



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Rhwydwaith Iechyd
Meddwl Amenedigol
Perinatal Mental
Health Network



Newyddion Rhwydwaith

SHARON FERNANDEZ

ARWEINYDD CLINIGOL CENEDLAETHOL AR GYFER IECHYD
MEDDWL AMENEDIGOL

Mae mor braf gallu ailafael yn ein cylchlythyr eleni. Roedd blwyddyn ddiwethaf yn anodd i bob un ohonom mewn cymaint o ffyrdd. Ac er bod cryn bwysau o'n blaenau eto, bydd cymorth ychwanegol o fewn y rhwydwaith yn golygu y gallwn barhau i'ch cefnogi gyda darnau allweddol o waith.



O fewn Rhwydwaith PNMH Cymru, rydym yn derbyn cymorth gan Helen Ranson a ymunodd â ni yn yr hydref fel ein Swyddog Cymorth Prosiect. A Martha Sercombe, a ddaeth atom ddechrau mis Ionawr fel ein Harweinydd Clinigol - darllenwch fwy am hanes Martha a'i gwaith yng Nghwm Taf.

Fel tîm, rydyn ni'n cymryd amser i oedi, myfyrio a chnoi cil ar le ydyn ni arni ar hyn o bryd; gan wneud defnydd da o'r amser i feddwl am sut rydyn ni'n parhau i gysylltu, ymwneud ag eraill, ac ailgysylltu â'ch hunain lle bo modd. Hefyd, rydyn ni'n cynllunio cyfres arall o weithdai a digwyddiadau ar-lein i gwrdd â chi eto. Byddwn yn edrych eto ar ein hanghenion i ddeall beth ydych chi'n credu sy'n weithio'n dda, beth sydd angen ei wella, a'r camau nesaf. Yna bydd adborth o'r gwaith hwn yn ein helpu i bwysleisio'r meysydd allweddol sydd angen i gydweithwyr yn Llywodraeth Cymru eu hystyried gan gynnwys yn y Cynllun Cyflawni nesaf ar gyfer Iechyd Meddwl.

Yn ogystal â hyn, rydyn ni'n profi ein modiwlau Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod ar-lein, ein cynllun hyfforddi a'n llwybrau, ac yn cwblhau cynnwys a dyluniad ein taflenni Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru. Rydyn ni wedi gweithio gyda rhai ohonoch i ddatblygu adnoddau er mwyn cefnogi penderfyniadau clinigol, sydd hefyd yn cael eu profi gan ein cydweithwyr sy'n ymwelwyr iechyd. Mae ein prosiect codi ymwybyddiaeth yn mynd rhagddo'n dda, gyda rhai ohonoch eisoes yn cymryd rhan, ac mae gennym sawl darn o waith wedi'i glustnodi ar gyfer eleni.

Hoffwn fanteisio ar y cyfle hwn i'ch atgoffa bod ein drws ni bob amser ar agor, felly mae croeso i chi gysylltu â ni am ragor o wybodaeth neu i rannu eich meddyliau a'ch syniadau.

Hwyl ar y darllen x

CROESO MAWR I MARTHA

Ymunodd Martha Sercombe â'n tîm fel Arweinydd Clinigol ddechrau mis Ionawr, a bydd yn gweithio gyda ni'n rhan-amser.

Daw Martha atom o Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg. Ar ôl gweithio fel Nyrs Bediatrig ac Ymwelydd Iechyd, mae wedi bod yn Ymwelydd Iechyd Arbenigol ers 12 mlynedd, ar draws y bwrdd iechyd a'r awdurdod lleol.



Yn dilyn secondiad gyda'r Parent Infant Foundation, derbyniodd Martha swydd Ymwelydd Iechyd Arbenigol ar gyfer Iechyd Meddwl Amenedigol (PMH) yn 2021, gan gyfrannu'n llawn at ddatblygu'r adroddiad 'Securing Healthy Lives'.

Credir mai dyma'r arolwg mwyaf o rieni'r DU ar y pwnc hwn, ac mae'r casgliadau wedi sbarduno galwad ar Lywodraeth Cymru i fynd i'r afael â phedwar maes allweddol:

Sicrhau bod cymorth arbenigol ar gyfer perthynas rhieni a babanod ar gael ym mhob cwr o Gymru

Datblygu strategaeth y gweithlu fel bod gweithwyr proffesiynol medrus ar gael i gefnogi perthynas rhwng rhieni a babanod

Newid canllawiau mamolaeth er mwyn sicrhau ei fod yn cynnwys cymorth ar gyfer perthnasau rhieni a babanod

Sicrhau bod adnoddau asesu, fel y rhai sy'n cael eu defnyddio gan ymwelwyr iechyd, yn cynnwys cwestiynau cynorthwyol am y berthynas rhwng rhieni a babanod

Gallwch ddarllen yr adroddiad llawn [yma](#)

GOLWG AR...

Crynodeb o'r hyn mae ein cydweithwyr yn y sector gwirfoddol, y sector cyhoeddus a'r trydydd sector yn ei wneud



ESME WINTER LOCKWOOD
UWCHREOLWR CYFRIFON, WORKING WORD

"Siarad Gyda Fi' yw ymgyrch Llywodraeth Cymru sy'n annog rhieni a gofalwyr i chwarae, gwrando a siarad gyda'u plant yn y blynyddoedd cynnar (rhwng 0-5 oed).

Dywedodd Esme, "Rydyn ni eisiau i rieni siarad â'u plant bob dydd er mwyn tanio'u dychymyg, helpu eu hymennydd i dyfu, a rhoi'r dechrau gorau posibl iddyn nhw mewn bywyd".

Mae 'Siarad gyda Fi' yn cynnig pob math o adnoddau, cyngorion ac awgrymiadau hygyrch a defnyddiol, dan arweiniad arbenigol, er mwyn helpu rhieni ar siwrnai'r plentyn o ddysgu iaith, gan gynnwys y Pecyn Rhieni a Gofalwyr sydd newydd ei ddatblygu, sy'n cynnwys gweithgareddau i rieni, gofalwyr ac aelodau o'r teulu i helpu rhai bach i ddysgu siarad. Mae'r pecyn yn llawn arweiniad fel '10 tip i fy helpu i ddysgu siarad', 'Dysgu siarad: oedrannau a chyfnodau a 'Gemau i helpu'r rhai bach i siarad'.

Mae modd rhannu'r adnoddau, gan gynnwys y Pecyn Rhieni a Gofalwyr, gyda rhieni a rhai sy'n gofalu am blant rhwng 0-5 oed i'w helpu ar eu taith dysgu iaith. Am fwy o wybodaeth, dilynwch @Siarad gyda fi – Talk with me ar Facebook ac ewch i www.llyw.cymru/siarad-gyda-fi i lawrlwytho'r Pecyn Rhieni a Gofalwyr ac am awgrymiadau hwyliog a chynghor arbenigol i helpu plant i siarad.



BETHAN WEBBER
PRIF WEITHREDWR HOMESTART CYMRU



Bethan yn sôn am y gefnogaeth
sydd ar gael i Dadau

Yn draddodiadol, mae gwasanaethau a chefnogaeth sydd ar gael i deuluoedd yn nyddiau cynharaf y cyfnod amenedigol wedi canolbwyntio'n bennaf ar y fam a'i baban.

Er hynny, mae mwy a mwy o gydnabyddiaeth o'r angen i gefnogi'r tadau hefyd:

- Mae tua 25% yn dioddef â gorbryder cynenedigol, gan godi'n nes i 50% wedi'r enedigaeth
- Mae gan Dadau newydd sydd â phartneriaid sy'n dioddef o iselder siawns uchel o gael eu heffeithio eu hunain
- Tadau yw dros hanner y dynion sy'n dioddef â chyflyrau iechyd meddwl
- Gall iechyd meddwl tadau effeithio ar eu perthynas â'u plentyn/plant, problem sy'n gallu para am oes o bosibl
- Gallwch chi barhau i fod yn Dad gwych er bod gennych chi bryderon iechyd meddwl, ond efallai bod angen cymorth.

Gan weithio mewn partneriaeth â thimau iechyd y rhanbarth, roedd Home-Start Cymru yn falch o lansio 'Dad Matters Cymru' yn ddiweddar, ein gwasanaeth iechyd meddwl amenedigol ar gyfer tadau yng Nghwm Taf Morgannwg. Mae'r gwasanaeth yn cyfuno sawl elfen, o daflenni cyffredinol a gwybodaeth ar-lein, i fwy o gymorth un i un ar gyfer rhai sydd ei hangen, law yn llaw â grwpiau cymorth cymheiriaid.

Mae tadau yn dueddol o gael eu gwthio i'r cyrion yn y cyfnod amenedigol ond mae cysylltiad cynhenid rhwng ymlyniad cadarnhaol cryf yn y dyddiau cynharaf â chanlyniadau gydol oes plentyn. Gall iechyd meddwl rhieni effeithio ar ymlyniad, ac mae'n hollbwysig bod cymorth ar gael i bawb sydd ei angen ar ddechrau'r daith fel rhieni newydd.

Nod Dad Matters yw:

- Newid y ffordd mae gwasanaethau sy'n ymwneud â'r cyfnod amenedigol a thu hwnt yn edrych ar dadau
- Rhoi cymorth, yn enwedig i'r rhai a allai ddisgyn drwy'r bwlch, fel y gall pawb fod yn Dadau hapus a hyderus a chael perthynas gadarnhaol â'u teuluoedd
- Hwyluso trafodaeth ar ymlyniad ac iechyd meddwl a helpu Tadau i gael mynediad at wasanaethau eraill sydd eu hangen arnyn nhw neu eu partner.

PARHAD

Mae'n gweithredu ar sail tair egwyddor graidd:



- Ymlyniad a chwlwm agosrwydd – mae tadau eisiau gwybod mwy am gefnogi datblygiad eu babanod
- Iechyd meddwl – mae tadau eisiau dysgu am les eu partneriaid, sydd yn ei dro'n eu helpu i ddeall eu lles eu hunain
- Cael gafael ar wasanaethau - dy'n ni ddim eisiau dyblygu, ac rydyn ni'n gwybod bod llawer o wasanaethau ar gael, ond dyw tadau ddim yn eu defnyddio.

Mae bod yn rhan integredig o dîm ehangach yn allweddol i lwyddiant Dad Matters fel bod Tadau a theuluoedd yn gallu cael gafael ar bob math o gymorth ac arbenigedd sy'n cyd-fynd â'u hanghenion.

Rydyn ni'n falch iawn o ymuno â thimau iechyd a gwasanaethau amenedigol eraill yn y rhanbarth i gryfhau'r cynnig ar y cyd i deuluoedd. Am fwy o wybodaeth neu i wneud atgyfeiriad (yn rhanbarth Cwm Taf Morgannwg) e-bostiwch: dadmatterscymru@homestartcymru.org.uk



Dad Matters Cymru

Ymglych Dad Matters Cymru

Mae Dad Matters Cymru yma i helpu tadau i gael profiadau cadarnhaol fel rhieni yn ystod beichiogrwydd a blynyddoedd cynnar ac i'w cefnogi gyda gorbryder, straen a phroblemau iechyd meddwl.

Rydyn ni eisiau sicrhau bod tadau yn gwybod pa mor bwysig ydyn nhw, sut i gael cymorth pan fydd ei angen aryn nhw a pham y gall fod yn hanfodol i ddatblygiad eu babi.

Rydym yn anelu at:

- Helpu tadau i gael profiadau cadarnhaol fel rhieni yn ystod beichiogrwydd a blynyddoedd cynnar.
- Cefnogi tadau gyda'u lles a'u hiechyd meddwl.
- Annog tadau i gymryd rhan mewn gwasanaethau sydd wedi'u targedu'n draddodiadol ar gyfer mamau.
- Darparu cymorth cymheiriaid i dadau gan dadau.

Mae ein cymorth yn rhoi fforwm i dadau rannu eu profiadau, eu profiadau a'u pryderon a chael arweiniad a chymorth ar sut i lywio'r cyfnod hollbwysig hwn o'u bywyd, yn ogystal â chyfeirio at sefydliadau a gwasanaethau a all eu cefnogi orau.

Arweinir y gefnogaeth gan Gydlynnydd Dad Matters a gwirfoddolwyr o'r enw "Hyrwyddwyr Dad". Rydym yn rhan o Dad Matters UK ac yn perthyn i rwydwaith mawr sy'n cefnogi tadau'n llwyddiannus o fewn Home-Starts lleol eraill ledled y DU.

Yr hyn rydyn ni'n ei wneud orau

 Hyrwyddo cwlwm agosrwydd ac ymlyniad	 Rhoi cymorth a chyngor i Dadau heb farnu
 Cyfeirio Tadau at wasanaethau priodol	 hyrwyddo ymgysylltiad cadarnhaol ar gyfer Tadau gyda Gwasanaethau Mamolaeth

Yr hyn nad ydym ni

 Gwasanaeth argyfwng	 Arbenigwyr clinigol
 Arbenigwyr perthynas	 Arbenigwyr iechyd meddwl

Os ydych angen cefnogaeth, sgwrs dad neu os hoffech ddod yn rhan o Dad Matters Cymru byddai'n wych clywed gennych.

 dadmatterscymru@homestartcymru.org.uk

 07470 56 38 29



CYFLEOEDD DYSGU A DATBLYGU

WHEN	DETAILS
Dydd Mawrth 14 Mawrth 2023 10am – 2:30 pm Digwyddiad ar-lein	<u>Cymuned Ymarfer – Ymwybyddiaeth Ddiwylliannol</u> Ar gyfer unrhyw un â diddordeb yn y maes amenedigol. Byddwn yn trafod bwysigrwydd bod yn ymwybodol o ddiwylliant a'r hyn sy'n digwydd ledled Cymru. Register Here
Dydd Llun 17 Ebrill 2023 - Y De (am) Dydd Mawrth 25 Ebrill 2023 - Y Gorllewin (am) Dydd Iau 27 Ebrill 2023 - Y Gogledd (am)	Blaenoriaethau ar gyfer Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod. Ym mis Ebrill, byddwn yn gweithio gyda Maternal Mental Health Alliance ac NSPCC Cymru i gynnal tri gweithdy. Byddwn ni'n casglu argymhellion am flaenoriaethau lefel uchel ar gyfer iechyd meddwl amenedigol a babanod, yr hoffem i Lywodraeth Cymru eu hystyried wrth ddatblygu Strategaeth Iechyd Meddwl newydd Cymru. Byddwn yn anfon gwybodaeth am sut i gymryd rhan yn fuan.
Dydd Llun 15 Mai 2023 10am – 2:30 pm Digwyddiad ar-lein	Digwyddiad Cymuned Ymarfer: Ar gyfer cydweithwyr sy'n gweithio fel Arweinwyr Timau Iechyd Meddwl Amenedigol Arbenigol neu fel Ymarferwyr Iechyd Meddwl Amenedigol Arbenigol. Bydd hwn yn gyfle i gydweithwyr ym maes gwasanaethau/rolau arbenigol ddod at ei gilydd i rannu enghreifftiau o arferion gorau, archwilio heriau a chyfleoedd.
Dysgu Ar-lein – cysylltwch â ni os nad ydych wedi derbyn dolen i'r cwrs.	Modiwlau dysgu ar-lein -7 Mae ein Timau Iechyd Meddwl Amenedigol Arbenigol ledled Cymru wrthi'n profi'r fframwaith hyfforddi, y cynllun a'r e-fodiwlau i ddechrau. Byddwn yn adolygu'r adborth a'r sylwadau ddiwedd Chwefror 2023, gyda'r bwriad o lansio'r adnoddau hyn yn ffurfiol ar gyfer pawb sy'n gweithio yn y cyfnod amenedigol ledled Cymru yng ngwanwyn 2023.
Dysgu ar-lein neu wyneb yn wyneb – cysylltwch â'ch Bwrdd Iechyd i gael rhagor o wybodaeth am y cwrs ac i gadw lle.	Hyfforddiant Institute of Health Visiting Perinatal and Infant Mental Health (PIMH): Mae Byrddau Iechyd bellach yn cyflwyno'r hyfforddiant hwn sy'n rhoi cyfle i ymuno â chydweithwyr amlddisgyblaethol eraill i wneud y canlynol: - Cynyddu cymhwysedd a hyder mewn ymarfer iechyd meddwl amenedigol a babanod. - Datblygu arweinyddiaeth mewn lleoliad ar gyfer iechyd meddwl amenedigol a babanod ar draws systemau gofal cymhleth.



Adborth o ddigwyddiad cymuned ymarfer flaenorol: Iechyd Creadigol

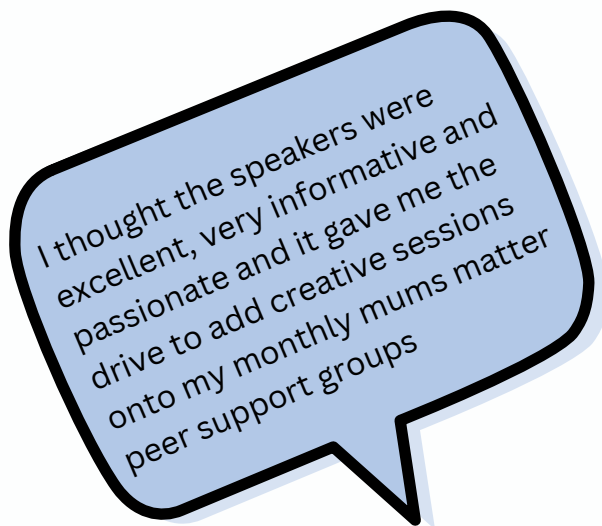
Digwyddiad gwyh gyda'r mynychwyr o bob rhan o'r proffesiynau meddygol a'r trydydd sector, lle'r oedd cyflwynwyr yn ymuno â ni o:

Prosiect 'Minds Mums Matter Lullaby'

Cyflwyniad Anna Wolf 'Tea and Toast: Poetry for Mums The Writing Tree Project'

. ...a mwy!

Darperir adborth o'r digwyddiad isod ond gallwch weld y cyflwyniadau a'r recordiad o'r digwyddiad **yma**



What one word best describes the impact of today's event for you as participant?



CYFLEOEDD DYSGU ERAILL

UNDERSTANDING
Mental Health in Muslim Communities

A free online course
for those providing
mental health
support
in Muslim
communities

RC
PSYCH
ACCREDITED
COURSE

A FutureLearn short course developed by
the Centre for the Study of
Islam in the UK.

CARDIFF
UNIVERSITY
PRIFYSGOL
CAERDYDD

Centre for the
Study of Islam in the UK
Canolfan ar gyfer
Astidwr Islam yn y DG

ISLAMIC CENTRE
CANOLFAN ISLAM Y DG

[Click here to
register](#)



IN TUNE WITH
Parent and Infant
Mental Health

[Click here to
register](#)



In Tune with Parent and Infant Mental Health

This conference will raise the awareness and good practice focussing on Parent and infant Mental Health. Cost £20 - invoiced after sign up

SUGGESTED FURTHER READING

Aim Wales Hub	https://members.aimh.uk/share/bpvMDInRmx8Qc7py?utm_source=manual
First 1000 Days Programme	https://phw.nhs.wales/publications/publications1/developing-a-public-health-approach-to-supporting-parents-technical-report/
First 1000 Days Programme - Welsh	https://icc.gig.cymru/cyhoeddiadau/cyhoeddiadau/datblygu-dull-iechyd-y-cyhoedd-o-gefnogi-rhieni-adroddiad-technegol/
Suicide Prevention and Self Harm	ESMI-III: The Effectiveness and Implementation of Maternal Mental Health Services - PenARC (nihr.ac.uk)
Health and Care Standards Being replaced in April 2023	https://www.gov.wales/sites/default/files/consultations/2022-10/the-duty-of-quality-statutory-guidance-2023-and-quality-standards-2023.pdf
Suicide Prevention and Self Harm	https://phw.nhs.wales/publications/publications1/developing-a-public-health-approach-to-supporting-parents-technical-report/

LATEST RESEARCH ARTICLES

Valproate may affect male fertility, and current restrictions around women under the age of 55 may also apply to men in coming months due to evolving evidence on fertility risks in males	https://www.gov.uk/drug-safety-update/valproate-reminder-of-current-pregnancy-prevention-programme-requirements-information-on-new-safety-measures-to-be-introduced-in-the-coming-months
New study on Lithium use in breastfeeding	https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apa.16444
Reminder of risks around use of Pregabalin in pregnancy, need for effective contraception and use of high dose folic acid in pregnancy	Pregabalin (Lyrica): findings of safety study on risks during pregnancy - GOV.UK (www.gov.uk)

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