

Cefnogi Rheoli Pwysau Ôl-enedigol mewn Gofal Sylfaenol a Chymunedol



**Mae
1 O BOB 2**

fenyw yn magu pwysau gormodol yn ystod beichiogrwydd.

Cefndir

**Cred
84%**

o bobl yng Nghymru ei bod yn bwysig i weithwyr iechyd proffesiynol ddarparu cefnogaeth rheoli pwysau ôl-enedigol.



Edrychodd ein hymchwil ar sut y gellir ymwreiddio cefnogaeth rheoli pwysau ôl-enedigol mewn gofal sylfaenol neu gymunedol arferol.



Negeseuon allweddol Ar gyfer llunwyr polisi ac ymarferwyr

Roedd **diffyg tystiolaeth gyson** o ran y ffordd orau i ymwreiddio cymorth.

Y dulliau sydd fwyaf addawol:

Ymyriadau rheoli pwysau sy'n dechrau tua

**6
MIS**
ar ôl geni



Wedi'u cyflwyno mewn **apwyntiadau gofal iechyd neu ofal plant arferol.**



Yn gyffredinol, roedd staff a menywod yn gweld y mentrau'n dderbyniol.

Negeseuon allweddol Ar gyfer ymchwilwyr

Dyma faes
**pwysig sydd heb
ddigon o ymchwil iddo.**
Dim ond

11
PAPUR
a welsom
gan gynnwys
1 astudiaeth
o'r DU

**Dim ond 2
astudiaeth**
a nododd farn staff
neu fenywod ar
gefnogaeth rheoli
pwysau ôl-enedigol.



Roedd **diffyg
ymchwil sy'n
ymwreiddio
cymorth y tu hwnt
i flwyddyn** ar ôl
geni.

Beth sydd angen digwydd nesaf?



Mae angen **i ni wneud mwy o
ymchwil, yn enwedig yn y DU**, i
ddeall y rôl y gall gofal sylfaenol
a chymunedol ei chwarae wrth
gefnogi pwysau menywod ar ôl
beichiogrwydd.

Mae angen **codi
ymwybyddiaeth**
o **bwysigrwydd ymwreiddio**
cefnogaeth rheoli pwysau
ôl-enedigol a'r rôl y gall gweithwyr
gofal iechyd ei chwarae.



Am ragor o wybodaeth...

Cliciwch yma am erthygl ymchwil a gyhoeddwyd neu ewch i www.fuse.ac.uk