Nodau Datblygu’r Mileniwm
Nod Datblygu’r Mileniwm 5 – Gwella Iechyd Mamau

Gwybodaeth a gweithgareddau

Targed – Gostwng graddfeydd marwolaeth mamau dri chwarter rhwng 1990 a 2015.

Mae dros hanner miliwn o fenywod yn marw yn ystod beichiogrwydd neu enedigaeth bob blwyddyn, y mwyafrif mewn gwledydd sy’n datblygu. Mae hyn yn gysylltiedig gyda marwolaeth tair miliwn o blant. Yn Ethiopia, mae 1 mewn 27 o fenywod yn marw yn sgil cymhlethdodau neu afiechyd yn ystod beichiogrwydd a genedigaeth. Yn y DU 1 o bob 8,200 o fenywod sy’n marw am y rheswm hwn.

Mae’r mwyafrif o’r marwolaethau hyn yn rhai y gellid eu hatal. Pe bai gan famau fynediad at ofal iechyd da a moddion sylfaenol, byddai’r mwyafrif yn goroesi i ofalu am eu teuluoedd a chyfrannu at eu cymunedau. Mynediad at ofal iechyd, cynllunio teuluol, atal cenhedlu ac addysg ddigonol yw rhai o’r ffyrdd y gellid gwella iechyd mamau.

Dylai genedigaeth plentyn fod yn rhywbeth i edrych ymlaen ato mewn llawenydd, nid yn ddigwyddiad sy’n peryglu bywyd y fam. Rhaid rhoi diwedd ar yr anghyfiawnder sylfaenol hwn mewn iechyd dynol.

Ymysg y gweithgareddau ar gyfer y nod hwn

Astudiaeth achos Nepal
Gwybodaeth am weithiwr iechyd cymunedol sy’n cynorthwyo mamau mewn ardaloedd anghysbell.

Rhoi genedigaeth mewn gwahanol wledydd
Disgyblion yn edrych ar ystadegau a gwneud posteri yn dangos pa mor anghyfartal mae mynediad at ofal iechyd yn ystod beichiogrwydd a genedigaeth.

Dathlu mamau ledled y byd
Disgyblion yn dysgu am y gwahanol ffyrdd o gydnabod a dathlu mamau mewn gwahanol ddiwylliannau.

Nod Datblygu'r Mileniwm 5 – Gwella iechyd mamau

Targed – Gostwng, o dri chwarter, rhwng 1990 a 2015, y gyfradd marwolaeth mamau.

Mae dros hanner miliwn o fenywod yn marw bob blwyddyn yn ystod beichiogrwydd a genedigaeth, bron i gyd yn Affrica Is Sahara ac Asia. Mae'r marwolaethau hyn yn aml yn sgil cymhlethdodau y mae modd eu hatal neu drin. Yn y byd datblygedig, mae'r risg i fenyw farw mewn beichiogrwydd neu enedigaeth yn un mewn 3,800. Serch hynny, yn Affrica Is Sahara mae'r ffigwr yn un mewn 16.

Mae nifer o wledydd incwm canolig wedi datblygu'n gyflym wrth ostwng marwolaethau mamau. Fodd bynnag, mae lefelau marwolaethau mamau yn parhau i fod yn annerbyniol o uchel ledled y byd sy'n datblygu, ac o'r holl NDM, y targed hwn yw'r pellaf rhag cael ei gyflawni.

Mae'r mwyafrif o farwolaethau yn ystod beichiogrwydd a genedigaeth yn rai y mae modd eu hatal. Pe bai gan famau fynediad at ofal iechyd sylfaenol, safonol am ddim, dulliau atal cenhedlu a moddion fforddiadwy, byddai'r mwyafrif yn goroesi i ofalu am eu teuluoedd a chyfrannu at eu cymunedau. Mewn gwledydd tlawd, gallai lleihau'r angen i losgi tanwydd solid dan do gael effaith sylweddol ar iechyd plant a mamau drwy ostwng llygredd awyr dan do. Dangosodd Dr Chan mai'r gwledydd tlotaf oedd y mwyaf bregus i ddioddef effeithiau iechyd newid hinsawdd.[1] Fodd bynnag, mae angen dros bedair miliwn o weithwyr gofal iechyd mewn gwledydd sy'n datblygu.[2] Mae angen i wledydd cyfoethog gefnogi gwledydd tlotach drwy roi cymorthdaliadau tymor hir, dibynadwy i lywodraethau gwledydd sy'n datblygu fel bod modd iddynt ddarparu gofal iechyd ar gyfer eu dinasyddion.

Dylai genedigaeth plentyn fod yn rhywbeth i edrych ymlaen ato mewn llawenydd, nid yn ddigwyddiad sy'n peryglu bywyd y fam. Rhaid i ni roi terfyn ar yr anghydraddoldeb difrifol hwn mewn iechyd dynol sylfaenol.

1 Cyfarwyddwr Sefydliad Iechyd y Byd, Margaret Chan 2 Health and Education For All, Oxfam Rhyngwladol 2008

Genedigaeth ddiogel – Nepal

Mae Hita Kumari Paudyal, y fam a welir ar y poster hwn, yn byw yn Parbat, Nepal. Mae gan ei theulu ddarn bach o dir, lle maent yn tyfu eu bwyd, gan wneud yr holl waith â llaw. Pan gafodd mam Hita ei phlant, parhaodd i weithio drwy gydol ei beichiogrwydd, heb ofal arbennig, ac fe roddodd enedigaeth yn ei chartref. Bu farw tri o'r babanod. Bellach mae pethau wedi newid: pan feichiogodd Hita, cafodd ei gweld yn gyson, gwnaeth lai o waith trwm, bwytaodd fwyd mwy maethlon, ac aeth i'r ysbyty i roi genedigaeth, gan wybod pe bai problemau y byddai cymorth ar gael.

Yn y DU, mae marwolaeth mam yn ystod genedigaeth yn rhywbeth prin iawn, gyda 13 yn unig o achosion fesul 1,000 o enedigaethau. Fodd bynnag, yn Nepal mae'n llawer mwy cyffredin. Yn 1996 cyfrifwyd fod 539 o fenywod Nepal yn marw ar enedigaeth ar gyfer bob 1,000 genedigaeth fyw. Deng mlynedd yn ddiweddarach, roedd y raddfa bron wedi haneru. Roedd y cynnydd calonogol hwn yn sgil mwy o gymorth gan wledydd cyfoethog i helpu llywodraeth Nepal i daclo'r ffactorau sy'n achosi mamau i farw yn ystod beichiogrwydd neu enedigaeth. Yn eu mysg mae diffyg gwasanaethau iechyd da (mae 80 y cant o fenywod Nepal yn rhoi genedigaeth yn y cartref, heb ofal iechyd), diffyg gwybodaeth am y bwyd a'r gofal cywir yn ystod beichiogrwydd, ac anawsterau cyrraedd ysbytai a chlinigau, yn arbennig mewn ardaloedd lle nad oes ffyrdd.

Mae cymorth gan wledydd cyfoethocach yn helpu llywodraeth Nepal i ddarparu gwell offer meddygol a moddion hanfodol, ac adnewyddu ysbytai a chlinigau. Mae hefyd yn caniatáu hyfforddiant bydwreigiaeth ar gyfer gweithwyr iechyd. Anogir menywod i roi genedigaeth mewn ysbyty neu glinig a threfnu i fydwraig hyfforddedig ddod i'w cartref.

Astudiaeth achos a ddarparwyd gan Raglen Cefnogi Mamau yn Nepal, dan nawdd yr Adran Dros Ddatblygu Rhyngwladol.

Gweithgaredd Poster (7–11 oed)

Bydd angen

- Byrlymau siarad gludiog
- Arddangos poster 5
- Copi o *Genedigaeth Ddiogel* ar dudalen 2

1. Gofynnwch i'r disgyblion ystyried beth yw meddyliau pob person yn y llun.
2. Gofynnwch iddynt ysgrifennu eu geiriau ar y byrlymau papur a'u sticio ar y llun.
3. Darllenwch Genedigaeth Ddiogel - Nepal, ac atebwch unrhyw gwestiynau sydd ganddynt.

Gweithgaredd 5.1

Rhoi genedigaeth mewn gwahanol wledydd (10–14 oed)

Nod

- Dysgu disgyblion am y peryglon wrth roi genedigaeth mewn gwledydd sy'n datblygu, a'r anghydraddoldeb mewn mynediad at ofal iechyd ar gyfer mamau ledled y byd.
- Ysgogi disgyblion i feddwl am y broblem a chymryd diddordeb ym mywydau pobl mewn gwahanol wledydd.

Bydd angen

- Arddangos poster 5
- Copi o *Genedigaeth ddiogel – Nepal* ar dudalen 2

Nodyn: Mae'r testun hwn yn un anodd iawn i ddisgyblion. Dylai athrawon ystyried yn ofalus a yw'r dosbarth yn barod i'w daclo.

1. Gofynnwch i'r disgyblion beth sydd ei angen ar famau wrth roi genedigaeth. Efallai y byddant yn ateb 'mynd i'r ysbyty' neu 'rhywun i gydio yn eu dwylo'. Rhowch syniadau, megis 'cynfasau glân'.
2. Darllenwch stori Hita Kumari Paudyal, y fam o Nepal a welir ar y poster. Atebwch unrhyw gwestiynau. Ceisiwch gysylltu'r stori gydag awgrymiadau blaenorol y disgyblion. A yw Hita yn nodi rhywbeth a nodwyd ganddynt hwy?
3. Dywedwch wrth y disgyblion fod pobl fel Hita angen pobl i'w helpu, megis nyrsys, meddygon a bydwragedd pan maent yn beichiogi ac wrth roi genedigaeth. Gofynnwch iddynt ddyfalu faint o fenywod sy'n marw wrth eni plant. Dywedwch fod y ffigwr tua hanner miliwn o fenywod y flwyddyn ledled y byd i gyd, ond bod 495,000 (neu 99 y cant) ohonynt yn byw mewn gwledydd sy'n datblygu. Pam? Gwrandewch ar awgrymiadau. Ymysg y rhesymau mae diffyg ysbytai a meddygon mewn nifer o wledydd sy'n datblygu. A yw'n deg fod rhai menywod mewn cymaint o berygl o farw wrth eni plant?
4. Rhowch rai o'r ystadegau a ffeithiau isod i'r plant, a gofynnwch iddynt wneud posteri i'w dangos. Gallai'r posteri ddangos y ffaith fod arweinwyr y byd wedi addunedu i newid y sefyllfa annheg hon erbyn 2015 yn Nod Datblygu'r Mileniwm 5.

Cost genedigaeth

- Bob blwyddyn mae 500,000 o fenywod ledled y byd yn marw yn sgil cymhlethdodau beichiogrwydd a genedigaeth. Mae 495,000 ohonynt yn byw mewn gwledydd sy'n datblygu.
- Yn Ethiopia, mae 1 o bob 27 o fenywod yn marw yn sgil cymhlethdodau neu afiechyd yn ystod beichiogrwydd a genedigaeth. Yn y DU, dim ond 1 mewn 8,200 o fenywod sy'n marw am y rheswm hwn.
- Yn 2000, addunedodd arweinwyr y byd i newid y sefyllfa erbyn 2015 drwy gyflawni Nod Datblygu'r Mileniwm 5, 'Gwella iechyd mamau'.

Gweithgaredd 5.2

Dathlu mamau ledled y byd (7–11 oed)

Nod

- Cynorthwyo disgyblion i ddysgu am y ffyrdd y mae diwylliannau eraill yn dathlu mamau.

Bydd angen

- Copïau o *Dathlu mamau ledled y byd* isod
- Mynediad at lyfrgell yr ysgol neu'r rhyngrwyd
- Deunyddiau ar gyfer creu arddangosfa

1. Mae mamau yn cael eu dathlu ledled y byd. Gofynnwch i ddisgyblion ddarllen am ffyrdd y mae mamau yn cael eu dathlu, a dewiswch un i ymchwilio ymhellach gan ddefnyddio llyfrgell yr ysgol neu'r rhyngrwyd.
2. Gofynnwch i'r disgyblion greu arddangosfa o wahanol ffyrdd o ddathlu mamau.

Dathlu mamau ledled y byd

Mae Diwrnod y Mamau bellach yn cael ei ddathlu mewn nifer o wledydd. Mae gan Awstralia, Mecsico, Denmarc, Ffindir, yr Eidal, Twrci, Belg, Rwsia, China a Gwlad Thai ddathliadau arbennig i anrhydeddu mamau.

Roedd yr hen Roegiaid yn dathlu Diwrnod y Mamau yn y gwanwyn, fel y gwnawn yn y DU. Roeddent yn anrhydeddu Rhea, mam y duwiau, ar doriad gwawr gyda chacennau mêl, diodydd arbennig a blodau.

Mae Teulu Ymerodrol Japan yn olrhain eu llinach at Omikami Amaterasu, Mam y Byd.

Mae ysgrythurau Hindŵaidd yn dweud mai'r Fam Fawr, Kali Ma, a ddyfeisiodd ysgrifen.

Mae menywod ymysg Americanwyr Brodorol ers amser wedi'u hanrhydeddu gyda'r enw 'Bywyd y Genedl' yn sgil eu rhodd o famolaeth i'r bobl.

Roedd y Bwdha yn anrhydeddu mamau pan ddywedodd 'Fel mam sydd, hyd yn oed wrth beryglu ei bywyd ei hun, yn amddiffyn ei phlentyn, gadewch i ddyn dyfu cariad difesur tuag at yr holl fyd.'

Dechreuodd Diwrnod y Mamau yn Lloegr yn y 1600au. Byddai gweision yn mynd adref i weld eu teuluoedd, gyda chacennau a melysion i'w mamau. Gelwid yr arfer yn 'going a-mothering'. Byddai pob mam yn derbyn cacen simnel a byddai mamau yn bendithio'u plant.

Addaswyd o www.mothers.net

Gweithgaredd 5.3

Iechyd mamau ledled y byd (11–14 oed)

Nod

- Cyflwyno disgyblion i ffeithiau am iechyd mamau mewn gwledydd sy'n datblygu

Bydd angen

- Copi o'r tabl isod i bob disgybl

1. Rhowch gopi o'r tabl isod i bob disgybl a gofyn iddynt gyfateb dechrau'r brawddegau gyda'r diwedd er mwyn creu brawddegau synhwyrol.
2. Gofynnwch iddynt ddefnyddio'r rhyngrwyd i ymchwilio i bumed Nod Datblygu'r Mileniwm. Pa fath o welliannau mae'r Cenhedloedd Unedig am i lywodraethau eu gwneud? Pa mor hawdd fyddai gwneud y newidiadau hyn? Gofynnwch i'r disgyblion grynhoi eu canfyddiadau.

Awgrymiadau am wefannau:
http://endpoverty2015.org/

www.un.org/millenniumgoals

Iechyd Mamau ledled y byd

Bob munud o bob dydd, yn rhywle yn y byd a gan amlaf mewn gwlad sy'n datblygu …	… mae'n cynrychioli cost enfawr i'w chenedl, ei chymuned a'i theulu.
Mae marwolaeth menyw yn fwy na thrasiedi bersonol ...	… yn medru gostwng yn sylweddol y peryglon iechyd sy'n wynebu menywod wrth feichiogi.
Gellid atal y mwyafrif o farwolaethau mamau pe bai gan fenywod …	… mae menyw yn marw yn sgil cymhlethdodau yn codi o feichiogrwydd neu enedigaeth.
Mae dros ddegawd o ymchwil wedi dangos fod mesurau bychain a fforddiadwy …	… mae plant yn colli eu prif ofalwr, mae cymunedau yn colli ei llafur cyflogedig a digyflog, ac mae gwledydd yn colli ei chyfraniadau at ddatblygiad economaidd a chymdeithasol.
Pan fo mam yn marw, …	… gan wneud marwolaeth mamau yn ystadegyn iechyd sy'n dangos y gwahaniaeth mwyaf rhwng gwledydd datblygedig a gwledydd sy'n datblygu.
Mae bron bob un o'r marwolaethau mamau (99 y cant) yn digwydd yn y byd sy'n datblygu …	… fynediad at ofal iechyd priodol yn ystod beichiogrwydd a genedigaeth, ac yn y cyfnod sy'n dilyn.

Gwella iechyd mamau Cambodia[1]

Dros y blynyddoedd diwethaf, mae llywodraeth Cambodia wedi gweithio gyda phedwar partner datblygu; Cronfa Poblogaeth y CU, Banc y Byd, Banc Datblygu Asia a'r Adran dros Ddatblygu Rhyngwladol; ar raglen wedi'i chynllunio i edrych ar rai o broblemau iechyd mwyaf enbyd y wlad. Mae'r rhaglen yn cyflogi grwpiau meddygol rhyngwladol i helpu i reoli cyfleusterau iechyd, ac yn gosod nodau penodol i weithio tuag atynt. Mae cydlynu effeithiol rhwng cyfranwyr wedi golygu fod yr ymdrechion wedi lledaenu dros y wlad, yn cwmpasu 12 ardal ac yn gwasanaethu 1.4 miliwn o bobl, un o bob deg o'r boblogaeth.

Un o brif lwyddiannau'r rhaglen fu cynyddu'r nifer o blant a anwyd naill ai mewn clinig neu yn y cartref gyda bydwraig wedi'i hyfforddi'n broffesiynol. Rhwng 2000 a 2005, cododd y gyfradd o enedigaethau ym mhresenoldeb gweithwyr iechyd proffesiynol o 31.8 i 43.8 y cant.

Mae cydlynu cyfranwyr iechyd Cambodia yn parhau i fod yn fater pwysig, gan fod llai na 25% o'r cymorth iechyd a ddarparir gan gyfranwyr i Cambodia yn cefnogi rhaglen wedi'i chydlynu. Mae llawr cyfan o'r Weinyddiaeth Iechyd yno wedi'i neilltuo ar gyfer swyddfeydd prosiectau preifat unigol, ac mae llawer o amser yn cael ei lyncu yma, yn hytrach nag ar waith sylfaenol yn rhywle arall. Mae'r Bartneriaeth Iechyd Rhyngwladol a lansiwyd ym mis Medi 2007, yn ceisio cydlynu ymdrechion cyfranwyr, eu huno y tu ôl i flaenoriaethau rhyngwladol, a rhyddhau'r Weinyddiaeth Iechyd i barhau gyda'r gwaith allweddol o ddarparu gwell gofal iechyd i bobl Cambodia, yn hytrach nag adrodd wrth bob un o'r cyfranwyr yn unigol.

Sut i weithredu

Mae'n bosibl fod llwyddiant Cambodia yn sgil y ffaith fod gwledydd datblygedig (fel y DU) yn gweithio gyda llywodraeth Cambodia i ddod o hyd i atebion i'w problemau Iechyd Mamau. Mae tynnu sylw at y materion yn ffordd dda o helpu i sicrhau fod y targed hwn wedi'i gyflawni erbyn 2015.

Camau

- Gwneud cardiau Sul y Mamau (14 Mawrth 2010) â negeseuon am NDM 5 a'u hanfon at famau adnabyddus (AS/enwogion/menywod busnes lleol).
- Ymweld â ward mamolaeth yn eich tref, a chymharu gyda'r adnoddau ar gyfer mamau mewn gwledydd sy'n datblygu, ysgrifennu am eich profiadau a gwneud arddangosfa yn yr ysgol.
- Anfon cerdyn Sul y Mamau at Sarah Brown/Samantha Cameron yn tynnu sylw at y materion.
- Cyfweld eich mam a'ch mam-gu – sut mae pethau wedi newid? Tynnwch sylw at amodau y mae'n rhaid i fenywod ddelio gyda hwy hefyd a thrafodwch eich canfyddiadau gyda'ch dosbarth.

Codi arian

- Gwerthu cardiau Sul y Mamau yn yr wythnosau yn arwain at Sul y Mamau.

NODER Cofiwch ein hysbysu am unrhyw gamau gennych chi neu'ch disgyblion. education@oxfam.org.uk

Negeseuon Allweddol ar gyfer Gweithredu

- Sicrhau fod gan bob mam fynediad at ofal iechyd da a moddion sylfaenol
- Gwledydd sy'n cyfrannu fel y DU i weithio gyda gwledydd sy'n datblygu i gydlynu ymdrechion i sicrhau dosbarthu cymorth yn deg
- Gwledydd sy'n cyfrannu i gadw at ymrwymiadau 2000 i ddarparu cymorth i gyflawni Nodau Datblygu'r Mileniwm
- Holl wledydd i ymrwymo at ostwng allyriadau carbon er mwyn arafu newid hinsawdd a'i effaith ar bobl o wledydd sy'n datblygu

Am fwy o adnoddau ar Iechyd Mamau ewch at:

www.oxfam.org.uk/poverty & women

Mae Oxfam wedi ymrwymo i ddarparu'r gefnogaeth orau posibl i ysgolion a grwpiau ieuenctid, ac rydym am asesu effaith ein gwaith gyda phobl ifanc.

Defnyddiwch y slip isod i ddweud wrthym am eich gwersi neu brosiectau NDM neu anfonwch ebost at education@oxfam.org.uk

……✂……

Enw Athro:

Enw a Chyfeiriad yr Ysgol:

Cod Post:

Ebost*

Nifer o ddisgyblion sy'n dysgu am yr NDM:
Oedran disgyblion:

Disgrifiad addysg NDM:

Dychwelwch y slip hwn at:

Tîm Ieuenctid ac Ysgolion Oxfam
Oxfam House
John Smith Drive
Rhydychen OX4 2JY

*Nodwch eich cyfeiriad ebost er mwyn derbyn negeseuon gennym am ein prosiectau a'n gweithgareddau. Gallwch dynnu'ch enw oddi ar y rhestr ar unrhyw adeg. Hoffem eich hysbysu am ein prosiectau a'n gweithgareddau. Fodd bynnag, pe bai'n well gennych beidio derbyn gwybodaeth o'r fath, anfonwch ebost at changes@oxfam.org.uk, ffoniwch 0300 200 1300 neu ysgrifennwch at Cyswllt Cefnogwyr, Oxfam House, John Smith Drive, Rhydychen OX4 2JY.