



Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru

Cylchlythyr Rhwydwaith

Mai 2021

Cylchlythyr 6

Croeso i rifyn diweddaraf y Cylchlythyr Iechyd Meddwl Amenedigol

Dal i fynd!

Er gwaethaf popeth sydd wedi digwydd, rydym wedi llwyddo i gadw olwynion y Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol i droi.

Yn y cylchlythyr hwn rydym yn dathlu agor yr uned 6 gwely interim amenedigol arbenigol (mam a baban) cyntaf o'i bath yng Nghymru.

Os na glywsoch chi'r newydd, agorodd yr uned ei drysau ar 19 Ebrill. Roedd y cyfryngau cymdeithasol yn llawn bwrwm, a hoffem ddiolch o galon i bawb ohonoch a gyfrannodd at wireddu hyn. Hefyd, hoffem ddiolch i'n holl gydweithwyr ym Mae Abertawe sydd wedi gweithio'n galed i wireddu ein gweledigaeth ar gyfer Cymru. Mae'r trafodaethau'n parhau o ran darpariaeth debyg yn y Gogledd, ac rydym yn gobeithio cyhoeddi mwy o fanylion am hyn dros y misoedd nesaf.

Rydym hefyd wedi bod yn cadw'n brys trwy hwyluso ambell weithdy. Buom yn trafod beth mae ymchwil ac arloesi yn ei olygu i gydweithwyr a sut gallwn gefnogi a chryfhau'r maes gwaith allweddol hwn, a harneisio'r angerdd a'r ymdrech i gefnogi gwaith perthynas rhwng rhieni a babanod a datblygu'r gwasanaeth. Bellach, mae cynlluniau ar waith i adeiladu ar y ddau weithdy a meddwl mwy am 'beth nesaf'.

Mae'r grwpiau gorchwyl a gorffen a sefydlwyd yn ddiweddar yn mynd rhagddynt – mae gennym gynllun ar waith i nodi darnau allweddol o ddata i'w datblygu drwy brosesau ffurfiol. Mae anghenion hyfforddiant a fframwaith cymwyseddau hefyd ar yr agenda eleni a byddwn yn ymgynghori â defnyddwyr gwasanaethau ar ddatblygu'r fframwaith canlyniadau ymhellach, er mwyn deall beth sy'n wirioneddol bwysig iddyn nhw a'u teuluoedd.

Hyd yn oed dan amgylchiadau mor anodd, mae'r cymorth a'r gefnogaeth gan gydweithwyr ar draws y rhwydwaith yn syfrdanol. Mae Nadia a fi'n hynod ddiolchgar am bopeth rydych chi'n ei wneud i'n cefnogi ni a'n cydweithwyr.

Diolch yn fawr iawn.

Sharon Fernandez

CYNNWYS

Uned Gobaith	Tud 2-3
Maternal Mental Health Alliance	Tud 4-5
Cymorth i Ferched Cymru	Tud 6
Prosiect Ymlyniad CTM	Tud 7
Hyfforddiant iHV	Tud 8
Mothers Matter	Tud 9
Gwybodaeth a dolenni defnyddiol	Tud 10-15



Uned mamau a baba-nod - yr unig o'i bath yng Nghymru - yn agor ym Mae Abertawe!

Agorwyd Uned Gobaith ym mis Ebrill 2021, Uned Iechyd Meddwl Cleifion Mewnol Amenedigol Arbenigol sydd wedi'i lleoli yn Ysbyty Tonna, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe. Dyma wasanaeth rhanbarthol sy'n gwasanaethu poblogaeth Cymru, gyda lle i chwe unigolyn, a saith baban (er mwyn cynnal genedigaethau lluosog).

Mae ein Huned sy'n canolbwyntio ar y teulu yn darparu gofal iechyd meddwl arbenigol amlddisgyblaethol i unigolion o rhwng 32 wythnos o feichiogrwydd hyd at flwyddyn wedi'r enedigaeth, lle gellir derbyn unigolion a'u babanod i dderbyn asesiad arbenigol a/neu driniaeth salwch meddwl sy'n gymedrol i ddifrifol ei natur.

O ddyddiad derbyn y claf, byddwn yn gweithio gyda nhw tuag at eu hadferiad a'u rhyddhad o'r ysbyty, gan barchu eu hanghenion penodol o safbwynt gofynion ethnig, diwylliannol neu grefyddol penodol a gweithio ochr yn ochr â gwasanaethau mamolaeth, timau iechyd meddwl amenedigol cymunedol, timau iechyd meddwl cymunedol ac ymwelwyr iechyd.





Cwrdd â'r tîm



Rheolwr Gwasanaeth – Anita Louise Rees / Natalee Moon

Seiciatrydd Ymgynghorol – Dr Joanne Noblett/ Dr Angharad Piette

Meddyg – Dr Emma Wrighton

Rheolwr Ward – Kirsten Pearce

Seicolegydd – Matthew Lewis

Fferyllwyr – Lisa Winston / Celia Doyle

Prif Nyrsys – Jenna Badman, Hannah Lewis, Sammy-Jo Morgan

Nyrsys – Charlotte Ile, Emily Gittins-Jones, Grace Emanuel, Jade Thorne, Kim Burdall, Kirsty Eskins, Sian Hopkins, Vicki Inger

Nyrsys Meithrin – Zoe Price, Bethan Williams, Gemma Thomas, Rebecca Jones, Sue Uphill, Leanne Evans

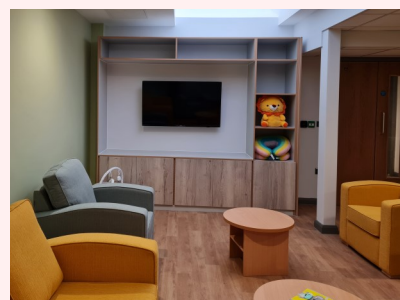
Cynorthwyr Gofal Iechyd – Leanne Evans, Frances Bowden

Ymwelydd Iechyd Amenedigol Arbenigol – Joanne Edwards

Bydwraig Iechyd Meddwl Amenedigol Arbenigol – Ann-Marie Thomas

Ysgrifennydd Meddygol – Beth Gundersen

Gweinyddwyr Amenedigol - Julia Graham / Darren Williams



Adroddiad Maternal Mental Health

During a Pandemic: New Rapid Evidence Review



Ym mis Mawrth, fe wnaeth y Maternal Mental Health Alliance (MMHA) a'r Centre for Mental Health lansio adroddiad [Maternal Mental Health During a Pandemic](#). Roedd yr ymchwiliad, a gomisiynwyd gan MMHA, yn dangos pa mor niweidiol fu'r pandemig ar iechyd meddwl amenedigol a'r gwasanaethau sy'n cefnogi menywod a'u teuluoedd yn ystod y cyfnod hwn.

Mae'r canfyddiadau'n dangos dirywiad sylweddol yn iechyd meddwl menywod yn y cyfnod amenedigol – oherwydd ofnau dal y feirws; partneriaid yn methu mynychu sganiau neu'r oriau cyn yr enedigaeth ei hun; pryderon am les y baban; a phryderon am ymdopi heb y

Canfu'r adroddiad fod y pandemig wedi cael effaith anghyfartal, gyda thystiolaeth yn awgrymu'n gryf mai menywod a theuluoedd croenliw a theuluoedd sy'n profi amddifadedd economaidd-gymdeithasol sydd wedi'u taro waethaf.

Roedd y casgliadau eraill yn dangos gostyngiad dramatig mewn cymorth anffurfiol i deuluoedd, a bod menywod â chyflyrau iechyd meddwl yn barod mewn perygl o fynd o ddrwg i waeth. Er gwaetha'r anghenion cynyddol, cafodd y pandemig effaith negyddol ar wasanaethau sy'n cefnogi menywod. Hefyd, roedd yr adroddiad yn tynnu sylw at bryderon ynghylch y galw cynyddol am wasanaethau amenedigol gwirfoddol a chymunedol, oedd yn wynebu eu heriau eu hunain o ran capasiti, cyllid a lles staff.

Mae'r adroddiad yn tynnu sylw at y ffaith bod y pandemig wedi creu argyfwng iechyd meddwl i famau, sy'n debygol o arwain at ganlyniadau hirdymor i fenywod, eu teuluoedd, a gwasanaethau iechyd. Wrth i'r pandemig barhau, mae angen rhoi sylw brys a pharhaus i'r risg a achosir i iechyd meddwl amenedigol.

Mae'r wyth argymhelliad ar gyfer gweithredu brys yn cynnwys:

1. Datblygu gwasanaethau sy'n cefnogi iechyd meddwl amenedigol, gan gynnwys grwpiau'r sector gwirfoddol
2. Cyrff perthnasol i ailasesu gwir lefel y galw yng ngoleuni'r pandemig
3. Ymchwil i'w chomisiynu ar effaith barhaus y pandemig.

Maternal mental health during a pandemic

Recommendations



1. Assess **levels of need** for perinatal mental health support in light of the pandemic



2. **Future-proof** perinatal mental health services against future pandemics or similar crises



3. Publish **routine data** on the mental and physical health of women during the perinatal period



4. Tackle **racial discrimination** within health systems and adverse outcomes for people of colour



5. Recognise the importance of **voluntary and community** organisations



6. Support the mental health of all **health and care staff**

Dr. Sarah Witcombe-Hayes

Cydlynnydd Cymru, Ymgyrch Everyone's Business , MMHA

sarah@maternalmentalhealthalliance.org



Vicky Lang ydw i.

Fi yw'r Swyddog Ymgysylltu â Goroeswyr sy'n gweithio ar Brosiect Goroeswyr sy'n recriwtio menywod o bob cwr o Gymru i ddefnyddio'r arbenigedd sydd ganddyn nhw mewn pob math o gam-drin domestig gan gynnwys trais rhywiol.

Mae cam-drin domestig yn bandemig ynddo'i hun, ac rydym ni fel tîm yn gweithio'n ddiflino gan roi llais i fenywod yn ein gwaith ac wrth lywio polisi. Rydym yn sylweddoli bod y pwnc yn cynnwys ei stigma a'i mythau ei hun, a nawr yw'r amser i newid hynny - trwy sicrhau bod eich llais chi wrth wraidd ein holl waith, waeth beth yw'ch statws, eich ethnigrwydd neu'ch cefndir amrywiol.

Byddwn wrth fy modd yn clywed gennych am sgwrs gyfrinachol, os hoffech wybod mwy. Gadewch i ni newid rhagdybiaethau pobl a chreu byd mwy diogel i blant ein dyfodol. E-bostiwch

VickyLang@welshwomensaid.org.uk

Rydym ni'n hapus i gydweithio â sefydliadau os nad ydyn ni eisoes yn gwneud hynny.

Survivors...we want to hear from you!

Help others overcome abuse.

Please contact us if you feel...

- It's your time to have a voice
- It's your time to grow in confidence
- Time to help improve services

It's time to help eliminate the pandemic of domestic abuse, and all forms of violence against women and girls.

Contact: VickyLang@welshwomensaid.org.uk

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid
Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn Live Fear Free Helpline
0808 80 10 800
ffôn • tectst • sgwrsio byw • ebost
call • text • live chat • email

For confidential information, advice or support around domestic abuse, sexual violence or violence against women anyone can contact the Live Fear Free Helpline in any language 24 hours a day 7 days a week by...

Text **07860 077333**
Email **info@livefearfreehelpline.wales**
Webchat **<https://gov.wales/live-fear-free/contact-live-fear-free>**

Oroeswyr...hoffwn glywed gennych!

Helpwch bobl eraill i oresgyn camdriniaeth.

Cysyllta â ni os wyt ti'n teimlo...

- Mai dy amser di yw hi i gael dy glywed
- Mai dy amser di yw hi i fagu hyder
- Bod hi'n bryd i helpu gwella gwasanaethau

Mae'n amser helpu i roi diwedd ar y pandemig o gam-drin domestig, a phob math o drais yn erbyn menywod a merched.

Cysylltwch â: VickyLang@welshwomensaid.org.uk

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid
Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn Live Fear Free Helpline
0808 80 10 800
ffôn • tectst • sgwrsio byw • ebost
call • text • live chat • email

I gael gwybodaeth cyfrinachol, cyngor neu gymorth ynglŷn â cham-drin domestig, trais rhywiol neu drais yn erbyn menywod, gall unrhyw un gysylltu â'r llinell gymorth Byw Heb Ofn mewn unrhyw iaith, 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos drwy...

Testun **07860 077333**
E-bost **info@livefearfreehelpline.wales**
Gwe-sgwrs **<https://llyw.cymru/byw-heb-ofn/cysylltwch-byw-heb-ofn>**

Prosiect Ymlyniad

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Yn 2017, fe wnaeth Llywodraeth Cymru wahodd Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Cwm Taf i gymryd rhan mewn prosiect Datblygu'r Blynyddoedd Cynnar ar y Cyd, gyda'r bwriad o ddatblygu dull system gyfan integredig o ymdrin â'r blynyddoedd cynnar.

Un o'r meysydd blaenoriaeth oedd pwyslais ar y cyfnod cyn cenhedlu i'r 1000 diwrnod cyntaf.

Mewn ymateb, cynhaliodd bwrdd iechyd ac awdurdodau lleol Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg brosiect ymchwil. Mae'r prosiect hwn yn canolbwyntio ar ddatblygu dull graddol o ymlyniad yn y 1000 diwrnod cyntaf.

Arweinir y gwaith hwn gan y Parent Infant Foundation mewn partneriaeth â Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, a chaiff ei ariannu gan Raglen Drawsnewid Integreiddio'r Blynyddoedd Cynnar

Bydd y prosiect yn:

- ♦ mapio darpariaeth gyfredol ac amlygu bylchau yn y gwasanaethau a ddarperir
- ♦ archwilio barn rhieni ar ymlyniad
- ♦ nodi meysydd datblygu'r gweithlu
- ♦ gwneud argymhellion ar gyfer cyflawni yn y dyfodol ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Y nod yw annog datblygu timau Perthynas Babanod â Rhieni yn ein Bwrdd Iechyd Prifysgol. Ar ben hynny, rydym yn gobeithio rhoi'r cymorth gorau sydd ei angen ar rieni a babanod yn ystod eu cyfnod datblygu hanfodol.

Yn ogystal â'r ffaith mai hwn fydd y gwaith cyntaf o'i fath yng Nghymru, bydd yn ffynhonnell wybodaeth wych o ran hysbysu Byrddau Iechyd ac Awdurdodau Lleol Cymru benbaladr.

Yn genedlaethol, ein gobaith yw bod gan wasanaethau'r sgiliau i ddeall Iechyd Meddwl Babanod wrth barhau i hyrwyddo perthynas gadarnhaol rhwng rhieni a babanod.

Edrychwn ymlaen at rannu casgliadau'r prosiect hwn yn y dyfodol agos.

Martha Sercombe

**Ymchwilydd Iechyd Arbenigol, Gwasanaeth
Teuluoedd Cydnerth, Rhondda Cynon Taf**



Roedd yr Institute of Health Visiting yn falch o gael comisiwn i gynnig carfan o raglen hyfforddi newydd sbon “Emotional Wellbeing Visits Champions Training for HVs” (EWW). Mae'r rhaglen yn seiliedig ar 5 mlynedd o ymchwil ac yn cynnig fframwaith asesu ac ymyrryd integredig er mwyn helpu ymwelwyr iechyd i ddarparu pecyn cymorth strwythuredig seiliedig ar dystiolaeth i rieni sydd â phroblemau iechyd meddwl ysgafn i gymedrol yn union cyn ac wedi'r enedigaeth.

Rhaglen ddatblygu 2.5 diwrnod yw'r cwrs hyfforddi Hyrwyddwyr EWW. Yn rhan gynta'r hyfforddiant, bydd cyfranogwyr yn cael eu trochi'n llwyr yn y dystiolaeth ac yn cael eu cyflwyno i'r fframwaith. Wedyn, maen nhw'n cyflwyno'r fframwaith i'w hymarfer ac yn cynnig ymweliadau priodol i famau â symptomau. Yn ail ran yr hyfforddiant, mae'r cyfranogwyr yn dychwelyd ac yn myfyrio ar yr hyn a ddysgwyd o weithredu'r model. Yna, maen nhw'n cael cyfle i archwilio cynlluniau i raeadru'r dysgu i'w cydweithwyr. Mae gan bob Hyrwyddwr adnoddau hyfforddi er mwyn helpu i rannu'r fframwaith fel bod modd rhannu'r rhaglen seiliedig ar dystiolaeth a chyflwyno ymweliadau trefnus ar draws timau ymwelwyr iechyd.

Dechreuodd y garfan gyntaf o ymwelwyr iechyd o bob bwrdd iechyd ar eu hyfforddiant ym mis Mawrth 2021, trwy ddull hyfforddi rhithwir. Edrychwn ymlaen at eu gweld yn dychwelyd y mis hwn (Mai) i rannu eu profiadau gyda ni a chynllunio sut i ddatblygu hyn yn eu timau. Dyma ambell adborth ddaeth i law:

“Roedd y cyfan yn wych. Mae'n rhoi mwy o strwythur a sicrwydd i'n gwaith. Roeddwn i wrth fy modd yn siarad â phobl o ardaloedd eraill a rhannu syniadau.

“Roeddwn i'n hoffi cael fy nhywys drwy'r canllawiau gydag enghreifftiau ymarferol - defnyddiol iawn”

“Rhoddodd dystiolaeth/lled-strwythur i mi ar gyfer y ffordd rwy'n hoffi gweithio, a chwmpasu llesiant”

ADRODDIAD GWERTHUSO TERFYNOL

**Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod Cymru
Hyfforddi Hyrwyddwyr Amlasiantaethol 2020**



Acrobat
Document



Mae **Mothers Matter** yma i gefnogi menywod beichiog, mamau ôl-enedigol a'u teuluoedd i sicrhau eu bod yn cael gofal llawn a pharhaus gydol eu beichiogrwydd a thu hwnt. Rydym yn cynnig meysydd cymorth gwahanol, gan helpu menywod i ganfod rhywbeth sy'n gweithio iddyn nhw.

Trwy ein hanogaeth, ein hymrwymiad a dycnwch a phenderfyniad ein cleientiaid, credwn y gallwn helpu menywod i oresgyn eu pryderon, unigrwydd, gorbryder, unigedd, galar a thrawma. Gyda hyn mewn cof, rydym yn gobeithio atal rhagor o fenywod rhag dioddef o iechyd meddwl amenedigol ac ôl-enedigol, a'i stopio rhag dod yn argyfwng.

Mae angerdd a brwdfrydedd staff Mothers Matter yn anhygoel. Mae gan bob un ohonom ein straeon personol ein hunain, rydym ni i gyd yn famau ac am fod yn gefn i fenywod sydd angen cymorth, boed trwy sgwrsio unwaith yr wythnos, mynd am dro, peth cwnsela, rhywfaint o rymuso, cyfeillgarwch, anogaeth, eglurder, ymrwymiad, neu lefel o ddealltwriaeth. Rydym yma i helpu.

Mae mamau o bwys, yn bwysig i bawb. Os nad oes cefnogaeth i'r fam, mae'r sgileffeithiau'n enfawr. Beth am weithredu cyn cyrraedd y pwynt hwnnw. **Rydych chi, ni a mamau yn bwysig.**

Mae ein tîm gwyb yn y De yn gallu cynnig:

Cyswllt ar-lein	Gweithdai
Cymorth	Cyfarfodydd Zoom
Cwnsela	Boreau coffi
Cefnogaeth gan gymheiriaid	Lles cynenedigol
Bytis beichiogrwydd	Dosbarthiadau lles i Deuluoedd



Gwybodaeth a dolenni defnyddiol

Yr NSPCC yn brwydro dros ddechrau teg yng

Nghymru

Mae'r pandemig wedi rhoi mwy o bwysau ar rieni newydd, ac mae'n hanfodol bod y gwasanaethau sydd eu hangen arnynt yno i'w cefnogi. Mae'r NSPCC yn galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i sicrhau bod cefnogaeth iechyd meddwl ar gael i bob rhiant newydd a rhai sydd ar fin dod yn rhieni sydd angen cefnogaeth. Llofnodwch ddeiseb newydd yr NSPCC, ac llymunwch yn y frwydr dros ddechrau teg.

Join us and fight for
a Fair Start for
every family.

NSPCC
NATIONAL SOCIETY FOR
PROTECTING CHILDREN

Maternal depressive and anxiety symptoms before and during the COVID-19 pandemic in Canada: a longitudinal analysis

[https://
www.thelancet.com/
journals/lanpsy/article/
PIIS2215-0366\(21\)00074-
2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(21)00074-2/fulltext)

Gender Inclusive Language in Perinatal Services:

[https://www.bsuh.nhs.uk/maternity/wp-content/
uploads/sites/7/2021/01/Gender-inclusive-
language-in-perinatal-services.pdf](https://www.bsuh.nhs.uk/maternity/wp-content/uploads/sites/7/2021/01/Gender-inclusive-language-in-perinatal-services.pdf)


Parent-Infant
FOUNDATION

Together with Baby - Evaluating a new parent-infant relationship team:

[https://www.youtube.com/watch?
v=IVo3w5clkyY&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=IVo3w5clkyY&feature=youtu.be)

Gwybodaeth a dolenni defnyddiol



Cyfle ymchwil

<https://www.nihr.ac.uk/funding/2104-children-and-young-peoples-mental-health/26585>



Addysgu arbenigol sy'n cael ei gyflwyno gan
brifysgolion a sefydliadau o safon fyd-eang

<https://www.futurelearn.com/>

Parental Emotional Wellbeing and Infant Development



Promoting • Supporting • Influencing

[https://www.rcm.org.uk/
media/4645/parental-
emotional-wellbeing-
guide.pdf](https://www.rcm.org.uk/media/4645/parental-emotional-wellbeing-guide.pdf)



Working for babies: Lockdown lessons from
local systems

[https://parentinfantfoundation.org.uk/1001-
days/resources/working-for-babies/](https://parentinfantfoundation.org.uk/1001-days/resources/working-for-babies/)

Gwybodaeth a dolenni defnyddiol



Online course for Parents

Now available in Somali

Also available in: Bulgarian, Modern Standard Arabic, Polish, Simplified Chinese, Urdu and Welsh

Part of the Solihull Approach series
11 Modules
Available 24/7

Apply 'access code' here:
www.inourplace.co.uk

(where eligible)

Understanding your child Fahamka ilmahaaga



For technical support contact:
solihull.approach@heartofengland.nhs.uk or 0121 296 4448 Mon-Fri 9am-5pm

www.inourplace.co.uk www.solihullapproachparenting.com



SolihullApproach



@SolihullApproach (NB: 1'p')



[solihull approach](https://www.instagram.com/solihullapproach)



powered by Google Translate

Want to read our online courses in your first language?

Some of our online courses are professionally translated and you can choose one if your language is there. If your language isn't there, our latest addition uses the available technology to give you an automatic translation.

View the courses in 108 languages!



Choose the English version of an online course at

www.inourplace.co.uk

Click on the Google Translate box and select your language

Please use an internet browser (the thing you use to access the internet) that supports the Google Translate 'widget', such as Microsoft Edge, Google Chrome, Ecosia or Firefox (unfortunately this does not include Internet Explorer).

(This is not a professional translation, so we take no responsibility for the quality of the translation!)

For technical support contact
solihull.approach@heartofengland.nhs.uk
or 0121 296 4448 Mon-Fri 9am-5pm

Gwybodaeth a dolenni defnyddiol

Association of antepartum vitamin D deficiency with postpartum depression: a clinical perspective

<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/abs/association-of-antepartum-vitamin-d-deficiency-with-postpartum-depression-a-clinical-perspective/D757D8DE473588F7EC9AAB18CF72228A#>

Yr Athro Jean White,
Prif Swyddog Nyrsio
Cymru - neges
ymadawol

<https://t.co/2xjXEdh6HD?amp=1>

<https://elh.nhs.wales/e-learning1/rcni-learning/>

<https://eli.gig.cymru/e-ddysgu1/rcni-learning/>

E-lyfr am ddim—How to stay calm in a global pandemic

<https://www.wakefieldscp.org.uk/children-and-young-people/how-to-stay-calm-in-a-global-pandemic-free-ebook/>

Including Dad': supporting men to feel prepared in their transition to parenthood

Shelly Higgins, Elizabeth Glyn-Jones



Acrobat
Document

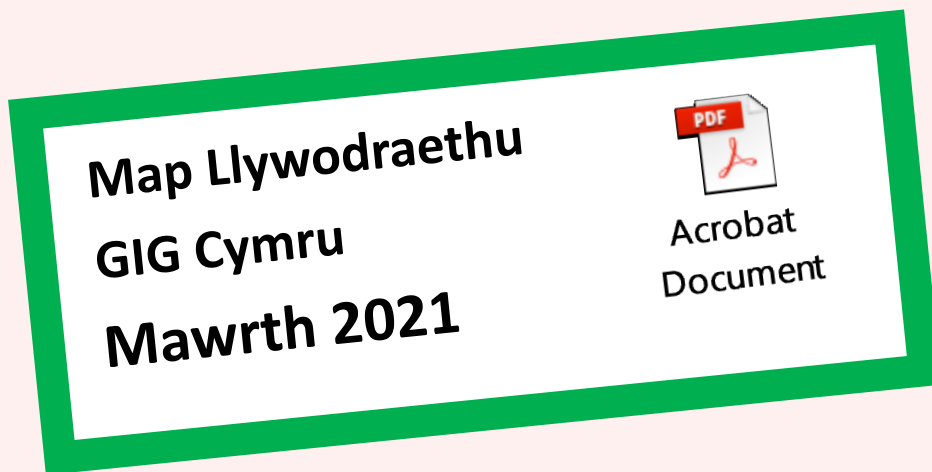
'Becoming Dad': Identifying the Support Needs of Men in Their Transition to Parenthood

Shelly Higgins,
Elizabeth Glyn-Jones



Acrobat
Document

Gwybodaeth a dolenni defnyddiol



Isod ceir rhai adnoddau defnyddiol ar gyngor cyn cenhedlu a chanllawiau ar weithio'n broffesiynol gyda menywod â salwch meddwl difrifol.

Efallai y bydd gennych ddiddordeb yn y papur hwn, sydd ar fin cael ei gyhoeddi yn Archives of Women's Health ar ôl gorffen cael ei olygu.

Wilson, C.A., Dalton-Locke, C., Johnson, S., Simpson, A., Oram, S., L.M. Howard. (25 Ionawr 2021) Challenges and opportunities of the COVID-19 pandemic for perinatal mental health care: a mixed methods study of mental health care staff. Archifau Women's Mental Health. <https://doi.org/10.1101/2020.09.23.20199927>

Adnodd cyn cenhedlu ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gweithio gyda menywod â salwch meddwl difrifol.

<https://www.tommys.org/pregnancyhub/health-professionals/free-pregnancy-resources/guide-delivering-preconception-care>

Adnoddau i fenywod â salwch meddwl difrifol sy'n bwriadu beichiogi

Gwefan: www.tommys.org/planning-a-pregnancy-and-mental-illness

Offeryn cynllunio beichiogrwydd: www.tommys.org/planningforpregnancy

Gwybodaeth wedi'i hanimeiddio : https://www.youtube.com/watch?v=DbF7IEhoCwc&feature=emb_logo

Gwybodaeth a dolenni defnyddiol

Mae'n bleser cyhoeddi ein bod ni heddiw yn lansio cyfres newydd o dudalennau adnoddau ar-lein sy'n canolbwyntio ar **Feichiogrwydd ac Anabledd**.

<https://www.rcn.org.uk/clinical-topics/womens-health/pregnancy-and-disability>

Mae disgwyl babi, neu eisiau bod yn feichiog, yn gallu bod yn brofiad cyffrous a heriol, ac mae hyn yr un mor wir i unrhyw un sydd ag anabledd diffiniedig. Dyma adnodd i fydwragedd, nyrsys, ac unrhyw weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gofalu am fenywod a'u teuluoedd yn ystod beichiogrwydd, genedigaeth ac ar ôl hynny.

Mae'r tudalennau hyn wedi'u cynllunio i'ch cyfeirio at y dystiolaeth fwyaf perthnasol, ac mae'n tynnu sylw anghenion posibl rhai menywod, a'r ffordd orau o'u helpu i gael profiad cadarnhaol a boddhaus o roi genedigaeth.

Carmel Bagness

Swyddog Proffesiynol Arweiniol Bydwreigiaeth ac Iechyd Menywod,
Adran Nyrsio, Y Coleg Nyrsio Brenhinol.



Tudalen Go Fund Me Uned Gobaith

<https://gofund.me/9c94b3ff>

