

Social Media Posts: Facebook / long form Space for Perinatal Wellbeing | Gofod i Les Amenedigol

Facebook: @SilverCloudWales

Twitter: @SilverCloudW

	ENGLISH	CYMRAEG
1.	<p>Having a baby is an exciting time but it can also be stressful and emotionally challenging. In fact, 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 during pregnancy until one year after birth.</p> <p>New online guided self help-programme Space for Perinatal Wellbeing can help you look after your #wellbeing during this important time.</p> <p>Learn more: https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/</p>	<p>Mae cael babi yn gyfnod cyffrous iawn ond gall hefyd fod yn straenus ac yn heriol yn emosiynol. Mewn gwirionedd, 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 hyd at flwyddyn ar ôl geni.</p> <p>Gall y rhaglen digidol hunangymorth (newydd) Gofod i Les Amenedigol eich helpu gofalu am eich #lles yn ystod y cyfnod pwysig hwn.</p> <p>Dysgu mwy: https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/</p>
2.	<p>Caring for your baby starts with caring for you.</p> <p>(New) digital supported self-help programme Space for Perinatal Wellbeing can help you build skills to improve your #wellbeing in ways that fit around your busy life.</p> <p>The programme is available for free via #NHSWales without a GP referral. Sign up online and access your programme 24/7 from any mobile, tablet or laptop.</p> <p>Learn more: https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/</p> <p>#NHSWales</p>	<p>Mae gofalu am eich babi yn dechrau trwy ofalu am eich hunain.</p> <p>Gall y rhaglen digidol hunangymorth (newydd) Gofod i Les Amenedigol eich helpu meithrin sgiliau i wella eich #lles mewn ffyrdd sy’n siwtio eich bywyd prysur.</p> <p>Mae’r rhaglen hon ar gael am ddim gyda #GIGCymru heb angen atgyfeiriad gan Feddyg Teulu. Cofrestrwch trwy eich ffôn symudol, tabled neu liniadur a chyrchu eich rhaglen 24/7.</p> <p>Am fwy o wybodaeth, ewch i: https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/</p> <p>#GIGCymru</p>
3.	<p>Many people struggle with their mental health when expecting a baby and during the first year of being a new parent.</p>	<p>Mae llawer o bobl yn cael trafferth gyda’u #iechydmeddwl wrth ddisgwyl babi ac yn y flwyddyn gyntaf o fod yn #rhiant.</p>

	<p>If you're feeling stressed, anxious or low there's support available online to help you manage your symptoms and improve your #wellbeing.</p> <p>The good news is you can access Space for Perinatal Wellbeing - an online supported self-help programme by SilverCloud® – free through #NHSWales.</p> <p>Sign up without a GP referral and work through it at your own pace using any online device.</p> <p>Want to know more? https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/</p>	<p>Os ydych yn teimlo dan straen, yn orbryderus neu'n isel, mae cymorth ar gael ar-lein i chi helpu rheoli'ch symptomau a gwella eich #lles.</p> <p>Y newyddion da yw gallwch gyrchu Gofod i Les Amenedigol- rhaglen hunangymorth dan arweiniad ar gael ar-lein gan SilverCloud® – am ddim trwy #GIGCymru.</p> <p>Cofrestrwch heb atgyfeiriad gan Feddyg Teulu a gweithiwch ar gyflymder sy'n siwtio chi ar unrhyw ddyfais ar-lein.</p> <p>Am fwy o wybodaeth, ewch i: https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/</p>
4.	<p>We often hear about all the positive things experienced during pregnancy and new parenthood, but less about the emotional challenges people also face.</p> <p>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.</p> <p>Online guided self-help programme, Space for Perinatal Wellbeing, can help you manage anxiety and low mood and improve your #wellbeing during pregnancy and beyond.</p> <p>Learn more: https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/</p>	<p>Rydym yn aml yn clywed am yr holl bethau cadarnhaol am feichiogrwydd a bod yn rhiant newydd, ond llai am yr heriau emosiynol y mae pobl hefyd yn eu hwynebu.</p> <p>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.</p> <p>Gall y rhaglen hunangymorth, dan arweiniad sydd ar gael ar-lein, Gofod i Les Amenedigol, eich helpu rheoli gorbryder a hwyliau isel a gwella eich #lles yn ystod cyfnod beichiogrwydd ac ar ôl.</p> <p>Am fwy o wybodaeth, ewch i: https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/</p>
5.	<p>Looking after your own #wellbeing is an important part of being a parent, especially during the perinatal period. But making time for yourself can be hard while juggling the demands of family life.</p> <p>SilverCloud® programme Space for Perinatal Wellbeing can help new parents/carers and parents-to-be improve their wellbeing during pregnancy and the first year after having a baby..</p> <p>It's based on techniques from cognitive behavioural therapy, which can help you manage problems and understand how your</p>	<p>Mae gofalu am eich #lles personol yn rhan bwysig iawn o fod yn rhiant, yn enwedig yn ystod y cyfnod amenedigol. Ond, gall gwneud amser i chi'ch hun bod yn anodd wrth ddelio â gofynion bywyd teulu.</p> <p>Gall rhaglen SilverCloud® Gofod i Les Amenedigol helpu rhieni a gofalcwyr newydd, neu'r rhai sy'n disgwyl, i wella eu lles yn ystod beichiogrwydd a'r flwyddyn gyntaf yn dilyn yr enedigaeth.</p> <p>Mae'r rhaglen yn seiliedig ar therapi gwybyddol ymddygiadol, sy'n eich helpu rheoli problemau ac i ddeall sut mae eich</p>

<p>thoughts, feelings and behaviours are linked.</p> <p>Sign up without a GP referral and access the programme 24/7 via any online device. Think of it as wellbeing support on your terms.</p> <p>Learn more: https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/</p>	<p>meddyliau, eich teimladau a'ch ymddygiadau i gyd wedi cysylltu.</p> <p>Cofrestrwch heb atgyfeiriad meddyg teulu a defnyddiwch y rhaglen unrhyw bryd 24/7 trwy unrhyw ddyfais ar-lein. Meddylwch amdani fel cymorth lles sy'n siwtio chi.</p> <p>Am fwy o wybodaeth, ewch i: https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/</p>
--	---

Social Media Posts: Twitter/ short form Space for Perinatal Wellbeing | Gofod i Les Amenedigol

	ENGLISH	CYMRAEG
1.	<p>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.</p> <p>Online guided self help programme Space for Perinatal Wellbeing can help you improve #wellbeing and feel better.</p> <p>Info: https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/</p>	<p>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.</p> <p>Gall y rhaglen digidol hunangymorth, dan arweiniad Gofod i Les Amenedigol helpu gwella eich #lles a theimlo'n well.</p> <p>Gwyb: https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/</p>
2.	<p>Caring for your baby starts with caring for you.</p> <p>SilverCloud® programme Space for Perinatal Wellbeing can help you improve your #wellbeing in ways that fit your lifestyle, however busy life gets. No GP referral required. Access 24/7 online.</p> <p>Info: https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/</p>	<p>Mae gofalu am eich babi yn dechrau trwy ofalu am eich hunain.</p> <p>Gall rhaglen therapi SilverCloud® Gofod i Les Amenedigol helpu eich #lles mewn ffyrdd sy'n siwtio eich bywyd prysur. Does dim angen atgyfeiriad gan Feddyg Teulu. Ar gael ar-lein 24/7.</p> <p>Gwyb: https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/</p>
3.	<p>Many people struggle with their #mentalhealth during pregnancy and the first year of being a new #parent.</p>	<p>Mae llawer o bobl yn cael trafferth gyda'u #iechydmeddwl yn ystod beichiogrwydd ac yn y flwyddyn gyntaf o fod yn #rhiant.</p>

	<p>Online guided self-help programme Space for Perinatal Wellbeing can help you improve your #wellbeing, manage symptoms and feel better.</p> <p>Learn more: https://nhs.wales/silvercloudhealth.com/signup/</p>	<p>Gall y rhaglen digidol hunangymorth, dan arweiniad, Gofod i Les Amenedigol helpu gwella eich #lles, rheoli eich symptomau a themlo'n well.</p> <p>Gwybodaeth: https://nhs.wales/silvercloudhealth.com/signup/</p>
4.	<p>SilverCloud® programme, Space for Perinatal Wellbeing, can help parents and carers manage symptoms of #anxiety and low mood, and improve #wellbeing during pregnancy and beyond.</p> <p>Learn more and sign up: https://nhs.wales/silvercloudhealth.com/signup/</p>	<p>Gall rhaglen therapi gwybyddol ymddygiadol ar-lein SilverCloud®, Gofod i Les Amenedigol, helpu rhieni a gofalywr rheoli gorbryder a hwyliau isel a gwella #lles yn ystod cyfnod beichiogrwydd ac ar ôl.</p> <p>Mwy o wybodaeth a chofrestru: https://nhs.wales/silvercloudhealth.com/signup/</p>
5.	<p>Looking after your mental health is an important part of being a #newparent. Space for Perinatal Wellbeing can help you improve your #wellbeing on your terms.</p> <p>Online supported self-help programme available though #NHSWales without a GP referral.</p> <p>https://nhs.wales/silvercloudhealth.com/signup/</p>	<p>Mae gofalu am eich iechyd meddwl yn rhan bwysig o fod yn #rhiantnewydd. Gall y rhaglen ddigidol Gofod i Les Amenedigol helpu gwella eich #lles ar gyflymder sy'n siwtio chi.</p> <p>Rhaglen hunangymorth dan arweiniad gyda #GIGCymru heb atgyfeiriad gan Feddyg Teulu.</p> <p>https://nhs.wales/silvercloudhealth.com/signup/</p>

Online CBT Social Media Posts: Instagram

Space for Perinatal Wellbeing | Gofod i Les Amenedigol

ENGLISH	CYMRAEG
<p>Having a baby is an exciting time but it can also be stressful and emotionally challenging. In fact, 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 during pregnancy until one year after birth. SilverCloud® online guided self-help programme, Space for Perinatal Wellbeing, can help new parents, parents-to-be and carers improve wellbeing and manage stress, anxiety and low mood during this important time. It’s free on NHS Wales without a GP referral. Sign up and access the programme 24/7 from any online device. Link in bio.</p> <p>#NHSWales #SilverCloud #MentalHealth #Wellbeing #PerinatalWellbeing #Pregnancy #NewBaby #NewParents #MentalHealthAwareness #MentalHealthMatters #PostNatalDepression #Anxiety #Stress</p>	<p>Mae cael babi yn gyfnod cyffrous iawn ond gall hefyd fod yn straenus ac yn heriol yn emosiynol. Mewn gwirionedd, 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 hyd at flwyddyn ar ôl geni.</p> <p>Gall rhaglen thunangymorth ar-lein dan arweiniad SilverCloud®, Gofod i Les Amenedigol, helpu rhieni a gofalwyr newydd a’r rhai sy’n disgwyl, i wella eu lles a rheoli straen, gorbryder a hwyliau isel yn ystod y cyfnod pwysig hwn. Mae’r rhaglen am ddim gyda GIG Cymru heb atgyfeiriad gan Feddy Teulu. Cofrestrwch i ddefnyddio’r rhaglen 24/7 ar unrhyw ddyfais ar-lein. Dolen yn y disgrifiad.</p> <p>#GIGCymru #SilverCloud #IechydMeddwl #Lles #LlesAmenedigol #Beichiogrwydd #BabiNewydd #RhieniNewydd #YmwybyddiaethIechydMeddwl #IechydMeddwlYnBwysig #IselderÔlenedigol #Gorbryder #Straen</p>