

Therapiau Siarad

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

Gwasanaethau Iechyd
Meddwl Amenedigol
Arbenigol Timau Iechyd
Meddwl Amenedigol a
Darpariaeth Ysbyty

Gwranddo
Gweithredol

Meddyg Teulu/Gwasanaeth
Cymorth Iechyd Meddwl
Sylfaenol/Tim Iechyd
Meddwl Cymunedol/CAMHS

Aros Gwylidwrs

Cyffredinol



GOFYNNIR i chi - Sut ydych chi'n teimlo heddiw?



Gallwn ofyn rhagor o gwestiynau i chi am sut ydych chi'n teimlo, fel y gallwch benderfynu sut ydym yn eich cefnogi.

Mae hyn er mwyn gwneud yn siŵr eich bod chi a'ch teulu yn cael cynnig y cymorth iawn i chi ar yr adeg iawn

I Bawb

Cadw mewn Cysylltiad

Gwranddo arnoch chi

Meddyg Teulu

Tim Arbenigol /
Gofal Cleifion Mewnol

I Bawb

Dweud wrthyfch am
gymorth a grwpiau lleol

- Cynllun Llesiant Beichiogrwydd ac Ar Ôl Geni
- Bwmp, Babi a Thu Hwnt
- Grwpiau Rhiant, Babi a Phlentyn Bach
- Gwasanaethau'r Sector Gwirfoddol a'r Trydydd Sector



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Rhwydwaith Iechyd
Meddwl Amenedigol
Perinatal Mental
Health Network

#AgorDrysauI FaguPlant
PNMHnetwork@wales.nhs.wales

Cadw mewn Cysylltiad

Cysylltu â chi eto mewn 2 wythnos

Byddwn yn gofyn i chi sut ydych chi'n teimlo, ac a oes yna unrhyw gymorth ychwanegol yr hoffech ei gael.

Byddwn yn dweud wrthyh am wasanaethau cymorth a grwpiau lleol.

Byddwn hefyd yn rhoi gwybod i chi lle gallwch ddod o hyd i gymorth ar-lein.



Gwranddo arnoch chi

Byddwn yn dweud wrthyh am gymorth a grwpiau lleol.

Byddwn hefyd yn rhoi gwybod i chi sut y gallwch gael cymorth ar-lein.

Efallai y cynigir hyd at chwe Ymweliad Llesiant Emosiynol i chi hefyd.

Yn yr Ymweliadau Llesiant Emosiynol hyn, byddwn yn treulio amser yn siarad gyda chi am sut ydych chi'n teimlo, ac yn helpu i adnabod unrhyw bryderon penodol. Efallai y cynigir offer a chymorth i chi gyda hunanofal a datrys problemau, ymdopi â meddyliau negyddol, a chefnogi eich perthynas â'ch babi.

Meddyg Teulu ac Iechyd Meddwl Cymunedol

Byddwn yn dweud wrthyh am gymorth a grwpiau lleol a lle i fynd am gymorth ar-lein.

Os hoffech gymorth ychwanegol, gall eich Meddyg Teulu drefnu i chi gael mynediad at wasanaeth iechyd meddwl gofal sylfaenol neu dîm iechyd meddwl cymunedol. Mae ganddynt ystod o opsiynau i'ch cefnogi i deimlo'n well, yn cynnwys arweiniad hunangymorth, grwpiau seicoaddysgol neu gwnsela unigol byr. Dengys fod yr ymyriadau hyn yn helpu gydag ysbryd isel, gorbryder, PTSD neu ofni rhoi genedigaeth.



Tîm Arbenigol a Gofal Cleifion Mewnol

Byddwn yn dweud wrthyh am grwpiau lleol, cymorth a lle i fynd am gymorth ar-lein.

Os ydych chi'n poeni'n fawr neu'n ei chael hi'n anodd gyda meddyliau am niweidio eich hun, efallai y cynigir cymorth i chi o fewn eich tîm iechyd meddwl amenedigol arbenigol.

Bydd y tîm yn gweithio â chi i ddod o hyd i ba gymorth sydd ei angen arnoch chi, eich babi a'ch teulu - mae ganddynt ystod o bobl megis meddygon, seicolegwyr a bydwagedd arbenigol a all gynnig hyn. Efallai y cynigir therapi unigol i chi, lle mae'r therapydd yn eich helpu i wneud synnwyr o'ch anawsterau.

Os ydych chi a'ch tîm yn teimlo bod angen cymorth mwy dwys arnoch i aros yn ddiogel a gwella, efallai y cynigir i chi aros mewn uned arbenigol.



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

#AgorDrysaulFaguPlant
PNMHnetwork@wales.nhs.wales