Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth

Gofal iechyd y dylai menywod ei ddisgwyl wrth gael babi

Gwybodaeth am yr adroddiad hawdd ei ddeall

Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o lyfryn mwy o'r enw: **Egwyddorion ar gyfer cefnogi dewisiadau menywod mewn gofal mamolaeth a gyhoeddwyd ym mis Awst 2025**.

Mae'r llyfryn hawdd ei ddeall yn cynnwys y prif bethau o'r llyfryn mwy.

Mae'r llyfryn mwy ar gael ar ein gwefan:

www.nmc.org.uk/standards/standards-for-midwives/other-resources-for-midwives/principles-for-supporting-womens-choices-in-maternity-care/

Gwybodaeth am y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth

Y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth ydyn ni. Yr enw byr amdanom ni ydy'r **NMC**.

Ein gwaith ni ydy gwneud yn siŵr bod pob **nyrs** a **bydwraig** yn y Deyrnas Unedig a **chymdeithion nyrsio** yn Lloegr yn ddiogel i weithio.

Mae **nyrsys** yn helpu pobl sy'n sâl, wedi'u hanafu neu sydd angen gofal.

Mae **bydwragedd** yn helpu menywod i roi genedigaeth.

Mae **cymdeithion nyrsio** yn staff iechyd sy'n gweithio gyda nyrsys yn Lloegr.

Yn y llyfryn hwn, rydyn ni'n edrych ar ofal mamolaeth. Dyma'r gofal sy'n cael ei roi i fenywod:

- Pan fyddan nhw'n feichiog.

- Pan fyddan nhw'n rhoi genedigaeth.

- Ac ar ôl iddyn nhw gael babi.

Egwyddorion gofal a chymorth

Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod menywod a'u babis yn cael y gofal gorau a mwyaf diogel.

I wneud hyn, rydyn ni wedi ysgrifennu rhai **egwyddorion**. Mae **egwyddorion** ychydig yn debyg i reolau.

Mae'r egwyddorion yn esbonio'n glir pa ofal dylai menywod ei ddisgwyl wrth gael babi.

Maen nhw hefyd yn esbonio'n glir sut dylai gwahanol bobl a sefydliadau weithio gyda'i gilydd.

Mae hyn yn golygu:

- Bydwragedd.

- Ysbytai a gwasanaethau eraill sy'n rhoi gofal i fenywod a'u babis.

nmc
Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth

- Yr NMC.

Rydyn ni wedi gweithio gyda gwahanol bobl, grwpiau a sefydliadau i greu'r egwyddorion.

Dewisiadau menywod ar gyfer gofal mamolaeth

Mae menywod yn gallu dewis lle maen nhw'n dymuno rhoi genedigaeth. Fel:

- Mewn ysbyty gyda bydwragedd a meddygon.

- Mewn **canolfan geni**. Mae **canolfan geni** yn debyg i ysbyty, ond bydwragedd sydd yno. Does dim meddygon.

- Gartref, gyda chymorth bydwraig.

Mae gan fydwragedd y sgiliau a'r hyfforddiant iawn i helpu menywod i gael babi yn ddiogel.

Mae rhai menywod yn dewis peidio â chael bydwraig gyda nhw wrth gael babi. Enw hyn ydy **genedigaeth rydd**.

Efallai y bydd menywod sy’n cael genedigaeth rydd yn dewis rhywun arall i’w cefnogi.

Efallai na fydd y person yma wedi cael unrhyw hyfforddiant i fod yn fydwraig.

Ond bydd yn dal yn gallu rhoi cefnogaeth. Ond does dim hawl gan y person yma roi gofal neu esgus bod yn fydwraig.

Rydyn ni'n cadw rhestr o'r bydwragedd yn y DU. **Cofrestr** ydy enw'r rhestr yma.

Dim ond pobl sydd ar ein cofrestr sy'n cael:

- Dweud eu bod yn fydwraig

a

- Rhoi gofal i fenywod beichiog fel bydwraig.

Mae modd i chi edrych ar ein cofrestr i weld a ydy rhywun yn fydwraig.

Ein hegwyddorion

Dyma’r prif egwyddorion am y gofal dylai menywod ei ddisgwyl wrth gael babi.

Beth dylai menywod ei ddisgwyl gan fydwragedd a’u gofal mamolaeth

Gallwch chi wneud dewisiadau am eich gofal. Mae eich bydwraig yn gallu eich helpu chi i benderfynu beth sy’n iawn i chi.

Dylai menywod ddisgwyl pethau fel:

- Pobl yn siarad yn garedig gyda nhw.

- Cael gwybodaeth mewn ffordd sy’n hawdd ei deall.

- Cael help i wneud **cynllun geni** sy'n iawn iddyn nhw.

  Mae **cynllun geni** yn dweud beth rydych chi eisiau i ddigwydd wrth gael babi.

- Deall sut mae cysylltu gyda'u bydwraig.

- Teimlo'n siŵr eu bod nhw'n mynd i gael y cymorth maen nhw ei angen.

Beth dylai bydwragedd ei wneud

Dylai bydwragedd wneud pethau fel:

- Cadw menywod a'u babis yn ddiogel.

- Bod yn garedig ac yn ofalgar. Mae bydwragedd yn deall bod rhoi genedigaeth yn gallu bod yn amser ofnus

- Gwrando ar bobl ac esbonio pethau’n glir.

- Parchu dewisiadau a phenderfyniadau pobl.

- Deall a dilyn **safonau** yr NMC.

  Mae’r **safonau** yn rhestr o bethau mae’n rhaid i fydwragedd eu gwneud yn eu gwaith. Bydd dilyn y safonau yn eu helpu i wneud eu gwaith yn dda.

Beth dylai ysbytai a sefydliadau eraill ei wneud

Dylai ysbytai a sefydliadau eraill sy'n rhoi gofal i fenywod a'u babis wneud pethau fel:

- Gwneud yn siŵr bod bydwragedd yn dilyn safonau'r NMC.

- Gadael i fenywod ddewis lle maen nhw'n dymuno rhoi genedigaeth.

- Gwneud yn siŵr bod y bobl sy'n rhoi cymorth i fenywod yn garedig ac yn cadw menywod yn ddiogel.

- Esbonio'n glir beth ydy'r dewisiadau i'r person o ran gofal.

- Esbonio'n glir os ydy person yn dymuno cael math penodol o ofal, ond bod gwasanaeth ddim yn gallu rhoi'r gofal yna. Mae'n rhaid i fydwragedd ddweud:

  - Pam dydy'r gwasanaeth ddim yn gallu rhoi'r gofal yna

  a

  - Pryd bydd y math yna o wasanaeth ar gael eto efallai.

Beth dylai'r NMC ei wneud

Dylai'r NMC wneud pethau fel:

- Gwneud yn siŵr bod bydwragedd yn dilyn y safonau.

- Gwneud yn siŵr bod bydwragedd yn cael yr hyfforddiant iawn i wneud eu gwaith yn dda.

- Edrych ar unrhyw bryderon am fydwragedd sydd ddim yn cadw menywod a babis yn ddiogel.

- Gwneud yn siŵr bod pobl sydd ddim yn fydwragedd ddim yn esgus bod yn un.

Os ydych chi'n poeni am eich gofal

Os ydych chi'n meddwl bod y person sy'n rhoi gofal i chi ddim yn fydwraig, edrychwch ar ein cofrestr:

www.nmc.org.uk/registration/search-the-register/

Gallwch chi gysylltu gyda'ch ysbyty agosaf hefyd.

Gallwch chi gysylltu gyda ni os ydych chi'n meddwl:

- Bod y person sy'n rhoi gofal i chi wedi gwneud rhywbeth i chi neu eich babi, a'ch bod chi ddim wedi cytuno i hynny

ac

- Eu bod yn fydwraig neu'n dweud eu bod yn fydwraig, ond eich bod chi ddim yn siŵr am hynny.

E-bostiwch ni ar:

registration.investigations@nmc-uk.org

Gwybodaeth am yr llyfryn hawdd ei ddeall

Easy Read UK
Paper, Online and Digital

Mae Easy Read UK wedi ein helpu i ysgrifennu'r llyfryn hawdd ei ddeall.

www.easyreaduk.co.uk

working together
K.I.N
Kirklees Involvement Network

Roedd Kirklees Involvement Network wedi gweithio gyda Easy Read UK a gwirio'r llyfryn hwn.

Mae'r lluniau yn yr llyfryn hwn wedi dod gan Photosymbols, Ing Image a'r NMC.

nmc
Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth

Y rheoleiddiwr nyrsio a bydwreigiaeth ar gyfer Cymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1091434) ac yn yr Alban (SC038362).

23 Portland Place, Llundain W1B 1PZ
Ff 020 7637 7181
www.nmc.org.uk