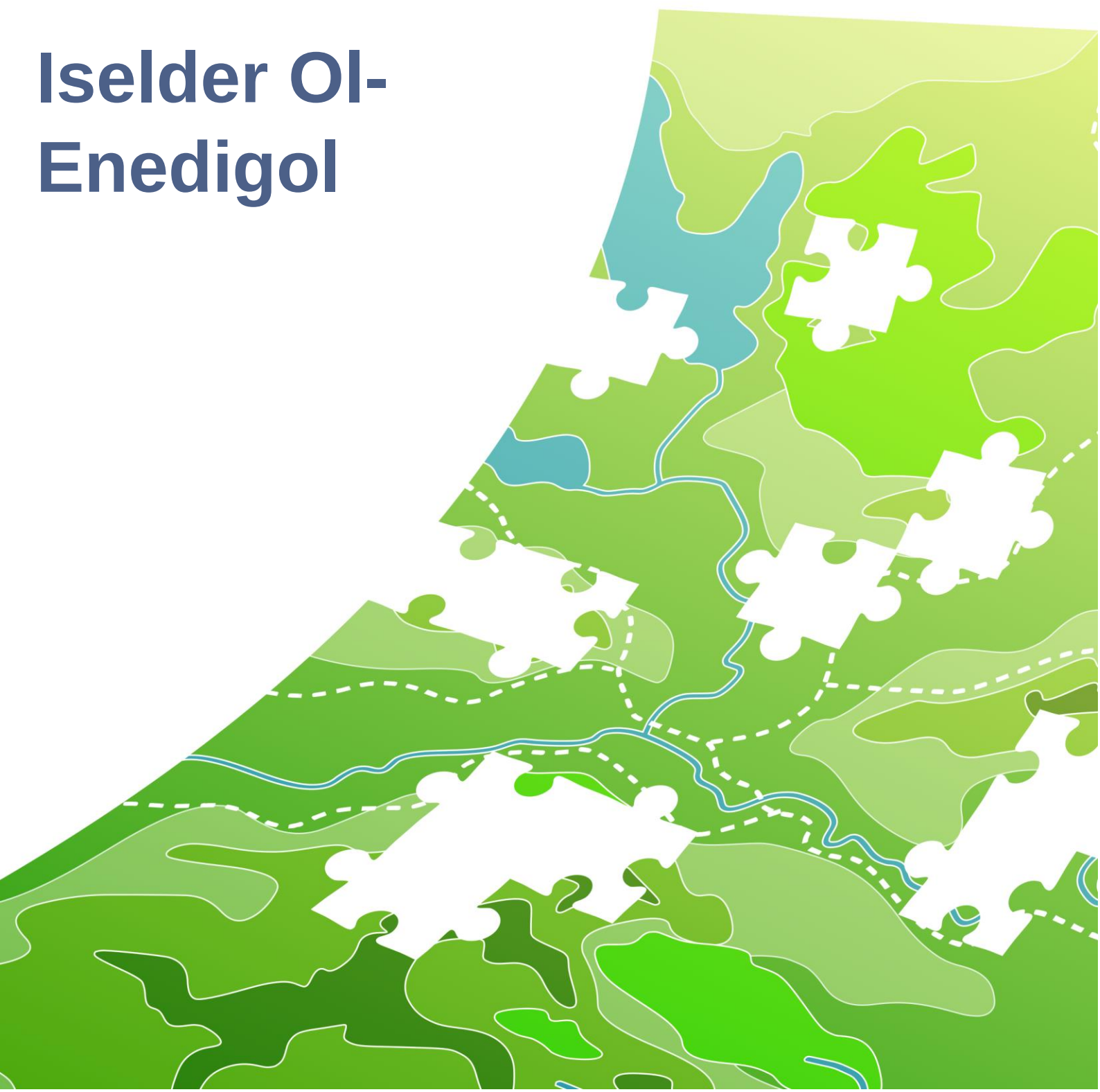




GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Iselder Ol- Enedigol





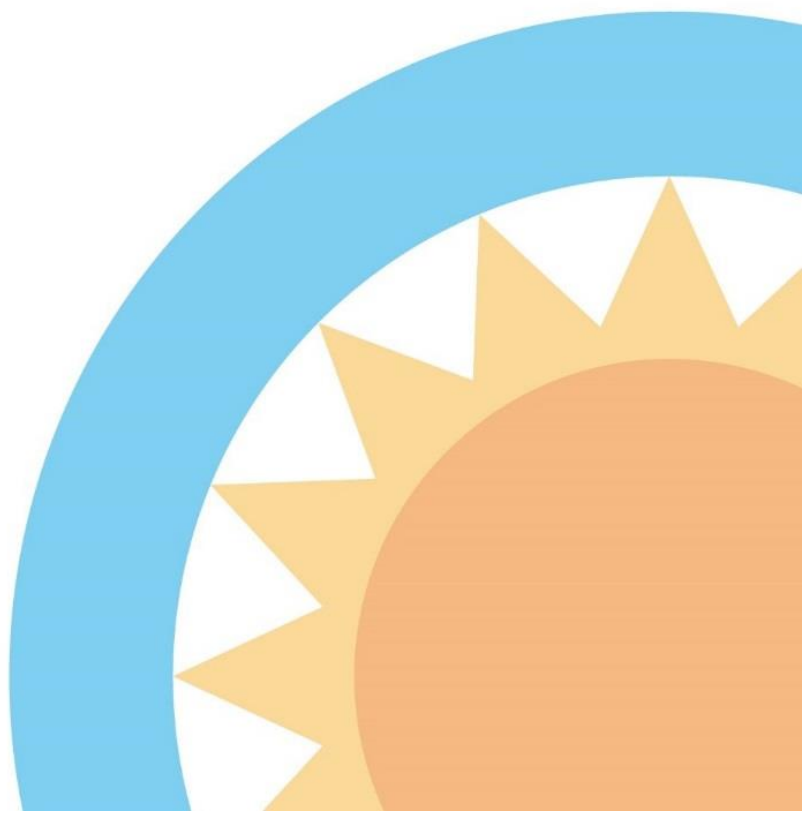
Gwybodaeth,
Ymwybyddiaeth a
Llesiant Nawr
Information,
Awareness &
Wellbeing Now

ISELDER ÔL-ENEDIGOL



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board



Mae Gwasanaeth Cefnogi Iechyd Meddwl Hywel Dda yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro yn cyflwyno'r Canllawiau Hunangymorth hyn â'r nod o roi cyngor a chymorth ymarferol ar faterion a allai fod yn effeithio ar eich synnwyr a lesiant.

Mae'r canllawiau, sydd wedi'u hysgrifennu gan seicolegwyr clinigol, yn awgrymu ffyrdd syml er mwyn gallu dechrau gwneud newidiadau cadarnhaol. Mae astudiaethau wedi dangos bod deunyddiau hunan gymorth o ansawdd uchel yn effeithiol mewn trin problemau seicolegol ysgafn i gymhedrol.

Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol a'r GIG ar gael ar ein gwefan:

www.iawn.wales.nhs.uk/hafan

	Tudalen
Cyflwyniad	4
Sut all y canllaw hwn fy helpu i?	4
Beth yw iselder ôl-enedigol?	5
Sut mae iselder ôl-enedigol yn wahanol i eselder “cyffredin”?	5
A oes unrhyw broblemau ôl-enedigol eraill y gallai menywod eu profi?	5-6
Beth yw symptomau iselder ôl-enedigol?	6-7
A ddylwn i ofyn am help?	8
Pwy sydd mewn perygl o ddatblygu iselder ôl-enedigol?	8
Beth sy’n achosi iselder ôl-enedigol?	8-10
Beth all helpu?	10
A all meddyginiaeth helpu?	11
A fyddaf yn profi ôl-effeithiau?	11
Beth am therapi?	11
Sut allaf helpu fy hunan?	11-12
Beth arall alla’i wneud?	12-18
Sefydliadau a gwefannau defnyddiol?	19
Llyfrau defnyddiol	22-23
Cyfeiriadau	24

Dyma eiriau rhai menywod sydd ag iselder ôl-enedigol.

“Dw i’n treulio llawer o amser mewn dagrau. Alla i ddim rhoi trefn ar bethau, mae’r rhestr o dasgau mae angen imi eu gwneud mor hir. Dw i’n teimlo’n’n fethiant llwyr fel mam”.

“Ymddengys na alla i wneud penderfyniad. Mae fy meddwl yn gymaint o gymysgedd o feddyliau dryslyd, a dw i’n teimlo fel fy mod i’n pigo ar rywun drwy’r amser. Dylwn i deimlo’n hapus, ond dw i ond yn teimlo’n ddiflas”.

“Mae’r baban yn crio ac yn crio a dwi’n methu â’i chysuro hi. Dw i’n teimlo’n gymaint o fethiant, ond dw i’n digio hefyd. Yna dw i’n teimlo’n annioddefol o euog. Dydy’r bai ddim arni hi, mae arna i”.

“Dw i’n teimlo fel fy mod i wedi colli fy hyder yn llwyr. Rwy’n teimlo’n bryderus pan ffyddaf yn mynd allan. Mae golwg ofnadwy arna i a dw i’n teimlo’n ofnadwy hefyd”.

Sut all y canllaw hwn fy helpu i?

Mae iselder ôl-enedigol yn gyflwr gofidus a brofir gan o leiaf un o bob deg o fenywod wedi iddynt gael baban. Mae’r enghreifftiau uchod yn nodweddiadol o’r mathau o feddyliau a theimladau mae menywod ag iselder ôl-enedigol yn eu profi.

Mae’r llyfryn hwn ar gyfer menywod ag iselder ôl-enedigol a’u ffrindiau a theulu. Gallai hefyd fod yn ddefnyddiol iawn i ddarllen y llyfryn hwn os ydych yn disgwyl babi ac yn teimlo y gallech fod yn isel. Mae cael babi yn ddigwyddiad bywyd enfawr, ac mae tua un ym mhob pum menyw yn profi rhyw fath o broblem iechyd meddwl yn ystod beichiogrwydd neu yn ystod y flwyddyn gyntaf ar ôl geni. Gelwir rhain weithiau yn broblemau iechyd meddwl amenedigol sy’n golygu o amgylch y geni.

Mae’r llyfryn hwn yn anelu at:

- Eich helpu i nodi a ydych yn dioddef gan iselder ôl-enedigol
- Esbonio beth all achosi iselder ôl-enedigol
- Eich helpu i ystyried y ffordd orau ichi’ch helpu’ch hunan
- Awgrymu lleoedd eraill i gael help neu gymorth

Beth os ydw i’n teimlo’n rhy isel hyd yn oed i ddarllen?

Os ydych yn isel mae’n debygol y byddwch yn ei gael yn anodd canolbwyntio, hyd yn oed i ddarllen y llyfryn hwn. Efallai ei fod yn edrych yn rhy hir ac anodd? Efallai na fydd gennych lawer o amser i ddarllen gyda baban newydd. A gallech fod yn flinedig iawn oherwydd diffyg cwsg. Ond peidiwch â phoeni. Mae llawer o wybodaeth yma, felly cymerwch ychydig ar y tro. Os ydych yn cael bod unrhyw rannau’n anodd eu hamgyffred, efallai gallech drafod y rhain gyda’ch Ymwelydd Iechyd neu MT, neu ddychwelyd iddynt unwaith eich bod yn teimlo ychydig yn well. Os yw cwnselydd neu therapydd wedi rhoi’r llyfryn ichi, efallai bydd yn ddefnyddiol i fynd trwyddo gyda’u help.

Beth yw iselder ôl-enedigol?

Mae iselder ôl-enedigol (PND yn gryno) yn fath o iselder sy'n digwydd wedi cael baban. Weithiau gall iselder ddechrau yn ystod beichiogrwydd, ond byddai'n cael ei alw'n iselder ôl-enedigol dim ond os yw'n parhau ar ôl ichi gael eich baban.

Mae iselder ôl-enedigol yn gyffredin iawn a gwyddom y bydd rhwng deg a phymtheg o fenywod o bob cant sy'n rhoi genedigaeth yn ei brofi. Efallai fod y ffigur gwirioneddol hyd yn oed yn uwch gan fod llawer o fenywod heb geisio help nag yn dweud wrth bobl eraill am eu teimladau.

Sut mae iselder ôl-enedigol yn wahanol i iselder “cyffredin”?

Mae symptomau PND yr un peth ag unrhyw iselder. Maent yn cynnwys teimlo'n isel eich hwyliau a cholli diddordeb mewn pethau sydd fel arfer yn bleserus. Yr unig wahaniaeth yw bod y teimladau hyn fel arfer yn dechrau o fewn y tri mis cyntaf wedi cael baban. Hefyd mae'n bosibl cael iselder ôl-enedigol sy'n dechrau'n hwyrach, ond os yw'r symptomau'n dechrau mwy na blwyddyn ar ôl i fenyw roi genedigaeth yna mae'n annhebygol y'i gelwir yn iselder ôl-enedigol.

Gan fod PND yn debyg iawn i iselder “cyffredin”, efallai byddwch yn cael bod ein llyfrynnau ‘Iselder a Hwyliau Isel – canllaw hunan-gymorth’ ac ‘Iselder – llyfryn gwybodaeth’ yn ddefnyddiol.

Y newyddion da yw, fel mathau eraill o iselder, mae iselder ôl-enedigol yn ymateb yn dda i driniaeth, a mae'r mwyafrif o fenywod yn gwneud adferiad llawn.

A oes unrhyw broblemau ôl-enedigol eraill y gallai menywod eu profi?

Fel y crybwyllwyd, mae'n gyffredin i fenyw brofi problem iechyd meddwl cyn a/neu ar ôl rhoi genedigaeth. Weithiau, gall hyn fod yn broblem iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes, neu gall fod yn brofiad newydd. Mae problemau iechyd meddwl cyffredin yn cynnwys: Gor-bryder, Straen wedi Trawma, Anhwylder Gorfodol Obsesiynol a Phanig. Mae llyfrynnau yn y gyfres hon ar bob un o'r rhain, felly ni fyddwn yn eu hystyried ymhellach yn y fan hon.

Mae o leiaf dau gyflwr emosiynol gofidus arall mae menywod yn eu profi weithiau wedi cael baban.

Melan y Baban

Mae'r un cyntaf yn gyffredin dros ben, a fe'i gelwir yn “felan y baban”. Mae hwn yn fath ysgafn o aflonyddwch emosiynol a mae'n digwydd mewn hyd at 85% o famau yn ystod yr ychydig ddyddiau cyntaf wedi iddynt gael eu babanod. Tra'n dioddef gan “felan y baban” fel arfer mae mamau'n teimlo'n emosiynol iawn a gallant dorri allan i grio heb unrhyw reswm arbennig. Hefyd, yn aml mae mamau'n teimlo'n orbryderus, tyn ac wedi blino'n lân a gallant brofi anawsterau wrth droio cysgu.

Mae meddygon yn meddwl bod y newidiadau sydyn mewn lefelau hormonau o gwmpas amser yr enedigaeth yn peri i felan y baban ddechrau, ond mae'n bosibl bod achosion eraill hefyd, megis trawma'r enedigaeth ei hunan a'r cyffro y gall baban

newydd ei achosi. Mae'n amser pan ydych angen gorffwys llawer er mwyn adfer eich cryfder ond rydych yn lleiaf tebygol o'i gael!

Fel arfer mae'r felan yn parhau am ddiwrnod neu ddau'n unig ac yna mae'n diflannu mor gyflym ag y daeth. Nid yw'n achos i boeni oni bai fod y teimladau'n parhau neu'n gwaethygu, ac os hynny gallai fod yn ddechrau iselder ôl-enedigol.

Seicosis ôl-esgorol neu ôl-enedigaeth

Mae'r ail broblem mae menywod yn ei phrofi weithiau wedi rhoi genedigaeth yn llawer llai cyffredin. Fe'i gelwir yn seicosis ôl-esgorol neu ôl-enedigaeth. Mae hyn yn digwydd i oddeutu un fam newydd o bob mil yn unig, a mae'n fwy difrifol nag iselder ôl-enedigol. Fel arfer mae'r broblem yn cychwyn yn sydyn iawn yn ystod y ddwy wythnos gyntaf wedi'r enedigaeth, gyda hwyliau ac ymddygiad wedi'u aflonyddu'n ddifrifol. Gall menywod â seicosis ôl-enedigaeth fynd yn eithafol o gynhyrfus a dryslyd ac yn aml mae ganddynt gredau anarferol a gofidus amdanynt eu hunain a/neu eu baban. Mae risg uwch o seicosis puerperal i fenywod sydd wedi cael diagnosis o anhwylder deu-begwn.

Ni fwriedir y llyfryn hwn ar gyfer menywod â'r math hwn o broblem. Os ydy eich symptomau wedi dod yn sydyn ac yn ddifrifol, dylech ddweud wrth eich bydwraig neu ymwelydd iechyd yn syth a gweld eich meddyg ar unwaith.

Byddai'r driniaeth arferol yn cynnwys meddyginiaeth ac efallai arhosiad byr mewn uned mam a baban. Mae'n bwysig cofio, er y gall seicosis ôl-enedigaeth fod yn frawychus a phryderus i'r fam newydd a'i theulu, bod y driniaeth hon yn effeithiol iawn a mae'r mwyafrif o bobl yn iacháu'n gyfangwbl.

Beth yw symptomau iselder ôl-enedigol?

Mae menywod yn disgrifio nifer o symptomau, ac ysgrifennir y mwyafrif ohonynt isod. Gall y symptomau hyn deimlo'n eithaf llethol ar adeg pan yw baban newydd angen cymaint o ofal a sylw.

Dyma rai o'r arwyddion neu symptomau y gallech eu profi os ydych yn dioddef gan iselder ôl-enedigol.

Emosiynau neu deimladau (ticiwch y blwch os ydych yn teimlo fel hyn)

- Teimlo'n drist, gofidus, anobeithiol ☐
- Crio llawer neu'n teimlo na allwch grio ☐
- Teimlo'n ddiwerth ☐
- Hwyliau'n mynd i fyny ac i lawr ☐
- Teimlo'n euog ☐
- Colli diddordeb ☐
- Colli pleser/mwynhad ☐
- Teimlo'n orbryderus neu ruslyd ac yn poeni ☐
- Teimlo'n bigog a dig ☐
- Ddim yn teimlo'r ffordd rydych am deimlo ynghylch eich baban neu eich partner ☐

Arwyddion ffisegol neu gorfforol

- Diffyg egni a theimlo'n flinedig ☐
- Cwsg yn cael ei aflonyddu
- Wedi'ch arafu, neu ☐
- Wedi'ch cyflymu, cynhyrfus a heb allu ymlacio ☐
- Diffyg diddordeb mewn rhyw ☐
- Newid mewn chwant bwyd – bwyta gormod, neu ddim digon ☐

Meddyliau – pan yw pobl yn isel, maent yn dod yn “arbenigwyr” ynghylch meddwl mewn ffordd negyddol, digalon iawn.

- Hunan-feirniadau ☐
“Dw i'n ddiwerth fel mam”, “Dw i'n edrych yn anniben”,
Dw i'n methu â deall y llyfryn hwn, rhaid fy mod i'n hurt”!
- Poeni ☐
“Dydy'r baban ddim yn bwydo'n ddigon da”
- Neidio at gasgliadau ☐
“Mae'r bai arna i”
- Disgwyl y gwaethaf ☐
“Bydd popeth yn mynd o'i le – fydd pethau ddim
yn gwella byth”
- Meddyliau anobeithiol ☐
“Mae pethau'n anobeithiol. Weithiau dw i'n meddwl byddai
pawb yn well eu byd hebdo i”
- Meddyliau ynghylch pobl eraill ☐
“Mae pawb arall yn ymdopi. Does neb yn hidio amdana i”
- A'r byd ☐
“Dyna le ofnadwy i ddod â phlentyn i mewn iddo...”

Meddwl – mae'n cael ei effeithio gan iselder mewn ffyrdd eraill hefyd.

- Canolbwyntio gwael ☐
- Ddim yn gallu gwneud penderfyniadau ☐
- Meddyliau dryslyd, anniben ☐

Ymddygiad

- Osgoi pobl a pheidio â mynd allan ☐
- Heb wneud pethau roeddech yn arfer eu mwynhau ☐
- Heb wneud tasgau bob-dydd – neu geisio gwneud gormod ☐
- Osgoi gwneud penderfyniadau ☐
- Mwy o ddadleuon, gweiddi, colli rheolaeth ☐

Mae'n bwysig cofio bod rhai o'r meddyliau, teimladau ac ymddygiadau hyn yn ran hollol normal o gael babi newydd, er enghraifft: cwsg aflonydd, diffyg canolbwytio a diffyg diddordeb mewn rhyw. Fodd bynnag, os ydych wedi ticio nifer o flychau, ac wedi teimlo fel hyn am ran fwyaf yr amser am y ddwy wythnos ddiwethaf neu'n fwy, mae'n debygol eich bod yn dioddef gan ryw fath o iselder. Os yw hyn wedi digwydd o fewn ychydig wythnosau neu fisoedd o gael baban, yna mae'n eithaf tebygol bod gennych rhyw fath o iselder ôl-enedigol.

A ddylwn i ofyn am help?

Os yw iselder ôl-enedigol gyda chi mae'n bwysig eich bod yn adnabod hyn ac yn ceisio cymorth. Gall y fydwraig neu ymwelydd iechyd roi help gwirioneddol ichi.

Yn aml nid yw pobl yn adnabod iselder ôl-enedigol. Mae'n digwydd ar adeg o newid mawr, ac yn aml nid yw mamau newydd yn gwybod beth sy'n normal, na beth i'w ddisgwyl. Gall y broblem ddatblygu'n araf, ac yn aml mae mamau'n meddwl nad ydynt yn ymdopi'n unig, yn hytrach nag adnabod eu bod yn dioddef gan iselder ôl-enedigol.

Hefyd, mae llawer o famau ag iselder ôl-enedigol yn teimlo bod arnynt gywilydd, neu'n annifyr, gan guddio eu symptomau rhag pobl eraill.

Gorau po gynharaf rydych yn adnabod bod gennych iselder ôl-enedigol, gan fod triniaethau effeithiol iawn ar gael a hefyd camau y gallwch eu cymryd i'ch helpu'ch hunan.

Cofiwch, mae iselder ôl-enedigol yn gyffredin iawn, a mae'n debygol ei fod yn effeithio ar o leiaf un o bob deg o fenywod. Felly siaradwch â'ch teulu, eich Ymwelydd Iechyd neu Feddyg a gofyn am help.

Pwy sydd mewn perygl o ddatblygu iselder ôl-enedigol?

Gall unrhywun sy'n cael baban ddatblygu iselder ôl-enedigol neu hwyliau isel. Fodd bynnag, mae rhai ffactorau a allai olygu eich bod mewn mwy o berygl. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Os ydych wedi profi iselder o'r blaen
- Os oeddech yn isel ysbryd yn ystod eich beichiogrwydd.
- Os oedd rhoi genedigaeth yn arbennig o anodd a thrwmatig ichi
- Os ydych yn cael problemau gyda'ch perthynas
- Os ydych yn profi digwyddiadau anodd eraill yn eich bywyd, gan gynnwys rhai pwysau ariannol
- Os ydych wedi'ch ynysu'n gymdeithasol, heb deulu a ffrindiau a all helpu
- Os nad yw eich mam eich hunan yno i'ch cefnogi

Fodd bynnag, nid yw hyn yn golygu y bydd **pawb** sy'n profi'r anawsterau hyn yn datblygu iselder ôl-enedigol.

Beth sy'n achosi iselder ôl-enedigol?

Mae cael baban yn adeg o newid mawr. Mae mamau newydd yn profi newidiadau biolegol, corfforol, emosiynol a chymdeithasol. Mae'n debygol yr achosir iselder ôl-enedigol gan gymysgedd o'r pethau hyn. Hefyd mae'n bosibl y gallai digwyddiadau ingol eraill yn eich bywyd sy'n digwydd o gwmpas yr un amser gyfrannu.

Newidiadau biolegol

Mae genedigaeth plentyn yn cyflwyno newidiadau hormonol yn eich corff. Mae'n bosibl bod iselder ôl-enedigol yn gysylltiedig â'r newidiadau hyn. Ond er y gallai hyn fod yn rhan o'r darlun, mae tystiolaeth yn awgrymu nad hormonau yw'r unig achos. Mae eich amgylchiadau unigol a chymdeithasol yn llawn mor bwysig.

Fodd bynnag, gallai gwrthiselyddion neu feddyginiaeth arall fod yn ddefnyddiol. Gofynnwch i'ch Meddyg drafod hyn gyda chi.

Newidiadau corfforol

Gall genedigaeth plentyn ei hunan fod yn flinderus, ac weithiau mae'n arwain at broblemau corfforol e.e. poen ôl-driniaethol yn dilyn esgoriad cesaraidd. Mae'n bwysig hefyd cael gwiriad corfforol, oherwydd gallai problemau megis diffyg haearn achosi symptomau tebyg. Nid yw adfer o enedigaeth anodd yn hawdd bob amser. Mae'r ffaith bod gennych faban sy'n gofyn llawer i ofalu amdano'n sicrhau ei fod yn anodd gorffwys ac efallai byddwch yn canfod nad ydych yn cael digon o gwsg. Os oes gennych blant hŷn, efallai byddant yn ymateb i'r baban newydd trwy fynnu mwy o'ch sylw. Gall hyn beri ichi fod hyd yn oed yn fwy blinedig.

Efallai fod eich chwant bwyd yn wael a nad ydych yn bwyta'n dda. Pan ddigwydd hyn mae'n hawdd mynd yn gorfforol luddedig.

Hefyd mae rhai menywod yn teimlo'n llai hyderus a llai deniadol yn dilyn genedigaeth plentyn gan fod siâp eu corff yn newid a nad oes ganddynt amser i ofalu amdanynt eu hunain. Ar yr un pryd, mae llawer o bobl sy'n dioddef gan iselder ôl-enedigol yn cymryd gofal arbennig o'u golwg eu hunain a golwg eu baban er mwyn cuddio'r synnwyr o fethiant maent yn ei deimlo oherwydd eu hiselder. Gall cadw wyneb a gwenu pan nad ydych yn teimlo'n iawn fod yn gorfforol luddedig hefyd!

Newidiadau emosiynol

Yn aml, nid yw menywod yn profi'r teimladau roeddent wedi'u disgwyl pan ydynt yn cael baban. Pan ydynt yn dal eu baban gyntaf, nid yw nifer fawr o fenywod yn teimlo rhuthr llethol o "gariad mam". Maent ond yn teimlo'n flinedig ac ychydig ar wahân. Mae hyn yn berffaith normal. Mae rhai mamau'n caru eu baban ar y golwg cyntaf, ond mae eraill yn dod i'w garu neu i'w charu'n fwy graddol.

Y prif beth yw peidio â phoeni na bod yn rhy siomedig os nad yw genedigaeth plentyn yn bodloni'ch disgwyliadau. A mae'n wir bod llawer o fenywod yn dweud eu bod yn teimlo'n llawer mwy emosiynol yn dilyn genedigaeth plentyn, felly pan yw pethau'n mynd o chwith, efallai byddant yn teimlo'n llawer gwaeth amdano nag y byddent fel arfer.

Newidiadau cymdeithasol

Gall cael baban achosi cynnwrf mawr. Gall galwadau baban newydd olygu ei fod yn anodd cynnal bywyd cymdeithasol gweithgar. Hefyd gall cael baban newydd roi straen ar berthynas y rhieni eu hunain gan ei fod yn anodd treulio amser gyda'i gilydd fel cwpl yn aml. Gan nad yw llawer o bobl yn byw yn agos i lawer o aelodau eraill o'r teulu bellach, gall llawer o rieni newydd fod ar wahân i ryw raddau, ac efallai na fydd gan famau newydd lawer o bobl i'w helpu. Yn arbennig, efallai bydd y rhai hynny nad oes ganddynt gymorth eu mam eu hunain yn cael bod yr amser hwn yn

llethol. Efallai bydd y rhai hynny â theulu a ffrindiau o'u cwmpas yn ei gael yn anodd gofyn am help ymarferol.

Mae papurau newydd, cylchgronau a rhaglenni teledu'n dweud wrthym bod cael baban yn brofiad rhyfeddol, ond nid ydynt yn sôn am y rhannau anos bob tro. Oherwydd yr hyn maent yn ei glywed yn y cyfryngau, a'r hyn y gallai pobl eraill ei ddweud am famolaeth, weithiau mae menywod yn teimlo y dylai fod yn amser "perffaith". Maent yn meddwl bod pawb arall yn llwyddo i roi genedigaeth yn naturiol a hawdd ac yn dod yn fam berffaith ar unwaith. Gall hyn olygu ei fod yn anodd iawn gofyn am help.

Ond mae'r mythau hyn ynghylch mamolaeth ymhell iawn o'r gwirionedd ar gyfer y mwyafrif o bobl. Gall rhoi genedigaeth fod yn ingol iawn a mae dod yn fam yn rôl newydd mae'n rhaid inni ddysgu ei chyflawni, yn union fel pob rôl newydd arall mewn bywyd.

Y dyddiau hyn mae'n bosibl bod hyd yn oed mwy o alwadau ar fenywod nag oedd yn wir i famau yn y gorffennol. Efallai eu bod yn gyfarwydd â mynd allan i weithio a'u bod yn teimlo ar wahân yn eu cartref, gan gweld colled cymysgu â chydweithwyr. Ond os ydynt yn penderfynu dychwelyd i'r gwaith, efallai byddant yn canfod y gall jyglo swydd a baban newydd fod yn ingol iawn.

Digwyddiadau bywyd ingol

Hefyd gwyddom y gallai pobl sydd wedi profi digwyddiadau bywyd ingol eraill yn y gorffennol neu'r presennol fod yn fwy tebygol o brofi iselder ôl-enedigol wedi iddynt gael baban. Er enghraifft, camesgoriad blaenorol, colli ei mam ei hunan, problemau ariannol, anawsterau tai.

Yn olaf, mae'n bwysig cofio mai un o achosion mwyaf cyffredin straen yw newid, a nid oes unrhyw beth sy'n newid eich bywyd yn union fel baban newydd.

Beth all helpu

Cofiwch fod help ar gael – a hefyd mae camau y gallwch eu cymryd i'ch helpu'ch hunan.

Camau cyntaf

- Derbyniwch fod rhywbeth o'i le
- Siaradwch â'ch partner a/neu ffrind neu aelod o'ch teulu am sut rydych yn teimlo
- Cofiwch y byddwch yn iacháu
- Siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu feddyg
- Ceisiwch ofalu amdanoch eich hunan – mae hyd yn oed pethau syml megis cynllunio prydau rheolaidd, diodydd ac amser i orffwys yn bwysig. Gorffwyswch pan yw eich baban yn gorffwys, gadewch y gwaith tŷ!

...A nesaf

Fel rydym wedi'i weld, gall fod llawer o achosion o iselder ôl-enedigol, a felly gallai nifer o driniaethau gwahanol helpu.

A all meddyginiaeth helpu?

Gall gwrthiselyddion fod yn ddefnyddiol iawn, er efallai na fyddwch yn gallu cymryd meddyginiaeth tra'ch bod yn bwydo ar y fron. Siaradwch â'ch meddyg am hyn. Mae gwrthiselyddion yn arbennig o ddefnyddiol os ydych yn profi llawer o symptomau corfforol iselder, megis archwaeth gwael, diffyg cwsig, diffyg egni.

Os yw eich meddyg yn rhagnodi gwrthiselyddion ichi, cofiwch eu bod yn cymryd pythefno o leiaf i ddechrau gweithio. Credir nad yw'r math hwn o feddyginiaeth yn gaethiwus fel arfer, er ei fod yn bwysig peidio â rhoi'r gorau i'w gymryd yn sydyn, fel sy'n wir gydag unrhyw gyffur. Mae'n bwysig cymryd y cwrs llawn, fel arfer o leiaf chwe mis. Bydd eich meddyg yn siarad trwy'r materion hyn gyda chi os ymddengys y gallai meddyginiaeth fod yn ddefnyddiol.

A fyddaf yn profi ôl-ffeithiau?

Mae rhai pobl yn profi ôl-ffeithiau megis blinder a cheg sych, ond dylai'r symptomau hyn ddod i ben o fewn ychydig wythnosau. Yn y cyfamser, gall sugno losinen ac yfed llawer o ddŵr helpu. Ac er efallai bydd yr ôl-ffeithiau hyn yn teimlo'n annymunol, gall y buddion fod yn drech na hyn. Yn arbennig, gall cymryd gwrthiselyddion helpu triniaethau eraill, megis therapi siarad, i weithio'n well. Eto, bydd eich meddyg yn trafod hyn gyda chi.

Beth am therapi?

Mae ymchwil yn dangos bod cwnsela'n driniaeth effeithiol iawn ar gyfer iselder ôl-enedigol. Yn enwedig, Therapi Ymddygiad Gwybyddol a Therapi Rhyngbersonol. Yn aml, eich Ymwelydd lechyd yw'r person gorau i siarad â hi ac efallai bydd hi wedi'i hyfforddi mewn sgiliau cwnsela. Neu efallai bydd eich meddyg yn eich atgyfeirio i gwnselydd o fewn eich meddygfa leol neu therapydd seicolegol neu nyrs seiciatrig gymunedol. Efallai bydd eich cwnselydd yn archwilio gyda chi unrhyw broblemau o'r gorffennol rydych yn teimlo eu bod yn berthnasol, yn ogystal â sut rydych yn teimlo a meddwl ar hyn o bryd.

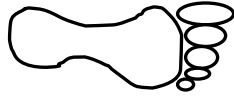
Sut allaf fy helpu fy hunan?

Mae nifer o gamau ymarferol y gallwch eu cymryd a allai beri ichi deimlo'n well.

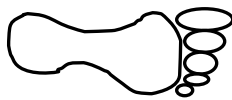
Siaradwch ag eraill



Ymarferwch



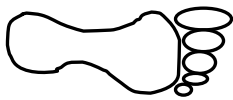
Byddwch yn realistig



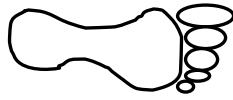
Ceisiwch orffwys



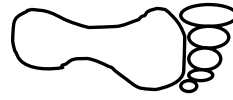
Gwnewch bethau rydych yn eu mwynhau



Rhestrwch bethau i'w gwneud



Cymysgwch gyda mamau eraill



- Mae'n bwysig siarad am eich teimladau. Efallai byddwch yn ei gael yn anodd siarad â'ch partner, ond os cadwch eich teimladau ichi'ch hunan drwy'r amser, gallent deimlo eu bod wedi'u cau allan. Gallai hyn fod yn arbennig o wir os nad ydych yn teimlo eich bod am gael rhyw, sydd yn aml yn wir pan yw pobl yn isel neu wedi blino'n llwyr.

- Ceisiwch beidio â bod ar eich pen eich hunan trwy'r dydd, bob dydd. Gwnewch ymdrech i weld eich ffrindiau neu gwrdd â mamau eraill. Bydd eich ymwelydd iechyd yn gallu dweud wrthyhch am grwpiau lleol lle gallwch gwrdd â menywod eraill. Weithiau mae grwpiau cymorth a all fod yn ddefnyddiol iawn. Hefyd mae sefydliadau gwirfoddol y gall eu haelodau gynnig cymorth ymarferol neu emosiynol (gweler y cyfeiriadau ar ddiwedd y llyfryn hwn).
- Derbyniwch bob cynnig o help ymarferol. Peidiwch â chywilyddio ynghylch gofyn am help na theimlo'n euog ynghylch ei dderbyn. Mae'n bosibl bod menywod sydd ag iselder difrifol yn gymwys i dderbyn help gyda gofal plant neu waith tŷ
- Peidiwch â cheisio bod yn wraig tŷ berffaith. Nid yw'n bwysig os yw'r tŷ'n lân neu beidio. Cadwch eich llwyth gwaith mor isel â phosibl.
- Gorffwyswch gymaint ag y gallwch, oherwydd ymddengys fod blinder yn peri i iselder waethygu.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta deiet iach.
- Ceisiwch drefnu amser i chi eich hunan. Gallai hyn fod trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau yr ydych yn eu mwynhau, ond gallai hefyd fod yn ddefnyddiol iawn i ddysgu technegau anadlu ymwybyddol. Awgrymir rhai technegau ymwybyddiaeth ofalgar ac ymlacio i'w lawrlwytho am ddim ar ddiwedd y llyfryn hwn.
- Gall sesiynau tylino babi fod ar gael yn lleol – holwch eich ymwelydd iechyd. Gall hyn fod yn ffordd ddefnyddiol o ymlacio i'r fam yn ogystal â'r babi.
- Mae ymarfer corff yn arbennig o ddefnyddiol wrth roi hwb i'ch hwyl. Ewch am dro mor aml â phosibl, neu wnewch unrhyw ymarfer corff ysgafn arall yr ydych yn ei fwynhau.

Beth arall alla'i wneud?

Efallai bydd yn anodd gwneud y newidiadau hyn, oherwydd y ffordd mae iselder yn effeithio ar ein meddwl, ein teimladau ac, yn ei dro, y ffordd rydym yn ymddwyn. Efallai bydd y technegau dilynol yn helpu i orchfygu meddyliau, ymddygiad a theimladau iselhaol hefyd.

1. Gwneud cynllun dyddiol

Pan yw pobl yn isel, yn aml nid ydynt yn teimlo fel gwneud unrhyw beth. Maent yn ei gael yn anodd penderfynu beth i'w wneud bob dydd ac efallai byddant yn gwneud ond ychydig yn y pen draw.

Os yw hyn yn broblem i chi, gallwch ddechrau mynd i'r afael â hyn trwy wneud rhestr o bethau rydych am eu gwneud, yna cynllunio rhestr weithredu. Dechreuwch gyda'r dasg hawsaf yn gyntaf a pheidiwch ag anelu'n rhy uchel. Gweithiwch drwy eich rhestr weithredu a thicio'r hyn rydych wedi'i wneud. Ar ddiwedd y dydd, byddwch yn gallu edrych yn ôl a gweld beth rydych wedi'i gyflawni. Gall ymarfer a gweithgarwch corfforol wir helpu i godi'ch hwyliau. Ceisiwch adeiladu ychydig i mewn i'ch cynllun bob dydd. Hefyd, gall cymysgu â ffrindiau, teulu a chymdogion helpu. Gall sefydliadau gwirfoddol neu grwpiau lleol gynnig cymorth a'ch helpu i ddechrau cymysgu eto.

Cofiwch beidio ag anelu'n rhy uchel. Efallai bydd pethau a oedd yn ymddangos yn hawdd ichi o'r blaen yn teimlo'n llawer anos nawr. Dechreuwch o ble rydych chi nawr, ac adeiladu hyd at ble roeddech chi pan oeddech yn iach.

Rhestrwch rai ymarferion neu weithgareddau y gallech eu gwneud. Gallant fod mor syml â mynd am dro bywiog neu wneud croesair gydag aelod o'ch teulu. Cofiwch fod yn realistig – rydych newydd gael baban.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ceisiwch lenwi'r cynllun gweithredu hwn – parhewch â rhai tebyg:

	9am-11am	11am-1pm	1pm-3pm	3pm-5pm	5pm-7pm
Llun					
Maw					
Mer					
Iau					
Gwe					
Sad					
Sul					

2. Cyflawni a phleser

Pan yw pobl yn isel, yn aml maent yn anghofio beth maent wedi'i gyflawni a beth maent yn ei fwynhau. Mae gan y mwyafrif o bobl fwy o bethau o'u plaid na'r hyn maent yn ymwybodol ohono fel arfer.

Pan ydych wedi ysgrifennu holl ddigwyddiadau'r dydd ar eich cynllun gweithredu, rhwch **P** nesaf at y rhai hynny sydd wedi rhoi pleser ichi ac **A** nesaf at y gweithgareddau hynny lle roeddech yn teimlo eich bod wedi cyflawni rhywbeth a gwneud yn dda.

Ceisiwch beidio â bod yn rhy wylaidd. Mae pobl sy'n isel yn tueddu i beidio â chymryd credyd am eu cyflawniadau. Ceisiwch beidio â'ch cymharu'ch hunan drwy'r amser â'r person yr oeddech o'r blaen, canmolwch eich hunan am beth bynnag y gallwch ymdopi ag ef yn unig. Pan ydych yn isel, gall fod yn her i wneud unrhyw beth, a dylid cydnabod a gwobrwyo popeth, felly ceisiwch gynnwys rhai digwyddiadau dymunol i mewn i'ch dydd bob dydd. Tretiwch eich hunan – bydd yn eich helpu.

3. ABC teimladau newidiol

Mae'n debygol y bydd gan rywun sy'n dioddef gan iselder ôl-enedigol feddyliau digalon a all achosi hwyliau isel. Mae hyn yn wir ar gyfer rhywun ag unrhyw fath o iselder.

Ceisiwch feddwl am ddigwyddiad diweddar sydd wedi peri ichi fod yn ofidus ac isel. Dylai fod yn bosibl ichi ei rannu'n dair rhan:

- A. Y digwyddiad.
- B. Eich meddyliau yn ei gylch.
- C. Eich teimladau yn ei gylch.

Fel arfer mae'r mwyafrif o bobl yn ymwybodol o A ac C yn unig. Gadewch inni edrych ar enghraifft.

Tybier na fydd eich baban yn rhoi'r gorau i grio pan ydych wedi gwneud popeth y gallwch feddwl amdano a allai helpu.

- A. Y digwyddiad – ni fydd y baban yn rhoi'r gorau i grio.
- B. Eich meddyliau – “Alla i ddim dioddef hyn. Dw i eisiau ei siglo. Dw i'n fam ddiwerth. Dw i ddim yn haeddu ei chael hi”.
- C. Eich teimladau – isel, euog.

Dyna beth digalon! Nid yw'n rhyfedd eich bod yn teimlo'n wael! Mae'n bwysig dod yn ymwybodol o'r tri cham hyn A, B ac C. Mae hyn oherwydd y gallwn newid yr hyn rydym yn ei feddwl ynghylch digwyddiad a felly gallwn newid sut rydym yn teimlo yn ei gylch.

Nawr meddyliwch am eich enghraifft eich hunan. Ysgrifennwch eich A, B ac C.

A. Digwyddiad	B. Meddyliau	C. Teimladau

4. Cydbwyso

Mae “cydbwyso” yn dechneg ddefnyddiol i’w thrïo. Pan ydych yn cael meddwl negyddol, beirniadol, cydbwyswch hyn trwy wneud datganiad mwy positif ichi’ch hunan. Er enghraifft:

Gallai’r meddwl: “Dw i’n fam ddi-werth”, gael ei gydbwyso gyda: “mae fy ymwelydd iechyd yn dweud fy mod i’n gwneud yn wir dda – a mae’r baban yn ffynnu”

Yn amlwg, mae hyn yn llawer haws ei ddweud na’i wneud. Pan ydych yn teimlo’n negyddol, yn aml mae’n anodd symud y meddyliau negyddol hynny, ond mae’n dod yn haws gydag ymarfer.

5. Y dechneg golofn ddwbl

Techneg arall a allai’ch helpu i gydbwyso meddyliau digalon, yw ysgrifennu’ch meddyliau awtomatig negyddol mewn un golofn a, chyferbyn â phob un, ysgrifennu meddwl positif mwy cytbwys.

Fel hyn:

Meddyliau negyddol:	Meddyliau cydbwyso:
Dw i ddim yn ymdopi â phopeth – mae fy nghartref yn anniben.	Dw i’n gwneud yn dda. Mae’n iawn i’r tŷ fod ychydig yn fwy annhaclus nag arfer.

Gallwch symud hyn gam ymhellach a chadw dyddiadur o ddigwyddiadau, teimladau a meddyliau. Efallai bydd yn ymddangos ychydig fel y siart dilynol. Defnyddiwch yr ymagweddau a ddisgrifir er mwyn ennill meddyliau mwy cytbwys. Gwylwch am ffyrdd digalon o feddwl sy’n debyg i’r rhai hynny y soniwyd amdanynt yn gynharach yn y llyfryn hwn.

Digwyddiad	Teimlad neu emosiwn	Meddyliau yn eich meddwl	Meddyliau eraill sy’n fwy cytbwys
Enghraifft:	Digalon ac isel.	Dydy hi ddim yn fy hoffi i, does neb yn.	Mae’n debygol bod rhywbeth ar ei

Fe wnaeth mam yn y clinig fy anwybyddu.			meddwl – dw i'n neidio at gasgliadau nad ydy hi'n fy hoffi i.
Eich enghraifft chi:			

6. Ceisiwch gofio manylion

Mae ymchwil yn dweud wrthym nad yw rhywun sy'n isel yn cofio'r manylion ynghylch digwyddiadau, ond mae'n tueddu i feddwl mewn datganiadau cyffredinol, megis "Dw i ddim erioed wedi bod yn dda gydag unrhyw beth". Ceisiwch gofio manylion er mwyn ichi gofio amseroedd a phrofiadau da. Gall dyddiadur dyddiol eich helpu i wneud hyn. Gwnewch restrau o gyflawniadau ac agweddau da arnoch eich hunan megis "Dw i'n brydlon bob tro", "Helpes i fy ffrind ddydd Mawrth", "Fe wnaeth fy mhartner ganmol fy ngwaith wythnos ddiwethaf".

I grynhoi

Gall defnyddio **cynllun dyddiol**, **nodiadau pleser a chyflawni a chadw dyddiadur o feddyliau negyddol a meddyliau mwy cytbwys** eich helpu i frwydro yn erbyn iselder a'r meddyliau digalon sy'n dod gydag ef.

7. Datrys problemau anodd

Weithiau rydym yn teimlo ein bod wedi ein llethu gan y pethau cymhleth ac anodd iawn mae'n rhaid inni eu gwneud. Un ymagwedd sy'n helpu yw ysgrifennu pob un o'r camau mae angen ichi eu cymryd er mwyn cwblhau'r dasg – yna mynd i'r afael ag un cam ar y tro.

Gall hyd yn oed datrys problemau bach ymddangos yn anos pan ydych yn isel. Os oes gennych broblem arbennig o anodd, ceisiwch edrych yn ôl ar amseroedd pan fydddech wedi datrys problemau o'r fath yn llwyddiannus a defnyddio'r un ymagwedd. Neu gofynnwch i ffrind beth fyddent hwy yn ei wneud mewn sefyllfa debyg. Ysgrifennwch eich holl opsiynau posibl, hyd yn oed rhai sy'n ymddangos yn dwp. Byddwch mor greadigol â phosibl. Po fwyaf o ddatrysiadau posibl y gallwch eu cynhyrchu po fwyaf tebygol y byddwch yn dod o hyd i un sy'n gweithio. Wedi ystyried yr holl fanteision ac anfanteision dewiswch yr hyn rydych yn teimlo yw'r datrysiad gorau.

Ceisiwch y ffordd hon o ddatrys problemau eich hunan . Beth yw'r problem?
(Ysgrifennwch hi):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ceiswch y dilynol:

Rhestrwch bob math o ddatrysiad. Cofiwch sut y byddech wedi datrys problemau tebyg yn y gorffennol. Beth fyddai'ch ffrindiau'n ei gynghori? Neu beth fydddech yn ei awgrymu i ffrind mewn sefyllfa debyg?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dewiswch y gorau o'r rhai uchod. (ysgrifennwch ef)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Camau i fynd i'r afael â hi:

Cam 1:

Cam 2:

Cam 3:

Cam 4:

Cam 5:

8. Credau hirdymor

Weithiau mae gan bobl gredau a ddaliwyd ers talwm amdanynt eu hunain sy'n hunanfeirniadol iawn – er enghraifft, “Dw i ddim yn berson clyfar iawn” neu “Dw i ddim yn berson hawddgar iawn”. Yn aml, mae'r credau hyn yn gynnwys ein profiad yn y gorffennol ac efallai nad ydynt yn wir o gwbl heddiw. Ceisiwch herio'r hunanfeirniadu hwn, rhoi'r gorau i'ch bychanu'ch hunan a chwilio am dystiolaeth sy'n gwrthbrofi'r credau hyn.

9. Ble allaf ddod o hyd i gymorth pellach?

Rydym yn gobeithio y byddwch yn defnyddio'r ymarferion a chynghor yn y llyfryn hwn. Dylent eich helpu i ddechrau gorchfygu'ch iselder ôl-enedigol a chymryd rheolaeth ar eich meddyliau a'ch bywyd eto.

Fodd bynnag, mae siarad â'ch meddyg teulu neu ymwelydd iechyd bob amser yn ddefnyddiol. Fel rydym wedi sôn amdano eisoes, mae triniaethau eraill a allai'ch helpu.

Os ydych yn teimlo mor isel eich bod wedi meddwl am hunan-niweidio neu niweidio'ch baban, mae'n rhaid ichi fynd at eich meddyg cyn gynted â phosibl. Cofiwch fod iselder ôl-enedigol yn ymateb yn dda iawn i driniaeth a bod y mwyafrif o bobl yn iacháu'n gyflym.

10. Sut all partneriaid a pherthnasau gefnogi menywod sydd ag iselder ôl-enedigol?

Mae'n bwysig bod yn sensitif i emosiynau yr un sy'n profi'r iselder ôl-enedigol. Mae eich cefnogaeth ar yr adeg hwn yn bwysig iawn. Gallwch helpu trwy eu hannog i gymryd gofal o'u hunain, i gysgu digon, i fwyta'n dda a'u hatgoffa nad oes angen iddynt fod yn *superwoman*. Gallai helpu i ddarllen trwy canllawiau yn y llyfryn hwn gyda'ch gilydd.

Sefydliadau a gwefannau defnyddiol

- **Action on Postpartum Psychosis (APP)**

www.app-network.org

Gwybodaeth a chyngor i unrhyw un sy'n profi Seicosis Ôl-enedigol, yn cynnwys rhwydwaith cefnogi a fforwm ar-lein.

- **Association for Post-Natal Illness (APNI)**

Ffôn: 0207 386 0868

www.apni.org

Ar gyfer menywod sy'n profi iselder yn dilyn genedigaeth eu baban.

- **Birth Trauma Association**

www.birthtraumaassociation.org.uk

Cefnogaeth i fenywod sydd wedi profi genedigaeth trawmatig, a'u partneriaid.

- **Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain**

Ffôn: 01455 883 300

www.bacp.co.uk

Wrthi'n cynnig gwasanaeth gwybodaeth sy'n darparu cysylltiadau ar gyfer cwnsela yng Nghymru a Lloegr.

- **Family Action**

Ffôn: 020 7254 6251

www.family-action.org.uk

Mae'n darparu cymorth emosiynol, ariannol ac ymarferol i deuluoedd.

- **Healthwatch**

www.healthwatch.co.uk

Healthwatch England yw'r eiriolwr annibynnol dros ddefnyddwyr ar gyfer gofal iechyd a chymdeithasol yn Lloegr. Gan weithio gyda rhwydweithiau Healthwatch lleol, rydym yn sicrhau bod lleisiau defnyddwyr a'r rhai hynny sy'n defnyddio gwasanaethau'n cyrraedd clustiau'r gwneuthurwyr penderfyniadau.

- **Home-Start**

Freephone: 0800 068 63 68

www.home-start.org.uk

Cefnogaeth yn lleol i deuluoedd â phlant ifanc.

- **Mental Health Matters Cymru**

Ffôn: 0191 516 3500

www.mentalhealthmatters.com

Sefydliad cenedlaethol sy'n darparu cymorth a gwybodaeth ar gyflogaeth, tai, cymorth cymunedol a gwasanaethau seicolegol.

- Mumsnet**
www.mumsnet.com
 Fforymau ar rianta yn cynnwys gwybodaeth ar iechyd meddwl
- Mind Infoline**
 Ffôn: 0300 123 3393
 Neges destun: 86463
www.mind.org.uk
 Mae'n darparu gwybodaeth ar ystod o bynciau gan gynnwys mathau o drallod meddwl, ble i gael cymorth, triniaethau ar gyfer cyffuriau, triniaethau amgen ac eiriolaeth. Adnodd defnyddiol iawn yw llyfryn Mind sef *Understanding postnatal depression and Perinatal mental health*. Mae'r wefan hefyd yn rhoi help a chefnogaeth i bobl yn lleol.
 Llinell gymorth ar gael Llun - Gwe, 9am – 6pm
- MoodGYM**
moodgym.anu.edu.au
 Therapi Ymddygiad Gwybyddol cyfrifiadurol am ddim ar gyfer iselder.
- Ymddiriedolaeth Genedlaethol Geni Plant (NCT)**
 Ffôn: 0300 330 0700
www.nctpregnancyandbabycare.com
 Mae'n darparu cyngor, cymorth a chwnsela ar bob agwedd ar eni plant a magu plant yn y blynyddoedd cynnar.
- NHS Choices – Your health – your choices**
www.nhs.uk
 Gwybodaeth ynghylch cyflyrau, triniaethau, gwasanaethau lleol a bywydau iach.
- Netmums**
www.netmums.com
 Sefydliad rianta ar-lein sy'n helpu rhieni i rannu gwybodaeth a chynghor.
- PANDAS Foundation UK**
www.pandasfoundation.org.uk
 Gwybodaeth a chefnogaeth i unrhyw un sy'n profi problem iechyd meddwl yn ystod neu ar ôl beichiogrwydd.
- PND and me**
www.pndandme.co.uk/
 Y nod yw cysylltu, cefnogi a grymuso y rheiny sy'n profi Salwch Meddwl Ôl-enedigol.
- Relate**
 Ffôn: 0300 100 1234
www.relate.org.uk
 Cymorth gyda phroblemau ynghylch priodas neu berthynas.

- **Rethink**

Llinell Gymorth: 0300 500 0927

www.rethink.org

Mae'n darparu gwybodaeth a llinell gymorth ar gyfer unrhywun a effeithir gan broblemau ynghylch iechyd meddwl.

- **Y Samariaid**

Ffôn: 116 123

www.samaritans.org

E-bost: jo@samaritans.org

Rhadbost RSRB-KKBY-CYJK, Chris, Blwch SP 9090, Stirling, FK8 2SA

Mae'n darparu cymorth cyfrinachol ar gyfer unrhywun sydd mewn argyfwng.

- **Sefydliadau Lleol**

Efallai bydd eich Ymwelydd Iechyd neu'ch meddygfa MT leol yn gallu rhoi rhifau cyswllt ichi ar gyfer sefydliadau lleol sy'n gallu helpu.

Lawrlwythiadau ar Ymwybyddiaeth Ofalgar

- **Franticworld.com Mindfulness: Finding Peace in a**

Frantic World – Adnoddau am ddim ar fyfyrddod ac ymwybyddiaeth ofalgar.

- www.headspace.com – Blas am ddim ar ymwybyddiaeth ofalgar, gyda chyfle i brynu sesiynau pellach.

- www.freemindfulness.org – Casgliad o fyfyrddodau i'w lawrlwytho am ddim.

Lawrlwythiadau ymlacio

- <http://wellbeing-glasgow.org.uk/audio-resources/>
- www.ntw.nhs.uk/pic/relax.php

Llyfrau defnyddiol

Mae'r dilynol yn llyfrau y gallech eu prynu neu fenthycu gan eich llyfrgell leol. Hefyd, efallai bydd perthnasau neu ffrindiau a hoffai helpu gael y rhain yn ddefnyddiol.

- **Coping with postnatal depression**

Dr Sandra Wheatley

Sheldon Press 2005

Anelir y llyfr hwn at y rhai hynny sy'n dioddef gan iselder ôl-enedigol, a'u teuluoedd.

- **Dealing with depression: (2il argraffiad adolygedig)**

Kathy Nairne and Gerrilyn Smith

The Women's Press 1998

Mae hwn yn ganllaw ymarferol ar gyfer dioddefwyr iselder a'r rhai hynny sy'n adnabod rhywun sy'n isel. Mae'n nodi achosion iselder a'r ffurfiau lluosog y gall eu cymryd, mae'n archwilio ffyrdd o ymdopi ac iacháu ac yn gwerthuso'r help sydd ar gael.

- **Depression: the way out of your prison (2il argraffiad)**

Dorothy Rowe

Taylor and Francis 2003

Mae'n rhoi ffordd inni ddeall ein hiselder sy'n cyfateb i'n profiad a sy'n ein galluogi i gymryd rheolaeth ar ein bywyd a'i newid.

- **Feeling good: the new mood therapy**

David Burns

HarperCollins 2000

Canllaw heb gyffuriau i iacháu gorbryder, euogrwydd, pesimistiaeth, hunan-barch isel ac anhwylderau eraill ynghylch iselder sy'n defnyddio dulliau a brofwyd yn wyddonol er mwyn gwella hwyliau a rhwystro'r felan.

- **Feelings after birth: the NCT book of postnatal depression**

Heather Welford

NCT Publishers Ltd 2002

Mae'r llyfr hwn yn anelu at roi dealltwriaeth a mewnwelediad ynghylch achosion ac effeithiau iselder ôl-enedigol.

- **Mind over mood: change how you feel by changing the way you think (2^{ail} rev.ed)**

Christine Padesky and Dennis Greenberger and Christine A Padesky

Guilford 2015

Mae'n tynnu ar brofiad eang yr awduron fel clinigwyr ac athrawon therapi gwybyddol er mwyn helpu cleientiaid i ddeall a gwella eu hwyliau'n llwyddiannus, newid eu hymddygiad, a gwella eu perthnasau.

- **Overcoming depression: a self-help guide using cognitive behavioral techniques (3rd rev. ed.)**

Paul Gilbert

Little Brown Book 2009

Canllaw hunan-gymorth sy'n defnyddio Technegau Gwybyddol Ymddygiadol, mae'r llyfr hwn yn llawn awgrymiadau cam wrth gam, enghreifftiau o achosion a syniadau ymarferol ar gyfer ennill rheolaeth ar iselder a hwyliau isel.

- **Overcoming depression and low mood: a five areas approach (3ydd argraffiad adolygedig)**

Dr Christopher Williams

Hodder Arnold Education 2012

Wedi'i ddiweddarau'n llawn ac wedi'i seilio ar adborth eang, mae Overcoming Depression and Low Mood yn gyfres o lawlyfrau hunan-gymorth byr i'w defnyddio gan bobl sy'n profi hwyliau isel ac iselder. Wedi'i datblygu ar y cyd ag ystod eang o arbenigwyr, mae'r cwrs yn darparu mynediad i'r ymagwedd Therapi Ymddygiad Gwybyddol brofedig (CBT). Gan ddarparu gwybodaeth hygyrch ac addysgu sgiliau bywyd allweddol mae'r llawlyfrau'n darparu ffordd ymarferol ac effeithiol o wella sut rydych yn teimlo.

- **Overcoming depression and low mood: a five areas approach (3ydd argraffiad adolygedig)**

Dr Christopher Williams

Hodder Arnold Education 2012

Wedi'i ddiweddarau'n llawn ac wedi'i seilio ar adborth eang, mae Overcoming Depression and Low Mood yn gyfres o lawlyfrau hunan-gymorth byr i'w defnyddio gan bobl sy'n profi hwyliau isel ac iselder. Wedi'i datblygu ar y cyd ag ystod eang o arbenigwyr, mae'r cwrs yn darparu mynediad i'r ymagwedd Therapi Ymddygiad Gwybyddol brofedig (CBT). Gan ddarparu gwybodaeth hygyrch ac addysgu sgiliau bywyd allweddol mae'r llawlyfrau'n darparu ffordd ymarferol ac effeithiol o wella sut rydych yn teimlo.

- **Postnatal depression – a leaflet for partners, friends and relatives**

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion 2012

Mae'n awgrymu ffyrdd o wella cyfathrebu a phartneriaethau rhwng menyw, ei gofalwyr a gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl.

- **Surviving post natal depression**

Cara Aiken

Jessica Kingsley 2000

Mae'r llyfr hwn yn anelu at helpu dioddefwyr, a'r gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda hwy, i ddeall y salwch hwn. Mae'r llyfr yn adrodd straeon deg menyw sy'n dod o gefndiroedd gwahanol iawn – gan gynnwys yr awdures – sydd wedi dioddef gan iselder ôl-enedigol.

Cyfeiriadau

Mae rhestr lawn o gyfeiriadau ar gael ar gais trwy ebostio
pic@ntw.nhs.uk

Ysgrifennwyd gan Dr Lesley Maunder a Lorna Cameron, Seicolegwyr Clinigol
Ymgynghorol, The Newcastle upon Tyne Hospitals NHS Foundation Trust.

Atgynhychir y daflen hon â chaniatâd Northumberland, Tyne and Wear NHS
Foundation Trust © 2013 www.ntw.nhs.uk Cynhyrchydd ardystiedig o wybodaeth
ddibynadwy ynghylch gofal iechyd a chymdeithasol www.informationstandard.org.

Datblygwyd yr adnodd hwn gan *Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation
Trust* gyda chefnogaeth staff gofal iechyd y Gwasanaeth Iechyd Gwladol,
defnyddwyr gwasanaeth a grwpiau sector gwirfoddol lleol yn Northumberland, Tyne
a Wear.

**Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol a'r GIG ar gael
ar ein gwefan:**

www.iawn.wales.nhs.uk/hafan



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

