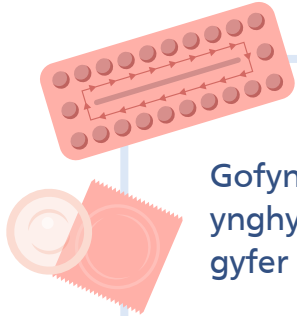


Gofal Cyn Cenhedlu Meddyg Teulu

Ymgynghoriad â menyw sydd ag anawsterau iechyd meddwl mân-cymedrol ac sydd mewn oed i gael plant.



Gofynnwch i'r fenyw ynghylch cynlluniau ar gyfer **beichiogi**



Os yw'r fenyw yn cynllunio beichiogi, trefnwch ymgynghoriad o hyd priodol i wneud asesiad llawn o'i hiechyd corfforol a meddwl. Trafodwch y canlynol yn **sensitif**:

- Sut allai beichiogrwydd a genedigaeth effeithio ar ei hanawsterau iechyd meddwl.
- Sut allai ei hanhawster iechyd meddwl a/neu driniaeth effeithio arni hi neu ei baban, cyn ac ar ôl geni.
- Y risgiau sydd ynghlwm â pheidio â thrin ei chyflwr a phwysigrwydd rheoli symptomau cyn beichiogi.

Cefnogwch y fenyw i wneud **penderfyniad dysgedig** ynghylch **cynllunio teuluol**.

Gan fod yn sensitif, a dechrau gyda chwestiynau agored, aseswch iechyd meddwl presennol y fenyw.

Os dynodir yn ei hanes, gwnewch archwiliad o'i chyflwr meddyliol, gan gynnwys asesu'r risg iddi hi ei hun neu eraill.

Os adnabyddir **unrhyw risgiau**, atgyfeiriwch at yr asiantaethau priodol.

Holwch yr menyw am ei hanes iechyd meddwl; gan gynnwys unrhyw ddiagnosis, unrhyw driniaeth mae wedi'i chael yn y gorffennol fel claf mewnol, natur y driniaeth a gafodd o bosibl cyn cynnwys **meddyginiaeth** a **thriniaethau seicolegol**.

Holwch yn **sensitif** ynghylch unrhyw gam-drin cyffuriau neu alcohol.

Holwch am ei sefyllfa gymdeithasol a **rhwydwaith cymorth**.



Os nad oes cyflwr iechyd meddwl gweithredol, a dim hanes o gyflwr iechyd meddwl difrifol, dywedwch fod croeso i'r fenyw ddod i gysylltiad â chi os ydyw'n teimlo ei bod yn datblygu iselder/diffyg mwynhad/poeni.

Sicrhewch eich bod yn holi am y rhain yn ystod pob cysylltiad.



Os oes symptomau o **gyflwr iechyd meddwl mân i gymedrol, ac nad oes hanes o gyflwr iechyd meddwl difrifol**, trafodwch opsiynau triniaeth, gan gynnwys ymyriadau seicolegol a meddyginiaeth seicotropig.

Ar gyfer menywod sydd eisoes wedi cael presgripsiwn o feddyginiaeth seicotropig, sy'n cynllunio beichiogrwydd, trafodwch barhau â'u triniaeth gyfredol, gan drosglwyddo i gynllun sydd â risg is o effeithiau niweidiol, neu roi'r gorau i driniaeth (osgowch roi'r gorau i feddyginiaeth yn sydyn).¹ Trafodwch farn y fenyw ynghylch bwydo o'r fron yn y dyfodol, gan gynnwys buddion bwydo o'r fron, risgiau meddyginiaeth wrth fwydo o'r fron², a risgiau rhoi'r gorau i unrhyw feddyginiaeth er mwyn bwydo o'r fron. Mae tystiolaeth bod bwydo o'r fron yn lleihau'r risg o iselder ôl-enedigol.

Cefnogwch benderfyniad y fenyw.

Os oes gan fenyw **gyflwr iechyd meddwl difrifol cyfredol neu hanesyddol**, neu ei bod yn cymryd meddyginiaethau gwrthseicotig, sefydlogwyr hwyliau neu ei bod dan sylw iechyd meddwl eilaidd, sicrhewch eich bod wedi cynnig ei hatgyfeirio at wasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol.

Cynghorwch y fenyw i barhau i ddefnyddio ataliwr cenhedlu effeithiol nes bod asesiad llawn wedi'i wneud gan seiciatrydd amenedigol.

Cynghorwch y fenyw i beidio â rhoi'r gorau i gymryd ei meddyginiaeth oni ddywedir yn wahanol gan y seiciatrydd amenedigol.



Dylid annog unrhyw fenyw sy'n mynd yn feichiog wedi hynny ac sydd â hanes o gyflwr iechyd meddwl cyfredol neu flaenorol i geisio cyngor gan ei Meddyg Teulu yn gynnar yn y beichiogrwydd. Os yw menyw feichiog wedi cymryd meddyginiaeth seicotropig sydd â risg deratogenig hysbys ar unrhyw bryd yn ystod y tymor cyntaf, dilynwch y canllawiau isod gan NICE:

- Cadarnhewch y beichiogrwydd cyn gynted â phosibl.
- Eglurwch efallai na fydd rhoi'r gorau i feddyginiaeth neu ei newid ar ôl cadarnhau beichiogrwydd yn cael gwared ar y risg o gamffurfiadau ffetysol.
- Cynigiwch ragor o sgrinio ar gyfer abnormaleddau ffetysol a chwnsela ynghylch parhau â'r beichiogrwydd.
- Eglurwch y bydd angen rhagor o fonitro a'r risgiau i'r ffetws os yw'r fenyw yn parhau i gymryd y feddyginiaeth.
- Ceisiwch gyngor gan arbenigwr os oes ansicrwydd ynghylch y risgiau sy'n gysylltiedig â chyffuriau penodol.

¹ Byddwch yn dod o hyd i wybodaeth ynghylch y risg ffetysol yn sgil meddyginiaeth gan wasanaeth Gwybodaeth Teratoleg y DU www.uktis.org. Mae gwybodaeth i fenywod ynghylch defnyddio meddyginiaeth yn ystod beichiogrwydd ar gael yn www.medicinesinpregnancy.org <http://www.uktis.org> <http://www.medicinesinpregnancy.org/> ² Mae gwybodaeth ynghylch defnyddio meddyginiaeth yn ystod bwydo o'r fron ar gael yn <https://www.breastfeedingnetwork.org.uk/detailed-information/drugs-in-breastmilk/> <http://www.breastfeedingnetwork.org.uk/detailed-information/drugs-in-breastmilk/>

Wedi'i addasu o Antenatal and Postnatal mental health: clinical management and service guidance Clinical guideline [CG192] gan NICE Diweddardwyd 11 Chwefror 2020



**GIG
CYMRU
NHS
WALES**

Rhydwyaith Iechyd
Meddwl Amenedigol
Perinatal Mental
Health Network

#AgorDrysauI FaguPlant
PNMHnetwork@wales.nhs.wales