

Atgyfeirio at Feddygon Teulu/Gofal Sylfaenol/Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol/Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol/y Glasoed

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

Gwasanaethau Iechyd Meddwl Amenedigol Arbenigol Tîmau Iechyd Meddwl Amenedigol a darpariaeth cleifion mewnol

Feddygon Teulu/Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol/Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol/y Glasoed

Gwranddo Gweithredol

Aros Gwyliadwrus

Cyffredinol

GOFYNNWCH - Sut ydych chi'n teimlo heddiw?



Aseswch - cynigiwch ragor o sgrinio gan ddefnyddio EPDS a/neu GAD-7, barn broffesiynol a thrafodaeth â'r fenyw

Lefel 1

Lefel 2

Lefel 3

Lefel 4

Lefel 5

Gweithredwch – 'paru'r' gofal gyda'r angen
Gofal Cywir Amser Cywir Pobl Gywir

Cyffredinol

Aros Gwyliadwrus

Gwranddo Gweithredol

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

Gwasanaethau Iechyd Meddwl Amenedigol Arbenigol Tîmau Iechyd Meddwl Amenedigol a Darpariaeth i Gleifion Mewnol

Meddyg Teulu i asesu anghenion

- Gwnewch amser;** ystyriwch gynnig apwyntiad dwbl. Mae'n annhebygol y bydd 10 munud yn ddigon hir i asesu'r unigolyn a darparu cymorth. Cynigiwch apwyntiad ar wahân i'r gwiriad newyddenedigol ar 6-8 wythnos.
- Cydnabyddwch a rhowch sicrwydd;** cydnabyddwch y gall y cyfnodau cyn-geni, amenedigol, ac ôl-enedigol fod yn anodd iawn yn feddyliol yn ogystal ag yn gorfforol. **Rhowch sicrwydd** i'r fenyw nad yw hyn yn ei gwneud yn rhiant gwael.
- Gofynnwch gwestiynau agored;** Ystyriwch ofyn cwestiynau agored sy'n caniatáu'r fenyw i siarad yn agored.
- Aseswch iechyd meddwl yn drylwyr;** Edrychwch yn fanwl ar ei hanes iechyd meddwl, gwnewch archwiliad o'i chyflwr meddyliol, gan gynnwys asesiad o'r risg iddi hi ei hun (gan gynnwys hunan-esgeulustod, yn ogystal â hunanladdiad), a'r risg i eraill (cofiwch ddiogelu ar yr adeg hon. Meddyliwch "a yw'r rhiant dan sylw yn gallu magu'r plentyn dan sylw ar hyn o bryd?")
a. Gall Graddfa Iselder Ôl-enedigol Caeredin, graddfeydd PHQ-9 a GAD-7 fod yn ddefnyddiol os credir bod diagnosis o iselder neu orbryder.

5. **Holwch am deimladau tuag at y baban heb ei eni neu'r baban, a sylwch ar y rhyngweithiad os yw'r baban yn bresennol.**
6. **Sefydlwch ddiagnosis;** Ceisiwch â sefydlu a oes diagnosis iechyd meddwl clir ai peidio, a difrifoldeb y diagnosis. Mae canllawiau CG192 NICE yn argymhell ymyriadau ar gyfer iselder, ac anhwylderau gorbryder, ymhlith problemau iechyd meddwl eraill a all godi.
7. **Cytunwch ar gynllun rheoli.**
 - a. Os oes tystiolaeth o anhwylder iechyd meddwl difrifol cyfredol neu hanesyddol, neu hanes o ymgais i gyflawni hunanladdiad neu wneud hunan-niwed, atgyfeiriwch y fenyw at wasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol. Mae diogelwch y baban yn hollbwysig a rhaid asesu ei hanghenion/anghenion yn syth cyn atgyfeirio at unrhyw dîm/gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol.
 - b. **Mae seicosis ôl-enedigol yn fater brys; mae'n gofyn asesiad a thriniaeth arbenigol cyn pen 4 awr.**
 - c. Os yw'r fenyw yn teimlo ei bod wedi'i hymddieithrio, yn elyniaethus, neu'n llidiog tuag at ei baban heb ei eni neu faban, atgyfeiriwch at wasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol.
 - d. Os oes tystiolaeth o anhwylder iechyd meddwl mân i gymedrol, ar ôl cyfeirio at CG132 NICE, ac fel sy'n briodol, ystyriwch:
 - i. **Hunan-gymorth wedi'i hwyluso**
 - ii. Atgyfeirio ar gyfer ymyrraeth seicolegol dwysedd uchel, e.e. CBT
 - iii. Meddyginiaeth^{1,2}
 1. Os ydyw ar ddechrau'r beichiogrwydd a'r cyfnod ôl-enedigol, ystyriwch geisio cyngor arbenigol.
 2. Cyfeiriwch at CG192 1.1.12 NICE ar gyfer egwyddorion presgripsiynu.
 3. Trafodwch fwydo o'r fron, gan gynnwys buddion bwydo o'r fron, risgiau meddyginiaeth wrth fwydo o'r fron, 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.
 - iv. Atgyfeirio at wasanaeth cyffuriau / alcohol.
 - v. Tîm argyfwng os oes pryder ynghylch y risg o hunanladdiad.
 - vi. Atgyfeirio materion diogelu yn ôl yr angen. Rhaid i ddiogelu'r baban fod yn flaenoriaeth
 - e. Byddwch yn ymwybodol o ffynonellau lleol o gymorth cymdeithasol, megis grwpiau rhiant a baban.
8. **Trefnu apwyntiad dilynol;** Cynlluniwch ar gyfer apwyntiad dilynol a chymorth parhaus. Cytunwch ar ddyddiad ac amser i weld y fenyw eto. Os nad yw'r fenyw yn mynychu fel y cynlluniwyd, cysylltwch â hi.
9. **Cynigiwch rwyd diogelwch;** gwnewch gynllun clir ar gyfer gyda phwy y dylai'r fenyw gysylltu os yw ei hiechyd meddwl yn dirywio, gan gynnwys rhifau cyswllt, ac ystyriaeth ar gyfer darpariaeth y tu allan i oriau.
10. **Sicrhewch ddogfennaeth gyflawn, a chyfathrebu amserol gydag arbenigwyr gofal iechyd eraill (e.e. Bydwraig ac Ymwelydd Iechyd) sydd ynghlwm â gofal y fenyw.**

Gwybodaeth Gyswllt Leol mewn achos o'r fath



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Rhwydwaith Iechyd
Meddwl Amenedigol
Perinatal Mental
Health Network

#AgorDrysaulFaguPlant
PNMHnetwork@wales.nhs.wales

¹ Os yw fenyw beichiog 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 atgyfeiriadau 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 unigolyn yn parhau i gymryd y feddyginiaeth..
- Ceisiwch gyngor gan arbenigwr os oes ansicrwydd ynghylch y risgiau sy'n gysylltiedig â chyffuriau penodol.

² Byddwch yn dod o hyd i wybodaeth yn seiliedig ar dystiolaeth 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

³ Mae gwybodaeth ynghylch defnyddio meddyginiaeth wrth fwydo o'r fron ar gael yn <https://www.breastfeedingnetwork.org.uk/detailed-information/drugs-in-breastmilk/>

