



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Rhwydwaith Iechyd
Meddwl Amenedigol
Perinatal Mental
Health Network

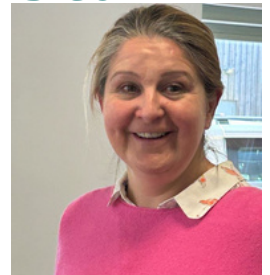
Newyddion y Rhwydwaith

SHARON FERNANDEZ

ARWEINYDD CLINIGOL CENEDLAETHOL IECHYD MEDDWL AMENEDIGOL

Helo Haf !

Mae'r flwyddyn yn gwibio heibio, ac mae gen i deimlad eich bod chithau hefyd yn teimlo'r un fath yn eich maes chi. Nid yw'n teimlo fel bod pethau'n tawelu, ac mae'n gallu bod yn anodd ar y naw mewn sawl ffordd.



Rydyn ni wedi cyflawni cymaint o fewn y rhwydwaith a ledled Cymru, diolch i'ch ymdrechion parhaus, eich gwaith caled, ymroddiad, eich egni a'ch angerdd chi. Ond rydyn ni hefyd yn gwybod taw 'ara deg mae mynd ymhell'.

Rydyn ni gyd yn treulio llawer o'n hamser a'n hegni yn meddwl am ein haelodau staff, rhieni, eu babanod a'u teuluoedd.

Felly, dyma nodyn amserol i ni a chi, i atgoffa ein bod ninnau'n cyfri ac yn bwysig hefyd, er mwyn parhau i weithio ar y fath gyflymder a chyflawni'r hyn yr hoffem ei wneud.

Gallwn wneud cymaint i'n helpu ein hunain, ond roeddwn hefyd am rannu manylion Canopi i chi - gwasanaeth cymorth iechyd meddwl cyfrinachol rhad ac am ddim i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol Cymru - [Atgyfeirio – Canopi \(gig.cymru\)](https://gig.cymru).

Gan ddymuno haf braf i bawb, beth bynnag yw'ch cynlluniau.

Diolch

1. RHWYDWAITH

Mae'r Cynllun Rhwydwaith Gweithredu Iechyd Meddwl Amenedigol ar gyfer 2023-24 bellach wedi'i gytuno â Llywodraeth Cymru - croeso i gael cip arno a rhoi adborth. Adnoddau ychwanegol ar gyfer iechyd meddwl 2023-24 - Cyllid Gwella Gwasanaethau (SIF). Mae pob bwrdd iechyd wedi cael y cyfle i wneud cais am gyllid iechyd meddwl ychwanegol. Dros y blynyddoedd diwethaf mae cyllid rheolaidd sylweddol wedi cael ei ddyrannu i fyrddau iechyd ar draws sawl maes blaenoriaeth. Eleni mae Llywodraeth Cymru yn cydgrynhoi ac yn canolbwyntio ar feysydd gwaith allweddol wrth i ni symud i ddiwedd y cylch strategaeth cyfredol. Mae gwasanaethau Iechyd Meddwl amenedigol wedi cael eu nodi fel blaenoriaeth, gyda ffocws penodol ar Safonau Cymunedol Amenedigol Coleg Brenhinol y Seiciatryddion a rôl Bydwreigiaeth Iechyd Meddwl Amenedigol Arbenigol. Yn ddiweddar, cyfarfu tîm y rhwydwaith â rheolwyr gwasanaethau ac arweinwyr tîm arbenigol i nodi lle mae'r bylchau o ran bodloni safonau a sut y gallwn ni i gyd gydweithio a chefnogi ein gilydd, trwy rannu arferion gorau ac archwilio atebion a chyfleoedd.

7. YMYRIADAU SEICOLEGOL AR DRAWS Y LLWYBR AMENEDIGOL

Mae amcanion Rhwydwaith Gweithredu Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru ar gyfer 2023-24 yn cynnwys gwaith i archwilio a chytuno ymhellach ar yr ymyriadau seicolegol a gynigir ar draws y llwybr amenedigol. Bydd y gwaith hwn yn helpu i nodi'r bylchau ac adnoddau ychwanegol y gallai fod eu hangen. Unwaith y bydd y gwaith wedi'i gwblhau byddwn yn diweddarau ein Llwybr 10 yn unol â hynny ac yn cychwyn trafodaethau pellach gyda chydweithwyr yn AaGIC – cliciwch [yma](#) am fanylion.

Hefyd, mae gwaith ar y gweill i ddatblygu Llwybr Trawma Amenedigol Cenedlaethol ar y cyd â chydweithwyr Straen Trawmatig Cymru.

2. PARTNERIAETHAU

Mae 10 mlynedd wedi mynd heibio ers cyhoeddi'r Strategaeth Iechyd Meddwl a'r Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed ac mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i ymgynghori ar strategaethau newydd tua diwedd y flwyddyn.

Mae Llywodraeth Cymru eisoes wedi gwneud gwaith ymgysylltu sylweddol i ddeall y meysydd sy'n bwysig i bobl ac wedi comisiynu a chyhoeddi gwerthusiad annibynnol. Nod yr ymgynghoriad presennol yw adeiladu ar y gwaith hwn. Llwyddodd cydweithwyr PNMH Cymru, ynghyd â Sarah Witcombe-Hayes o NSPCC, i estyn allan at dros 100 o gydweithwyr (digwyddiadau ar-lein ac wyneb yn wyneb ledled Cymru i gasglu adborth a rhannu syniadau. Bellach, rydyn ni wrthi'n casglu'r canfyddiadau mewn adroddiad a byddwn yn rhannu diweddariad yng nghyfarfod nesaf y Bwrdd ym mis Medi.



6. LLWYBRAU IECHYD A GOFAL CENEDLAETHOL

Rydyn ni wedi cael cyfle i weithio ochr yn ochr â chydweithwyr yn y Ffrwd Gwaith Llwybrau Iechyd a Gofal Sylfaenol. Bydd yn ein galluogi i ddefnyddio cynnwys ein llwybrau yng Nghymru i ddatblygu adnodd a fydd ar gael i bob cydweithiwr gofal sylfaenol ym mhob cwr o'r wlad.

Byddwn yn galw ar gydweithwyr i ymuno â ni ar grŵp gorchwyl a gorffen bach cyn gynted ag y gallwn symud ymlaen gyda hyn.

Rhoddwyd caniatâd hefyd i addasu hyfforddiant Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod ar gyfer cydweithwyr gofal sylfaenol yr Institute of Health Visiting (iHV). Bydd hyn yn darparu sesiwn 2.5 awr y gellir ei hwyluso dros ychydig o sesiynau.

3. CRYFHAU LLEISIAU

Rydyn ni wedi sefydlu fforwm gyda Chadeiryddion y Partneriaethau Lleisiau Mamolaeth ar draws y Byrddau Iechyd erbyn hyn. Yn ein cyfarfod cyntaf, roedden ni'n gallu dechrau cael darlun o'r pryderon a meddwl sut allwn ni weithio gyda'n gilydd wrth symud ymlaen.

Rydyn ni eisoes wedi dweud y byddwn angen eu cymorth i lywio'r Llwybr Trawma Cenedlaethol ac mae cyfarfod wedi'i drefnu ar gyfer mis Medi i feddlu mwy am hynny.

Cynhaliwyd cyfarfodydd gyda'r Grŵp Arbenigwyr trwy Brofiad, gan gefnogi datblygiad Uned Mamau a Babanod y Gogledd.

Hefyd, rydyn ni wedi cyfarfod cydweithwyr sy'n arwain ar NEST / NYTH a 1000 Diwrnod Cyntaf Cyhoeddus Cymru (#F1000D), i ddechrau meddwl a chynllunio digwyddiadau i gryfhau dealltwriaeth y Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol / Arweinwyr Gwasanaeth o Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod...gwyliwch y gofod hwn am fwy o wybodaeth!

4. DIOGELU

Yn dilyn pryderon gan glinigwyr ledled Cymru, cafodd tîm y rhwydwaith a chydweithwyr gyfle i gyflwyno a rhannu rhai o'r themâu a godwyd yn y Fforwm Diogelu Cenedlaethol. Erbyn hyn, rydyn ni wedi cael gwahoddiad i gwrdd â Phenaethiaid Diogelu ar draws y Byrddau Iechyd a thrafod ffordd ymlaen gyda Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol.

Cawsom ein cyfarfod cyntaf gyda Bwrdd Cwm Taf yr wythnos diwethaf a byddwn yn cyfarfod â phob Pennaeth Diogelu dros y misoedd nesaf.

5. DATBLYGU GWASANAETH PERTHYNAS RHINIEN-BABANOD

Llongyfarchiadau mawr i Dr Liz Gregory ar ei phenodiad fel Arweinydd Datblygu Cymru.

Rydyn ni'n edrych ymlaen at gydweithio â Liz i ddeall lle rydyn ni arni ar draws Cymru a chyfle i nodi rhanddeiliaid, mapio'r sefyllfa bresennol a llywio cynnwys rhaglenni ar gyfer datblygu rhaglen iechyd meddwl babanod, a oedd yn rhan o gynllun gwaith 2023-34.

Mae llinell ffôn genedlaethol newydd wedi'i lansio yng Nghymru ar gyfer pobl sydd angen cymorth iechyd meddwl brys. Mae gwasanaeth '111 pwyso 2' y GIG ar gyfer iechyd meddwl ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos i bob oedran. Gall pobl ddefnyddio'r rhif hwn os oes ganddynt bryder iechyd meddwl brys eu hunain neu am rywun maen nhw'n ei adnabod.



Trwy roi mynediad at weithiwr iechyd meddwl proffesiynol, heb fod angen atgyfeiriad gan feddyg teulu, mae'n gallu helpu i gefnogi pobl i reoli argyfwng iechyd meddwl. Mewn llawer o achosion, gall fod yn ddewis gwahanol yn lle mynd i adran frys neu ffonio'r heddlu.

Mae modd cael gafael ar y gwasanaeth drwy ffonio GIG 111 a dewis rhif 2. Bydd galwyr yn cael eu trosglwyddo i aelod penodedig o dîm iechyd meddwl yn ardal eu bwrdd iechyd lleol.

I gael rhagor o wybodaeth, cliciwch ar y ddolen [Gwasanaeth '111 pwyso 2' y GIG yn gam mawr ymlaen i gael cymorth iechyd meddwl brys | LLYW. CYMRU](#)

P'un ai'ch bod yn hunangyflogedig neu'n berchennog busnes, dylem gymryd camau i ofalu am ein hiechyd meddwl ein hunain a rhai ein gweithwyr.

SBOTOLAU AR...

Y Prosiect Partner Geni



Mae'r Prosiect Partner Geni yn darparu partneriaid geni gwirfoddol i gefnogi menywod sy'n ffoaduriaid ac yn geiswyr lloches a fyddai fel arall yn wynebu rhoi genedigaeth ar eu pen eu hunain. Dyma sut mae'n gweithio.

Atgyfeiriad

Mae cymorth yn dechrau cyn gynted ag y gwneir atgyfeiriad. Derbynnir atgyfeiriadau gan unigolion, meddygon teulu, bydwagedd, obstetryddion, sefydliadau'r sector gwirfoddol ac awdurdodau lleol. Os hoffech wneud atgyfeiriad, [cysylltwch â ni](#).

Tîm gwirfoddolwyr yn cael ei neilltuo

Unwaith y bydd atgyfeiriad yn cael ei dderbyn, rydym yn cysylltu â'n tîm o wirfoddolwyr i weld pwy sydd ar gael i gefnogi'r fenyw sydd wedi'i hatgyfeirio atom. Neilltuir tîm bach o dri gwirfoddolwr i bob menyw i'w chefnogi yng nghamau olaf ei beichiogrwydd, yn ystod y cyfnod esgor a geni, ac am wyth wythnos ar ôl y geni.

Meithrin cyfeillgarwch gyda'r ddarpar fam

Bydd pob gwirfoddolwr yn sicrhau eu bod yn cyfarfod â'r darpar fam gymaint â phosibl yn yr wythnosau cyn yr enedigaeth. Mae hwn yn gam pwysig iawn, gan ei fod yn rhoi cyfle i bawb ddod i adnabod ei gilydd. Yn ogystal â sefydlu cyfeillgarwch yn ystod y cyfnod hwn, rydym yn esbonio'n glir y gefnogaeth a gynigiwn ac yn darparu gwybodaeth ac arweiniad i alluogi'r fenyw yr ydym yn ei chefnogi i ddeall ei dewisiadau a pharatoi ar gyfer genedigaeth.

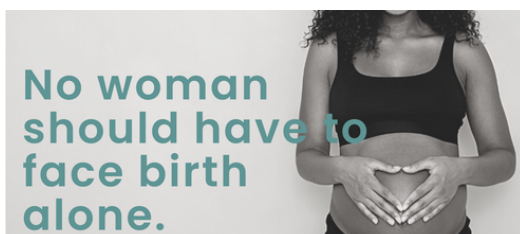
Cymorth 24 awr yn cael ei ddarparu yn ystod y cyfnod esgor

Mae rota 24 awr yn cael ei chreu ymhlith y tîm o wirfoddolwyr i gwmpasu'r cyfnod y disgwylir i'r baban gael ei eni. Gan na all neb ragweld yr union ddiwrnod y bydd y cyfnod esgor yn dechrau, mae'r rota fel arfer yn cwmpasu cyfnod o dair wythnos cyn ac ar ôl y dyddiad geni disgwylidig. Mae pob gwirfoddolwr yn cytuno i wneud sifft 8 awr o fewn pob cyfnod o 24 awr. Unwaith y bydd y fenyw mewn cyfnod esgor sefydledig, mae'r rota'n cychwyn ac mae gwirfoddolwyr yn bresennol gyda'r fenyw yn yr ysbyty yn ystod eu sifft benodedig.

Ymweliadau cartref yn parhau am 8 wythnos ar ôl yr enedigaeth

Mae gwirfoddolwyr yn parhau i ymweld â'r fam a'r baban am 8 wythnos ar ôl yr enedigaeth. Rydym yn gwneud yn siŵr bod ganddi bopeth sydd ei angen arni, yn gweld a oes angen unrhyw gymorth ychwanegol arni ac yn cyfeirio at wasanaethau eraill lle y bo'n briodol.

Dilynwch y ddolen [hon](#) i gael gwybod sut i wirfoddoli a mwy.....



SBOTOLAU AR...

Y Cwrs Mamau yn Bwysig



Mae cwrs Mamau yn Bwysig yr elusen Mind yn cynnig “gwasanaeth cofleidiol cyflawn” i famau newydd.

Mae'r cwrs Mamau yn Bwysig wedi'i gynllunio ar gyfer mamau â babanod a phlant hyd at dair oed sy'n "teimlo'n isel, yn orbryderus neu wedi'u gorlethu gan fod yn Fam". Gallwch hunan-atgyfeirio neu gael eich atgyfeirio'n broffesiynol gan fydwaig, ymwelydd iechyd, meddyg teulu, gweithiwr cymdeithasol ac ati.

Mae cyrsiau Mamau yn Bwysig yn cael eu cynnal ledled Cymru - gallwch ddod o hyd i ragor o fanylion yma.

Mae pob sesiwn yn ymdrin â phwnc gwahanol, gan gynnwys 'Disgwyliadau', 'Anghenion Sylfaenol', 'Patrwm Meddwl Di-fudd', 'Hunan-barch', 'Straeon Geni' a 'Beth rydw i'n ei hoffi am fod yn Fam'.

Gall cymorth amrywio o wasanaeth 'clust i wrando', i gymorth ymarferol gyda materion fel tai, budd-daliadau, dod o hyd i wasanaethau perthnasol eraill a chyfeirio at gyrsiau hyfforddi gan Mind neu gyllid ar gyfer gofal plant – gyda chymorth pellach yn cael ei gynnig ar ôl y cwrs.

I ddathlu llwyddiant Grwpiau Mamau yn Bwysig Powys, cynhaliodd y tîm Ddiwrnod Dathlu yn Neuadd Bentref Llanbister ddydd Iau 6 Gorffennaf, gydag ymweliad arbennig gan Lynn Neagle, y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant.

**Mums Matter Courses
Summer/Autumn 2023**

Perinatal Support at Mid & North Powys Mind

Rhayader, Cwmdauddwr Community Centre
Tuesdays 10am-12 Noon (Starts on 8th August 2023)

Newtown (Venue TBC)
Fridays 10am-12 Noon (Starts on 8th September 2023)

Online (via Zoom)
Tuesdays 6pm-7:30pm (Starts on 12th September 2023)

Free Creche available with Course !

For more information

Contact Tracy, the Mums Matter Facilitator, on:
Mobile: 07960 271696
Email: mums@mnpmind.org.uk
Web: www.mnpmind.org.uk

All Courses run for 8 weeks
After the course has finished you can join a peer support group in your area, to continue helping and supporting each other.

Mid and North Powys Canolbarth a Gogledd Powys



SBOTOLAU AR...

Canu clodydd Lullaby – gan Jay Mendivil, Rheolwr Prosiect Lullaby



Rhaglen iechedd greadigol yw Prosiect Lullaby sy'n paru mamau a theuluoedd newydd gyda cherddorion Live Music Now i ysgrifennu, canu, recordio a pherfformio cân bersonol ar gyfer eu plentyn. Wedi'i lywio gan ddeng mlynedd o ymchwil a'i seilio ar fodel Neuadd Carnegie, Efrog Newydd, mae prosiect Lullaby yn cefnogi iechedd meddwl mamol, datblygiad plentyndod cynnar a lles teuluol.

Mae Live Music Now Cymru wedi teilwra model Lullaby trwy bartneriaethau gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, Dechrau'n Deg Castell-nedd Port Talbot, Dechrau'n Deg Ynys Môn a Dechrau'n Deg Caerdydd i gyflawni prosiectau 9 wythnos sy'n ymateb i anghenion cyfranogwyr - gyda chanlyniadau anhygoel!

"Pan oeddwn i ar y ward, byddai ei lygaid yn troi'n ddu a byddwn i'n teimlo'n bell iawn oddi wrtho... Roedd Lullaby wir yn helpu, oherwydd y broses, yn canolbwyntio arno, meithrin perthynas ag ef, y ffordd y mae'n gwneud i mi chwerthin. Erbyn hyn mae gen i gyswllt gwell ag ef, a dwi'n gallu canu fy hwiangerdd i wthio'r rhithwelediadau o'r neilltu. Dwi hefyd yn defnyddio'r hwiangerdd i rwystro'r 'lleisiau'."

'Beth', Uned Mam a'i Baban Tonna, Ionawr 2023

"Cyn Lullaby roeddwn i'n dioddef trawma o bopeth, dan straen a ddim yn gorfforol iach. Lullaby oedd yr unig beth oedd gen i! Roedd y broses ysgrifennu creadigol yn ffordd o sianelu fy meddyliau a meddwl yn fwy positif. Mae wedi helpu i brosesu popeth a ddigwyddodd." Jody Marie Davies, aelod, gwirfoddolwr a hyrwyddwr Lullaby Llansawel, Mehefin 2023
"Mae clywed hwiangerddi pawb yn brofiad mor hudolus, roedd yr ystafell gyfan yn llawn emosiwn, cariad a chynhesrwydd."

Rachel Williams, gweithiwr iechedd Dechrau'n Deg Castell-nedd Port Talbot, Mai 2022

Gallwch wrando, ymlacio a mwynhau hwiangerddi a ysgrifennwyd gan gyfranwyr yma. Os yw amser brin, ond bod gennych 2 funud i'w sbario, gwrandewch ar hwiangerdd Jody, 'Breathe In All My Love' (wedi'i chanu gan Jody ei hun).

Mae Live Music Now Cymru newydd dderbyn £69,975 ar ôl i filoedd o bobl ledled Cymru bleidleisio dros brosiect Lullaby drwy ymgyrch 'The People's Project' Cronfa y Loteri Genedlaethol/ ITV Cymru, felly maen nhw'n edrych ymlaen at weithio gyda Chyngor Caerdydd, Cyngor Castell-nedd Port Talbot a Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe i gefnogi mwy o deuluoedd.

Os ydych chi'n awyddus i ddysgu mwy am Brosiectau Lullaby, cysylltwch â Jay Mendivil, Rheolwr Prosiect Lullaby, Live Music Now Cymru trwy e-bostio jay.mendivil@livemusicnow.org.uk neu ffonio 07802 256760.

SBOTOLAU AR...

Sefydliad Rhieni-Babanod



Elusen gofrestredig yw'r Sefydliad Rhieni-Babanod (Parent-Infant Foundation). Ein gweledigaeth yw bod gan bob babi berthynas sensitif a meithringar i osod y sylfaen ar gyfer iechyd meddwl a chorfforol gydol oes. Er mwyn ceisio cyflawni hyn, mae'r Sefydliad yn cefnogi datblygiad, twf ac ansawdd timau perthynas arbenigol rhwng rhieni a babanod ledled y DU. Mae 45 o dimau yn gweithio ar draws y gwledydd ar hyn o bryd, yn cefnogi babanod a theuluoedd, a hyfforddi gweithwyr proffesiynol yn lleol, yn ogystal â 14 tîm arall yn cael eu datblygu. www.parentinfantfoundation.org.uk

Prosiect Datblygu Rhieni-Babanod Cymru : Mae'r Sefydliad yn edrych ymlaen at gyflwyno prosiect newydd yng Nghymru i gefnogi'r cynnydd yn ansawdd a nifer y timau perthynas arbenigol rhwng rhieni a babanod ym mhob cwr o Gymru. Ei nod yw sicrhau bod lleisiau rhieni a babanod yn rhan annatod o gynllunio, creu a datblygu gwasanaethau parhaus rhieni-babanod.

Bydd y prosiect, a gefnogir gan gyllid 3 blynedd gan Gronfa Gymunedol y Loteri, yn cael ei arwain gan y Parent-Infant Foundation ac yn cael ei redeg gyda grŵp llywio gweithredol sy'n cynnwys arweinwyr clinigol iechyd meddwl amenedigol, arweinwyr polisi elusennau plant allweddol ac arweinwyr clinigol o'r ddau dîm rhiant-babanod presennol yng Nghymru – Caerdydd a Gwent.

Mae'r Parent Infant Foundation yn falch iawn o fod wedi penodi Dr Liz Gregory yn Arweinydd Datblygu Cymru i redeg y prosiect, a fydd yn dechrau'n swyddogol ym mis Hydref.

Mae Dr Liz Gregory yn Seicoleg Glinigol Ymgynghorol gyda dros 25 mlynedd o brofiad yn y GIG. Mae hi wedi gweithio ar lawer o brosiectau llwyddiannus gan gynnwys arwain y gwaith o ddatblygu model i ddarparu dull systemau cyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles plant, sydd wedi arwain at ailwampio'r gwasanaeth yn sylweddol ar draws sawl amlasiantaeth.

Yn ei rôl, bydd Dr Gregory yn gweithio gyda'r grŵp llywio a phartneriaid allweddol eraill gan gynnwys rhwydwaith rhieni-babanod Cymru, sy'n cynnwys ymarferwyr sy'n ymwneud â gwaith perthynas arbenigol rhwng rhieni a babanod.

Bydd allbynnau allweddol y prosiect yn cynnwys;

- Mapio gwasanaethau rhieni-babanod ledled Cymru,
- Ymgynghori â rhieni yn genedlaethol ac yn lleol i ddeall eu hanghenion yn well,
- Cyflwyno hyfforddiant ymwybyddiaeth iechyd meddwl babanod i ymarferwyr y blynyddoedd cynnar yng Nghymru,
- Cefnogi gweithredu Gwasanaethau Perthynas Rhieni-Babanod newydd ledled Cymru,
- Cyfrannu at benderfyniadau gwleidyddol mewn perthynas ag iechyd meddwl babanod yn Senedd Cymru.

Dywedodd Wook Hamilton, Pennaeth Datblygu Parent-Infant Foundation:

“Rydyn ni'n edrych mlaen at lansio'r prosiect newydd hwn gyda'r nod o gefnogi'r gwaith sydd eisoes yn datblygu ledled Cymru, ac rydym wrth ein bodd o benodi Dr Liz Gregory sydd â phrofiad ac arbenigedd anhygoel i helpu i arwain y prosiect.”

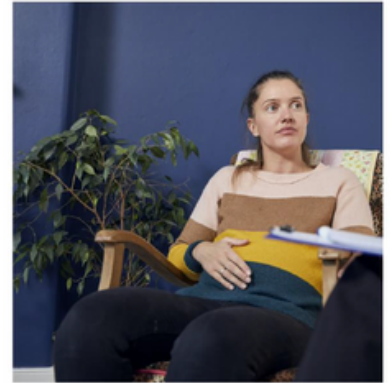
Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Wook Hamilton, Pennaeth Datblygu Sefydliad Parent-Infant ar Wook@parentinfantfoundatoin.org.uk

BEICHIOWRWYDD MEWN GOLWG...

BETH YDYW??

Mae Beichiogrwydd mewn Meddwl yn wasanaeth iechyd meddwl ataliol sydd wedi'i gynllunio i gefnogi darpar rieni sydd mewn perygl o ddioddef, neu sy'n profi, gorbryder ac iselder ysgafn i gymedrol yn ystod eu beichiogrwydd.

Mae'n ymyriad grŵp cyn geni a ddarperir gan weithwyr proffesiynol ar ôl tymor cyntaf beichiogrwydd. Gall darpar rieni fynychu'r rhaglen rhwng 12 a 34 wythnos o feichiogrwydd.



Sut mae Beichiogrwydd mewn Meddwl yn gweithio

Nod Beichiogrwydd mewn Meddwl yw amddiffyn rhag effaith pryder ac iselder rhieni yn ystod beichiogrwydd. Trwy feithrin perthnasoedd, gwybodaeth a sgiliau, mae'n helpu rhieni i reoli unrhyw anawsterau y maent yn eu profi.

Themâu

Ategir y rhaglen gan chwe thema graidd sy'n seiliedig ar dystiolaeth:

- myfyrdod ymwybyddiaeth ofalgar
- ymlacio gweithredol
- seicoaddysg a sgiliau ymdopi
- cymorth cymdeithasol
- codi ymwybyddiaeth o ddatblygiad y ffetws
- perthynas cwpl a chyd-rianta (cyfathrebu a rheoli gwrthdaro).

[Cliciwch yma i ddarganfod mwy.](#)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Rhwydwaith Iechyd
Meddwl Amenedigol
Perinatal Mental
Health Network

Cyngor a chymorth iechyd meddwl yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl cael babi

Iechyd Meddwl yn Ystod Beichiogrwydd



Beth yw Timau Iechyd Meddwl Amenedigol Arbenigol



Cynllunio Beichiogrwydd



Iselder a Gorbryder Ôl-enedigol



Iselder a Gorbryder Ôl-enedigol Gwybodaeth i Ofalwyr



Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol (OCD) Amenedigol



Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol Amenedigol ar gyfer Gofalwyr



Seicosis Ôl-enedigol



Seicosis Ôl-enedigol ar gyfer Gofalwyr



Beth yw Uned Mamau a Babanod (UMB)?



Gwybodaeth i Ofalwyr



Tocoffobia Ofn Genedigaeth



Sganiwch y codau QR i lawrlwytho'r taflenni

SUGGESTED FURTHER READING

Topic Area	URL Link	Brief Description
ADHD in Adults	https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/adhd-in-adults	Publication by Royal College of Psychiatrists - This information is for adults with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), adults who think they might have ADHD and the people who know and support them.
<u>Bereavement Support</u>	https://sshp.wales/en/help-is-at-hand/ <u>Help is at Hand Pages - NHS SSHP</u> <u>Dewis Cymru</u>	Useful resources to provide support for people bereaved through suicide or other unexplained death.
<u>Conference news</u>	ihv.org.uk/news-and-views/news/ihv-pimh-conference-2023-a-truly-inspirational-day/	Updates from 5th iHV PIMH conference Coming Together: Belong, Be Curious, Believe! held on Monday 19 June.
<u>CCQI Standards</u>	newly published standards here	CCQI 6th Edition Standards - The Perinatal Quality Network team have announced that the Sixth Edition of their Community Standards is now available.
<u>Mental Health Support for staff</u>	Canopi (nhs.wales)	Offers free and confidential mental health support service for social and health care staff in Wales.
<u>New parents</u>	Wellbeing for new parents Parent Club	Lots of tips for new parents from looking after yourself, depression and anxiety, mental health support for new mums and new dads.
<u>New Parent Programme - Virtual (available across Wales)</u>	Pregnancy in Mind Parental mental health service NSPCC Learning	NSPCC Learning : Pregnancy in Mind - Pregnancy in Mind is for new parents between 12 and 34 weeks gestation. Parents can be referred at any point in their early pregnancy, ideally by 26 weeks, but access to the group work will need to be completed by their 34th week of pregnancy. The programme is for those who are at risk of or already experiencing mild to moderate anxiety and depression.

SUGGESTED FURTHER READING CONT'D

Topic Area	URL Link	Brief Description
New training opportunity	https://www.gov.wales/talk-me-training	Talk with Me training : Speech, Language and Communication training for the health visitor skill mix workforce
New publication for new parents	everychildwales.co.uk/parent-information/	Every Child Your Pregnancy and Birth - Public Health Wales has now published the first in a series of new resources designed to replace Bump, Baby and Beyond and Naw Mis a Mwy as the primary health information resource provided by the NHS to first time parents in Wales. This booklet includes all the essential and important information parents in Wales need to help them give their child the best start in life.
SilverCloud	SilverCloud. Making Space For Healthy Minds (silvercloudhealth.com).	SilverCloud – various online training programmes including specific podcasts on mental health in perinatal. Scroll down to “Space for perinatal”
Journal Article on Trauma	https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0284119	Plos One : Views from women and maternity care professionals on routine discussion of previous trauma in the perinatal period: A qualitative evidence synthesis
Article on Trauma	Call for national guidelines on discussing past trauma in maternit appointments The Independent	Independent Article that states Researchers estimate one in three pregnant women in the UK have suffered trauma, such as abuse or violence, in childhood or adulthood.
Training Film on Trauma	Change the Story: Break the Cycle - Welcome (southeastclinicalnetworks.nhs.uk).	This documentary training film explores intergenerational trauma affecting parents and babies (0-24 months).
Recent RCN Report	https://www.rcn.org.uk/media-releases/2023/june/worrying-decline-in-number-of-experienced-midwives-in-wales-say-rcn/	Report published by the RCN on “State of midwifery services in Wales Report”, illustrating live birth rates, mental health needs in women, workforce data etc.
Welsh Government Guidance	Advice for social workers for families where the parent has a learning disability GOV.WALES	Guidance for social workers for families where the parent has a learning disability. The documents were commissioned by the Welsh Government to better identify and support families where a parent has a learning disability and developed by the University of South Wales.

Ar gyfer eich Dyddiadur

14 Gorffennaf 2023

9:15am – 1:00pm

Cyfarfod Cyswllt Seiciatreg Plant a Phobl Ifanc – sesiwn rithwir ar TEAMS llenwch y ffurflen hon i gofrestru

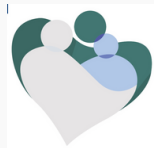
<https://forms.office.com/e/38RNRARcts>

24 Gorffennaf 2023

Cyfle olaf i gyflwyno arolwg anghenion dysgu a datblygu ar gyfer atal hunan-niweidio a hunanladdiad. Arolwg ar gyfer unrhyw un sy'n gweithio mewn unrhyw sector, ac sy'n dod i gysylltiad â phobl sydd wedi'u heffeithio gan hunanladdiad a hunan-niweidio. Bydd y wybodaeth a gesglir yn llywio'r broses o ddatblygu cynigion hyfforddiant a dysgu yn y dyfodol. Mae'r arolwg yn ddienw ac ni fydd angen unrhyw wybodaeth bersonol Arolwg o anghenion hyfforddiant atal hunanladdiad a hunan-niwed

Dydd Llun 25 Medi 2023:

10am – 2.45pm



Digwyddiad Cymuned Ymarfer : Rhithwir

Manylion pellach i ddilyn

Dydd Mercher 4 Hydref 2023:



Wales Arts
Health & Well-being
Network
Rhwydwaith Iechyd a
Llesiant Celfyddydau
Cymru

Cynhadledd celfyddydau ac iechyd meddwl sy'n canolbwyntio ar effaith gadarnhaol y celfyddydau a chreadigrwydd ar iechyd meddwl a llesiant yng Nghymru.

<https://wahwn.cymru/gwehyddu>

Cadw'r dyddiad

29 Jan '24 : Fathers

20 May '24 : EDI

23 Sept '24 : Neurodiversity

27 Jan '25 : Bereavement, Suicide, Self Harm

19 May '25 : Prison, Substance Misuse, Poverty

22 Sept '25 : Visual/Hearing Impairment



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