

w

Bwrdd Cyngorau Iechyd Cymuned yng Nghymru

---

# Gwasanaethau mamolaeth yng Nghymru:

Yr hyn mae'r CICau wedi'i glywed yn  
ystod y pandemig coronafeirws

**Hydref 2020**



## **Fformatau hygyrch**

Mae'r adroddiad hwn ar gael yn Gymraeg hefyd. Os hoffech y cyhoeddiad hwn mewn fformat a/neu iaith arall, yna cysylltwch â ni, os gwelwch yn dda. Gallwch ei lawrlwytho oddi ar ein gwefan neu ofyn am gopi drwy gysylltu â'n swyddfa ni.

# Cynnwys

Cyflwyniad.....	4
Yr hyn a wnaethom.....	6
Yr hyn a glywsom.....	7
Dysgu oddi wrth beth rydym wedi ei glywed .....	45
Atborth.....	47
Diolch.....	47
Manylion cyswllt .....	48

# Cyflwyniad

Cynghorau Iechyd Cymuned (CICau) yw corff gwarchod annibynnol gwasanaethau'r GIG yng Nghymru. Rydym yn annog a chynorthwyo pobl i gael llais wrth gynllunio a darparu gwasanaethau'r GIG.

Mae'r CICau'n ceisio gweithio gyda'r GIG, a chyrrff arolygu a rheoleiddio. Rydym yn darparu'r cyswllt hanfodol hynny rhwng y rheiny sy'n cynllunio a darparu gwasanaethau'r GIG yng Nghymru, y rheiny sy'n eu harolygu a'u rheoleiddio, a'r rheiny sy'n eu defnyddio.

Mae'r CICau'n clywed gan y cyhoedd mewn llawer o wahanol ffyrdd. Cyn y pandemig coronafeirws, roeddem yn ymweld â gwasanaethau'r GIG yn rheolaidd, i glywed gan bobl wrth eu bod yn derbyn gofal a thriniaeth. Roedd y CICau'n clywed hefyd gan bobl mewn digwyddiadau cymunedol lleol, a thrwy gynrychiolwyr a grwpiau cymunedol.

Ers y pandemig coronafeirws, mae'r CICau wedi canolbwyntio ar ymgysylltu â phobl mewn gwahanol ffyrdd.

Mae hyn yn cynnwys arolygon, apiau, fideo-gynadledda a'r cyfryngau cymdeithasol, er mwyn clywed yn uniongyrchol gan bobl am eu barnau a'u profiadau o wasanaethau'r GIG, yn ogystal â thrwy gynrychiolwyr a grwpiau cymunedol.

Ceir 7 CIC yng Nghymru; mae pob un yn cynrychioli "llais y claf a'r cyhoedd" mewn gwahanol ran o Gymru.



# Yr hyn a wnaethom

Yn ystod y pandemig coronafeirws, un o'r ffyrdd y mae pobl wedi gallu rhannu atborth gyda ni am eu barnau a'u profiadau o ofal y GIG yw trwy lenwi ein [harolwg](#) cenedlaethol, neu gysylltu â ni dros y ffôn, ar e-bost ac ar y wefan.

Un ffordd yn unig y mae'r CICau'n clywed gan bobl yn lleol am eu gwasanaethau'r GIG, gan gynnwys gofal mamolaeth, yw'r atborth a dderbyniwyd yn uniongyrchol trwy'r arolwg cenedlaethol hwn.

Mae'r CICau'n casglu atborth a materion mewn ffyrdd eraill hefyd, e.e. trwy ein gwasanaeth eiriolaeth cwynion ac ymholiadau, rhwydweithiau cymunedol lleol, cynrychiolwyr a grwpiau cymunedol, a monitro gweithgareddau byrddau iechyd, gan gynnwys atborth a chwynion.

Fel bod gwasanaethau'n gallu ymateb yn gyflym, mae'r CICau'n rhannu gyda'u byrddau iechyd yr hyn maen nhw'n ei glywed gan bobl yn eu cymunedau lleol, ar sail barhaus. Ar lefel genedlaethol, rydym yn cwrdd â Llywodraeth Cymru'n wythnosol, i drafod yr hyn yr ydym yn ei glywed ledled Cymru, a'r camau sydd eu hangen.





# Yr hyn a glywsom yn ystod y pandemig

Trwy gydol y pandemig, mae pobl wedi bod yn hynod gefnogol o'u staff GIG. Roedd y CICau'n clywed cydnabyddiaeth a gwerthfawrogiad yn gyson gan y cyhoedd yn gyffredinol, o ymroddiad a phenderfyniad gweithwyr gofal iechyd i ddarparu'r gofal a'r driniaeth orau phosib i bobl ledled Cymru yn ystod y sefyllfa ddigynsail hon.

Yn gyffredinol, roedd pobl yn gwybod ac yn deall bod angen i'r ffordd y byddent fel arfer yn cyrchu, ac yn derbyn, gwasanaethau mamolaeth i newid, fel y gallai'r GIG ymateb yn effeithiol i'r coronafeirws.

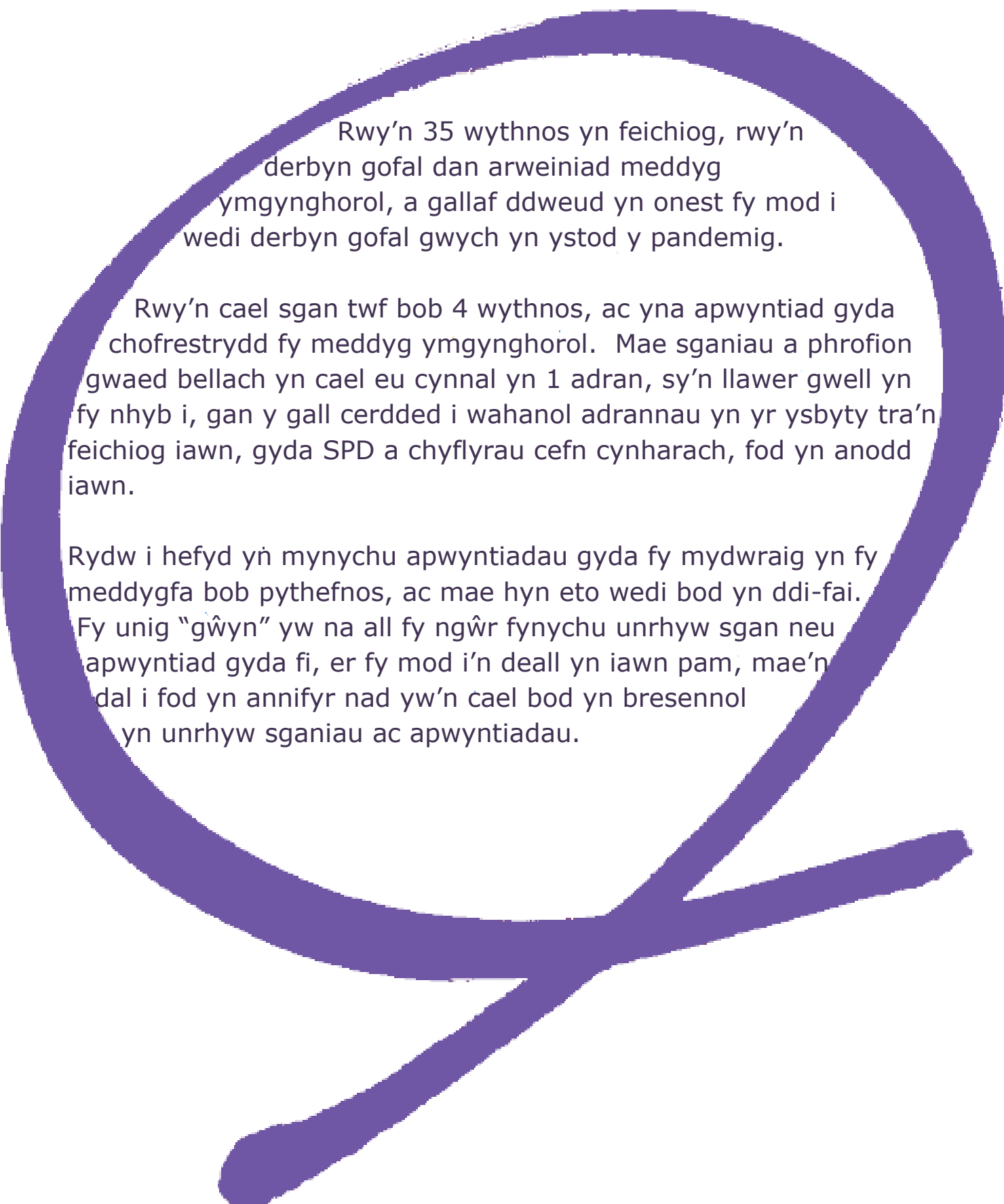
Roedd pobl yn gwybod hefyd nad oedd rhai o'r pethau pwysig maen nhw'n eu gwerthfawrogi, o ran y ffordd mae gwasanaethau mamolaeth yn cael eu darparu fel arfer, yn bosib yn yr un ffordd bellach.

Tra dywedodd pobl wrthym eu bod yn deall fod yn rhaid i bethau newid, clywsom hefyd sut yr oedd hyn yn effeithio arnynt. Clywsom fod hyn nid yn unig yn effeithio ar brofiad rhai pobl o ofal cynenedigol ac esgor, ond ar eu gofal a'u cymorth parhaus ar ôl esgor hefyd.

Efallai eu bod nhw hefyd yn colli allan ar feithrin rhai o'r perthnasau cefnogol, a newid am oes, y mae rhieni newydd yn eu gwneud yn aml gyda rhieni newydd eraill yn y gymuned.

Yn gyffredinol, gall hyn gynyddu eu teimladau o fregusrwydd ac yn sylfaenol ar eu hiechyd meddwl a'u lles.

Dyma brofiad un wraig o feichiogrwydd, sy'n dangos llawer o'r hyn a glywsom yng nghamau cynharach y pandemig:



Rwy'n 35 wythnos yn feichiog, rwy'n derbyn gofal dan arweiniad meddyg ymgynghorol, a gallaf ddweud yn onest fy mod i wedi derbyn gofal gwych yn ystod y pandemig.

Rwy'n cael sgan twf bob 4 wythnos, ac yna apwyntiad gyda chofrestrydd fy meddyg ymgynghorol. Mae sganiau a phrofion gwaed bellach yn cael eu cynnal yn 1 adran, sy'n llawer gwell yn fy nhyb i, gan y gall cerdded i wahanol adrannau yn yr ysbyty tra'n feichiog iawn, gyda SPD a chyflyrau cefn cynharach, fod yn anodd iawn.

Rydw i hefyd yn mynychu apwyntiadau gyda fy mydwraig yn fy meddygfa bob pythefnos, ac mae hyn eto wedi bod yn ddi-fai. Fy unig "gŵyn" yw na all fy ngŵr fynychu unrhyw sgan neu apwyntiad gyda fi, er fy mod i'n deall yn iawn pam, mae'n ddal i fod yn annifyr nad yw'n cael bod yn bresennol yn unrhyw sganiau ac apwyntiadau.



Gwelsom hefyd rai gwahaniaethau yn y dulliau a ddefnyddir gan fyrddau iechyd unigol, o ran lefel a natur cyfranogiad partneriaid, a lefel y gefnogaeth a'r anogaeth ar gyfer geni gartref yn ystod y cyfnod hwn. Wrth i'r GIG weithio gyda'i gilydd i ymateb i'r sefyllfa, dechreuon ni weld darlun mwy cyson.

## Yn ystod beichiogrwydd

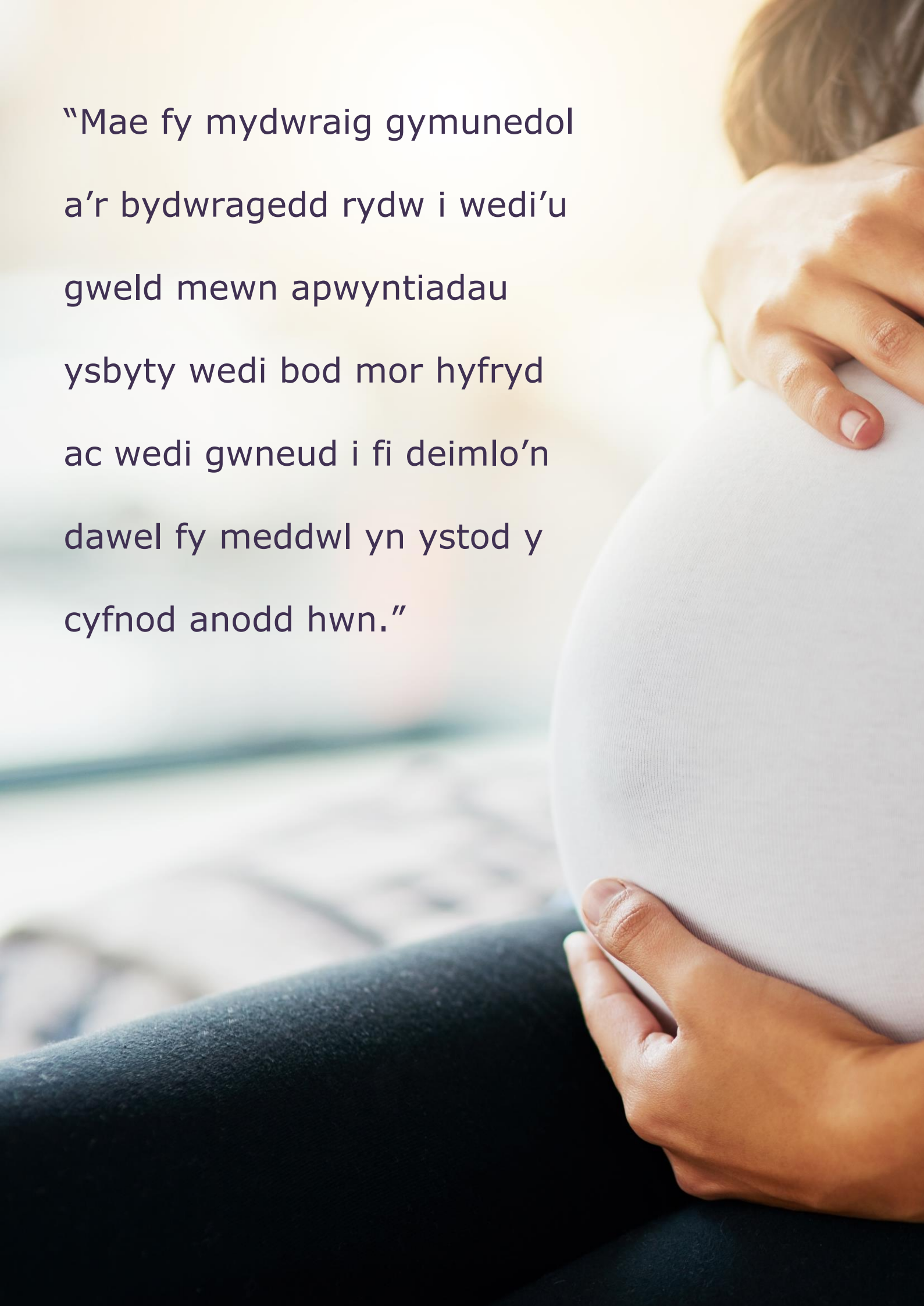
Clywsom gan bobl a oedd yn teimlo eu bod yn cael cefnogaeth lawn ac yn derbyn gofal trwy gydol eu beichiogrwydd, er gwaethaf y sialensiau yr oedd pawb yn eu hwynebu:

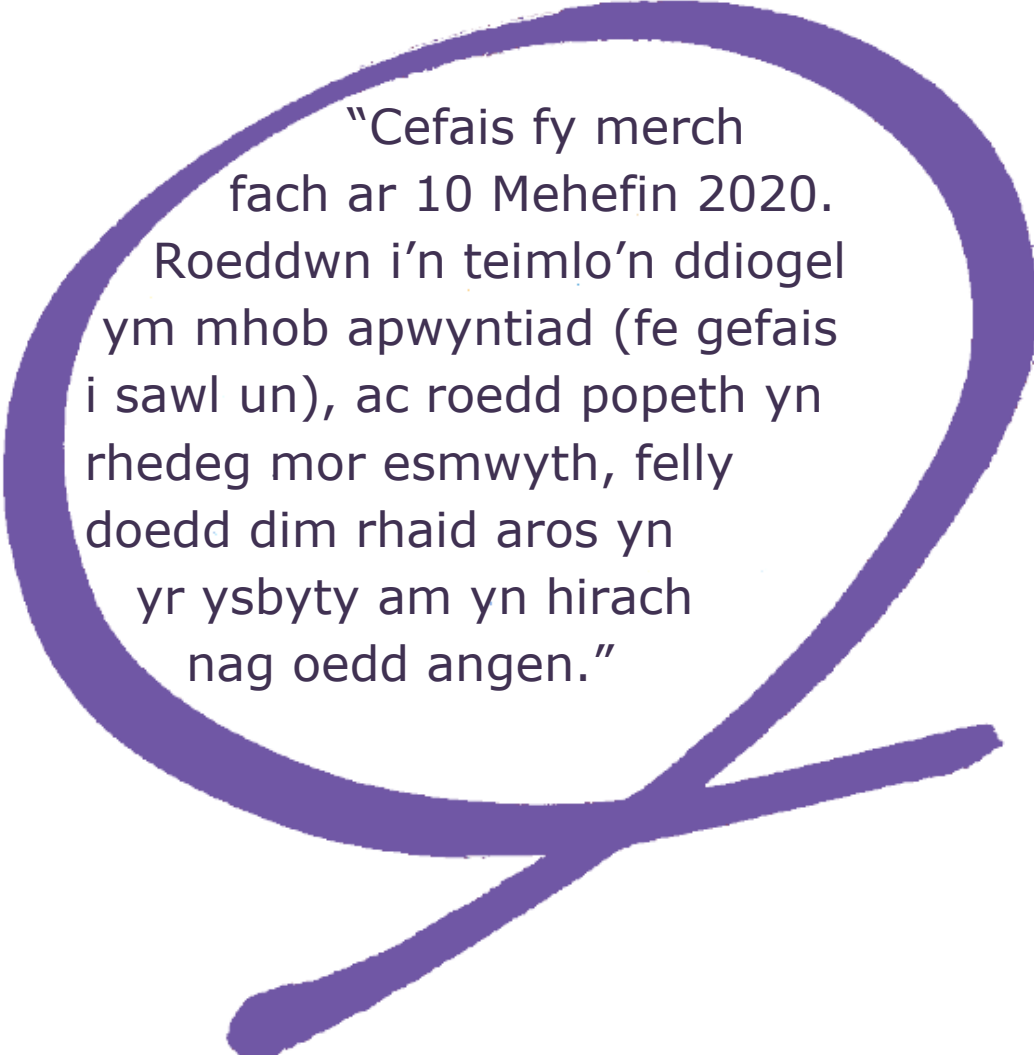
"Cefais brofiad da iawn trwy gydol fy meichiogrwydd. Roedd lefel y gofal yn wych. Roeddwn i'n cael gofal dan arweiniad meddyg ymgynghorol, ac roedd y bydwagedd a'r meddygon yn wych. Roeddent yn drylwyr iawn, ac roeddwn i'n teimlo fy mod i wir yn derbyn gofal.

Roedd fy mydwraig gymunedol yn wych hefyd. Roedd hi yno bob amser pan oedd angen ac, os na allai ateb y ffôn, fe fyddai bob amser yn dychwelyd fy ngalwad cyn gynted ag y gallai.

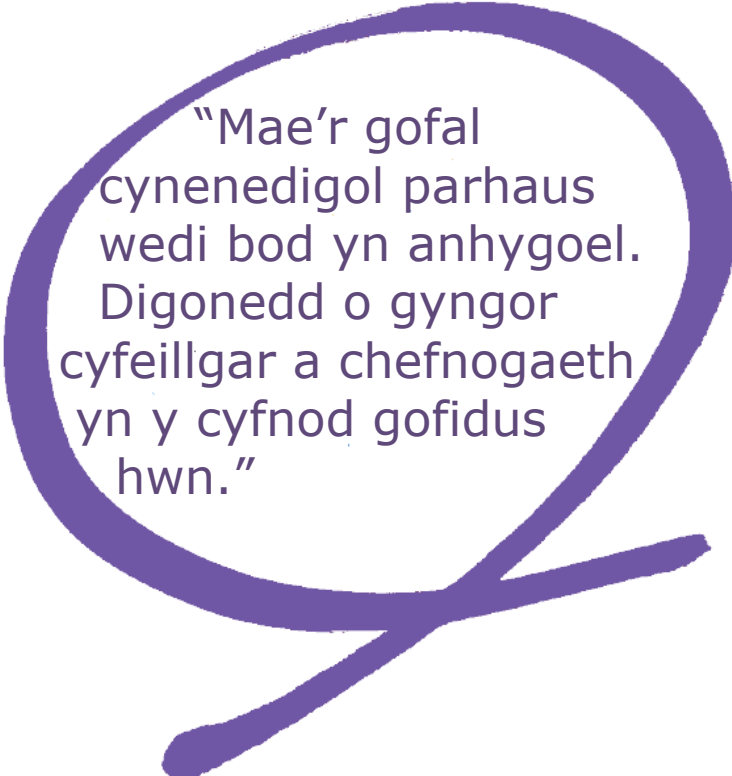
Roeddwn i'n teimlo fy mod i wir yn derbyn gofal. Ar yr achlysuron pan oedd angen i fi gael fy monitro (am nad oedd y babi'n symud cymaint), roedd pob un o'r bydwagedd a ofalodd amdanaf yn ofalgar iawn, esbonion nhw bopeth i fi ac roeddent yn gefnogol iawn.

“Mae fy mydwraig gymunedol  
a’r bydwragedd rydw i wedi’u  
gweld mewn apwyntiadau  
ysbyty wedi bod mor hyfryd  
ac wedi gwneud i fi deimlo’n  
dawel fy meddwl yn ystod y  
cyfnod anodd hwn.”





“Cefais fy merch  
fach ar 10 Mehefin 2020.  
Roeddwn i’n teimlo’n ddiogel  
ym mhob apwyntiad (fe gefais  
i sawl un), ac roedd popeth yn  
rhedeg mor esmwyth, felly  
doedd dim rhaid aros yn  
yr ysbyty am yn hirach  
nag oedd angen.”



“Mae’r gofal  
cynenedigol parhaus  
wedi bod yn anhygoel.  
Digonedd o gyngor  
cyfeillgar a chefnogaeth  
yn y cyfnod gofidus  
hwn.”

Dyweddodd rhai pobl wrthym fod eu hapwyntiadau a'u gofal parhaus wedi parhau'n llwyddiannus, hyd yn oed os gymerodd hi beth amser i ddod i arfer:

"Roeddwn i yn fy ail drimis ar ddechrau'r cyfnod clo, ac erbyn hyn mae gen i gwpl o wythnosau i fynd. Rydw i wedi bod yn ffodus bod pob un o fy apwyntiadau cynenedigol wedi parhau fel y bwriadwyd, ond heb i fy ngŵr allu mynd gyda fi dyna'i gyd."

"Roedd bydwragedd Ysbyty Tywysoges Cymru yn wych, aeth fy mydwragedd cymunedol yng Nglan y Môr y tu hwnt i'r galw i sicrhau fy mod i'n derbyn y gofal gorau."

"Cefais fy sgan 28-wythnos yn Ysbyty Tywysoges Cymru ar ddydd Llun, 6 Ebrill. Allaf i ddim canmol digon ar y gofal a gefais, roedd y staff i gyd mewn PPE llawn, a oedd ychydig yn frawychus i ddechrau, ond cefais fy nghysuro yn syth, ac roedd y gofal a gefais trwy gydol fy ymweliad yn ardderchog."





I eraill, roedd y newidiadau y bu'n rhaid eu gwneud yn gyflym ar ddechrau'r pandemig yn golygu'n sydyn nad oeddent yn cael y lefel o gyswllt yr oeddent wedi'i ddisgwyl. Roedd hyn yn golygu eu bod yn teimlo'n fwy pryderus ac ychydig yn angof.

Os mai dyma'r beichiogrwydd cyntaf, roedd peidio â bod eisiau trafferthu unrhyw un, a theimlo na allent gysylltu â'r gwasanaethau iechyd i holi cwestiynau, yn gwneud pethau'n fwy anodd:

"Rwy'n deall fod pethau wedi bod yn heriol iawn i'r bwrdd iechyd; fodd bynnag, rwy'n teimlo mai ychydig o gefnogaeth a gefais yn ystod y pandemig. Dyma fy meichiogrwydd cyntaf, rwy'n 25 wythnos yn feichiog erbyn hyn, ac nid ydw i wedi cael apwyntiad wyneb yn wyneb gyda fy mydwraig ers oeddwn i'n 7 wythnos yn feichiog.

Rwyf wedi bod braidd yn siomedig, ac yn teimlo nad ydw i am wastraffu amser y gwasanaeth wrth holi cwestiynau syml, gan eu bod nhw siŵr o fod yn ymdrin â sawl achos brys. Yn y cyfnod hwn, efallai byddai wedi bod yn ddefnyddiol cael mwy o gyswllt nag arfer gyda bydwraig, am ein bod yn bryderus ac yn nerfus am yr hyn sy'n digwydd. Rwy'n deall nad yw apwyntiadau wyneb yn wyneb yn bosib, ond efallai byddai ambell alwad ffôn wedi helpu. Ffoniais i fy meddygfa hefyd pan oeddwn i'n 20 wythnos yn feichiog, am fy mod i'n amau bod arnaf haint wrin, a dywedodd y syrgeri nad oeddent yn gwybod fy mod i'n feichiog.

Rwy'n gwybod nad fi yw'r unig fam feichiog sy'n teimlo fel hyn ar hyn o bryd, ond rwy'n teimlo braidd yn siomedig."



Weithiau, roedd mamau mwy profiadol yn teimlo effaith llai o gyswllt hefyd, yn enwedig os oeddent wedi cael gwybod bod eu beichiogrwydd yn un risg uchel:

"Yn fuan ar ôl cael gwybod fy mod i'n feichiog, dechreuodd y DU ar ei chyfnod clo oherwydd y coronafeirws, ac oherwydd hyn, rhoddwyd stop ar ofal mamolaeth i bob pwrpas. O apwyntiadau arferol i sganiau ac apwyntiadau gyda meddygon ymgynghorol.

Yn bersonol, rwy'n teimlo i ni gael ein hanghofio. Cyn Covid-19, roedd yr apwyntiadau hyn yn hanfodol i les y fam a'r babi.

Sut mae nawr yn dderbyniol i fenywod beidio â derbyn y gwasanaethau hyn? Rwy'n 8 mis yn feichiog erbyn hyn, yn risg uchel a dan arweiniad meddyg ymgynghorol.

Cafodd rhai o fy sganiau twf eu canslo, rydw i wedi gweld meddyg ymgynghorol unwaith pan yn 9 wythnos, ac wedi cael un archwiliad cynenedigol. Rwy'n fam am y trydydd tro, felly mae gen i syniad beth rwy'n ei wneud, ond nid ydw i'n weithiwr proffesiynol, ac rwy'n teimlo fy mod wedi cael fy ngadael yn y tywyllwch.

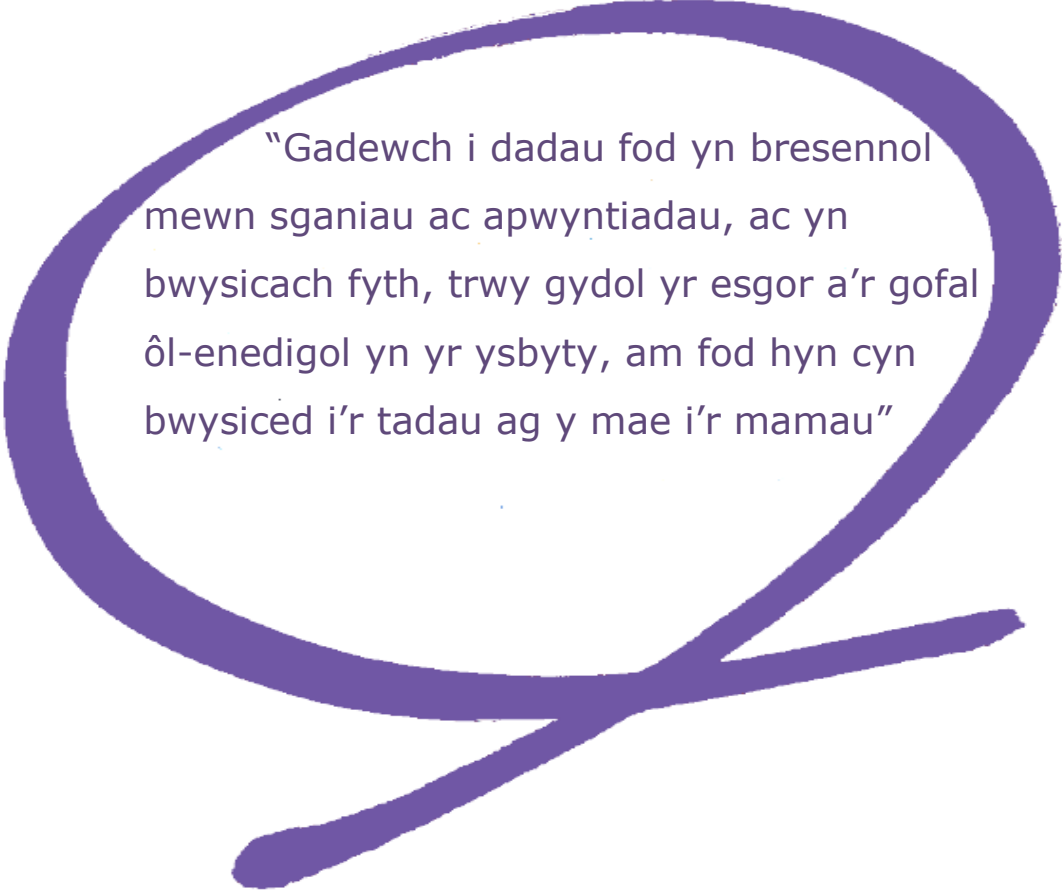
Yn fy marn i, os oedd arnom angen yr apwyntiadau hanfodol hyn cyn nawr, pam ar wyneb y ddaear nad ydym wedi'u cael nhw nawr."

Yn bennaf oll, clywsom am y pryder a'r effaith ar deuluoedd o fethu â chael partneriaid ac anwyliaid yn bresennol mewn apwyntiadau cynenedigol, gan gynnwys sganiau:

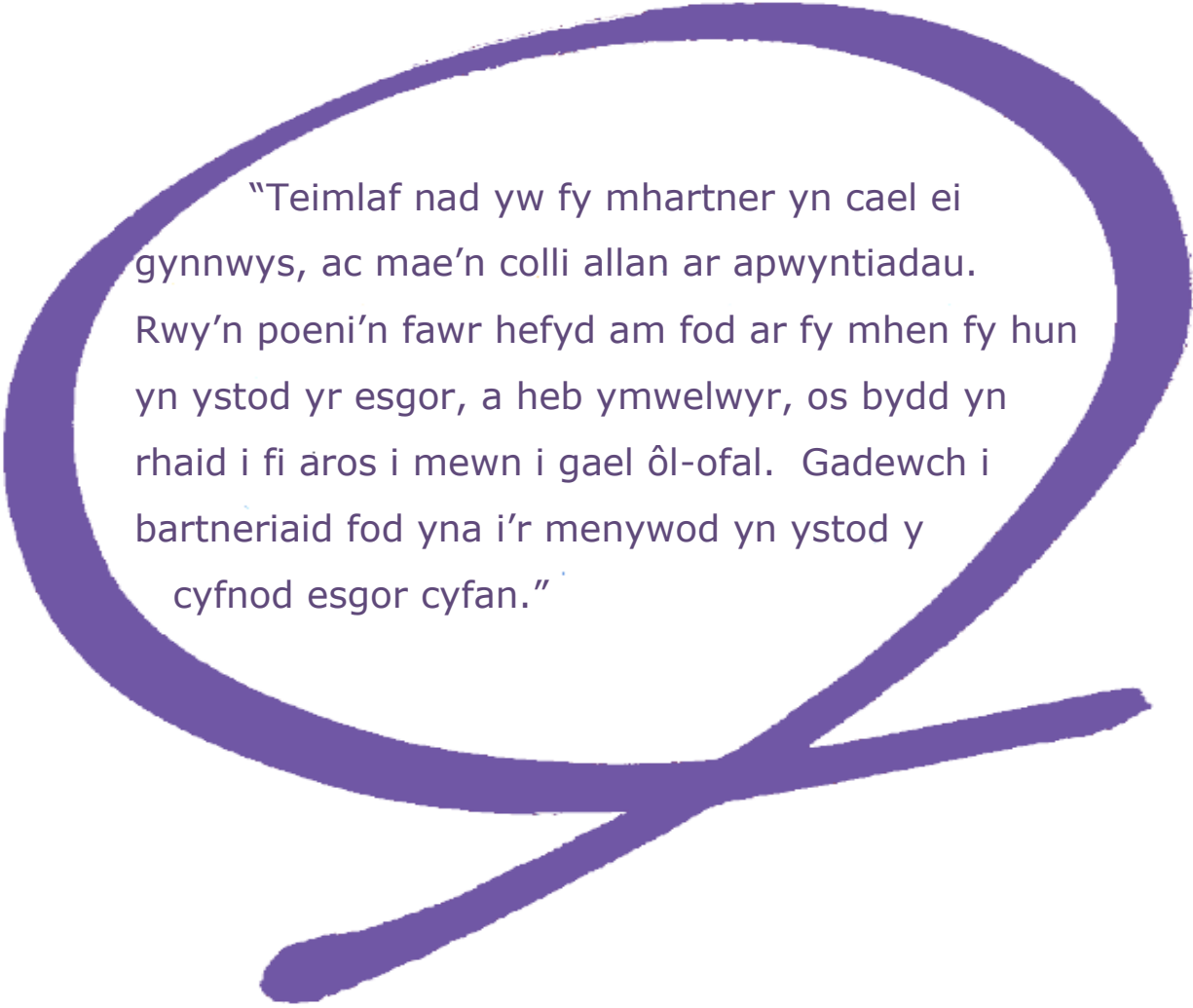
"Credaf y dylai'r partner fod yn bresennol ym mhob apwyntiad tra eich bod yn feichiog. Maen nhw'n gorfod ein gyrru ni yno gan amlaf, felly gallai fod yr un mor hawdd iddynt ddod i mewn a pheidio â chyffwrdd ag unrhyw beth ag y mae i ni. Nid yw'n wahanol iddyn nhw fod yn y car, gan y byddwn i wedi dod â'r feirws i mewn os oedd arnom.

Maen nhw wedi colli cymaint, ac mae wedi bod yn bryderus gwneud popeth ar fy mhen fy hun. Dylai fod rheolau llym wrth ddod i mewn fel o'r blaen. Nid yw un person yn dod â chi i'r apwyntiad yn wahanol iddyn nhw'n dod i mewn.

Arhosais mor hir am fy apwyntiad, byddai'n well gennyf eistedd tu allan i aros fy nhro, gallech wedi fy ffonio a gallai'r ddau ohonom wedi dod i fyny, i mewn ac allan yn effeithlon. Yn hytrach na gwneud iddo eistedd yn y car am awr, yn poeni bod rhywbeth o'i le, fe allai wedi dod i mewn a gwisgo menyg a masg, os oedd angen."



“Gadewch i dadau fod yn bresennol  
mewn sganiau ac apwyntiadau, ac yn  
bwysicach fyth, trwy gydol yr esgor a’r gofal  
ôl-enedigol yn yr ysbyty, am fod hyn cyn  
bwysiced i’r tadau ag y mae i’r mamau”



“Teimlaf nad yw fy mhartner yn cael ei  
gynnwys, ac mae’n colli allan ar apwyntiadau.  
Rwy’n poeni’n fawr hefyd am fod ar fy mhen fy hun  
yn ystod yr esgor, a heb ymwelwyr, os bydd yn  
rhaid i fi aros imewn i gael ôl-ofal. Gadewch i  
bartneriaid fod yna i’r menywod yn ystod y  
cyfnod esgor cyfan.”





## Rhoi genedigaeth

Clywsom gan bobl a oedd yn ddiolchgar iawn i weithwyr gofal iechyd am y gofal a'r gefnogaeth a darparwyd ganddynt wrth roi genedigaeth yn ystod y pandemig:

"Rydym mor ffodus i gael staff mamolaeth mor wych yn gweithio yn ein bwrdd iechyd, ac rwy'n wir ddiolchgar am bopeth maen nhw wedi'i wneud i ni fel teulu."

"Roedd y gofal a dderbyniais pan gefais fy mab yn wych, ac rwy'n ddiolchgar i fydwagedd a meddygon Ysbyty Tywysoges Cymru."

"Roedd pawb yn bwylllog iawn yn ystod yr enedigaeth, er bod straen y pandemig coronafeirws ar eu meddyliau. Cefais brofiad geni anhygoel, ac ni allaf ddiolch digon i'r rheiny a oedd yno."

Unwaith eto, yng nghamau cynharach y pandemig, dywedodd menywod wrthym eu bod yn poeni am roi genedigaeth heb eu partner geni gyda nhw drwy'r adeg, ac nad oeddent yn glir bob amser pam na ellid rheoli eu presenoldeb yn ddiogel:

"Parhewch i ganiatâu partneriaid geni i fod yn bresennol, os nad oes ganddynt symptomau. Gall geni plentyn fod yn amser dirdynnol iawn, ac mae cael cefnogaeth y partner geni'n gallu bod yn help mawr."

"Rwy'n gweithio mewn ysbyty hefyd, ac nid ydyw i erioed wedi'i weld mor wag. Rwy'n credu y dylai partneriaid geni gael bod yn bresennol, ar yr amod nad oes ganddynt unrhyw symptomau.

Rwy'n deall fod pawb yn ofnus, ond rydw i'r un mor ofnus o fynd i'r ysbyty a dal y feirws ag y mae'r ward yn ofnus ohonom ni'r cleifion – ac os yw mwyafrif y gwragedd beichiog fel fi, yr unig bobl fyddan nhw wedi'u gweld yn y mis diwethaf yw'r gŵr, y mae ef wedi bod yn hunan-ynysu, a fy mydwraig ar gyfer apwyntiadau, felly nid ydw i'n gweld pam na all fy ngŵr fod yn yno."





Clywsom sut roedd staff wedi gweithio'n galed i gefnogi menywod wrth esgor heb eu partneriaid, a sut effaith yr oedd peidio â bod yno wedi'i gael ar eu partneriaid:

"Cafodd fy mab a'i bartner eu plentyn cyntaf yn Ysbyty Brenhinol Gwent, a chafodd gyfnod esgor a genedigaeth anodd, a thra na chafodd fy mab fod yn bresennol oherwydd y feirws, dywedodd y ddau fod y staff yn wych, er i fy mab deimlo wedi'i adael allan rhywfaint, ond roedd yn deall."

"Pan es i mewn i esgor, fe fferrais wrth feddwl am fod ar fy mhen fy hun, ond llenwodd y bydwragedd y bwlch a adawodd fy ngŵr, nes iddo gael dod i mewn pan gyrhaeddais i 5cm."

Roedd profiadau pobl eraill yn fwy cymysg. Roedd rhai pobl yn teimlo'r effaith ar eu gofal pan oedd staff yn brysur a dan bwysau.

"Gallaf ddweud yn onest y bu fy mhrofiad yn yr ysbyty'n ofnadwy. Cefais fy mhrysuro ar ddydd Gwener yr 17<sup>eg</sup>, a dyma oedd fy mhlentyn cyntaf.

Roeddwn i'n teimlo nad oedd gan y bydwagedd amser i chi, bob tro y byddech yn gofyn am rywbeth roedd yn teimlo fel pe bai'n drafferth mawr. Pan ddechreuais fynd i esgor, dywedwyd wrthyf am fynd i'r gwely, ac ni wnaethant fy nghredu nes i fi golli dŵr.

Ar ôl i fi golli dŵr, daeth fy nghyfangiadau'n gyflym iawn, a phan ofynais i a allai rhywun eistedd gyda fi, dim ond am rhyw 5 munud y bu'r fydwraig gyda fi. Roeddwn i'n ofnus ac mewn poen, ac fe'm gadawyd ar fy mhen fy hun. Pan ddaethant i fy archwilio o'r diwedd, roeddwn i'n 4cm, a dyna pryd y dywedwyd wrthyf y gallwn ffonio fy mhartner, a oedd 1 awr a 10 munud i ffwrdd yn y car. Trwy lwc, roeddwn i wedi anwybyddu'r fydwraig ac wedi'i ffonio eisoes, ac fe roedd yn aros tu allan.

Bu'n rhaid i fi gerdded i'r ward esgor. Pan gyrhaeddais i yno roedden nhw'n wych, y gofal gorau y gallech ddymuno'i gael, ond bu'n rhaid i fi gael toriad Cesaraidd brys yn y pen draw."





"Cefais fy mhrysuero, ac yna bu'n rhaid i fi gael toriad Cesaraidd brys. Roeddwn i'n teimlo, fel mam tro cyntaf, na chefais fy nghefnogi gan eich staff, ac nad oeddent yn gwranddo arnaf. Roeddwn i'n ofnus yn mynd i'r ysbyty ar fy mhen fy hun, gan wybod na fyddai fy mhartner yn cael dod i mewn nes fy mod ar fin esgor.

Mae rhai o'ch staff yn anhygoel, ond nid oedd rhai'n poeni dim bod arnaf angen help ar ôl cael toriad Cesaraidd. Mae'n rhaid dweud bod pawb ar y ward esgor ac yn y theatr yn anhygoel, ac ni welaf i ddim o'i le arnynt o gwbl."

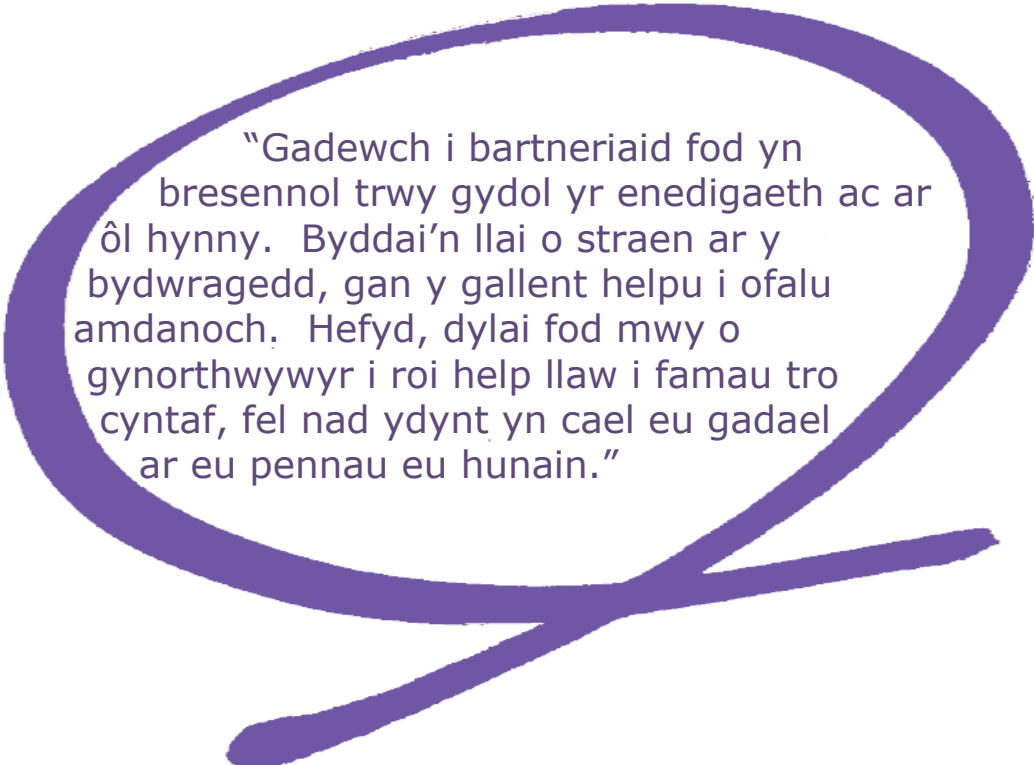
## Gofal a chefnogaeth ar ôl genedigaeth

Rydym yn parhau i glywed am bryderon menywod oherwydd nad yw eu partner geni yn gallu aros gyda nhw ar ôl iddynt roi genedigaeth, i roi cymorth a chefnogaeth iddynt ac i gael cyfle i ffurfio cwlwm agosrwydd gyda'r babi newydd. Roedd rhai menywod, a oedd wedi rhoi genedigaeth trwy doriad Cesaraid, yn ystyried bod y trefniadau'n arbennig o anodd.

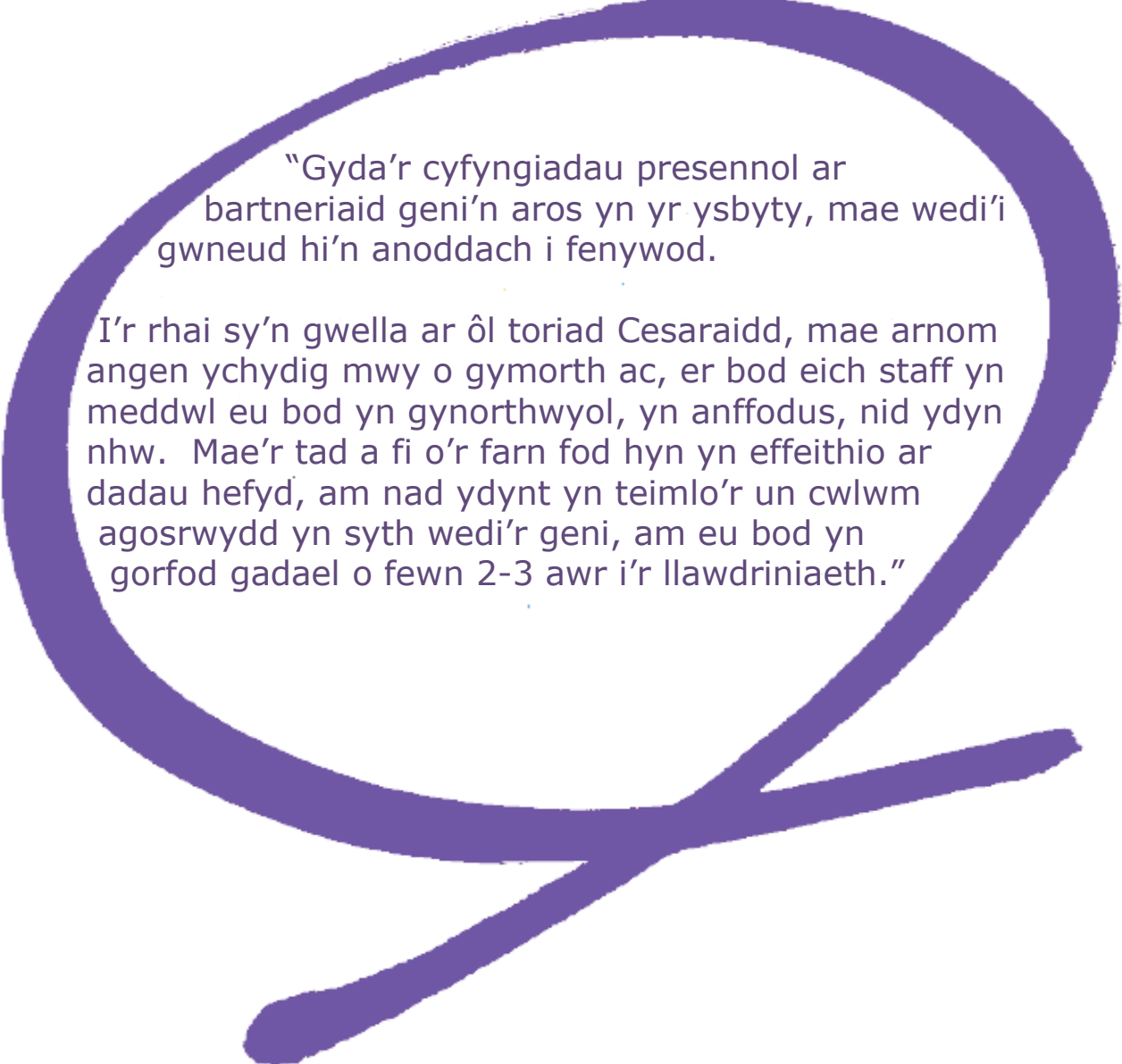
"Gadewch bartneriaid i mewn i'ch cefnogi a'ch helpu trwy gydol y cyfnod esgor. Ni wnaeth eich staff ofalu amdanaf, lle byddai fy mhartner wedi gwneud, ac fe fyddwn wedi dod allan o'r ysbyty wedi dioddef llai o drawma.

Rwy'n teimlo fel nad oes gan y fydwraig amser i chi ac, fel mam tro cyntaf, mae arnoch angen chefnogaeth ychwanegol, ond doedd dim ar gael. Gallech wneud â phobl i eistedd gyda mamau newydd, eu helpu, a dangos iddynt sut i fwydo ar y fron a bwydo â photel."

"Mae'n drallodus gwybod hefyd na fydd fy mhartner yn gallu aros gyda fi a'n babi newydd ar ôl yr enedigaeth, nac ymweld â ni, os bydd angen i ni aros yn yr ysbyty am ryw reswm."



“Gadewch i bartneriaid fod yn bresennol trwy gydol yr enedigaeth ac ar ôl hynny. Byddai’n llai o straen ar y bydwragedd, gan y gallent helpu i ofalu amdanoch. Hefyd, dylai fod mwy o gynorthwywyr i roi help llaw i famau tro cyntaf, fel nad ydynt yn cael eu gadael ar eu pennau eu hunain.”



“Gyda’r cyfyngiadau presennol ar bartneriaid geni’n aros yn yr ysbyty, mae wedi’i gwneud hi’n anoddach i fenywod.

I’r rhai sy’n gwella ar ôl toriad Cesaraidd, mae arnom angen ychydig mwy o gymorth ac, er bod eich staff yn meddwl eu bod yn gynorthwyol, yn anffodus, nid ydyn nhw. Mae’r tad a fi o’r farn fod hyn yn effeithio ar dadau hefyd, am nad ydynt yn teimlo’r un cwlwm agosrwydd yn syth wedi’r geni, am eu bod yn gorfod gadael o fewn 2-3 awr i’r llawdriniaeth.”





I rai pobl a allai fod wedi cael profiadau anodd yn y gorffennol, roedd yn anodd iawn peidio â chael eu partner gyda nhw. I eraill, mae eu profiad wedi cael effaith fawr ar sut maen nhw'n teimlo am gael gofal ysbyty yn y dyfodol:

Mae partneriaid yn gallu creu cwlwm agosrwydd a rhoi help llaw, os ydynt wrth law am gyhyd ag sydd angen. Cadwch y partneriaid geni ar y ward, ond sicrhewch eu bod yn mynd â bwyd a diod gyda nhw, i'w rhwystro rhag gadael y ward neu'r ysbyty, a pheri unrhyw risg arall o haint ayb. I barhau i gael yr un cymorth o hyd gan bartneriaid geni, am ei fod yn effeithio ar y ddau riant yn gyfartal.....

...i'r rheiny nad sydd wedi cael profiadau geni gwych yn flaenorol, mae hyn yn mynd i effeithio mwy arnyn nhw os ydynt yn teimlo'n ynysig, ac fel petai'r staff yn ceisio gwneud yr hyn y gallai'r tadau fod yn ei wneud, pe byddent ond yn aros ar y ward nes fod oriau ymweld wedi gorffen ar ddiwedd y dydd.

"Y gofal a gefais wrth gael fy mhrysuro ac ar ôl i fi roi genedigaeth sydd wedi effeithio arnaf fwyaf. Rwy'n gwybod ei fod yn gyfnod anodd i bawb, ond mae angen iddynt ddeall nad oes gennym unrhyw gefnogaeth gyda ni, ac nad oes ganddynt amser i'n cynorthwyo pan ein bod eu hangen fwyaf. Roeddwn i'n falch cyrraedd adref ar ôl pum diwrnod yn yr ysbyty. Pe byddwn i wedi gallu rhoi genedigaeth gartref, mi fyddwn i wedi oherwydd, ar ôl y profiad hwn, nid ydw i eisiau dychwelyd i'r ysbyty eto yn y dyfodol."

I rai pobl, roedd peidio â chael ymwelwyr ar ôl rhoi genedigaeth yn rhoi cyfle iddynt ddod i arfer â phethau, ac roeddent yn teimlo iddynt gael cefnogaeth lawn gan y staff:

“Roedd peidio â chael ymwelwyr ar ôl geni’n wych. Cefais well cyfle i greu cwlwm agosrwydd gyda fy mhlentyn, a llwyddais i fwydo ar y fron a chael gafael yn iawn ym mhen dim o amser. Roedd yn golygu hefyd nad oedd unrhyw straen arnoch i wynebu ymwelwyr cyffrous, os nad oeddech yn edrych neu’n teimlo’ch gorau.”

“Roedd yr ôl-ofal ar ward 18 heb ei ail hefyd. Roeddwn i’n teimlo’n gartrefol drwy gydol fy nghyfnod yno, ac fe wnes i wir fwynhau cwmni’r staff tra chefais fy nghadw i mewn am 2 ddiwrnod.

Mae’n gas gen i feddwl sut brofiad fyddwn i wedi’i gael oni bai am staff cyfeillgar y GIG.”

Clywsom sut roedd y cyfnod clo yn cael effaith fawr ar ba mor dda yr oedd rhai rhieni newydd yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi ar ôl dychwelyd adref gyda'u babi. I rai pobl, roedd cael eu partner gartref am fwy o amser yn golygu eu bod yn gallu cefnogi ei gilydd fel teulu, a mwynhau amser gyda'u babi newydd.

I eraill, roedd peidio â chael cymorth neiniau a theidiau, neu anwyliaid eraill, yn golygu fod pethau'n fwy anodd.

Clywsom fod y cymorth a oedd ar gael iddynt, ar ôl dychwelyd adref, yn diwallu anghenion rhai pobl:

"Mae cefnogaeth yr ymwelydd iechyd wedi bod yn wych. Mae'n ffonio bob wythnos."



I eraill, mae'r ôl-ofal a gawsant gan Feddygon Teulu ac Ymwelwyr Iechyd wedi teimlo'n ohiriedig a datgymalog. Roedd rhai pobl yn teimlo eu bod yn colli allan ar archwiliadau pwysig, o ran sut roedden nhw a'u babi yn dod ymlaen.

"Roedd fy mabi'n 3 wythnos oed pan gyhoeddwyd y cyfnod clo, felly canslodd yr YI ei hymweliad 4 wythnos, a chefais apwyntiad rhyddhau gyda'r fydwraig dros y ffôn. Yn amlwg, rwy'n deall ac ni threfnwyd ei hapwyntiad 6 wythnos ychwaith. Ni chefais gynnig archwiliad ôl-enedigol 6 wythnos, nid hyd yn oed dros y ffôn.

Yn ei hapwyntiad i gael ei phigiadau 8-wythnos, bu'n rhaid i fi ofyn am gael pwyso fy mabi, a dyma pryd rhoddwyd llyfr coch i fi. Yn ei hapwyntiad i gael ei phigiadau 12-wythnos, bu'n rhaid i fi ofyn unwaith eto iddi gael ei phwyso. Yna, bu'n rhaid i fi gofnodi'r pwysau a gwirio'r siart fy hun, ac yna'i ddangos i'r YI, am nad oedd hi eisiau cyffwrdd y llyfr.

Ar ôl y pigiadau, pan fo eich plentyn yn sgrechian, mae'n deimlad ofnadwy i deimlo fod yn rhaid i chi fynd allan o'r feddygfa'n gyflym. Nid ers oedd hi'n 2 wythnos oed y mae unrhyw un wedi gofyn sut ydw i, a sut rydym ni'n ymdopi gartref, does bosib y gellir gwneud hyn dros y ffôn. Rwy'n ffodus fy mod i'n fam ail dro, gyda rhwydwaith dda i'm cefnogi, drwy alwadau fideo."





"Cefais fy ail blentyn ganol mis Chwefror. Ar ôl geni, rydw i wedi bod yn dioddef o bwysau gwaed uchel – erioed wedi cael problem o'r blaen. Roeddwn i'n mynychu'r feddygfa'n gyson i wirio fy mhwysau gwaed. Canslwyd fy apwyntiad ar y dydd Gwener cyn dechrau'r cyfnod clo, a welais i neb am 6 wythnos wedyn.

Mae Ymwelydd Iechyd wedi ein ffonio ddwywaith yn y 12 wythnos ddiwethaf – er y cawsom alwad ffôn ganddi ar ddiwrnod cyntaf y cyfnod clo. Does neb wedi cynnig pwyso fy merch ers oedd hi'n 3 wythnos oed. Rydw i wedi siomi gyda'r gwasanaeth iechyd, ac yn teimlo ein bod wedi cael ein hanghofio."



"Mae'r gofal ôl-enedigol ac archwiliadau'r babi wedi bod yn lleiafsymiol ar ôl cael fy mabi, fel gydag apwyntiadau ymwelydd iechyd.

Fel mam tro cyntaf, credaf ei bod hi'n bwysig cael cyswllt arferol, rheolaidd gyda'r bydwagedd a'r ymwelwyr iechyd ar ôl geni.

Cawsom ein rhyddhau heb archwiliad clyw, ac ni chafodd hyn ei wneud nes fod fy mabi'n 6 wythnos oed, ar ôl i fi dderbyn peth gwybodaeth wrthgyferbyniol trwy lythyr a dros y ffôn.

Fodd bynnag, roedd y gofal, pan gawsom ef, yn wych."



"Ni chefais i archwiliad ôl-enedigol o gwbl gan y MT. Cefais doriad Cesaraidd brys 13 wythnos yn ôl, ac nid ydw i wedi cael apwyntiad dilynol gan y MT o gwbl, ac nid yw wedi cysylltu â fi o gwbl i weld sut ydw i.

Mae gen i bwysau gwaed uchel hefyd, y cefais feddyginiaeth wahanol ar ei gyfer ar ôl geni, ac nid ydw i wedi cael fy asesu / adolygu unwaith ers gadael yr ysbyty.

Y cyfan rwy'n ei wneud yw ffonio'r syrgeri i archebu mwy o feddyginiaeth, ac mae'n cael ei gofnodi fesul mis. Bu'n rhaid i fi eu siasio i gael archwiliad 6-8 wythnos fy mab, hyd yn oed pan oeddem yn y feddygfa'n cael ei imiwneiddiadau 8 wythnos.

Mae'n ymddangos i fi, er bod yn rhaid iddynt fod yn fwy synhwyrol o ran eu cyswllt â chleifion, mae'r cymorth a'r gwasanaeth a roddir gan Feddygon Teulu yn lleiafsymiol, heb unrhyw bryder gwirioneddol am les y claf, a oedd wedi cael llawdriniaeth fawr – yn fy mhrofiad i ta beth.

Pam na chefais i archwiliad ar ôl fy llawdriniaeth? Rhowch yr archwiliadau sydd eu hangen ar gleifion ar ôl iddynt gael llawdriniaeth fawr."





AMBIWLANS

AMBIWLANS

AMBULANCE

CNI7 BBB

# Gofal pan fydd pethau'n mynd o chwith

Yn ffodus, yn y rhan fwyaf o achosion mae beichiogrwydd a genedigaeth yn arwain at fam a babi iach. Pan fydd pethau'n mynd o chwith, gall yr effaith fod yn ddinistriol a pharhaol. I unrhyw deulu a oedd yn ymdopi â hyn yn ystod y pandemig, roedd y perygl o beidio â chael y gefnogaeth gywir, ar yr adeg gywir, yn uwch. I rai pobl, tra eu bod yn deall y sialensiau a oedd yn wynebu'r GIG yn ystod y cyfnod hwn, roedd eu profiad wedi'u gadael yn siomedig:

"Oherwydd bod gwasanaethau mamolaeth yn cael eu canslo a'u cadw ar gyfer argyfyngau, pan ddechreuais i waedu yn gynnar yn fy meichiogrwydd, cefais fy ngwrthod ar gyfer sgan hyfywedd cynnar yn Ysbyty Singleton. 6 diwrnod wedyn, fe gefais rwyg ectopig, a bu'n rhaid i fi aros 6 awr am ambiwlans .....

Ni ddylai sganiau menywod beichiog fod wedi'u canslo neu'u gwrthod. Rwy'n teimlo fod y perygl o fy nghael i yn yr ysbyty am 2 ddiwrnod, cael llawdriniaeth agored heb draswylliad gwaed wedi hynny, yn llawer mwy o risg na sgan 15 munud, (mae hyn eisoes yn cael ei ymchwilio gan dîm Gweithio i Wella ABM). Yna, cefais lawdriniaeth frys i dynnu fy mabi a fy nhiwb Fallopio dde. Er na fyddai wedi newid canlyniad y beichiogrwydd a gollais, ni fyddwn wedi gorfod dioddef ofn a phoen y rhwyg, pe byddwn wedi cael y sgan pan ofynnodd fy MT amdano.

Cefais fy siomi gan hyn a'r ôl-ofal yn dilyn y brofedigaeth nad wyf wedi cael dim ohono. Wedi i fi gael fy rhyddhau o'r ysbyty, gyda thaflen gyffredinol ar golli plentyn, nid oes unrhyw un wedi cysylltu â fi ers hynny, na chynnig unrhyw gymorth corfforol neu iechyd meddwl."



"Roedd genedigaeth fy mabi'n wych, yna cafodd fynd i NICO, a dyna lle nad oedd pethau mor wych. Ni chaniatâwyd i fy ngŵr gwrdd â'i fab am ddeg diwrnod, a bu'r dyddiau hynny'n straen mawr, gan ein bod ni yn HDU gyda babi cynamserol a oedd yn sâl.

Gofynnwyd cwestiynau i fi bob dydd a nos am iechyd ein babi, ac roedd yn rhaid i'r meddygon wneud penderfyniadau ar ôl gofyn i fi ac yna ffonio fy ngŵr. Roedd hyn ynddo'i hun yn llawer gormod i'w brosesu ac i ymdopi ag ef. Ni ddylai fod wedi digwydd.

Dywedwyd wrthyf dro ar ôl tro nad oedd hawl gan dadau ddod i mewn oherwydd covid, ond roeddwn i'n dychwelyd adref at fy ngŵr bron bob nos, ac roedd nifer fawr iawn o staff yn mynd i mewn ac allan.

Cafodd ein babi ofal gwych ond, fel rhieni, cawsom bron ddim gofal yn y sefyllfa fwyaf ingol rydw i wedi bod ynddi erioed."

"Roeddwn i dan ofal meddygaeth y ffetws, am fy mod i'n risg uchel, ac anwybyddwyd y ffaith fy mod i'n gwaedu'r diwrnod cynt.

Drannoeth, fe'm gorfodwyd i gael sgan AR FY MHEN FY HUN, i ddod o hyd i guriad calon fy mabi, a oedd wedi stopio'r diwrnod cynt (pan oeddwn i'n gwaedu), ac ni ffwdanodd unrhyw un i fy archwilio hyd yn oed."



"Ffoniais i.... am fy mod i'n gwaedu, gofynnon nhw ddim am fy enw hyd yn oed, dim ond dweud wrthyf am fynd i'r Adran D ac AB, pe byddwn yn gwaedu'n drymach.

Dechreuais waedu'n drymach ac es i'r Adran D ac AB yn Llwynhelyg, ar y bore Sadwrn. Roedden nhw'n wych. Cefais fy archwilio, fe wnaethant fy nghysuro a daethant o hyd i wybodaeth i fi, ynghyd â rhif yr uned / tîm beichiogrwydd cynnar, i'w ffonio ar y dydd Llun. Ffoniais i ar y dydd Llun ac, unwaith eto, ni wnaethant holi fy enw hyd yn oed.

Dywedon nhw nad oeddent yn gweld unrhyw un, a bod yn rhaid i fi aros am y sgan 12 wythnos. Parhaodd y gwaedu, ac yna daeth y poen. Bu'n rhaid i fi drefnu sgan preifat yn Abertawe yn y pen draw, lle dywedwyd wrthyf fy mod i'n colli'r plentyn.

Rwy'n deall fod pawb dan bwysau, ond roeddwn i mor siomedig."

# Cyfathrebu, cyngor a gwybodaeth

Trwy gydol y pandemig, ym mhob maes gofal iechyd, mae'r CICau wedi clywed yn bennaf oll gan bobl am bwysigrwydd cyfathrebu da a mynediad hawdd at gyngor a gwybodaeth glir a syml.

O ran gwasanaethau mamolaeth, clywsom mor ddiolchgar oedd pobl pan oeddent yn teimlo fod y cyfathrebu'n dda:

"Gwasanaeth arbennig. Gofal o'r radd flaenaf. Mae bydwraig Ysbyty Glangwili yn gwneud i bawb deimlo'n gartrefol ac yn ddiogel.

Er gwaethaf y sefyllfa, roedd y staff mor bositif. Mae'r staff cymunedol yn cyfathrebu'n dda hefyd, ac yn cynnig cymorth lle bo angen. Hollol wych!!  
Diolch pawb."



Clywsom hefyd fod pobl, yn ystod camau cynnar y pandemig, weithiau'n cael trafferth dod o hyd i'r cyngor a'r wybodaeth yr oeddent eu hangen.

"Roedd y gofal a gefais gan y bydwagedd yn ffantastig yn fy nhyb i.

Fodd bynnag, mae'r diffyg cymorth a gwybodaeth pan ganslwyd dosbarthiadau cynenedigol wedi bod yn wael.

Nid oes gan lawer o rieni tro cyntaf fel fi unrhyw wybodaeth sylfaenol wrth law, ac nid yw eu teuluoedd yn gallu helpu.

Efallai gallech ddiweddarau'r wefan gyda mwy o wybodaeth."

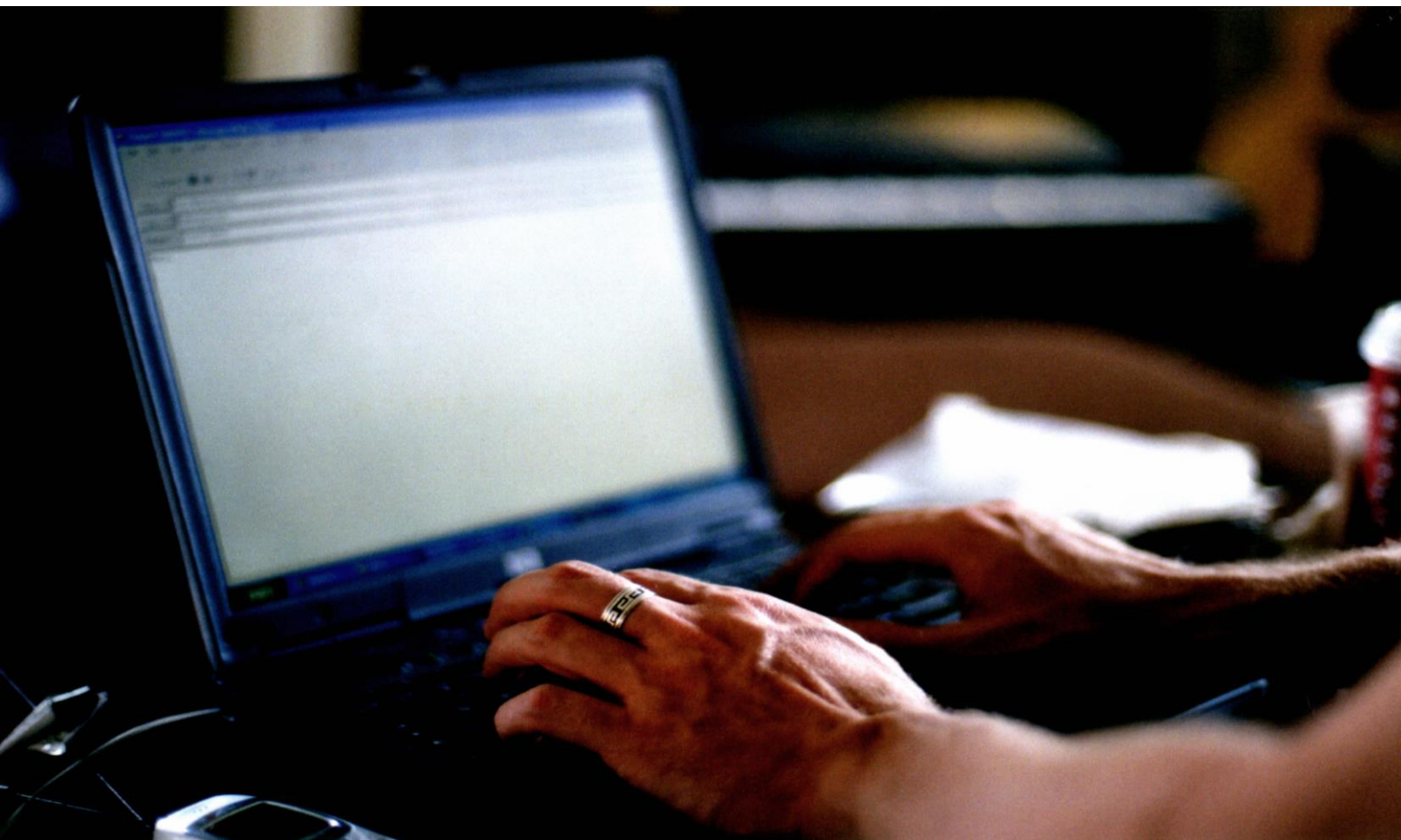
"Defnyddiwch hysbyseb teledu'n lleol neu allfeydd newyddion i gyfeirio pobl at yr wybodaeth sydd ei hangen arnynt."

"Rwy'n aelod o grŵp Facebook ar gyfer gofal cynenedigol Cymru gyfan ac, er na allaf weld unrhyw fai ar y gofal rwy'n ei gael gan Fae Abertawe, mae'n ymddangos nad yw mamau eraill yn derbyn yr wybodaeth sydd ei hangen arnynt, ac mae llawer o ddryswch ynghylch pryd fyddant yn cael gweld rhywun.

Credaf y dylai fod gan bob bwrdd iechyd ganllawiau cynenedigol clir."

Clywsom mor bwysig yw cadw mewn cysylltiad rheolaidd a chyfathrebu'n barhaus:

"Cadwch mewn cysylltiad rheolaidd trwy Skype, dros y ffôn neu'n bersonol, gan ddilyn mesurau cadw pellter cymdeithasol a PPE. Os yw hon yn sefyllfa hirdymor, rhaid cael cynllun tymor hirach ar gyfer gofal mamolaeth. Rwy'n ofni bydd pethau pwysig yn mynd heb sylw, os na chedwir mewn cysylltiad."





Clywsom am bwysigrwydd cymryd amser i esbonio pethau heb frysio, gan sicrhau bod staff gofal iechyd yn rhannu gwybodaeth â'i gilydd, yn gwrando ac yn trin pobl fel unigolion:

"Ers y feirws, rwy'n teimlo bod newid enfawr wedi bod yn fy apwyntiadau. Gwelais fy nhrydedd bydwraig yn fy apwyntiad 37 wythnos ac, wrth i fi gerdded drwy'r drws, fe ofynnodd sut oeddwn i, a chyn i fi gael cyfle i ateb fe darfodd arnaf, mewn ychydig o banig, i ofyn a oedd gen i unrhyw symptomau, ac atebais i na.

Gofynnodd a oeddwn i'n siŵr (wrth gwrs fy mod i'n siŵr neu fyddwn ni ddim wedi mynd fel arall). Tabeth, dywedodd wrthyf wedyn y byddai fy apwyntiad nesaf ar fy nyddiad geni disgwylidig, lle byddai'n sgubo'r pilenni, ond gofynnodd hi ddim ai dyma roeddwn i eisiau.

Cafodd fy apwyntiad sgan diwethaf ei frysio, heb lawer o esboniad o gwbl. I wneud pethau'n waeth, dyma fy meichiogrwydd cyntaf, felly mae'r posibilrwydd o orfod treulio oriau heb fy mhartner yn yr ysbyty, wedi fy amgylchynu gan ddieithriaid, tra'n mynd trwy brofiad eithaf ingol, wedi achosi nifer o byliau o banig i fi yn ystod fy nhrimis diwethaf. Hefyd, canslwyd fy nosbarth cynenedigol, felly bu'n rhaid i fi droi at YouTube i gael cyngor ar roi genedigaeth, gan fod apwyntiadau gyda'r fydwraig mor gwta."



".....Byddai'n haws rheoli pethau pe byddent yn cael eu hesbonio'n iawn, a bod staff yn cyfathrebu â'i gilydd. Mae'r effaith arnom wedi bod yn erchyll ac yn straen ofnadwy, i'r pwynt lle rydym yn cael trafferth ymdopi."

"Roeddwn dan arweiniad meddyg ymgynghorol, a'n teimlo ar brydiau nad oedd yn gwrando ar fy mhryderon, na'n eu cymryd o ddifrif, felly ysgrifennais lythyr cwyno swyddogol, a throsglwyddwyd fy ngofal i fydwraig ymgynghorol, a wrandawodd arnaf a thawelu fy meddwl."

"Fe wnes i ddarganfod fy mod i'n feichiog yn 5 wythnos. Es i ar wefan y GIG, ac roedd yn dweud am fynd at y meddyg yn syth wedi i chi ddarganfod eich bod yn feichiog. Ffoniais i'r MT a dywedwyd wrthyf fod angen i fi ffonio'r uned famolaeth yn yr ysbyty. Ffoniais i'r uned famolaeth, a dywedon nhw y byddent yn fy ffonio mewn 3 wythnos.

Siaradais â 3 gweithiwr proffesiynol gwahanol, a gofynnodd neb am fy enw....

Gofynnwch am enwau pobl!!  
Roeddwn i'n teimlo fel rhif, yn anghyfleustra, ac nid yn fod dynol."



# Dysgu oddi wrth beth rydym wedi ei glywed

Mae pobl yn rhannu eu profiadau – da a drwg – oherwydd eu bod eisiau i hynny wneud gwahaniaeth. Gall hyn olygu diolch i weithwyr gofal iechyd am eu gofal a'u cefnogaeth, helpu i sicrhau nad ydy profiad gwael yn cael ei ailadrodd, a rhannu syniadau ac awgrymiadau am sut i ddatbygu gwasanaethau ymhellach.

Rydym eisoes wedi gweld sut y mae rhai o'r pethau roedd pobl yn cael trafferthion gyda nhw wrth i wasanaethau mamolaeth ymateb i dechrau i'r pandemig coronafeiwrs gael eu trafod. Roedd hyn yn cynnwys pethau fel cynnwys anwyliaid mewn apwyntiadau fel sganiau dros gyfnod yr haf wrth i'r pandemig effethio ar lai o bobl, a darparu gwell gwybodaeth ar-lein.

Rydym yn gobeithio y bydd yr adborth mae pobl wedi ei rannu gyda ni yn helpu staff GIG ac eraill i gydnabod a gwerthfawrogi beth sydd wedi gweithio'n dda i bobl hyd yn hyn.

Mae'r GIG yng Nghymru hefyd angen gyrru datblygiadau a gwelliannau pellach yn y meysydd a amlygwyd yn ein hadroddiad lle doedd pethau ddim wedi gweithio cystal. Mae hyn yn cynnwys:

- sicrhau bod pawb yn cael y gefnogaeth a'r wybodaeth maen nhw eu hangen yn hawdd pan maen nhw ei angen
- mynd ati i gadw mewn cysylltiad â 'gwirio i mewn' i ddarparu'r gefnogaeth sydd ei hangen ar fenywod a'u teuluoedd cyn ac ar ôl rhoi genedigaeth, neu pan allai pethau fod wedi mynd o chwith
- deall ac ymateb i anghenion unigol menywod a'u teuluoedd, yn cynnwys y rhai sydd efallai wedi cael profiadau anodd yn y gorffennol.

Wrth i'r pandemig coronafeirws barhau i effeithio ar ein bywydau, mae angen i'r rhai sydd yn gwneud penderfyniadau yn y GIG barhau i feddwl am, a chydbwyso effeithiau cyfyngiadau COVID-19 ar iechyd meddwl a llesiant menywod a'u teuluoedd sydd yn mynd drwy'r profiad newid bywyd yma mewn amgylchiadau mor anodd.





## Diolch

Diolch i bawb a gymerodd yr amser i roi gwybod i ni beth sy'n bwysig iddynt am eu gwasanaethau iechyd a gofal, ac i rannu eu syniadau. Rydym yn gobeithio byddant yn dylanwadu ar wasanaethau iechyd a gofal, i gydnabod a gwerthfawrogi'r hyn maen nhw'n ei wneud yn dda – ac i weithredu lle bo angen iddynt, cyn gynted ag y gallant, fel bod y pethau sy'n achosi gwir anawsterau i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal yn cael eu gwella.

## Atborth

Carem glywed eich barn am y cyhoeddiad hwn, ac unrhyw awgrymiadau ynghylch sut y gallem fod wedi'i wella, fel y gallwn ddefnyddio hyn i wneud ein gwaith yn y dyfodol yn well.



# Manylion cyswilt



Bwrdd Cyngorau Iechyd Cymuned yng  
Nghymru  
33 / 35 Heol y Gadeirlan  
Caerdydd  
CF11 9HB



02920 235 558



[enquiries@waleschc.org.uk](mailto:enquiries@waleschc.org.uk)



[www.communityhealthcouncils.org.uk](http://www.communityhealthcouncils.org.uk)



@CHC\_Wales

Os ysgrifennwch chi atom yn Gymraeg, byddwn yn ateb yn Gymraeg.  
Ni fydd hyn yn arwain at oedi cyn ymateb i'ch gohebiaeth.

Rydym yn croesawu galwadau ffôn yn Gymraeg.