

Derbyn fel Claf Mewnol

Gofyn. Asesu. Gweithredu

paru'r gofal â'r angen
Gofal iawn. Amser iawn. Pobl iawn

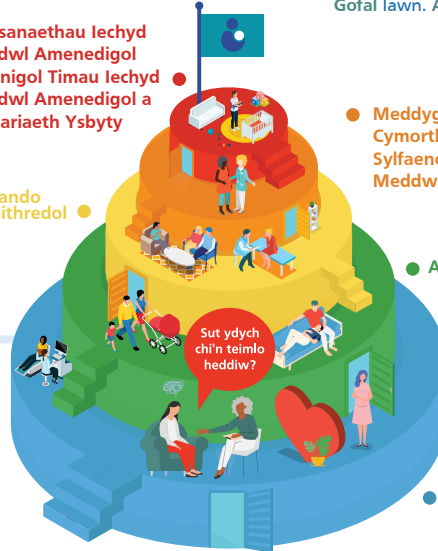
Gwasanaethau Iechyd
Meddwl Amenedigol
Arbenigol Timau Iechyd
Meddwl Amenedigol a
Darpariaeth Ysbyty

Gwranddo
Gweithredol

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

Aros Gwylidwrus

Cyffredinol



Os ydych chi neu eich partner yn sylwi ar newid sydyn yn y ffordd yr ydych chi'n teimlo neu'n ymddwyn.

Neu rydych chi'n teimlo eich bod eisiau niweidio eich hun neu'ch babi.

Rhaid i chi ddweud wrth rywun, fel y gallwch gael y cymorth iawn i chi.

Efallai fod gennych anhwylder iechyd meddwl presennol sy'n eich rhoi mewn perygl o fynd yn sâl yn ystod beichiogrwydd neu ar ôl cael babi.

I aros yn iach, gallech chi a'r bobl rydych chi'n gweithio â nhw, benderfynu y byddai aros mewn Uned Arbenigol yn ddefnyddiol i chi.

Bydd opsiynau a chynlluniau yn cael **eu trafod a'u cytuno â chi.**

Bydd angen i ni ofyn rhagor o gwestiynau i chi am sut ydych chi'n teimlo, fel y **gallwch gael y cymorth iawn cyn gynted â phosibl.**

Gallai'r bobl sy'n gofyn y cwestiynau hynny fod yn wahanol os ydych chi yn yr ysbyty neu gartref.

Ar ôl gofyn rhagor o gwestiynau i chi, bydd pobl yn rhoi gwybod i chi pa gymorth y credant a fyddai orau i chi.

- **Gallai hyn fod yn yr ysbyty gyda'ch babi**
- **Gartref gyda chymorth ychwanegol**
- **Yn yr ysbyty heb eich babi**

Bydd pobl yn eich cefnogi chi a'ch teulu i benderfynu pa ofal fyddai orau i chi ar yr adeg hon.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Rhwydwaith Iechyd
Meddwl Amenedigol
Perinatal Mental
Health Network

#AgorDrysaulFaguPlant
PNMHnetwork@wales.nhs.wales