

Prosiect Ymchwil ‘Perfformio Mamol’ - Briffiad Polisi

Ysgrifennwyd gan Lena Šimić ac Emily Underwood-Lee, Mai 2022.

Mae celf yn galluogi trafodaeth am storïau anodd ac amrywiol ynghylch bod yn fam. Gall perfformio mamol greu lleoedd a chreu cymunedau.



Mae'r ddogfen hon wedi'i hanelu at **lunwyr polisi, cyllidwyr a chomisiynwyr**, ac **ymarferwyr mamol**, sy'n cynnwys **gweithwyr geni, ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol mamau, gweinyddwyr y celfyddydau, curaduron, cynhyrchwyr theatr, mamau/artistiaid ac artistiaid sy'n gweithio gyda themâu mamol**. Nod y ddogfen hon yw dangos sut y gall y storïau a adroddir gan famau/artistiaid mewn arferion perfformio mamol amrywiol helpu i newid canfyddiadau a thaflu goleuni ar brofiadau beunyddiol mamau. Bydd y ddogfen yn cyflwyno amlinelliad byr o'r prosiect ymchwil Perfformio Mamol, ei Fethodoleg, Canfyddiadau, a chyfres o Argymhellion. Rydym hefyd wedi cynnwys cyfeiriadau at Gyhoeddiadau eraill sydd wedi'u cynhyrchu yn rhan o'r prosiect Perfformio Mamol.

Cynnwys

Geirfa Allweddol.....	2
Ynglŷn â'r Prosiect.....	2
Methodoleg.....	3
Canfyddiadau.....	4
Mamau a Bod yn Fam.....	4
Cymorth a Chysylltu.....	5
Creu Celf Famol.....	6
Argymhellion.....	7
Cyhoeddiadau.....	8
Ôl-nodiadau.....	8

I gael rhagor o wybodaeth am y prosiect Perfformio Mamol ewch i

<https://perfformiomamol.com/>

Geirfa Allweddol

- **Perfformiad** – unrhyw theatr, dawn, celfyddyd berfformio neu gerddoriaeth byw, wedi'i ffilmio, neu ar-lein, neu ddigwyddiad tebyg arall.
- **Mamau** – y rhai sy'n gyfrifol am ofal dyddiol plant, boed yn blant biolegol iddynt ai peidio, plant eraill y mae ganddynt gyfrifoldeb a gydnabyddir yn gyfreithiol drostynt, teulu estynedig, neu blant sydd wedi dod yn deulu drwy strwythurau mathau eraill o berthnasoedd.
- **Mamol** – astudio ac ystyried mamau a bod yn fam, yn ogystal â materion sy'n ymwneud â hawliau a gofal atgennedlol.
- **Bod yn fam** – y weithred o ofalu am berson dibynnol arall.
- **Menywod** – pawb sy'n nodi eu bod yn fenywod waeth beth fo'r rhyw a neilltuwyd ar enedigaeth.
- **Teulu** – grŵp o bobl sy'n gysylltiedig, yn ôl cysylltiadau cyfreithiol, biolegol neu ddewisol.
- **Celf / y celfyddydau** – y celfyddydau creadigol, perfformio a gweledol yn yr ystyr ehangaf.
- **Artistiaid** – y rhai sy'n gweithio i greu celf mewn unrhyw ffurf ar gelfyddyd mewn rhinwedd broffesiynol.
- **Polisi** – fframweithiau gweithredu, strategaeth a sefydliadol arfaethedig mewn unrhyw sector gan gynnwys y wladwriaeth.
- **Mam/artist** – y rhai sydd â chyfrifoldebau gofalu ac sy'n creu celf.

Ynglŷn â'r Prosiect

Mae **Perfformio Mamol** yn ceisio deall y cyflwr mamol yn well drwy astudio perfformio mamol. Yn waelodol iddo mae ymchwilio i'r amodau y mae mamau/artistiaid yn gwneud gwaith oddi mewn iddynt a'r cyd-destunau y derbynir y gwaith ynddynt. Yr egwyddor sylfaenol yw y gallwn ddysgu mwy am yr hyn y mae'n ei olygu i fod yn fam drwy wrando ar storïau sydd wedi eu creu yn ofalus a'u rhannu gan artistiaid. **Gall y wybodaeth hon ein helpu ni i gyd i ddod o hyd i gymuned, cefnogi menywod a'r rhai sy'n bod yn famol, a gwella a chyfoethogi gwasanaethau a pholisi i famau.**

Ariannwyd y prosiect Perfformio Mamol gan Gyngor Ymchwil y Celfyddydau a'r Dyniaethau ac fe'i cynhaliwyd rhwng 2019 a 2022. Arweiniwyd y tîm ymchwil gan yr Athro Emily Underwood-Lee (Prifysgol De Cymru) a Dr Lena Šimić (Prifysgol Edge Hill) gyda chymorth ymchwil gan Georgina Biggs a Dr Jennifer Verson. Roedd cylch cyngori'r prosiect yn cynnwys:

- Yr Athro Alice Entwistle – Athro Saesneg ac Ieithoedd Modern, Prifysgol De Cymru, y DU
- Dr Deirdre Donoghue – Artist/Ymchwilydd, Cyfarwyddydd Sylfaenydd m/other voices, yr Iseldiroedd
- Dr Rachel Epp Buller – Athro Cysylltiol y Celfyddydau Gweledol a Dylunio, Coleg Bethel, UDA
- Zoe Gingell – Artist/Cyd-sylfaenydd a Churadur Project a Rhaglen Mothersuckers yn Oriel MADE, y DU
- Dyana Gravina – Sylfaenydd a Chyfarwyddydd Creadigol, Project Procreate
- Yr Athro Vicky Karkou – Deiliad y Gadair Dawns, Celf a Lles – Prifysgol Edgehill, Ormskirk
- Dr Sara C Motta – Athro Cysylltiol, Prifysgol Newcastle, Awstralia
- Aleksandra Nikolajev-Jones – Ymarferydd Dawns Famol, y DU
- Yr Athro Ruth McElroy – Athro Diwydiannau Creadigol, Prifysgol De Cymru, y DU
- Prue Thimbleby – Cydlynnydd Tîm y Celfyddydau, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, y DU
- Yr Athro Carolyn Wallace – Athro Gwasanaethau Iechyd a Gofal Cymunedol, Prifysgol De Cymru, y DU
- Dr Ruchika Wason Singh – Sylfaenydd a Chyfarwyddydd yr Archif ar gyfer Mapio mamau/Artistiaid Mamau yn Asia, India

Methodoleg

Mae'r tîm ymchwil wedi cynnal:

- 18 o [gyfweliadau](#) trylwyr gyda mamau/artistiaid ac artistiaid rhyngwladol yn gweithio gyda themâu mamol.
- 5 o [fforymau](#) yn archwilio pynciau celf famol; adrodd storïau; hinsawdd, rhywedd a dyfodol mamau; mudo a dinasyddiaeth; a pholisi ac effaith iechyd gyda 34 o siaradwyr gwadd a chyfanswm o 238 o gyfranogwyr yn y pum digwyddiad.
- 5 o [grwpiau trafod](#) trylwyr ar raddfa fach (10-12 o gyfranogwyr) gyda chyfanswm o 31 o artistiaid yn gweithio gyda'r famol. Roedd y pynciau a drafodwyd yn cynnwys effaith COVID ar amodau gwaith mamau/artistiaid, trawstoriadedd a gofal, y maes domestig, creu celf a pholisi, ac amrywiaeth mewn celfyddyd famol. Cynhaliwyd y grwpiau trafod ar y cyd â The Mothersuckers Project ac Oriol MADE Caerdydd.

Rydym wedi dadansoddi'r hyn a ddywedwyd yn y gwahanol gynulladau hyn yn ogystal â chynnal arolygon gyda mynychwyr yn y fforymau. Mae ein canfyddiadau wedi'u rhoi yng nghyd-destun llenyddiaeth sydd eisoes yn bodoli ynghylch astudiaethau mamol a pherfformio. Ochr yn ochr â hyn, rydym wedi cynnal dadansoddiad testunol o berfformiadau a gweithiau celf cyfoes gan famau/artistiaid neu artistiaid sy'n ymwneud â themâu mamol. Mae'r ddogfen hon yn crynhoi ein prif ganfyddiadau ymchwil; i weld dadansoddiad manylach, gweler ein rhestr cyhoeddiadau ar dudalen 8 y ddogfen hon.

"Fe wnaeth fy annog i fod yn fwy eofn ac ymgorffori mwy o berfformio yn fy actifyddiaeth yn ogystal â fy arferion clinigol." Cyfranogwr Fforwm

"Annwyl ferch, nid mam sydd yma. Yr hyn sydd yma yw gofal mamol dros eraill, yn gofalu am y chthonig, am yr hunan-gydag-eraill. Gofal. Annwyl Ferch. Mae'r dyfodol yn fenywaidd. Dy dro di yw hi nawr."
Dyfyniad wedi'i gyfieithu o destun perfformiad Dear Daughter gan Nanna Lysholt Hansen, Artistⁱ

"Pan ddes i'n fam y dechreuais i ddod yn artist hefyd."
Tracy Breathnach Evans, Artistⁱⁱ

Canfyddiadau

Rydym wedi rhannu ein canfyddiad yn dri maes allweddol: **Mamau a Bod yn Fam, Cymorth a Chysylltu a Chreu Celf Famol**. Mae llawer o arsylwadau'n croesi rhwng y categorïau hyn – gwneir pob un ohonynt yng nghyd-destun creu celf famol a'i derbyniad. Ein prif ganfyddiad yw y gall celfyddyd famol ddysgu llawer i ni am amodau a phrofiadau bod yn fam. **Mae celf a pherfformiad mamau yn adnodd pwysig i bawb y mae eu rolau proffesiynol yn gofyn iddynt ymgysylltu â mamau a'u cefnogi.**

Mamau a Bod yn Fam

*"Rwy'n edrych arnaf i fy hun a mamau eraill yn ddyfnach nawr."
Cyfranogwr Fforwm*

- Mae gan gynrychiolaethau o fod yn fam mewn celf a diwylliant y pŵer i herio adeiladweithiau amlwg "y fam ddelfrydol".
- Rhaid cydnabod amwysedd ac anhawster fel rhan annatod o'r profiad mamol.
- Yn aml, gall celfyddyd a pherfformio mamol drafod pynciau anodd mewn ffyrdd y gallai mamau gael eu rhwystro rhag eu gwneud mewn cyd-destunau eraill.
- Mae gan gelfyddyd a pherfformio mamol lawer i'w ddweud wrth feysydd ymholi eraill, gan gynnwys ym maes iechyd, gofal cymdeithasol, y trydydd sector a sefydliadau elusennol sy'n ceisio cefnogi'r rhai sy'n darparu gofal mamol. Ceir enghraifft o hyn ym mhrosiect Mother Journal, lle defnyddir celf i greu adnoddau dysgu ac adfyfrio ar gyfer gweithwyr geni a mamau newydd, ac mewn llawer o fyrdau iechyd, lle mae adrodd storïau digidol wedi cael ei ddefnyddio i wella profiad cleifion.ⁱⁱⁱ
- Gall cysylltiadau a moeseg mamol ein symud tuag at ofal mewn cyd-destunau y tu hwnt i'r teulu agos, megis ymgysylltu cymunedol a phethau ar wahân i'r dynol. Mae hyn yn arbennig o bwysig yng nghyd-destun yr argyfwng hinsawdd.
- Soniwyd bod plant yn galluogi mamau i osod gwreiddiau mewn lle. Yn yr un modd, ystyriwyd bod creu celf a'i derbyniad yn ffordd o greu cymuned.
- Gall celfyddyd famol ddatgelu straeon cudd neu wneud i ni weld y beunyddiol mewn ffordd newydd. Gall wneud y domestig yn anghyfarwydd neu'n wahanol; gall hefyd dorri'r cyfyngiadau rhwng y preifat a'r cyhoeddus, mynd â'r cartref i'r maes cyhoeddus neu ddod â'r maes cyhoeddus i'r cartref.

*"Mae'r cyfrifoldebau sy'n dod gyda bod yn fam wedi lleihau'n sylweddol yr amser sydd gen i yn fy mywyd ar gyfer pethau eraill. Fodd bynnag, rwy'n teimlo fy mod yn canolbwyntio mwy nag yr ydw i erioed wedi'i wneud o'r blaen ar y gwaith rwyf am ei wneud neu y mae angen i fi ei wneud."
Jina Valentine, Artist^{iv}*

"Dysgais fod gan fenywod fel mamau lawer i'w rannu ar draws ffiniau." Cyfranogwr Fforwm

- Mae mamau yn aml yn teimlo'n ynysig ac mae angen manau a digwyddiadau penodol arnynt, gan gynnwys manau cymunedol. Mae cynhyrchu celf, cyfranogiad a phresenoldeb mewn digwyddiadau mamol yn galluogi i gysylltiadau gael eu gwneud gyda mamau eraill er mwyn adeiladu rhwydweithiau cymunedol.
- Mae gan solidariaeth rhwng mamau, sy'n ymestyn i rwydweithiau gofal y tu hwnt i rwydweithiau teuluol, werth personol, cymdeithasol ac ariannol enfawr i famau.
- Mae cael plant yn gorfodi llawer o fenywod, gan gynnwys mamau/artistiaid, i roi'r gorau i weithio neu i newid eu harferion gwaith er mwyn gweithio o gwmpas eu cyfrifoldebau rhianta ac yn eu cartref. Mae hyn yn waeth, yn benodol, i famau/artistiaid sydd eisoes yn gweithio mewn economi sy'n aml yn ansicr ac yn llawrydd.
- Mae gofal plant, sy'n parhau i fod yn gyfrifoldeb ar sail rhywedd, yn hanfodol er mwyn galluogi mamau i ymgysylltu â'r celfyddydau a chymryd rhan yn y byd theatr a chelf. Mae'r cyfnodau cloi yn ystod pandemig COVID wedi agor manau ar-lein, sydd wedi cael y fantais annisgwyl o ganiatáu i'r rhai sydd â chyfrifoldebau gofal plant greu a chael mynediad i gelf pan nad ydynt fel arfer yn gallu teithio i fynychu digwyddiadau.
- Mae'r newid i ar-lein a orfodwyd gan COVID wedi galluogi i gysylltiadau gael eu gwneud ar draws ffiniau daearyddol, cymdeithasol a diwylliannol. Ar yr un pryd, roedd mamau/artistiaid yn teimlo bod y llafur emosiynol a achoswyd gan y pandemig, gan gynnwys gofal a gofal plant, yn fawr, a heb ei werthfawrogi, ac yn seiliedig ar rywedd, gan roi'r cyfrifoldeb pennaf i famau.

"Mae yna brofiad arbennig iawn ynghlwm wrth fod yn fam, ac rwy'n gwybod ei fod wedi achosi i lawer o fenywod newid eu perthynas yn llwyr â'u corff, eu perthynas â'r GIG, â'u bywydau, â'u gwaith. A thra byddwn ni'n byw mewn cymdeithas sy'n bendant yn batriarchaidd, bydd tensiwn bob amser y mae angen ei fynegi mewn ffordd benodol iawn. Nid yw cyffredinoli am fod yn fam ar hyn o bryd mor werthfawr i fi ag yw clywed gan famau. I fi mae'n teimlo mai hynny sydd ar goll." Alesha Chaunte, Artist'

"Weithiau mae'n haws meddwl bod eraill yn llwyddo'n well. Ond mae'n debyg bod y rhan fwyaf o artistiaid a mamau sydd heb lawer o gefnogaeth deuluol yn mynd drwy'r un frwydr yn ceisio cadw eu hymarfer yn fyw."

Cyfranogwr Fforwm

- Mae dosbarth, hil, iaith, cyfrifoldebau gofal, bod yn fam sengl a chyfrifoldebau gofal plant ymhlith y rhwystrau niferus i greu a gwyllo celf. Rhaid cydnabod yr anhawster a'r gost o ymgysylltu â chelf famol ar draws ffiniau trawstoriadol.
- Mae mamau/artistiaid yn chwilio am gymuned a solidariaeth â mamau/artistiaid eraill, ond yn ofni cael eu labelu neu eu hymylu gan y teitl 'mam/artist'.
- Fel gyda mamau yn gyffredinol, mae artistiaid mamol yn dibynnu ar rwydweithiau cymorth estynedig i'w galluogi i weithio yn y celfyddydau. Yn nodweddiadol, mae'r rhwydweithiau hyn yn cynnwys mamau/artistiaid eraill, yn ogystal â ffrindiau a theulu.
- Er bod y syniad o gartref a'r domestig yn ddiwylliannol benodol, a bod problemau gyda'r llafur anweledig sy'n cael ei wneud mewn mannau domestig, gall gofod o'r fath, serch hynny, weithredu fel cyd-destun diogel, chwareus, cynhyrchiol a chreadigol ar gyfer creu celf ar themâu mamol.
- Mae cwestiynau moesegol ynghylch troi'r preifat, y plentyn a'r cartref yn gyhoeddus drwy greu celf. Mae mamau/artistiaid yn ymdrin yn weithredol â'r cwestiynau hyn.
- I lawer o artistiaid, mae'r newid i weithio yn y cartref yn hytrach nag mewn stiwdio, yn sgil COVID, wedi ysgogi arloesedd gan gynnwys estheteg a ffurfiau artistig newydd. Mae hyn yn ei dro wedi creu hyder newydd mewn llawer o artistiaid yn eu hymarfer eu hunain.
- Mae atebion dychmygus i ofal plant eisoes ar waith i lawer drwy fannau cydweithio sy'n galluogi rhannu cyfrifoldebau gofalu â mamau/artistiaid eraill. Gwelwyd yr arferion hyn ar waith, ymhlith enghreifftiau eraill, gyda'r cymorth cydweithredol sydd ar gael gyda Migrant Artists Mutual Aid (MaMa), lle mae mamau'n dod at ei gilydd mewn côr cymunedol i greu celf a hefyd i'w cefnogi ei gilydd yn eu bywydau bob dydd, ac yng ngwaith y Prosiect Procreate, sy'n darparu mannau stiwdio fforddiadwy ac addas i blant i famau/artistiaid, sydd hefyd yn rhannu gofal plant.^{vi}

"Fe es i â fy mhlant y tu mewn i fy ngwaith o fy mol i fy mreichiau, es i â nhw i fy mherfformiadau, i gwrdd â'r bobl fwyaf annwyl a roddodd nerth i fi, i'r lleoedd a roddodd ryddid i'w mam. Rydw i eisiau iddyn nhw wybod bod eu mam yn rhydd a'u bod hwythau hefyd yn rhydd."

Nathalie Anguezomo Mba Bikoro, Artist^{vii}

Argymhellion

- Mae angen archwilio'r strwythurau cymdeithasol, diwylliannol, economaidd a gwleidyddol a ddylai gefnogi mamau/artistiaid a mynd i'r afael â nhw'n ofalus er mwyn deall sut mae'r strwythurau hyn yn atgyfnerthu dyrannu'r gwaith o fod yn fam ar sail rhyw.
- Rhaid i'r mamau/artistiaid gael solidariaeth ag eraill er mwyn newid y sefyllfa y maen nhw'n gweithio ac yn gofalu ynddi. Mae angen modelau newydd o roi gofal a chreu cymunedau.
- Mae angen dychmygu systemau a strwythurau gwaith newydd ar gyfer mamau. Gallai'r rhain gynnwys: gweithio hyblyg, wythnos waith pedwar diwrnod, gweithio gartref, gweithio'n fwy lleol, neu weithio fel rhan o gydweithredfa neu gymuned. Bydd y strwythurau hyn yn cefnogi mamau/artistiaid, ond byddant hefyd o fudd i unrhyw un sydd â chyfrifoldebau gofalu.
- Rhaid i famau/artistiaid gael naratifau, systemau ariannu, strwythurau a manau sy'n greadigol, yn gynhyrchiol ac yn gynhwysol. Er enghraifft, croesawu plant i fannau celf, gallu cynnwys gofal plant yn rhan o geisiadau am gyllid, cael cymorth ychwanegol ac amser i ysgrifennu ceisiadau.
- Mae angen cynnal adolygiad o'r ffordd y cyllidir y celfyddydau ac effaith arferion cyllido a churadu presennol ar famau/artistiaid.
- Dylai fod cydnabyddiaeth gyhoeddus o amrywiaeth storïau mamol a phwysigrwydd clywed a chydabod storïau amrywiol, gan gynnwys straeon anodd ac amwys. Mae celf, a pherfformio byw'n benodol, yn cynnig llwybr pwerus tuag at adrodd storïau mamol mor amrywiol.
- Rhaid cefnogi mamau o bob dosbarth, hil, corff, gallu a chefnidir os ydym am ymgysylltu ag amrywiaeth o storïau mamol a chelf famol.
- Rhaid i artistiaid a churaduron sicrhau eu bod yn archwilio eu braint eu hunain wrth greu a dangos celf a'u herio eu hunain i ymestyn y fraint honno i'r rhai a allai fod wedi eu heithrio.
- Mae angen cymorth hirdymor, cynaliadwy ar famau/artistiaid a churaduron, yn ystyried tai a gofal plant yn ogystal â chyllid hirdymor a chynaliadwy i'r celfyddydau. Enghraifft dda yw'r rhaglen beilot Incwm Sylfaenol Cyffredinol i Artistiaid yn Iwerddon.
- Gall perfformio ddangos yn glir mor bwysig y mae creu cymunedau a chwrdd â phobl yn y cnawd. Mae arnom angen mwy o arddangosfeydd, mwy o wyliau theatr, mwy o gynulliadau celf, sy'n dathlu amrywiaeth storïau mamol, rhai'n canolbwyntio'n gyfan gwbl ar themâu mamol ac mewn rhaglenni celf mwy cyffredinol.
- Yn yr un modd, gall mynychu digwyddiadau celfyddydol adeiladu cymuned a chreu dealltwriaeth; o'r herwydd, dylid mynd â chelf a pherfformiadau i'r manau hynny lle mae mamau, a'r rhai sy'n cefnogi mamau. Gallai hyn olygu celfyddyd famol mewn ysbytai, canolfannau cymunedol, canolfannau addysg oedolion, canolfannau gofal plant, meddygfeydd, grwpiau babanod, ac yn y blaen.
- Mae'n bwysig defnyddio termau cadarnhaol fel yn rhydd rhag plant yn hytrach na di-blant, yn ogystal â'r term 'bod yn fam' fel rhywbeth sy'n cael ei wneud, yn pwysleisio'r gwaith a'r gweithredu sy'n rhan o'r profiad beunyddiol.

Cyhoeddiadau

I ddarllen dadansoddiad manwl o'n canfyddiadau, gweler ein cyhoeddiadau prosiect eraill:

Cyhoeddiadau Academaidd

- Šimić, L. ac Underwood-Lee, E. (goln.) (I ddod – dan gytundeb, disgwylir cyhoeddi yn 2022) *Mothering Performance: Maternal Action*. Abingdon: Routledge.
- Šimić, L. ac Underwood-Lee, E. (2021) *Maternal Performance: Feminist Relations*. Basingstoke: Palgrave.
- Šimić, L. ac Underwood-Lee, E. (2019) 'Returning to Ourselves: Medea/Mothers' Clothes and Patience one decade on' yn *Marchevska, E. a Walkerdine, V. (goln.) Maternal in Creative Work: Intergenerational Discussions on Motherhood and Art*. Abingdon: Routledge.
- Epp Buller, R., Šimić, L. ac Underwood-Lee, E. (2019) 'The Body in Letters: Once Again, Through Time and Space' yn *Epp Buller, R. a Reeve, C. Inappropriate Bodies: Art, Design, and Maternity*. Bradford (CA): Demeter.
- Biggs, G., Šimić, L. ac Underwood-Lee, E. (2021) 'ENGAGE: Conversations conceived across performance studies and the maternal'.

Cyfweliadau

Gweler <https://perfformiomamol.com/cyfweliadau-mamau-artistiaid/> ar gyfer cyfweliadau gyda:

[Aleasha Chaunte](#), [Aleksandra Nikolajev Jones](#), [Amanda Coogan](#), [Elena Marchevska](#), [Jennifer Verson](#), [Jessica Olah](#), [Jina Valentine](#), [Liz Clarke](#), [Louise Ann Wilson](#), [Lynn Lu](#), [Megan Wynne](#), [Michelle Hartney](#), [Nanna Lysholt Hansen](#), [Nathalie Anguezomo Mba Bikoro](#), [Peggy Shaw](#), [SuAndi](#), [TheBabyQuestion \(Paula Varjack, Catriona James and Luca Rutherford\)](#), a [Tracy Breathnach-Evans](#).

ⁱ http://nannalysholthansen.com/?page_id=541.

ⁱⁱ <https://performanceandthematernal.files.wordpress.com/2020/10/tracy-breathnach-evans-1.pdf>.

ⁱⁱⁱ Gweler <https://www.maternaljournal.org/> am fanylion brosiect y Maternal Journal. Gweler <https://bcuhb.nhs.wales/services/health-services1/patient-and-carer-experience-team/patient-safety-and-experience/patient-stories/> a <https://www.artsinhealth.wales/storytelling.html> am enghreifftiau o adrodd storïau ym Myrddau Iechyd Betsi Cadwaladr a Bae Abertawe.

^{iv} https://performanceandthematernal.files.wordpress.com/2021/09/jina_valentine.pdf.

^v <https://performanceandthematernal.files.wordpress.com/2021/07/aleasha-chaunte-1.pdf>.

^{vi} Gweler <https://migrantartistsmutualaid.org/> am ragor o wybodaeth ynghylch Migrant Artists Mutual Aid a <https://www.procreateproject.com/> am ragor o wybodaeth am brosiect Procreate.

^{vii} <https://performanceandthematernal.files.wordpress.com/2020/12/nathalie-anguezomo-mba-bikoro.pdf>.