



Caring for your baby starts with caring for you

Online support to improve your wellbeing during pregnancy, birth and beyond.

Around 1 in 5 women and 1 in 10 men will develop a mental health concern, such as anxiety or low mood, during the perinatal period – that's the period during pregnancy and the first year after having a baby.

Online guided self-help programme, **Space for Perinatal Wellbeing**, can help parents and parents-to-be improve wellbeing and access mental health support in a way that suits your lifestyle. There's no need to be referred by a GP to access the programme - it's available free on the NHS in Wales to anyone aged 16 and above.

Support on your terms

Sign up online without a GP referral. Go at your own pace. Access your programme 24/7 – anywhere, anytime - from any online device.

Digital mental health support with a human touch

You'll be allocated a SilverCloud® Supporter who will review your progress and check-in with you via online message every fortnight.

It works

CBT is effective in reducing symptoms of anxiety and depression, and improving wellbeing

Learn more and sign up:

nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup

2023 SilverCloud® All Rights Reserved. SilverCloud® is a registered trademark of American Well Corporation.





Mae gofalu am eich babi yn dechrau trwy ofalu am eich hunain

Cymorth ar-lein i helpu
rheoli eich lles yn ystod
beichiogrwydd, yr
enedigaeth ac ar ôl.

Bydd tua 1 o bob 5 menyw ac 1 o bob 10 dyn yn datblygu pryder iechyd meddwl, fel gorbryder neu hwyliau isel yn ystod y cyfnod amenedigol - dyma'r cyfnod yn ystod y beichiogrwydd a'r flwyddyn ar ôl geni'r babi.

Gall rhaglen huanangymorth, dan arweiniad sydd ar gael ar-lein, **Gofod i Les Amenedigol**, helpu rhieni newydd a rhieni sy'n disgwyl i wella eich lles a chael cymorth iechyd meddwl mewn ffordd sy'n gyfleus i'ch ffordd o fyw. Does dim angen atgyfeiriad gan feddyg teulu i ddefnyddio'r rhaglen - mae ar gael am ddim ar y GIG yng Nghymru i unrhyw un sy'n 16 oed neu hŷn.

Cymorth sy'n siwtio chi

Cofrestrwch ar-lein heb angen atgyfeiriad gan Feddyg Teulu. Ewch ar gyflymder sy'n gyfleus i chi. Defnyddiwch y rhaglen 24/7 - unrhyw le, unrhyw bryd - o unrhyw ddyfais ar-lein.

Cymorth iechyd meddwl digidol sydd â naws personol

Byddwch yn cael Cefnogwr SilverCloud® penodol a fydd yn adolygu eich cynnydd ac yn gwirio gyda chi drwy neges ar-lein bob pythefnos.

Mae'n gweithio

Mae CBT yn effeithiol wrth leihau symptomau gorbryder ac iselder, a gwella lles.

I ddysgu mwy/cofrestru, ewch i:

nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup

2023 SilverCloud® Cedwir pob hawl. Mae SilverCloud® yn nod masnach cofrestredig American Well Corporation.

