

# LLAIS RHANBARTH GORLLEWIN CYMRU BABANOD A GENEDIGAETHAU YN HYWEL DDA



Adroddiad dilydol i'n Harolwg Mamolaeth Rhagfyr 2022

# FFORMATAU HYGYRCH

Mae'r adroddiad hwn hefyd ar gael yn Saesneg.

Os hoffech gael y cyhoeddiad hwn mewn fformat a/neu iaith arall, cysylltwch â ni.

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

# CYNNWYS

Ynglŷn â Llais .....	4
Cefndir .....	5
Yr hyn a wnaethom .....	7
Yr hyn rydym yn ei glywed .....	8
Gofal cynenedigol .....	10
Plentyn Cyntaf .....	14
Ysgogiadau .....	15
Genedigaethau Cesaraidd a gyda chymorth .....	15
Gofal ôl-enedigol .....	17
Bwydo .....	18
Staffio, agweddau staff a chyfathrebu .....	20
Amgylchedd .....	22
Teithio .....	23
Awgrymiadau eraill a wnaethpwyd gan bobl sy'n cwblhau ein harolwg .....	24
Sylwadau i gloi .....	26
Argymhellion .....	27
Nodweddion pobl sy'n cwblhau ein harolwg .....	29
Diolch .....	31
Manylion cyswllt .....	31
Adborth .....	31

# YNGLŶN Â LLAIS



Rydym yn credu mewn Cymru iachach lle mae pobl yn cael y gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol sydd eu hangen arnynt mewn ffordd sy'n gweithio orau iddyn nhw.

Rydym yma i ddeall eich barn a'ch profiadau o iechyd a gofal cymdeithasol, ac i sicrhau bod eich adborth yn cael ei ddefnyddio gan y rhai sy'n gwneud penderfyniadau i lunio eich gwasanaethau.

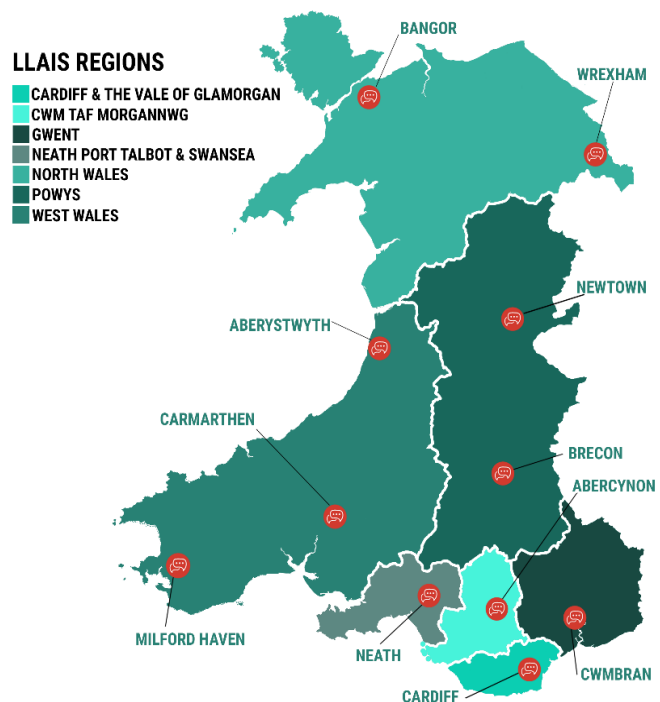
Rydym yn chwilio am straeon da a drwg fel ein bod yn deall beth sy'n gweithio'n dda a sut y gallai fod angen i wasanaethau wella. Ac rydym yn neilltuol eisiau siarad â'r rhai nad yw eu lleisiau'n cael eu clywed yn aml.

Rydym hefyd yn siarad â phobl am eu barn a'u profiadau trwy gynnal digwyddiadau yn eich cymunedau lleol neu ymweld â chi ble bynnag rydych yn derbyn eich gwasanaeth iechyd neu ofal cymdeithasol.

Rydym hefyd yn gweithio gyda chymunedau a grwpiau sydd â diddordeb ac yn unol â mentrau cenedlaethol i gasglu barn pobl.

A phan fydd pethau'n mynd o chwith, rydym yn eich cefnogi i wneud cwynion.

Mae 7 rhanbarth Llais yng Nghymru. Mae pob un yn cynrychioli llais y "claf a'r cyhoedd" mewn gwahanol rannau o Gymru.





Ers sefydlu Llais ym mis Ebrill 2023 rydym yn parhau â gwaith Cyngor Iechyd Cymuned Hywel Dda wrth siarad â phobl sydd wedi profi gofal mamolaeth yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro.

Dylai cael babi fod yn brofiad cadarnhaol ond weithiau gall menywod, babanod a phartneriaid fod yn anhapus os nad yw'r gofal y maent yn ei dderbyn yn iawn.

Rydym wedi siarad â phobl am wasanaethau mamolaeth yn

ystod y blynyddoedd diwethaf i ddarganfod mwy. Cyn y pandemig buom yn ymweld ag ysbytai ac yn siarad â grwpiau rhieni a phlant bach i ddarganfod beth oedd profiad pobl o roi genedigaeth.

Yn 2021 a 2022, gwnaethom ddefnyddio arolygon i ddarganfod mwy am roi genedigaeth yn ardal Hywel Dda. Rydym wedi cyhoeddi adroddiadau ar ôl casglu'r wybodaeth hon ym mhob achos. Gallwch ddarllen ein hadroddiad [2022 yma: Adroddiad Babanod a Genedigaethau CIC 2022](#)

Yn yr adroddiad hwnnw, gwnaethom edrych ar y canfyddiadau, dod o hyd i themâu cyffredin ac yna gwneud 6 argymhelliad allweddol. Yn gryno, y rhain oedd:

**Argymhelliad 1** - Dylai'r Bwrdd Iechyd ddarparu llawer mwy o gefnogaeth i fenywod ar y ward ar ôl iddyn nhw gael eu babanod (gofal ôl-enedigol).

**Argymhelliad 2** - Dylai'r Bwrdd Iechyd gasglu a defnyddio mwy o adborth gan fenywod a theuluoedd.

**Argymhelliad 3** - Dylai'r Bwrdd Iechyd adolygu'r cyfathrebu a'r cyngor a roddir i fenywod yn ystod eu beichiogrwydd.

**Argymhelliad 4** - Dylai'r Bwrdd Iechyd wella cymorth bwydo ar y fron i fenywod sy'n dymuno bwydo ar y fron.

**Argymhelliad 5** - Dylai'r Bwrdd Iechyd sicrhau bod menywod yn cael gwybod yn glir am ein hadroddiad yn 2021 a'r camau sy'n cael eu cymryd fel y gall pobl weld beth sydd wedi gwella.

**Argymhelliad 6** - Diolch i fenywod a staff am eu mewnbwn.

Yna gwahoddwyd y Bwrdd Iechyd i ddarllen ein canfyddiadau a dweud wrthym beth yr oeddent yn mynd i'w wneud a chyhoeddwyd cynllun gweithredu'r Bwrdd Iechyd fel rhan o'n [Hadroddiad Babanod a Genedigaethau CIC 2022](#).

Gyda sefydlu Llais ym mis Ebrill 2023, fe wnaethom benderfynu cael golwg arall ar ein gwasanaethau mamolaeth lleol.

Cynhaliwyd arolwg arall yn ystod mis Gorffennaf 2023 i gael 'archwiliad ar hap' ar brofiadau pobl ers ein hadroddiad diwethaf. Roeddem yn falch o dderbyn 41 o ymatebion ar wahân.

## YR HYN A WNAETHOM

Defnyddiodd ein harolwg 2023 yr un cwestiynau â'n harolwg 2022 fel y gallem gymharu'r hyn a ddywedodd pobl wrthym. Roedd yr arolwg ar-lein am 4 wythnos ac yn cael ei hyrwyddo ar ein tudalennau cyfryngau cymdeithasol. Roedd hefyd ar gael fel arolwg papur ar gais er na ofynnodd neb amdano ar bapur.

Fe wnaethom ofyn cwestiynau syml fel bod pobl yn gallu dweud wrthym yn eu geiriau eu hunain;

Beth aeth yn dda, beth aeth

ddim mor dda a beth allai gael ei newid i'w wella. Fe wnaethom hefyd ofyn ble ddigwyddodd yr enedigaeth, a oedd yn enedigaeth am y tro cyntaf a pha fath o enedigaeth a gafwyd.

Clywsom gan 41 o fenywod yn gyffredinol. Rhoddodd y rhan fwyaf enedigaeth yn ysbyty Glangwili yng Nghaerfyrddin (34 o enedigaethau) gyda 6 genedigaeth yn ysbyty Bronglais yn Aberystwyth ac 1 yn ysbyty Llwynhelyg yn Hwlfordd. Yn yr arolwg hwn, ni chlywsom gan unrhyw un a oedd wedi cael genedigaeth gartref.



Daeth 21 o'r ymatebion i'r arolwg gan fenywod am y tro cyntaf a daeth 20 gan fenywod oedd wedi rhoi genedigaeth o'r blaen.

Cafodd 11 menywod enedigaeth arferol tra bod angen toriad Cesaraidd ar 14 o fenywod ac roedd 11 wedi cael genedigaeth gyda chymorth (naill ai defnyddio ventouse neu gefelau i helpu'r

enedigaeth). Dywedodd 5 menywod wrthym eu bod wedi cael esgor ysgogol.

**Gwnaethom ddefnyddio arolwg ar-lein i ofyn yr un cwestiynau i bobl ag yr oeddem wedi'u gofyn yn 2022.**

## YR HYN RYDYM WEDI EI GLYWED



Roeddem yn falch o glywed bod llawer o'r sylwadau wedi bod yn gadarnhaol. Fodd bynnag, pan fyddwn yn gofyn i bobl am eu gofal GIG yn aml, rydym yn clywed bod rhai rhannau o'u profiad yn dda ac eraill ddim cystal. Dyma'r hyn a glywsom yn yr arolwg hwn eto. Clywsom yn aml am yr agwedd ofalgar a ddangoswyd gan staff, yn enwedig y bydwagedd.

**"... Yn ardderchog, roedd y bydwagedd mor dawel, cefnogol, cyfeillgar a pharchus. Cefais enedigaeth anodd ac fe wnaethon nhw i mi deimlo mor gartrefol â phosib o ystyried beth oedd yn digwydd."**



**"... roedd y bydwagedd ar ward Gwenllian yn ofalgar iawn ac yn ardderchog. Roedd fy ngofal ôl-enedigol gan y tîm bydwagedd cymunedol yn eithriadol."**

**"... Ar y cyfan roedd yn dda, roedd y bydwagedd yn bobl hyfryd ac yn helpu i esbonio a chadw pethau mor uchel eu hysbryd ag y gallent."**

**"... Roedd fy mydwraig yn anhygoel drwy'r holl amser yn enwedig ar ôl genedigaeth gymhleth gyda fy mhlentyn cyntaf. Roedd fy mhrofiad geni yn wych, roedd gen i'r un fydwraig drwy'r cyfan oedd yn esbonio popeth."**

**"... Ni allaf ond canmol staff mamolaeth yng Nglangwili! Roedden nhw i gyd yn anhygoel, yn fy nghadw'n dawel ac yn dawel fy meddwl trwy'r hyn y gellir ei alw'n esgor hir ac yn frawychus ar adegau! Roedd (fy mydwraig) yn bopeth a mwy y gallwn fod wedi dymuno amdano mewn bydwraig! Ni allaf ddiolch digon iddi am ei phroffesiynoldeb a'i chefnogaeth a roddodd i mi fy hun, fy ngŵr a'r staff eraill!"**

**"... Roedd gen i ofal dan arweiniad ymgynghorwyr ac roedd pob ymgynghorydd unigol yn ddefnyddiol ac yn wybodus."**

Canfuom fod llawer o'r ymatebion i'r arolwg yn enwi bydwagedd unigol yr oedd pobl eisiau sôn amdanynt yn benodol. Rydym yn teimlo bod hyn yn dangos pa mor bwysig a gwerthfawr oedd y staff hynny yn ystod eu profiadau geni.

Nid oedd popeth a glywsom yn gadarnhaol. Efallai bod pobl wedi adrodd profiadau cadarnhaol yn gyffredinol yn ystod eu beichiogrwydd, eu hesgor a'r ôl-ofal ond roeddent yn dal i fod eisiau dweud wrthym am y pethau nad oedd cystal. Rydym wedi grwpio'r profiadau hyn i wahanol gategoriâu, i'w deall yn fanylach.

## **GOFAL CYNENEDIGOL**

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

Roedd yn amlwg weithiau bod adrannau sy'n darparu profion cyn-geni yn ystod beichiogrwydd dan bwysau ac arweiniodd hyn at arosiadau hir, anghyfleus. Fel arall, gallai pethau fynd o'i le gyda phroffion gwaed syml.

**"... Amseroedd aros wrth fynychu clinig cyn-geni yn Ysbyty Llwynhelyg. Doedd aros am 1.5 awr ddim yn anarferol ac ar un achlysur roedden ni yno am 3 awr."**

**"... Llwynhelyg - gall rhai staff ar adegau fod yn nawddoglyd ac yn oer. Roeddwn i gwpl o funudau yn hwyr am fy sgan 20 wythnos oherwydd traffig, fe wnaethant i ni aros am 20 munud i gael gwybod na fyddent yn ein sganio. Aildrefnwyd sgan ac yna cawsom ein gorfodi i aros yn yr ardal aros am 35 munud ar ôl i mi a fy ngŵr gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith i wneud hynny".**

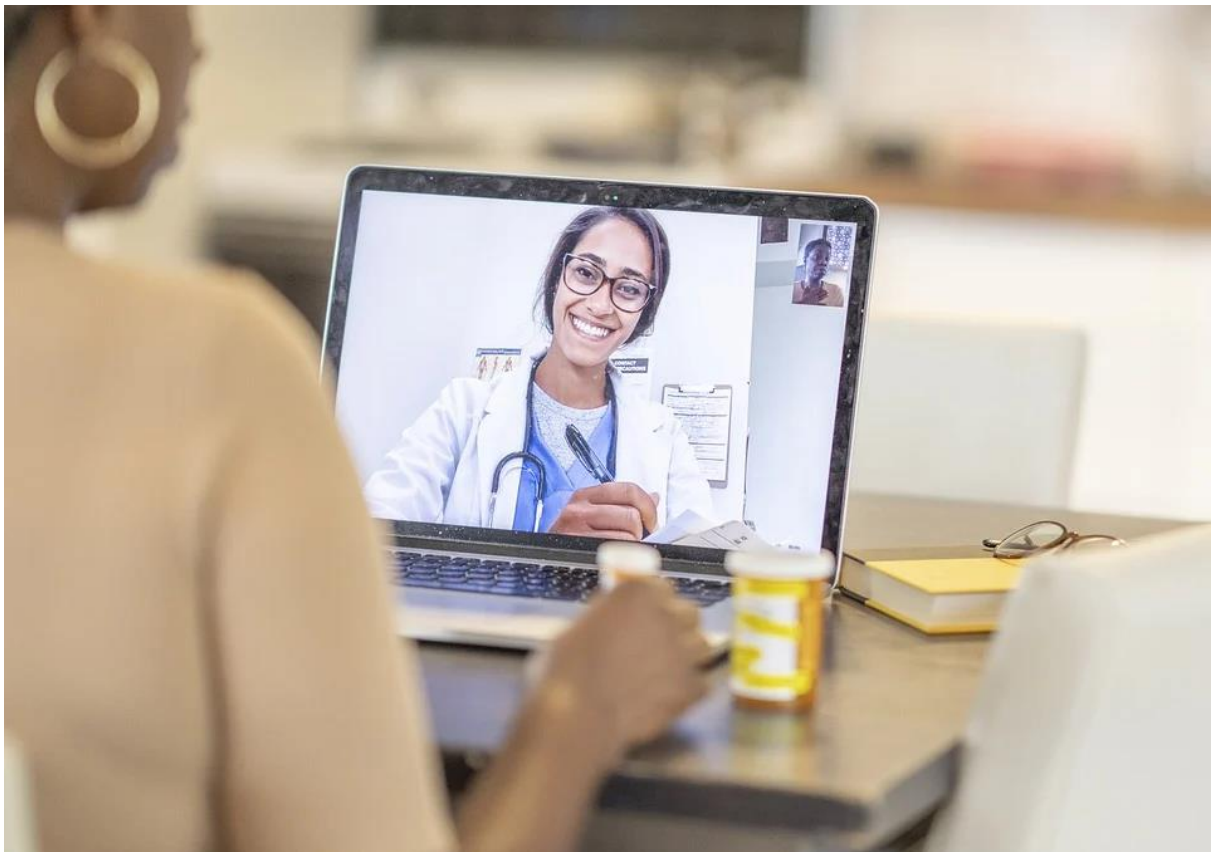


**"... Ychydig o weithiau ni ddaeth fy nghanlyniadau gwaed yn ôl, ac roedd yn rhwystredig ac yn arwain at fwy o apwyntiadau."**

Pan fydd pobl yn dysgu am eu beichiogrwydd maen nhw eisiau gwneud popeth o fewn eu gallu i gynllunio ar gyfer genedigaeth iach. Fe'u hanogir i lunio cynllun geni fel bod ganddynt ddull clir a gall meddygon

a bydwagedd (lle bo hynny'n bosibl) lynu wrth y dewisiadau sydd wedi cael eu hystyried cyn i'r esgor ddechrau. Nid oedd hyn bob amser yn wir pan fyddwn yn darllen am brofiadau pobl.

**"... Nid oedd yn ymddangos bod y cynllun geni wedi'i ddilyn, - roeddwn wedi cynllunio ar gyfer genedigaeth ddŵr ond nid oedd wedi ei baratoi pan gyrhaeddwn ni. Fel roedd pethau wedi digwydd fyddwn i ddim wedi gallu ei ddefnyddio beth bynnag ond roedd yn syndod nad oedd y bydwagedd ar y ward fel pe baent wedi edrych ar y cynllun!"**



Fe wnaethom ddarllen sut roedd hi'n anodd paratoi ar gyfer yr enedigaeth weithiau. Clywsom ei bod yn anodd cael mynediad i ddsbarthiadau cyn-genï (nad ydynt yn GIG). Mae hyn yn golygu efallai y bydd angen i'r Bwrdd Iechyd wneud mwy i sicrhau bod cymorth ar gael i deuluoedd sydd am dreulio amser yn paratoi ar gyfer yr enedigaeth.

**"... Fe wnes i dalu am ddsbarthiadau NCT a bu'n rhaid i mi deithio o Landysul i Abertawe i fynychu'r rhain. Roedden nhw'n**

**wirioneddol wych ond cefais sioc nad oedd unrhyw gyrsiau rhianta ar gael yn lleol."**

Thema gyffredin a welsom yn yr ymatebion oedd y rhwystredigaeth yr oedd mamau yn ei deimlo pan oedd pobl wahanol yn dweud pethau gwahanol wrthyn nhw am eu gofal. Roedd hyn yn ddryslyd ac ansefydlog, yn enwedig yn arwain at enedigaeth.

**"... Roedd gweld ymgynghorydd gwahanol bob tro yn anodd ac yn cymryd llawer o amser gan y byddai'n cymryd amser iddynt gael yr wybodaeth ddiweddaraf am fy nodiadau cymhleth ac unwaith roedd gennym gynllun ar waith ar gyfer fy ngenedigaeth, roedd yn parhau i newid yn dibynnu ar ba ymgynghorydd y siaradais ag ef."**

**"... Heb weld yr un fydwraig gymunedol - gwelsom o leiaf 6 o bobl wahanol cyn ac ar ôl yr enedigaeth."**

**"... Cawsom hefyd lawer o wybodaeth wahanol gan wahanol feddygon a bydwagedd drwy gydol ein profiad oedd yn gallu bod yn ddryslyd."**

**"... Gofal cymysg iawn gan ymgynghorwyr; Rhoddodd un gyngor ardderchog, rhoddodd un arall gyngor yn ymylu ar fod yn esgeulus, gan fynnu fy mod wedi cael haint cyn 40 wythnos am ddim rheswm da o gwbl. Roedd yr ail ymgynghorydd, wythnos yn ddiweddarach, yn cytuno mai canllawiau gwael oedd hyn."**

**"... Wnes i erioed weld yr un ymgynghorydd ddwywaith ac felly roedd gen i negeseuon cymysg ac ambell un oedd yn arwain at fylchau mewn gofal a chymorth."**

Rydym yn teimlo bod angen i'r Bwrdd Iechyd wella parhad gofal lle bo hynny'n bosibl a lleihau'r ansicrwydd y mae'n ei achosi i fenywod beichiog a theuluoedd.

## PLENTYN CYNTAF

Gall rhoi genedigaeth am y tro cyntaf fod yn straen oherwydd nad yw pobl yn gwybod beth i'w ddisgwyl. Gallant fod yn ansicr a yw'r hyn y maent yn ei brofi yn normal neu allan o'r cyffredin. Mewn adroddiadau blaenorol, clywsom fod menywod tro cyntaf yn teimlo na chawsant gymaint o gefnogaeth a sicrwydd ag yr oedd ei angen arnynt, yn enwedig os oedd unedau mamolaeth yn brysur neu'n brin o staff. Doedd y pryderon hynny ddim mor amlwg y tro hwn ond fe wnaeth rhai mamau newydd sylwadau tebyg.

**"... Roedd y ward ôl-enedigol yn brysur ac yn brin o staff, felly doeddwn i ddim yn teimlo fy mod wedi cael cymaint o sylw ag y gallwn fod wedi ei gael fel mam am y tro cyntaf o ran bwydo ar y fron ac ati."**

Dyweddodd un arall;



**"... Fel mam am y tro cyntaf, doeddwn i ddim yn sylweddoli'r problemau bwydo ar y fron sy'n gysylltiedig â thoriad caeseraidd tan 16 diwrnod ar ôl ei esgor ac erbyn hynny**

**roedd y babi wedi colli 10% o'i bwysau ac roedd wedi fy ngwneud yn bryderus iawn. Dylai hyn fod wedi cael ei esbonio yn gynharach pan oeddwn yn poeni am ei fod yn sâl."**

## YSGOGIADAU

Mae esgor ysgogol yn digwydd pan fydd angen i glinigwyr ddechrau'r esgor yn artiffisial. Yn y DU, mae tua 1 o bob 5 esgor yn cael eu cychwyn fel hyn. O'n harolwg roedd yn ymddangos bod rhai pryderon gan fenywod a brofodd enedigaeth ysgogol.

**"... Rwy'n teimlo bod gormod o ffocws ar fonitro ar gyfer ysgogiadau a dim digon o ffocws ar fy helpu i symud ymlaen yn fy ngwewyr esgor. Disgyrchiant yw'r cymorth mwyaf wrth esgor a chefais fy ngorfodi i eistedd i lawr yr holl amser oherwydd cyfradd curiad fy nghalon a fy ngwres ac eglurais mai straen a phoen oedd yn achosi hyn ond ni chymerwyd fi o ddifrif a bu'n rhaif i mi eistedd i lawr ac ni wnaeth fy esgor ddim symud ymlaen pan roeddwn eisiau cerdded o gwmpas"**

Clywsom gan un fenyw a oedd yn dioddef o symptomau esgor poenus ei bod yn teimlo ei bod yn cael ei hanwybyddu nes iddi gael ei symud o'r diwedd i'r ward esgor lle'r oedd mwy o gymorth dwys gan staff.

**"... Roedd cyrraedd y ward esgor yn rhyddhad enfawr. Cefais fy ysgogi gan fod fy nyfroedd wedi torri'n gynnar a dywedwyd wrthyf y dylwn gael fy monitro'n gyson. Yn sicr, nid oedd hyn yn wir yn yr ystafell ysgogi. Rwy'n teimlo y dylai fod mwy nag un person ar ddyletswydd yn yr ystafell honno o leiaf a dylai nwy ac aer fod wedi bod ar gael ar gyfer esgor gweithredol - neu dylwn i fod wedi cael fy symud yn gynt."**

## GENEDIGAETHAU CAESARAIDD A GYDA CHYMORTH

Roedd yr ymatebion a gawsom yn ymwneud â genedigaethau caesaraidd a gyda chymorth yn debyg i'n harolwg diwethaf. Roedd pobl fel arfer yn hapus gyda'r gofal a gawsant adeg llawdriniaeth neu wrth

esgor. Roedd eu barn yn gymysg wrth feddwl am y gofal a gawsant wedyn. Cafwyd rhai sylwadau calonogol iawn ynghylch y gofal a'r cymorth ynghylch straen y llawdriniaeth fawr yma;



**"... Roedd y gofal a dderbyniwyd yn y ward esgor yn ardderchog ac fe wnaeth y staff helpu i dawelu fy meddwl pan oeddwn yn nerfus iawn am y toriad caesaraidd."**

**"... Roedd fy mhrofiad geni yn drawmatig oherwydd fy mod wedi cael toriad caesaraidd brys ond roedd y bydwragedd yn rhoi sicrfwydd ac yn ofalgar iawn."**

**"... Gofynnwyd i mi a hoffwn gael cerddoriaeth yn ystod fy nhorriad caesaraidd ac roedd yn gwneud i mi deimlo'n gyfforddus iawn. Mae fy nghraith wedi gwella'n hyfryd."**

**"... roedd staff ym Mronglais, staff Ambiwllans a'r Anesthetydd yng Nglangwili i gyd yn anhygoel ac rwyf mor ddiolchgar amdanynt gan fy mod mor ofnus."**

Rydym yn aml yn clywed straen cadarnhaol a chysurlon am adegau pan mae llawer o staff yn canolbwyntio ar un person, yn mynd â nhw i'r theatr ac ati. Mae'n gyffredin clywed hefyd nad yw profiadau cystal wedyn.

**"... Roedd y staff i gyd yn wych yn y theatr ond ... ar ôl genedigaeth, roeddwn i'n teimlo bod gan bob meddyg farn wahanol am fy mhlattennau isel ac a allwn fynd adref ai peidio. Clywais fydwagedd hefyd yn trafod fy nodiadau meddygol ac roeddent fel petaen nhw'n**

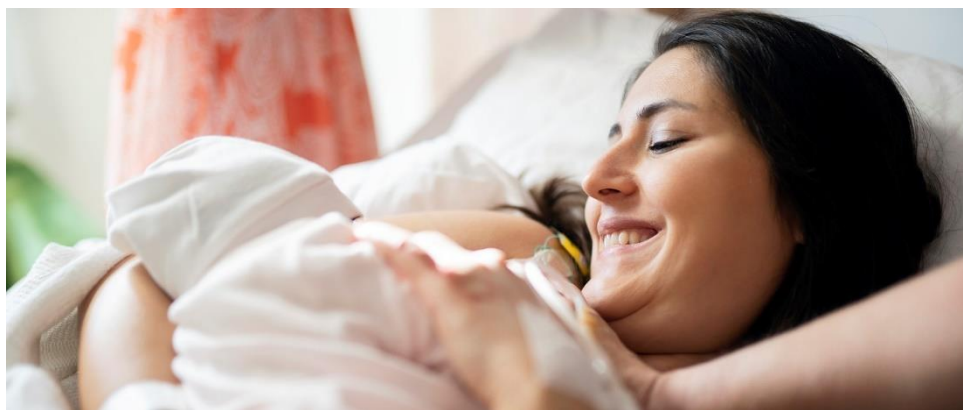


**meddwl nad oeddwn i wedi cael y profion y dylwn i fod wedi eu cael, doedd hyn ddim yn galonogol iawn."**

Dywedodd un fenyw ei bod hi'n anhapus iawn pan oedd angen defnyddio gefelau i helpu i eni ei phlentyn ac mae'n teimlo bod hynny wedi achosi cymhlethdodau yn ddiweddarach. Dywedodd wrthym fod y mater hwn yn destun ymchwiliad gan y Bwrdd Iechyd.

## **GOFAL ÔL-ENEDIGOL**

Pan wnaethom holi menywod am y gofal gawson nhw ar ôl iddyn nhw roi genedigaeth fe gawsom ddarlun cymysg iawn. Roedd hwn yn fater a amlygwyd gennym yn ein hadroddiad diwethaf, ac mae'n teimlo fel bod gwelliannau i'w gwneud o hyd.



Roedd rhai yn ganmoliaethus iawn am eu gofal ôl-enedigol.

**"...Roedd gofal ôl-enedigol yn y ward mamolaeth yn anhygoel - byddent bob amser yn ateb ein galwadau panig "rhiant cyntaf" pryd bynnag yr oeddem mewn trafferth."**

**"... Roedd gofal ôl-enedigol yn anhygoel, daeth y bydwragedd i wirio fy nghlwyf episiotomi sawl gwaith"**

**"... Roeddwn i ar y ward ôl-enedigol am 9 diwrnod ac roedd y gofal a gefais gan bawb yn wych."**

Fodd bynnag, nid pawb oedd â'r un farn.

**"Roedd fy ngofal ôl-enedigol yn ofnadwy. Roedden nhw'n fy nhrin fel fy mod i'n fam brofiadol pan oedd hi'n fabi cyntaf i mi. Roedd yn rhaid i mi erfyn am gawod pan oedd fy epidwral yn gwisgo i ffwrdd a bu'n rhaid i mi fynd â fy mabi gyda mi i'r gawod gan nad oedden nhw erioed wedi cynnig ei oruchwylio am 10 munud. Doedden nhw byth yn dweud sut i gael cawod gyda pwythau a beth o'n i ddim yn gallu ei wneud."**

**"... Dim llawer o ofal ôl-enedigol. (Roeddwn i) yn dioddef o goesau poenus iawn ond heb dderbyn unrhyw ofal mewn gwirionedd"**

**"... Roedd y ward ôl-enedigol yng Nglangwili yn ymddangos yn brysur iawn ac nid oedd yn ymddangos bod bydwagedd yn darllen nodiadau cleifion wrth newid drosodd gan fod yn rhaid i ni ailadrodd yr un wybodaeth ar ôl pob shiftt."**

## **BWYDO AR Y FRON**

Mae llawer o bobl wedi clywed yr ymadrodd "y fron ydy'r gorau" ac mae manteision mawr i fabanod sy'n bwydo ar y fron. Mae'r canllawiau presennol sy'n awgrymu bod 6 mis o fwydo ar y fron yn unig yn dda iawn. Gall helpu mamau i ddysgu sut i fwydo ar y fron olygu bod angen cymorth arbenigol yn enwedig i rai babanod sy'n ei chael hi'n anodd bwydo.

Ar yr un pryd mae angen rhoi'r dewis i fenywod ynglŷn â sut maen nhw'n bwydo eu babanod ac ni ddylid pwyso na gwneud iddyn nhw deimlo methiant os nad yw bwydo ar y fron yn gweithio allan iddyn nhw. Yn ein harolwg clywsom adborth cymysg iawn, roedd rhai yn gadarnhaol iawn. Dywedodd un fenwy;

**"... Ardderchog, ôl-ofal gwych a chefnogaeth gyda bwydo ar y fron."**

Dywedodd un arall;

**"... Mae'n wych bod yr Uned dan Arweiniad Bydwreigiaeth yn darparu 'frenectomies'."**

(Mae hon yn weithdrefn lle gall babi sydd wedi cael diagnosis o glwm tafod gael ei ddatrys i ganiatáu i'r babi fwydo ar y fron yn haws).



**"... Roedd yr arbenigwr clwm tafod yn wych ac yn gymorth gwych i fwydo ar y fron"**

Roedd yn dda clywed bod pobl yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi ond nid oedd

hyn yn wir i bawb a rannodd eu profiadau gyda ni. Roedd eraill yn teimlo nad oedd digon o gefnogaeth ac nad oedd bwydo ar y fron (yn enwedig i fabanod a oedd yn cael trafferth bwydo) yn flaenoriaeth i staff neu fod diffyg arbenigedd.

**"... Yr unig beth y gallaf feddwl amdano sydd angen llawer o welliant yw hyfforddiant bwydo ar y fron. Unwaith eto, nid yw hyn yn adlewyrchiad o'r staff gan eu bod yn gwneud eu gorau glas, ond collwyd clwm tafod ein mab gan fydwraig ac ymwelydd iechyd ac arweiniodd hynny at lawer o boen a straen ac, yn y pen draw, newid i fformiwla cyn i ni fod eisiau gwneud hynny. Rwy'n credu y byddai'n helpu cymaint o fenywod pe bai mwy o staff yn cael y cyfle i hyfforddi fel IBCLC (Ymgynghorydd Cyfnod Llaetha) gan nad yw pawb yn gallu fforddio gweld un yn breifat."**

Ategwyd hyn mewn ymateb arall;

**"... Byddwn yn bendant yn awgrymu mwy o gefnogaeth bwydo ar y fron. Collodd fy mabi ormod o bwysau yn y tri diwrnod cyntaf gan nad oeddwn yn siŵr am yr arwyddion nad oedd yn bwyta digon."**

**Doedd e ddim chwaith yn cydio'n dda. Doedd gen i ddim profiad bwydo ar y fron a tybed a fyddai'n well petaen nhw'n treulio mwy o amser gyda fi yn esbonio sut i wneud iddo gydio a beth i edrych allan amdano."**

**"... Mwy o help gyda bwydo ar y fron. Hoffwn fod wedi gweld ymgynghorydd llaetha neu fydwraig sy'n arbenigo ar fwydo ar y fron."**

**"Cefais fy ngadael gyda babi a dim cefnogaeth ar beth i'w wneud. Y cyngor a gefais ar fwydo ar y fron oedd ei roi fol yn fol a gwthio ei ben i'm bron. Doedd gen i ddim syniad bod ganddo glwm tafod tan ei archwiliadau cyn i ni gael ein rhyddhau."**

Wrth gydnabod y pwyntiau hyn roedd gan fenwy arall bersbectif hollol wahanol ac roedd yn teimlo bod bwydo ar y fron yn cael ei hyrwyddo'n rhy bell.

**"... Roedd bydwraig yn pwysu arna i i fwydo ar y fron ac nid bwydo potel pan oedd y babi'n cael trafferth cydio."**

## **STAFFIO, AGWEDDAU STAFF A CHYFATHREBU**

Yn amlwg roedd llawer o'r ymatebion a gawsom yn canmol staff am eu dull gofalu. Er gwaethaf hyn, tynnodd pobl sylw at straeon lle'r oedd lefelau staffio yn isel neu fod staff yn brysur iawn. Fel y gellid disgwyl, mae hyn yn effeithio ar eu profiad.

**"... Trist gweld lefelau staffio yn isel, ond yn dal i dderbyn gofal ardderchog a gofalgar gan fydwragedd oedd yn amlwg yn cael eu rhuthro oddi ar eu traed."**

**"... Bu'n rhaid i ni aros am amser hir i gael ein derbyn i'r ward esgor oherwydd diffyg staff, ond mae hyn yn fwy o adlewyrchiad o faterion adnoddau na'r staff eu hunain."**

Er bod y rhan fwyaf o ymatebion yn canmol staff am eu caredigrwydd a'u cefnogaeth, roedd rhai pryderon hefyd am agweddau staff.

**"... Roeddwn yn bryderus iawn ac nid wyf yn teimlo bod y meddyg wedi ystyried fy iechyd meddwl ddigon."**

**" ... Dywedwyd wrthyf bod monitro rhywun gyda 'bol fel fy un i' a 'muffin top' yn anodd."**

**"... Dywedodd y meddyg wrthyf fy mod yn hunanol am fod eisiau bwydo ar y fron ac y dylwn fwydo fy mabi gyda fformiwla. Roedd rhai o'r cynorthwywyr gofal iechyd y des i ar eu traws yn eithaf anghwrtais."**

Roedd un fenyw yn teimlo nad oedd neb yn gwrando arni yn ystod ei hesgor gan iddi brofi poen difrifol oherwydd cyflwr poen pelfis.

**"... Fe wnaeth ymgynghorydd sylw cas pan dorrodd bydwaig fy nyfroedd a doeddwn i ddim yn gallu codi o'r gwely oherwydd roedd gen i SPD difrifol (camweithrediad symphysis pubis) ac ni allwn symud, gwnaeth sylw y byddwn i'n cael profiad gwael gyda genedigaeth oni bai fy mod yn symud."**

Un mater sy'n cael ei godi'n rheolaidd gan y cyhoedd yw cyfathrebu. Roedd hyn yn wir yn y profiadau mamolaeth a glywsom. Roedd rhai pobl yn teimlo nad oeddent yn cael yr wybodaeth ddiweddaraf am eu gofal a bod cyfleoedd wedi'u colli i roi gwybodaeth am yr hyn i'w ddisgwyl (er enghraifft ar ôl triniaeth benodol).

**"... Roedd fy mhrofiad geni yn anhygoel, roedd fy mydwraig yn wych ond ar ôl geni a phan ddaeth ei shift i ben fe orffennodd y cyfathrebu"**

**"... Cyfathrebu cyfyngedig iawn ynghylch pryd y gallwn gael fy rhyddhau, meddyginiaethau yr oeddwn yn eu cael ac ati. "**

**"... Arhosais 3 diwrnod yn dilyn ysgogiad aflwyddiannus ar y ward i fynd i fyny i'r ward esgor i gael torri fy nŵr, roedd cyfathrebu yn wael iawn, prin wedi gweld bydwagedd, dim yn gwybod beth oedd yn digwydd hyd yn oed pan ofynnais i."**

**"... Mwy o gyfathrebu ar y ward ôl-enedigol sydd ei angen ynghylch rhyddhau ac ati."**

Dywedodd menywod eraill wrthym fod problemau cyfathrebu weithiau rhwng gwahanol staff neu dimau'r GIG.



**"... Ar ôl genedigaeth ein mab, roedd camgyfathrebu rhwng y meddyg, y tîm o SCBU (Uned Babanod Gofal Arbennig) a'r bydwagedd a arweiniodd yn y pen draw at ein mab yn cael ei gymryd oddi wrthym a'i osod**

**am 5 diwrnod o dan ffototherapi dwys. Roedd y gofal a gawsom drwyddi draw o safon uchel iawn, ond roedd y diffyg rhybudd ymlaen llaw y gallai hyn ddigwydd a'r ffordd y digwyddodd yn straen mawr."**

## **AMGYLCHEDD**

Er bod y Bwrdd Iechyd wedi diweddarau llawer o'i wardiau mamolaeth ysbyty yn ystod y blynyddoedd diwethaf, roedd rhai yn dal i deimlo'n rhwystredig ac yn anghyfforddus yn yr ysbyty ar brydiau. Roedd rheoli tymheredd yn sicr yn broblemus i rai oedd angen gorffwys ar ôl eu hesgor.

**"... Roedd fel sawna yn y ward ar ôl gwella felly ro'n i'n boeth ac methu syrthio i gysgu felly ges i noson aflonydd"**

**"... Roedd ward Dinefwr yn boeth iawn. Roedd y ffenestri ar agor, ond roedd yn anghyfforddus iawn. Mae angen ei moderneiddio. Doedd toiledau a chyfleusterau cawod ddim yn dda iawn."**

Roedd gan eraill bryderon am sŵn a lle yn ystod eu harhosiad yn yr ysbyty.

**"... Roedd y ward esgor yn dda iawn ac roeddwn i'n teimlo fy mod yn cael gofal da ac yn ddiogel. Roedd yr ystafell yn eang ac yn breifat ac roedd llawer o staff wrth law. Cefais fy nhrin â charedigrwydd ac anogaeth. Roedd yr ystafell ôl-enedigol yr oeddwn ynddi am 3 diwrnod yn swnllyd iawn felly doeddwn i ddim yn gallu cysgu. Roedd fy nghornel o'r ystafell yn gyfyng ac roedd gen i drip felly roedd hi'n anodd symud."**

## **TEITHIO**

Dyweddodd rhai menywod wrthym am yr anhawster a greodd eu teithiau amrywiol wrth iddynt ddefnyddio gwasanaethau mamolaeth. Er bod Llais yn sylweddoli nad yw rhai ysbytai yn Hywel Dda yn gallu cefnogi'r holl staff a chlinigau angenrheidiol i ganiatáu i apwyntiadau gael eu cynnal yn yr ysbyty agosaf, mae angen i'r Bwrdd Iechyd ddeall sut mae teithio'n effeithio ar bobl o ran anghyfleustra, anghysur a chost.

**"... Symudwyd fy ngofal o Lwynhelyg i Glangwili gan fod angen sganiau manwl ar ymennydd fy mab, ac arweiniodd hyn at lawer iawn o deithio i mi o orllewin Sir Benfro. Erbyn diwedd fy meichiogrwydd roeddwn yn cael 2-4 apwyntiad yr wythnos oedd yn straen mawr ar lefelau egni ac yn ariannol."**

**"... Taith car o Aberdaugleddau i Glangwili - yn rhy bell i deithio tra mewn gwewyr esgor, yn esgor wrth gyrraedd yr ysbyty."**

**"... Gall fod yn eithaf annifyr i beidio â gwybod pa ysbyty y byddwch yn rhoi genedigaeth os ydych yn byw yn Sir Benfro. Mae'r penderfyniad yn cael ei wneud pan fyddwch yn esgor a all achosi llawer o bryder ac ansicrwydd."**

## **AWGRYMIADAU ERAILL A WNAETHPWYD GAN BOBL SY'N CWBLHAU EIN HAROLWG**

Pan ofynnon ni i bobl beth allai fod wedi cael ei newid i wneud pethau'n well yn ystod eu profiad mamolaeth, nodwn fod rhai yn hapus iawn gyda'u profiad:

**"... Fydden i ddim yn newid unrhyw beth."**

Un mater a gododd rhai menywod oedd eisiau'r cyfle i gael trafodaeth gyda gweithiwr iechyd proffesiynol i edrych yn ôl ar eu hesgor. Roedd rhai menywod eisiau deall a gwneud synnwyr o'r hyn yr oeddent newydd fynd drwyddo yn eu genedigaeth. Efallai y bydd angen sicrwydd arnyn nhw nad oedden nhw'n gwneud unrhyw beth o'i le. Roedd y diffyg cyfle i "ddadfriffio" yn dilyn eu genedigaeth yn amlwg yn rhywbeth roedd rhai'n difaru.

**"... Briffio priodol a gofal hirach i'r fam ar ôl esgor a geni (mae ei angen)."**

**"... Cymerwyd fy nodiadau yn syth ar ôl yr enedigaeth felly doeddwn i ddim yn gallu darllen am yr hyn ddigwyddodd a pham nad aeth pethau yn ôl y disgwyl. Ers hynny, rwyf wedi gofyn am sesiwn fyfyrrio ac nid wyf wedi clywed yn ôl amdano."**

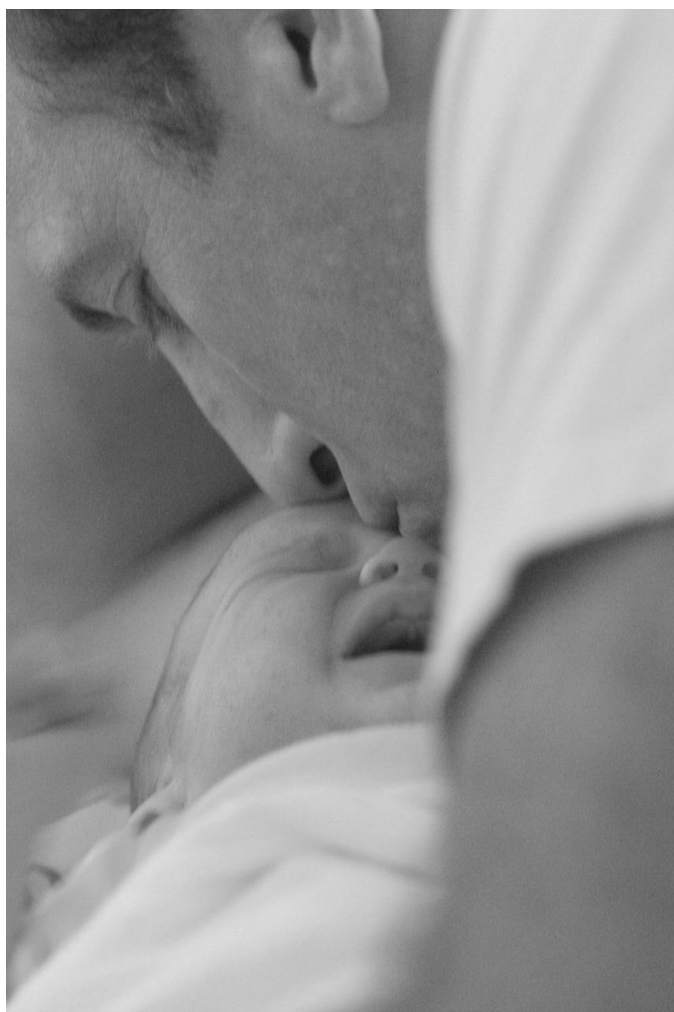
**"... Dylid dweud wrth famau na fyddan nhw'n cael eu nodiadau beichiogrwydd yn ôl gan ei bod hi'n daith y gallai mamau fod eisiau tynnu lluniau ohoni i'w cadw a'r un peth gyda'r nodiadau geni."**



**"... Addawyd difriff o'r hyn a ddigwyddodd ar ôl geni gyda cholli gwaed gan fod fy nghof am y digwyddiad yn gyfyngedig ond ni ddigwyddodd hyn tan dros 48 awr yn ddiweddarach pan ofynnais am rywfaint o wybodaeth."**

Mae argaeledd partneriaid sy'n gallu aros gyda menywod yn esgor neu ar ôl geni i'w cefnogi wedi bod yn fater a godwyd yn rheolaidd yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Gwyddom fod angen i'r Bwrdd Iechyd Reoli Pwy Sydd ar Ward at ddibenion diogelwch, yn enwedig er mwyn darparu preifatrwydd i fenywod eraill mewn ardaloedd a rennir. Fodd bynnag, roedd rhai menywod dal i deimlo bod eu partner yn hollbwysig ac yn eu colli pan oedd yn rhaid iddyn nhw fynd, yn enwedig pan oedd staffio'n brin. Dywedwyd wrthym:

**"... Cafodd fy mhartner ei anfon allan yn gyson gan ei fod y tu allan**



**i'r amseroedd ymweld a bron â cholli'r enedigaeth gan nad oedd hawl gen i ei ffonio pan dorrodd fy nyfroedd."**

Eraill yn dweud;

**"... Dywedodd y fydwraig wrth fy mhartner y byddai'n rhaid iddo adael am 8pm er mai ef oedd fy unig ddull effeithiol o leddfu poen wrth rwbio fy nghefn ac ni allwn siarad dros fy hun oherwydd poenau esgor cyson."**

**"... Gadewch i'r darpar dadau/tadau newydd aros. Cefais enedigaeth drawmatig iawn a chefais fy ngadael gyda fy mabi ar ôl dim cwsg am 48 awr a dim cefnogaeth. Bu'n rhaid i fy mhartner fynd i eistedd yn y car am 2 awr ar ôl i mi roi genedigaeth. Roeddwn wedi fy llethu ac mewn poen a byddwn wedi elwa o gefnogaeth fy mhartner."**

Rydym yn teimlo y dylai'r Bwrdd Iechyd adolygu ei drefniadau ar gyfer partneriaid yn gallu aros a chefnogi menywod newydd, yn enwedig gan fod staffio yn amlwg yn broblemus ar brydiau ac mae rhai yn dweud eu bod yn teimlo'n ynysig pan fydd angen help arnynt.

## **SYLWADAU I GLOI**

Roedd yn wych clywed bod cymaint o fenywod wedi cael profiadau cadarnhaol ar y cyfan. Yn yr arolwg hwn a'n hadroddiadau blaenorol, teimlwn fod y rhan fwyaf o fenywod yn gyffredinol yn fodlon gyda chanlyniadau hapus, eu babi'n ddiogel gartref, ar ôl cael caredigrwydd gan staff y GIG.

Fodd bynnag, roedd problemau hefyd. Rydym yn deall, pan fydd genedigaethau'n mynd yn gymhleth neu fod angen newidiadau brys, y gall hyn beri straen a gofid. Mae hyn yn golygu y gallai rhai o'r ymatebion a gawn fod yn fwy beirniadol na genedigaethau sy'n mynd yn fwy esmwyth.

Mae Llais yn awgrymu, er y dylai'r Bwrdd Iechyd wrando ar y nifer fawr o ganmoliaeth a gyfeiriwyd at staff, y dylai hefyd weithio tuag at welliannau pellach, yn enwedig mewn meysydd lle rydym wedi amlygu pryderon o'r blaen. Mae'n amlwg fod rhai menywod wedi cael profiadau cymysg. Rydym felly wedi datblygu nifer o argymhellion y mae angen i'r Bwrdd Iechyd eu hystyried a gweithredu arnynt.

## ARGYMHELLION

Gwnaeth ein hadroddiad yn 2022 6 o argymhellion a datblygwyd cynllun gweithredu gan y Bwrdd Iechyd i fynd i'r afael â'r rhain. Er y bu rhai gwelliannau y mae menywod wedi dweud wrthym amdanynt, teimlwn fod angen gwneud rhagor o waith:

- 1.** Rhaid i'r Bwrdd Iechyd barhau i ganolbwyntio ar wella lefel y cymorth ôl-enedigol i famau newydd. Mae Llais yn deall bod staffio yn aml yn anodd iawn, ond roedd llawer o famau yn teimlo bod angen mwy o help a gofal arnyn nhw ar ôl iddyn nhw gael eu babi. Dylai'r Bwrdd Iechyd fonitro hyn fel mater o drefn.
- 2.** Mae Llais yn cydnabod bod croesawu partneriaid i wardiau ysbytai yn gydbwysedd anodd i'r Bwrdd Iechyd ei reoli, gan ei fod yn gwerthfawrogi'r gefnogaeth y mae partneriaid yn ei rhoi i fenywod unigol ochr yn ochr â diogelu preifatrwydd a diogelwch i bawb. Gofynnwn i'r Bwrdd Iechyd achub ar y cyfle i adolygu ei drefniadau fodd bynnag, o ystyried pa mor ynysig neu unig yr oedd rhai mamau'n teimlo, yn enwedig pan fo lefelau staffio yn gyfyngedig.
- 3.** Roedd tystiolaeth i awgrymu bod cymorth bwydo ar y fron yn dda i rai ond o edrych ar brofiadau pobl eraill mae mwy i'w wneud o hyd i sicrhau bod yr arbenigedd bwydo ar y fron angenrheidiol ar gael a bod niferoedd staffio yn caniatáu rhoi'r cymorth hwn, yn enwedig i fabanod sy'n ei chael hi'n anodd bwydo.
- 4.** Dywedodd rhai menywod eu bod yn cael problemau wrth dderbyn briff am eu genedigaeth. Roedd hynny'n amlwg yn bwysig iddyn nhw. Mae angen i staff digonol fod ar gael i sicrhau na chollir cyfleoedd i wneud hyn.

**5.** Dywedodd rhai menywod fod eu harhosiad mewn rhai ardaloedd ysbyty yn anodd am ei fod mor boeth. Nid ydym yn gwybod a yw'r Bwrdd Iechyd yn osgoi defnyddio gwyntyll (e.e. am resymau rheoli heintiau), a oedd prinder ar y pryd, neu broblem arall, ond os yw'n bosibl i fenywod reoleiddio eu tymheredd i fod yn fwy cyfforddus, yna dylai'r Bwrdd Iechyd sicrhau y gall wneud i hyn ddigwydd.

**6.** Roedd cyfathrebu'n amlwg yn gweithio'n dda i rai, ond mae Llais yn gwybod bod cyfathrebu gwael wrth wraidd llawer o brofiadau gwael i gleifion, cyn yn ystod ac ar ôl digwyddiad fel genedigaeth. Unwaith eto, dangosodd ein harolwg fod rhai menywod wedi profi cyfathrebu gwael gan staff yn ystod eu taith. Achosodd hyn straen y gellid fod wedi ei osgoi yn ystod esgor. Mae Llais yn cydnabod y gall ddigwydd mewn lleoliadau pan fydd staff yn brysur ac o dan bwysau, ond yn gyffredinol nid yw'n dderbyniol. Mae angen i'r Bwrdd Iechyd sicrhau bod diwylliannau arfer da o ran cyfathrebu a ddangosir gan lawer o staff yn rhywbeth cyffredinol ac yn werth craidd yr adran.

**7.** Roedd gennym ddiddordeb mewn clywed bod dosbarthiadau NCT yn anodd eu cyrchu neu ddim yn cael eu rhedeg yn lleol. Gwnaeth hyn i ni boeni am lefel y cymorth cynenedigol a rhianta yr oedd menywod a phartneriaid yn ei chael y tu hwnt i gyswllt clinigol â bydwagedd a staff eraill y GIG. Pe bai cyfleoedd amgen, ni allem weld y rhain ar wefan y Bwrdd Iechyd. Oherwydd hyn, rydym yn gofyn i'r Bwrdd Iechyd ddweud wrthym beth sydd ar gael i fenywod yn y tair sir, a yw cyfeirio'n ddigonol ac a oes angen rhoi mwy ar waith gyda phartneriaid lleol.

## NODWEDDION POBL SY'N CWBLHAU EIN HAROLWG

Mae Llais wedi ymrwymo i sicrhau bod pawb yn cael cyfle i ddweud eu dweud am eu gofal ac rydym yn casglu gwybodaeth i sicrhau ein bod yn gwneud ein gorau i beidio ag eithrio neb. Mae'r canlynol yn disgrifio nodweddion y rhai a siaradodd â ni.

- Dywedodd 6 o bobl mai Cymraeg oedd eu dewis iaith, 34 - Saesneg a dywedodd 1 nad oedd ganddyn nhw ddewis neilltuol.
- Roedd yr holl ymatebwyr yn cael eu hadnabod fel menywod.
- Nid oedd unrhyw ymatebwyr yn cael eu hadnabod fel pobl draws.
- Disgrifiodd 38 o ymatebwyr eu cyfeiriadedd rhywiol fel heterorywiol neu'n syth, 1 fel anrhywiol, 1 fel deurywiol ac roedd yn well gan 1 beidio â dweud.
- Roedd oedran yr ymatebwyr yn amrywio o 19 oed i 47 gydag oedran cyfartalog o tua 34 (sy'n uwch na chyfartaledd Cymru o 31)
- Dywedodd 22 nad oedd ganddyn nhw grefydd, 14 yn dweud eu bod nhw'n Gristnogion, 2 yn dweud eu bod yn anffyddwyr, 3 roedd yn well ganddyn nhw beidio â dweud.
- Dywedodd 36 fod eu hethnigrwydd yn wyn (Cymraeg/Saesneg/Albanwyr / NI/Prydain, 1 Sipsiwn/Teithwyr Gwyddelig, 2 gwyn (arall), 1 Arabaidd ac 1 yn dewis peidio â dweud
- Dywedodd un ymatebydd eu bod yn anabl.
- Dywedodd 1 ymatebydd eu bod yn ofalwr i rywun ag anabledd neu afiechyd hirdymor
- Pan ofynnir iddynt am eu statws ariannol:

- Dywedodd 4 fod ganddyn nhw fwy na digon ar gyfer angenrheidiau, a swm mawr o incwm gwario, y gallan nhw ei gynilo neu ei wario ar bethau ychwanegol neu hamdden
- Dywedodd 24 fod ganddynt fwy na digon ar gyfer angenrheidiau sylfaenol, a swm bach o incwm gwario, y gallant ei gynilo neu ei wario ar bethau ychwanegol neu hamdden.
- Dywedodd 7 bod ganddyn nhw ddigon ar gyfer angenrheidiau sylfaenol a fawr ddim byd arall
- Dywedodd 3 nad oes ganddyn nhw ddigon ar gyfer angenrheidiau sylfaenol ac weithiau yn rhedeg allan o arian
- Roedd yn well gan 3 beidio â dweud

## DIOLCH

Diolchwn i bawb a roddodd o'u hamser i rannu eu barn a'u profiadau gyda ni am eu gwasanaethau iechyd a gofal ac i rannu eu syniadau.

Rydym yn gobeithio bod yr adborth mae pobl wedi cymryd amser i'w rannu yn dylanwadau ar wasanaethau gofal iechyd i gydnabod a gwerthfawrogi'r hyn maen nhw'n ei wneud yn dda - a gweithredu lle mae angen iddyn nhw wneud cyn gynted ag y gallan nhw i wella pethau.

## ADBORTH

Byddem wrth ein bodd yn clywed eich barn am y cyhoeddiad hwn, ac unrhyw awgrymiadau am sut y gallem fod wedi ei wella, fel y gallwn ei ddefnyddio i wneud i'n dyfodol weithio'n well.

## MANYLION CYSWLLT

LLAIS RHANBARTH GORLLEWIN CYMRU,  
YSTAFELL 5, LLAWR 1, TŶ MYRDDIN,  
CAERFYRDDIN, SA31 1LP.

FFÔN: 01646 697610

E-BOST:

WESTWALESENQUIRIES@LLAISCYMRU.ORG  
GWEFAN:

WWW.LLAISCYMRU.ORG

FACEBOOK: @LLAISWALES

TWITTER: LLAIS\_WALES