

# Iselder Ôl-enedigol

## Beth yw'r gwahaniaeth rhwng "y felan", iselder ar ôl geni a seicosis ar ôl geni?

Mae'r felan yn medru digwydd yn y dyddiau sy'n dilyn yn syth wedi genedigaeth plentyn, ac fel arfer fe fydd yn diflannu o fewn ychydig ddyddiau i wythnos. Mae mam newydd yn medru dioddef hwyliau ansad sydyn, tristwch, pyliau o grio, colli archwaeth, anhawster cysgu, a theimlo'n groendenau, yn anesmwyth, yn bryderus, ac yn unig. Nid yw'r symptomau'n ddifrifol ac nid oes angen triniaeth. Ond mae yna bethau y gallwch eu gwneud i'ch gwneud chi deimlo'n well. Cysgwch pan fod y babi'n cysgu. Gofynnwch i'ch cymar, aelodau o'r teulu a ffrindiau i'ch helpu. Ymunwch â grŵp cymorth i famau newydd neu siaradwch â mamau eraill.

Mae iselder ar ôl geni'n medru digwydd ar unrhyw adeg o fewn y flwyddyn gyntaf wedi geni'r plentyn. Mae'n bosib i'r ferch ddioddef nifer o symptomau megis tristwch, diffyg egni, trafferth canolbwytio, pryder a theimladau o euogrwydd a diffyg gwerth. Y gwahaniaeth rhwng iselder ar ôl geni a'r felan yw bod iselder ar ôl geni yn aml yn effeithio ar les y ferch, ac mae'n ei chadw rhag gweithredu'n effeithiol am gyfnodau hir o amser. Mae iselder ar ôl geni yn galw am driniaeth gan feddyg. Mae cwnsela, grwpiau cymorth a meddyginiaethau'n medru bod o gymorth.

Mae seicosis ar ôl geni'n beth anghyffredin. Mae'n digwydd i 1 neu 2 o bob 1000 o enedigaethau, ac fel arfer mae'n amlygu o fewn y 6 wythnos sy'n dilyn yr enedigaeth. Mae merched sy'n dioddef o anhwylder deubegwn neu broblem seiciatrig arall, a elwir yn anhwylder sgitso-isel, yn fwy tebygol o ddatblygu seicosis ar ôl geni. Gall y symptomau gynnwys rhithdybiaethau, rhithweledigaethau, aflonyddwch cwsg a meddyliau obsesiynol am y babi. Mae'n bosib i'r ferch ddioddef hwyliau ansad cyflym, o iselder i sensitifedd i ewfforia.

## Dyma rai cyngorion defnyddiol eraill:

- Ceisiwch orffwys cymaint ag y medrwch. Ceisiwch gysgu pan fod y babi'n cysgu.
- Peidiwch â rhoi pwysau arnoch chi'ch hun i wneud popeth. Gwnewch cymaint ag y medrwch a gadewch y gweddill!
- Gofynnwch am gymorth gyda thasgau'r cartref a bwydo'r babi yn y nos. Gofynnwch i'ch gŵr neu eich cymar i ddod â'r babi atoch chi fel y gallwch ei fwydo ar y fron. Os fedrwch chi, gofynnwch i ffrind, aelod o'r teulu neu berson proffesiynol sy'n rhoi cymorth i'ch helpu yn y cartref am ran o'r dydd.
- Siaradwch â'ch gŵr neu eich cymar, eich teulu a'ch ffrindiau am eich teimladau.
- Peidiwch â threulio llawer o amser ar eich pen eich hun. Gwisgwch amdanoch a gadewch y tŷ. Ewch ar neges neu am dro bach.
- Treuliwch amser gyda'ch gŵr neu eich cymar ar eich pennau eich hunain.
- Siaradwch â mamau eraill, fel y gallwch ddysgu o'u profiadau.

- Ymunwch â grŵp cymorth i fenywod sy'n dioddef o iselder. Ffoniwch y llinell boeth leol neu edrychwch yn y llyfr ffôn am wybodaeth a gwasanaethau.
- Peidiwch â gwneud unrhyw newidiadau mawr i'ch bywyd tra eich bod yn feichiog. Mae newidiadau mawr yn medru achosi straen heb eisiau. Weithiau ni ellir osgoi newidiadau. Pan fod hynny'n digwydd, ceisiwch drefnu cefnogaeth a chymorth ar gyfer eich sefyllfa newydd, o flaen llaw.

**Os teimlwch eich bod chi angen cyngor neu gymorth oherwydd y ffordd yr ydych chi'n teimlo, naill ai yn ystod beichiogrwydd neu wedi'r enedigaeth, trafodwch eich teimladau gyda'ch bydwraig, eich Ymwelydd Iechyd neu eich Meddyg Teulu, os gwelwch yn dda.**



<http://www.wwamh.org.uk/>

**WWAMH  
The Mount  
18 Queen Street  
Carmarthen  
SA31 1JT**

**E - [director@wwamh.org.uk](mailto:director@wwamh.org.uk)  
T - 01267 245572**