. Mae genedigaeth naturiol yn golygu'r rhai nad oedd yn rhaid i famau gael ymyriadau ychwanegol a rhoi genedigaeth trwy'r wain.

Rhagfyr 2020 - Glangwili

"Cefais ofal hollol wych o'r dechrau i'r diwedd."

Tachwedd 2020 - Glangwili

"Roedd gofal y bydwragedd cymunedol yn rhagorol a chefais brofiad geni da iawn."

Clywsom sut roedd mamau â chynlluniau geni yn ystyried bod bydwragedd wedi cefnogi'r rhain. Mewn un enghraifft, roedd mam wedi bod eisiau geni ar ei phen ei hun gyda'i phartner i raddau helaeth a chaniatawyd iddi wneud hyn, gyda bydwragedd ond yn cynorthwyo pan ddechreuodd hi wthio.

Rhagfyr 2020 – Llwynhelyg

"Roeddwn i'n ddigon ffodus i gael genedigaeth ddŵr syml yn yr Uned Dan Arweiniad Bydwragedd yn Llwynhelyg. Cefais ofal gan y ddwy fydwraig hyfrytaf. Roedd terfyn amser i fod yno oherwydd covid, y cawsom ein gwneud yn ymwybodol ohono, ond ni wnaed i ni deimlo ein bod yn cael ein gwthio allan o gwbl.

Roedd yr ôl-ofal yn anhygoel hefyd!!"

Clywsom weithiau famau'n dweud wrthym eu bod yn teimlo nad oedd staff wedi gwrandao arnynt, eu bod wedi cael eu gadael mewn poen am gyfnod rhy hir neu ddim ond wedi cael cynnig paracetamol heb unrhyw esboniad. Roedd eraill yn teimlo eu bod wedi cael eu gadael ar eu pennau eu hunain am gyfnod rhy hir, ac nad oeddent wedi gallu defnyddio'r seiniwr i alw unrhyw un am gymorth.

Clywsom lawer o bethau positif a phrofiadau cymysg:

Hydref 2020 - Glangwili

"Roedd y fydwraig yn ffantastig. Fodd bynnag, roeddwn i'n teimlo nad oedd yr anesthetydd yn gwrandao ar fy mhryderon ac roedd yn bychanu fi a'r fydwraig, gan fynnu bod yr epidwral wedi gweithio."

Ionawr 2021 - Llwynhelyg

"Cefais ofal ardderchog trwy gydol fy meichiogrwydd ac, er gwaethaf y pandemig, nid oedd unrhyw beth yn ormod o drafferth ac ni theimlais fy mod yn cael llai o ofal na phan gefais fy mabi cyntaf yn 2018. Byddai'r staff yn gwneud amser i chi o hyd ac ni theimlais i fi gael fy mrysio mewn apwyntiadau. Roedd y bydwagedd yn wych yn yr archwiliad ar ôl geni hefyd. Byddwn i'n bendant yn argymell ffrindiau i eni yn Llwynhelyg, os cânt y cyfle."

Plentyn cyntaf

Gall y profiad o gael babi am y tro cyntaf fod yn llethol. Mae beichiogrwydd yn beth newydd ac mae yna lawer o bethau i famau ddysgu. Mae'r enedigaeth yn rhywbeth y bydd mamau'n edrych ymlaen ato'n naturiol, ac efallai'n poeni amdano ar yr un pryd. Yn olaf ac yn bwysicaf oll, mae yna fod dynol bach newydd i fod yn gyfrifol amdano a gofalu amdano.

Unwaith eto, roedd mwyafrif llethol y sylwadau a glywsom yn sôn am y staff anhygoel, hyd yn oed mewn sefyllfaoedd lle'r oedd mamau'n delio â chymhlethdodau beichiogrwydd annisgwyl.

Glangwili

"Roedd fy mhrofiad mamolaeth y nesaf peth i ddim. Roedd gen i gyneclampsia, felly cefais doriad Cesaraidd yn 34 wythnos ac roedd y staff yn anhygoel."

Bronglais

"Roedd y gofal i gyd yn anhygoel a bu'r ôl-ofal gan y bydwagedd cymunedol yn help mawr i fi pan oeddwn i'n cael anhawster gyda bwydo ar y fron a hwyliau isel. Gwnaed i fi deimlo nad oedd unrhyw beth yn ormod o drafferth."

Dyweddodd rhai mamau am y tro cyntaf wrthym nad oeddent yn teimlo iddynt gael cystal cefnogaeth yn ystod eu harhosiad yn yr ysbyty. Teimlent nad oedd staff yn ofalgar ac y gallent fod wedi gwneud mwy. Soniodd menywod yn benodol eu bod yn gweld eisiau cefnogaeth eu partneriaid ar yr adeg hon:

Mehefin 2020 - Glangwili

“Roedd y bydwraedd yn anhygoel tra roeddwn yn geni, ond cefais fy siomi gan yr ôl-ofal. Bu’n rhaid i fi aros yn yr ysbyty am ddau ddiwrnod, heb unrhyw help ac, yn aml, pan fyddwn yn pwyso’r seiniwr i gael help gyda’r babi, byddai myfyriwr yn dod gan edrych arnaf yn dwp pan fyddwn yn gofyn iddyn nhw fy helpu. Hefyd, gwnaeth un o’r uwch fydwraedd i fi lefain a theimlo fel mam ofnadwy pan ddywedais fy mod eisiau mynd adref. Hefyd, ni newidiwyd fy mhad a’m gŵn gwreiddiol am ddiwrnod cyfan ar ôl i fi roi genedigaeth.”

Tachwedd 2020 - Glangwili

“Mam am y tro cyntaf, heb unrhyw gefnogaeth, mewn cymaint o boen wrth brysuro’r geni ac nid oedd y staff yn poeni dim. Roedd fy ystafell drws nesaf i’w hystafell staff ac roedd staff ar y sifft nos mor swnllyd fel nad oedd gobaith cysgu.”

Awst 2020 - Glangwili

“Roedd y gofal ar ôl geni yn ofnadwy, dywedwyd wrthyf fy mod i’n gwneud pethau’n anghywir, pan oeddwn yn fam am y tro cyntaf yn gorfod dysgu popeth ar fy mhen fy hun, heb unrhyw help gan fy nheulu a fy mhartner.”

Clywsom fod agwedd staff at famau am y tro cyntaf weithiau’n ddigymwynas. Dywedodd mamau eu bod weithiau’n teimlo eu bod yn cael pryd o dafod am bethau nad oeddent yn eu gwybod.

Disgrifiodd rhai sut roedd eu beichiogrwydd wedi cael ei gymhlethu gan gyflyrau newydd, megis clefyd y siwgr, yr oeddent yn ceisio ymdopi â nhw hefyd. Roedd hyn yn ei wneud yn amser mwy pryderus i famau am y tro cyntaf, ac roeddent yn teimlo nad oedd staff yn deall bob amser.

Roedd mamau hefyd yn cael eu dychryn weithiau gan y termau a oedd yn cael eu defnyddio i’w disgrifio, er enghraifft pan fyddent yn cael eu disgrifio fel risg uchel, roedd hyn yn eu gwneud yn fwy pryderus yn ystod y beichiogrwydd a’r enedigaeth.

Disgrifiodd rhai mamau sefyllfaoedd lle'r oedd yn ymddangos bod anghytuno rhwng staff, er enghraifft rhwng bydwagedd dan hyfforddiant a staff uwch. Roeddent yn teimlo bod hyn yn anghynorthwyol pan oeddent yn rhoi genedigaeth ac nid oedd yn gwneud iddynt deimlo’n ddiogel.

Roedd mamau am y tro cyntaf yn gofidio hefyd pan fyddai nifer o weithwyr gofal iechyd proffesiynol i gyd yn ymddangos yn sydyn ar gyfer yr enedigaeth.

Roedd yn gwneud iddynt deimlo fel pe bai rhywbeth o'i le. Roeddent yn teimlo y dylid bod wedi egluro hyn, fel na fyddai wedi achosi cymaint o bryder.

Roedd mamau am y tro cyntaf eraill yn teimlo bod eu profiad geni yn drawmatig.

Dywedon nhw wrthym y gadawyd nhw i waedu heb unrhyw esboniad, i ddelio â chathetrau, dripiâu a babi newydd, ac nad oeddent yn gwybod beth oedd yn digwydd nesaf.

Dywedodd mamau eu bod yn teimlo'n fregus ar ôl cael eu babi oherwydd fod popeth yn newydd iddynt. Nid oeddent yn teimlo eu bod wedi derbyn lefel y gofal a ddisgwylir. Ar y cyfan, clywsom fod y "staff yn hyfryd", ond roedd mamau'n teimlo bod y wardiau'n brin o staff. Ar adegau, clywsom fod staff efallai'n llai amyneddgar gyda mamau am y tro cyntaf, efallai oherwydd eu bod mor brysur ac roedd hyn yn gadael mamau i deimlo'n ofidus neu'n ffôl.

Roedd mamau'n teimlo nad oeddent yn gwybod yn iawn beth yr oeddent i fod i'w wneud os oeddent am gael cawod neu fynd i'r toiled, a ddylent fynd â'u babi gyda nhw. Er mai materion syml yw'r rhain, ni esboniodd unrhyw un sut mae'r wardiau mamau'n gweithio mewn gwirionedd. Roedd mamau'n poeni am gael pryd o dafod am wneud y peth anghywir.

Dywedodd mamau am y tro cyntaf wrthym hefyd eu bod yn poeni pan oeddent yn cael eu gadael ar eu pennau eu hunain, heb bartneriaid neu aelod o staff.

**"Roeddwn i'n fam newydd, yn gwbl
anymwybodol o sut i ofalu am fabi bach
newydd-anedig – byddwn i wedi dwlu pe
bai rhywun wedi eistedd gyda fi/fy
nghysuro/dangos i fi ayb. Nid oedd fy
mhartner yn gallu bod gyda fi oherwydd
rheoliadau covid."**

Roedd mamau am y tro cyntaf, a oedd wedi profi genedigaethau mwy cymhleth neu annisgwyl, yn teimlo yr hoffent fod wedi cael esboniad pam fod angen genedigaeth â chymorth neu doriad Cesaeraidd. Roedd rhai'n cydnabod y gallent fod wedi cael esboniad ar y pryd ond, oherwydd eu bod wedi cael cymaint o gyffuriau lleddfu poen, nid oeddent yn cofio'r hyn a ddywedwyd wrthynt mewn gwirionedd.

Gan ei bod yn ymddangos bod y staff mamolaeth yn brysur iawn, roedd rhai mamau'n teimlo nad oedd yn briodol iddynt holi cwestiynau. Roedd eraill yn teimlo eu bod yn poeni am holi cwestiynau, oherwydd efallai y dylent fod wedi gwybod.

Dywedodd rhai mamau nad oeddent yn glir ynghylch trefniadau rhyddhau ac, unwaith eto, roeddent yn teimlo y gallai staff wedi bod yn fwy cynorthwyol. Dywedodd un fam wrthym ei bod yn paratoi i adael oherwydd bod un person wedi dweud wrthi y gallai, ond yna cafodd bryd o dafod gan nyrs arall, am nad oedd pediatrydd wedi gweld y babi eto.

Mawrth 2021 – Glangwili

“Roedd yn frawychus bod ar fy mhen fy hun mewn cymaint o boen a pheidio â chael cefnogaeth unrhyw un i anadlu trwy'r cyfangiadau. Pan ddychwelodd y fydwraig ymhen amser, er efallai nad oedd yn amser hir iddi hi ond roedd yn amser hir i fi, fe wnaeth hi fy archwilio ac roeddwn i'n 9cm. Aethpwyd â fi ar frys i'r ystafell eni, a gadawyd fy ngŵr i mewn.”

Roedd mamau am y tro cyntaf eraill yn teimlo nad oedd staff yn gwrando neu'n clywed eu lleisiau bob amser. Gwnaeth hyn eu genedigaeth a'u gofal ar ôl geni yn anodd iawn a'u gadael ag atgofion negyddol. Dywedodd rhai mamau ei fod wedi rhoi terfyn ar y syniad o gael mwy o blant.

Hydref 2020, - Glangwili

"Byddwn i wrth fy modd yn ehangu ein teulu, ond mae fy mhryder o fynd drwy'r un profiad trawmatig eto yn ein rhwystro."

Rydym wedi clywed sut mae mamau am y tro cyntaf yn teimlo nad ydynt wedi cael fawr o ôl-ofal a chymorth ar ôl gadael yr ysbyty. Roeddent wedi disgwyl cael cymorth parhaus gan ymwelwyr iechyd ar ôl mynd adref. Roedd angen hyn yn arbennig am na allai aelodau'r teulu a ffrindiau ymweld bob amser, oherwydd cyfyngiadau covid.

Ebrill 2020 - YCG - [toriad Cesaraidd]

"...Ymwelydd iechyd, go brin ein bod wedi'i gweld hi."

Prysuero'r geni

Mae angen `prysuro'r geni' i rai mamau gael eu babi. Dyma lle rhoddir rhywfaint o gymorth i gychwyn yr enedigaeth. Mae tua 1 o bob 5 genedigaeth yn cael eu prysuro yn y DU.

Mae nifer o resymau pam y gallai fod angen prysuro'r geni, er enghraifft, os yw iechyd y fam yn wael neu os yw'r babi'n hwyr. Mae yna ychydig o ffyrdd o wneud hyn, er enghraifft, gellir sgubo'r pilenni ac yna rhoi gel neu besari yn y wain, ond y nod yw dechrau'r cyfangiadau.

Trefnir i brysuero'r geni ymlaen llaw felly, gan amlaf, mae mamau'n gwybod yn fras pryd y byddant yn mynd i'r ysbyty i gael eu babanod. Fodd bynnag, bydd corff pob menyw yn ymateb yn ei ffordd ei hun i brysuero'r geni, ac felly ni ellir gwarantu y bydd yn arwain at eni'r babi ymhen ychydig oriau, a gall gymryd cryn amser.

Yn ein harolwg, clywsom gan rai mamau bod yr awyrgylch yn dawel, eu bod wedi cael digonedd o wybodaeth ac yr atebwyd eu cwestiynau am brysuero'r geni. Mae'r profiad hwn yn dda, gan ein bod yn gwybod y bydd pobl yn poeni llai pan fyddant yn teimlo'n wybodus ac wedi'u diweddarau.

Nododd rhai menywod fod cael yr un staff gyda nhw wrth brysuero'r geni ac wedi hynny yn gynorthwyol iawn. Clywsom hefyd am adegau pan oedd menywod yn teimlo bod eu bydwragedd yn mynd allan o'u ffordd i roi cefnogaeth a gofal.

“Bues i yn yr ysbyty am 4 diwrnod, a bues i’n ddigon ffodus i gael yr un fydwraig trwy gydol y cyfnod prysuro’r geni cyfan. Gwnaeth y parhad gofal hwn wahaniaeth enfawr. Roeddwn i’n teimlo fy mod i’n cael fy nghefnogi drwyddi draw ac, o ystyried yr amgylchiadau anodd, roeddwn i’n gwbl fodlon gyda’r gofal a gefais... Wrth ystyried yr amgylchiadau anodd, roeddwn i’n teimlo bod y staff yn dal i fod yn hynod gefnogol a phroffesiynol. O pan gefais fy nerbyn hyd nes i fi gael fy rhyddhau, nid oeddwn yn teimlo’n unig, roeddwn i’n cael gwybod y diweddaraf am fy ngofal a’m gweithredoedd bob amser, ac roedd y bydwragedd a’r gweithwyr cymorth gofal iechyd yn dangos gwir empathi.”

Roedd y parhad gofal hwn yn helpu mewn amgylchiadau pan na allai partneriaid fod yno. Fodd bynnag, roedd menywod a oedd yn mynd i mewn i brysuero’r geni yn teimlo y dylent fod wedi gallu cael eu partner geni gyda nhw yn llawer hirach nag oedd y cyfyngiadau’n caniatáu. Gwnaethant ddarganfod bod rhai pethau syml yn anoddach i’w gwneud ac efallai bod y rhain yn bethau nad oeddent bob amser eisiau gofyn i fydwraig helpu gyda nhw:

Mehefin 2020 - Glangwili

“Roedd yn anodd mynd trwy gyfnod ar eni araf heb fy ngŵr i fy nghefnogi a fy helpu, yn enwedig mynd i mewn ac allan o’r gwely, y bath ac ati.”

Nid oedd bod ar eu pennau eu hunain yn ystod camau cynnar yr enedigaeth yn rhywbeth yr oedd mwyafrif y mamau wedi paratoi ar ei gyfer ond, er gwaethaf hyn, cafwyd atborth da o hyd:

Awst 2020 - Glangwili

“Ni allwn fod wedi gofyn am well. Gwnaed i fi deimlo fel mai fi oedd yr unig glaf ar y ward, er fy mod yn ymwybodol iawn bod pawb mor brysur. Nid oedd unrhyw beth yn ormod o drafferth, a gwnaethant empatheddio gyda fi pan brysurwyd y geni heb fod unrhyw un gyda fi. Ni theimlais ar fy mhen fy hun na’n ofnus o gwbl.”

Roedd mamau’n cydnabod bod staff yn hynod gynorthwyol a charedig:

Ebrill 2021 – Glangwili

“Roedd y fydwraig yn cadw llygad arnaf drwy’r nos ac yn rhedeg y bath i fi. Rwy’n meddwl y cefais i 5 bath i gyd yn ystod y nos, i geisio lleddfu’r boen.”

Dyweddodd eraill wrthym, pan fyddai partneriaid yn gadael, y byddai staff yn ceisio sicrhau bod mamau'n cael cymorth, gan gydnabod y byddai ymwelwyr yno fel arfer i helpu i setlo'r babi. Roedd hyn yn fwy amlwg ymhlith mamau a gafodd enedigaeth fwy cymhleth ac a oedd yn medru symud llai.

Canfu eraill fod eu profiadau'n negyddol, a theimlent fod y cyfyngiadau covid yn rhannol gyfrifol am hyn:

Ionawr 2021 - Glangwili

“Roedd prysuro'r geni ar fy mhen fy hun a bod heb fy ngŵr nes fy mod ar eni yn staen ofnadwy. Bues i'n glaf mewnol am 3 diwrnod wedyn, heb unrhyw gyswilt personol, ac mae hynny wedi cael effaith fawr ar fy ngŵr a minnau.”

Clywsom fod yna adegau pan nad oedd menywod wir eisiau prysuro'r geni, ond roeddent yn teimlo eu bod yn gallu trafod eu pryderon gyda bydwragedd a meddygon, ac y gwrandawyd arnynt. Roeddent yn teimlo eu bod wedi cael digonedd o wybodaeth am yr hyn a fyddai'n digwydd a'r gofal y gallent ei ddisgwyl.

Mewn cyferbyniad, dywedodd rhai menywod wrthym na wrandawyd ar eu pryderon a'u gofidiau, a'u bod dan bwysau i brysuro'r geni, er nad oeddent eisiau hynny mewn gwirionedd:

Gorffennaf 2020 - Glangwili

"Nid oeddwn i eisiau prysuro'r geni. Rhoddwyd pwysau arnaf trwy godi ofn y gallwn ddiodef strôc. Roedd fy mhwysau gwaed yn ymylu ar fod yn uchel, sydd wedi'i gysylltu'n gyson ag ofn ysbytai. Archebwyd cyffuriau i brysuro'r geni heb fy nghaniatâd."

Roedd eraill yn teimlo fod diffyg preifatrwydd yn yr ystafell prysuro'r geni, ac nad oedd yr amgylchedd lle y prysurwyd y geni yn briodol.

Mawrth 2020 - Glangwili

"Roeddwn i'n teimlo bod yr ystafell prysuro'r geni ar y ward eni yn debyg i farchnad da byw. Roedd y gwelyau ac ati yn rhy agos at ei gilydd, gyda llen yn unig yn eich gwahanu oddi wrth y person nesaf. Nid oes unrhyw breifatrwydd o gwbl yng nghamau cynnar eich genedigaeth..."

Genedigaeth Gesaraidd

Cafodd rhai mamau enedigaeth Gesaraidd. Mae genedigaeth Gesaraidd yn golygu bod y babi'n cael ei eni mewn llawdriniaeth, lle mae llawfeddyg yn gwneud toriad ym mol y fam, fel bod y babi'n cael ei eni trwy'r agoriad yn y bol. Mae tua chwarter y babanod yn cael eu geni trwy enedigaeth Gesaraidd.

Mae yna lawer o resymau dros gael genedigaeth Gesaraidd. Weithiau, mae hyn oherwydd bod y babi'n fawr neu heb fod yn y safle cywir ar gyfer genedigaeth trwy'r wain. Neu, gallai fod perygl i'r fam a'r babi os ceisir rhoi genedigaeth trwy'r wain, ac felly mae genedigaeth Gesaraidd wedyn yn opsiwn mwy diogel.

Mae rhai genedigaethau Gesaraidd wedi'u trefnu ymlaen llaw, a gelwir hyn yn aml yn enedigaeth Gesaraidd ddewisol. Mae'r fam yn gwybod pryd y bydd yn mynd i'r ysbyty i gael y babi. Fel rheol, defnyddir anesthetig asgwrn cefn neu epidwral, fel y gall y fam fod yn effro ar gyfer yr enedigaeth, ond gyda'r boen wedi'i reoli'n dda. Fel arfer, gall partneriaid geni fod yn bresennol ar gyfer genedigaeth Gesaraidd ddewisol.

Weithiau, bydd genedigaeth Gesaraidd yn digwydd mewn argyfwng. Gall hyn fod pan fydd problemau'n codi wrth eni'n naturiol, neu pan fydd y babi mewn trallod. Gall hyn fod yn argyfwng a gellir defnyddio anesthetig cyffredinol, ac felly bydd y fam o dan anesthetig pan fydd y babi'n cael ei eni ac, fel rheoli, ni chaniateir i'r partner geni fod yn bresennol.

Unwaith eto, clywsom lawer o bethau cadarnhaol gan fenywod a oedd wedi cael genedigaeth Gesaraidd, hyd yn oed pan oeddent yn brofiadau gofidus a heb eu trefnu. Clywsom droeon fod staff yn gefnogol a'u bod yn rhoi gofal rhagorol a llawer o gysur:

Mai 2020 - Glangwili

“Cefais brofiad da iawn gyda fy nhrydydd plentyn. Ceisiais eni’n naturiol, ond cefais doriad Cesaraidd yn y diwedd ac roedd y tîm bydwragedd a meddygon yn anhygoel, a gwnaethant waith gwych yn gofalu amdanaf i a fy mabi... roedd yn amser mor frawychus â Covid o gwmpas, ond gwnaed i fi deimlo’n gysurus.”

Ebrill 2021 - Glangwili

“Roedd y gofal yn rhagorol, gwnaeth pawb brofiad anodd yn haws.”

**Awst 2020 -
Glangwili**

“Gofal ardderchog, ni allwn fod wedi dymuno gwell.”

Clywsom fod mamau’n nerfus iawn pe bai’n rhaid iddynt gael toriad Cesaraidd, ond bod staff yn ddigynnwrf a chyfeillgar.

I rai mamau, nid oeddent erioed wedi bod yn yr ysbyty nac wedi cael llawdriniaeth o'r blaen ac roeddent yn teimlo'n eithaf pryderus am hyn i gyd, ond roeddent yn teimlo bod y staff caredig a chysurol wedi'u gwneud yn gartrefol yn fuan.

Ebrill 2020 – Glangwili

Roeddwn i wedi trefnu i gael toriad Cesaraid, felly cefais amser i gyrraedd yr ysbyty ac, ar ôl cyrraedd, cefais wely yn syth. Yna cwrddais â rhai o'r bydwagedd, anesthetydd a llawfeddyg, ac roedd pob un ohonynt yn llawn gwybodaeth, yn gysurlon ac yn ddymunol. Roedd yr anesthetydd yn enwedig yn wych ac fe wnaeth i fi chwerthin trwy gydol y toriad Cesaraid. Roedd y fydwraig ar ddyletswydd ar ôl y llawdriniaeth yn wych ac yn wybodus iawn. Fe wnaeth helpu fy mabi i gydio yn fy mron er mwyn bwydo ar ôl iddo gael ei eni. Cafodd fy mhartner aros gyda fi am gyfnod ar ôl y llawdriniaeth, a oedd yn gysur. Cefais fy rhyddhau yn eithaf cyflym y diwrnod wedyn, ar ôl fy asesu i a'r babi. Roedd y profiad yn ystod y llawdriniaeth ei hun yn ddigynnwrf ac yn llawen, roedd yr anesthetydd mor ddoniol fel y chwerthinais i drwy'r cyfan ac nid oeddwn yn poeni am unrhyw beth."

Clywsom yn aml ac yn gyson, pan oedd yn rhaid i famau gael toriad Cesaraidd heb ei drefnu, eu bod yn teimlo bod y staff i gyd yn gweithio gyda'i gilydd fel tîm, gan ei wneud yn brofiad llyfn iawn, er ei fod yn argyfwng. Dywedodd mamau wrthym fod staff yn gysurol a'u bod yn gallu rhoi llawer o wybodaeth ac esboniadau, gan wneud sefyllfa frawychus yn llawer mwy goddefadwy.

Mawrth 2020 - Glangwili

Ar y cyfan, roedd fy mhrofiad mor galonogol. O ystyried y cymhlethdodau a gefais a arweiniodd at doriad Cesaraidd... roedd y staff i gyd yn ddigynnwrf iawn a gwnaethant fy helpu i ddeall y byddai popeth yn iawn a fy mod i mewn dwylo diogel, er ein bod ni ond ddyddiau i mewn i'r cyfnod clo cyntaf... Roeddwn i wedi trefnu genedigaeth ddŵr, fodd bynnag, rhoddwyd stop ar hynny oherwydd covid, felly roeddwn yn ofnus a braidd yn bryderus... Roedd y bydwragedd yn cadw llygad arnaf yn eithaf aml, ac roeddent wastad, wastad, yn sicrhau fy mod i'n iawn a fy mod yn dod yn fy mlaen fel y dylwn i... Roeddwn i'n teimlo'n ddiogel iawn eu bod yn gwybod lle'r oeddwn i a beth oedd y ffordd orau ymlaen. Hyd yn oed pan oeddwn i'n gweiddi a rhegi "torrwch e' mas nawr" (Rwy'n ymddiheuro)

Dywedwyd wrthym fod mamau'n teimlo bod y cymorth a gawsant ar ôl iddynt gael toriad Cesaraidd yn llai cyson. Roeddent yn teimlo eu bod weithiau'n cael eu gadael i ymdrechu ar eu pennau eu hunain, ac nid oedd hyn yn gwneud iddynt deimlo'n hyderus, nac yn eu helpu i wella.

Ebrill 2021 – Glangwili

“...Roeddwn i’n teimlo’n unig iawn, heb gefnogaeth, neb yn meddwl dim am osod bwyd / helpu tra fy mod i’n gaeth i’r gwely ar ôl cael toriad Cesaraidd ac yn ceisio bwydo ar y fron / cysuro’r babi. Cadwodd neb lygad arnaf yn ystod y nos, er eu bod yn gwybod fy mod i’n cael trafferth setlo’r babi, ac wedi bod yn bwydo ar y fron am 3 awr. Gwnaed i fi deimlo’n ofnadwy am ofyn am fformiwla pan oedd fy mabi yn dal eisiau bwyd, er iddo fod yn bwydo ar fy mron am oriau.”

Yn aml, roedd mamau’n teimlo nad oedd staff yn deall eu hanghenion arbennig ar ôl cael toriad Cesaraidd ac y gallai mwy o help wedi bod ar gael. Roedd mamau’n gwybod eu bod yn aml yn medru symud llai, ond nid oedd yn ymddangos bod staff yn ystyried hyn. Clywsom fod “disgwyl i famau fwrw ymlaen” a bod absenoldeb partneriaid ac ymwelwyr yn gwneud hyn yn heriol.

Roedd mamau’n teimlo bod yn rhaid iddynt ofyn am help droeon ac nad oedd staff bob amser yn barod i’w helpu. Roedd hyn yn cynnwys helpu i ymolchi, tynnu dillad ag arnynt liw gwaed, gwacáu cathetrau a chael eu gwneud i edrych ac i deimlo’n gyffyrddus yn syth ar ôl geni’r babi.

Ebrill 2021 – Glangwili

“Gwelais wahanol fydwagedd bob tro y cefais apwyntiad trwy gydol fy meichiogrwydd. Nid oedd unrhyw gysondeb. Ni wrandawyd ar fy mhryderon. Pan es i mewn i’r ysbyty ar ôl bod ar ddihun a chael poenau a chwydu am 36 awr (dim ond pan fydd y cyfangiadau’n gyson y cewch fynd i’r ysbyty os ffoniwch chi’n gyntaf), cefais fy rhoi ar ward asesu. Yna cefais fy ngadael mewn ciwbicl ar ward brysur, mewn poen ac yn chwydu. Nid oedd unrhyw un gyda fi oherwydd y cyfyngiadau, a bu’n rhaid i fi fod ar fy mhen fy hun nes fy mod i ar eni. Yn y pen draw, cefais fy symud am fod fy ngŵr i’n cael dod i mewn. Erbyn hyn, roeddwn i mor sâl ac wedi dihydradu ar ôl cael fy ngadael ar fy mhen fy hun a bod yn sâl. Ar ôl ychydig oriau, roedd curiad calon fy mabi’n disgyn o hyd a phenderfynwyd mai’r opsiwn gorau fydd toriad Cesaraid. Ar ôl yr enedigaeth Gesaraid, bu’n rhaid i fy ngŵr adael yn gynnar yn y bore, gan fy mod i’n cael fy symud i ward. Fe’m symudwyd i ward a chefais peth help i wisgo. Ar ôl ychydig oriau, fe’m symudwyd i ward ymhellach i lawr y coridor. Fi oedd yr unig un ar y ward. Ni ddaeth unrhyw fydwagedd i weld a oeddwn i’n iawn, a bu’n rhaid i fi eistedd ar y gadair gan na allwn fynd i mewn i’r gwely heb help. Ni chefais gynnig bwyd o gwbl, a bu’n rhaid i fi ofyn i’r staff arlwyo a allwn i gael bwyd, gan iddi ddweud nad oedd bwyd i fi am nad oeddwn wedi archebu unrhyw beth. Yn ffodus, fe wnaeth hi baratoi rhywbeth i fi. Roeddwn i ar ben fy hun ar y ward ar ôl cael toriad Cesaraid brys ac roeddwn i’n teimlo mor ddiymadferth.”

Roedd mamau newydd yn poeni eu bod yn cael eu rhyddhau o'r ysbyty mor fuan ar ôl cael toriad Cesaraid. Clywsom gan famau'n cael eu rhyddhau drannoeth ac roeddent yn bryderus am hyn. Roeddent yn teimlo bod hyn yn fuan iawn ac y byddai arhosiad hirach wedi rhoi mwy o sicrwydd iddynt.

**“Roedd y profiad geni'n ffantastig.
Roedd yr ôl-ofal yn ofnadwy. Druan â
nhw, roedd y bydwagedd mor brysur.
Roedden nhw'n cael trafferth rhoi
meddyginiaeth i fi bob hyn a hyn ar ôl y
toriad Cesaraid. Yn y pen draw,
roeddwn i gartref o fewn 24 awr i fi eni
fy mab.”**

Dyweddodd rhai wrthym nad oedd yn ymddangos bod y trefniadau rhyddhau wedi'u cyd-drefnu'n dda iawn. Er enghraifft, aeth un fam adref heb y pigladau yr oedd eu hangen arni a sylwodd neb am beth amser. Ni roddwyd unrhyw gyngor ar boen i un fam pan adawodd hi'r ysbyty a bu'n rhaid iddi drefnu ei meddyginiaeth ei hunan. Cafodd mam arall ei rhyddhau ar ddydd Gwener, 24 awr ar ôl genedigaeth Gesaraid, ac yna ni welodd fydwraig nes y dydd Mawrth canlynol, oherwydd nad oedd y gwaith papur wedi'i wneud yn iawn. Gwnaeth hyn i famau newydd deimlo'n fwy nerfus ynghylch mynd adref mor fuan ar ôl eu genedigaeth Gesaraid.

Roedd rhai mamau'n teimlo bod eu genedigaeth Gesaraidd wedi bod yn drawmatig ac wedi effeithio ar eu hiechyd meddwl. Yn aml, roedd y teimladau hyn yn gymysg â'r siom oherwydd eu bod wedi eisiau geni'n naturiol.

Gorffennaf 2020 – Glangwili

“Roedd y profiad geni'n siomedig gan y bu'n rhaid i fi gael toriad Cesaraid. Roedd y gofal a gefais i a'r babi yn anhygoel.”

Dyweddodd mamau wrthym y bu problemau gyda meddyginiaeth lleddfuo poen amserol yn ystod yr enedigaeth ac na ddilynwyd eu cynllun geni bob amser. Roedd hyn yn golygu bod gan rai mamau atgofion ingol o'u genedigaeth, yn hytrach na rhai hapus.

Lle mae mamau'n cael genedigaeth drawmatig neu annisgwyl, mae'n bosib cael sesiwn 'ôl-drafod' gyda bydwraig, i sicrhau bod cwestiynau'n cael eu hateb. Nid ar gyfer mamau sydd wedi cael genedigaeth Gesaraidd yn unig y mae hyn. Mae rhai mamau'n ystyried bod y sesiynau hyn yn gynorthwyol, gan eu bod yn caniatáu iddynt ddeall a phrosesu'r hyn ddigwyddodd yn ystod eu genedigaeth. Fodd bynnag, clywsom hefyd;

Tachwedd 2020 – Glangwili

Rydw i wedi gofyn am sesiwn ôl-drafod ers yr enedigaeth, ond nid ydw i wedi cael un o hyd.”

Genedigaeth â chymorth

Mae genedigaeth â chymorth yn un a all fod ychydig yn fwy cymhleth na genedigaeth naturiol trwy'r wain, oherwydd efallai y bydd angen ychydig o gymorth ychwanegol ar y fam i eni'r babi. Gall hyn olygu defnyddio gefel geni neu ddyfais sugno siâp cwpan, ac weithiau gall olygu cael y babi mewn theatr obstetrig, yn hytrach na mewn ystafell eni.

Clywsom nad oedd llawer o fenywod yn rhagweld y byddent yn cael genedigaeth â chymorth neu enedigaeth gymhleth, ac mae'n bosib eu bod wedi teimlo rhywfaint o siom a sioc ar y pryd:

Ebrill 2021 – Glangwili

“Roedd y gofal yn ardderchog. Nid oedd yr enedigaeth yn wych, gan y bu'n rhaid i fi gael genedigaeth â chymorth, ond nid yw hynny'n adlewyrchiad o safon y gofal a gefais.”

Esboniodd mamau eu bod yn teimlo'n siomedig neu'n fflat am nad oeddent wedi cael genedigaeth naturiol trwy'r wain, ond roedd y mwyafrif yn teimlo bod y bydwragedd wedi bod yn gefnogol, yn ofalgar ac yn dosturiol. Roedd rhai mamau'n teimlo bod genedigaeth trwy'r wain â chymorth yn dal i fod yn well na'u profiad blaenorol o doriad Cesaraid:

Gorffennaf 2020 – Glangwili

“Roedd fy mhrofiad geni’n dda iawn. Roedd yn rhyddhad cael geni’n naturiol, ar ôl cael toriad Cesaraidd yn flaenorol. Roeddwn i’n hapus i allu mynd adref o fewn oriau i fi eni’r babi. Roedd y bydwragedd y tro hwn yn anhygoel ac yn arbennig am fy nghynorthwyo trwy’r enedigaeth gyfan.”

Mehefin 2020 - Glangwili

“Roedd fy ngofal mamolaeth yn ardderchog. Cefais enedigaeth anodd, ond ni allwn fod wedi dod trwyddi heb y staff rhyfeddol.”

Bwydo ar y fron

Clywsom lawer iawn am fwydo ar y fron yn ein harolwg. Cydnabyddir mai bwydo ar y fron sy'n rhoi'r maeth gorau i fabanod ac mae mwyafrif y mamau'n awyddus i roi cynnig ar fwydo ar y fron i ddechrau. Fodd bynnag, clywsom sylwadau negyddol yn gyson gan famau ynghylch faint o gymorth a gawsant i ddysgu sut i fwydo ar y fron ac i ddelio â phroblemau'n ymwneud â bwydo ar y fron:

Tachwedd 2020, Glangwili

"Ni chefais ddechrau rhwydd gyda bwydo ar y fron. Fodd bynnag, gadewais yr ysbyty â chynllun A i fwydo ar y fron yn unig, ond heb gynllun B neu felly, pan aeth pethau o chwith gartref, nid oeddwn i'n gwybod beth i geisio ei wneud nesaf. Ni thrafodwyd gwahanol ffyrdd o fwydo, h.y. cyfuno â fformiwla neu ddefnyddio pwmp."

Mai 2020 - Glangwili

"Roedd cymorth gyda bwydo ar y fron yn brin iawn ar ôl geni, a theimlais ei fod yn fryslog ac yn aneffeithiol."

Mawrth 2020 - Glangwili

“Roeddwn i’n ysu am gael bwydo ar y fron. Yn anffodus, cefais i fawr ddim cymorth yn yr ysbyty. Daeth neb i arsylwi arnaf yn bwydo a phan ofynnais i am help cefais fformiwla. Siaradais i â’r fydwraig a ymwelodd â fi ar ôl fy ngenedigaeth (nid y fydwraig a oedd gen i yn ystod fy meichiogrwydd) ac ni chynigodd unrhyw gyngor ar fwydo ar y fron, nac arsylwi arnaf yn bwydo. Ni allai’r babi gydio yn fy mron ac roedd yn araf yn rhoi pwysau ymlaen, a fformiwla oedd ei hunig awgrym. Bu’n rhaid i fi geisio cymorth fy hun, a diolch byth fe wnes i lwyddo, gyda llawer o anhawster, i fwydo ar y fron am 14 wythnos ac rwy’n dal i wneud.”

Roedd rhai mamau’n teimlo hefyd nad oedd y cyfyngiadau ar ymwelwyr yn helpu, gan y gallent fod wedi troi at eu teulu neu ffrindiau am gymorth gyda bwydo ar y fron.

Medi 2020 - Glangwili

“Dim help gyda bwydo ar y fron yn yr ysbyty (dim help yr oedd ei angen oherwydd na chaniatawyd ymwelwyr).”

Gallai mamau gydnabod eu hunain eu bod yn cael trafferth gyda thechneg bwydo ar y fron, ond nid oedd yn ymddangos bod unrhyw un ar gael i helpu. Yn hytrach, cawsant eu gadael ar eu pennau eu hunain, a rhoddodd rai'r gorau iddi gan eu bod yn teimlo na allent ei wneud.

Hyd yn oed pan oedd cymorth ar gael, dywedodd rhai mamau wrthym ei fod yn teimlo'n fryslog ac na chawsant ddigon o amser i fagu'r hyder, yr oedd ei angen arnynt i barhau i fwydo ar y fron, a chafodd hyn effaith hirdymor ar rai:

Mai 2020

“Rwy’n meddwl fy mod i wedi dioddef o iselder ar ôl geni wedi cael fy machgen bach. Roedd gen i ofn dweud wrth unrhyw un. Fe wnes i rhyw led awgrymu hyn wrth fy ymwelydd iechyd, ond ni chefais gynnig unrhyw fath o help. Roedd fy machgen bach bron yn flwydd oed a chefais fy rhoi ar feddyginiaeth iselder. Rwy’n teimlo mai’r prif reswm dros hyn oedd na allwn fwydo ar y fron, roeddwn i’n teimlo fy mod i’n fethiant. Rhoddais gynnig arni gartref ar fy mhen fy hun ond, yr ail dro, daeth gwaed o fy mron, felly rhoddais y gorau iddi er mwyn fy iechyd fy hun.”

Clywsom y byddai cymorth cynharach i fwydo ar y fron wedi bod yn gynorthwyol, fel y gallai mamau newydd sefydlu bwydo ar y fron cyn mynd adref.

Dywedodd un fam i efeilliaid wrthym

“Byddwn i wedi gwerthfawrogi asesiad bwydo ar y fron llawn ac atgyfeiriad at y tîm Bwydo Babanod yn gynt na chefais i. Ni soniwyd amdano nes y 6^{ed} diwrnod ac erbyn hynny roedd babanod eisoes wedi colli pwysau, roedd arnynt glefyd melyn ac roedd angen eu derbyn i’r ysbyty.”

Roedd rhai mamau’n teimlo nad oedd staff penodol mor gynorthwyol ag y gallent wedi bod. Dywedodd un fam nad oedd y fydwraig ar ddyletswydd gyda’r nos yn fodlon ei helpu i gael y babi i gydio yn ei bron, a dywedodd wrthi am roi potel i’w babi yn hytrach. Cafodd mam arall broblemau hefyd i gael cymorth gyda’r nos ac roedd yn gwasgu’r botwm i gael cymorth yn ei dagrau.

...yn y cyfamser, nid oedd y cymorth i fwydo ar y fron yn dda iawn. Nid oedd yn ymddangos bod y fydwraig a’r nyrs yn gwybod llawer am fwydo ar y fron, na sut i’n cynorthwyo i gael y babi i gydio’n dynn yn y fron o’r dechrau. O ganlyniad, cawsom drafferth sefydlu bwydo ar y fron. Fodd bynnag, cawsom weld meddyg ymgynghorol bwydo ar y fron ychydig ddyddiau’n ddiweddarach, a’n helpodd i ddal ati.

Rhagfyr 2020 - Glangwili

“Roedd y gweithwyr cymorth gofal iechyd ar y ward yn ardderchog ond, er gwaethaf hyn, roedd yn brofiad hynod ynysig a llethol. Mae’r diffyg gwybodaeth a chymorth am fwydo ar y fron yn peri pryder. Roeddwn i’n hynod benderfynol o fwydo ar y fron ond, yn aml, roeddwn i’n cael trafferth cael y babi i gydio yn y fron, ond roedd staff y ward yn hapus gan eu bod yn gallu gweld bod y babi’n cydio ar y ddwy ochr, er nad oedd ei safle a’i afael yn wych. Ni chefais gynnig cael fy atgyfeirio at y staff bwydo ar y fron, ond fe gafodd mam arall, er nad oedd hi’n bwydo ar y fron, ond roedd hi eisiau ystyried gwneud. Mae angen mwy o gymorth gyda bwydo ar y fron yn yr ysbyty ac yn y gymuned, yn enwedig ar y dechrau. Pan siaradais i â fy mydwagedd cymunedol am y trafferthion gyda bwydo ar y fron, eu cyngor nhw oedd i geisio dal ati. Yr unig berson a oedd yn gallu cynnig cymorth a chyngor da oedd yr ymwelydd iechyd ond, erbyn i ni gael ei gweld, roedd fy mabi ar y botel ac mae hyn yn peri gofid i fi hyd heddiw, gan fy mod i wedi eisiau bwydo fy mabi ar y fron am fwy nag wythnos neu ddwy.”

Clywsom rai sylwadau cadarnhaol am gymorth i fwydo ar y fron. Lle roedd mamau wedi cael cymorth i sefydlu bwydo ar y fron yn yr ysbyty, yn gyffredinol, roeddent yn teimlo bod hyn wedi eu helpu i ddatrys rhai o'r anawsterau a gawsant i ddechrau a rhoi hyder iddynt i ddal ati i fwydo ar y fron. Fodd bynnag, prin oedd y sylwadau cadarnhaol hyn:

Mai 2021 - Glangwili

“Roedd y cyngor ar fwydo ar y fron yn ardderchog ac roedd y cymorth i fwydo yn wych.”



Gofal ar ôl geni

Mae gofal ar ôl geni yn rhychwantu'r cyfnod ar ôl geni babi. Gall hyn fod yr amser yn syth ar ôl geni, yn yr ysbyty yn ogystal â gartref, yn y gymuned.

Rydym wedi clywed am rai profiadau ar ôl geni eisoes yn yr adroddiad hwn, gan famau a gafodd enedigaeth naturiol, genedigaeth wedi'i brysuero, genedigaeth Gesaraidd a genedigaeth â chymorth. Roedd yna niferus brofiadau cadarnhaol a chlywsom fod mamau'n gyffredinol yn teimlo'n ddiogel a'u bod yn cael gofal.

Tachwedd 2020 – Glangwili

“Y gofal gorau a gefais oedd y gofal ar ôl geni, pan oedd gwir angen help arnaf, roedd y bydwagedd mor ffantastig.”

Fodd bynnag, roedd hefyd yn faes a gafodd llawer o feirniadaeth gan famau newydd. Clywsom fod mamau'n teimlo heb gefnogaeth ac nad oedd digon o staff i'w helpu ac i roi'r gofal yr oedd ei angen arnynt.

Dywedodd llawer o famau wrthym y byddent wedi elwa o gael eu partner geni i aros gyda nhw am fwy o amser, ar ôl geni. Roeddent yn teimlo y byddai eu partner geni, o dan amgylchiadau arferol, wedi aros i'w cefnogi ac felly efallai na fyddai bydwagedd fel rheol yn darparu'r math hwn o gymorth.

Medi 2020 – Llwynhelyg

“Roedd y gofal a gefais i a fy mhlentyn heb ei eni yn ardderchog. Fodd bynnag, nid oedd y gofal ar ôl geni cystal.”

Clywsom hefyd rai achosion lle'r oedd y gofal yn annerbyniol. Dywedodd mamau wrthym nad oeddent wedi cael help i deimlo'n lân neu ymolchi ar ôl yr enedigaeth, ar ôl genedigaeth hir yn aml neu enedigaeth annisgwyl a thrawmatig. Roedd hyn yn golygu eu bod yn teimlo cywilydd a heb urddas yn gyhoeddus. Roeddent yn teimlo na ddylai staff fod wedi eu gadael yn y sefyllfa hon ac y dylent fod wedi dangos mwy o dosturi:

Glangwili

Credaf fy mod wedi fy rhyddhau yn gyflym - 9 awr ar ôl genedigaeth fy efeilliaid es i adref ac es i ddim i ward ôl-enedigol. Roeddwn yn hapus i wneud hyn ar y pryd gan fod y gobaith o fod ar fy mhen fy hun gydag efeilliaid newydd-anedig yn frawychus, fodd bynnag, wrth edrych yn ôl, byddai'n well gennyf iddynt gynghori fy mod wedi mynd i'r ward ôl-enedigol i helpu i sefydlu bwydo ar y fron a allai fod wedi atal aildderbyn ar ddiwrnod 6

Awst 2020 – Glangwili

“Mae cael eich gadael mewn pyllau o’ch gwaed eich hun pan na allwch gerdded neu symud, hyd yn oed ar ôl i chi ddweud wrth fydwragedd droeon, yn codi cywilydd ac yn ddiraddiol.

Aethpwyd â fi i gael sgan tra fy mod wedi fy ngorchuddio yn fy ngwaed fy hun oherwydd ‘byddwn i’n colli fy amser i gael sgan’, a gadawyd i fi eistedd mewn ystafell aros gyhoeddus.”

Hydref 2020 – Glangwili

“Ar y ward eni, cefais fy ngadael i fwrw ati ar ôl geni fy mabi, heb unrhyw gymorth o gwbl! Roeddwn i wedi blino’n lân am nad oeddwn wedi cysgu ers 3 diwrnod, wrth lwc, roedd fy mhartner yno gan fy mod i’n rhy flinedig i fagu fy mabi hyd yn oed! Daeth bydwraig newydd ataf, a gofynnais a allwn i gael cawod am fy mod i’n waed i gyd, ond fe wrthododd a dywedodd y gallwn gael un ar ward Dinefwr!... a byddai’n fy helpu unwaith i fi gyrraedd y ward! Ond na, fe adawodd fi yno ac ni wnaeth fy helpu. Roeddwn i braidd yn gallu cerdded, a bu’n rhaid i fi fynd am gawod gyda fy mabi newydd-anedia! ...”

Derbyniwyd nifer o sylwadau negyddol am ddiffyg cyfleusterau i gael cawod yn ysbyty Glangwili, ac mae'n ymddangos bod hyn wedi cael effaith ar nifer o famau newydd. Gofynnwyd i'r Bwrdd Iechyd ymchwilio i'r mater hwn ar frys, wrth i ganlyniadau ein harolwg ein cyrraedd.

Clywsom y teimlwyd yn aml bod prinder staff ar y ward ar ôl geni, a bod pawb yn brysur bob amser. Roedd hyn yn golygu nad oedd amser o hyd i famau newydd holi cwestiynau. Roedd mamau am y tro cyntaf yn teimlo bod hyn wedi cael effaith fawr arnynt. Yn aml, roeddent yn cael eu gadael heb wybod beth yr oeddent i fod i'w wneud ac yna'n teimlo eu bod yn cael pryd o dafod gan staff yn ddiweddarach.

Dywedodd eraill wrthym eu bod yn teimlo y bu gormod o bwyslais ar gael menywod allan o'r ysbyty'n gyflym ac efallai bod hon hefyd yn sefyllfa a wnaeth ddeillio o'r pandemig:

Ionawr 2021 YCG

"...Os ydych yn cael plentyn arall rhagdybir eich bod yn ymdopi, eich bod yn gwybod beth i'w wneud ac y byddwch yn estyn allan os oes angen unrhyw beth arnoch. Nid yw hyn yn wir. Mae'r sefyllfa gyda COVID-19 wedi bod yn anodd i bawb, yn enwedig unrhyw un sydd wedi ymdopi â beichiogrwydd a gofalu am blentyn newydd-anedig tra'n pryderu am effaith y feirws ar y babi a chi'ch hun, ond heb ymweliadau, help a chefnogaeth eich teulu hefyd."

Clywsom gan rai mamau a ddywedodd wrthym nad oedd y trefniadau gofal ar ôl geni, wedi iddynt adael yr ysbyty, yn ddelfrydol bob amser. Roedd yn ymddangos bod rhai mamau wedi cael eu hepgor, gydag ychydig iawn o gyswllt ar ôl eu genedigaeth a'u rhyddhau o'r ysbyty.

Clywsom yn benodol fod llawer o fenywod yn teimlo iddynt gael eu siomi gan y diffyg cymorth ymwelydd iechyd y gwnaethant ei brofi yn ystod cyfyngiadau'r cyfnod clo.

Mawrth 2020

"Rwy'n siomedig mai dim ond unwaith y gwelais i'r ymwelydd iechyd mewn 6 mis. Mae'r babi'n 13 mis erbyn hyn ac ni fydd yn ei gweld eto nes ei fod yn 15 mis, a hynny gyda babi sydd â chyflwr meddygol y mae'n rhaid i fi ymdopi ag ef ar fy mhen fy hun."

Mawrth 2020

[Toriad Cesaraid] ... "Roedd yn anodd iawn pan na chaniatawyd i ymwelwyr iechyd ddod i'm gweld yn ystod covid. Byddai wedi bod yn braf pe byddent wedi gallu parhau i ddod i'r tŷ."

Clywsom fod mamau'n disgwyl gweld ymwelydd iechyd ac wedi disgwyl rhywfaint o gefnogaeth barhaus, lle gallent fod wedi trafod genedigaeth drawmatig ac ati. Roedd eraill yn teimlo bod yn rhaid iddynt drefnu pethau drostynt eu hunain ac nad oeddent bob amser yn teimlo'n hyderus ynghylch hynny:

“Bron nad oedd gofal dilynol gan ymwelwyr iechyd yn bodoli. Roedd llwybrau atgyfeirio gwael rhwng yr ymwelydd iechyd a'r MT pan oeddent yn cyfleu pryder nad oedd fy mabi'n rhoi pwysau ymlaen. Dywedwyd wrthyf y byddai angen i fi ffonio fy MT a rhoi ystod o wybodaeth iddo (yn fy marn i, byddai'r wybodaeth wedi'i chyfleu'n gliriach pe byddai'r ymwelydd iechyd wedi siarad â'r MT yn uniongyrchol am ei phryderon, gan fy mod i wedyn yn gorfod cyfathrebu â'r ymwelydd iechyd a'r MT, a oedd yn aneffeithlon).”

Dyweddodd mamau wrthym eu bod eisoes wedi colli allan ar ddosbarthiadau cyn geni oherwydd y pandemig. Roedd hyn yn golygu nad oedd ganddynt yr holl wybodaeth oedd ei hangen arnynt i ymdopi â babanod bach gartref. Roeddent wedi disgwyl cefnogaeth ymwelwyr iechyd i helpu i lenwi'r bwloch hwn. Yn aml, nid oedd gan famau rwydweithiau o famau newydd eraill na'u teuluoedd i ddibynnu arnynt ac roeddent yn teimlo yr anghofwyd hyn.

“Hwn oedd fy meichiogrwydd cyntaf ac roedd / mae popeth yn newydd ac yn frawychus i fi.”

Gofal arbennig a beichiogrwydd cymhleth

Clywsom fod babanod weithiau'n gorfod cael eu derbyn i'r Uned Gofal Arbennig Babanod (SCBU) ac roedd hyn yn golygu bod angen aros yn yr ysbyty am fwy o amser. Clywsom am rai profiadau cymysg yma, rhai'n dda ac eraill yn peri pryder.

Mai 2021 – Glangwili

“Hoffwn ddweud mor dda oedd y staff yn yr uned gofal arbennig. Gwnaethant i fi deimlo'n gartrefol ac eglurwyd popeth i fi. Ni allwn fod wedi gofyn am fwy ganddynt.”

Dywedodd rhai mamau wrthym eu bod yn teimlo bod y staff yn rhoi llawer o gefnogaeth iddynt pan fyddai eu babanod yn cael eu derbyn i SCBU, ond yr hyn yr oeddent ei eisiau mewn gwirionedd oedd i'w partner fod gyda nhw. Gallent ddeall yr angen i gyfyngiadau fod ar waith, ond roeddent yn teimlo bod hyn yn arbennig o heriol, gan fod hwn yn amser pan oedd angen llawer o gefnogaeth a chysur gan eu partner geni.

"... Roedd gorfod aros yn yr ysbyty am wythnos tra roedd fy mabi yn SCBU, lle na chaniatawyd unrhyw ymwelwyr, gan gynnwys fy ngŵr, yn ofnadwy. Nid ydw i'n deall pam nad oeddem yn cael bod yn SCBU gyda'n babi ar yr un pryd, siawns y byddai hynny wedi cynyddu unrhyw risg o ystyried ein bod ni'n gallu mynd i mewn un ar ôl y llall. Yn olaf, byddai wedi bod yn gynorthwyol pe bai rhywun, ar noson gyntaf y babi yn SCBU, wedi esbonio i fi beth fyddai ei arhosiad yn ei olygu – nid oeddwn wedi sylweddoli hyd yn oed na chawn ei gymryd allan o'r crud cynnal a'i fagu am ddiwrnod neu ddau."

Rhagfyr 2020 - Glangwili

"...roedd yr enedigaeth ei hun yn syml, ond bu'n rhaid i fy merch gael peth cymorth ar ôl geni ac fe'i throsglwyddwyd i'r uned gofal arbennig, am eu bod nhw'n amau efallai bod arni sepsis. Roedd y staff yn yr uned gofal arbennig yn dda iawn, fodd bynnag, yn ystod fy nghyfnod ar y ward famau, cefais fy ngadael ar fy mhen fy hun mewn ystafell ochr, heb unrhyw gymorth, a'r unig sgwrs roeddwn i'n ei chael fyddai gyda'r staff domestig pan fyddent yn dod i wagio'r bin neu ddod â bwyd i fi.

Fe'm gadawyd mewn ystafell ochr ar y ward famau am rai dyddiau, heb fawr o gyswilt ag unrhyw un. Roedd arnaf orbryder ofnadwy am fod fy merch wedi'i chymryd wrthyf i fynd â hi i'r uned gofal arbennig, ac ni chaniatawyd i fy mhartner ddod i mewn."

Clywsom hefyd rai hanesion teimladwy ac ingol gan famau yr oedd eu beichiogrwydd wedi arwain at golli plentyn. Canmolwyd y fydwraig profedigaeth am ei sensitifrwydd a'r staff SCBU am eu caredigrwydd:

Roedd pob agwedd ar ein gofal yn ystod y 6 diwrnod y buom yno yn hynod bositif ac ni allwn ddiolch digon i bawb. A ellir cyfleu ein diolch i bawb y gwnaethom eu cyfarfod yn ystod ein harhosiad, os gwelwch yn dda? Hoffwn i uwch staff yr ysbyty gael gwybod hefyd, fel bod pawb yn ymwybodol pa mor wych yw'r gwasanaeth mamolaeth. Ni fûm erioed mor ddiolchgar a balch o'n gwasanaeth gofal iechyd."

Agweddau

Clywsom fod agwedd staff yn rhywbeth a allai wneud gwahaniaeth mawr i brofiad pobl o ofal mamolaeth. Clywsom sawl cyfrif lle, er gwaethaf genedigaeth heriol neu feichiogrwydd cymhleth, y disgrifiwyd staff a enwyd fel rhai ardderchog a dywedwyd sut yr oeddent wedi gwneud cymaint o wahaniaeth i famau.

Clywsom mor ddiolchgar oedd mamau, partneriaid a theuluoedd newydd am y gofal a gawsant, ar adeg pan oedd y byd covid yn creu cymaint o ansicrwydd i bawb.

Ond, clywsom hefyd fod agwedd rhai staff yn achosi pryder a gofid weithiau. Mae mamau'n cofio sut y gwnaeth staff y gwnaethant eu cyfarfod yn ystod eu beichiogrwydd, eu genedigaeth a'u gofal ar ôl geni, siarad â nhw:

"Gwnaeth yr ymgynghorydd yr oeddwn dan ei ofal i fi deimlo na allwn drafod fy mhroblem ynghylch rhoi genedigaeth, gan fod gen i ffobia o roi genedigaeth ac roeddwn i'n chwerthin bob tro y byddwn yn sôn amdano. Diolch i'r drefn, roedd fy mydwraig yn hynod gefnogol ac fe helpodd fi i drechu hyn."

Ionawr 2021 Glangwili

"Nid oedden nhw'n fy nghredu pan ddywedais fy mod i'n colli dŵr (dywedwyd wrthyf fy mod wedi pi-pi) ac yna wrth i fi swabio fy hun, ni wnaethant sylweddoli bod meconiwrm yn fy nŵr nes i fi gyrraedd y ward eni."

Soniodd mamau am y tro cyntaf wrthym yn aml am agweddau staff a'r ffordd yr oeddent yn siarad â mamau, mewn modd nawddoglyd weithiau neu fel pe bai nhw'n rhoi pryd o dafod

iddynt. Nid oedd hyn yn rhoi unrhyw gysur iddynt nac yn meithrin eu hyder wrth iddynt gamu i rolau newydd fel mamau. Nid oedd y mater hwn ynghylch agweddau staff yn ymwneud yn unig â phrofiadau mamau am y tro cyntaf bob amser. Dywedodd mamau eraill, a oedd wedi cael plant o'r blaen ac a oedd yn gwybod mwy am feichiogrwydd a geni plentyn, eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu beirniadu gan y staff neu'n cael eu gwthio i mewn i wneud pethau, megis rhwymo eu babanod, pan nad oeddent eisiau gwneud hynny mewn gwirionedd.

Roedd rhai mamau'n teimlo nad oedd y fydwraig y daethant ar ei thraws yn hawdd mynd ati ac nad oedd hi wir eisiau bod yno. Dywedodd eraill wrthym fod diffyg empathi, ac nad oedd meddygon yn gwrando ar gleifion. Roedd rhai'n meddwl tybed a oedd yr agweddau hyn yn amlwg oherwydd bod mamau'n mynychu unedau ac apwyntiadau mamolaeth ar eu pennau eu hunain. Roeddent yn meddwl tybed a fyddai staff wedi bod yn fwy cwrtais pe bai rhywun arall yn bresennol neu fod y nifer arferol o ymwelwyr ar y wardiau.

Clywsom hefyd fod mamau'n ei chael hi'n gynhyrfus iawn pan oedd gwahanol weithwyr gofal iechyd proffesiynol yn rhoi gwahanol negeseuon iddynt neu, mewn rhai achosion, yn anghytuno'n agored â'i gilydd. Clywsom fod mamau'n teimlo bod hyn yn amhroffesiynol ac yn anghynorthwyol.

Dywedodd rhai mamau wrthym eu bod yn teimlo fel pe bai anghytuno ynghylch eu cynllun geni, a'i bod fel pe bai staff yn anghymeradwyo'r dewisiadau yr oeddent wedi'u gwneud neu'n eu hystyried yn anghyfleus.

Ni chyflawnwyd rhai ceisiadau penodol, megis cael y babi ar frest y fam er mwyn cael cyswllt croen ar groen ar ôl cael genedigaeth Gesaraidd.

Roedd un fam yn cofio i'w chais i oedi cyn clampio'r llinyn bogail gael ei ddiystyru. Yn gryno, roedd hyn yn golygu nad oedd mamau'n teimlo bod staff yn gwrando ar eu dewisiadau bob amser.

Mehefin 2020, Glangwili

"...Cofiwch barchu cydsyniad gwybodus. Roeddwn yn ymwybodol o holl risgiau mynd dros amser. Defnyddiodd y meddyg ymgynghorol yn Glangwili iaith hynod orfodol a chododd fy ngenedigaeth farw flaenorol (oherwydd cyflwr genetig) fel rheswm i fy atal rhag gadael i barhau â fy nghynlluniau i eni gartref, hyd yn oed ar ôl dweud wrthi fy mod i'n ymwybodol o'r risgiau ac wedi treulio misoedd yn penderfynu."

"Gwnaeth y staff nos i fi deimlo ei bod yn ormod o drafferth fy helpu i wneud pethau, megis mofyn pethau o fy mag neu boteli. Gwnaed i fi deimlo fy mod i'n faich a, chan fy mod wedi cael toriad Cesaraidd, ni allwn wneud y pethau arferol, megis codi fy mag a mynd i'r toiled ar fy mhen fy hun, a gwnaed i fi deimlo fy mod i'n broblem."

Teimlo'n ddiogel

Clywsom hefyd gan famau a oedd yn deall nad oedd eu beichiogrwydd neu'u genedigaeth yn rhai arferol ac efallai eu bod allan o'r cyffredin. Roedd nifer o famau yn y sefyllfa hon yn teimlo bod eu gofal wedi'i deilwra i'w hanghenion penodol, eu bod yn cael cefnogaeth lawn a'r union ofal yr oedd ei angen arnynt.

Dywedodd rhai mamau wrthym fod yna adegau pan oeddent weithiau'n poeni am y gofal yr oeddent yn ei gael, gan nad oedd ganddynt hyder yn y staff bob amser. Clywsom fod mamau'n poeni y byddent yn cael genedigaeth o chwith, oherwydd nad oedd staff bob amser yn ymddangos bod ganddynt wybodaeth gyson am yr hyn yr oedd yn ei olygu. Dywedodd mam arall wrthym na wnaeth rhai staff ganfod cwlwm tafod ei babi, a fyddai wedi golygu bod bwydo ar y fron yn gymhleth.

Ymatebodd nifer o famau â chlefyd y siwgr yn ystod beichiogrwydd (GD) i'n harolwg. Mae clefyd y siwgr yn ystod beichiogrwydd yn gyflwr y mae rhai menywod beichiog yn ei ddatblygu ac, fel rheol, mae'n diflannu ar ôl yr enedigaeth. Mae'n creu sefyllfa lle mae gan y fam lefel uchel o siwgr yn y gwaed a chaiff ei reoli fel rheol trwy ddiet, meddyginiaeth neu inswlin weithiau.

Dywedodd mamau wrthym nad oedd staff bob amser yn ymddangos eu bod yn gwybod llawer am GD, neu eu bod yn gwrth-ddweud ei gilydd ynghylch sut y dylid profi babanod ar ôl geni. Clywsom fod bydwagedd clefyd y siwgr ar gael, a oedd yn gyfeillgar a chymwynasgar iawn, ond ei bod yn ymddangos bod meddygon ymgynghorol yn canolbwyntio'n helaeth ar beryglon GD a'r canlyniadau posib, a bod hyn yn codi ofn ar rai mamau. Roedd hyn yn anghynorthwyol yn aml, pan oedd mamau eisoes yn ymdopi â chyflwr newydd yn eu beichiogrwydd.

“Mae’r staff wedi bod yn anhygoel ond, er hynny, nid yw’r ysbyty’n darparu ar gyfer diet GD a dim ond ar amserau penodol y cynigir bwyd i chi, er efallai eich bod wedi bod ar y ward cyn geni am oriau lawer. Cefais fy siomi, gan fod fy lefelau siwgr wedi gostwng, er nad oedd unrhyw fai arnaf i, felly nawr rwy’n gwybod i fynd â bwyd gyda fi.”

“Roedd y fwydlen yn llawn carbohydradau a siwgr ac, fel rhywun â chlefyd y siwgr yn ystod beichiogrwydd ac a oedd i fod yn ofalus wedi hynny hefyd, roedd yn ei gwneud yn anodd iawn bwyta’n iach am y 2.5 diwrnod yr oeddwn i yno.”
Tachwedd 2020 Glangwili

Yr Amgylchedd

Pan fyddwn yn ymweld â safleoedd y GIG fel mater o drefn, i siarad â mamau beichiog neu famau newydd, byddwn fel arfer yn clywed am faterion sy'n ymwneud â'r adeilad, megis y ward neu'r ystafell eni. Y tro hwn, roedd mamau'n poeni llai am yr amgylchedd yr oeddent yn geni eu babanod ynddo.

Clywsom rai pryderon amgylcheddol, megis cyfleusterau cawod yn ysbyty Glangwili, y gwnaethom eu hadrodd i'r Bwrdd Iechyd ar unwaith, fel y gellir gwirio'r rhain a'u cywiro yn syth.

Mehefin 2020 YCG

"...fe wnes i roi genedigaeth yn oriau mân y bore, ar ôl prysuro'r geni am 3 diwrnod, ac ni chefais gynnig unrhyw beth i'w fwyta nes 7 awr ar ôl yr enedigaeth. Nid oedd lle ar y ward ar ôl geni, roedd y gawod a oedd ynghlwm wrth fy ystafell wedi torri ac nid oedden nhw'n fodlon i fi adael yr ystafell i gael cawod yn rhywle arall (er fy mod i wedi rhoi genedigaeth mewn gwres mawr)."

Clywsom rai pryderon eraill hefyd:

“Ceisiwch osgoi cael cymaint o bobl yn rhannu ystafell, roedd hi mor anodd ceisio cysgu heb unrhyw un i helpu a gorfod rhannu ystafell gyda babanod eraill sy’n crio a mamau’n chwyrnu...”

Clywsom hefyd fod rhai mamau’n anfodlon bod mamau eraill yn siarad ar eu ffôn ar amserau anghymdeithasol. Roedd hyn yn tarfu arnynt ac yn golygu na allent gael y gorffwys yr oedd ei angen arnynt, pan oeddent wedi blino ar ôl rhoi genedigaeth.

“Rwy’n credu hefyd bod yr amgylchedd yn Llwynhelyg mor gyfyng ac nid yw’n breifat o gwbl. Tra roeddwn i yno, gwelais 2 fenyw wahanol yn cael eu gwrthio mewn cadair olwyn i’r ystafell sganio yn eu dagrau. Mae’r menywod hyn, druan bach â nhw, yn gorfod mynd heibio’r menywod eraill i gyd yn yr ardal aros a’r ardal lle maen nhw’n sgubo’r pilenni hefyd!!!! Roeddwn i’n teimlo mor anghysurus.”

Awgrymiadau gan famau

Roedd rhai mamau'n gallu dweud yn hawdd beth fyddai wedi gwella eu profiad geni:

"Angen i'r staff fod yn fwy ystyriol a dilyn y cynllun geni."

"Mwy o ddealltwriaeth a dywedwch wrthym beth sy'n digwydd. Weithiau, ni fyddwn yn gweld aelod o staff am oriau."

"Dylai'r cyfyngiadau fod wedi newid i gyd-fynd â'r sefyllfa bresennol, yn hytrach nag aros dan glo drwyddi draw. Rwy'n teimlo y byddwn i wedi gallu mwynhau fy meichiogrwydd yn fwy wedyn."

"Mwy o ofal i'r fam, yn enwedig pan na all unrhyw un ddod i ymweld. Mae'n amser emosiynol iawn ac roeddwn i'n teimlo fel baich arnyn nhw. Mae angen i Glangwili gynnig LLAWER mwy o gymorth i fwydo ar y fron."

“Rydw i wir yn credu fod angen i chi fuddsoddi mewn monitro symudol pan fyddwch yn prysuro’r geni, mae’n anfantais i fenywod beidio â chael hyn fel opsiwn.”

Ionawr 2021 - Glangwili

“I fi, roedd yn dorcalonnus pan oedd ‘Estyn Llaw drwy Fwyta Allan’ yn ei anterth, na chaniatawyd i fy mhartner ddod i mewn gyda fi i weld ei blentyn ar y sganiau, heb sôn am fy nghefnogi i.”

“Angen iaith fwy cynhwysol o ran rhywedd. Llai o dybio mai partneriaeth heterorywiol ydyw.”

Dysgu o'r hyn a glywsom

Mae rôl gan y CIC wrth sicrhau bod y GIG yn gwrando ar brofiadau pobl o ofal y GIG. Rydym am sicrhau, pan fydd angen gofal y GIG ar bobl, bod eu profiad da yn cael ei rannu fel y gall hyn ehangu. Lle mae pobl yn cael profiad negyddol, rydym am i hyn gael ei newid a'i unioni.

Yn ystod 2020, roeddem yn gwybod bod gofal mamolaeth wedi newid yn sydyn, ac felly roeddem am glywed gan famau a oedd â phrofiad o'r dull newydd o ofal mamolaeth. Yn ystod y cyfnod hwn, gwnaethom ofyn yn benodol i Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda ddweud mwy wrthym am rai agweddau ar ofal mamolaeth. Er enghraifft, gwnaethom ofyn am:

- Trefniadau ymarferol i bartneriaid sy'n mynychu apwyntiadau a sganiau a'r rhai sy'n darparu cymorth geni yn ystod yr enedigaeth, fel y gallai menywod beichiog gael y profiad gorau y gallent yn ystod y pandemig.
- Cefnogaeth sydd ar gael i famau newydd na allent gael mynediad hawdd at deulu neu'r gymuned ar ôl cael eu babi ac a all fod yn cael trafferth ymdopi ar eu pennau eu hunain gyda babi newydd.
- Capasiti'r gwasanaethau bydwreigiaeth, gan gydnabod y gallai effaith y pandemig arwain at brinder argyfyngus o ran staff a sut y gallai hyn effeithio ar eni gartref yn enwedig.
- Cyfyngiadau / canllawiau ar ymweld, a beth yw'r trefniadau ar gyfer menywod sy'n cael babi yn ystod y cyfnod hwn.
- Iechyd meddwl menywod, gan gydnabod y gallai mamau wedi cael bechiogrwydd ynysig ac efallai nad oeddent wedi cwrdd â mamau newydd eraill y gallent eu defnyddio i gael cefnogaeth.

Argymhellion

Yn seiliedig ar yr hyn yr ydym wedi'i glywed a'i ddarganfod, gwyddom fod llawer o fenywod yn cael profiadau da o gael babanod yn ardal Hywel Dda, serch hynny, rydym yn dymuno gwneud argymhellion i Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, yn seiliedig ar y sylwadau a gawsom.

01

Ceisiwch ddod o hyd i ffyrdd y gall menywod gael mwy o barhad gofal, fel nad ydynt yn gorfod esbonio eu beichiogrwydd a'u hanes meddygol bob tro y'u gwelir.

02

Edrychwch eto ar y trefniadau mamolaeth i famau am y tro cyntaf, i weld a oes modd darparu mwy o wybodaeth neu gymorth. Yn benodol, nodwch ffyrdd o fynd i'r afael â rhai o'r anghenion llai am wybodaeth, a all achosi llawer o bryder heb eisiau, megis arferion y ward a beth i'w wneud â'ch babi newydd-anedig pan fydd angen cawod arnoch neu pan fydd gennych gathetr neu ddiferwr ac ati.

03

Ystyriwch ffyrdd ychwanegol y gall menywod, yn enwedig mamau am y tro cyntaf, gael digon o amser gyda gweithiwr proffesiynol priodol i fynd i'r afael â'u cwestiynau yn ystod eu beichiogrwydd, yn yr ysbyty ac ar ôl iddynt eni eu babanod. Er enghraifft, a oes modd cynnal sesiynau 'galw heibio' rhithwir neu gyfarfodydd neu weminarau ar gyfer grwpiau bach?

04

Atgoffwch staff bod angen cyfathrebu'n glir, yn gyson ac yn garedig â menywod trwy gydol eu beichiogrwydd, eu genedigaeth a'u gofal ar ôl geni, a bod hyn yn berthnasol i unrhyw staff gofal iechyd y maent yn dod ar eu traws. Bydd hyn yn helpu mamau i wybod beth sy'n digwydd, pryd fydd pethau'n newid a pha opsiynau sydd ganddynt.

05

Nodwch ffyrdd y gall mamau dderbyn cymorth mwy cyffredinol ar ôl eu genedigaeth, sy'n eu galluogi i deimlo'n lân, yn urddasol a'u bod yn derbyn gofal. Gyda'r cyfyngiad ar bartneriaid ar wardiau ar ôl geni, mae yna fwch y mae angen ei lenwi i famau newydd. Yr argraff y mae mamau'n ei gael yw bod bydwragedd eisoes yn brysur iawn ac felly efallai bod ffyrdd y gall staff arall ddarparu'r cymorth hwn.

06

Adolygwch y trefniadau presennol ar gyfer rhoi cymorth i fwydo ar y fron, gan nad yw'n ymddangos bod y rhain yn gweithio'n effeithiol i gyfran sylweddol o fenywod. Ystyriwch wneud rhywfaint o werthuso mewnol yn rheolaidd, i weld a yw'r maes hwn yn gwella.

07

Adolygwch y trefniadau arlwygo i ganfod a ellir rheoli anghenion dietegol penodol yn well, megis clefyd y siwgr yn ystodbeichiogrwydd.

08

Ystyriwch a oes angen mwy o wybodaeth ar famau am brosesau a threfniadau rhyddhau o'r ysbyty, boed hynny ar gyfer mamau a gafodd enedigaeth naturiol neu enedigaeth fwy cymhleth.

09

Nodwch a oes ffyrdd i roi mwy o urddas a phreifatrwydd yn yr ardal prysuro'r geni yn ysbyty Glangwili.

10

Sicrhewch fod mamau'n ymwybodol o'r cyfle i gael sesiwn ôl-drafod ar ôl eu genedigaeth, a gofalwch fod digon o adnoddau i alluogi mamau i gael y rhain ar amser priodol.

11

Ystyriwch a ellir cryfhau'r gwasanaeth ymwelwyr iechyd a'i ddarparu'n fwy cyson ar draws yr ardal, gan fod mamau newydd wedi nodi hyn fel bwlch.

12

Adolygwch amgylchedd y ward yn rheolaidd, i sicrhau bod cyfleusterau'n gweithio'n iawn.

Beth nesaf...?

Rydym am i'n canfyddiadau gael eu gweld ac rydym am iddynt ymddwyn fel man cychwyn ar gyfer gwneud gwelliannau er lles pobl. Bydd ein hadroddiad yn cael ei rannu gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, fel y gallant ennyn dealltwriaeth o brofiadau pobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau mamolaeth lleol.

Diolch

Diolchwn i bawb sydd wedi rhoi o'u hamser i rannu eu barn a'u profiadau gyda ni am eu gofal mamolaeth yn ystod y pandemig. Bydd eich barn a'ch straeon yn amhrisiadwy wrth ein helpu i ddeall yr hyn y gwnaethoch ei brofi yn ystod y cyfnod rhyfedd hwn.

Rydym yn gobeithio y bydd cynnwys yr adroddiad hwn yn helpu i wneud newidiadau cadarnhaol ar gyfer y menywod a fydd yn defnyddio'r gwasanaethau mamolaeth yn ardal Hywel Dda yn y dyfodol.

Parhewch i rannu eich straeon a'ch profiadau o wasanaethau'r GIG gyda ni, os gwelwch yn dda. Mae'r ddolen i'n harolwg cyffredinol i'w gweld isod. Gallwch glicio ar y ddolen hon, os ydych yn darllen ein hadroddiad ar-lein, neu gopïo'r ddolen a'i gludo yn eich porwr.

Dolen i'r arolwg: <http://ow.ly/ezsy50ER6ZG>

Manylion cyswilt



Cyngor Iechyd Cymuned Hywel
Dda, Swît 5, Llawr 1^{af},
Tŷ Myrddin, Caerfyrddin, SA31 1LP



01646 697610



hyweldda@waleschc.org.uk



www.hywelddacic.cymru



@CICHywelDda



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

Ein cyf/Our ref: CEO.7475
Gofynnwch am/Please ask for: Katie Jenner
Rhif Ffôn /Telephone: 01267 239730
Dyddiad/Date: 13 December 2021

Swyddfeydd Corfforaethol, Adeilad Ystwyth
Hafan Derwen, Parc Dewi Sant, Heol Ffynnon Job
Caerfyrddin, Sir Gaerfyrddin, SA31 3BB

Corporate Offices, Ystwyth Building
Hafan Derwen, St Davids Park, Job's Well Road,
Carmarthen, Carmarthenshire, SA31 3BB

Tracey Masters
Business Manager
Hywel Dda Community Health Council
By email: tracey.masters@waleschc.org

Dear Tracey

Thank you for your email of 19 November 2021, in which you enclosed Hywel Dda Community Health Council's Maternity Report.

Please find attached Hywel Dda University Health Board's Action Plan, produced in response to your recommendations.

I trust this is satisfactory but should you have any further queries, please do not hesitate to contact us once more.

Yours sincerely

A handwritten signature in black ink that reads "Steve Moore".

Steve Moore
Chief Executive

Recommendations

Recommendation		
1. Try to identify ways in which women can have more continuity of care so that they are not repeatedly explaining their pregnancy and medical history each time they are seen		
Action	Responsible Officer	Timescale
<p>Throughout the Covid pandemic maternity services have continued with no interruption to choices available. All birthing areas remained staffed and available including the Freestanding Midwife Led Unit in Withybush and all homebirth services throughout the health board.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continuity of Carer is a key All Wales since 2019. Due to Covid issues work within this priority was temporary suspended. Community midwives have recommenced booking visits and all women will have had a face to face visit by their 16 week appointment. • We do recognise that Bronglais has excellent continuity from a midwifery perspective from our audit. • We aim to have buddy midwives in the community to cover each other, where possible from April 2022. • Obstetricians will have Junior doctors linked to each consultant to promote continuity of carer. • Document name of lead carer clearly in notes. • All staff to clearly print their name in the hand held records and record any recommendations and reasons for doing so, to enable robust discussions, and ensure evidence based care is supported. 	<p>Head of Midwifery & Women's Services Consultant Midwife Consultant Obstetrician /Clinical Lead for Women & Children's</p>	<p>April 2022</p> <p>May 2022</p> <p>January 2022</p>

Recommendation		
<p>2. Revisit maternity arrangements for first time mothers to identify if there is scope to provide more information or support. In particular, identify ways of addressing some of the smaller information needs that can cause a lot of unnecessary worry such as ward routines and what to do with your newborn when you need a shower or when you have a catheter or a drip etc.</p>		
Action	Responsible Officer	Timescale
<p>Maternity services have continued to provide visiting for partners for all ante, intra and post natal women despite recent restrictions within the rest of the Health Board.</p> <p>Maternity Voices partnership has recommenced and we have a service user as the chair.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ward manager has recently updated written information informing women on how to ask for assistance and day to day information including meal times /ward rounds Add information to the current post natal ward welcome letter to include laminated signs encouraging women to ask to speak to a midwife privately if they wished to share personal information. • Clinical Supervisor for Midwives will be instrumental in ensuring this message is circulated and feedback to all staff regarding the findings of the survey. 	<p>Head of Midwifery & Women's Services Consultant Midwife Consultant Obstetrician /Clinical Lead for Women & Children's</p>	<p>October 2021</p> <p>January 2022</p>
Recommendation		
<p>3. Consider additional ways in which women, particularly first time mums, can have sufficient time with an appropriate professional to address their questions during their pregnancies, in hospital and after they have had their babies. For example is there scope for virtual 'drop in' sessions or small group meetings or webinars?</p>		
Action	Responsible Officer	Timescale
<p>Community midwives are now undertaking the booking visit and</p>	<p>Head of Midwifery &</p>	

<p>lead on supporting women's choices for labour and birth from the first contact.</p> <ul style="list-style-type: none"> • There has been a significant rise in the number of women birthing outside of guidelines and the discussion and plans in place are highlighted by the community midwife and then made jointly with the woman, her named midwife the consultant midwife and the consultant obstetrician/paediatrician. • There are several new virtual meetings advertised on our facebook pages. • There are currently invitations to attend information sessions on planning home births. • Having successfully bid for a Womens experience midwife who will start her post in December and as part of her job description there are plans to amalgamate all health board face book pages and look at ways on how to best engage with the women and their families, and in what format this is preferred. • Review the feasibility to recommence facee to face antenatal classes April 2022. This will depend on what Covid measures are in place. • There is a link for women to have virtual antenatal education using a link that was shared across South Wales. 	<p>Women's Services Consultant Midwife Consultant Obstetrician /Clinical Lead for Women & Children's</p>	<p>April 2022</p>
<p>Recommendation</p>		
<p>4. Remind staff that clear, consistent and kind communication with women is needed throughout their pregnancy, delivery and postnatal care from all healthcare staff they encounter. This will help them know what is happening, when things are changing and what options they may have.</p>		
<p>Action</p>	<p>Responsible Officer</p>	<p>Timescale</p>
<p>All health care professional leads will be involved in formatting</p>	<p>Head of Midwifery &</p>	

<p>the recommendations from this survey and are responsible for implementing them.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Survey results will be sent to all staff with recommendations included. • Clinical Supervisor of Midwives will be instrumental in providing evidence of this sharing of information. • Audit results from how women felt undergoing induction has been shared on various forums and lessons learned. • Birth rights training day for staff has been supported by the RCM and is free for midwives to attend. This is fully booked for December 2021 with plans to roll this out to all health care professionals once we have had feedback from the participants. • Consent and choice is discussed in all forums. Further work is necessary to improve on our use of language and how we discuss perceived risk with each individual woman. Consultant midwife to undertake virtual session on human rights and choices in pregnancy. 	<p>Women's Services Consultant Midwife Consultant Obstetrician /Clinical Lead for Women & Children's</p>	<p>January 2022</p> <p>April 2022</p>
<p>Recommendation</p>		
<p>5. Identify ways that mums can receive more general support after delivery that enables them to feel clean, dignified and cared for. With partners being limited on postnatal wards, there is a gap that needs to be filled for new mums. The impression for mums is that midwives are already very busy and therefore there may be ways of providing this support from other staff.</p>		
<p>Action</p>	<p>Responsible Officer</p>	<p>Timescale</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ensure there is written information in all areas. • Practice development midwives to highlight concerns raised in mandatory update days that all staff must attend. • Revisit HCSW roles and responsibilities including reviewing Birthrate plus staffing requirements. 	<p>Head of Midwifery & Women's Services Consultant Midwife Consultant Obstetrician /Clinical Lead for Women & Children's</p>	<p>April 2022</p>

Recommendation		
<p>6. Review existing breastfeeding support arrangements as these do not appear to be working effectively for a significant proportion of women. Consider undertaking some in-house evaluation on a regular basis to see if this area is improving.</p>		
Action	Responsible Officer	Timescale
<p>Breast feeding support midwives available across all 3 areas of the HB.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitate discussions with Breastfeeding support midwives on ways to improve advice and support ante/intra and post natally. • Better signposting to support available in the community such as LLaeth mam breast feeding support groups. • Breastfeeding clinics are available. • Increased Breastfeeding support via TEAMS –mothers are rang in the post natal period • Review feasibility to reintroduce breast feeding volunteers to the ward late SPRING and when safe to reintroduce following Covid. 	<p>Head of Midwifery & Women's Services Consultant Midwife Consultant Obstetrician /Clinical Lead for Women & Children's</p>	<p>January 2022</p> <p>April 2022</p>

Recommendation		
<p>7. Review the catering arrangements to identify if specific dietary needs such as gestational diabetes can be better managed.</p>		
Action	Responsible Officer	Timescale
<ul style="list-style-type: none"> • Ward Mangers will review catering arrangements with Hotel services lead 	<p>Head of Midwifery & Women's Services</p>	<p>January 2022</p>

Recommendation		
8. Consider whether mums need more information about discharge processes and arrangements, whether this is for mums with normal deliveries or more complex births.		
Action	Responsible Officer	Timescale
<ul style="list-style-type: none"> • Ensure there is written information in all post natal areas in relation to discharge process. • 	Head of Midwifery & Women's Services Consultant midwife Patient experience Midwife	February 2022
Recommendation		
9. Identify if there are ways of providing more dignity and privacy in the induction area in Glangwili.		
Action	Responsible Officer	Timescale
As above <ul style="list-style-type: none"> • Provide written information for women to ensure if concerns re privacy then to ask and arrangements for this documented in the notes. • Anonymous survey for staff to respond to the potential reorganisation of the clinical areas has been completed and shared with staff. 	Head of Midwifery & Women's Service Consultant Midwife Patient experience Midwife	December 2021

Recommendation		
10. Make sure that mums are aware of the opportunity of having a debrief session after delivery and ensure that there are sufficient resources to enable mums to have these at an appropriate time.		
Action	Responsible Officer	Timescale
Debrief paperwork has been reviewed and redesigned.	Head of Midwifery &	January 2022

<ul style="list-style-type: none"> • All women to be offered the opportunity to discuss her birth prior to discharge. • All women who have had complex pregnancies or births including emergency caesarean section and assisted vaginal births to meet with an obstetrician prior to discharge. • Information forms have a language aid to assist with debrief avoiding words that can add to distress and feelings of failure. • Share information with the community midwife and is aware of the discussion and can continue this into the postnatal period, and assist with clarifying any confusion that may still be present. • Consultant midwife will arrange to meet with women who are pregnant and wish to review their previous birth and help to support plans in place for this labour and birth. 	<p>Women's Service Consultant Midwife Consultant Obstetrician /Clinical Lead for Women & Children's</p>	
<p>Recommendation</p>		
<p>11. Consider whether health visiting can be strengthened and provided more consistently across the area as this was identified as a gap by new mums.</p>		
<p>Action</p>	<p>Responsible Officer</p>	<p>Timescale</p>
<p>Met with the Health Visitors when we were planning to redesign our Face Book pages.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plans in place to signpost to the Health Visitor web page once they have it in place. 	<p>Health Visitor Lead</p>	<p>April 2022</p>
<p>Recommendation</p>		
<p>12. Regularly review the ward environment to ensure that facilities are in working order</p>		

Cyngor Iechyd Cymuned