

Fy nghynllun lles ar gyfer beichiogrwydd ac ar ôl geni

Pwrpas y cynllun hwn yw eich helpu i baratoi'r gefnogaeth y gallai fod ei hangen arnoch i ofalu am eich lles meddyliol. Wrth ymdopi â'r newidiadau corfforol mewn beichiogrwydd, genedigaeth a thu hwnt, mae eich lles emosiynol yn bwysig hefyd. Mae llawer o ferched yn teimlo'n bryderus, yn anhapus, yn ofidus yn feddyliol, yn isel eu hysbryd neu hyd yn oed yn fwy difrifol sâl yn feddyliol yn ystod yr amser hwn, a all fod yn annisgwyl.

Pwrpas y cynllun hwn yw eich helpu i feddwl am y gefnogaeth y gallai fod ei hangen arnoch. Eich penderfyniad chi yw ei rannu ag unrhyw un arall.

Sut ydw i'n teimlo?

Cymerwch eiliad i ysgrifennu am sut rydych chi'n teimlo nawr, eich meddyliau am yr enedigaeth a sut rydych chi'n teimlo am eich babi. Nid oes unrhyw atebion cywir nac anghywir a gall sut rydych chi'n teimlo newid dros amser. Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi gadw dyddiadur o sut rydych chi'n teimlo.



Efallai bod gennych emosiynau cymysg am eich beichiogrwydd a'ch babi. Mae hyn yn hollol normal, yn enwedig os ydych chi wedi cael colled flaenorol. Dyma rai arwyddion cyffredin y dylech chi drafod gyda'ch bydwaig neu ymwelydd iechyd:

- Bod yn ddagreuol
- Teimlo wedi'ch llethu gan bethau
- Bod yn bigog/dadlau yn amlach
- Diffyg canolbwyntio
- Newid mewn archwaeth
- Problemau cysgu neu fod ag egni eithafol
- Eich meddwl yn rasio
- Teimlo'n fwy pryderus
- Diffyg diddordeb mewn pethau arferol
- Diffyg teimladau am eu babi

Gall rhai merched hefyd gael:

- Meddyliau neu ddelweddau ymwithiol a thralodus e.e. y byddwch chi neu'ch babi yn cael ei niweidio neu y byddwch chi'n niweidio'ch hun neu'ch babi
- Meddyliau hunanladdol
- Defodau ac obsesiynau caeth

'Allwn i ddim fforddio meithrinfa ond daeth fy mam draw 3 bore'r wythnos i fynd â fy mhlentyn bach allan. Roedd yn golygu y gallwn i gysgu ychydig mwy gyda'r babi, a oedd o gymorth mawr gyda phopeth. Gwnaeth y cwsg ychwanegol fynd o wahaniaeth i mi!'

- Jo, mam i 2

Yn aml bydd eich ffrindiau a'ch teulu'n gweld nad yw pethau fel ag y dylent fod cyn i chi wneud.

Byddaf yn gofyn
a siarad â nhw am bethau sy'n fy mhoeni.*

Hefyd, gofynnwch i'ch hun...

Ydw i y math o berson sy'n derbyn fy mod i'n sâl?



Sut allwn i ddechrau'r sgwrs os ydw i'n teimlo cywilydd?

At bwy arall y gallaf droi os nad wyf yn teimlo bod pobl yn gwranddo arnaf neu yn fy nghefnogi?



Bod yn barod: help a chefnogaeth

Gall dod o hyd i gefnogaeth fod yn anodd, yn enwedig os ydych chi i ar eich pen eich hun. Gall dechrau edrych ar weithgareddau a grwpiau lleol yn ystod eich beichiogrwydd fod yn ffordd dda o gwrdd â ffrindiau a mamau newydd yn eich ardal chi. Edrychwch yn y ganolfan plant lleol ac ar wefan Netmums ar gyfer dosbarthiadau cynenedigol, tylino babanod, grwpiau ymarfer cynenedigol ac ôl-enedigol, grwpiau mamau newydd ac ati.

Dydy hi byth yn rhy gynnar i ddechrau cwrdd â merched beichiog eraill neu famau newydd, neu fod yn egniol i gefnogi eich iechyd meddwl.

Mae'r grwpiau / dosbarthiadau canlynol yn lleol i mi:

Ffyrdd o ymdopi: beth allai apelio ataf?

- Siarad â rhywun rwy'n ymddiried ynddynt ynglŷn â sut rydw i'n teimlo, fel rhiant, brawd neu chwaer, partner neu ffrind dibynadwy
- Siarad â fy mydwraig neu ymwelydd iechyd am sut rydw i'n teimlo
- Cadw'n egniol
- Canolbwyntio ar ddiet iach
- Darganfod am wahanol ffyrdd o ymlacio, megis ioga, myfyrio
- Gwrando ar bodlediadau
- Defnyddio apiau ymwybyddiaeth ofalgar
- Gofyn am help gyda phethau gartref, fel tasgau a gwarchod plant
- Gofyn am gefnogaeth os ydw i'n poeni am fy mabi
- Darganfod sut i newid fy mhatrymau meddwl
- Trafod y posibilrwydd o gwnsela neu feddyginiaeth gyda fy meddyg teulu

I bwy allwn i ofyn os oes angen help arnaf gyda phethau ymarferol, fel siopa, tacluso a gwarchod plant?

Y bobl y gallaf alw arnynt yw:

- Gallwch hefyd lenwi hwn ar-lein yn www.tommys.org/wellbeing-plan
- Am ragor o wybodaeth a rhestr lawn o sefydliadau cymorth, cenedlaethol a lleol, ewch i www.tommys.org/mh-support neu ffoniwch linell Tommy's AM DDIM ar **0800 1470 800**
- Gallwch ddarganfod rhagor yn www.tommys.org/mentalwellbeing

"Siaradwch â phobl eraill – yn enwedig mamau newydd eraill. Rwy'n byw ymhell i ffwrdd o fy nheulu ond gwnes i lawer o ffrindiau newydd trwy fynd i grwpiau babanod a hyd yn oed dim ond cerdded o amgylch y parc. Mae'r merched hyn wedi dod yn rhwydwaith cymorth i mi ac mae eu babanod yn ffrindiau i'm mab."

Lauren, mam

Cofnodwch fanylion cyswllt gweithiwr proffesiynol a ddylai allu eich helpu chi neu roi gwybod i chi am gymorth arall sydd ar gael os ydych chi'n poeni am sut rydych chi'n teimlo. Ni fyddant yn eich barnu a gallant eich helpu i gael gafael ar unrhyw gymorth rydych ei angen.

Bydwraig:

Ymwelydd iechyd:

Meddyg teulu:

Arall: