

BABI NEWYDD YN Y TEULU!

Mae bod â babi newydd yn y teulu yn dod â gofidion i'r ddau riant ac mae'n naturiol canolbwyntio ar eisiau adeiladu nyth diogel i'ch teulu.

Wrth gwrs mae'n normal teimlo'n bryderus a phoeni am bethau ar hyn o bryd. Ond nid yw teimladau ofnadwy neu hirdymor o iselder yn normal a gallent fod yn arwydd o iselder neu gorbryder. Mae problemau iechyd meddwl yn digwydd i unrhyw un—yn union debyg i broblemau iechyd corfforol.

Heddiw dellir problemau iechyd meddwl yn well o lawer ac mae llawer o gymorth i rieni sy'n cael trafferthion emosiynol – “mae'n iawn i beidio bod yn iawn”, y peth pwysig yw dweud wrth rywun. Gall arwyddion o gorbryder neu iselder cyn-geni fod yn wahanol ar gyfer pob rhiant. Mae'n rhaid ymddiried yn eich greddf, dim ond chi fydd yn gwybod go iawn.

Ar y clawr cefn fe welwch rai o arwyddion a symptomau gorbryder cyn-geni i wyllo amdanynt.

ARWYDDION O BRYDER CYN-GENI

- Pwl o banig (calon sy'n carlamu, crychguriadau'r galon, bod yn fyr eich anadl, crynu neu deimlo 'ar wahân' yn gorfforol o'r byd o'ch cwrpas)
- Hwyliau'n newid yn sydyn
- Teimlo'n drist ac yn isel yn barhaus, neu grio am ddim rheswm amlwg
- Bod yn nerfus, ar bigau'r drain, neu panig
- Teimlo'n flinedig a diffyg egni
- Colli diddordeb mewn agosatrwydd
- Cael eich gwylltio neu eich cythruddo'n rhwydd
- Yn ei chael yn anodd ffocysu, canolbwyntio neu gofio (bydd pobl ag iselder weithiau'n disgrifio hyn fel 'ymennydd niwlog')
- Gwneud pethau peryglus, neu ddibynnu'n ormodol ar alcohol neu ddefnyddio cyffuriau i deimlo'n iawn



Gallwch ymweld â'n gwefan drwy sganio'r cod QR



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

G-PIMHS

Gofalu Amdanoch Chi,
i Ofalu am eich Babi



GALL BOD YN RHIAINT FOD YN ANODD

Gall fod yn rhiant yn brofiad anodd iawn weithiau felly mae'n bwysig gofalu am eich lles meddyliol er mwyn teimlo'n hapus ac yn hyderus i ymdopi â'r pethau da a'r pethau drwg, a bod yn rhiant fel yr hoffech chi fod. Mae hyn yn bwysig i dadau a phartneriaid hefyd. Mae bod yn rhiant yn newid eich bywyd ac gall deimlo fel bod bywyd wedi cael ei droi ar ei ben i waered.

Nid yn unig yw gofalu am lles meddyliol yn lleihau eich risg o iselder a gorbryder difrifol cyn-genï ac ôl-genï, ond mae yn ogystal yn ffurf o ofalu amdano chi eich hun, fel y gallwch ofalu am eich babi.

Mae nifer o bethau y gallwch eu gwneud a all helpu eich lles meddylion yn ystod beichiogrwydd a'r tu hwnt.

Peidiwch ag anwybyddu achosion eich straen a'ch gorbryder neu eu cuddio. Yn lle hynny, nodwch y pethau sy'n peri straen neu bryder i chi, a cheisio llunio cynllun ar gyfer ymdrin â nhw'n wahanol.

CYNNAL LLES MEDDYLIOL DA

Gall y pethau hyn helpu i gynnal lles meddyliol da yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd

- Siaradwch am sut rydych yn teimlo â'ch partner, eich ffrindiau neu aelodau eich teulu. Gall eich helpu i deimlo'n gadarnhaol ac ymdopi'n well gyda straen
- Peidiwch â disgwyl gormod o'ch hun, byddwch yn realistig o ran beth gallwch ei wneud; gorffwyswch pan fydd angen i chi wneud
- Bwytwch brydau bwyd iachus yn rheolaidd
- Neilltuwch amser i chi eich hun os gallwch, a gwnewch y pethau rydych yn eu mwynhau
- Cadwch eich perthnasoedd gyda'ch ffrindiau ac aelodau eich teulu. Os yw'n bosibl, neilltuwch amser i gael sgwrs
- Cadwch yn actif - mae ymarfer corff yn helpu ein cyrff i ymdopi â straen ac yn sbarduno cemegau yn yr ymennydd sy'n gwella ein hwyliau
- Ceisiwch beidio â gwneud newidiadau mawr yn ystod y cyfnod hwn
- Osgowch ddefnyddio cyffurio neu alcohol i ymdopi â straen

OS BYDDWCH YN TEIMLO'N UNIG

Rhowch wybod i rywun. Ym mhob ardal bellach mae tîm cymorth ymatebol y gallwch gysylltu â nhw, a fydd yn gallu cynnig cymorth uniongyrchol a'ch rhoi mewn cysylltiad â chymorth ac adnoddau eraill. Bydd gan eich Tîm o Ymwelwyr Iechyd fanylion cyswllt.

O dan amgylchiadau mor unigryw, mae llawer i fod yn bryderus yn ei gylch ond mae'n bwysig cofio:

- Peidiwch â gorlwytho eich hun gyda gormod o sylwebaeth yn y cyfryngau
- Neilltuwch amser i ymlacio
- Cynlluniwch drefn hunanofal bob dydd
- Byddwch yn chwareus, byddwch yn greadigol neu mwynhewch wrando ar gerddoriaeth, gwyllo'r teledu neu ddarllen
- Neilltuwch amser i fwynhau chwarae a bod gyda'ch babi
- Bydd eiliadau bach ym mhob diwrnod i chi eu mwynhau

Cysylltiadau defnyddiol eraill: Eich Meddyg Teulu, Galw Iechyd Cymru, Mind, Unicef, Samariaid Hafal, NSPCC, Childline, Cyfannol