



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Addysg a Gwellu Iechyd
Cymru (AaGIC)
Health Education and
Improvement Wales (HEIW)

Fframwaith Cwricwlaidd Iechyd Meddwl Amenedigol: Fframwaith ar gyfer Iechyd Meddwl Mamau a Babanod



Fframwaith Cwricwlaidd Iechyd Meddwl Amenedigol: Fframwaith ar gyfer Iechyd Meddwl Mamau a Babanod

Cynnwys

LEFELAU O FEWN Y FFRAMWAITH CWRICWLAIDD
DIMENSIYNAU O FEWN Y FFRAMWAITH CWRICWLAIDD
DIMENSIWN 1 IECHYD A LLESIANT
DIMENSIWN 2 CEFNOGAETH DEULUOL.....
DIMENSIWN 3 PERTHYNAS RHIAENT-BABAN
DIMENSIWN 4 STIGMA
DIMENSIWN 5 YMYRIADAU
ATODIAD 1: DIFFINIADAU DIMENSIYNAU 2006
GEIRFA TERMAU

Lefelau o fewn y Fframwaith Cwricwlaidd

Cafodd Fframwaith Cwricwlaidd Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod Cymru ei fabwysiadu a'i addasu gyda chaniatâd caredig cydweithwyr o Addysg GIG yr Alban (NES).

Mae'r Fframwaith Trawma yn haenu'r lefelau dysgu hyn fel a ganlyn:

1. Gwybodus
2. Medrus
3. Uwch
4. Arbenigol

Mae'r wybodaeth a'r sgiliau a amlinellir ar bob lefel o'r fframwaith wedi eu saernïo mewn modd cynyddrannol sy'n golygu y byddai disgwyl i'r staff sy'n gweithredu ar lefel Ymarfer Uwch, er enghraifft, feddu hefyd ar yr wybodaeth a'r sgiliau a ddisgrifir ar Lefelau Ymarfer Gwybodus a Medrus. Nid bwriad y fframwaith yw manylu ynghylch pa rolau staff sy'n cyfateb i ba lefel ymarfer. Yn hytrach, y disgwyl yw y bydd gweithwyr a'u cyflogwyr yn cymryd cyfrifoldeb dros sicrhau eu bod yn dehongli a chymhwyso cyswllt a dyheadau'r fframwaith yn briodol.



GWYBODUS	Gwybodaeth a sgiliau sylfaenol sy'n ofynnol i'r holl staff sy'n gweithio ym maes iechyd, gofal cymdeithasol a lleoliadau trydydd sector. (Pob aelod o staff)
MEDRUS	Gwybodaeth a sgiliau sy'n ofynnol i'r holl staff sydd â chyswllt uniongyrchol a/neu sylweddol â menywod yn ystod beichiogrwydd a'r cyfnod ôl-enedigol, eu babanod, partneriaid a theuluoedd. (Holl staff mamolaeth, ymwelwyr iechyd, gofal sylfaenol, gwaith cymdeithasol plant a theuluoedd, trydydd sector perthnasol)
UWCH	Gwybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen ar staff sy'n dod i gysylltiad mwy rheolaidd a dwys â merched a allai fod mewn perygl o/cael eu effeithio gan afiechyd meddwl amenedigol, eu babanod, eu partneriaid, a'u teuluoedd. (Holl staff iechyd meddwl, gan gynnwys oedolion; CAMHS, dibyniaethau, ayyb; yn ogystal â mamolaeth, gofal sylfaenol, ymwelwyr iechyd a staff trydydd sector sy'n gweithio mewn rôl uwch)
ARBENIGOL	Gwybodaeth a sgiliau sy'n ofynnol i staff sydd, yn rhinwedd eu swydd a lleoliad ymarfer, yn darparu rôl arbenigol wrth asesu, gofalu, trin a chefnogi menywod a allai fod mewn perygl o/sydd wedi eu heffeithio gan salwch meddwl, eu babanod, partneriaid a theuluoedd. Yn aml bydd ganddynt rolau arweinyddol mewn addysg, hyfforddi a chydlynu a datblygu gwasanaethau. (Staff sy'n gweithio o fewn gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol a babanod arbenigol)

DIMENSIYNAU O FEWN Y FFRAMWAITH CWRICWLAIDD

Dimensiwn 1: Iechyd a Llesiant:

Mae pob menyw, baban a phartner yn profi'r iechyd a llesiant gorau posibl yn ystod y cyfnod amenedigol

- *Fe ddylai pob menyw gael ei chefnogi i reoli ffactorau a allai effeithio ar iechyd meddwl a llesiant yn ystod y cyfnod amenedigol.*
- *Mae gan weithwyr proffesiynol ddealltwriaeth o anawsterau iechyd meddwl yn gyffredinol ac yn ystod y cyfnod amenedigol.*
- *Gall gweithwyr proffesiynol gael gafael ar hanes iechyd meddwl trwy wneud ymholiadau sensitif a systematig.*
- *Gall gweithwyr proffesiynol synhwyro arwyddion a symptomau trallod ac anhwylder yn y cyfnod amenedigol.*
- *Gall gweithwyr proffesiynol adnabod ffactorau risg biolegol, seicolegol, cymdeithasol ac amgylcheddol sy'n dylanwadu ar ddatblygiad a/neu barhad trallod ac anhwylder meddyliol amenedigol.*

Dimensiwn 2: Cefnogaeth Deuluol

Mae partneriaid ac aelodau'r teulu yn ymwneud yn agos â gofal iechyd meddwl amenedigol i fenywod a babanod.

- *Dylai partneriaid ac aelodau eraill o'r teulu ddisgwyl cael eu cynnwys wrth i wybodaeth gael ei darparu a phenderfyniadau gael eu gwneud ynghylch iechyd meddwl y fenyw, yn unol â dyletswydd cyfrinachedd i'r fenyw.*
- *Dylai partneriaid ac aelodau eraill o'r teulu ddisgwyl bod gweithwyr proffesiynol yn ystyriol o'r ffaith y gallai fod ganddyn nhw eu hanghenion iechyd meddwl eu hunain.*
- *Dylai gweithwyr proffesiynol fod yn ystyriol o effeithiau posibl gofid neu anhwylder meddyliol partner neu aelodau eraill o'r teulu ar iechyd meddwl y fenyw neu'r baban.*

Dimensiwn 3: Perthynas Rhiant-Baban

Perthynas Rhiant-Baban: Mae perthnasoedd rhiant-baban yn ystod y cyfnod iechyd meddwl amenedigol yn gynnes, yn ddiogel ac yn ymwybodol.

- *Dylai pobl broffesiynol ymarfer mewn modd sy'n cefnogi'r berthynas rhiant-baban ac sy'n hyrwyddo datblygiad gorau posibl y baban.*
- *Dylai gweithwyr proffesiynol adnabod pan fydd problemau'n codi yn y rhyngweithio rhwng rhiant a baban a/neu yn natblygiad y baban.*
- *Dylai gweithwyr proffesiynol adnabod pan allai plentyn fod mewn perygl o niwed a gallu gweithredu er mwyn ddiogelu'r plentyn.*

Dimensiwn 4: Stigma

Mae gwahaniaethu a stigma mewn perthynas ag anawsterau iechyd meddwl amenedigol yn cael eu hepgor neu eu lleihau.

- *Gall menywod a'u teuluoedd ddisgwyl bod gweithwyr proffesiynol yn ymwybodol o stigma canfyddedig ynghylch llesiant a salwch meddwl yn ystod y cyfnod amenedigol.*
- *Dylai menywod a'u teuluoedd ddisgwyl bod gweithwyr proffesiynol yn ymwybodol o ac yn deall rhwystrau a gwahaniaethau diwylliannol.*
- *Ymarfer mewn modd anwahaniaethol.*

Dimensiwn 5: Ymyriadau

Mae menywod yn derbyn ymyriadau neu driniaethau priodol i'w hanghenion iechyd meddwl a llesiant amenedigol.

- *Dylai menywod fod yn ymwybodol o'u hawl i driniaeth ac i gael yr wybodaeth sydd ei hangen i wneud penderfyniad gwybodus ynghylch opsiynau triniaeth.*
- *Dylai menywod sydd â hanes o salwch meddwl dderbyn cyngor cyn cenhedlu mewn perthynas ag effeithiau tebygol beichiogi a geni plentyn ar y salwch a risgiau a buddion triniaeth.*
- *Mae menywod a'u teuluoedd yn ymwybodol o'r ystod o wasanaethau sydd ar gael iddynt er mwyn rheoli Anhwylder Gofid Meddyliol Amenedigol ac mae ganddynt fynediad rhwydd i wasanaethau pan fo'r angen.*

- *Mae menywod yn derbyn gofal gan weithwyr proffesiynol sy'n gweithio fel rhan o dîm amlddisgyblaethol ac sy'n cydweithio ar draws asiantaethau i sicrhau gofal di-dor.*
- *Gall menywod a'u teuluoedd ddisgwyl cael cynnig lefel priodol o gefnogaeth ac ymyrraeth yn seiliedig ar eu hanghenion unigol.*
- *Mae menywod a'u teuluoedd yn gwybod bod unrhyw risgiau a wynebwr ganddyn nhw'u hunain, eu baban, plant hŷn neu eraill yn cael eu rheoli'n ddigonol trwy'r gofal a dderbyniant.*
- *Ymarfer o fewn fframweithiau cyfreithiol, proffesiynol, cenedlaethol a pholisi lleol.*

Y gobaith yw y bydd y fframwaith hefyd yn cael ei ddefnyddio gan addysgwyr fel teclyn ymarferol i gynorthwyo gyda datblygiad agweddau iechyd meddwl amenedigol rhaglenni addysg rhag-gofrestru, israddedig, ôl-gofrestru ac uwchraddedig. Bwriad y fframwaith yw cynorthwyo addysgwyr wrth baratoi pob aelod o'r gweithlu sydd ynghlwm â gofalu am fenywod a theuluoedd yn y cyfnod amenedigol i ddarparu gofal iechyd meddwl o ansawdd da.

Bwriad y fframwaith yw amlinellu nodau addysgol eang ar gyfer y gwahanol lefelau yn unig ac nid yw'n ceisio tanseilio gwahaniaethu rolau proffesiynol na throi pob aelod o'r tîm amlddisgyblaethol yn "weithwyr iechyd meddwl amenedigol" generig. Mae rolau a chyfrifoldebau penodol staff meddygol, nyrsio a bydwreigiaeth yn parhau heb eu newid gan y fframwaith, yn enwedig mewn perthynas â materion diagnosis a rhagnodi.

Yn olaf, mae'r fframwaith hwn yn gobeithio cysylltu dull holistig â llesiant meddyliol menywod, babanod a'u teuluoedd yn ystod y cyfnod beichiogi. Mae egwyddorion sylfaenol y ddogfen, o ganlyniad, fel y ganlyn:

- *Mae nifer o ffactorau'n dylanwadu ar lesiant meddyliol, gan gynnwys ffactorau biolegol, seicolegol a chymdeithasol (sy'n cynnwys ffactorau systemig a diwylliannol).*
- *Mae'r cyfnod amenedigol a'r perthnasau rhiant-baban/plentyn yn hanfodol ar gyfer iechyd a llesiant y baban, yn ogystal ag unrhyw blant eraill yn y teulu, yn y presennol ac yn nhermau canlyniadau iechyd meddwl a chorfforol hirdymor.*
- *Dylai diogelwch a llesiant babanod a phlant barhau'n ganolog bob amser.*
- *Dylai hyrwyddiad llesiant meddyliol a thriniaeth salwch meddyliol mewn menywod yn ystod y cyfnod beichiogi ystyried cyd-destun unigol y fenyw ac fe ddylai, pan fo'n bosibl, gynnwys y partner, plant a'r baban.*
- *Dylid parchu hawliau menywod mewn perthynas â phreifatrwydd, eiriolaeth a thriniaeth.*

DIMENSIWN 1: IECHYD A LLESIANT:

Mae pob menyw, baban a phartner yn profi'r iechyd a llesiant gorau posibl yn ystod y cyfnod amenedigol.

1.1	1.1 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Mae menywod yn cael eu cefnogi i reoli ffactorau a allai effeithio ar iechyd meddwl a llesiant yn ystod y cyfnod amenedigol.</i>	GWYBODUS	- Mae'r cyfnod amenedigol yn gyfnod o newid a her emosiynol gynyddol i fenywod, eu partneriaid a'u teuluoedd. - Y newidiadau emosiynol cyffredin sy'n gysylltiedig â'r cyfnod amenedigol, gan gynnwys disgwyliadau, dealltwriaeth ac ymatebion sy'n berthnasol i feichiogrwydd a bod yn fam. - Pryd a sut i geisio cyngor ychwanegol ynglŷn â newidiadau corfforol neu seicolegol nad ydynt, o bosibl, o fewn yr ystod arferol.
	MEDRUS	- Y gallai newidiadau emosiynol cyffredin yn ystod y cyfnod amenedigol effeithio ar ymddangosiad newidiadau corfforol. - Y newidiadau corfforol cyffredin a gysylltir â'r cyfnod amenedigol a sut y gallent effeithio ar lesiant seicolegol. - Cymhlethdodau corfforol ac emosiynol cyffredin a mân anhwylderau a all ddigwydd yn ystod y cyfnod amenedigol. - Pennu llwybrau mamolaeth, ôl-enedigol a gofal babanod gan gynnwys natur ac amseriad pennu asesiadau ac ymyriadau mamolaeth ac ymweliadau iechyd/gofal sylfaenol.
	UWCH	- Y gallai menywod sydd â salwch meddwl neu drallod seicolegol eisoes wynebu anawsterau ychwanegol wrth reoli newidiadau corfforol ac emosiynol cyffredin sy'n digwydd yn ystod y cyfnod amenedigol. - Gallai rhai newidiadau emosiynol arferol gael eu priodoli'n anghywir fel anhwylder meddyliol.



		Sut i gael mynediad i ofal a chyngor mamolaeth yn uniongyrchol, fel mater o drefn ac ar frys.
	ARBENIGOL	Gwthio dealltwriaeth fanwl bod newidiadau corfforol ac emosiynol mewn beichiogrwydd, ac ymateb i gymhlethdodau beichiogrwydd, yn amrywio'n helaeth rhwng unigolion ac y dylanwedir yn gryf arnynt gan ddealltwriaeth y fenyw ei hun o'i beichiogrwydd, ei baban a'i rôl fel rhiant, ei phrofiad ar ôl yr enedigaeth a'i dirnadaeth o gefnogaeth a thrallod.

1.1		1.1 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:
<i>Mae menywod yn cael eu cefnogi i reoli ffactorau a allai effeithio ar iechyd meddwl a llesiant yn ystod y cyfnod amenedigol.</i>	GWYBODUS	- Gwrando, mewn modd empathetig, nad yw'n barnu, ar fenywod sy'n dymuno trafod materion mewn perthynas â chynllunio i feichiogi ac atal cenhedlu, beichiogrwydd, geni plant, bwydo babanod a gofalu am fabanod. - Canfod cyngor ac arweiniad gan weithwyr proffesiynol â sgiliau addas pan fo'n angenrheidiol.
	MEDRUS	- Trafod y prosesau corfforol, seicolegol, cymdeithasol a diwylliannol arferol sy'n digwydd yn ystod y cyfnod amenedigol, a'r cysylltiad rhwng y ffactorau hyn, ac ymgorffori dealltwriaeth o hyn i ofal sensitif, person a theuluganolog o fenywod, eu partneriaid a phlant. - Trafod effaith mân anhwylderau corfforol a chymhlethdodau emosiynol/ seicolegol cymedrol sy'n gysylltiedig â'r cyfnod amenedigol ac ymgorffori dealltwriaeth o'r rhain i ofal sensitif, person a theuluganolog o fenywod, eu partneriaid a phlant.



		Trafod pwysigrwydd dewis ffordd iach o fyw yn ystod beichiogrwydd, e.e. mewn perthynas ag ysmegu, yfed a bwyta.
	UWCH	- Darparu menywod, eu partneriaid a'u teuluoedd â dealltwriaeth o sut y gallai newidiadau corfforol ac emosiynol yn y cyfnod amenedigol effeithio ar iechyd meddwl, yn enwedig os oes anhwylder meddyliol neu drallod seicolegol yn bodoli eisoes. - Gwerthuso a chyfathrebu arwyddocâd newidiadau corfforol ac emosiynol yn y cyfnod amenedigol i fenywod unigol, o ystyried eu hanes a'u profiadau nhw eu hunain. - Adnabod pan y gallai symptomau neu arwyddion arddangos anhwylder corfforol mwy arwyddocaol sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd neu eni plant (e.e. cyneclampsia, gwythiennol, thrombosis, emboledd ysgyfeiniol, camesgoriad neu fygythiad o erthyliad) a chyfeirio'n briodol.
	ARBENIGOL	Cynorthwyo gweithwyr proffesiynol eraill i ddeall, ac ymateb i, newidiadau corfforol ac emosiynol cyffredin mewn menywod yn ystod y cyfnod amenedigol, yn enwedig yng nghyd-destun trallod/trawma presennol neu flaenorol.

1.1		1.1 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:
<i>Mae menywod yn cael eu cefnogi i reoli ffactorau a allai effeithio ar iechyd meddwl a llesiant yn ystod y</i>	GWYBODUS	Y gallai diwylliant, ethnigrwydd, profiadau blaenorol ac amgylchiadau cymdeithasol presennol menyw effeithio ar ei hiechyd meddwl a llesiant presennol.



<i>cyfnod amenedigol.</i>	MEDRUS	• Y gall cymhlethdodau penodol gyda'r fam, y ffetws, y baban newydd-anedig a'r baban effeithio ar lesiant ac iechyd meddwl menyw. • Y gallai trallod seicolegol ac amgylcheddol effeithio ar lesiant ac iechyd meddwl menyw. • Gallai ffactorau sy'n effeithio ar iechyd meddwl a llesiant effeithio hefyd ar allu menyw i ymgymryd â gofal cyn cenhedlu, cynenedigol, ôl-enedigol a babanod. • Y ffyrdd y gall menywod deimlo wedi'u grymuso i wneud newidiadau i'w hamgylchedd personol a chymdeithasol er mwyn cynyddu eu hiechyd meddwl a'u llesiant. • Yr heriau penodol mae menywod yn eu hwynebu pan fydd pryderon yn ymwneud ag amddiffyn plant. • Y rhinweddau a gysylltir â pherthnasau cefnogol sy'n darparu gofal a'r rôl maent yn chwarae wrth gynyddu llesiant pob menyw (gan gynnwys y rhai sy'n agored i niwed) yn ystod y cyfnod amenedigol.
	UWCH	• Sut y gallai cymhlethdodau obstetreg, newyddenedigol a babanod, gan gynnwys colli beichiogrwydd a therfynu beichiogrwydd, a cholli baban newydd-anedig, effeithio ar lesiant emosiynol a seicolegol.
	ARBENIGOL	• Dealltwriaeth fanwl o dystiolaeth ymchwil a fframweithiau damcaniaethol sy'n ategu'r cyd-chwarae cymhleth rhwng ffactorau biolegol, seicolegol a chymdeithasol i'r fenyw, ei beichiogrwydd a'i baban, a allai effeithio ar iechyd meddwl a llesiant.



1.1		1.1 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:
<i>Mae menywod yn cael eu cefnogi i reoli ffactorau a allai effeithio ar iechyd meddwl a llesiant yn ystod y cyfnod amenedigol.</i>	GWYDODUS	Gofyn yn sensitif i fenywod a ydyn nhw'n wynebu anawsterau ychwanegol wrth addasu i'r cyfnod amenedigol.
	MEDRUS	- Hybu'n weithredol yr iechyd a llesiant meddyliol a chorfforol gorau posibl trwy adnabod, annog a chanolbwyntio ar gryfderau unigol a chyd-destunol sy'n gysylltiedig ag ymdopi'n gadarnhaol yn y cyfnod amenedigol. - Trafod effaith gofidiau seicogymdeithasol ac amgylcheddol eraill (e.e. trais partner agos, problemau perthynas, ynysigrwydd ac allgau cymdeithasol, tlodi, problemau tai, trais yn y gymdogaeth a chamddefnyddio sylweddau) a all effeithio'n negyddol ar iechyd a llesiant meddyliol a chorfforol mamau, ac ymgorffori'r ymwybyddiaeth hyn i ofal sensitif i fenywod, sy'n ffocysu ar y person a'r teulu, yn ystod y cyfnod amenedigol. - Trafod pryderon sy'n codi mewn perthynas â diogelu plant mewn modd sensitif, cefnogol. - Darparu perthnasau cefnogol, gofalgarn i bob menyw (gan gynnwys y rheini sy'n agored i niwed), eu partneriaid a'u plant, yn ystod y cyfnod amenedigol gyda sylw i ofal parhaus da.
	UWCH	Pan fo'n angenrheidiol, ymgorffori dealltwriaeth o effaith seicolegol cymhlethdodau anffafriol obstetrig, newyddenedigol a babanod i ofal sensitif i fenywod, sy'n canolbwyntio ar y person a'r teulu, yn ystod y cyfnod amenedigol (mae enghreifftiau'n cynnwys anffrwythlondeb, cymorth beichiogi, beichiogrwydd, colli



		baban newyddanedig, geni baban cynnar neu sâl, genedigaeth anodd, toriad Ceseraidd a gweithdrefnau brys eraill). Gallu cefnogi a chynorthwyo menywod gyda'r dewisiadau y gallent eu hwynebu mewn perthynas â beichiogrwydd nas dymunir neu anfwriadol.
	ARBENIGOL	Darparu cyngor, arweiniad a chefnogaeth i weithwyr proffesiynol eraill mewn perthynas ag asesu a rheoli menywod sy'n wynebu trallod corfforol neu iechyd meddwl yn y cyfnod amenedigol.

1.2		1.3 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:
<i>Mae gan weithwyr proffesiynol ddealltwriaeth o anawsterau iechyd meddwl yn gyffredinol ac yn ystod y cyfnod amenedigol.</i>	GWYBODUS	- Bod menywod yn y cyfnod amenedigol yr un mor debygol o brofi trallod ac anhwylder meddyliol ag ydynt mewn cyfnodau eraill. - I rai menywod, gallai'r cyfnod amenedigol fod yn gyfnod o risg uwch o drallod ac anhwylder meddyliol. - Y gallai trallod ac anhwylderau iechyd meddwl amenedigol ddod i'r amlwg mewn ffyrdd penodol, yn nhermau eu symptomau a'u datblygiad.
	MEDRUS	- Mae sbectrwm o broblemau llesiant ac iechyd meddwl, yn gyffredinol ac yn nangosyddion llesiant y cyfnod amenedigol. - Bod yn ymwybodol o'r risgiau bioeicogymdeithasol a'r ffactorau amddiffynnol â'r cysylltiad amlycaf â dychweliad ac ailwaeledd mewn perthynas â phroblemau iechyd meddwl sy'n bodoli cynt, a datblygiad problemau iechyd meddwl



		newydd yn ystod y cyfnod amenedigol. • Y gallai datblygiad anhwylder meddyliol amenedigol fod yn gynt nag ar adegau eraill. • Priodweddau nodweddiadol trallod ac anhwylder seicolegol, yn enwedig i'r cyflyrau hynny y cysylltir agosaf â'r cyfnod amenedigol. • Gallai trallod ac anhwylder meddyliol effeithio ar feichiogrwydd iach a'r broses o feichiogi: gan gynnwys yr ymwybyddiaeth a'r dealltwriaeth o gynllunio beichiogrwydd, beichiogrwydd, beichiogi a gofalu am faban. • Effaith camddefnyddio sylweddau ar lesiant materol a stad feddyliol y fam yn y cyfnod amenedigol. • Effaith bosibl anawsterau dysgu ar addasiadau i feichiogrwydd a rhianta.
	UWCH	• Gwybodaeth fanwl o ba mor gyffredin yw trallod ac anhwylder meddyliol yn y cyfnod amenedigol, a'r patrymau digwydd a dychwelyd (gan gynnwys, ond nid yn gyfyngedig i: anhwylderau seicotig, anhwylderau emosiynol, anhwylderau gorbryder, camddefnyddio sylweddau, anhwylderau bwyta, anhwylderau personoliaeth a thrawma cymhleth). • Sut y gall symptomau, arwyddion a datblygiad unrhyw anhwylder meddyliol newid yn y cyfnod amenedigol. • Sut y gall llesiant, trallod ac anhwylder meddyliol gael ei gysyniadoli mewn fframwaith dimensiynol sy'n cydnabod cryfderau a ffactorau risg unigol.
	ARBENIGOL	• Mewn manylder, sut y gall anhwylderau meddyliol sy'n bodoli eisoes effeithio ar



		ganlyniadau beichiogrwydd ac ôl-enedigol (gan gynnwys, ond nid yn gyfyngedig i: anhwylderau seicotig, anhwylderau emosiynol, anhwylderau gorbryder, camddefnyddio sylweddau, anhwylderau bwyta, anhwylderau personoliaeth a thrawma cymhleth). • Deall y gallai arwyddion cymhleth ac annodweddiadol adlewyrchu cydafiachedd (corfforol neu seicolegol) neu newid yn yr addasiad i'r cyfnod amenedigol. • Deall sut y gallai symptomau ac arwyddion anhwylder corfforol isorweddol gael eu camddehongli fel trallod neu anhwylder meddyliol.
--	--	--

1.2	1.3 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Mae gan weithwyr proffesiynol ddealltwriaeth o anawsterau iechyd meddwl yn gyffredinol ac yn ystod y cyfnod amenedigol.</i>	GWYBODUS	• Adnabod yr angen i ddarparu cefnogaeth ychwanegol i fenywod sy'n wynebu trallod neu anhwylder iechyd meddwl yn y cyfnod amenedigol. • Ceisio cyngor ac arweiniad gan weithwyr proffesiynol â'r sgiliau priodol pan fo'n angenrheidiol.
	MEDRUS	• Hyrwyddo ffactorau sy'n cyfrannu at gynnal llesiant yn y cyfnod amenedigol. • Adnabod ffactorau risg ac amddiffynnol unigol a chyddestunol â'r cysylltiad agosaf ag achosion a dychweliad, ac â datblygiad problemau iechyd meddwl newydd yn y cyfnod amenedigol. • Gwerthfawrogi effaith trallod ac anhwylder meddyliol ar weithredu dyddiol menywod, eu partneriaid a'u plant, gan addasu'r gofal yn ôl yr angen. • Cynorthwyo menywod a'u teuluoedd i ymgysylltu â gofal a



		gwneud addasiadau cefnogol i'r gofal a roddir yng nghyd-destun trallod ac anhwylder meddyliol. • Cynorthwyo menywod a'u teuluoedd i reoli'r heriau a achosir gan gamddefnyddio sylweddau a cheisio cymorth arbenigol lle bo'n briodol. • Cynorthwyo menywod a'u teuluoedd i reoli unrhyw heriau a ddaw yn sgil anawsterau dysgu a cheisio cymorth arbenigol lle bo'n briodol. • Dangos sensitifrwydd i'r effaith y gall diwylliant ac ethnigrwydd ei gael ar ddiagnosis ac amlygiadau salwch.
	UWCH	• Cynorthwyo menywod a'u teuluoedd i archwilio ffactorau risg ac amddiffynnol unigol a chyd-destunol â'r cysylltiad agosaf ag achosion a dychweliad, ac â datblygiad problemau iechyd meddwl newydd yn y cyfnod amenedigol. • Cynorthwyo menywod a'u teuluoedd i addasu effaith trallod ac anhwylder meddyliol ar weithredu dyddiol ac ar ofal babanod yn enwedig.
	ARBENIGOL	• Darparu cyngor, arweiniad a chefnogaeth i weithwyr proffesiynol eraill ynglŷn ag asesu a rheoli menywod sy'n wynebu trallod corfforol neu iechyd meddwl yn y cyfnod amenedigol. • Cynorthwyo gweithwyr proffesiynol eraill i adnabod rhwystrau i'w hymgysylltiad â menywod sy'n arddangos trallod neu anhwylder meddyliol. • Monitro a gwerthuso eu harferion a'u strwythurau trefniadol eu hunain sy'n angenrheidiol er mwyn ymateb yn briodol i drallod ac anhwylder meddyliol amenedigol.



1.3		1.3 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:
<i>Gall gweithwyr proffesiynol gael gafael ar hanes iechyd meddwl trwy wneud ymholiadau sensitif a systematig.</i>	GWYBODUS	• Arwyddion a symptomau cyffredin trallod ac anhwylder meddyliol. • Pwysigrwydd sefydlu perthnasau proffesiynol empathig, anfeirniadol gyda menywod sy'n profi trallod neu anhwylder yn y cyfnod amenedigol. • Y gallai trallod ac anhwylder meddyliol fod yn gysylltiedig â risg i'r hunan ac eraill. • Y llwybrau er mwyn cael mynediad i ofal iechyd meddwl, yn enwedig pan fo angen asesu a gofal ar frys.
	MEDRUS	• Cydrannau craidd hanes iechyd meddwl ac archwiliad o gyflwr meddyliol. • Nodweddion cyfarfyddiadau darparu gofal sy'n hyrwyddo rhannu gwybodaeth sensitif megis gwrando gweithredol, dull ymateb anfeirniadol a'r defnydd o amgylcheddau gofal priodol (gan gynnwys gwneud pethau'n raddol, amser a phreifatrwydd). • Y symptomau a'r arwyddion hanesyddol a chyfredol allai fod yn gysylltiedig â hunan-niwed a hunanladdiad y fam, neu niwed i eraill. • Deall terfynau cyfrinachedd mewn sefyllfa glinigol.
	UWCH	• Yr angen i addasu cofnodi hanes mewn amgylcheddau sy'n benodol i gyd-destun mamolaeth (e.e. ar ward esgor neu pan fo menyw mewn trallod difrifol) fel bod casglu gwybodaeth hanfodol ac asesu risg yn cael ei flaenoriaethu.



		- Mae pob cyfarfyddiad emosiynol yn gyfle am ymyrraeth therapiwtig. - Y priodweddau nodweddiadol sy'n gysylltiedig â risg o hunanladdiad y fam.
	ARBENIGOL	- Pwysigrwydd cefnogi staff iau, a staff o ddisgyblaethau eraill, i ddehongli symptomau ac arwyddion o drallod ac anhwylder meddyliol yn y cyfnod amenedigol. - Dealltwriaeth fanwl o dystiolaeth ymchwiliol yn ymwneud ag asesu risg mewn perthynas â hunan-niwed a hunanladdiad y fam, a niwed i'r baban ac i eraill.

1.3	3.1 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Gall gweithwyr proffesiynol gael gaffael ar hanes iechyd meddwl trwy wneud ymholiadau sensitif a systematig.</i>	GWYBODUS	- Ymholi'n sensitif ynghylch symptomau o drallod ac anhwylder. - Ceisio cyngor a chefnogaeth pan ddatgelir symptomau o drallod neu anhwylder, yn enwedig os oes tystiolaeth o niwed i'r hunan neu i eraill.
	MEDRUS	- Caffael gwybodaeth graidd gan y menywod a, lle bo'n briodol, aelodau o'r teulu, sy'n adnabod symptomau presennol a blaenorol o drallod ac anhwylder meddyliol. - Darparu amser, preifatrwydd ac awyrgylch briodol i gaffael agweddau ychwanegol o fanylion hanesyddol lle bo'r angen. - Sicrhau bod cofnod cywir o hanes iechyd meddwl cyfredol a blaenorol yn cael ei gaffael, a'i fod yn cael ei gyfathrebu'n briodol i weithwyr proffesiynol eraill sy'n ymwneud â gofal y ddynes.



		• Ymholi'n sensitif ynghylch atal-genhedlu, cynllunio beichiogrwydd, beichiogrwydd a gofal plant mewn cyfarfyddiadau clinigol. • Esbonio'n sensitif wrth fenywod a'u teuluoedd ynglŷn â therfynau cyfrinachedd mewn lleoliad clinigol. • Sicrhau diogelwch y fenyw pan fo tystiolaeth o risg iddi hi neu i eraill. • Defnyddio ystod o sgiliau cyfathrebu yn seiliedig ar gryfder gan gynnwys gwranddo gweithredol, dull ymateb anfeirniadol a sicrhau amgylchedd gofal priodol pan yn ceisio gwybodaeth sensitif gan fenywod, eu partneriaid a phlant yn ystod y cyfnod amenedigol. • Gwneud addasiadau priodol i'r broses gyfweld pan y gallai cyfathrebu gael ei amharu o ganlyniad i wahaniaethau iaith, anawsterau llafaredd neu glyw neu amhariad i stad feddyliol.
	UWCH	• Darparu amser, preifatrwydd ac amgylchedd priodol er mwyn caffael pob agwedd o hanes manwl. • Cofnodi hanes ac archwiliad cyflwr meddygol menyw yn gywir, gan gynnwys ffactorau risg ac amddiffynnol unigol a chyd-destunol, sy'n gysylltiedig â'i hiechyd meddyliol yn y cyfnod amenedigol. • Ymgorffori ymchwiliad manwl risg i'r hunan neu i eraill i'r broses o gofnodi hanes ac archwilio stad feddyliol. • Lle bo'n briodol yn broffesiynol, defnyddio gwybodaeth a gasglwyd i lunio datganiad o anawsterau'r fenyw a sefydlu diagnosis.
	ARENIGOL	• Cefnogi staff iau a'r rhai o ddisgyblaethau eraill i gasglu



		gwybodaeth berthnasol a gwneud gwerthusiadau priodol o stad feddylol a risg. Dadansoddi asesiadau gan weithwyr proffesiynol eraill er mwyn gwerthuso digonolrwydd yr wybodaeth a'r angen am asesiad manylach.
--	--	--

1.4	3.3 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Gall gweithwyr proffesiynol synhwyro arwyddion a symptomau trallod ac anhwylder yn y cyfnod amenedigol.</i>	GWYBODUS	- Deall, ar lefel sylfaenol, y gwahaniaethau rhwng symptomau ac arwyddion, a rhwng trallod ac anhwylder. - Pwysigrwydd arwyddion dieiriau o drallod ac anhwylder meddylol. - Adnabod rhwystrau i gyfathrebu symptomau trallod ac anhwylder yn ystod y cyfnod amenedigol.
	MEDRUS	Y gall sgiliau cyfathrebu clinigydd a ffactorau cyfathrebu ddylanwadu ar ymddangosiad symptomau.
	UWCH	- Sut y gallai ffactorau clinigydd a defnyddiwr gwasanaeth, ac amgylchiadau'r cyfnod amenedigol, ddylanwadu ar ymddangosiad symptomau. - Pwysigrwydd sefydlu perthynas therapiwtig a sut y gallai profiadau a chredoau'r therapydd ei hun ynghylch beichiogrwydd, beichiogi a gofal plant effeithio ar y berthynas. - Sut y gallai symptomau ac arwyddion o drallod ac anhwylder meddylol gael eu haddasu yng nghyd-destun anawsterau cyfathrebu ac anabledd corfforol. - Nodweddion unigryw newidiadau a datblygiad symptomau yn y cyfnod amenedigol.



	ARBENIGOL	Yr heriau y gallai gweithwyr proffesiynol eraill eu hwynebu pan yn holi ynghylch symptomau ac arwyddion o drallod ac anhwylder yn y cyfnod amenedigol, a sut i ymateb i sefyllfaoedd o'r fath.
--	-----------	--

1.4	3.3 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Gall gweithwyr proffesiynol synhwyro arwyddion a symptomau trallod ac anhwylder yn y cyfnod amenedigol.</i>	GWYBODUS	- Adnabod pryd y gallai trallod neu anhwylder meddyliol fod yn bresennol. - Ymateb yn sensitif i ddatgeliad o arwyddion neu symptomau o drallod neu anhwylder meddyliol. - Ceisio cyngor ac arweiniad pan fo tystiolaeth o drallod neu anhwylder meddyliol lle ceir datgeliad o risg i'r fenyw ei hun, ei beichiogrwydd, ei baban neu eraill.
	MEDRUS	Hwyluso datblygiad perthynas glinigol gefnogol, anfeirniadol sy'n annog datgelu symptomau.
	UWCH	Dadansoddi symptomau ac arwyddion cyfredol o drallod ac anhwylder meddyliol yng nghyd-destun ymddangosiadau diweddar a hanesyddol.
	ARBENIGOL	- Cynorthwyo menywod a'u teuluoedd i adnabod arwyddion a symptomau o drallod ac anhwylder meddyliol yn ystod y cyfnod amenedigol. - Cynorthwyo cydweithwyr i ddeall, synhwyro a dadansoddi arwyddion a symptomau o drallod ac anhwylder meddyliol yn ystod y cyfnod amenedigol.

1.5	3.3 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Gall gweithwyr proffesiynol</i>	GWYBODUS	Gallai hanes blaenorol neu gyfredol o salwch meddwl roi



<i>adnabod ffactorau risg biolegol, seicolegol, cymdeithasol ac amgylcheddol sy'n dylanwadu ar ddatblygiad a/neu barhad trallod ac anhwylder meddyliol amenedigol.</i>		menywod mewn perygl cynyddol o ddatblygu neu waethygu trallod ac anhwylder meddyliol yn y cyfnod amenedigol. Gallai presenoldeb neu ddiffyg perthnasau cefnogol ddylanwadu ar ddatblygiad trallod ac anhwylder meddyliol amenedigol.
	MEDRUS	- Pwysigrwydd profiad y ddynes ei hun o gael ei rhianta ar ei pharoddrwydd i ddod yn rhiant ei hun, a'i haddasiad i hynny. - Sut y gallai profiadau cyfredol neu flaenorol o drallod gynyddu'r risg o drallod neu anhwylder meddyliol amenedigol. - Bod yn ymwybodol o sut y gallai iechyd meddwl partner a theulu effeithio ar allu'r fenyw i ymdopi yn y cyfnod amenedigol, ac y gallan nhw ddylanwadu ar ddatblygiad trallod ac anhwylder meddyliol yn y ddynes ei hun. - Gall hanes personol neu deuluol o anhwylder affeithiol deubegynol, seicosis ôl-enedigol neu seicosis o fath arall gynyddu'r risg o hyn yn digwydd yn y fenyw ei hun.
	UWCH	- Y risg bioseicogymdeithasol sy'n gysylltiedig â'r sbectrwm o anhwylderau a allai godi neu waethygu yn y cyfnod amenedigol. - Rolau cydberthynol ffactorau rhagdueddu, ysgogi a chynnal yn natblygiad trallod ac anhwylder meddyliol.
	ARBENIGOL	Dealltwriaeth fanwl o'r dystiolaeth ymchwiliol a'r fframwaith damcaniaethol ac ategu ystod a chydberthynas ffactorau bioseicogymdeithasol gydag achosion a dychweliad trallod ac anhwylder meddyliol yn y cyfnod amenedigol.



1.5		3.3 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:
<i>Gall gweithwyr proffesiynol adnabod ffactorau risg biolegol, seicolegol, cymdeithasol ac amgylcheddol sy'n dylanwadu ar ddatblygiad a/neu barhad trallod ac anhwylder meddyliol amenedigol.</i>	GWYBODUS	- Disgrifio ffactorau sy'n gysylltiedig â'r risg mwyaf o ddatblygu anhwylder meddyliol amenedigol. - Ymholi ynghylch presenoldeb hanes blaenorol perthnasol mewn menywod sy'n cynllunio, neu sydd yng nghampau cynnar, beichiogrwydd. - Ymholi ynghylch ffactorau seicolegol a chymdeithasol sy'n effeithio ar iechyd meddwl y fam, ac a allai chwarae rhan yn achosiad a/neu pharhad salwch meddwl.
	MEDRUS	- Adnabod y risg cynyddol o seicosis ôl-enedigol ac anhwylderau meddyliol ôl-enedigol eraill i fenywod â hanes blaenorol o seicosis ôl-enedigol, anhwylder affeithiol deubegynol neu seicosis arall neu â hanes teuluol o'r anhwylderau hyn. - Defnyddio gwybodaeth o ffactorau amddiffynnol a risg unigol a chyd-destunol i ar gyfer dychweliad a datblygiad problemau iechyd meddwl er mwyn adeiladu ar ddealltwriaeth bioseicogymdeithasol unigoledig o ddulliau ymdopi menywod a pha mor fregus ydynt, yn enwedig mewn perthynas â hunan-niwed a hunanladdiad.
	UWCH	Defnyddio sgiliau cymdeithasol yn seiliedig ar gryfder i asesu a chyfathrebu ffactorau risg bioseicogymdeithasol i fenywod a'u teuluoedd i'w cynorthwyo i wneud penderfyniadau gwybodus ynglŷn â'u gofal.
	ARBENIGOL	Cynorthwyo cydweithwyr proffesiynol i ddeall a gwerthuso risg



		bioseicogymdeithasol mewn perthynas â thrallod ac anhwylder meddyliol amenedigol. Hyrwyddo strwythurau a llwybrau gwasanaeth sy'n blaenoriaethu gwerthuso a lleihau risg.
--	--	---

DIMENSIWN 2: CEFNOGAETH DEULUOL.

Mae anghenion partneriaid ac aelodau'r teulu yn cael eu cydnabod, ac maent yn ymwneud yn agos â gofal iechyd meddwl amenedigol i fenywod a babanod.

2.1		3.3 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:
<i>Dylai partneriaid ac aelodau eraill o'r teulu ddisgwyl cael eu cynnwys wrth i wybodaeth gael ei darparu a phenderfyniadau gael eu gwneud ynghylch iechyd meddwl y fenyw, yn unol â dyletswydd cyfrinachedd i'r fenyw.</i>	GWYBODUS	Bod yn ymwybodol mai dealltwriaeth gyfyng, o bosibl, sydd gan bartneriaid ac aelodau eraill o'r teulu o drallod ac anhwylder meddyliol.
	MEDRUS	- Bod yn ymwybodol mai dealltwriaeth gyfyng, o bosibl, sydd gan bartneriaid ac aelodau eraill o'r teulu o drallod ac anhwylder meddyliol y fenyw. - Cydnabod bod ysfa gyffredin, ym mhob amgylchiad bron, ymysg partneriaid ac aelodau eraill o'r teulu, i weld y fenyw yn dychwelyd i iechyd llawn ac yn weithredol. - Deall y rôl bwysig sydd gan bartneriaid ac aelodau eraill o'r teulu wrth ddarparu gofal i fabanod ac wrth ddatblygu eu perthynas gyda'r baban.
	UWCH	Deall sut y gall rhagfarn, stigma ac ofn ynghylch anhwylder meddyliol chwarae rhan yn ymateb partner neu aelodau o'r teulu i salwch y ddynes.
	ARBENIGOL	Deall yr ystod o wybodaeth a dealltwriaeth a allai fod ei angen ar bartneriaid ac aelodau eraill o'r teulu er mwyn helpu'r fenyw i wella ac i adnabod y risg i'r



		ddynes, ei baban neu i eraill lle bo'n briodol. Deall y rôl bwysig sydd gan bartneriaid ac aelodau eraill o'r teulu wrth gefnogi'r fenyw yn ei rôl fel mam.
--	--	--

2.1		3.3 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:
<i>Dylai partneriaid ac aelodau eraill o'r teulu ddisgwyl cael eu cynnwys wrth i wybodaeth gael ei darparu a phenderfyniadau gael eu gwneud ynghylch iechyd meddwl y fenyw, yn unol â dyletswydd cyfrinachedd i'r fenyw.</i>	GWYBODUS	- Gwranddo, mewn modd anfeirniadol, ar bryderon partner ac aelodau eraill o'r teulu ynghylch iechyd a llesiant y fenyw. - Rhannu gwybodaeth ynglŷn ag iechyd a gofal y ddynes gyda'i chaniatâd hi yn unig, oni bai mewn amgylchiadau y manylir yn eu cylch mewn canllawiau lleol a phroffesiynol ar ddyletswydd cyfrinachedd. - Ceisio cymorth a chyngor wrth gefnogi partneriaid ac aelodau eraill o'r teulu lle bo'n briodol.
	MEDRUS	- Cefnogi a hysbysu partneriaid ac aelodau eraill o'r teulu i gaffael gwybodaeth a dealltwriaeth o drallod ac anhwylder meddyliol trwy eu cyfeirio at adnoddau addas, gan gynnwys gwybodaeth i blant sy'n addas i'w hoed. - Gweithredu yn unol â deddfwriaeth a chanllawiau lleol mewn perthynas â dyletswydd gonestrwydd mewn menywod, eu partneriaid ac aelodau eraill o'r teulu pan fydd pethau'n mynd o chwith.
	UWCH	Darparu cefnogaeth a chyngor i bartneriaid ac aelodau eraill o'r teulu i'w caniatáu i gynorthwyo'r fenyw yn ei hadferiad.
	ARBENIGOL	Darparu cefnogaeth a chyngor i bartneriaid ac aelodau eraill o'r teulu er mwyn adnabod risg mewn perthynas â thrallod ac anhwylder meddyliol y fam.



		Darparu cefnogaeth a chynghor i bartneriaid ac aelodau eraill o'r teulu i'w helpu i gydbwyso eu hanghenion nhw eu hunain, anghenion eu baban a'u plant eraill, ac anghenion y ddynes, mewn cyfnod o newid mawr yn eu bywydau.
--	--	---

2.2	Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Dylai partneriaid ac aelodau eraill o'r teulu ddisgwyl bod gweithwyr proffesiynol yn ystyriol o'r ffaith y gallai fod ganddyn nhw eu hanghenion iechyd meddwl eu hunain.</i>	GWYBODUS	Bod yn ymwybodol y gall partneriaid, ac aelodau eraill o'r teulu, brofi anawsterau iechyd meddwl yn ystod y cyfnod amenedigol ac y gallai hyn effeithio ar iechyd meddwl y fenyw a'r baban.
	MEDRUS	- Bod yn ymwybodol y gallai fod angen cefnogaeth ar bartneriaid ac aelodau eraill o'r teulu, gan gynnwys plant hŷn, wrth addasu i feichiogrwydd y ddynes neu enedigaeth y baban. - Bod yn ymwybodol y gallai fod gan bartneriaid neu aelodau eraill o'r teulu eu gallu i ymdopi â newidiadau a ddaw yn sgil beichiogrwydd a geni baban.
	UWCH	Deall y gwahaniaethau rhwng addasu arferol a thrallod neu anhwylder meddyliol mewn partneriaid ac aelodau eraill o'r teulu yn y cyfnod amenedigol.
	ARBENIGOL	- Deall yr heriau cymhleth a ddaw yn sgil yr angen i fynd i'r afael â thrallod neu anhwylder meddyliol mewn mwy nag un aelod o'r teulu. - Adnabod sut y gall diffyg partner, neu ddiffyg cefnogaeth gan y teulu, effeithio ar iechyd meddwl y fam a'r baban a'u perthynas.
	Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
	GWYBODUS	Darparu amgylchedd cefnogol i bartneriaid ac aelodau eraill o'r teulu i drafod eu hanghenion iechyd meddwl eu hunain.



		• Ceisio cyngor ac arweiniad lle mae pryderon yn codi ynghylch iechyd meddwl aelodau o'r teulu.
	MEDRUS	• Ymholi'n sensitif ynghylch unrhyw anghenion cefnogaeth ychwanegol y gallai fod eu hangen ar bartneriaid ac aelodau eraill o'r teulu. • Cyfeirio partneriaid ac aelodau eraill o'r teulu at ffynonellau gwybodaeth a'u cefnogi gyda'u hiechyd meddwl nhw eu hunain.
	UWCH	• Gwerthuso a oes angen asesiad ac ymyrraeth fwy arbenigol ar bartneriaid neu aelodau o'r teulu ac atgyfeirio'n briodol (gallai atgyfeiriad fod i MT yr unigolyn).
	ARBENIGOL	• Myfyrio ynghylch a rheoli anghenion emosiynol y fam, y baban, y partner a'r teulu ehangach fel rhan o'r cynllun gofal.

2.3	Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Dylai partneriaid ac aelodau eraill o'r teulu ddisgwyl bod gweithwyr proffesiynol yn ystyriol o'r ffaith y gallai fod ganddyn nhw eu hanghenion iechyd meddwl eu hunain.</i>	GWYBODUS	• Bod yn ymwybodol y gallai trallod neu anhwylder meddyliol partner neu aelod arall o'r teulu effeithio ar y fenyw ei hun, ei beichiogrwydd, neu ei baban.
	MEDRUS	• Bod yn ymwybodol y gallai fod angen help ar y fenyw i gefnogi ei phartner neu aelod arall o'r teulu trwy eu trallod neu anhwylder meddyliol nhw eu hunain.
	UWCH	• Deall yr amgylchiadau lle gall trallod neu anhwylder meddyliol mewn partner neu aelod arall o'r teulu beri risg i'r aelod hwnnw o'r teulu, y fenyw, y baban neu blant hŷn.
	ARBENIGOL	• Deall y cyfrifoldeb sydd gan weithwyr proffesiynol i holl aelodau'r teulu yn y cyd-destun amenedigol a sut gellir cydbwyso'r cyfrifoldebau hyn,



		yn enwedig lle gallai fod gan aelodau gwahanol o'r teulu anghenion croes.
		Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:
	GWYBODUS	- Gwrando ar fenywod, eu partneriaid ac aelodau eraill o'r teulu os ydyn nhw'n datgelu pryderon ynglŷn â thrallod neu anhwylder meddyliol yn y teulu. - Ceisio cefnogaeth a chynghor ychwanegol ynghylch salwch aelod o'r teulu lle bo'n briodol. - Gweithredu ar frys i ddiogelu'r baban, plant hŷn neu'r fenyw ei hun, lle caiff risgiau eu hadnabod.
	MEDRUS	- Asesu effaith trallod neu anhwylder partner neu aelod arall o'r teulu ar allu'r fenyw i reoli ei beichiogrwydd neu ofal am y baban. - Medru cael mynediad i gefnogaeth ymarferol ac emosiynol ychwanegol i deuluoedd mewn argyfwng.
	UWCH	Asesu risgiau yng nghyd-destun dynameg teuluol cymhleth, gan adnabod y gallai bod ofn datgelu ar y fenyw neu eraill.
	ARBENIGOL	Cefnogi a chynghori gweithwyr proffesiynol eraill i ddarparu'r gofal gorau mewn sefyllfaoedd teuluol cymhleth, lle gallai fod anghenion ar y cyd ac unigol niferus.

DIMENSIWN 3: PERTHYNAS RHANT-BABAN:

Mae perthnasoedd rhiant-baban yn ystod y cyfnod iechyd meddwl amenedigol yn gynnes, yn ddiogel ac yn ymwybodol.

3.1		3.1 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:
<i>Dylai pobl broffesiynol ymarfer mewn modd sy'n</i>	GWYBODUS	Bod yn ymwybodol bod datblygiad baban yn ganlyniad i gyfuniad o ddylanwadau amgylcheddol a genetig.



<i>cefnogi'r berthynas rhiant-baban ac sy'n hyrwyddo datblygiad gorau posibl y baban.</i>		- Bod yn ymwybodol bod perthynas y baban gyda'i brif/ ei phrif ofalwr yn allweddol i sut mae plentyn yn datblygu. - Bod yn ymwybodol bod annog perthnasau rhiant-plentyn da yn hyrwyddo datblygiad gorau posibl y plentyn.
	MEDRUS	- Bod yn ymwybodol o'r cysyniad o iechyd meddwl babanod ac effaith datblygiad bywyd cynnar ar ganlyniadau yn ddiweddarach mewn bywyd. - Bod yn ymwybodol o gamau datblygiad y ffetws, y baban a phlentyndod cynnar. - Bod yn ymwybodol o gydrannau perthynas rhiant-baban iach. - Meddu ar ddealltwriaeth eang o'r ffactorau sy'n hyrwyddo perthnasau rhiant-baban da a datblygiad babanod, gan gynnwys dealltwriaeth o theori ymlyniad.
	UWCH	- Bod yn ymwybodol y gall hyrwyddo datblygiad babanod ddechrau cyn beichiogrwydd trwy fynd i'r afael ag anfanteision rhieni a pha mor fregus ydynt. - Bod yn ymwybodol o sut mae dylanwadau bioseicogymdeithasol yn effeithio ar y ffetws yn datblygu. - Deall y ffactorau sy'n cefnogi'r datblygiad ymenyddol a seicolegol gorau posibl mewn babanod gan gynnwys llesiant y prif ofalwr, <i>mind-mindedness</i> a rhyngweithio sensitif, mewn cytgor.
	ARBENIGOL	Meddu ar ddealltwriaeth fanwl o ddatblygiad y ffetws a'r baban a'u perthynas â chanlyniadau mwy hirdymor i blant wrth dyfu'n hŷn, gan gynnwys dealltwriaeth o amgylchedd niwrohormonaidd y ffetws ac egwyddorion tarddiad datblygiadol iechyd ac afiechyd.



		Meddu ar ddealltwriaeth fanwl o seiliau damcaniaethol datblygiad seicolegol babanod ac o berthnasau gofalwr-baban, gan gynnwys dealltwriaeth o theorïau ymlyniad a pherthynol.
--	--	--

3.1		3.1 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:
<i>Dylai pobl broffesiynol ymarfer mewn modd sy'n cefnogi'r berthynas rhiant-baban ac sy'n hyrwyddo datblygiad gorau posibl y baban.</i>	GWYBODUS	
	MEDRUS	- Bod yn ymwybodol o bwysigrwydd iechyd meddwl da y fam ar gyfer perthynas y fam a'r baban a datblygiad y plentyn. - Meddu ar wybodaeth weithio dda o'r adnoddau sydd ar gael i gefnogi teuluoedd, yn enwedig rheini sy'n arbennig o agored i niwed.
	UWCH	
	ARBENIGOL	- Meddu ar wybodaeth ac arbenigedd mewn o leiaf un model damcaniaethol ac ymyriad yn seiliedig ar dystiolaeth i ddatblygu'r berthynas rhwng y gofalwr a'r baban. - Deall egwyddorion arsylwi ar fabanod a sut gall hyn gyfrannu at asesu'r berthynas rhwng y fam a'r baban.

3.1		3.1 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:
<i>Dylai pobl broffesiynol ymarfer mewn modd sy'n cefnogi'r berthynas rhiant-baban ac sy'n</i>	GWYBODUS	Cyfeirio menywod beichiog, y rheini sy'n cynllunio beichiogrwydd, rhieni newydd a'u teuluoedd i ffynonellau gwybodaeth ar gynnal iechyd da, gan baratoi at fod yn rhiant a gofalu am eu baban.



<i>hyrwyddo datblygiad gorau posibl y baban.</i>	MEDRUS	• Esbonio wrth fenywod a'u teuluoedd y dulliau sydd ar gael i hyrwyddo rhyngweithio rhiant-baban a datblygiad y baban. • Ymgorffori gwybodaeth ynglŷn â datblygiad y ffetws a'r baban, a pherthnasau rhiant-baban, i rhyngweithio sensitif sy'n canolbwyntio ar y person a'r teulu â menywod, eu partneriaid a'u plant. • Datblygu perthnasau ymddiriedus a therapiwtig â babanod a'u gofalwyr sy'n hyrwyddo asesu a dealltwriaeth bellach o'r ffactorau cadarnhaol a negyddol sy'n dylanwadu ar y canlyniad i'r rhiant, y baban a'r berthynas rhyngddynt.
	UWCH	• Cefnogi gallu a hyder y fam i ddeall anghenion ei baban ac, yn y cyd-destun hwn, adnabod y teuluoedd hynny sydd angen ymyrraeth fwy arbenigol neu ddwys.
	ARBENIGOL	• Cynorthwyo a chynghori gweithwyr proffesiynol eraill yn eu hasesiad o rhyngweithiadau rhiant-baban a'u hyrwyddiad o iechyd meddwl cadarnhaol babanod. • Cyfrannu at ymyriadau iechyd meddwl y cyhoedd sy'n ceisio esbonio a hyrwyddo perthnasau rhiant-baban iach a datblygiad gorau posibl y baban.

3.1		3.1 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:
<i>Dylai pobl broffesiynol ymarfer mewn modd sy'n cefnogi'r berthynas rhiant-baban ac sy'n hyrwyddo</i>	GWYBODUS	
	MEDRUS	• Cefnogi menywod i gydnabod pwysigrwydd iechyd meddwl da i'r berthynas sy'n datblygu rhyngddi hi a'i baban. • Cefnogi teuluoedd sy'n wynebu trallod ychwanegol, gan gynnwys trallod neu anhwylder



<i>datblygiad gorau posibl y baban.</i>		meddyliol y partner neu blant hŷn, i gynnal perthnasau rhiant-baban da a hyrwyddo datblygiad y baban.
	UWCH	
	ARBENIGOL	

3.2	3.2 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Dylai gweithwyr proffesiynol adnabod pan fydd problemau'n codi yn y rhyngweithio rhwng rhiant a baban a/neu yn datblygiad y baban.</i>	GWYBODUS	- Bod yn ymwybodol y gallai menywod a gafodd brofiadau gwael gyda'u rhieni eu hunain, a'r rheini sy'n fregus am resymau ychwanegol, gan gynnwys trallod neu anhwylder meddyliol, wynebu heriau ychwanegol wrth baratoi i ddod yn rhiant a ffurfio perthnasau mam-baban cadarnhaol. - Bod yn ymwybodol o'r nodweddion cyffredin a allai fod yn arwydd o berthynas rhiant-baban anniddig a/neu ddatblygiad gwael y baban.
	MEDRUS	- Bod yn ymwybodol o'r dylanwadau bioseicogymdeithasol sy'n llesteirio datblygiad gorau posibl y ffetws, gan gynnwys straen a chamddefnydd sylweddau ar ran y fam. - Bod yn ymwybodol o ffactorau sy'n llesteirio datblygiad gorau posibl y ffetws a datblygiad seicolegol y baban gan gynnwys straen y prif ofalwr, camddefnyddio sylweddau ar ran y rhieni, trallod cymdeithasol a straen gwenwynig a phryder sy'n codi o fethiant y baban i ffynnu



		mewn unrhyw agwedd o'u datblygiad am unrhyw reswm. Bod yn ymwybodol o effaith bosibl trallod ac anhwylder y fam ar aelodau eraill y teulu gan gynnwys partneriaid, babanod a phlant hŷn.
	UWCH	Deall y ffyrdd y gallai gwahanol anhwylderau meddyliol y fam effeithio'n niweidiol ar ddatblygiad y ffetws, y baban neu blant hŷn, ac ar y berthynas sy'n datblygu rhwng y fam a'r baban.
	ARBENIGOL	Deall y cysyniad o Brofiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (ACEau) a sut maen nhw'n berthnasol i ganlyniadau wrth i blant dyfu'n hŷn.

3.2	3.2 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Dylai gweithwyr proffesiynol adnabod pan fydd problemau'n codi yn y rhyngweithio rhwng rhiant a baban a/neu yn natblygiad y baban.</i>	GWYBODUS	Sut i asesu'r perygl o esgeulustod neu gamdriniaeth rywiol, emosiynol a chorfforol o blant.
	MEDRUS	- Bod yn ymwybodol o effaith bosibl trallod neu anhwylder meddyliol y partner neu blant eraill ar aelodau eraill o'r teulu, gan gynnwys mamau, babanod a phlant eraill. - Bod yn ymwybodol o effaith bosibl trallod y baban ar aelodau eraill o'r teulu, e.e. os cafodd y baban ei eni'n gynnar, os yw'n anabl neu'n sâl. - Bod yn ymwybodol o'r ffactorau a'r prosesau sy'n gysylltiedig ag esgeulustod neu gamdriniaeth emosiynol, gorfforol neu rywiol o blant.
	UWCH	
	ARBENIGOL	
		3.2 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:



	GWYBODUS	- Gallu ceisio cyngor a chefnogaeth gan gydweithwyr proffesiynol pan fo'n angenrheidiol. - Gallu trafod pryderon ynghylch datblygiad plentyn a'r berthynas mam-baban gyda rhieni mewn modd cefnogol.
	MEDRUS	- Ymgysylltu rhieni mewn trafodaethau cefnogol ynglŷn â phroblemau yn natblygiad y plentyn a pherthnasau rhiant-baban sy'n sicrhau dealltwriaeth i rieni ac yn hwyluso newidiadau mewn ymddygiad. - Cyfrannu'n effeithiol i drafodaethau amlasiantaeth ynglŷn â lles plant, mewn lleoliadau statudol ac anstatudol.
	UWCH	Gwneud asesiadau gwybodus o ryngweithio mam-baban yng nghyd-destun trallod ac anhwylder meddyliol y fam.
	ARBENIGOL	- Cynnal asesiadau manwl o ryngweithio mam-baban yng nghyd-destun trallod ac anhwylder meddyliol y fam. - Lle bo'n briodol, arwain trafodaethau amlddisgyblaethol cymhleth ynglŷn â lles y plentyn yng nghyd-destun trallod neu anhwylder meddyliol y fam.

3.3		
3.3		3.3 Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:
<i>Dylai gweithwyr proffesiynol adnabod pan fydd problemau'n codi yn y rhyngweithio rhwng rhiant a baban a/neu yn natblygiad y baban.</i>	GWYBODUS	- Bod yn ymwybodol o arwyddion sy'n mynegi y gallai'r plentyn fod mewn perygl, gan gynnwys methiant i ffynnu, anaf heb esboniad, camddefnyddio sylweddau ar ran rhiant a thrallodau niferus. - Bod ag ymwybyddiaeth sylfaenol o ddeddfwriaeth ac arweiniad diogelu plant.
	MEDRUS	Bod yn ymwybodol o weithredoedd ac ymddygiad



		rhieni a allai fod yn gysylltiedig â chamdrin neu esgeulustod plant, neu â datblygiad diffygiol hirdymor. • Deall canllawiau a deddfwriaethau lleol, cenedlaethol a phroffesiynol ar ddiogelu plant.
	UWCH	• Deall ym mha ffyrdd y gallai gwahanol anhwylderau meddyliol y fam roi'r plentyn mewn perygl. • Deall y ffactorau risg ar gyfer babanladdiad, gan gynnwys hunanladdiad estynedig.
	ARBENIGOL	• Deall y ffactorau bioseicogymdeithasol cymhleth sy'n sail i esgeulustod a chamdrin plant.
		3.3 Yr hyn y gall ymarferwyr wneud
	GWYBODUS	• Gallu trafod pryderon yn ymwneud â datblygiad a diogelwch y baban gyda rhieni mewn modd cefnogol nad yw'n rhoi'r plentyn mewn perygl pellach. • Cyfathrebu pryderon ynglŷn â lles plentyn â gweithwyr proffesiynol priodol mewn pryd. • Gweithredu ar frys, ar y cyd â chydweithwyr proffesiynol eraill, i ddiogelu plentyn lle ceir tystiolaeth o risg uniongyrchol.
	MEDRUS	• Defnyddio gwybodaeth o ffactorau a phrosesau a gysylltir ag esgeulustod neu gamdriniaeth emosiynol, gorfforol neu rywiol o blant i asesu'r risg i unrhyw blentyn.
	UWCH	• Ymgorffori dealltwriaeth o risg i'r plentyn i drafodaethau ynghylch cynllunio beichiogrwydd â menywod ag anhwylder meddyliol sy'n bodoli eisoes.
	ARBENIGOL	• Cyfrannu at ddatblygiad polisïau a chanllawiau yn ymwneud â thrallod ac anhwylder meddyliol y fam a diogelu plant. • Cefnogi cydweithwyr sy'n ceisio cyngor ynghylch rheoli risg i



		blentyn mewn perthynas â thrallod neu anhwylder meddyliol.
--	--	--

DIMENSIWN 4: STIGMA:

Mae gwahaniaethu a stigma mewn perthynas ag anawsterau iechyd meddwl amenedigol yn cael eu hepgor neu eu lleihau.

4.1	Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Gall menywod a'u teuluoedd ddisgwyl bod gweithwyr proffesiynol yn ymwybodol o stigma canfyddedig ynghylch llesiant a salwch meddwl yn ystod y cyfnod amenedigol.</i>	GWYBODUS	- Bod yn ymwybodol bod iechyd a llesiant meddyliol cyn bwysiced ag iechyd corfforol yn ystod beichiogrwydd a'r cyfnod ôl-enedigol. - Eu cod ymddygiad proffesiynol.
	MEDRUS	- Bod yn ymwybodol bod stigma yn gallu arwain at wahaniaethu. - Bod yn ymwybodol y gallai stigma gael ei brofi'n fwy aciwt yn y cyfnod amenedigol. - Deall y gallai menywod fod yn amharod i geisio cymorth gan fod arnynt ofn stigma.
	UWCH	- Bod yn ymwybodol y gallai fod diffyg dealltwriaeth o faterion iechyd meddwl ymysg teulu, ffrindiau, cydweithwyr ac eraill. - Deall sut y gallai bwllo, trais corfforol neu aflonyddu dylanwadu ar ddatblygiad trallod a salwch meddwl a llesteirio ymddygiad sy'n helpu.
	ARBENIGOL	- Deall y gall stigma a gwahaniaethu cael effaith negyddol ar ymlyniad i gynlluniau triniaeth ac ar y berthynas rhwng y gweithiwr proffesiynol a'r claf yn y cyfnod amenedigol. - Deall y gallai stigma a gwahaniaethu cael effaith niweidiol ar ddatblygiad a llesiant y ffetws a'r baban.



4.1		Yr hyn y gall ymarferwyr wneud:
<i>Gall menywod a'u theuluoedd ddisgwyl bod gweithwyr proffesiynol yn ymwybodol o stigma canfyddedig ynghylch llesiant a salwch meddwl yn ystod y cyfnod amenedigol.</i>	GWYBODUS	• Cysylltu deiet, ymarfer corff a ffyrdd iach o fyw â gwella llesiant ac iechyd corfforol a meddyliol. • Gwranddo ar, a chydabod, profiadau menywod o stigma a gwahaniaethu. • Cymhwyso deddfwriaeth gwrthwahaniaethu yn briodol.
	MEDRUS	• Gwneud menywod a theuluoedd yn ymwybodol o lenyddiaeth a gwefannau defnyddiol. • Ymgorffori ymwybyddiaeth o faterion yn ymwneud â stigma ynghylch pryderon iechyd meddwl i gyfathrebiadau sensitif, llawn parch â'r fenyw, ei theulu a gweithwyr proffesiynol eraill. • Cyfrannu at ddatblygiad strategaethau lleol er mwyn annog menywod mewn risg uchel o brofi problemau iechyd meddwl i geisio cyngor priodol cyn ymgymryd â beichiogrwydd.
	UWCH	• Herio stigma trwy hysbysu ac addysgu ynglŷn â llesiant a thrallod/anhwylder meddyliol, a'r opsiynau ymyrraeth posibl. • Grymuso menywod i fod yn gyfranogwyr gweithredol yn eu gofal a'u triniaeth, gan gynnwys eu cynorthwyo i adnabod pan maent yn destun ymarfer gwahaniaethol a stigma.
	ARBENIGOL	• Annog a chydlynu datblygiad strategaethau lleol i annog menywod mewn risg uchel o drallod/anhwylder meddyliol amenedigol i geisio cyngor priodol cyn ymgymryd â beichiogrwydd. • Herio stigma mewn lleoliadau amlddisgyblaethol a phroffesiynol. • Datblygu cynllun asesu ac ymyrraeth cadarn gyda'r fenyw, a'i rhwydwaith gefnogi pan fo'n



		briodol, sy'n mynd i'r afael â'i risg o stigma a gwahaniaethu.
--	--	--

4.2	Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Dylai menywod a'u teuluoedd ddisgwyl bod gweithwyr proffesiynol yn ymwybodol o ac yn deall rhwystrau a gwahaniaethau diwylliannol.</i>	GWYBODUS	- Bod yn ymwybodol o wahaniaethau diwylliannol, cymdeithasol a chrefyddol cyffredin mewn perthynas â beichiogrwydd, geni plentyn a gofalu am faban. - Bod yn ymwybodol y gallai credoau ac arferion diwylliannol ddylanwadu ar ymdriniaeth o feichiogrwydd ac arddull rhianta.
	MEDRUS	- Bod yn ymwybodol bod symptomau o drallod ac anhwylder meddyliol amenedigol yn cael eu dylanwadu gan ddiwylliant a chefnidir. - Bod yn ymwybodol o'r ystod o'r gwahaniaethau diwylliannol, cymdeithasol a chrefyddol mewn perthynas â geni plentyn a gofalu am faban sy'n debygol o fod yn bresennol yn y boblogaeth leol.
	UWCH	Deall bod iechyd meddwl, trallod ac anhwylder yn cael ei weld trwy lens normau diwylliannol, crefyddol a chymdeithasol, a rhywedd, ac y gallai'r rhain effeithio ar iechyd meddwl y fenyw a llesiant ei baban.
	ARBENIGOL	- Deall y gallai arfer broffesiynol, gan gynnwys eu harfer eu hun, gael ei ddylanwadu gan gredoau personol, diwylliannol a chymdeithasol, a disgygliadau ynghylch beichiogrwydd, geni plant a rhianta. - Bod â dealltwriaeth fanwl o sut mae arferion unigol, teuluol a chymdeithasol yn amrywio mewn perthynas â geni plant a gofalu am faban mewn



		gwahanol ddiwylliannau, a'r pwysau a wyneba rhai menywod i gydymffurfio â disgwyliadau diwylliannol a chymdeithasol.
--	--	--

4.2	Yr hyn y gall ymarferwyr wneud:	
<i>Dylai menywod a'u teuluoedd ddisgwyl bod gweithwyr proffesiynol yn ymwybodol o ac yn deall rhwystrau a gwahaniaethau diwylliannol.</i>	GWYBODUS	- Ymarfer mewn modd sy'n parchu a chefnogi awtonomi a dewis amenedigol wrth eni plentyn a gofalu am faban, tra'n blaenoriaethu diogelwch a llesiant y fenyw a'r baban bob amser. - Ceisio cyngor a chefnogaeth lle'r ymddengys bod arferion rhianta'n gwrthdaro â'r angen i ddiogelu'r fam a'r baban.
	MEDRUS	- Herio gwahaniaethu trwy sicrhau bod gwasanaethau'n cael eu cyflenwi mewn modd sy'n parchu gwahanol ddisgwyliadau diwylliannol, lle bo hynny'n bosibl. - Asesu sut y gallai gwahaniaethau mewn iaith, llythrennedd, diwylliant ac anabledd effeithio ar y berthynas gyda'r gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol a sut i reoli hyn, a llwyddo i drefnu cefnogaeth briodol, e.e. gwasanaethau dehongli, lle bo'n briodol.
	UWCH	- Asesu ac ymateb i ddealltwriaeth a chredoau menywod a theuluoedd mewn perthynas â rhianta a'r hyn a olygfa i fod yn fam. - Asesu ac ymateb i ddealltwriaeth a chredoau menywod a theuluoedd mewn perthynas ag iechyd ac anhwylder meddyliol. - Asesu ac ymateb i ddealltwriaeth a chredoau menywod a theuluoedd mewn perthynas â risg yn y cyd-destun amenedigol.



	ARBENIGOL	Cyfrannu i, neu arwain, asesiadau amlddisgyblaethol/asiantaethol, rhannu gwybodaeth yn gyfrinachol, a darparu eiriolaeth i deuluoedd i leiafrifoedd ethnig, diwylliannol, anabledau ac LGBTI i sicrhau safonau gofal teg.
--	-----------	---

4.3	Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Ymarfer mewn modd anwahaniaethol.</i>	GWYBODUS	- Adnabod yr awydd a rennir gan rieni a gweithwyr proffesiynol am ganlyniadau iach o ran beichiogrwydd a datblygiad y baban. - Bod yn ymwybodol o ddeddfwriaeth a chanllawiau lleol ynghylch arfer anwahaniaethol (gan gynnwys amddiffyn oedolion a phlant agored i niwed). - Bod yn ymwybodol bod stigma a gwahaniaethu yn brofiadau cyffredin ymysg pobl â thrallod neu anhwylder meddyliol. - Bod yn ymwybodol o egwyddorion cynhwysiant cymdeithasol, cydraddoldeb ac amrywiaeth.
	MEDRUS	- Bod yn ymwybodol o'r cysyniad o wahaniaethu uniongyrchol ac anuniongyrchol. - Bod yn ymwybodol y gallai credoau a disgwyliadau mewnol effeithio ar allu menyw i ymgysylltu ag asiantaethau cymorth.
	UWCH	- Deall sut y gall stigma effeithio ar iechyd meddwl menywod, ac y gall feddu ar ffactorau allanol "canfyddedig" yn ogystal â ffactorau mewnol, neu "stigma'r hunan". - Deall bod haenau o stigmâu yn ymwneud â ffactorau megis salwch meddwl, hil, rhywedd,



		hunaniaeth rhywedd ac anabledd.
	ARBENIGOL	Deall y gallai dynmeg tîm a sefydliadol cymhleth gyfrannu at stigma ac arferion gwahaniaethol.

4.4	Yr hyn y gall ymarferwyr wneud:	
<i>Ymarfer mewn modd anwahaniaethol.</i>	GWYBODUS	- Ymarfer mewn modd anwahaniaethol. - Gweithio gyda gwasanaethau statudol a gwirfoddol i hyrwyddo ymarfer anwahaniaethol a chynhwysiant cymdeithasol. - Defnyddio ymwybyddiaeth o stigma a gwahaniaethu mewn perthynas ag iechyd meddwl i sicrhau rhyngweithio anfeirniadol, sensitif gyda menywod, eu partneriaid a'u teuluoedd. - Cwblhau hyfforddiant priodol mewn perthynas ag amrywiaeth a gwrthwahaniaethu.
	MEDRUS	- Hyrwyddo arfer gwrthwahaniaethol yn weithredol, mewn perthynas â diwylliant, hil, crefydd a rhywioldeb, pan yn gofalu am fenywod, eu partneriaid a'u teuluoedd. - Cynorthwyo menywod a allai fod yn ei chael hi'n anodd i ddatgelu eu trafferthion o fewn eu cymuned, gan gadw hyn mewn cof pan yn cael mynediad i wasanaethau dehongli neu grwpiau sy'n darparu cefnogaeth i bobl o gefndir diwylliannol, ethnig, crefyddol neu anableddau penodol. - Cynyddu ymwybyddiaeth o fuddion cynhwysiant cymdeithasol ar iechyd yn ystod rhyngweithiadau â menywod, eu partneriaid a'u teuluoedd.
	UWCH	Cefnogi cydweithwyr i ymarfer mewn modd anwahaniaethol.



	ARBENIGOL	• Cynorthwyo ymarferwyr i archwilio'r ideoleg o fywyd teuluol a'r hyn yw bod yn fam gyda menywod, a sut mae diwylliant yn chwarae rhan yn rôl unigolyn fel mam. • Ymyrryd yn rhagweithiol er mwyn mynd i'r afael ag arfer wahaniaethol ar lefel unigol, tîm a sefydliadol.
--	-----------	---

DIMENSIWN 5: YMYRIADAU

Mae menywod yn derbyn ymyriadau neu driniaethau priodol i'w hanghenion iechyd meddwl a llesiant amenedigol.

5.1	Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Dylai menywod fod yn ymwybodol o'u hawl i driniaeth ac i gael yr wybodaeth sydd ei hangen i wneud penderfyniad gwybodus ynghylch opsiynau triniaeth.</i>	GWYBODUS	• Bod yn ymwybodol bod modd trin trallod ac anhwylder meddyliol yn y cyfnod amenedigol. • Bod yn ymwybodol bod risgiau a buddion yn gysylltiedig â thrin a pheidio â thrin. • Bod yn ymwybodol bod gan fenywod yr hawl i dderbyn gwybodaeth ynglŷn â'u triniaeth. • Bod yn ymwybodol y gallai triniaeth ffarmacolegol a/neu seicolegol fod yn briodol i fenywod sy'n profi trallod neu anhwylder meddyliol yn y cyfnod amenedigol.
	MEDRUS	• Bod yn ymwybodol o opsiynau triniaeth ffarmacoleg a seiliedig ar dystiolaeth gyffredin i fenywod sy'n profi trallod neu anhwylder meddyliol yn ystod y cyfnod amenedigol. • Bod yn ymwybodol o opsiynau cefnogaeth gymdeithasol i fenywod sy'n profi trallod neu anhwylder meddyliol yn ystod y cyfnod amenedigol. • Bod yn ymwybodol o'r risgiau a'r buddion cyffredin mewn perthynas â thriniaethau



		ffarmacolegol a seicolegol yn y cyfnod amenedigol. • Bod yn ymwybodol o'r risgiau sy'n gysylltiedig â thrin a pheidio â thrin trallod ac anhwylder meddyliol i'r fenyw, ei beichiogrwydd a'i baban. • Meddu ar ddealltwriaeth o'r hyn a olyga cydsyniad ar sail gwybodaeth.
	UWCH	• Bod yn ymwybodol o'r ystod o opsiynau triniaeth seicolegol ffarmacolegol a seiliedig ar dystiolaeth i fenywod sy'n profi trallod ac anhwylder meddyliol yn ystod y cyfnod amenedigol, ac i fenywod a allai feichiogi. • Bod yn ymwybodol o effeithiau addasol beichiogrwydd a geni plentyn ar y feddyginiaeth sydd ar gael ai peidio. • Deall rôl meddyginiaeth proffilactig mewn menywod risg uchel. • Bod yn ymwybodol o ffactorau sy'n gysylltiedig ag ymglymiad a diffyg ymglymiad â thriniaeth, newid mewn ymddygiad a theori hunan-effeithiolrwydd. • Bod yn ymwybodol o ddeddfwriaeth iechyd meddwl ac analluogrwydd yn ymwneud â'r hawl i dderbyn neu wrthod triniaeth.
	ARBENIGOL	• Meddu ar ddealltwriaeth fanwl o opsiynau triniaeth seicolegol ffarmacolegol a seiliedig ar dystiolaeth i fenywod sy'n profi trallod neu anhwylder yn ystod y cyfnod amenedigol, ac i fenywod a allai feichiogi, gan gynnwys dealltwriaeth gyfoes o faterion triniaeth o ran beichiogrwydd, datblygiad y ffetws, geni plentyn, bwydo ar y fron a gofalu am blentyn. • Meddu ar ddealltwriaeth fanwl o'r ystod o opsiynau triniaeth a chefnogaeth gymdeithasol i fenywod sy'n profi trallod ac



		anhwylder meddyliol yn ystod y cyfnod amenedigol. • Deall y materion cyfreithiol a moesol arbennig yn ymwneud â chapasiti a gwneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth ynglŷn â thriniaethau iechyd meddwl yng nghyd-destun beichiogrwydd a gofalu am blentyn.
--	--	---

5.1	Yr hyn y gall ymarferwyr wneud:	
<i>Dylai menywod fod yn ymwybodol o'u hawl i driniaeth ac i gael yr wybodaeth sydd ei hangen i wneud penderfyniad gwybodus ynghylch opsiynau triniaeth.</i>	GWYBODUS	• Medru esbonio wrth fenywod bod cyngor a thriniaethau ar gael i drin eu trallod neu anhwylder meddyliol. • Ceisio cyngor ac arweiniad gan weithwyr proffesiynol medrus, lle bo'r angen.
	MEDRUS	• Ymgorffori gwybodaeth o opsiynau triniaeth ffarmacolegol, seicolegol a chymdeithasol i fenywod sy'n profi trallod a phroblemau iechyd meddwl yn ystod y cyfnod amenedigol i ofal sensitif sy'n canolbwyntio ar y person a'r teulu ar gyfer menywod, eu partneriaid a'u plant. • Cyfeirio menywod at ffynonellau gwybodaeth bellach ynglŷn ag opsiynau triniaeth yn y cyfnod amenedigol. • Darparu ymyriadau byr sy'n briodol i lefel ymarferydd o hyfforddiant a goruchwyliaeth.
	UWCH	• Ymgorffori gwybodaeth o opsiynau triniaeth ffarmacolegol, seicolegol a chymdeithasol i gynlluniau rheoli unigol mewn cydweithrediad â'r fenyw a'i theulu. • Medru esbonio'r ystod o opsiynau triniaeth i fenywod, eu partneriaid a'u teuluoedd, gan gynnwys esboniad o risgiau a buddion trin a pheidio â thrin.



		• Cymryd statws beichiogrwydd, a'r posibilrwydd o feichiogi yn y dyfodol, i ystyriaeth wrth wneud unrhyw benderfyniadau ynglŷn â thriniaeth gyda'r fenyw. • Darparu ymyriadau (fel rhan o dîm amlddisgyblaethol). • Asesu gallu'r ddynes i gydweithio gyda, a chydsynio i, gynlluniau rheoli a ddatblygwyd ar ei chyfer hi a'i beichiogrwydd/baban.
	ARBENIGOL	• Gwerthuso ymchwil gyfredol mewn perthynas ag opsiynau triniaeth i fenywod sy'n profi trallod neu anhwylder meddyliol yn ystod y cyfnod amenedigol er mwyn darparu arweiniad i fenywod, eu partneriaid, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol eraill, wrth wneud penderfyniadau ynghylch rheoli cyn cenhedlu, yn ystod beichiogrwydd, wrth fwydo ar y fron a phan yn gofalu am blant ifanc. • Darparu ymyriadau cymhleth (fel rhan o dîm amlddisgyblaethol). • Darparu cyngor ac arweiniad arbenigol i weithwyr proffesiynol eraill wrth asesu gallu'r fam i weithio gyda, a chydsynio i, gynlluniau rheoli ar ei chyfer hi a'i beichiogrwydd/ei baban.

5.2	Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Dylai menywod sydd â hanes o salwch meddwl dderbyn cyngor cyn cenhedlu</i>	GWYBODUS	• Bod yn ymwybodol bod angen gwybodaeth a chymorth ar fenywod â thrallod ac anhwylder meddyliol i'w helpu i gynllunio beichiogrwydd.



<i>mewn perthynas ag effeithiau tebygol beichiogi a geni plentyn ar y salwch a risgiau a buddion triniaeth.</i>	MEDRUS	- Bod yn ymwybodol y gallai trallod neu anhwylder meddyliol sy'n bodoli eisoes effeithio ar allu menyw i wneud penderfyniad ar sail gwybodaeth ynghylch atgenhedlu, gan gynnwys penderfyniadau'n ymwneud â chynllunio beichiogrwydd. - Bod yn ymwybodol bod angen ystyried yn fanwl risgiau a buddion unrhyw benderfyniad ynghylch parhau, newid neu ddirwyn i ben triniaethau ffarmacolegol i fenywod a allai feichiogi, neu'r rheini sy'n cynllunio beichiogi. - Bod yn ymwybodol y gallai datblygiad trallod ac anhwylder meddyliol sy'n bodoli eisoes newid yn ystod beichiogrwydd a geni plentyn.
	UWCH	Bod yn ymwybodol o'r ffactorau sy'n dylanwadu ar ddewis a phenderfyniadau ynghylch cynllunio beichiogrwydd a rheoli meddyginiaeth mewn menywod â thrallod ac anhwylder meddyliol.
	ARBENIGOL	Meddu ar ddealltwriaeth fanwl o ffactorau unigol, teuluol a chymdeithasol sy'n dylanwadu ar ddewisiadau menywod mewn perthynas ag atalgenhedlu a chynllunio beichiogrwydd, a rheoli meddyginiaeth, a sut yr effeithir ar y rhain gan drallod ac anhwylder meddyliol.

5.2		
Yr hyn y gall ymarferwyr wneud:		
<i>Dylai menywod sydd â hanes o salwch meddwl dderbyn cyngor cyn cenhedlu mewn perthynas ag effeithiau tebygol beichiogi</i>	GWYBODUS	Cyfeirio menywod at wybodaeth a chefnogaeth broffesiynol briodol wrth wneud penderfyniadau ynghylch rheoli meddyginiaeth a chynllunio beichiogrwydd.
	MEDRUS	Cynorthwyo menywod i adnabod yr angen i wneud



<i>a geni plentyn ar y salwch a risgiau a buddion triniaeth.</i>		penderfyniadau ar sail gwybodaeth ynghylch cynllunio beichiogrwydd mewn perthynas â'u trallod ac anhwylderau meddyliol, a'r triniaethau.
	UWCH	• Ymgorffori dealltwriaeth o risgiau a buddion meddyginiaeth mewn perthynas â beichiogrwydd mewn cynlluniau rheoli i bob menyw a allai feichiogi. • Ymgorffori cyngor a gwybodaeth ar feichiogrwydd ac atal cenhedlu mewn cynlluniau rheoli i bob menyw a allai feichiogi. • Ymgorffori dealltwriaeth o newid ymddygiad i sgysiau sy'n hyrwyddo huaneffeithlonrwydd gyda menywod a'u partneriaid yn ystod y cyfnod amenedigol.
	ARBENIGOL	• Darparu gwerthusiad beirniadol a chynghor i fenywod, eu teuluoedd a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill ar risgiau a buddion triniaethau ffarmacolegol mewn menywod a allai feichiogi.

5.3		
Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:		
<i>Mae menywod a'u teuluoedd yn ymwybodol o'r ystod o wasanaethau sydd ar gael iddynt er mwyn rheoli Anhwylder Gofid Meddyliol Amenedigol ac mae ganddynt fynediad rhwydd i wasanaethau pan fo'r angen.</i>	GWYBODUS	• Bod yn ymwybodol bod gan fenywod a'u teuluoedd yr hawl i wybodaeth ar, a mynediad i, asesiad a gofal arbenigol priodol i'w lefel o angen. • Bod yn ymwybodol o'r ystod o wasanaethau sydd ar gael i fenywod a'u teuluoedd yn eich ardal leol.
	MEDRUS	• Bod yn ymwybodol o'r rhwydwaith o wasanaethau trydydd sector, iechyd ac awdurdod lleol sydd ar gael i gwrdd ag anghenion menywod a'u teuluoedd sy'n profi trallod ac anhwylder meddyliol yn y cyfnod amenedigol.



		- Bod yn ymwybodol o rôl cydweithwyr proffesiynol eraill sy'n darparu gwasanaethau i fenywod a'u teuluoedd. - Bod yn ymwybodol o'r llwybrau i ac o wasanaethau eraill i fenywod a'u teuluoedd, gan gynnwys gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol. - Deall cysyniadau dewis, cydsyniad ac ymglymiad y cleient yn eu gofal.
	UWCH	Meddu ar ddealltwriaeth fanwl wasanaethau gofal iechyd meddwl sylfaenol, eilaidd a thrydyddol a sut y gallant addasu i gwrdd ag anghenion menywod yn y cyfnod amenedigol.
	ARBENIGOL	Meddu ar ddealltwriaeth fanwl o strwythur a gweithrediad arbennig gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol, gan gynnwys cymuned, cysylltu â'r fam a darpariaeth mam a baban i gleifion mewnol.

5.3	Yr hyn y gall ymarferwyr wneud:	
<i>Mae menywod a'u teuluoedd yn ymwybodol o'r ystod o wasanaethau sydd ar gael iddynt er mwyn rheoli Anhwylder Gofid Meddyliol Amenedigol ac mae ganddynt fynediad rhwydd i wasanaethau pan fo'r angen.</i>	GWYBODUS	- Esbonio wrth fenywod, a'u teuluoedd, ynglŷn â'u hawl i ofal a thriniaeth. - Cyfeirio menywod a'u teuluoedd at ffynonellau gwybodaeth, asesu a thriniaeth.
	MEDRUS	- Cyfrannu at ddatblygiad cynlluniau rheoli sy'n mynd i'r afael â thrallod neu anhwylder meddyliol yn y cyfnod amenedigol. - Cyfeirio menywod mewn pryd at wasanaethau sy'n briodol i'w hanghenion. - Cydweithio â menywod a'u teuluoedd i sicrhau ymwybyddiaeth o ddewisiadau gofal ac i ennyn cydsyniad ar sail gwybodaeth.



	UWCH	- Datblygu cynlluniau rheoli, ar y cyd â menywod a'u teuluoedd, sy'n defnyddio gwybodaeth o wasanaethau trydydd sector, iechyd a gofal cymdeithasol i sicrhau cydlyniad effeithiol o ofal. - Datblygu cynlluniau rheoli, ar y cyd â menywod a'u teuluoedd, sy'n cymryd i ystyriaeth anghenion ac ymatebion gwasanaeth arbennig y fenyw, y baban ac aelodau eraill o'r teulu yn ystod y cyfnod amenedigol. - Cyfrannu at ddatblygiad strategaeth leol i annog menywod mewn risg uchel o brofi problemau iechyd meddwl i geisio cyngor priodol cyn ymgymryd â beichiogrwydd.
	ARBENIGOL	- Gwerthuso a chynllunio polisïau, llwybrau a chanllawiau lleol mewn perthynas ag atal, synhwyro a rheoli trallod ac anhwylder meddyliol amenedigol. - Cyfrannu at, neu arwain, y broses o gynllunio a gweithredu canllawiau lleol a chenedlaethol. - Ysgogi addasiadau er mwyn gwella darpariaeth gwasanaeth yng ngoleuni adolygu rheolaidd a thystiolaeth newydd. - Cynorthwyo gweithwyr proffesiynol eraill er mwyn deall y llwybrau i driniaeth briodol i fenywod o dan eu gofal.

5.4	Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Mae menywod yn derbyn gofal gan weithwyr proffesiynol sy'n gweithio fel rhan o dîm amlddisgyblaethol ac sy'n cydweithio ar draws</i>	GWYBODUS	- Bod yn ymwybodol o bwysigrwydd, a therfynau, cyfrinachedd a'r hawl i breifatrwydd. - Bod yn ymwybodol o'ch cyfrifoldebau i'r ddynes a'i theulu, ac i gydweithwyr, fel rhan o'r system o ofal a dderbynia.



<i>asiantaethau i sicrhau gofal didor.</i>	MEDRUS	- Bod yn ymwybodol o gyfrifoldeb proffesiynol yr unigolyn i sicrhau bod cyfathrebu a rhannu gwybodaeth effeithiol yn digwydd gyda'r fenyw a'i theulu, a rhwng aelodau o'ch gwasanaeth a gwasanaethau perthnasol eraill. - Bod yn ymwybodol o ba weithwyr proffesiynol a thimau sydd â'r prif gyfrifoldeb dros agweddau perthnasol o ofal y fenyw.
	UWCH	- Meddu ar ymwybyddiaeth fanwl o'r llwybrau at gyfeirio i ofal iechyd meddwl amenedigol a babanod arbenigol a'r egwyddorion a'r ymarferoldebau o weithio ar y cyd â chydweithwyr eraill lle bo hynny fwyaf priodol yn glinigol. - Meddu ar ddealltwriaeth o sut mae timau amlddisgyblaethol ac amlbroffesiwn yn gweithredu, gan gynnwys dulliau o oresgyn rhwystrau i weithredu effeithiol.
	ARBENIGOL	- Meddu ar ddealltwriaeth fanwl o'r haenau, strwythur a gweithrediad gwasanaethau sydd ar gael i fenywod yn y cyfnod amenedigol, eu babanod a'u teuluoedd (gan gynnwys gofal trydydd sector, mamolaeth, ymwelwyr iechyd, gofal sylfaenol, gwasanaethau iechyd meddwl, a gofal cymdeithasol), y cyd-destun ac amserlenni proffesiynol y gweithredant ynddynt, a sut mae llwybrau gofal yn gweithredu rhwng gwasanaethau. - Deall y gall rhwydweithiau gofal ymestyn y tu hwnt i ffiniau lleol, e.e. pan yn atgyfeirio at/rhyddhau o ofal cleifion mewnol rhanbarthol i famau a babanod.



5.4	Yr hyn y gall ymarferwyr wneud:	
<i>Mae menywod yn derbyn gofal gan weithwyr proffesiynol sy'n gweithio fel rhan o dîm amlddisgyblaethol ac sy'n cydweithio ar draws asiantaethau i sicrhau gofal di-dor.</i>	GWYBODUS	Cydweithio â chydweithwyr ac asiantaethau amlsector eraill i gefnogi menywod, eu partneriaid a'u plant.
	MEDRUS	- Sicrhau bod pob asesiad, ymyrraeth a chyfathrebu yn digwydd ar amser, yn cael eu cofnodi'n ddigonol a'u rhannu'n briodol. - Galluogi menywod, eu partneriaid a'u plant i gael mynediad i wasanaethau er mwyn gwella eu hamgylchiadau corfforol a chymdeithasol, e.e. cymorth gyda thai ac anghenion ariannol.
	UWCH	Arwain a chydlyn gofal iechyd meddwl lle bo'n briodol.
	ARBENIGOL	- Arwain, cydlynu a monitro gofal iechyd meddwl amenedigol arbenigol amlddisgyblaethol ac amlbroffesiwn. - Darparu cyngor arbenigol ac arweiniad clinigol ar reoli problemau iechyd meddwl amenedigol cymhleth. - Arwain a chyfrannu at ddatblygiad systemau sy'n sicrhau bod cydlyn gofal arbenigol, cynllunio gofal, ymarferion yn ymwneud ag ymgysylltiad menywod a theuluoedd, cyfrinachedd, rheoli risg a chyfathrebu yn dilyn canllawiau lleol a chenedlaethol.

5.5	Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Gall menywod a'u teuluoedd ddisgwyl cael cynnig lefel priodol o gefnogaeth ac ymyrraeth yn seiliedig ar eu</i>	GWYBODUS	Bod yn ymwybodol y dylai cefnogaeth ac ymyrraeth gymryd i ystyriaeth anghenion unigol, cymdeithasol a diwylliannol penodol y fenyw.
	MEDRUS	Bod yn ymwybodol o ffactorau sy'n cyfrannu at angen rhai menywod a'u teuluoedd o ofal



<i>hanghenion unigol.</i>		estynedig oherwydd eu bod yn fwy agored i niwed. - Bod yn ymwybodol y gall cyfrifoldebau beichiogrwydd a gofalu am faban newid trothwyon angen am wasanaethau sy'n mynd i'r afael â thrallod ac anhwylder meddyliol y fam. - Pwysigrwydd ymgorffori safbwyntiau a dymuniadau menywod, a rhai eu teuluoedd lle bo'n briodol, i unrhyw ymyriadau arfaethedig.
	UWCH	Cydnabod y gall fod angen ymgeisiadau ymgysylltu mwy cadarn ar fenywod sy'n fwy agored i niwed.
	ARBENIGOL	Deall y ffactorau sy'n hyrwyddo ymgysylltiad unigol a chyfranogiad mewn gofal mewn unigolion yn ystod y cyfnod amenedigol.
		Yr hyn y gall ymarferwyr wneud:
	GWYBODUS	- Ystyried amgylchiadau penodol y fenyw pan yn gwerthuso'r angen am help ychwanegol. - Ceisio cyngor a chefnogaeth gan gydweithwyr wedi'u hyfforddi'n briodol.
	MEDRUS	- Ymgynghori â chydweithwyr ac atgyfeirio menywod â thrallod ac anhwylder meddyliol at wasanaethau priodol mewn modd sy'n hyrwyddo trosglwyddo gofal di-dor. - Adnabod menywod sy'n arbennig o agored i niwed o ran canlyniadau gwael a'u darparu â gofal parhaus estynedig. - Datblygu a dilyn cynlluniau gofal unigol.
	UWCH	- Ymgynghori â chydweithwyr ac atgyfeirio menywod ag anhwylder meddyliol cymedrol i ddifrifol at wasanaethau priodol mewn modd sy'n hyrwyddo trosglwyddo gofal di-dor. - Ymgorffori dealltwriaeth o lefelau angen wedi eu haddasu mewn perthynas â



		beichiogrwydd a'r cyfnod amenedigol i'r broses atgyfeirio.
	ARBENIGOL	• Ymgorffori dealltwriaeth o lefelau angen wedi eu haddasu mewn perthynas â beichiogrwydd a'r cyfnod amenedigol i ddatblygiad canllawiau a phrotocolau atgyfeirio i wasanaethau arbenigol. • Cefnogi datblygiad grwpiau cefnogi wedi eu harwain gan fenywod a theuluoedd a darpariaeth y trydydd sector sy'n briodol i angen lleol.

5.6	Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:	
<i>Mae menywod a'u teuluoedd yn gwybod bod unrhyw risgiau a wynebir ganddyn nhw'u hunain, eu baban, plant hŷn neu eraill yn cael eu rheoli'n ddigonol trwy'r gofal a dderbyniant.</i>	GWYBODUS	• Bod yn ymwybodol y gall trallod ac anhwylder meddyliol fod yn gysylltiedig, o bryd i'w gilydd, â risg i'r fenyw ei hun neu i eraill, trwy esgeulustod neu weithredoedd niweidiol. • Bod yn ymwybodol y gallai trallod neu anhwylder meddyliol roi menyw mewn mwy o risg o gael ei niweidio gan eraill.
	MEDRUS	• Adnabod ac atgyfeirio menywod, eu partneriaid a'u plant sydd mewn perygl sylweddol o broblemau iechyd meddwl at wasanaethau priodol mewn da bryd. • Cynlluniau rheoli amenedigol i fenywod a theuluoedd risg uchel. • Arwyddion o ailwaeledd ("Relapse signatures"). • Deddfwriaeth a chanllawiau amddiffyn plant. • Asesu risg mewn perthynas â diogelu plant.
	UWCH	• Y risg o fabanladdiad yn gysylltiedig â'r risg o hunanladdiad.
	ARBENIGOL	• Asesu a datblygu cynlluniau gofal i fenywod risg uchel, eu partneriaid a'u plant.



		• Ymyriadau proffylactig. • Asesu anallu. • Asesu medrusrwydd a gallu rhianta.
--	--	--

5.6	Yr hyn y gall ymarferwyr wneud:	
<i>Mae menywod a'u teuluoedd yn gwybod bod unrhyw risgiau a wynebwr ganddyn nhw'u hunain, eu baban, plant hŷn neu eraill yn cael eu rheoli'n ddigonol trwy'r gofal a dderbyniant.</i>	GWYBODUS	
	MEDRUS	• Adnabod menywod, eu partneriaid a phlant mewn perygl o broblemau iechyd meddwl yn y cyfnod amenedigol a, thrwy ddefnyddio sgiliau cyfathrebu yn seiliedig ar gryfderau, trafod y peryglon hyn gyda menywod a'u teuluoedd ac atgyfeirio at wasanaethau priodol. • Cyfranogi at ddatblygiad cynllun rheoli.
	UWCH	
	ARBENIGOL	• Cydnabod bod bodolaeth problem iechyd meddwl ddifrifol yng nghamau olaf beichiogrwydd o bryder arbennig a darparu ymateb cyflym ac ymyrraeth briodol. • Ysgogi a chydlynu datblygiad cynllun rheoli cynenedigol i fenywod risg uchel. • Trafod "arwyddion ailwaeledd" personol gyda menywod risg uchel a'u teuluoedd a chofnodi'n briodol. • Cymhwyso gwybodaeth o ddeddfwriaeth a chanllawiau diogelu plant i asesiadau o risg mewn perthynas â diogelwch plant a blaenoriaethu diogelwch a llesiant y plentyn. • Ymateb yn briodol i ffactorau risg hunanladdiad y fam a babanladdiad.



5.7		Yr hyn mae ymarferwyr yn ei wybod:
<i>Ymarfer o fewn fframweithiau cyfreithiol, proffesiynol, cenedlaethol a pholisi lleol.</i>	GWYBODUS	- Polisiau a chanllawiau cenedlaethol mewn perthynas â iechyd meddwl amenedigol gan gynnwys MBRRACE-UK, NICE, SIGN, NSFs, ayyb. - Eu cod ymddygiad a'u rheolau proffesiynol nhw'u hunain, gofynion goruchwyllo statudol. - Deddfwriaeth diogelu plant a chanllawiau lleol. - Materion yn ymwneud â chyfrinachedd yng nghydestun y tîm amlddisgyblaethol, gofalwyr a staff eraill sydd ynghlwm â gofal menywod, eu partneriaid a phlant yn ystod y cyfnod amenedigol.
	MEDRUS	
	UWCH	
	ARBENIGOL	Dylanwadu a chyfrannu at ddatblygiad polisiau a gweithdrefnau priodol.
		Yr hyn y gall ymarferwyr wneud:
	GWYBODUS	
	MEDRUS	- Ymarfer o fewn fframweithiau polisi cenedlaethol cyfreithiol, proffesiynol a chenedlaethol. - Gweithio o fewn ffiniau eu rôl broffesiynol fel amlinellir gan eu corff proffesiynol. - Dilyn canllawiau arfer orau mewn perthynas â chyfrinachedd yng nghydestun y tîm amlddisgyblaethol, gofalwyr a staff eraill sydd ynghlwm â gofal menywod, eu partneriaid a phlant yn y cyfnod amenedigol.
	UWCH	Cyfrannu at ddatblygiad canllawiau lleol priodol yn seiliedig ar dystiolaeth.
	ARBENIGOL	Adnabod pan mae'r angen i ddiogelu person agored i niwed yn gorbwyso'r angen i warantu cyfrinachedd.



Ceir tipyn o drafod ynghylch sut y dylid diffinio anawsterau iechyd meddwl, gyda'r termau 'problemau iechyd meddwl', 'tralod meddyliol', 'anhwylder meddwl' a 'salwch meddwl' yn cael eu defnyddio ar wahanol adegau, yn aml yn gysylltiedig â safbwyntiau gwahanol grwpiau rhanddeiliaid a'r modelau a ddefnyddiant i ddeall beth sy'n helpu pobl i gynnal eu hiechyd meddwl a beth sy'n achosi iddo fod o dan fygythiad. Mae'r holl dermau hyn wedi eu cynnwys yn y Fframwaith Gwricwlaidd ac felly mae diffiniadau byr wedi eu rhoi isod i ddarparu peth eglurder i ddarllenwyr.

Cyfnod Amenedigol

Yng nghyd-destun y ddogfen hon mae'r cyfnod amenedigol yma yn cyfeirio at gyfnod beichiogrwydd, geni plentyn a'r flwyddyn gyntaf wedi'r enedigaeth. Dyma'r diffiniad o "amenedigol" a ddefnyddir fwyaf cyffredin ym maes iechyd meddwl ond mae'n wahanol i'r diffiniad o amenedigol a ddefnyddir ym meysydd bydwreigiaeth ac obstetreg lle cyfeiria, ar y cyfan, ar feichiogrwydd, geni plentyn a'r chwe wythnos gyntaf wedi'r enedigaeth.

Salwch Meddwl/ Anhwylder Meddwl

Mae salwch/anhwylderau meddwl yn gyflyrau y gellir eu categorio, eu diffinio a gwneud diagnosis yn eu cylch yn unol â system ddosbarthu a gydnebir yn rhyngwladol megis ICD a DSM. Gwneir diagnosis ynghylch salwch meddwl pan fo'r symptomau a brofir yn cyrraedd lefel ac yn cyflwyno darlun sy'n cwrdd â meini prawf diagnostig fel disgrifir yn y systemau dosbarthu hyn. Caiff ei gydnabod yn gynyddol y gall fod cyfuniad o achosion a ffactorau yn gyfrifol am salwch meddwl gan gynnwys rhai biolegol, organig, genetig, seicolegol a chymdeithasol.

Tralod Meddyliol

Defnyddir tralod meddyliol yn aml i ddisgrifio'r symptomau sy'n disgyn o dan y trothwy ar gyfer diagnosis o salwch meddwl. Gallai tralod meddyliol rannu nifer o nodweddion salwch meddwl ond, fel arfer, bydd yn llai difrifol a pharhaol. Fodd bynnag, ni fyddai pobl sy'n dioddef o dralod meddyliol yn cael eu hystyried yn gwbl iach yn feddyliol ac fe allai eu gweithredu dyddiol gael ei amharu.

Iechyd Meddwl Babanod

Mae iechyd meddwl babanod yn cyfeirio at ddatblygiad emosiynol a gwybyddol babanod o'u genedigaeth. Prif amgylchedd emosiynol baban yw ei berthynas â'i brif ofalwr (yn gyffredinol y fam). Mae gan natur y berthynas ymlynol gyntaf hon effeithiau hirdymor sylweddol ar iechyd meddwl y baban, a'r plentyn a'r oedolyn y byddant yn datblygu i fod. Gall ymyrraeth gynnar i hyrwyddo ymlyniad cadarnhaol helpu i atal problemau iechyd meddwl hwyrach a chyfoethogi datblygiad emosiynol a gwybyddol y baban.

ATODIAD 1: DIFFINIADAU O DDIMENSIYNAU 2006

DIMENSIWN 1: GWYBODAETH ATEGOL

1.1 Mae menywod yn cael eu cefnogi gyda'r newidiadau corfforol ac emosiynol a brofant ystod y cyfnod amenedigol.

1.2 Mae menywod yn cael eu cefnogi i reoli ffactorau a allai effeithio ar iechyd meddwl a llesiant yn ystod y cyfnod amenedigol.

1.3 Mae gan weithwyr proffesiynol ddealltwriaeth o anawsterau iechyd meddwl yn gyffredinol ac yn ystod y cyfnod amenedigol.

1.4 Arddangos gwybodaeth o berthynas rhiant-baban, datblygiad arferol baban ac effaith bosibl problemau iechyd meddwl rhiant ar ddatblygiad baban ac ar y teulu.

DIMENSIWN 2: ATAL

2.1. Arddangos y gallu i alluogi menywod i brofi'r iechyd meddwl gorau posibl.

2.2. Darparu cyngor cyn cenhedlu i fenywod â hanes o salwch meddwl.

DIMENSIWN 3: SYNHWYRO

3.1. Caffael hanes iechyd meddwl manwl trwy gofnodi hanes mewn modd sensitif a systematig.

3.2 Asesu'r lefel o risg sydd ynghlwm wrth hanes blaenorol menyw.

3.3 Synhwyro arwyddion a symptomau trallod yn y cyfnod amenedigol.

3.4 Asesu'r lefel gyfredol o drallod.

3.5 Adnabod ffactorau risg seicogymdeithasol mewn beichiogrwydd a'u heffaith ar iechyd meddwl unigolion.

3.6 Adnabod y lefel o risg i'r hunan ac eraill, gan gynnwys plant.

3.7 Meddu ar wybodaeth o wasanaethau arbenigol, llwybrau atgyfeirio a llwybrau gofal.

DIMENSIWN 4: RHEOLI

4.1 Gweithio fel rhan o'r tîm amlddisgyblaethol a chydweithio ar draws asiantaethau.

4.2 Cynnig lefel priodol o gefnogaeth ac ymyrraeth yn seiliedig ar angen unigol.

4.3. Cyflwyno strategaethau rheoli risg priodol.

DIMENSIWN 5: YMARFER PROFFESIYNOL, CYFREITHIOL A MOESOL

5.1 Ymarfer o fewn y fframweithiau cyfreithiol, proffesiynol a chenedlaethol a pholisi lleol.

5.2 Cefnogi cydweithwyr a chyfranogi mewn goruchwyliaeth glinigol.

5.3 Ymarfer mewn modd anwahaniaethol.