

# Fy nghynllun lles beichiogrwydd ac ar ôl geni



Mae'n bwysig iawn meddwl am eich iechyd a'ch lles emosiynol, ac i ofalu am eich iechyd meddwl yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl rhoi genedigaeth.

## Defnyddio'r cynllun hwn

Gall y cynllun hwn eich helpu i feddwl am sut rydych yn teimlo a phwy all eich cefnogi. Efallai y byddwch am ei drafod gyda rhywun rydych yn ymddiried ynddynt a'i ddangos i'ch bydwaig, meddyg neu ymwelydd iechyd.

Yn aml gall cael cymorth yn gynnar atal pethau rhag gwaethygu.

Byddwch yn garedig i chi'ch hun - nid oes rhaid i chi wneud unrhyw beth yn berffaith ac efallai na fydd rhai pethau'n teimlo'n bosibl ar hyn o bryd.

## Mae dosbarthiadau cyn geni neu ddosbarthiadau beichiogrwydd

yn ffordd dda o ddysgu am esgor, geni a gofalu am faban. Gallant eich helpu i gwrdd â rhieni lleol eraill sy'n cael babi tua'r un pryd.

Gofynnwch i'ch bydwaig am ddosbarthiadau rhad ac am ddim yn eich ardal chi. Dylai eich gwaith roi amser i ffwrdd i chi i fod yn bresennol.



## Dw i eisiau siarad ynghylch/Dwi'n poeni ynghylch:

.....  
.....  
.....

## Gofalu amdanaf fy hun

### Byddaf yn ceisio ...

- bod yn actif mewn rhyw ffordd - hyd yn oed taith gerdded hamddenol
- cael cawod a brwsio fy nannedd bob dydd
- bwyta rhywfaint o fwyd maethlon bob dydd
- gwneud ychydig o ioga, myfyrio neu ymwybyddiaeth ofalgar gan ddefnyddio dosbarth, ap neu fideo
- gwranddo ar gerddoriaeth neu bodlediadau dwi'n hoffi
- siarad â rhywun rwy'n ymddiried ynddynt – rhiant, partner, brawd neu chwaer neu ffrind
- gwneud ychydig o amser i mi fy hun wneud rhywbeth dwi'n ei fwynhau
- cadw dyddiadur neu ddyddlyfr (ar bapur neu yn fy ffôn)
- treulio amser gyda phobl sy'n malio amdanaf
- creu grŵp negeseuon/WhatsApp o bobl a fydd yno pan fydd eu hangen arnaf.

## Pwy all fy nghefnogi?

Meddyliwch am bwy allai roi mwy o gefnogaeth i chi. Nodwch gysylltiadau defnyddiol yma.

Bydwraig:

.....

Rhywun dwi'n ymddiried ynddynt:

.....

Meddyg Teulu:

.....

Ymwelydd iechyd:

.....

Cefnogaeth bwydo:

.....

Cwnsler/therapydd:

.....

Ymgynghorydd:

.....

Bydwragedd Tommy  
**0800 014 7800**  
(Llun – Gwener, 9am – 5pm),  
neu e-bostiwch ni yn  
[midwife@tommys.org](mailto:midwife@tommys.org)

Grwpiau babanod lleol:

Amser .....

Lle .....

.....

.....

Cefnogaeth bellach



[tommys.org/wellbeing](https://tommys.org/wellbeing)

# Tommy's

