

IECHYD MEDDWL AMENEDIGOL

i rieni newydd a rhieni beichiog

Nodau'r daflen ffethiau

- Eich helpu i wybod mwy am broblemau iechyd meddwl amenedigol fel iselder ôl-enedigol
- Eich helpu i helpu eich hun neu eich partner
- Dweud wrthyfch am y cymorth sydd ar gael i chi



Mae'n gyffredin i chi deimlo ychydig 'ar bigau'r drain' yn ystod y cyfnod amenedigol hwn, yn enwedig os mai hwn yw eich babi cyntaf ac mae'n gyffredin i chi ddiodef o'r 'felan' am 3-5 diwrnod ar ôl i chi eni'r plentyn. Fodd bynnag, os byddwch yn teimlo'n isel iawn neu'n bryderus yn ystod y beichiogrwydd neu os bydd y teimladau hyn yn parhau ar ôl i chi eni'r plentyn, darllenwch y daflen hon a gofynnwch am gymorth gan eich meddyg teulu, eich bydwaig neu'ch ymwelydd iechyd.

Beth yw ystyr problemau iechyd meddwl 'Amenedigol'?

Ystyr 'amenedigol' yw'r cyfnod o amgylch eich beichiogrwydd a'r flwyddyn gyntaf ar ôl i'ch babi gael ei eni. Y salwch meddwl mwyaf cyffredin yw iselder ôl-enedigol, ond ceir mathau eraill gan gynnwys pryder. Gweler y blwch i'r dde am fathau gwahanol o broblemau iechyd meddwl yn ystod y cyfnod hwn.

Pam ydw i'n teimlo fel hyn?

Nid oes unrhyw achosion hysbys o ran salwch meddwl amenedigol. Fodd bynnag, awgryma ymchwil y gallwch wynebu mwy o risg os causoich brofiad traumatig wrth eni'r plentyn, os nad ydych yn cael digon o gymorth, os ydych yn cael anawsterau o ran eich cydberthynas, os oes gennych bryderon ariannol neu os ydych yn profi digwyddiadau bywyd sy'n achosi straen, neu rywbeth hollol wahanol! Cofiwch, gall problemau iechyd meddwl ddigwydd i unrhyw un a gallwch wella!



Nid ydych ar eich pen eich hun!

Mae problemau iechyd meddwl amenedigol yn lled gyffredin a dywed hyd at bedwar o bob 10 mam a thad newydd eu bod wedi teimlo straen, pryder ac iselder sylweddol yn ystod eu beichiogrwydd ac ar ôl hynny.

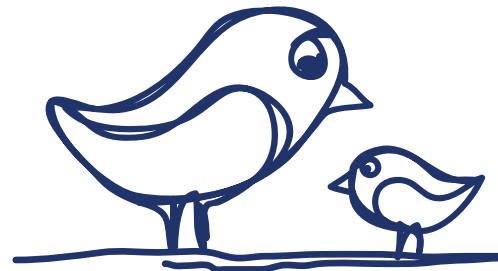
Peidiwch â dioddef yn dawel! Mae'n bwysig eich bod yn cydnabod y teimladau hyn er mwyn sicrhau eich bod yn cael yr help a'r cymorth cywir er eich lles chi a'ch babi.

Mathau o Broblemau Iechyd Meddwl Amenedigol

- Pryder Cynenedigol (gan gynnwys OCD)
- Iselder Cynenedigol
- Pryder a/neu Iselder Ôl-enedigol
- Seicosis Ôl-esgorol
- Anhwylderau Bwyta
- Anhwylder Straen Wedi Trauma (PTSD)
- Problemau ym mherthynas y fam a'r babi.

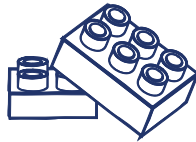
Efallai eich bod yn teimlo neu'n profi rhai o'r symptomau canlynol, neu bob un ohonynt....

- Teimlo'n isel / yn anobeithio neu'n anhapus
- Diffyg canolbwytio neu ddiffyg diddordeb
- Teimlo'n ddiwerth / ymddieithrio
- Teimlo'n ddagreul
- Teimlo'n bryderus / yn nerfus
- Teimlo'n ddiwerth
- Newid mewn awydd am fwyd
- Diffyg ysfa rywiol
- Cael trafferth cysgu
- Cael trafferth bondio â'ch babi
- Teimlo'n bigog / yn flin
- Encilio cymdeithasol
- Meddyliau / ymddygiadau obsesiynol
- Meddwl am hunanladdiad



Beth allwch chi ei wneud i'ch helpu eich hun?

- Siaradwch â'ch partner, eich teulu neu'ch ffrindiau am y ffordd rydych yn teimlo.
- Peidiwch â disgwyl gormod a byddwch yn barod i dderbyn help a chymorth gyda thasgau a gwaith tŷ.
- Gofynnwch i'ch bydwaig/ymwelydd iechyd neu aelod o'ch teulu eich helpu i gwblhau cynllun lles yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl geni ar-lein www.tommys.org/file/Wellbeingplan.pdf
- Cadwch ddyddiadur o'r ffordd rydych yn teimlo
- Ymunwch â grŵp lleol neu rhowch gynnig ar weithgaredd newydd gyda mamau bechiog neu newydd eraill
- Bwytwch yn rheolaidd a cheisiwch ddilyn diet iach a chytbwys (ceisiwch beidio â phoeni gormod am siâp eich corff!)
- Ceisiwch gadw'n egniol a mynd allan o'r tŷ ond sicrhewch eich bod yn gorffwys digon hefyd
- fnyddiwch dechnegau ymlacio fel ioga, pilates neu ymwybyddiaeth ofalgar (curs ar-lein am ddim yn bemindful.co.uk)
- Treuliwch amser yn rhyngweithio â'ch babi, yn chwerrhin, yn chwarae, yn siarad ac yn canu. Mae ei ymennydd yn datblygu bob tro y byddwch yn rhyngweithio ag ef, gall dim ond gwenu at eich babi ymestyn ei ymennydd!
- Ymunwch â dosbarth tylino babi
- Cwblhewch gurs ar-lein therapi ymddygiad gwybyddol 'Mwynha dy Fabi' yn www.twoinmind.org
- Ceisiwch atgoffa eich hun na fydd y teimladau hyn yn para am byth!



Mae cymorth ar gael...

- Byddwch yn onest a siaradwch â'ch bydwaig neu ymwelydd iechyd am y ffordd rydych yn teimlo. Peidiwch â theimlo cywilydd nac ofn, mae yno i helpu.
- Cymorth ar-lein drwy gymuned netmums.com. Mae'r gymuned hon yn eich galluogi i gysylltu â rhieni newydd neu rieni bechiog eraill a all fod yn teimlo'r un fath. Gallwch hefyd weld pa gymorth sydd ar gael yn lleol.
- I dadau sy'n cael trafferth ymdopi yn ystod y cyfnod hwn, edrychwch YMA am ragor o gymorth.
- Gallwch gael taflenni a thafenni ffeithiau ar-lein yn www.mind.org.uk ac www.rcpsych.ac.uk. Ceir rhagor o ddolenni isod.



Ystadegau

- Mae pedair o bob 10 o fenywod sydd â phroblemau iechyd meddwl amenedigol wedi cael profiad trawmatig wrth eni plentyn
- Mae tua hanner y menywod yn meddwl mai'r prif reswm dros eu teimladau yw'r ffaith eu bod wedi'u hynysu
- Dywed dwy o bob 10 o fenywod eu bod yn teimlo puysau i wneud pethau'n 'iawn', a dywed dwy o bob 10 o fenywod eraill nad ydynt yn cael digon o gymorth
- Mae pedair o bob 10 o fenywod yn teimlo gormod o gywilydd i ddweud unrhyw beth
- Nid yw tair o bob 10 o fenywod byth yn dweud wrth weithiwr iechyd proffesiynol am y ffordd y maent yn teimlo
- Dywed saith o bob 10 o fenywod fod eu problem iechyd meddwl wedi effeithio ar eu cydberthynas â'u partner
- Dywed dros chwarter eu bod yn cael trafferth bondio â'u babi
- Dywed mwy nag un o bob pump eu bod wedi meddwl am hunanladdiad
- Dywed pedair o bob 10 o fenywod mai 'amser' yw'r peth mwyaf defnyddiol wrth wella a dywed tair o bob 10 o fenywod eraill fod cydnabod eu salwch yn hollbwysig

Cymorth ac Adnoddau:

www.twoinmind.org
www.netmums.com
www.fathersreachingout.com
www.app-network.org
www.apni.org
www.bestbeginnings.org.uk
www.breakthesilence-pni.org
www.solihullapproachparenting.com
www.maternalocd.org
www.nct.org.uk
www.pandasfoundation.org.uk
www.marcesociety.com
www.tommys.org

www.foundationyears.org.uk
www.nspcc.org.uk
www.your-baby.org.uk
www.beginbeforebirth.org
www.youtube.com/watch?v=VNNSN9lJkws

Tafenni ffeithiau, tafenni gwybodaeth a chanllawiau:

www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/postnatal-depression/#.U3ycVCgq8TI
www.tommys.org/file/Wellbeingplan.pdf
www.solihullapproachparenting.com/information-for-parents
www.rcm.org.uk/college/your-career/information-services/resources/

www.nice.org.uk/nicemedia/live/11004/30433/30433.pdf
<http://maternalmentalhealthalliance.org.uk/>

 **mind Cymru**
for better mental health
o blaidd gwell iechyd meddwl



riennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government