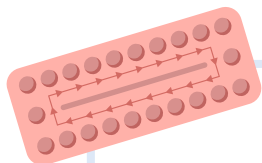
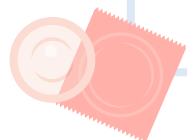


Cynllunio beichiogrwydd

A oes gennych chi anawsterau gyda'ch iechyd meddwl ac a ydych chi'n cael eich cefnogi gan eich Meddyg Teulu?



Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi **siarad â'ch Meddyg Teulu**



Os ydych chi'n bwriadu cael babi gofynnwch am apwyntiad hirach gyda'ch Meddyg Teulu.

Bydd eich Meddyg Teulu eisiau gwybod mwy am sut ydych chi - sut y gallai bod yn feichiog a chael babi effeithio arnoch chi a'ch babi.

Y risgiau o beidio â chymryd eich meddyginiaeth a'ch cadw'n iach cyn dod yn feichiog.

Bydd hyn yn eich cefnogi **i wneud y penderfyniadau iawn i chi a'ch teulu.**

Bydd eich Meddyg Teulu eisiau gwybod sut ydych chi'n teimlo nawr.

Efallai y bydd angen iddynt ofyn rhagor o gwestiynau i wybod a fydd angen rhagor o gymorth arnoch gan bobl eraill.



Os ydych chi'n iawn nawr
**gallwch siarad â'ch
Meddyg Teulu unrhyw
dro** os oes angen
cymorth arnoch

Os oes gennych rai anawsterau
iechyd meddwl nawr, bydd eich
Meddyg Teulu yn siarad â chi am
feddyginiaeth a therapïau siarad

Bydd eich Meddyg Teulu yn eich
cefnogi i benderfynu a ydych chi'n
parhau i gymryd y feddyginiaeth yr
ydych arni neu'n rhoi cynnig ar
un arall.

Ni ddylech fyth roi'r gorau i
gymryd meddyginiaeth heb
siarad â'ch Meddyg Teulu.

Bydd eich Meddyg Teulu eisïau
siarad â chi am sut ydych chi'n
mynd i fwydo eich babi hefyd.

**Bydd hyn yn eich cefnogi i wneud
y penderfyniadau iawn i chi.**

Os ydych chi eisoes yn cael eich
gweld gan eich tîm iechyd
meddwl cymunedol, bydd eich
Meddyg Teulu yn eich atgyfeirio
at gydweithwyr am ragor o
asesiadau a chymorth.

Bydd angen i chi barhau i
ddefnyddio dulliau atal cenhedlu
hyd nes y byddwch wedi cael
eich gweld ganddynt.

Bydd angen i chi barhau i
gymryd eich meddyginiaeth oni
bai fod meddyg yn y tîm hwn yn
dweud wrthych am beidio â
gwneud hynny.



Pan fyddwch yn dod yn feichiog, byddai'n ddefnyddiol pe baech yn
dweud wrth eich Meddyg Teulu a bydwraig am eich anawsterau
iechyd meddwl.

Byddant yn gweithio gyda chi i wneud yn siŵr eich bod yn cael y
cymorth iawn, ar yr adeg iawn a gan y bobl iawn.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Rhwydwaith Iechyd
Meddwl Amenedigol
Perinatal Mental
Health Network

#OpeningDoorsToParenthood
PNMHnetwork@wales.nhs.wales