

Gofal Cyn Cenhedlu Tîm Arbenigol

Gofyn. Asesu. Gweithredu
paru'r gofal â'r angen
Gofal iawn. Amser iawn. Pobl iawn

A ydych chi'n bwriadu dod yn feichiog ac
yn dioddef anawsterau iechyd meddwl difrifol?



Gallwch gael eich atgyfeirio at bobl
a fydd yn eich cefnogi chi a'ch teulu.



Byddwn yn gweithio
gyda chi a'ch teulu ac
yn cynnwys partneriaid a
theulu sy'n eich cefnogi.



Dylai'r adolygiad gynnwys:

Dysgu amdanoch chi gan gynnwys
cynlluniau, risgiau, beth fyddai'n eich
amddiffyn, pwy sy'n eich cefnogi a sut i
gadw eich hun yn iach.

Meddwl am eich opsiynau meddyginiaeth,
beth a faint i'w gymryd yn ystod
beichiogrwydd a'r risgiau ohonoch yn
mynd yn sâl.

Siarad am risgiau a buddion cymryd
meddyginiaeth yn ystod beichiogrwydd
neu wrth fwydo o'r fron.



Byddwn yn darparu
lle diogel i chi feddwl
am eich ofnau a
dymuniadau, fel y
gallwch wneud y
penderfyniadau
iawn i chi a'ch teulu.



Meddwl am eich iechyd meddwl,
meddyginiaeth, cymorth arall a all fod
ei angen arnoch, cynllunio'r enedigaeth
a chydweithio â'ch bydwaig ac
ymwelydd iechyd

Os dewch yn feichiog,
cynigir rhagor o gymorth
i chi.



GIG
CYMRU
NHS
WALES
Rhwydwaith Iechyd
Meddwl Amenedigol
Perinatal Mental
Health Network

#AgorDrysauFaguPlant
PNMHnetwork@wales.nhs.wales