



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Rhwydwaith Iechyd
Meddwl Amenedigol
Perinatal Mental
Health Network

Newyddion Rhwydwaith

SHARON FERNANDEZ

ARWEINYDD CLINIGOL CENEDLAETHOL AR GYFER IECHYD MEDDWL AMENEDIGOL

Shw'mae Gwanwyn!

Croeso i rifyn y Gwanwyn o Gylchlythyr Rhwydwaith Gweithredu Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru a hwyl fawr i ddiwedd y gaeaf gobeithio.... Wn i ddim amdanoch chi, ond rwy'n falch iawn o weld y dyddiau'n ymestyn.



Dyma'r adeg o'r flwyddyn lle rydym yn myfyrio dros y flwyddyn aeth heibio, meddwl am bopeth rydyn ni wedi'i gyflawni a lle rydyn ni eisiau mynd nesaf. Gyda hynny mewn golwg, rydym yn falch iawn o rannu bod modiwlau ar-lein Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod Cymru bellach yn fyw. Gallwch ddysgu mwy am y rhain, ein cynllun hyfforddi a'n fframwaith [yma](#).

Byddwn yn parhau i ganolbwyntio ar ddatblygu'r uned cleifion mewnol ar gyfer y Gogledd a sicrhau bod lleisiau menywod a theuluoedd yn ganolog, datblygu set ddata Cymru gyfan ar gyfer ein timau arbenigol ac adolygu'r cynnig seicolegol ar draws y llwybrau. Hefyd, byddwn yn gweithio gyda'n cydweithwyr gofal sylfaenol i lunio a chytuno ar lwybr amenedigol ar eu cyfer.

Rydym wedi cyflawni cymaint hyd yma, ond mae mwy i'w wneud bob amser. Mae cyfnod ymgynghori'r [Strategaeth Ddrafft Iechyd Meddwl](#) a'r [Strategaeth ddrafft Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio](#) yn parhau. Gwelir crynodeb o'r argymhellion allweddol o'n gweithdai i Randdeiliaid yn 2023 [yma](#). Mae croeso i chi ymuno â ni mewn gweithdy ar-lein ar 14 Mai 2024 - [archebwch le yma](#). Er hynny, daliwch ati i ymateb, yn unigol, fel tîm, gwasanaeth a sefydliad.

Diolch unwaith eto am eich angerdd a'ch brwdfrydedd parhaus i wella profiadau menywod, babanod a'u teuluoedd ym mhob cwr o Gymru.

Hwyl ar y darllen!

Beth sy'n newydd?

1. RHWYDWAITH

Rydym wedi bod yn canolbwyntio ar weithio tuag at gyflawni ein hamcanion ar gyfer 2023-24, a'n darnau allweddol o waith yw:

- Cydweithio â Straen Trawmatig Cymru i lunio a chytuno ar gynnwys y llwybr.
 - Adolygu'r cynnig ymyrraeth seicolegol ar gyfer y timau arbenigol.
 - Nodi bylchau a datblygu cynllun adnoddau amlinellol ar gyfer rhaglen iechyd meddwl babanod.
 - Lansio prosiect ymwybyddiaeth amenedigol.
 - Cryfhau lleisiau staff a rhieni.
 - Gweithio tuag at gyflawni Safonau CCQI ar gyfer timau arbenigol.
 - Cytuno ar fesurau canlyniadau a chasglu data ar gyfer timau arbenigol, gwasanaethau bydwreigiaeth ac ymwelwyr iechyd.
- Rydyn ni hefyd wedi nodi'r canlynol a byddwn yn parhau i weithio arnyn nhw:
- Datblygu llwybr sy'n egluro'r cymorth/gofal a gynnigir i rieni niwrowahanol.
 - Cydweithio i gytuno ar gynnwys y Llwybr Iechyd a Gofal Sylfaenol ar gyfer salwch meddwl amenedigol.

7. ALL WALES PNMH DATA SET & RCPSYCH CCQI STANDARDS

Mae gwaith i gytuno ar set ddata Cymru gyfan y Tîm Iechyd Meddwl Amenedigol Arbenigol wedi dechrau – mae cyfarfodydd misol yn cael eu hwyluso gan gydweithwyr yn Iechyd a Gofal Digidol Cymru.

Cytunwyd y byddwn yn cydweithio â chydweithwyr yn y Rhwydwaith Gwasanaethau Mamolaeth a Newyddenedigol i ddylanwadu ar ddata iechyd meddwl a mesurau canlyniadau.

Mynychodd tîm y rhwydwaith y Grŵp Datblygu Digidol Ymwelwyr Iechyd Cymru Gyfan ym mis Mawrth, er mwyn archwilio ffordd ymlaen o ran cytuno ar gasglu data amenedigol.

Cynhaliwyd cyfarfodydd gyda'r byrddau iechyd i ddeall y sefyllfa bresennol o ran y safonau CCQI.

2. LLWYBR TRAWMA AMENEDIGOL

Mae gweithdy arfaethedig i archwilio llwybr trawma amenedigol wedi'i drafod, mae'r dyddiad i'w gadarnhau.

Byddai hyn yn darparu gofod i ddod â chydweithwyr o feysydd bydwreigiaeth, ymwelwyr iechyd, seicoleg a thrawma at ei gilydd, er mwyn deall yn well ble rydyn ni a ble rydyn ni'n dymuno bod.

Rydyn ni hefyd yn disgwyl i'r Arweinydd Seicolegol Cenedlaethol gael ei benodi a fydd yn rhoi cymorth i ni wrth i symud ymlaen â'r gwaith hwn.

3. YMYRIADAU SEICOLEGOL

Mae'r gwaith i archwilio'r cynnig seicolegol ar draws y llwybr wedi cael ei atal dros dro, hyd nes y bydd yr Arweinydd Seicolegol Cenedlaethol wedi cael ei benodi.

Mae cydweithwyr sy'n arweinwyr tîm arbenigol wedi awgrymu cyfarfod i drafod a deall yr hyn y mae pob tîm yn ei gynnig nawr a sut y gellid rhannu a dyblygu hyn ar draws y timau.

Yn y cyfamser, mae tîm y rhwydwaith wedi ailgysylltu â chydweithwyr yn Gwelliant Cymru a chytunwyd i rannu gwybodaeth gyda'r fforwm cenedlaethol. Mae cydweithwyr yn y byrddau iechyd hefyd wedi cael eu hannog i ailgysylltu â'r fforymau lleol.

4. PERTHYNAS RHIAINT-BABAN

Mae tîm y rhwydwaith wedi cyfarfod â Dr Liz Gregory a chytuno ar ffordd o gydweithio wrth symud ymlaen.

Mae gwaith yn mynd rhagddo i ddeall ble rydyn ni ar draws Cymru, nodi rhanddeiliaid, mapio sefyllfaoedd presennol a chyfrannu at gynnwys y rhaglen i ddatblygu darpariaeth gwasanaeth iechyd meddwl babanod ledled Cymru.

6. HEALTH PATHWAYS & TRAINING

Mae gwaith i lunio cynnwys y Llwybrau Iechyd yn parhau.

Mae cyllid ychwanegol wedi'i sicrhau gan Addysg a Gwellu Iechyd Cymru i hyfforddi 22 yn fwy o Hyrwyddwyr Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod. Mae lleoedd wedi'u dyrannu ar draws byrddau iechyd.

Mae Modiwlau Dysgu Ar-lein Cymru Gyfan ar Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod bellach yn fyw! Dyma'r ychwanegiad diweddaraf at ein cyfres o adnoddau i weithwyr proffesiynol, menywod, tadau, partneriaid a theuluoedd, gan gynnwys llwybrau gofal, arweiniad ar sgrinio iechyd meddwl a meddyginiaeth, a chyfres o daflenni cyngor a chymorth.

[Cliciwch yma](#) i gael rhagor o wybodaeth.

5. PROSIECT YMWEYBYDDIAETH AMENEDIGOL A CHRYFHAU LLAIS DEFNYDDWYR GWASANAETH

Rydyn ni'n parhau i gydweithio â chydweithwyr ym maes iechyd menywod i nodi adnoddau priodol i gefnogi iechyd meddwl amenedigol. Defnyddir y wybodaeth hon i ddatblygu presenoldeb ar y we a fydd ar gael i'r cyhoedd yn fuan.

Crëwyd cysylltiadau â chydweithwyr yn Llywodraeth Cymru sy'n arwain y gwaith hwn. Mae cyfarfodydd pellach wedi'u cynllunio i archwilio a chytuno ar sut y gall y rhwydwaith ddylanwadu ar drafodaethau ynghylch iechyd meddwl amenedigol o fewn Partneriaethau Lleisiau Mamolaeth.



DIGWYDDIAD CYMUNEDOL YMARFER

A powerful one day powerful event was held where colleagues from across Wales' perinatal mental health network came together to share ideas and best practices on how we can better support fathers during the perinatal perio, sharing ideas and best practices on how we can better support fathers during the perinatal period. You can view presentations from the day [here](#)

See feedback below from attendees who joined us....

What you told us you enjoyed the most about the event

Why fathers mental health matters too. Although we may know this but to present the science and reasons behind it was really refreshing. I will most certainly relay this across to my ethnic minority communities

5 respondents (31%) answered **speakers** for this question.

thoroughly enjoyed
certainly relay
range of speakers
services
speakers
informative
speakers were excellent
ethnic minority
passion and drive
dads
speakers - interesting
perinatal stage minded researchers
support
England and Wales
fathers
services and research
Variety of speakers
available for men
event was informative

learning about the amount of support that is out there for dads to be able to signpost them to

Everyone who spoke and all those who attended have the same passion and drive, this was evident. All the speakers were excellent and thoroughly enjoyed all of the presentations.

Meeting like minded researchers and professionals

It was helpful to hear what is happening both in England and Wales to engage Fathers more meaningfully in services

Great Event Thank you! Lots of food for thought

An interesting worthwhile and uplifting day, thank you to everyone who had an input. I have lots to go away to think about and act on.

Excellent event today; lots to think about re. developing support and pathways for fathers/partners.

Thank you for a really informative and enjoyable day. Excellent speakers. Lots to think about

Feedback

lots of motivating work and ideas heard

Thank you, very informative

It has been very informative, so thank you all. Looking forward to receiving the resources to share with my team members

Thank you for organising it's been an excellent event, informative and inspiring

AR GYFER EICH DYDDIADUR

MONDAY
29TH APRIL '24

INTRUSIVE THOUGHTS
WEBINAR
(LUNCH AND LEARN)

[Book Here](#)

TUESDAY
14TH MAY '24

MENTAL HEALTH
AND WELLBEING
STRATEGY
CONSULTATION
WORKSHOP

[Book Here](#)

MONDAY
20TH MAY '24

COMMUNITY OF
PRACTICE EVENT
EDI- LGBTQI+

MONDAY
23RD SEPT '24

COMMUNITY OF
PRACTICE EVENT
NEURODIVERSITY

MONDAY
27TH JAN '25

COMMUNITY OF
PRACTICE EVENT
**BEREAVEMENT,
SUICIDE, SELF HARM**

SBOTOLAU AR...

Modiwlau Dysgu Ar-lein Iechyd Meddwl Amenedigol



Mae ein cyfres newydd o adnoddau hyfforddi ar-lein i helpu gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol i gefnogi menywod a theuluoedd sy'n profi anawsterau iechyd meddwl bellach yn fyw ar [blatfform Tŷ Dysgu](#).

Rydyn ni wedi cynhyrchu'r modiwlau e-ddysgu gyda'r tîm iechyd meddwl yn Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC). Maen nhw'n darparu cyflwyniad manwl iawn i staff sy'n gweithio ar wahanol lefelau, o 'gwybodus' hyd at 'arbenigol', fel yr amlinellir yn Fframwaith Cwricwlaidd Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod Cymru.

Y modiwlau yw'r ychwanegiad diweddaraf at ein cyfres o adnoddau ar gyfer gweithwyr proffesiynol, menywod, tadau, partneriaid a theuluoedd, gan gynnwys llwybrau gofal, canllawiau ar sgrinio iechyd meddwl a meddyginiaeth, a chyfres o daflenni cyngor a chymorth.

Mae unrhyw un yn gallu cyrchu'r hyfforddiant, ond bydd y modiwlau o fudd arbennig i ymarferwyr yn y sectorau a'r disgyblaethau canlynol:

Blynyddoedd Cynnar	Gwasanaethau Brys	Ymweliadau Iechyd
Gwasanaethau Mamolaeth	Unedau Newyddnedigol	Gofal Sylfaenol
Gofal Cymdeithasol	Timau PNMH/PAIRS	Sectorau Gwirfoddol

Mae [catalog y saith modiwl ar gael ar wefan Tŷ Dysgu](#).

Cyflwyniad Hanfodol (Modiwl 1)

Cadw Babi mewn Meddwl (Modiwl 2)

Stigma (Modiwl 3)

Risg (Modiwl 4)

Asesiad (Modiwl 5)

Ymyriadau (Modiwl 6)

Ffarmacolegol (Modiwl 7)

Bydd angen i chi gofrestru ar [Y Tŷ Dysgu](#) os nad oes gennych gyfrif yn barod. Dywedodd Ainsley Bladon, Arweinydd Gweithredu Cynllun y Gweithlu Iechyd Meddwl Strategol yn AaGIC: "Rydym yn falch iawn o allu cefnogi'r gweithlu i gryfhau eu gwybodaeth, eu sgiliau a'u dealltwriaeth wrth iddynt gefnogi teuluoedd yn ystod y cyfnod pwysig hwn o fywyd."

Dywedodd Sharon Fernandez, Arweinydd Clinigol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl Amenedigol Gweithrediaeth GIG Cymru: "Mae mor bwysig bod gan bob cydweithiwr sy'n gweithio gyda menywod, eu teuluoedd, a babanod yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl cael babi, yr wybodaeth, y sgiliau a'r cymorth cywir, i sicrhau eu bod yn darparu'r gofal gorau posibl. Bydd y modiwlau ar-lein hyn yn cefnogi pob un ohonom ledled Cymru i allu cyflawni hyn."

Am ragor o wybodaeth, ewch i <https://gweithrediaeth.gig.cymru/swyddogaethau/rhaglen-strategol-ar-gyfer-iechyd-meddwl/iechyd-meddwl-amenedigol/fframwaith-cwricwlaidd>

Iechyd Meddwl Amenedigol a Chyfnod Llaetha-Bwydo ar y Fron – Gwella rhyngwyneb gofal er budd menywod a'u babanod

Bwydo ar y Fron ac Iechyd Meddwl Mamau

Mae potensial mawr ar gyfer cydweithio cadarnhaol rhwng y timau iechyd meddwl amenedigol a gofal llaetha/bwydo babanod er mwyn gwella'r canlyniadau o ran iechyd meddwl amenedigol a bwydo ar y fron i famau a babanod.

I lawer o fenywod, mae llaetha a bwydo ar y fron yn rhan hanfodol o sut maen nhw'n eu gweld eu hunain fel mam, ac felly yn aml maen nhw'n allweddol o ran eu hunaneffeithiolrwydd a'u hunaniaeth fel mam ac fel menyw.

Sefydlwyd Rhwydwaith Bwydo Babanod Cymru yn 2017 gan arbenigwyr clinigol i ddarparu fforwm rhwydwaith arbenigol ar gyfer arbenigwyr llaetha ac arweinwyr bwydo babanod ledled Cymru er mwyn helpu i lywio gwelliannau o ran bwydo ar y fron a gofal bwydo i fabanod.

Mae'n ofynnol bod pob gwasanaeth a gweithiwr proffesiynol sy'n gwasanaethu mamau a babanod yng Nghymru yn cael hyfforddiant ar fwydo babanod sy'n briodol i'r rôl.

Beth sydd angen i weithwyr proffesiynol yn y tîm iechyd meddwl amenedigol ei wybod am fwydo ar y fron, llaetha a bwydo babanod?

Mae Menter Cyfeillgar i Fabanod UNICEF UK wedi creu rhaglen hyfforddi bwrpasol ar gyfer gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd meddwl amenedigol er mwyn darparu meincnod. [Cysiau – Menter Cyfeillgar i Fabanod \(unicef.org.uk\)](https://www.unicef.org.uk/cysiau).

- Bwydo ar y Fron ac Iechyd Meddwl Mamau – Pwyntiau Allweddol.
- Os yw mam am fwydo ar y fron a bod hynny'n mynd yn dda, mae hyn yn amddiffyn ei hiechyd meddwl.
- Os yw mam am fwydo ar y fron a'i bod yn cael problemau nad ymdrinnir â nhw, mae hyn yn cynyddu ei risg o iselder ôl-enedigol a phroblemau eraill o ran iechyd meddwl amenedigol.
- Mae bwydo ar y fron yn llawer mwy na throsglwyddo llaeth a chalorïau i faban, mae'n rhan o berthynas sylfaenol a chymhleth rhwng mam a phlentyn.
- Mae astudiaethau yn dangos bod 80% o fenywod sy'n rhoi'r gorau i fwydo ar y fron yn y chwe wythnos gyntaf yn dweud nad oedden nhw'n barod i roi'r gorau iddi ond eu bod yn teimlo nad oedd ganddyn nhw ddewis arall.
- Pan mae menywod yn cael problemau niweidiol o ran iechyd meddwl amenedigol, gall eu cefnogi i barhau i fwydo ar y fron gael effaith amddiffynnol bwysig ar eu proses wella a helpu i atal eu salwch rhag gwaethygu.
- Mae gan ddiwylliannau lle nad oes llawer o achosion o anhwylder ôl-enedigol ddefodau sy'n ymwneud â mamau newydd, sy'n rhoi cymorth a gofal i famau newydd. Mae'r diwylliannau hyn, er eu bod yn eithaf gwahanol i'w gilydd, i gyd yn rhannu strwythurau cymdeithasol amddiffynnol tebyg sy'n anrhydeddu statws y fenyw fel mam newydd, ac mae arferion diwylliannol i'w meithrin mewn ffordd gefnogol wrth sefydlu bwydo ar y fron.



- Gall cymorth amserol ac effeithiol o ran llaetha a bwydo babanod atal a lleihau problemau bwydo ar y fron, felly mae'n bwysig iawn bod gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd meddwl amenedigol yn cydweithio'n agos â bydwagedd, ymwelwyr iechyd a thimau arbenigol llaetha-bwydo babanod lleol i sicrhau bod taith y fam o ran bwydo ar y fron yn cael ei diogelu.
- Gall cyngor ymarferol ar faterion fel sut i reoli rhianta dros nos i sicrhau bod y fam yn cael digon o gwsg helpu menyw i gynnal ei chydbwysedd yn ystod y dyddiau cyntaf dwys o fod yn fam newydd.
- Yn aml, nid yw rhoi awgrym y dylai menyw sy'n cael problemau iechyd meddwl amenedigol roi'r gorau i fwydo ar y fron o gymorth, a gall fod yn niweidiol. Dylid ymchwilio i bryderon ynghylchmeddyginiaethau, er enghraifft, gan gyfeirio at ffynonellau gwybodaeth arbenigol ynghylch llaetha a meddyginiaeth, a chydweithio ag arbenigwyr bwydo babanod a llaetha lleol, fel y gellir llunio cynllun sy'n diogelu bwydo ar y fron i'r fenyw, yn ogystal â'i chadw hi a'i baban yn ddiogel.
- Gweithredu Cenedlaethol ar Fwydo ar y Fron yng Nghymru.
- Nod y Cynllun Gweithredu Cymru Gyfan ar Fwydo ar y Fron yw bod mwy o fenywod yn cael cymorth i fwydo eu babanod ar y fron yng Nghymru ac i wneud hynny am gyfnod hwy, a bod yr anghydraddoldebau o ran bwydo ar y fron rhwng grwpiau demograffig yn cael eu lleihau.
- Mae'r cynllun yn galw am ddull system gyfan sy'n cynnwys yr holl dîm iechyd, yn ogystal â gweithredu ehangach o ran normaleiddio bwydo ar y fron.
- Mae Grŵp Llywio Strategol Cenedlaethol ar Fwydo ar y Fron wedi cael ei ailsefydlu.
- Mae'r ffrydiau gwaith presennol yn cynnwys y canlynol:
 - o Datblygu fframweithiau ar gyfer y DU a Chymru gyfan ynghylch data bwydo babanod
 - o Archwilio dull "Unwaith i Gymru" o ran Menter Cyfeillgar i Fabanod UNICEF UK
 - o Datblygu fframwaith gwybodaeth a sgiliau ar fwydo babanod, gan gynnwys yr holl staff sy'n ymwneud â gofal mamau a babanod

II gael rhagor o wybodaeth:

Sharon Breward MBE, Nyrs y Frenhines - Cadeirydd Rhwydwaith Bwydo Babanod Cymru
Sharon.breward@wales.nhs.uk

Rachel Evans
Bydwraig Arweiniol Genedlaethol ar gyfer Bwydo ar y Fron, Iechyd Cyhoeddus Cymru
rachel.evans43@wales.nhs.uk

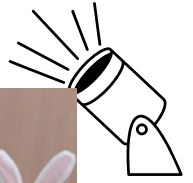
Dolenni defnyddiol:

- [A4-Handout-Breastfeeding-Mental-Health-9.11.17-LCGB.pdf](#)
- [Antidepressants and Breastfeeding - The Breastfeeding Network](#)

SBOTOLAU AR...

#BeeProud

Barbara Cunningham (Mentor Cymheiriaid Amenedigol), Sarah Tunley (Nyrs Seiciatrig Gymunedol Amenedigol), Katie Davies (Mentor Cymheiriaid Amenedigol), Becky James (Gweithiwr Datblygu Mentor Cymheiriaid)



Mewn cydweithrediad â thîm Celfyddydau Mewn Iechyd y Bwrdd Iechyd, mae Barbara Cunningham, Mentor Cymheiriaid Amenedigol, wedi llwyddo i sicrhau rhywfaint o gyllid, gan wireddu breuddwyd ar gyfer gwanwyn 2024.

Mae'r dosbarthiad cyllid cyfredol yn galluogi Barbara a chydweithwyr i gynnal a hwyluso 5 sesiwn ym mhob bwrdeistref yng Ngwent. Cynigir y sesiynau i famau yn y gymuned sydd o dan ofal ein Tîm Iechyd Meddwl Amenedigol. Mae mamau yn gallu dod i'r sesiynau gyda'u babanod. Yn y sesiwn, maen nhw'n cael cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol rhad ac am ddim a datblygu eu rhwydweithiau a'u cymorth eu hunain drwy gysylltu ag eraill sydd â phrofiadau ac amodau tebyg. Mae'n gysylltiad sy'n cynnig cefnogaeth wych i'r mamau, a hynny drwy rannu eu straeon a'u profiadau.

Mae'r creadigaethau yn dangos cymaint o ôl meddwl, e.e. y printiau cwningen, gyda'r pawennau'n brintiau o draed eu babanod.

Yn ôl adborth y mamau, roedden nhw wedi mwynhau'r sesiwn yn fawr iawn ac wedi mynegi diddordeb mewn mynychu grwpiau amenedigol eraill sy'n cael eu cynnig. Fe wnaethon nhw hefyd fynegi diddordeb mewn mynychu sesiynau crefft pellach yn y dyfodol pan fyddan nhw ar gael.



SUGGESTED FURTHER READING

Topic Area	URL Link	Brief Description
Autism	https://www.youtube.com/@AutismMenstruationToMe.../playlists	A series of videos re Autism and menstruation to menopause
COVID 19	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S037837822300227X	Research into parent-infant bonding in relation to parents' perceived stress and psychological distress during the first lockdown, and to examine whether associations of stress with parent-infant bonding were mediated by parental mental health.
3rd Sector	Impact Report 2022 2023 (adobe.com)	Llamau Impact Report for 2022/23
3rd Sector	Reflect Cymru - Gwent Barnardo's (barnardos.org.uk)	Further info on "Reflect" who provide support to women (and partners) that have had one or more children permanently removed from their care.
Early Years	Early childhood play, learning and care in Wales - Hwb (gov.wales)	Resources and guidance for childcare, play settings and schools on early childhood play, learning and care for 0 to 5 year olds in Wales.
Lived Experiences	WHAT WORKS FOR ME? An exploration of perinatal mental health interventions in Scotland — Discovery - the University of Dundee Research Portal	An exploration of perinatal mental health interventions in Scotland.
Mental Health Act - review	The independent Mental Health Act review interim report 01_05 2018.pdf (publishing.service.gov.uk)	The independent review of the Mental Health Act – Interim Report from 2018.
Resources	27-mmha-everyones-business-ebulletin-winter-2023-24.pdf (maternalmentalhealthalliance.org)	Maternal Mental Health Alliance Winter 2023/24 Newsletter
Suicide and Self Harm Strategy	https://www.gov.wales/suicide-and-self-harm-prevention-strategy	Draft suicide and self harm prevention strategy
Suicide and Self Harm	https://sshp.wales/en/knowledge-base/resources/documents/	Findings from learning and development needs survey conducted during June and July 2023, aimed at people across all sectors in Wales whose work brings them into contact with people affected by suicide and self-harm, and people involved in developing and managing services to respond to the needs of those affected by suicide and self-harm.

SUGGESTED FURTHER READING CONT'D

Topic Area	URL Link	Brief Description
Suicide	Suicides in Wales 2022 (samaritans.org)	Suicide rates in wales for 2020 to 2022
Suicide	Deaths by suspected suicide 2022-23	Data in this report were obtained from the RTSSS database. Information is provided to RTSSS mainly by the four Welsh police forces and the British Transport Police, using a template developed by the British Transport Police for the National Police Chief's Council Suicide Prevention Portfolio.
Suicide	About the Programme - Public Health Wales (nhs.wales)	Information of collection of data
Suicide	https://sshp.wales/en/knowledge-base/resources/documents/	Results from the Suicide and Self Harm Programme development needs survey undertaken in June and July 2023, aim of which was to identify training and development needs across sectors and inform the future development of training and learning offers in Wales.
Trauma	https://acehubwales.com/wp-content/uploads/2022/07/TrACE-Toolkit-Self-Assessment-Tool-Eng-2b-PDF.pdf	ACE Hub Wales Self-Assessment Tool for TrACE-Informed Organisations: Embedding Trauma-Informed Practice and ACE Awareness.
Trauma	https://youtu.be/m9_ng4n1poY https://youtu.be/dEilHOCWiZg	The animation helps to communicate the four defined practice levels of the Framework that make up the all of society trauma-informed approach in Wales.
Trauma	Experts outline recommendations for reducing traumatic birth experiences • City, University of London	Experts outline recommendations for reducing traumatic birth experiences
Trauma	Trauma Framework: Accessible Document - Trauma-Informed Wales (traumaframeworkcymru.com) Trauma Framework Animation English (youtube.com)	This framework aims to help everyone in Wales understand how adversity and trauma can impact people and how to support people who are affected. This will help improve people's health and well-being.
Trauma	Navigating the Storm – YouTube	Navigating the Storm has been created to explain trauma and how we may come to understand it.

SUGGESTED FURTHER READING CONT'D

Topic Area	URL Link	Brief Description
Trauma	https://acehubwales.com/resources/trace-toolkit/	Various toolkits and resources
Training	blatfform Tŷ Dysgu	Perinatal Mental Health On Line Learning Modules
Training	Perinatal and parent infant mental health lecture series (CPD90) - Tavistock Training (tavistockandportman.ac.uk)	Perinatal and parent infant mental health lecture series
Training	Perinatal mental health - Tavistock Training (tavistockandportman.ac.uk)	Perinatal and parent infant mental health lecture series
Training	Courses - Family Relations Institute	A range of courses and resources
Training	https://www.northampton.ac.uk/courses/post-graduate-certificate-in-advanced-practice-in-infant-mental-health-and-wellbeing/	The University of Northampton's Postgraduate Certificate in Advanced Practice in Infant Mental Health and Wellbeing
Training	https://www.gla.ac.uk/postgraduate/taught/in-fant-mental-health/	University of Glasgow's Postgraduate Infant Mental Health
Training	https://www.gla.ac.uk/study/microcredentials/understanding-infant-mental-health-development/	Understanding infant mental health & development
Training & Resources	Mental Health Leadership Hub - Gwella HEIW Leadership Portal for Wales	Resource for professionals at any stage of their career to develop an understanding of how leadership applies to everyone at all levels, and how practicing compassionate leadership can benefit both our staff and patients within mental health services in Wales
Training	https://tavistockandportman.ac.uk/courses/in-fant-observation-in-the-perinatal-period/	12-week,(on line) CPD course supports multidisciplinary practitioners, who work with women experiencing mental health difficulties, and their families, to better understand how infant observation can be used in clinical work.

SUGGESTED FURTHER READING CONT'D

Topic Area	URL Link	Brief Description
Wellbeing	https://sites.manchester.ac.uk/parenting-families-research/our-research/digital-assessment-of-wellbeing-for-new-parents-dawn-p/	A study into wellbeing in new parents.
Welsh Government - Mental Health and Wellbeing Strategy Consultation	https://www.gov.wales/draft-mental-health-and-wellbeing-strategy	Draft Mental Health Strategy Consultation paper
Welsh Government - Suicide and Self Harm Prevention Strategy Consultation	https://www.gov.wales/suicide-and-self-harm-prevention-strategy	Draft suicide and self harm prevention strategy
Welsh Government Consultation	https://www.gov.wales/proposed-changes-putting-things-right-process	Cut off for responses 6th May on proposed changes to Putting it Right process
Welsh Government Guidance Paper	https://www.gov.uk/government/publications/improving-the-mental-health-of-babies-children-and-young-people/improving-the-mental-health-of-babies-children-and-young-people-a-framework-of-modifiable-factors	Guidance paper on improving the mental health of babies, children and young people: a framework of modifiable factors.

Os ydych chi am inni gynnwys mater penodol yng nghylchlythyrau'r dyfodol, neu am roi sylw i waith eich sefydliad neu'ch gwaith chi a'ch tîm, cysylltwch ag un ohonom i drefnu.

DIOLCH YN FAWR! SHARON A'R TÎM



Sharon Fernandez
Arweinydd Clinigol
Cenedlaethol ar
gyfer Iechyd
Meddwl
Amenedigol
Sharon.Fernandez
@wales.nhs.uk



Martha Sercombe
Arweinydd Clinigol
ar gyfer Iechyd
Meddwl
Amenedigol
Martha.Sercombe
2 @wales.nhs.uk



Helen Ranson
Swyddog
Gymorth y
Rhaglen
Helen.Ranson@
wales.nhs.uk