

## BETH YW G-PIMHS?

Rydym yn dîm arbenigol sy'n cynnig cefnogaeth i atgyfnerthu'r berthnas pwysig rhwng babanod â'u rhiant (rhieni)/ gofalwr (gofalwyr).

Rydym yn gweithio'n agos gyda teuluoedd drwy ymyrraeth gynnar a camau atal ystyriol er mwyn rhoi'r dechreuad gorau mewn bywyd i bob babi. Rydym yn gweithio ar y cyd gyda'r holl wasanaethau sydd o gwmpas y teulu er mwyn cefnogi'r berthynas gynnar a hyrwyddo lles emosiynol.

## BETH GALLAF EI DDISGWYL?

Bydd y person sy'n gweithio gyda chi yn cwrdd ag aelod o'n tîm i helpu i benderfynu y ffordd orau o'ch deall chi a'ch babi, a'ch cefnogi.

Yna gyda'n gilydd gallwn benderfynu ar y camau mwyaf defnyddiol nesaf i chi a'ch teulu.

Sganiwch y cod QR i ymweld â'n gwefan



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

# G-PIMHS

**Gwasanaeth Iechyd  
Meddwl i Rieni a Babanod  
(G-PIMHS)**



## BETH YW IECHYD MEDDWL RHieni- BABANOD?

Mae'r 1000 diwrnod cyntaf mewn bywyd yn gyfle unigryw i dyfu ac i ddatblygu. Yn ystod y cyfnod hwn caiff ymennydd babanod eu ffurfio gan y berthynas maent yn eu cael gyda'u rhiant (rhieni)/gofalwr (gofalwyr).

Gall anawsterau mewn perth-nasoedd cynnar gael effaith barhaol ar ddatblygiad plentyn. Ni all babanod siarad am eu teimladau a'u hanghenion, ond maent yn cyfleu'r rhain mewn ffyrdd gwahanol, sydd weithiau'n anodd eu deall.

## BETH GALLWN NI EI GYNNIG?

Rydym yn gweld darpar rieni a rhieni newydd a all fod yn cael anawsterau yn teimlo cysylltiad emosiynol â'u babi am amrywiaeth o resymau gan gynnwys:

- Genedigaeth trawmatig neu feichiogrwydd llawn straen.
- Teimlo'n llethu, yn bryderus neu'n isel.
- Colledion blaenorol neu golledion sylweddol yn ystod beichiogrwydd.
- Canfod eich bod yn poeni gormod.
- Pryderon eraill a allai fod gennych am eich perthynas â'ch babi.

## GWYBODAETH CYSWLLT

E-bostiwrch ni ar:  
[G-PIMHS.ABB@wales.nhs.uk](mailto:G-PIMHS.ABB@wales.nhs.uk)



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board