

# Terfynu beichiogrwydd yn dilyn diagnosis cyn-geni

Pwrpas y wybodaeth hon yw helpu menywod a'u partneriaid sy'n ystyried terfynu beichiogrwydd am eu bod wedi cael diagnosis am anomaledd. Gobeithio y bydd y wybodaeth yn ddefnyddiol hefyd i bawb sy'n gofalu am y rhieni – y staff meddygol proffesiynol, y teulu a ffrindiau.

Rydym yn defnyddio'r termau 'rhieni' a 'babi' drwy'r Llawlyfr hwn i gyd am mai dyma sut mae'r rhan fwyaf o bobl sydd wedi dod at ARC yn dewis disgrifio eu sefyllfa. Rydym yn sylweddoli y byddai'n well gan rai pobl gael eu galw'n bobl yn hytrach na rhieni a chyfeirio at y babi fel ffetws.

## **GWNEUD EICH PENDERFYNIAD**

Am eich bod chi'n rhieni i fabi sydd ag anomaledd, mae'n bosib eich bod chi'n teimlo'n unig iawn. Efallai eich bod chi'n teimlo'n wahanol i bawb arall ac yn meddwl na all unrhyw un ddeall sut rydych chi'n teimlo. Roeddech chi, a phawb o'ch cwmpas, wedi meddwl y byddai eich babi'n datblygu fel y disgwyl. Pan mae rhywun yn dweud wrthyfod fod anomaledd ar eich babi, rydych yn colli'r babi iach sydd yn eich meddwl a gallwch hefyd golli eich hyder ynoch chi'ch hun.

Mae'n beth naturiol iawn i chi ddechrau meddwl a fydddech chi wedi gallu osgoi hyn. Efallai y byddwch yn ceisio rhoi'r bai arnoch chi'ch hun neu hyd yn oed ar eich gilydd; efallai y teimlwch y gallech chi neu staff yr ysbyty fod wedi gwneud rhywbeth i atal hyn rhag digwydd. Mewn gwirionedd, bron bob tro, does dim cysylltiad rhwng anomaledd eich babi a'r hyn rydych yn credu eich bod wedi'i wneud, neu heb ei wneud.

Pan fyddwch yn clywed y newyddion i ddechrau, mae'n debyg y byddwch yn teimlo cymysgedd o emosiynau dryslyd iawn. Byddwch yn teimlo'n drist am golli'r babi iach roeddech wedi gobeithio ei gael, yn ogystal â thristwch am y babi rydych yn ei gario. Wrth i chi geisio penderfynu a ddylech chi derfynu'r beichiogrwydd neu barhau, peidiwch â bod ofn gofyn pob cwestiwn sydd ar eich meddwl; efallai y byddai o gymorth i chi eu nodi nhw i lawr ar bapur. Mae llawer o bobl eisiau gwybod cymaint ag y gallant am yr hyn sydd o'i le ar eu babi. Weithiau mae'n gyflwr adnabyddus iawn ac mae digonedd o wybodaeth ar gael amdano. Ar adegau eraill, ychydig iawn y mae pobl yn ei wybod am y cyflwr. Efallai y bydd angen i chi ofyn gewch chi i siarad â genetegydd neu baediatregydd i gael rhai o'r atebion rydych eu heisiau. Neu, gallech chi fynd yn syth at y mudiad ar gyfer yr anabledd penodol hwnnw. Gofynnwch am yr amser i wneud hynny os ydych ei angen; efallai y bydd hi'n bwysig iawn i chi yn y dyfodol allu edrych yn ôl a gwybod bod gennych y wybodaeth angenrheidiol i gyd cyn i chi wneud eich penderfyniadau.

## **EFFAITH EMOSIYNOL**

Pan fydd unrhyw brofedigaeth yn digwydd, mae'n beth arferol i chi deimlo'n hynod o ddiog ac euog, yn ogystal â thrist. Er eich bod chi'n disgwyl teimlo'n euog, efallai oherwydd yr

anomaledd, neu am eich bod yn gorfod penderfynu a ydych am derfynu'r beichiogrwydd, mae'n bosib nad oeddech wedi disgwyl teimlo'n ddig.

Hefyd, efallai y byddwch yn teimlo rhyddhad eich bod chi'n gwybod am yr anomaledd mewn digon o bryd i wneud penderfyniad. Nid yw unrhyw rai o'r teimladau hyn yn anarferol neu'n anghywir ac, os gallwch, rhowch ganiatâd i chi'ch hun i deimlo'r emosiynau hyn, ond ceisiwch beidio â'u cyfeirio nhw at eich gilydd. Beth bynnag yw eich teimladau ar hyn o bryd, dyma eich ymateb i sefyllfa dorcalonus iawn; gadewch i chi'ch hun alaru colli eich babi yn y ffordd sy'n teimlo'n iawn i chi.

Mae dewis terfynu beichiogrwydd yn gallu bod yn benderfyniad hynod o anodd a phoenus. Efallai y byddai o gymorth i chi gymryd amser i feddwl a siarad am y peth gyda'ch gilydd, neu gyda rhywun sy'n gallu cynnig cefnogaeth. Efallai eich bod yn cael trafferth prosesu'r holl wybodaeth a gawsoch. Os oes angen, siaradwch eto gyda'ch obstetrydd neu fydwraig.

Os ydych eisiau siarad am eich teimladau ac am unrhyw faterion perthnasol eraill, mae croeso i chi gysylltu ag ARC.

## **DULLIAU O DERFYNU BEICHOGRWYDD**

Mae gwahanol ffyrdd o derfynu beichiogrwydd pan mae anomaledd ar y ffetws. Dylai bod dewis o ddulliau ar gael i chi, ond mae hynny'n dibynnu pa mor feichiog ydych chi neu beth yw eich amgylchiadau penodol. Yn ôl ein profiad ni o gefnogi rhieni yn ARC, ac yn ôl gwaith ymchwil, nid yw dewis dull meddygol yn lle proses lawfeddygol, neu broses lawfeddygol yn lle dull meddygol, yn gwneud unrhyw wahaniaeth i'ch adferiad emosiynol wedyn. Mae'n bwysig eich bod yn ystyried pa ddull y byddwch chi'n gallu ymdopi orau ag ef.

Dyma grynodedd byr o'r dulliau, a bydd mwy o fanylion amdanynt mewn adrannau yn nes ymlaen

Os yw eich beichiogrwydd wedi mynd ymhellach na 21 wythnos, cynigir triniaeth i chi fydd yn sicrhau bod y babi'n marw cyn i chi fynd i mewn i gael y driniaeth derfynu. Mae hyn yn gofyn rhoi pigiad i'r babi a bydd meddyg arbenigol yn gwneud hynny.

### **Terfyniad llawfeddygol**

Gall y rhan fwyaf o ysbytai GIG gynnig proses lawfeddygol i chi o dan anaesthetig cyffredinol hyd at 13 wythnos o feichiogrwydd, a gall rhai ohonyn nhw wneud hynny ar ôl 13 wythnos. Mewn sefyllfa lle mae ysbyty GIG yn methu cynnig triniaeth lawfeddygol i chi, dylech allu ei chael yn rhad ac am ddim mewn clinig darparydd annibynnol hyd at 24 wythnos. Mae gan un o'r prif ddarparwyr, BPAS, linell ffôn benodol i fenywod sy'n terfynu beichiogrwydd oherwydd anomaledd ar y ffetws: 0345 437 0360. Gallwch ddarllen rhagor am eu gwasanaeth nhw yma: <https://www.bpas.org/more-services-information/fetal-anomaly-care/>

### **Terfyniad meddygol**

Mae'r dull yma'n defnyddio meddyginiaeth i gychwyn yr esgoriad. Byddwch yn derbyn cyffuriau i baratoi eich corff ac yna i ysgogi'r esgoriad. Byddwch yn cael y gyfres gyntaf o gyffuriau (Mifepristone) 48 awr cyn i chi fynd i'r ysbyty i gychwyn eich esgoriad.

Mae siawns o 1% y gallech ddechrau esgor yn gynharach na'r disgwyl. Ewch yn syth i'r ysbyty os cewch chi unrhyw arwyddion e.e. poenau, neu redlif yn dod allan (sef 'show' yn Saesneg, pan fydd y plwg mwcws sy'n eistedd yng ngwddf y groth tra byddwch chi'n feichiog yn dod allan. Gall y mwcws yma edrych fel plwg trwchus neu bydd yn fwy llac ac edafog ac efallai y bydd llinellau o waed ynddo). Os oes gennych unrhyw bryderon ar ôl i chi gymryd y dabled, cysylltwch â'ch meddyg neu fydwraig.

## **PARATOI I FYND I MEWN AR GYFER Y DRINIAETH**

Mae'n syniad da i ystyried rhai pethau ymarferol cyn i chi fynd i mewn i gael y driniaeth, er enghraifft pa mor hir y byddwch chi yno. Byddwch yn yr ysbyty dros nos, ac weithiau'n hirach os byddent yn ysgogi'r esgoriad, felly os oes gennych blant eraill efallai y byddai'n syniad i chi eu paratoi nhw ar gyfer hyn ac am yr amser y bydd rhywun arall yn gofalu amdanynt. Os byddwch yn cael terfyniad o dan anaestetig cyffredinol, efallai y bydd eich arhosiad yn yr ysbyty neu glinig yn fyrrach, ond gall ôl-effeithiau'r anaestetig bara am rai diwrnodau.

Efallai y byddai'n syniad i chi ddechrau meddwl am rai o'r dewisiadau sydd o'ch blaen. Gallai'r dewisiadau hynny gynnwys: a fyddwch chi eisiau gweld a dal eich babi, fyddwch chi eisiau cael claddedigaeth neu amlosgiad, a sut ydych chi'n teimlo am gael post mortem. Efallai y byddwch eisiau trafod y materion hyn gyda'ch bydwraig cyn mynd i mewn i'r ysbyty, neu mae croeso i chi siarad ag ARC.

Bydd yn rhaid i chi baratoi'r pethau arferol ar gyfer mynd i'r ysbyty, yn ogystal â chwepwl o gobanau, tywelion mislif, cylchgronau ac efallai rywbeth i'ch helpu i basio'r amser.

Beth bynnag fydd eich dewis ddull o derfynu eich beichiogrwydd, efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi gymryd amser i dderbyn yn feddyliol beth sy'n mynd i ddigwydd yn gorfforol. Mae gennych rywfaint o ddewis o ran amseriad eich ymweliad ar gyfer y driniaeth; siaradwch am hyn gyda'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gofalu amdanoch. Os ydych yn teimlo fod pobl yn eich brysio, gofynnwch am ddiwrnod ychwanegol, neu fwy; os ydych yn teimlo fod yr amser aros yn annioddefol o hir, gofynnwch a gewch chi fynd i mewn yn gynharach. I lawer o bobl, mae'n bwysig bod ganddynt yr holl wybodaeth y maent ei hangen i wneud eu penderfyniadau eu hunain, er mwyn cadw eu hurddas a theimlad o reolaeth dros eu sefyllfa. Byddai o gymorth i chi gael eich partner, cyfaill agos neu berthynas gyda chi drwy gydol eich amser yn yr ysbyty neu glinig. Dylech fod yn ymwybodol hefyd y bydd gofyn i'r fam lofnodi ffurflen ganiatâd cyn derfynu'r beichiogrwydd.

## **Y BROSES DERFYNU**

Terfyniadau llawfeddygol o dan anaestetig cyffredinol.

Bydd terfyniadau o dan anaestetig cyffredinol yn digwydd fel arfer ar ward gynaeolegol, mewn uned dydd llawfeddygol neu mewn clinig annibynnol. Efallai na fydd gennych ystafell breifat bob tro ac efallai y byddwch gyda menywod sy'n derfynu beichiogrwydd di-groeso neu sy'n cael amrywiol driniaethau llawfeddygol eraill. Mae'r driniaeth derfynu ei hun yn cynnwys meddalu ac ymestyn ychydig ar wddf y groth a thynnu'r cynnwys allan gydag offer a sugnedd ysgafn. Bydd rhywfaint o boen corfforol neu deimlad anghyfforddus wedyn. Ond am eich bod yn colli eich babi, byddwch yn cael poen emosiynol hefyd nad oes modd ei leddfu gydag anaestetig.

Ni fydd babi cyflawn i'w weld wedyn. Mae rhai rhieni'n dewis gweld gweddillion eu babi. Efallai y bydd yr awgrymiadau yn yr adrannau am goffadwriaeth ac angladdau yn ddefnyddiol i chi. Efallai y byddwch eisiau gofyn am gael tynnu llun sgan o'ch babi, rhag ofn eich bod eisiau ei weld rywbryd yn y dyfodol.

### **Cael terfyniad llawfeddygol o dan anaesthetig cyffredinol yn y sector annibynnol**

Os nad yw eich ysbyty'n gallu rhoi terfyniad llawfeddygol o dan anaesthetig cyffredinol i chi, efallai y byddwch yn penderfynu cael un mewn clinig annibynnol. Er bod darparwyr gwasanaethau erthyliad ym Mhrydain yn eithriadol o gymwys a phroffesiynol, mae'n gallu bod yn anodd cael triniaeth mewn amgylchedd lle mae'r rhan fwyaf o'r terfyniadau'n cael eu perfformio am fod y beichiogrwydd yn ddi-groeso. Dim ond hyd at 24 wythnos o feichiogrwydd y bydd darparwyr annibynnol yn rhoi terfyniadau. Mae ARC wedi gweithio gyda'r darparwydd bpas i greu llwybr i fenywod sy'n cael terfyniadau ar ôl diagnosis cyn-genï. Mae rhiff ffôn ar wahân ar gyfer trefnu hynny, sef 0345 437 0360

### **Terfyniadau meddygol sy'n cynnwys ysgogi esgoriad**

Gallai eich terfyniad ddigwydd ar ward gynaeolegol, ond mae'n fwy cyffredin ar ward mamolaeth. Gall y ddau le yma beri anhawster i wahanol fenywod. Mae bod yn agos at famau eraill sy'n rhoi genedigaeth i fabanod byw yn gallu bod yn boenus iawn yn emosiynol; mae bod gyda phobl eraill ar ward gynaeolegol yn gallu cryfhau'r teimlad o unigrwydd ac o deimlo eich bod wedi methu fel mam. Waeth pa ward yr ewch arni, dylech gael eich ystafell eich hun.

Bydd yr esgoriad yn cael ei ysgogi gan ddefnyddio prostaglandin, naill ai ar ffurf tabled, drwy roi pesari yn eich fagina neu mewn drip i mewn i'ch braich, neu gyfuniad o'r rhain. Mae'r dabled Mifepristone a gymerwch cyn dod i mewn yn helpu i baratoi eich croth a gwddf y groth ar gyfer rhoi genedigaeth. Efallai y gwelwch fod cryn dipyn o amser yn pasio, a bod angen nifer o besariau, cyn i'r poenau ddechrau. Os nad yw'r esgoriad yn cychwyn ar ôl y gyfres gyntaf o besariau, yna efallai y bydd yn rhaid aros 24 awr cyn y gallwch gael unrhyw beth arall i gychwyn yr esgoriad.

Ni ddylech orfod dioddef poen eithafol. Dylai'r bobl sy'n gofalu amdanoch gynnig rhywbeth i chi i ladd y boen, ond efallai y bydd yr hyn sydd ar gael yn wahanol ar wahanol wardiau. Y lladdwyr poen mwyaf cyffredin yw pethidin a moddion yn deillio o morffin. Gallwch gael y rhain ar unrhyw ward, ond efallai na fydd pethidin yn effeithiol a gallai achosi cyfogi. Mae werth cofio bod rhai menywod yn teimlo bod y dryswch a'r colli rheolaeth a achosir gan y cyffur yn waeth na'r boen ei hun. Weithiau mae menywod sydd wedi cael cyffur cryf yn teimlo'n bell i ffwrdd o'r esgoriad ei hun, ac yn methu gweld a dal eu babi'n iawn ar ôl y geni. Gall y cyffuriau achosi dolur rhydd a chwydu. Mae rhai ysbytai'n galluogi i fenywod gymryd a rheoli eu dulliau o ladd poen eu hunain. Mae epidwral ac Entonox (nwy ac aer) i'w cael yn aml iawn ar wardiau esgor. Mae peiriannau TENS yn gallu bod yn ddefnyddiol i'ch helpu i reoli'r boen.

Gofynnwch i'r staff beth sydd ar gael i chi, a dywedwch beth yw eich dymuniadau. Mae ymarferion anadlu ac ymlacio'n gallu bod o gymorth mawr, ond mae'n anodd gwneud ymdrech sy'n teimlo'n bositif pan mae'r amgylchiadau'n anodd fel hyn. Mae rhai menywod yn teimlo bod defnyddio pêl eni o gymorth iddynt. Mae mynd trwy esgoriad yn anodd dan unrhyw amgylchiadau; yn y sefyllfa hon,

gall fod yn anoddach fyth, yn gorfforol ac yn emosiynol. Does dim rhaid dioddef y boen, ond byddai'n well gan rai menywod beidio cael cyffuriau cryf.

### **Os mai dyma eich babi cyntaf**

Efallai eich bod yn hynod o bryderus am y poenau a'r geni os mai dyma eich babi cyntaf. Mae hyn yn gwbl naturiol ac efallai y byddwch eisiau siarad gyda'ch bydwraig am eich ofnau. Am mai esgoriad wedi'i ysgogi yw hwn, er bod eich babi'n llawer llai na babi sy'n cael ei eni yn ei lawn dymor, gall y boen fod yn gryf ac mae'n anodd rhagweld hyd yr esgoriad a phryd y byddwch yn rhoi genedigaeth.

### **Y Geni**

Efallai eich bod yn poeni beth fydd yn digwydd pan gaiff eich babi ei eni. Dyma rai cwestiynau sydd gan rieni: A fydd y babi'n teimlo poen? Pryd fydd y babi'n marw? Sut fyddwn ni'n gwybod pryd y bydd y babi'n cael ei eni? Sut fydd y babi'n cael ei eni? Sut fydd y babi'n edrych? Siaradwch â'r staff am eich pryderon a gallwch gysylltu â ni ar linell gymorth ARC.

Bydd eich babi wedi ei ffurfio'n llawn, ac mae'n bwysig i lawer o fenywod bod eu babi'n cael ei eni gydag urddas. Gall achosi poen emosiynol mawr i chi os byddwch yn rhoi genedigaeth i'ch babi i mewn i bot gwely, ond rhaid dweud bod hynny yn digwydd weithiau oherwydd ansicrwydd ynglŷn â phryd y bydd y babi'n cael ei eni ac ansicrwydd am yr angen corfforol i wthio y mae'r fam yn ei deimlo.

Bydd y brych yn dod allan ar ôl yr enedigaeth fel arfer, ond os nad yw hynny'n digwydd, efallai y byddwch angen triniaeth lawfeddygol (D&C) o dan anaesthetig cyffredinol.

### **Beth am weld a dal y babi?**

Mae hwn yn benderfyniad personol iawn ac efallai y byddwch angen amser i feddwl am y peth; efallai y gwelwch eich bod yn newid eich meddwl ynglŷn â hyn drwy'r amser, neu eich bod yn teimlo'n wahanol i'ch partner. Y penderfyniad a wnewch chi yn y diwedd fydd y penderfyniad cywir i chi yn eich amgylchiadau chi. Does dim rhaid i chi wneud unrhyw benderfyniadau pendant cyn geni'r babi ac mae rhai rhieni'n teimlo bod y dewis yn haws os yw eu bydwraig yn disgrifio eu babi iddyn nhw yn gyntaf. I rai rheini, mae gweld neu ddal eu babi yn gwneud y babi'n fwy real iddyn nhw, ac mae hyn yn eu helpu i ddod i delerau â'u colled. Mae pobl eraill yn gwybod nad ydyn nhw eisiau gweld y babi ac, yn lle hynny, maen nhw'n cofio eu babi o luniau'r sgan.

I rai pobl, mae gweld eu babi yn eu helpu i sylweddoli nad yw'r anomaleddau mor arswydus ag yr oeddent wedi'i ddychmygu. Ond, dylech gofio y bydd lliw y babi'n llawer tywyllach na babi sy'n cael ei eni yn ei lawn dymor.

Bydd llawer o ysbytai'n cynnig ffotograffau a chardiau coffa i'r rhieni i gyd. Efallai y byddwch eisiau tynnu eich lluniau eich hun. Mae rhai rhieni'n dewis peidio cael llun o'u babi; mae eraill yn dewis cael ffotograff hyd yn oed os ydynt wedi penderfynu peidio gweld y babi. Bydd ysbytai'n cadw lluniau ar ffeil felly gallwch ofyn i'w gweld nhw yn nes ymlaen os dymunwch.

### **I rieni sy'n cario gefeilliaid**

Mae rhai pobl sy'n disgwyl gefeilliaid yn clywed bod anomaledd ar un ohonynt, neu ar y ddau. Os yw un o'r efeilliaid wedi'i effeithio, mae hyn yn arwain at benderfyniadau anodd am derfynu un o'r efeilliaid – proses sy'n cael ei galw'n ostyngiad detholus neu ffetysladdiad detholus fel arfer. Yn yr amgylchiadau hyn, mae'n hanfodol bod y fam a'r babi'n cael gofal arbenigol mewn uned meddygaeth ffetysol arbenigol. Yn y mwyafrif o sefyllfaoedd, os byddwch yn penderfynu derfynu un efaill, bydd y babi sydd wedi'i effeithio'n cael pigiad i ddod â'i fywyd i ben. Bydd arbenigwr yn dweud wrthyhch pryd yw'r amser mwyaf diogel i wneud y broses hon, i chi ac i'r efaill iach.

Os byddwch yn cael y driniaeth hon yn hwyrach yn y beichiogrwydd, bydd yn rhaid i chi eni'r efaill marw pan fyddwch yn rhoi genedigaeth i'r brawd neu'r chwaer iach. Gall hyn ysgogi emosiynau cymhleth ac efallai y byddwch eisiau siarad â'ch bydwraig am hyn a threfnu bod cymorth seicolegol yn ei le yn barod i chi.

I gael rhagor o wybodaeth a chefnogaeth, efallai y byddwch eisiau cysylltu â MBF (Multiple Births Foundation) sy'n darparu taflen ar ffetysladdiad detholus neu TAMBA-BSG (Grŵp Cymorth â Phrofedigaeth y Twins and Multiple Birth Association). Gallwch hefyd gysylltu â llinell gymorth ARC.

## **Ar ôl y terfyniad**

### **Post Mortem**

Efallai eich bod wedi cael cadarnhad am anomaledd eich babi drwy brofion genetig cyn-geni yn dilyn CVS neu amniosentesis. Os nad, mae'n bosibl cadarnhau'r anomaledd drwy gymryd sampl o'r meinweoedd neu drwy wneud post mortem llawn. Bydd y dewis a gynigir i chi'n dibynnu ar anomaledd eich babi. Bydd eich meddygon yn esbonio wrthyhch a fyddai PM yn gallu rhoi gwybodaeth ddefnyddiol i chi. Nid oes modd gwneud PM llawn ar ôl terfyniad llawfeddygol, ond mae'n bosibl gwneud profion ar y gweddillion os oes angen.

Os ydych yn mynd i gladdu eich babi, gwnewch yn siŵr bod y staff i gyd yn gwybod hynny a gofynnwch iddyn nhw roi gwybod am hyn i unrhyw un fydd yn rhan o'r post mortem.

Gofynnwch pryd y bydd canlyniadau'r post mortem ar gael a gofynnwch i gael apwyntiad yn fuan wedyn. Bydd yr apwyntiad hwn gyda'ch meddyg ymgynghorol fel arfer, neu efallai y bydd gydag arbenigwr geneteg. Mae fel arfer yn cymryd tua chwe wythnos i dderbyn y canlyniadau i gyd, ond weithiau gall gymryd mwy o amser os oes angen dadansoddiad arbenigol.

Efallai y byddwch eisiau trafod ble i gael y cyfarfod hwn. Ni ddylid disgwyl i chi aros mewn clinig gyda merched beichiog. Yn dibynnu beth gafwyd hyd iddo yn y post mortem, efallai y cewch apwyntiad pellach gyda chwmselydd geneteg i drafod y goblygiadau ar gyfer beichiogrwydd arall yn y dyfodol. Mae'r mwyafrif o achosion o anomaledd yn y ffetws yn cael eu hystyried yn ddigwyddiadau 'unwaith yn unig' ac mae'r risg y bydd yn digwydd eto yn fach iawn.

### **Yr Angladd**

Does dim gofynion cyfreithiol i gladdu neu amlosgi babi a aned yn farw cyn 24 wythnos. Fel arfer bydd ysbytai'n trefnu i'r babanod yma gael eu hamlosgi yn dilyn archwiliad post

mortem. Gallwch fynd i'r gwasanaeth hwn a chymryd rhan ynddo os dymunwch. Efallai y byddai'n syniad i chi ddarganfod mwy am y drefn yn eich ysbyty chi oherwydd, weithiau, rhaid aros hyd at dri mis nes bydd y gwasanaeth nesaf yn digwydd yn yr ysbyty.

Does dim rheswm pam na ddylai eich babi, beth bynnag yw ei oed, gael amlosgiad neu gladdedigaeth breifat os mai dyna yw eich dymuniad. Bydd caplan yr ysbyty neu fydwraig profedigaethau'n gallu eich helpu gyda'r trefniadau os dymunwch gymryd rhan yng ngwasanaeth yr ysbyty neu wneud eich trefniadau eich hun. Os ydych yn cael terfyniad mewn clinig annibynnol, bydd angen i chi roi gwybod iddynt os byddwch eisiau gweddillion eich babi ar gyfer eu claddu neu amlosgi.

Os byddwch yn dewis cael gwasanaeth preifat, efallai y bydd angen i chi dalu'r costau eich hun. Byddwch angen llythyr gan yr ysbyty yn rhoi caniatâd i gorff eich babi gael ei ryddhau unwaith y bydd y post mortem wedi ei gwblhau. Bydd y caplan neu'r fydwraig profedigaethau'n gallu trefnu i chi gysylltu â threfnwyr angladdau. Fel arfer mae'n cymryd rhai diwrnodau i'w drefnu. Os na allwch wynebu gwneud y trefniadau eich hun, gallech ofyn i staff yr ysbyty, cyfaill neu berthynas eich helpu.

Os byddwch yn dewis amlosgiad i'ch babi, efallai y byddwch eisiau gofyn i'r trefnwyr angladdau a fydd llwch unigol i chi ei gael.

Mae llawer o rieni'n teimlo bod gwybod lle mae eu babi wedi'i gladdu, neu lle mae'r llwch wedi ei goffáu, a gallu ymweld â'r lle yma, yn eu helpu i alaru. Os nad ydych eisiau angladd, efallai y bydd ffyrdd eraill o fewn yr ysbyty i chi gofio eich babi. Mae gan rai ysbytai lyfr er cof yn y capel a gall enw eich babi gael ei ysgrifennu yn hwnnw. Gofynnwch i'r caplan am hyn; gallwch wneud hynny unrhyw bryd, hyd yn oed flynyddoedd ar ôl y terfyniad. Mae rhagor o wybodaeth yn yr adran Cofio Eich Babi.

Os yw eich babi'n 24 wythnos neu fwy, bydd rhaid i chi gofrestru'r farwolaeth. Os ganed eich babi yn dangos arwyddion o fywyd ar unrhyw adeg o'ch beichiogrwydd, bydd angen i chi gofrestru'r enedigaeth a'r farwolaeth. Bydd eich meddyg neu fydwraig yn rhoi tystysgrif feddygol i chi a bydd angen i chi gymryd hon at y Cofrestrydd Genedigaethau a Marwolaethau o fewn 42 diwrnod ar ôl esgoriad y babi.

## **MYND ADREF**

Mae'n well gan y mwyafrif o fenywod fynd adref gynted ag y gallant. Ond, i rai menywod, mae'r ysbyty'n teimlo fel amgylchedd diogel iawn, ac mae mynd adref yn golygu wynebu'r realiti ofnadwy o fod heb fabi ac o esbonio pam wrth bawb.

Er eich bod chi'n cyrraedd adref heb fabi, rydych wedi bod trwy brofiad blinedig iawn, yn gorfforol ac yn emosiynol. Efallai eich bod wedi blino ac yn drist ac yn methu ymdopi â galwadau arferol bywyd.

Mae llawer o fenywod yn cael y dyddiau cynnar yn haws nag yr oeddent wedi'i ddychmygu oherwydd y rhyddhad bod y rhan corfforol wedi gorffen, a bod beichiogrwydd oedd efallai'n gwneud iddynt deimlo'n sâl wedi dod i ben.

Efallai y bydd cyfle i chi gael ymweliad gartref gan fydwraig. Mae rhai rhieni'n teimlo bod yr ymweliadau hyn o gymorth iddynt. Os nad oes unrhyw un yn ymweld â chi, ac rydych eisiau i rywun ddod, dylech gysylltu â'ch bydwraig gymunedol drwy eich meddygfa. Yn anffodus, nid yw rhai ysbytai'n rhoi gwybod i'r meddyg teulu beth sydd wedi digwydd, felly efallai nad yw ef/hi yn gwybod am eich sefyllfa. Mae rhai menywod eisiau siarad am eu teimladau ac, yn arbenig os mai dyma oedd eich beichiogrwydd cyntaf, efallai nad ydych yn gwybod beth i'w ddisgwyl gan eich corff.

Cofiwch fod croeso i chi ein ffonio ni yn ARC i siarad am eich teimladau.

### **Gofalu am eich bronau a'ch corff**

Mae eich corff yn gwybod ei fod wedi cael babi ac, i lawer o fenywod, canlyniad naturiol hynny yw bod eu bronau'n cynhyrchu llaeth. Gall hyn eich gwneud yn drist iawn am nad oes gennych fabi i'w fwydo. Gall eich bronau chwyddo'n fawr a mynd yn galed a phoenus iawn a gallwch deimlo bod gennych ychydig o dwymyn. Efallai y byddwch wedi cael cyffuriau i atal y llefrith rhag ffurfio ond, weithiau, mae'r rhain yn gallu achosi sgil effeithiau felly siaradwch â'ch meddyg cyn eu cymryd. Hyd yn oed heb gyffuriau, bydd eich llaeth yn sychu ar ei ben ei hun mewn ychydig ddyddiau. Gallwch wella ychydig ar y boen drwy dynnu ychydig bach o laeth o'r fron ac ni fydd hyn yn achosi i chi gynhyrchu llaeth yn hirach. Gorffwyswch, rhowch wlanen oer ar eich bronau, cymerwch barasetamol neu aspirin i leddfu unrhyw boen a pheidiwch â cheisio yfed llai. Gwisgwch eich bra os yw'n teimlo'n gyfforddus, ond os yw'n anghyfforddus peidiwch â'i wisgo am ychydig ddiwrnodau. Os byddwch angen triniaeth, yn enwedig os yw eich tymheredd yn codi, ffoniwch eich meddyg teulu.

Byddwch yn gwaedu am gyfnod wedyn. Mae rhai merched yn gweld bod hyn yn parhau am wythnosau. Os byddwch yn poeni unrhyw bryd am faint y gwaed neu am faint yr amser rydych yn gwaedu, cysylltwch â'ch meddyg neu fydwraig. Efallai y bydd rhaid i chi gael D&C. Os oes unrhyw broblemau fel poen neu redlif trwm sy'n aroglu'n ddrwg, ewch i weld eich meddyg teulu ar frys oherwydd efallai fod gennych haint.

Mae llawer o fenywod yn cael cyfnod byr o ddigalondid ychydig ddiwrnodau ar ôl esgoriad arferol. Yr enw ar hyn yw'r 'felan bum diwrnod'. Rydych chi yr un mor debygol o gael teimladau fel hyn, ar ben y tristwch a'r galar.

Efallai na fyddwch yn teimlo fel gwneud ymarfer corff, ond os ydych wedi rhoi genedigaeth, gallai ymarferion ôl-eni eich helpu. Cafodd llawr eich pelfis ei ymestyn ac mae angen ei dynhau, er eich lles chi, heb sôn am unrhyw feichiogrwydd arall. Ar ôl terfyniad o unrhyw fath, byddwch angen rhoi amser i'ch corff wella. Dylech gael apwyntiad gyda naill ai eich meddyg teulu neu obstetrydd chwe wythnos ar ôl eich terfyniad i asesu eich iechyd. Os yw eich apwyntiad mewn lleoliad a allai wneud i chi deimlo'n annifyr, er enghraifft clinig ôl-eni neu glinig cyn-geni eich meddyg teulu, mae pob hawl gennych i ofyn am apwyntiad gwahanol.



## Galar

Mae galar yn beth unigol iawn ac mae'n sbarduno gwahanol emosiynau mewn gwahanol bobl. Yn dilyn y sioc a'r dryswch ar y dechrau, ac ar ôl gwneud y pethau ymarferol i gyd, mae pobl yn wynebu realiti eu colled mewn llawer o wahanol ffyrdd. Efallai y byddwch eisiau siarad drwy'r amser am yr hyn sydd wedi digwydd, neu efallai y byddwch yn mynd yn dawel iawn am eich bod yn teimlo'n unig neu wedi'ch ynysu oddi wrth bawb, neu am na all unrhyw un arall ddeall y galar yr ydych yn ei deimlo.

Mae'n beth digon cyffredin i deimlo fel methiant am eich bod wedi cynhyrchu babi gydag anomaledd. Mae llawer o gyplau'n teimlo'n euog eu bod wedi gwneud y penderfyniad i ddod â'r beichiogrwydd i ben, er eu bod yn gwybod mai dyma oedd y penderfyniad cywir iddyn nhw.

Efallai y byddwch yn teimlo'n ddig bod ffawd, neu eich corff, wedi eich siomi chi. Efallai na allwch gredu beth sydd wedi digwydd i chi. Mae'n hollol normal i chi geisio canfod rheswm pam mae hyn wedi digwydd; os na allwch chi ganfod rheswm, mae'n hawdd i chi ddechrau beio eich partner a'ch teulu a theimlo dicter tuag atynt.

Weithiau, y person anoddaf i siarad â nhw am hyn i gyd yw eich partner. Ar adeg pan fyddwch angen rhoi cysur i'ch gilydd, gallwch deimlo weithiau bod pellter rhyngoch chi. Bydd y ddau ohonoch yn galaru, ond efallai eich bod yn dangos hyn mewn ffyrdd gwahanol i'ch gilydd. Os mai chi yw tad y babi, efallai y teimlwch fod yn rhaid i chi ymdopi a chadw'n gryf, a bod siarad am y profiad yn beth hynod o anodd. Neu, gallech deimlo bod eich galar yn cael ei anwybyddu wrth i'ch ffrindiau a'ch teulu gynnig cefnogaeth i'ch partner. Neu efallai eich bod yn anwybyddu eich anghenion eich hun.

Os gallwch siarad a rhannu eich teimladau, bydd hynny o gymorth i chi'ch dau, ond mae'n bosibl na fyddwch yn gallu rhoi digon o gefnogaeth i'ch gilydd. Mae pobl wedi dweud 'na allwch chi bwysu ar rywun sy'n plygu dan bwysau yn barod'. Os byddwch yn gofyn i bobl eraill am gymorth, boed y rheiny'n ffrindiau neu'n bobl broffesiynol, dydy hynny ddim yn arwydd o wendid. Drwy rannu galar, mae'n gallu bod yn haws ymdopi.

Mae'n gwneud mwy o les i chi adael i'ch hun grïo na cheisio rheoli eich emosiynau a chadw eich teimladau i mewn. Peidiwch â disgwyl 'dod dros' eich colled o fewn ychydig ddyddiau neu wythnosau neu fisoedd, hyd yn oed os yw llawer o'r bobl sy'n ceisio eich helpu yn disgwyl i chi wneud hynny. Mae'n rhaid i fywyd fynd yn ei flaen, ond does dim rhaid i chi geisio ymddwyn fel petai hwn yn fywyd sy'n normal i chi. Ar y dechrau, efallai y bydd y babi yn eich meddwl drwy'r amser, ond yn araf bach bydd y boen enbyd yn lleihau.

Fe ddaw amser pan fydd eich atgofion o'r profiad yn llai poenus nag ydoedd gynt, ond weithiau mae'r pethau lleiaf yn gallu dod â phopeth yn ôl eto. Byddwch yn cofio dyddiadau pwysig a phenblwyddi ac efallai y bydd y rheiny'n gwneud i chi deimlo'n drist eto. Byddwch yn barod i deimlo'n arbennig o drist yn y cyfnod sy'n arwain at ddyddiad geni gwreiddiol eich babi, y dyddiad pan oedd i fod i gael ei eni. Os byddai'r babi wedi bod yn aelod byw o'ch teulu, byddai pawb yn gadael i chi deimlo galar ar ddyddiau fel hyn; roedd eich babi mor bwysig â hynny i chi, ond mae'n ffaith na fydd rhai pobl yn sylweddoli hynny.

Does dim angen i chi fod ar eich pen eich hun yn eich galar. Siaradwch â'ch teulu a'ch ffrindiau am eich profiadau. Byddwch yn barod i glywed ystrydebau fel 'dyna ewyllys Duw' a 'paid â phoeni, fyddi di ddim yn hir yn cael babi arall', ond bydd y mwyafrif o bobl eisiau helpu.

Hyd yn oed os nad ydych yn berson crefyddol fel arfer, efallai y byddwch yn teimlo bod angen i chi siarad ag arweinydd ffydd – caplan yr ysbyty efallai, neu aelod o'ch grŵp ffydd. Yn aml iawn maen nhw wedi cael hyfforddiant cwnsela a bydd ganddynt rywfaint o brofiad o brofedigaeth a galar ac efallai y gallant gynnig cysur i chi. Bydd gan y mwyafrif o ysbytai fydwraig profedigaethau a fydd yn gallu parhau i gynnig cefnogaeth i chi.

Os byddwch yn teimlo bod angen mwy o gymorth arnoch nag y mae eich teulu a'ch ffrindiau'n gallu ei gynnig, efallai y gallech ystyried gweld therapydd neu gwnselydd. Gall eich meddyg teulu eich cyfeirio chi i gael sesiynau cwnsela neu gymorth seiciatrig. Hefyd, cysylltwch â ni yn ARC oherwydd gallwn ni siarad â chi am y mathau o gwnsela/therapi sydd ar gael a'ch helpu i ddod o hyd i rywun yn eich ardal chi.

Mae'n syniad da i chi gofio bod llawer o fenywod yn dioddef rhywfaint o iselder ôl-eni wedi iddynt roi genedigaeth i fabi iach; rydych chi wedi bod trwy'r un newidiadau hormonaidd. Yn ychwanegol at hynny mae'r straen o wneud eich penderfyniad ac yna golli eich babi. Peidiwch â theimlo eich bod yn gorfod ymdopi â'r holl deimladau poenus a dryslyd hyn ar eich pen eich hun.

Efallai y byddech chi'n teimlo'n llai unig os gallech siarad â rhieni eraill sydd wedi colli babi mewn ffordd debyg. Gallwch gysylltu â nhw drwy ARC. Mae ARC yno bob amser, pryd bynnag y byddwch angen siarad. Mae llawer o rieni'n cael hyn yn ddefnyddiol, yn enwedig pan fydd y cymorth gan eu teuluoedd a'u ffrindiau wedi lleihau. Mae pobl sydd wedi bod yn yr un sefyllfa'n annhebygol o'ch beirniadu chi, ac maen nhw'n fwy tebygol o fod wedi teimlo emosiynau cymhleth tebyg i chi, fel teimlad o fethiant, dicter, euogrwydd a chenfigen.

## **BYWYD TEULU**

### **Plant**

Os oes gennych blant eraill, byddai siarad yn agored â nhw'n eu helpu'n fawr. Mae plant bob amser yn gallu synhwyro cyfrinach ac, os ydyn nhw'n teimlo bod rhywbeth yn rhy ofnadwy i chi siarad amdano, gall hynny godi ofn arnynt. Gallwch deilwra'r manylion yn dibynnu ar eu hoedran, pa mor aeddfed ydyn nhw, a faint maen nhw'n ei wybod am feichiogrwydd a genedigaeth. Does dim rhaid iddyn nhw wybod y manylion i gyd.

Mae plant yn debygol o feddwl mai eu bai nhw ydy unrhyw beth ofnadwy sydd wedi digwydd. Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n tawelu eu meddyliau drwy esbonio nad oes bai arnyn nhw.

Yn nes ymlaen, efallai y cewch chi eich beio am beidio rhoi'r brawd neu'r chwaer disgwylidig iddyn nhw. Bydd plentyn ifanc yn disgwyl i chi wireddu eich addewid a rhoi'r brawd neu'r chwaer yma iddyn nhw, yn union fel petaech chi wedi dweud y byddwch yn

coginio te iddynt pan maen nhw eisiau bwyd. Mae'n gallu bod yn anodd gweld siomedigaeth eich plentyn a cheisio deall beth sydd yn eu meddwl pan fydd angen cymaint o gydymdeimlad a dealltwriaeth arnoch chi.

Efallai y byddai o gymorth iddyn nhw, ac i chi, os oes cyfle iddynt siarad ag oedolyn arall – rhywun maen nhw'n ei nabod ac yn ymddiried ynddynt. Os yw eich plentyn yn mynd i ysgol neu gylch chwarae, mae'n bwysig bod yr athro'n gwybod rhywfaint o'r hyn sydd wedi digwydd.

Mae'n bosibl mai dyma fydd y tro cyntaf i'ch plentyn golli rhywun drwy farwolaeth ac, iddyn nhw, does dim realiti i'r golled. Efallai y byddai'n ddefnyddiol iddyn nhw, ac i chi, gael rhywbeth solid i gofio'r babi ag o, er enghraifft, enw, bocs atgofion ar gyfer y llythyrau a'r cardiau a gawsoch gan eich ffrindiau a pherthnasau, llwyn neu goeden arbennig yn yr ardd.

Mae terfyn i faint mae plant yn gallu ei gymryd. Byddwch yn gallu synhwyro pan maen nhw eisiau siarad am y babi, a phryd dydyn nhw ddim. Mae'n annheg ceisio gwneud iddyn nhw siarad os nad ydyn nhw eisiau, ac mae'n debyg y byddan nhw wedi dod i delerau â'r digwyddiad yn llawer cynharach na chi.

Efallai y byddwch yn teimlo cymysgedd o emosiynau tuag at eich plant. Efallai y byddwch yn eu gwarchod nhw'n rhy llym weithiau, ac yna bydd y ffaith eu bod nhw mor iach yn dân ar eich croen chi, bydd gennyh lai o amynedd â nhw a byddwch yn teimlo'n ddiogel a di-hid amdany nhw. Bydd hyn yn eu drysu nhw, ac mae'n ddryslyd i chi hefyd, a bydd hynny'n wir am lawer o'r pethau y maen nhw'n eu gweld a'u teimlo. Ond, bydd amser, gonestrwydd a diogelwch eich cariad chi tuag atyn nhw'n golygu eich bod chi i gyd yn gallu ymdopi. Mae gan ARC lyfryn am Siarad â Phlant.

### **Nain a Thaid/Mam-gu a Thad-cu**

Efallai y bydd eich rheini chi'n cael trafferth dod i delerau â'ch colled. Yn ogystal â cholli babi a fyddai'n wŷr neu'n wyres iddynt, cofiwch eu bod nhw'n gweld eu plentyn eu hunain yn dioddef hefyd. Efallai y byddan nhw'n cael trafferth siarad yn agored â chi, neu'n poeni beth i'w ddweud.

Efallai eu bod nhw'n anghytuno i ryw raddau gyda'r hyn a wnaethoch, naill ai am nad oedd ganddyn nhw ddewisiadau fel hyn, neu am fod ganddynt gredoau crefyddol cryf. Efallai y bydd hyn yn creu anawsterau yn eich perthynas yn y dyfodol. Mae'n gallu bod yr un mor anodd os yw nain a thaid yn gor-symleiddio marwolaeth y babi drwy awgrymu mai 'dyna oedd y peth gorau' yn y sefyllfa.

Mae ARC yn rhoi cymorth i neiniau a theidiau hefyd, felly gallech eu hannog nhw i gysylltu â ni. Efallai y byddai'n syniad iddynt ddarllen y wybodaeth hon oherwydd gallai eu helpu i ddeall yr hyn rydych chi'n mynd trwyddo. Mae gan ARC lyfryn wedi ei ysgrifennu'n benodol i Nain a Taid/Mam-gu a Tad-cu.

### **Teulu a ffrindiau**

Eich lle chi yw penderfynu beth rydych am ei ddweud wrth bobl, ac wrth ba bobl i sôn am y peth. Eich busnes preifat chi yw'r hyn sydd wedi digwydd. Mae rhai rhieni'n dewis dweud

yn union beth sydd wedi digwydd wrth y bobl sydd agosaf atyn nhw. Byddai'n well gan rieni eraill ddweud bod y babi wedi marw, a dim mwy. Mae llawer o fenywod a chyplau'n ofni y bydd pobl eraill yn eu beirniadu nhw. Mewn gwirionedd, mae hynny'n beth anarferol iawn a bydd y rhan fwyaf o bobl yn garedig ac yn cydymdeimlo. Ond, yn aml, dydy teuluoedd a ffrindiau ddim yn gwybod beth i'w wneud neu ei ddweud. Bydd rhai pobl yn eich osgoi chi am nad ydyn nhw'n gwybod beth i'w ddweud wrthych. Neu, efallai y byddent yn siarad â chi ond ddim yn sôn am eich colled, rhag ofn y bydd hynny'n eich gwneud chi'n drist. Gall hyn ychwanegu at eich teimlad o unigrwydd.

Efallai y gwelwch fod pobl eraill yn dechrau troi atoch chi i drafod eu galar nhw. Er eu bod nhw'n drist am resymau gwahanol i chi, maen nhw'n meddwl y byddwch chi'n gallu cydymdeimlo. Am y rheswm yma, mae llawer o fenywod yn teimlo bod eu colled a'u galar wedi galluogi iddyn nhw helpu rhywun arall.

### **COFIO EICH BABI**

Wnewch chi byth anghofio eich babi na'r profiad o golled, waeth faint o wythnosau'n feichiog oeddech chi. I rai rhieni, dim ond y cof am y babi y maen nhw ei angen a does dim rhaid i chi gyfiawnhau pam nad ydych wedi enwi neu gladdu eich babi. Beth bynnag y dewiswch ei wneud, hwn fydd y dewis cywir i chi. Mae pobl eraill yn dewis cael claddedigaeth neu amlosgiad i'w babi ac wedyn mae ffocws eu hatgofion ar y bedd neu'r ardd gofio.

Mae ffyrdd eraill o gadw cof parhaol am y babi, ac mae rhai o'r rhain yn arbennig o addas i helpu plant i ddeall rhywfaint am y golled. Mae rhai ysbysai'n rhoi cardiau er cof am y babi sy'n dangos ôl troed, print llaw ac enw a dyddiad geni'r babi.

Dyma rai pethau y mae aelodau ARC wedi eu cael yn ddefnyddiol: rhoi enw i'r babi, rhoi enw'r babi yn llyfr cofio'r ysbty, cynnal gwasanaeth cofio neu fendithio, plannu coeden neu lwyn er cof a chadw blwch atgofion o'r holl lythyrau a chardiau roedden nhw wedi eu derbyn gan ffrindiau a theulu ar y pryd.

Os nad oes gennych lun o'ch babi ac os hoffech chi gael un, mae'n syniad da i ofyn a yw'r ysbty wedi cadw llun ar ffeil. Os cafodd eich beichiogrwydd ei derfynu'n llawfeddygol, mae'r ffaith nad oes corff babi i'w gael yn gallu gwneud realiti'r golled a'r galar yn anoddach fyth. Yn rhan o'r broses o gofio, gallech chi ofyn a oes llun o sgan eich babi ar gael ac, yn union fel terfyniadau yn hwyrach mewn beichiogrwydd, gallwch chi hefyd gynnal yr un gwasanaethau a defodau, fel angladd, amlosgiad, bendith neu wasanaeth cofio.

Efallai fod rhai pobl yn teimlo eich bod yn rhy drist ac yn awgrymu eich bod yn canolbwyntio ormod ar eich colled. Maen nhw'n anghywir; dydyn nhw ddim yn deall yr hyn rydych wedi bod trwyddo a sut yr ydych yn teimlo. Gwnewch chi'r hyn sy'n teimlo'n gywir i chi. Rydych yn cael cysur o'r ffordd rydych chi'n dewis cofio eich babi – a bydd hyn yn rhoi cysur i chi yn y dyfodol hefyd.

### **EDRYCH I'R DYFODOL**

**Rhieni eraill, babanod eraill**

Mae rhai rhieni'n teimlo'n annifyr os ydynt yn agos at fenywod beichiog eraill neu fabanod bach wedi iddynt derfynu eu beichiogrwydd eu hunain. Mae'n gallu bod yn anodd gweld pobl yn cyhoeddi beichiogrwydd ar y cyfryngau cymdeithasol. Efallai y byddwch yn teimlo'n genfigenus ac yn ddig, ac yn casáu teimlo fel hyn, yn enwedig os yw'r fenyw yn berthynas agos i chi, fel chwaer yng nghyfraith, neu'n gydweithiwr efallai. Mae teimladau fel hyn yn waeth yn aml iawn ar yr adeg pan fyddai eich babi wedi cael ei eni, ac ar adegau eraill fel pen-blwydd y terfyniad.

Efallai y bydd menywod eraill yn poeni eu bod yn mynd i frifo eich teimladau drwy ddweud wrthyh eu bod nhw'n disgwyl babi, neu drwy ddod â'u babi newydd draw i'ch gweld. Gall hyn achosi i chi deimlo bod y bobl sydd wedi cael babanod byw ac iach yn troi eu cefn arnoch chi. Efallai nad ydyn nhw'n deall eich bod chi'n gallu teimlo hapusrwydd drostyn nhw yn ogystal â bod yn drist amdanoch eich hun.

### **Y tad yn dychwelyd i'r gwaith**

Er ei bod hi'n anodd i fenywod fynegi eu galar yn agored, mae'n gallu bod yn anoddach fyth i ddynion. Er nad ydych chi fel tad wedi mynd trwy'r broses gorfforol o derfynu'r beichiogrwydd, rydych chi hefyd wedi colli eich babi.

Mae'n debyg eich bod wedi cefnogi eich partner a rhoi trefn ar y pethau ymarferol yn eich bywyd pob dydd. Efallai y gallwch rannu eich galar gyda'ch partner neu efallai y teimlwch fod yn rhaid i chi aros yn gryf a pheidio dangos yr emosiynau a deimlwch. Dydy rhai dynion ddim yn siarad am eu teimladau, hyd yn oed gyda'u ffrindiau gorau, felly mae'n annhebygol y bydd dychwelyd i'r gwaith yn rhoi cyfle iddynt siarad am eu colled a'u tristwch gyda'u cydweithwyr. Yn y gwaith, efallai y byddwch yn cael problem canolbwyntio ac efallai na fyddwch mor frwdfrydig ag arfer am gyfnod. Rhaid i chi gael amser i addasu. Ceisiwch gymorth a siaradwch â rhywun os gallwch.

Er mwyn diogelu eich iechyd yn y dyfodol, mae'n bwysig nad ydych yn cuddio ac yn anwybyddu eich teimladau. Mae nifer cynyddol o leoedd gweithio'n cynnig cwnsela erbyn hyn er mwyn helpu gweithwyr i ymdrin â straen. Peidiwch â bod ofn gofyn am gefnogaeth. Mae gan ARC lyfryn a ysgrifennwyd yn arbennig i dadau ac mae ganddynt fforwm ar-lein i dadau hefyd. Os dymunwch, gall ARC eich rhoi chi mewn cysylltiad â dyn arall i siarad ag o.

### **Eich perthynas a rhyw**

Bydd popeth sydd wedi digwydd wedi rhoi straen ar eich perthynas. Efallai fod y profiad wedi eich gwneud chi'n llawer agosach fel partneriaid, neu efallai fod y gwendidau oedd eisoes yn bodoli yn y berthynas wedi gwaethygu. Efallai y bydd therapydd neu gwnselydd cyplau hyfforddedig yn gallu eich helpu yn yr amgylchiadau hyn.

Ceisiwch neilltuo amser i wneud rhywbeth y mae'r ddau ohonoch yn ei fwynhau. Ceisiwch eich tretio eich hun mewn ffyrdd arbennig a phan fyddwch yn teimlo bod pawb heblaw chi wedi anghofio am eich colled, cofiwch eich bod wedi mynd trwy brofiad trawmatig. Byddwch yn garedig â chi'ch hunain.

Weithiau mae pobl yn gallu cysylltu cael rhyw gyda thristwch y terfyniad ac efallai y bydd un o'r partneriaid, neu'r ddau, yn teimlo nad ydynt yn gallu cael rhyw am gyfnod. Mae rhai

pobl yn gweld bod rhyw yn rhoi teimlad o gysur iddyn nhw ac mae eraill yn ofni'r teimlad cryf o angen sydd ganddynt am gael rhyw. Os oes rhywbeth sy'n gysylltiedig ag ochr rywiol eich perthynas yn rhoi straen ar eich bywyd gyda'ch gilydd, efallai y bydd eich meddyg teulu neu glinig cynllunio teulu yn gallu eich helpu neu eich cyfeirio i dderbyn cwnsela os oes angen.

Weithiau, mae teimladau o fethiant a theimlo'n annigonol yn gallu achosi i chi fod eisiau ceisio am fabi arall ar unwaith. Er bod angen i chi roi amser i'ch corff wella, does dim rheolau ynglŷn â phryd i ddechrau rhoi cynnig ar genhedlu babi arall.

### **Y fam yn mynd yn ôl i'r gwaith**

Os cafodd eich beichiogrwydd ei derfynu cyn 24 wythnos, ni fydd hawl gennych i gael absenoldeb mamolaeth statudol. Ond, gallwch gymryd absenoldeb salwch felly ceisiwch gymryd cymaint o amser i ffwrdd o'ch gwaith ag yr ydych ei angen ac y gallwch eich fforddio. Efallai eich bod wedi trefnu eich absenoldeb mamolaeth a bydd y dyddiad hwn ar eich calendr yn dod ag atgofion poenus i'ch meddwl.

Mae rhai pobl eisiau mynd yn ôl i'w bywyd arferol gynted ag y gallant. Mae angen i bobl eraill fagu hyder cyn mynd yn ôl i'r gwaith. Ni fydd pethau yr un fath. Dyma fydd y tro cyntaf i chi weld rhai pobl. Bydd esbonio eich sefyllfa i'ch cydweithwyr, y bobl yr ydych yn dod i gysylltiad â nhw yn y gwaith, neu rieni eraill wrth giât yr ysgol neu gylch chwarae, yn brofiad anodd.

Efallai y byddwch eisiau i rywun sy'n eich nabod yn dda ddweud wrth bobl eraill beth sydd wedi digwydd. Os gwnewch chi hynny, dywedwch yn glir wrthynt a ydych chi eisiau siarad am y peth ai peidio. Gall fod yn arbennig o anodd os oes gennych gydweithwyr sy'n feichiog.

Ceisiwch beidio disgwyl ymdopi â'ch llwyth gwaith gystal ag yr oeddech chi gynt am gyfnod. Mae'n gallu bod yn anodd canolbwyntio felly esboniwch hynny wrth eich cydweithwyr neu eich rheolwr llinell. Mae nifer cynyddol o weithfannau'n cynnig cwnsela i helpu gweithwyr i ymdrin â straen a digwyddiadau poenus mewn bywyd. Peidiwch â bod ofn gofyn am gymorth.

### **BABI ARALL?**

Nid yw pob rhiant yn penderfynu cael babi arall. Mae'r rhan fwyaf o'r rhieni sy'n penderfynu ceisio eto yn bryderus iawn am y beichiogrwydd nesaf. Mae colli babi yn y gorffennol, problemau ffrwythlondeb a mynd yn hŷn yn gallu ychwanegu at y pryderon hyn.

Bydd pob cwpwl yn teimlo'n wahanol ynglŷn â faint o amser i aros cyn rhoi cynnig ar gael babi eto. Nid oes ateb cywir o ran faint o amser i aros. Yr hyn sy'n bwysig yw eich bod wedi ystyried manteision ac anfanteision dod yn feichiog ar adeg arbennig. Cofiwch, efallai y bydd amser yn ffactor pwysig os yw'r fam yn mynd yn hŷn neu os oes risg genetig uwch a fydd yn effeithio ar bob beichiogrwydd. Mae gan ARC daflen, Beichiogrwydd Arall, sy'n trafod sut i baratoi'n ymarferol ac yn emosiynol ar gyfer beichiogrwydd.

### **Ofn iddo ddigwydd eto**

Bydd y rhan fwyaf o gyflyrau sy'n cael diagnosis cyn-geni yn ddigwyddiadau 'unwaith yn unig'. Ond bydd yn rhaid i rai rhieni wynebu'r posibilrwydd y gallai ddigwydd eto am eu bod yn cario'r cyflwr. Mewn sefyllfa fel hyn, dylech gael eich cyfeirio at gwnselydd geneteg.

Nid yw cwnsela geneteg yn gallu rhoi sicrwydd i chi y byddwch yn cael babi iach os dewch yn feichiog eto, ond gallant ddweud wrthych pa mor debygol a phosibl yw hi y gallai ddigwydd eto. Gallwch hefyd ofyn cwestiynau ynglŷn â risgiau posib yn eich plant eraill.

### **Dod yn feichiog**

Efallai eich bod eisiau cael babi arall ond nid ydych yn llwyddo i ddod yn feichiog ar unwaith. Ar gyfartaledd, mae'n cymryd rhwng chwe mis a blwyddyn i genhedlu babi. Os nad yw'n digwydd ar unwaith, mae cyplau'n gallu cysylltu hynny ag euogrwydd am y terfyniad. Mae rhai rhieni'n teimlo eu bod yn cael eu cosbi am yr hyn a wnaethant.

Gall straen a phryder effeithio ar eich gallu i genhedlu, ond mae pryder yn hollol ddealladwy. I rai menywod, mae eu hoedran yn golygu eu bod wedi mynd i mewn i gyfnod llai ffrwythlon. Mae nifer o ffactorau'n gallu effeithio ar batrymau ffrwythlondeb menywod. Ceisiwch beidio pryderu gormod yn syth. Efallai bod angen mwy o amser i'ch corff a'ch meddwl addasu, ond os ydych yn poeni ewch i weld eich meddyg.

### **Y beichiogrwydd nesaf**

Os byddwch yn dod yn feichiog, peidiwch â synnu os byddwch yn mynd yn ofnus ac yn dechrau poeni y bydd yr holl beth yn digwydd eto. Efallai y byddwch yn meddwl yn aml am golli eich babi diwethaf. Un peth allai helpu yw siarad am yr ofnau sydd gennych gyda'ch tîm gofal iechyd. Mae pobl ar fforwm ar-lein ARC hefyd sy'n gallu deall a chynnig cymorth i chi.

Bydd yn rhaid i chi benderfynu pa brofion i'w cael ac ymhle i roi genedigaeth i'r babi nesaf. Efallai y byddwch yn teimlo bod mynd yn ôl i'r un ysbyty'n rhy boenus i chi'n emosiynol ac, os felly, mae perffaith hawl gennych i fynd i rywle arall. Ond, dylai'r ysbyty gwreiddiol yma wybod eich hanes obstetrig yn well, ac efallai y byddai hynny'n well er mwyn cael y gofal cyn-geni gorau yn ystod y beichiogrwydd yma.

O ran y profion y byddent yn eu cynnig i chi – bydd hynny'n dibynnu ar yr anomaledd oedd gan eich babi, sut y cafwyd y diagnosis, a pha brofion sydd ar gael yn eich ysbyty lleol. Bydd angen i chi siarad â'ch bydwraig am bolisiau eich ysbyty lleol a hefyd pa brofion sydd ar gael mewn lleoedd eraill.

Hyd yn oed pan mae'r profion yn dangos bod y babi hwn heb ei effeithio yn yr un ffordd ag o'r blaen, mae'r rhan fwyaf o rieni'n parhau'n bryderus nes bydd eu babi wedi'i eni. Gall straen y beichiogrwydd nesaf fod yn fawr a gall siarad am eich ofnau gyda rhywun a fydd yn gwrando eich helpu'n fawr.

Mae llawer o rieni wedi teimlo emosiynau croes i'w gilydd adeg genedigaeth y babi nesaf. Er eu bod nhw wrth eu boddau am y babi hwn, maen nhw'n aml wedi eu llethu hefyd gan

deimladau o dristwch am y babi a fu farw. Mae hyn yn normal ond yn anodd gwneud synnwyr ohono. Efallai y byddai o gymorth i chi siarad am hyn gyda'ch partner, ymwelydd iechyd neu dîm llinell gymorth ARC.