

Iselder ôl-enedigol



Mae cael babi yn ddigwyddiad pwysig mewn bywyd, ac mae'n naturiol profi amrywiaeth o emosiynau ac ymatebion yn ystod eich beichiogrwydd ac ar ôl hynny. Ond os byddant yn dechrau cael effaith fawr ar sut rydych yn byw eich bywyd, efallai bod gennych broblem iechyd meddwl.

Bydd oddeutu 1 merch o bob 5 yn cael profiadau iechyd meddwl negyddol yn ystod y cyfnod maent yn feichiog neu'r flwyddyn ar ôl i'r babi gyrraedd. Gall hyn effeithio unrhyw un, boed yn brofiad hollol newydd nad ydych wedi ei gael o'r blaen, neu'n bwl o rywbeth rydych chi wedi ei brofi o'r blaen.

Gall fod yn anodd iawn gallu siarad yn agored am sut rydych yn teimlo pan fyddwch yn dod yn rhiant newydd. Efallai y byddwch yn teimlo:

- dan bwysau i fod yn hapus ac yn llawn cyffro
- bod yn rhaid i chi fod mewn rheolaeth o bopeth
- yn bryderus eich bod yn rhiant gwael os ydych yn cael trafferth ymdopi â'ch iechyd meddwl
- yn poeni y bydd eich babi yn cael ei gymryd oddi arnoch os byddwch yn cyfaddef sut rydych yn teimlo

Ond mae'n bwysig gofyn am help os bydd ei angen arnoch. Rydych yn debygol o weld bod llawer o famau newydd yn teimlo'r un

fath.

Iselder cynenedigol ('antenatal' neu 'prenatal' = cyn yr enedigaeth)

Mae iselder ol-enedigol yn rywbeth mae nifer yn ymwybodol ohono bellach, ond mae'r ddealltwriaeth a'r ymwybyddiaeth bod modd profi iselder, yn ogystal â gorbryder, yn ystod beichiogrwydd yn llawer is.

Iselder ôl-enedigol ('postnatal' neu 'postpartum' = ar ôl yr enedigaeth)

Bydd rhwng 8 a 15% o fenywod yn cael eu heffeithio gan iselder ôl-enedigol.

Mae'r cysyniad o '*baby blues*' yn gyffredin iawn ac yn un mae nifer yn ymwybodol ohono, ond **nid** yw hyn yr un peth ag iselder ôl-enedigol. Yn gyffredinol, bydd y '*baby blues*' yn para am ychydig o ddyddiau yn unig, thra bod iselder ôl-enedigol yn broblem ehangach. Y prif wahaniaeth rhwng iselder ôl-enedigol a'r felan (y *baby blues*) yw y bydd yr iselder yn aml yn cael effaith andwyol ar les y ferch, gan ei chadw rhag gweithredu'n effeithiol am gyfnodau hir o amser.

Symptomau:

- Tristwch
- [Pryder](#)
- Teimladau o euogrwydd
- [Hunan-werth isel](#)
- Diffyg egni
- Trafferth canolbwyntio

Bydd nifer o'r farn bod iselder ôl-enedigol yn rywbeth sy'n taro'r fam yn syth wedi'r enedigaeth, ond mae'n hollbwysig bod yn ymwybodol nad yw hyn yn wir mewn nifer o achosion. Gall daro'r fam ar **unrhyw adeg** o fewn y flwyddyn gyntaf wedi geni'r plentyn.

Mae iselder ôl-enedigol yn rywbeth i'w gymryd o ddifrif o'r eiliad bydd amheuaeth bod y ferch yn ei brofi. Mae'n hanfodol ymweld â'r meddyg er mwyn trafod y ffordd ymlaen – mae sawl triniaeth ar gael, gan gynnwys cwnsela, grwpiau cymorth neu feddyginiaethau (neu cyfuniad ohonynt).

Seicosis ôl-enedigol

Mae seicosis ôl-enedigol yn gyflwr anghyffredin a phrin ond yn ddiagnosis difrifol iawn sy'n effeithio ar oddeutu 1 o bob 1,000 merch sy'n rhoi genedigaeth.

Symptomau:

- [Iselder](#)
- [Mania](#)
- [Seicosis](#)

Gall seicosis ôl-enedigol fod yn brofiad llethol a dychrynlyd i chi a'ch anwyliaid, ac mae'n bwysig ceisio help cyn gynted â phosibl. Gyda'r cymorth cywir, bydd y rhan fwyaf o ferched yn gwella'n llwyr.

[Gwybodaeth o wefan [Mind](#)]

[Darllen rhagor am brofiadau iechyd meddwl amenedigol ar mind.org](#)

Mae testun y cofnod hwn wedi'i ryddhau dan y drwydded [Creative Commons BY-SA 4.0](#), sy'n eich caniatáu i'w

ail-ddefnyddio a'i newid mewn unrhyw ffordd os ydych yn rhoi cydnabyddiaeth ar ffurf dolen i'r dudalen hon, ac yn trwyddedu eich fersiwn ddeilliadol yn yr un modd. Gweler [testun y drwydded](#) am ragor o fanylion.

Myfyrdodau

[‘Newid byd: profiad o iselder ôl-enedigol’ – Hawys Haf](#)



“Roedd ‘na anhrefn, ro’n i’n casáu bod yng nghanol pobol, a do’n i’n sicr ddim yn teimlo fel mod i’n llwyddo mewn unrhyw ffordd. Ddim yn llwyddo i fod yn fam, ddim yn llwyddo i fod yn wraig, ddim yn llwyddo yn fy nyletswyddau i ofalu ar ôl y merched, ddim yn cyrraedd unman ar amser, methu bwydo’r babi, methu cadw’r tŷ yn lân, methu cael swper ar y bwrdd... ac roedd y rhestr yn ddi-ddiwedd. Ro’n i’n teimlo’n fethiant llwyr.”
[\(darllen rhagor\)](#)

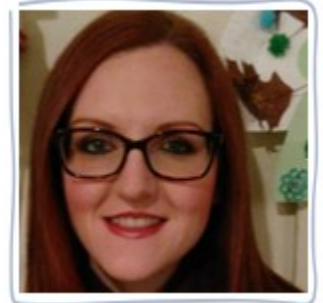


[Iselder ôl-enedigol a chwedl y fam ‘berffaith’ – Sara Powys](#) (blog ar wefan Mind)

“Tra bod y rhan fwyaf o famau newydd yn teimlo’n hapus, er yn flinedig, wrth groesawu teulu a ffrindiau, doeddwn i ddim eisiau gweld neb. Roedd y syniad yn gwneud i mi deimlo dan hyd yn oed fwy o straen. Es i grŵp mamau newydd, ond roedd eu

gweld fel petaen nhw'n ymdopi'n iawn yn gwneud i mi deimlo'n annigonol." [\(darllen rhagor\)](#)

[Seicosis ôl-enedigol a fi – Charlotte Harding](#) *(blog ar wefan Mind)*



“Wedes i ddim wrth unrhyw un fy mod yn clywed lleisiau a synau nac ychwaith fy mod yn meddwl bod pawb yn sibrawd amdana i ac yn dweud fy mod yn fam wael. Roedd y paranoia yn ddwys a dechreuais fynd yn rhithiol yn gyflym ac argyhoeddais fy hun fod fy ngŵr yn rhoi cyffuriau i mi. Roeddwn yn gweld ac yn clywed pethau bob dydd.” [\(darllen rhagor\)](#)

Rhagor o wybodaeth

- [Rhagor o wybodaeth am iselder ôl-enedigol ar meddwl.org](#)
- [Iselder ôl-enedigol ac iechyd meddwl amenedigol : Mind](#)
- [Iselder Ôl-enedigol : Gofal](#)
- [Iselder ar ôl geni : Serene](#)
- [Iechyd Meddwl Amenedigol – i rieni newydd a rhieni beichiog : Mind \(pdf\)](#)
- [Iselder Ôl-enedigol : WWAMH \(pdf\)](#)
- [Anhwyllder deubegynol, beichiogrwydd a geni plant : NCMH \(pdf\)](#)
- [Rhannu'r baich – iselder ar ôl y geni : Pwynt Teulu](#)
- [‘Meddwl am Ddau’ – prosiect iechyd meddwl ôl-enedigol Mind Cymru](#)

Profiadau

- [Nesdi Jones: Delio gyda gorbryder ar ôl cael babi](#)
- [Catherine yn rhannu ei phrofiad o iselder ôl-enedigol : Ffit Cymru](#)
- [Sara Powys yn trafod ei phrofiadau o salwch meddwl ar ôl rhoi genedigaeth : Prynawn Da](#)
- [Iselder ar ôl y geni – y gwir truenus \(rhan 1\) : Pwynt Teulu](#)
- [Iselder ar ôl y geni – y gwir truenus \(rhan 2\) : Pwynt Teulu](#)
- [Iselder ar ôl y geni a fi : Pwynt Teulu](#)
- [Mari Lovgreen a'r 'Baby Pinks'](#)
- [Tad ar chwâl](#)
- [Y gwirionedd erchyll am beth yw dioddef o iselder ôl-enedigol](#)
- [Straeon y Geni](#)

Newyddion ac Erthyglau

- [Mamau'n gorfod teithio hyd at 10 awr am ofal amenedigol \(26 Mehefin 2018\)](#)
- [Mamau newydd yn cael eu hannog i geisio cefnogaeth iechyd meddwl \(26 Ebrill 2018\)](#)
- [Diffyg diagnosis achosion PTSD ôl-enedigol \(7 Rhagfyr 2017\)](#)
- [Galw am asesiadau iselder ôl-geni i dadau newydd \(25 Hydref 2017\)](#)
- [Adroddiad ar iechyd meddwl amenedigol yng Nghymru \(17 Hydref 2017\)](#)
- [Dim digon o gefnogaeth i famau newydd \(29 Gorffennaf 2017\)](#)
- [Galw am uned salwch meddwl i famau yng Nghymru \(25 Mawrth 2017\)](#)

Dolenni eraill

- [Fforwm drafod : Iselder, Iselder Ôl-enedigol ac Anhwylder Affeithiol Tymhorol](#)
- [Cymorth](#)
- [Triniaethau](#)
- [Gwybodaeth, llinellau cymorth a rhestr o elusennau](#)