

CEFNOGAETH I CHI DRWY GYDOL EICH
BEICHIOGRWYDD

Llawlyfr i rieni yn dilyn diagnosis cyn-geni

Cafodd y llawlyfr hwn ei gynhyrchu'n wreiddiol gan ARC gydag arian gan yr Adran Iechyd. Hoffem ddiolch i'r holl sefydliadau a gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd yr ymgynghorwyd â nhw am eu sylwadau hynod o werthfawr am y drafft.

Cafodd y wybodaeth hon ei hysgrifennu i rieni sy'n parhau â'u beichiogrwydd, neu sy'n ystyried gwneud hynny, ar ôl cael diagnosis o gyflwr cromosomaidd, ffurfiannol neu fath arall yn eu babi. Gobeithio y bydd y wybodaeth hon yn ddefnyddiol i ofalwyr, teulu a ffrindiau'r rhieni hefyd.

Yn y llawlyfr hwn mae 'chi' yn cyfeirio at y ddau riant pan mae dau riant yn y sefyllfa, neu'n cyfeirio at un ohonynt pan fydd hynny'n berthnasol. Er mwyn cyfleustra, rydym yn defnyddio 'hi' wrth gyfeirio at fydwagedd.

Ein nod yw eich helpu i gael y wybodaeth, y cyngor a'r gefnogaeth y byddwch eu hangen er mwyn ateb eich anghenion chi fel rhiant ac anghenion eich babi. Efallai y bydd darnau o'r cynnwys yn gwneud i chi deimlo'n drist neu efallai y gwelwch nad yw rhai adrannau'n berthnasol i'ch sefyllfa chi; y rheswm am hynny yw ein bod ni eisiau cynnwys pob rhiant, waeth beth yw'r diagnosis.

Mae diagnosis cyn-geni'n cynnwys amrywiaeth eang iawn o gyflyrau. Gall rhai cyflyrau gael eu trin; does dim triniaeth i eraill. Yn anffodus, bydd rhai rheini'n wynebu diagnosis sy'n golygu bod dyfodol eu babi ar ôl yr enedigaeth yn ansicr iawn, neu efallai eu bod yn gwybod bod eu babi'n mynd i farw.

Os hoffech siarad am unrhyw rai o'r materion sy'n codi yn y llawlyfr yma, cysylltwch ag ARC ar 020 7713 7486 neu info@arc-uk.org

CYNNWYS

Adran

Tudalen

Ymdrin â newyddion annisgwyl neu anodd

Eich penderfyniad i barhau â'ch beichiogrwydd

Ar ôl y diagnosis cyntaf

Eich gofal cyn-geni

Paratoi ar gyfer yr enedigaeth

Eich gofal ar ôl y geni

Os yw dyfodol eich babi'n ansicr neu os yw eich babi'n mynd i farw

Yr effaith ar eich teulu

Cael cymorth a chefnogaeth

Cysylltiadau defnyddiol

Geirfa

YMDRIN Â NEWYDDION ANNISGWYL NEU ANODD

Bydd clywed bod gan eich babi gyflwr penodol neu nad yw'n datblygu fel y disgwyl yn cael effaith emosiynol arnoch chi. Yn amlach na pheidio, bydd y newyddion yn sioc i chi ac efallai y byddwch yn cael cymysgedd o deimladau dryslyd. Efallai fod eich babi wedi cael diagnosis o gyflwr sydd ddim yn peryglu ei fywyd neu sydd, yn ôl y gweithwyr iechyd proffesiynol neu'r bobl o'ch cwrpas, ddim yn gyflwr 'difrifol', ond mae'n bosib y bydd eich ymateb yr un mor gryf ac yn debyg i deimladau rhieni babanod sydd â chyflwr mwy peryglus.

Efallai y bydd cryfder eich teimladau'n peri syndod i chi. Ond cofiwch, fel pob rhiant, roedd gennych syniad a llun yn eich meddwl o'r babi rydych yn ei ddisgwyl, ac yn sydyn mae hyn wedi ei gymryd oddi arnoch chi. Mae'n beth normal i chi ymateb yn gryf iawn i'r sefyllfa hon.

Bydd angen i chi roi amser i chi'ch hun i ddod i delerau â'r newyddion fod y beichiogrwydd hwn yn wahanol i'r un roeddech chi wedi cynllunio ar ei gyfer ac wedi gobeithio amdano. Mae llawer o rieni'n dweud bod angen iddynt alaru am y freuddwyd goll hon cyn iddyn nhw allu addasu i'r realiti newydd ac ymdopi ag o. Mae hyn yn gwbl normal, felly rhowch yr amser a'r llonydd i chi'ch hun i wneud hynny.

Efallai y byddwch chi'n teimlo amrywiaeth eang o emosiynau sy'n gwrthdaro â'i gilydd; unwaith eto, dydy hynny ddim yn beth anarferol. I ddechrau, efallai y bydd y sioc yn ei gwneud hi'n anodd i chi gredu'r diagnosis. Mae rhai rhieni'n teimlo'n euog. Mae'n beth naturiol i chi ddechrau meddwl a fyddech chi wedi gallu osgoi hyn. Efallai y byddwch yn ceisio rhoi'r bai arnoch chi'ch hun neu ar eich gilydd, neu'n teimlo bod staff yr ysbyty'n gyfrifol am hyn mewn rhyw ffordd.

Yn anaml iawn iawn y mae cysylltiad o unrhyw fath rhwng diagnosis eich babi a'r peth rydych yn credu eich bod wedi'i wneud, neu heb ei wneud. Hyd yn oed os ydych yn gwybod nad oes bai ar unrhyw un, efallai y byddwch yn cael teimladau dig beth bynnag.

Mae rhai rhieni'n mynd trwy deimlad cryf o fethiant; gan deimlo efallai eu bod wedi siomi eu babi ac wedi eu siomi eu hunain a'u partner. Mae rhieni eraill yn siarad am fynd drwy gyfnodau pan maen nhw'n ceisio eu gwahanu eu hunain yn emosiynol oddi wrth y babi neu pan mae ganddyn nhw deimladau anghyson am y beichiogrwydd yn gyffredinol.

Efallai y byddwch yn teimlo'n unig hefyd. Gallech deimlo eich bod ar eich pen eich hun ac na all unrhyw un arall ddeall yr hyn rydych yn mynd trwyddo. Cofiwch fod croeso i chi alw llinell gymorth ARC a siarad am eich teimladau gyda ni pryd bynnag y byddwch angen gwneud hynny. Efallai y gall ARC eich cyfeirio at sefydliadau a fydd yn gallu eich rhoi chi mewn cysylltiad â phobl eraill sydd mewn amgylchiadau tebyg i chi.

Fel arfer, mae wynebu diagnosis cyn-geni yn sefyllfa sy'n achosi llawer o straen. Does dim ffordd 'gywir' o deimlo ac mae pob un ohonom yn unigryw. Am fod rhai o'r emosiynau a gewch chi'n boenus iawn ac yn wahanol i unrhyw beth a gawsoc o'r blaen, efallai y bydd gallu siarad

amdanyn nhw'n eich helpu. Efallai y bydd un o'ch tîm o weithwyr gofal iechyd proffesiynol, yn enwedig eich bydwaig, yn gallu treulio amser yn siarad amdanoch chi a sut rydych yn teimlo. Gallech ofyn a oes cwnselydd ar gael yn eich ysbyty neu yn eich meddygfa. Yn anffodus, mae'n rhaid aros yn eithaf hir am apwyntiad weithiau. Mae'n bosibl y gall ARC roi cyngor i chi am gwswelwyr/therapyddion yn eich ardal.

Efallai y bydd pethau arbennig i'w hystyried os ydych yn cario gefeilliaid. Gallai'r diagnosis ddangos bod y cyflwr gan un o'ch gefeilliaid neu gan y ddau. Efallai y bydd yn rhaid i chi wynebu penderfyniadau anodd a phoenus am fod un efaill wedi ei effeithio ond nid y llall. Mewn rhai achosion, efallai y bydd opsiwn i chi gael lleihad detholus yn y beichiogrwydd. Gallwch ffonio llinell gymorth ARC i drafod eich sefyllfa arbennig chi. Efallai y byddai'n ddefnyddiol hefyd i gysylltu â'r Twins Trust (<https://twinstrust.org/>)

EICH PENDERFYNIAD I BARHAU Â'CH BEICHOGRWYDD

Efallai eich bod yn gwbl benderfynol, ac wedi bod yn benderfynol o'r cychwyn, y byddwch yn parhau â'ch beichiogrwydd, waeth beth yw natur cyflwr eich babi. Mewn rhai achosion, ni fydd yr opsiwn o derfyniad yn codi am fod modd trin cyflwr y babi'n rhwydd. Ond, i rai rhieni, efallai fod penderfynu a ydynt am barhau â'r beichiogrwydd wedi bod yn broses anodd iawn. Gall deimlo weithiau nad yw'r bobl broffesiynol sy'n edrych ar eich ôl yn gwneud llawer i'ch helpu am na allant ddweud wrthyh beth i'w wneud. Dydyn nhw ddim yn gallu, ac yn wir, ddylen nhw ddim ceisio eich gwthio i unrhyw gyfeiriad. Dim ond chi sy'n gwybod beth sy'n iawn i chi, i'ch teulu ac i'ch babi yn eich amgylchiadau unigryw chi.

Yn anffodus, efallai y bydd rhai o'r bobl sydd o'ch cwmpas yn llai cefnogol nag y byddech wedi'i ddisgwyl. Efallai fod y bobl sy'n agos atoch yn rhoi pwysau arnoch chi neu'n eich beirniadu. Gall rhai pobl, hyd yn oed y rhai rydych yn eu hystyried yn ffrindiau neu'n deulu agos, wneud sylwadau difeddwl sydd o ddim cymorth o gwbl i chi ac, yn waeth na hynny, sy'n brifo eich teimladau'n arw.

Yn y pen draw, rhaid i chi deimlo eich bod wedi gwneud y dewis sy'n gywir i chi. Bydd pob gweithiwr iechyd proffesiynol sy'n gyfrifol am eich gofal yn parchu ac yn cefnogi eich penderfyniad, a byddent yn gweithio gyda chi i lunio cynllun priodol ar gyfer eich beichiogrwydd.

AR ÔL Y DIAGNOSIS CYNTAF

Mae'n anodd weithiau i ganolbwyntio ar y wybodaeth a gewch chi pan fyddwch chi'n bryderus neu mewn poen emosiynol. Ond, mae'n bwysig bod gennych yr holl wybodaeth yr ydych ei hangen am y cyflwr sydd gan eich babi a beth mae'n ei olygu i'ch beichiogrwydd a'r enedigaeth. Bydd cael cefnogaeth rhywun arall o gymorth i chi, felly ceisiwch sicrhau bod eich partner, cyfaill neu aelod o'ch teulu gyda chi bob tro yr ewch chi i weld meddyg.

Gall y person sy'n eich cefnogi chi helpu i wneud yn siŵr eich bod yn gofyn yr holl gwestiynau roeddech wedi bwriadu eu gofyn tra byddwch chi yno. Gofynnwch i unrhyw weithiwr iechyd proffesiynol a welwch egluro pethau i chi'n araf ac yn ofalus a gofynnwch am esboniad clir o unrhyw dermau meddygol anodd. Efallai y bydden nhw (neu ARC) yn gallu eich cyfeirio at ffynonellau neu wybodaeth ar-lein neu sefydliadau cefnogi penodol.

Mae'n syniad da i ysgrifennu rhestr o gwestiynau i'w gofyn cyn unrhyw apwyntiad, rhag ofn i chi anghofio rhywbeth pan fyddwch yn siarad â'ch meddyg ymgynghorol. Dylai bod rhywun ar gael i

chi gysylltu â nhw rhwng apwyntiadau os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon – bydwraig arbenigol efallai, neu gwnselydd geneteg.

Efallai y cewch eich cyfeirio at nifer o weithwyr iechyd proffesiynol sy'n arbenigwyr mewn gwahanol ganghennau o feddygaeth. Yn ogystal â'ch obstetrydd, sy'n arbenigo mewn beichiogrwydd a genedigaeth, mae'n debyg y byddwch yn cael apwyntiadau gyda phaediatregydd hefyd. Bydd paediatregydd yn siarad â chi ynglŷn â gofalu am eich babi ar ôl yr enedigaeth. Mae geirfa yng nghefn y llyfryn hwn sy'n rhestru arbenigwyr eraill y gallech chi gwrrd â nhw.

Gallwch ofyn iddynt eich gadael ar eich pen eich hun/hunain am ychydig, unrhyw bryd yn ystod ymgynghoriad meddygol. Gallwch ddefnyddio'r amser hwn i feddwl a siarad am y peth rydych newydd ei glywed, neu dim ond i gael llonydd am funud. Os byddwch yn teimlo na allwch gymryd mwy o wybodaeth i mewn, gallwch bob amser ofyn am apwyntiad arall. Gofynnwch a oes gwybodaeth ar gael am y cyflwr, naill ai ar-lein neu ar bapur, y gallwch ei darllen yn eich amser eich hun gartref.

Yn aml iawn, bydd eich tîm gofal iechyd yn gallu dweud llawer iawn wrthyhych am gyflwr eich babi. Ond, mae rhai cyflyrau'n llai cyffredin ac nid yw pobl yn gwybod rhyw lawer amdanynt. Yn y sefyllfa hon, bydd eich arbenigwyr yn gwneud eu gorau i ganfod cymaint o wybodaeth ag y gallant.

Mae llawer o rieni a phobl broffesiynol yn defnyddio'r rhyngwrwyd i gael gwybodaeth. Mae rhai gwefannau gwych i'w cael, ond cofiwch fod y wybodaeth yn fwy safonol a chywir ar rai gwefannau nag eraill. Gallwch gysylltu â ni yn swyddfa ARC, a byddwn yn awgrymu adnoddau, os ydyn nhw ar gael.

Efallai y bydd y sefydliad *Contact: for families with disabled children* (<https://contact.org.uk/>) neu *Genetic Alliance UK* (<https://www.geneticalliance.org.uk/>) yn gallu eich rhoi mewn cysylltiad â grwpiau cymorth i rieni sydd wedi cael plant â'r cyflwr a ganfuwyd yn eich babi chi.

Mewn rhai achosion, mae'r diagnosis yn golygu na all eich meddygon fod yn hollol siŵr beth fydd yn digwydd yn ystod y beichiogrwydd neu unwaith y bydd eich babi wedi'i eni. Gallai'r rhagolygon newid, yn sylweddol weithiau, unrhyw bryd yn ystod y beichiogrwydd. Gall y diffyg sicrwydd yma eich blino chi'n lân yn emosiynol oherwydd gall eich emosiynau gylchdroi rhwng gobaith ac optimistiaeth a phryder neu ofn. Gallai fod yn gysur i chi os bydd rhywun wrth law y gallwch fynegi'r teimladau hyn iddynt. Efallai mai aelod o'ch teulu fyddai hwn, neu gyfaill, neu rywun o'ch cymuned leol fel arweinydd ffydd. Cofiwch y gallwch siarad â rhywun yn ARC hefyd, pryd bynnag y byddwch eisiau gwneud hynny.

Y PETHAU Y BYDDWCH ANGEN EU GWYBOD O BOSIB

Efallai y byddwch angen siarad â mwy nag un o'ch gweithwyr iechyd proffesiynol er mwyn cael atebion i'r cwestiynau dilynol.

Allwch chi esbonio yn union beth rydych wedi ei ddarganfod yn fy mabi?

Pa mor sicr yw'r diagnosis? Os nad yw'n sicr, sut a phryd fydd y diagnosis yn cael ei gadarnhau?

Beth yn union mae hyn yn ei olygu i'r babi?

A fyddwn ni angen unrhyw ofal neu driniaeth arbennig cyn yr enedigaeth?

Beth fydd yn digwydd adeg y geni?

A fydd fy mabi angen triniaeth yn syth ar ôl yr enedigaeth?

Ymhle fydd y driniaeth hon yn digwydd?

A fydd angen i fy mabi aros yn yr ysbyty? Am faint o amser?

Beth allwch chi ei ddweud wrthyf am y ffordd y bydd fy mabi'n datblygu cyn ac ar ôl yr enedigaeth?

Beth yw'r rhagolygon ar gyfer y dyfodol?

Ble allwn ni gael rhagor o wybodaeth?

A oes unrhyw fudiadau cefnogi a allai fod o gymorth?

A yw hwn yn gyflwr a allai effeitho ar feichiogrwydd arall yn y dyfodol? Os felly, a fydd hi'n bosibl gwneud apwyntiad i weld cwnselydd geneteg?

GOFAL CYN-GENI

Pwy fydd yn gyfrifol am fy ngofal?

Mae'n debyg y cewch eich cyfeirio at uned meddygaeth ffetysol arbenigol er mwyn i'ch babi gael gofal arbenigol. Dylech dderbyn enwau a theitlau'r holl weithwyr gofal iechyd proffesiynol a fydd yn gyfrifol am eich gofal. Yn dibynnu ar gyflwr eich babi, gallai'r rhain gynnwys obstetrydd ymgynghorol, bydwraidd, paediatregydd, a llawfeddyg newydd-anedig neu bediatrig. Dylai un person ar y tîm weithredu fel 'gweithiwr allweddol' i chi; yn ddelfrydol dylai hwn neu hon fod yn berson y gallwch gyfathrebu â nhw'n hawdd a gofyn yn rhwydd iddynt am gymorth neu gefnogaeth. Byddai bydwraig yn werthfawr iawn yn y rôl hon oherwydd byddai hi'n gallu eich helpu gyda'ch pryderon am y beichiogrwydd, nid y rhai sy'n ymwneud â chyflwr eich babi yn unig.

Os cewch eich cyfeirio at uned meddygaeth ffetysol arbenigol mewn ysbyty addysgu, efallai y bydd cymrawd ymchwil neu feddygon dan hyfforddiant yn bresennol yn eich apwyntiadau i gyd, neu mewn rhai ohonynt. Er bod yn rhaid i'r bobl hyn ddysgu, dylent bob amser ofyn eich caniatâd i fod yn bresennol ac, os bydd eu presenoldeb yn eich gwneud yn anghyfforddus unrhyw bryd, peidiwch â bod ofn gofyn i'ch meddyg ymgynghorol ddweud wrthynt am adael.

Pa fath o ofal ychwanegol fydd ei angen arnaf i a'r babi?

Bydd y lefel o ofal a monitro ychwanegol y byddwch eu hangen yn ystod y beichiogrwydd yn dibynnu ar gyflwr eich babi ac, weithiau, ar eich hanes meddygol. Gwnewch yn siŵr eich bod yn deall beth fydd yn digwydd a'ch bod yn gwybod yn glir pam mae gweithdrefnau neu fonitro penodol yn angenrheidiol a'ch bod yn hapus iddynt ddigwydd.

Peidiwch â theimlo bod y diagnosis wedi achosi i chi golli eich rheolaeth dros y beichiogrwydd a'ch gallu i wneud eich dewisiadau eich hun. Dim ond ar ôl i'r staff drafod y peth gyda chi y dylid bwrw ymlaen ag unrhyw fath o driniaeth neu brawf.

Pryd ac ymhle fydd yr apwyntiadau?

Yn dibynnu lle'r ydych yn byw, efallai y bydd yr ysbyty arbenigol y cewch eich cyfeirio iddo yn eithaf pell i ffwrdd, ac efallai y bydd rhaid i chi drefnu cludiant a gwneud trefniadau gofal plant neu gymryd amser i ffwrdd o'ch gwaith. Os ydych yn mynd i rywle sy'n anghyfarwydd i chi, cysylltwch â'r ysbyty o flaen llaw i weld beth yw'r opsiynau cludiant, y ffordd orau o gyrraedd yno, a'r cyfleusterau parcio os oes angen.

Mae gan gyflogwyr oblygiad cyfreithiol i roi'r amser angenrheidiol i ffwrdd o'r gwaith i famau, gyda thâl, ar gyfer gofal cyn-geni. Mae'r rhan fwyaf o gyflogwyr yn deall hynny ac yn ei ganiatáu; os nad yw eich cyflogwr chi'n ymateb fel hyn, gofynnwch am lythyr gan un o'ch gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n pwysleisio bod angen i chi fynd i'ch apwyntiadau. Gall fod yn anoddach i bartneriaid sicrhau'r amser angenrheidiol i ffwrdd o'r gwaith. Mae llawer o feddygon ymgynghorol yn ymwybodol o'r anawsterau ac yn barod i gynnig apwyntiadau i chi ar amseroedd sy'n fwy cyfleus i chi. Pan fyddwch yn derbyn amser apwyntiad sy'n anodd i chi, gofynnwch a fyddai modd trefnu dyddiad arall.

Weithiau, mae eich uned arbenigol yn gwasanaethu ardal gweddol fawr a gall fod yn eithaf prysur. Gall hyn arwain at amseroedd aros hir, felly efallai y byddai'n syniad i chi gymryd rhywbeth gyda chi i'w ddarllen neu i'ch diddannu cyn eich apwyntiad. Dan amgylchiadau fel hyn, efallai na fydd hi'n hawdd cymryd plant ifanc gyda chi. Dylai'r uned allu rhoi rhyw syniad i chi o ba mor hir y gallwch ddisgwyl bod yno.

Os ydych yn derbyn budd-daliadau, efallai y gallwch hawlio cymorth gyda chostau teithio i'ch apwyntiadau ysbyty. Mae rhagor o wybodaeth yma: <https://www.nhs.uk/using-the-nhs/help-with-health-costs/healthcare-travel-costs-scheme-htcs/>

Beth am les corfforol ac emosiynol y fam?

Efallai y gwelwch chi fod llawer o'ch egni a'ch pryderon chi, yn ogystal ag egni a phryderon eich tîm gofal iechyd proffesiynol, yn canolbwyntio ar eich babi. Peidiwch ag anwybyddu eich anghenion eich hun – yr anghenion emosiynol a'r anghenion corfforol.

Weithiau, mae pobl yn anghofio'r ffaith eich bod yn fam feichiog, ac nid yw'r ffaith bod gan eich babi gyflwr iechyd yn golygu nad oes gennych chi anghenion tebyg i bob benyw feichiog arall. Mae'n rhaid i'ch partner hefyd sicrhau bod eu hanghenion nhw'n derbyn sylw.

Efallai fod gennych bryderon penodol os ydych yn disgwyl eich babi cyntaf. Gall fod o gymorth i chi gael bydwaig yn 'weithiwr allweddol' i chi drwy gydol eich beichiogrwydd oherwydd bydd hi'n helpu i sicrhau bod eich beichiogrwydd yn cael ei reoli mor esmwyth â phosibl o ddydd i ddydd.

Efallai eich bod yn teimlo'n annifyr yng nghwmni menywod beichiog eraill a chyplau sy'n disgwyl babi, e.e. mewn dosbarthiadau cyn-geni neu sganiau arferol. Mae'n gwbl naturiol i chi deimlo'n ddig neu'n genfigenus o fenywod beichiog sydd wedi dod trwy eu beichiogrwydd yn rhwydd a heb orfod wynebu'r un newyddion â chi. Os bydd amser eich apwyntiad yn golygu eich bod yng nghwmni menywod beichiog ac mae hyn yn anodd i chi, dywedwch wrth eich tîm gofal iechyd proffesiynol er mwyn iddynt drefnu apwyntiad arall i chi. Dylech allu trefnu i fynd am apwyntiadau cynnar neu hwyr er mwyn osgoi sefyllfaoedd sy'n anodd i chi.

Efallai na fyddwch yn teimlo bod mynd i ddosbarthiadau cyn-geni cyffredin yn addas i chi. Ond, os hoffech fynd, gallwch wneud hynny. Gofynnwch beth sydd ar gael yn eich ysbyty lleol a gallwch siarad â'r person sy'n rhedeg y dosbarth fel eu bod yn ymwybodol o'r ffeithiau ac yn sensitif am eich sefyllfa. Efallai y byddai'n syniad i chi weld rhaglen y dosbarthiadau a dewis mynd i'r rhai y byddwch yn debygol o elwa fwyaf ohonynt. Mae mynd i'r dosbarthiadau'n gyfle i chi adeiladu perthynas â gweithwyr iechyd proffesiynol yn y gymuned. Opsiwn arall fyddai trefnu i fydwraig gymunedol ymweld â chi gartref.

Efallai y byddwch yn teimlo weithiau nad yw unrhyw un yn cymryd y cyfrifoldeb cyffredinol am eich gofal cyn-geni. Os yw eich ysbyty lleol wedi eich cyfeirio chi i uned arbenigol, efallai fod yr ysbyty'n meddwl eich bod yn cael popeth rydych ei angen yn yr uned honno, ond nid yw uned ysbyty arbenigol yn gallu eich helpu gyda phob agwedd o'ch gofal o ddydd i ddydd. Efallai y byddai'n well gennych fynd i'r clinig yn eich ysbyty lleol ar gyfer apwyntiadau arferol. Gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud beth yw eich dymuniadau. Yn ddelfrydol, bydd pawb sy'n cymryd rhan yn eich gofal yn ymwybodol o'ch sefyllfa, ond weithiau gall y cyfathrebu fethu rhwng ysbytai prysur, ac o fewn ysbytai prysur. Felly, efallai y byddwch yn gorfod esbonio eich sefyllfa fwy nag unwaith i wahanol weithwyr iechyd proffesiynol. Mae hyn yn gallu achosi poen emosiynol i rai rhieni.

Efallai y byddwch chi'n teimlo weithiau eich bod ar daith wyllt o emosiynau ac mae gallu siarad am eich teimladau'n helpu. Os na allwch chi drafod hyn gydag un o'ch tîm gofal iechyd, ffoniwch ni ar linell gymorth ARC. Cofiwch hefyd y gallai effaith emosiynol yr hyn sydd wedi digwydd, ac sydd yn digwydd, eich taro rywbryd yn y dyfodol, a hynny'n annisgwyl. Hyd yn oed os gallwch siarad yn rheolaidd â'ch teulu a'ch ffrindiau, gallwch bob amser ddefnyddio ARC fel rhywle arall i gael cefnogaeth.

PARATOI AR GYFER YR ENEDIGAETH

Efallai fod gennych deimladau gwahanol am roi genedigaeth erbyn hyn, o'i gymharu â'ch teimladau cyn y diagnosis. Efallai fod yr enedigaeth yn rhywbeth yr ydych yn 'awyddus i'w gael allan o'r ffordd' oherwydd yr ansicrwydd ynglŷn â beth sy'n dod wedyn. Efallai eich bod yn pryderu am bethau fel amser a lleoliad y geni a sut a phryd y bydd eich babi'n cael ei eni. Yn dibynnu ar gyflwr eich babi, efallai y byddwch chi'n nerfus sut y bydd y babi'n edrych hefyd. Os ydych yn hapus i wneud, gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd proffesiynol ddangos lluniau i chi o fabanod sydd â'r un cyflwr er mwyn eich helpu i baratoi eich hunain. Yn bennaf oll, er bod angen i'ch babi gael gofal arbennig, ceisiwch beidio anghofio bod eich dymuniadau chi fel mam mewn perthynas â'r enedigaeth yn bwysig hefyd.

Cynllun geni

Efallai y byddwch yn dal i allu cael yr union enedigaeth yr oeddech wedi'i ddychmygu. Waeth beth yw diagnosis eich babi, mae'r geni'n dal i fod yn achlysur arbennig. Yn dibynnu ar gyflwr eich babi, efallai y bydd gennych nifer o opsiynau i ddewis ohonynt. Os oeddech wedi bwriadu geni'r babi adref, gofynnwch a fyddai hynny'n bosibl o hyd. Os nad ydych wedi meddwl am y trefniadau, efallai yr hoffech ystyried paratoi cynllun geni. Fodd bynnag, trafodwch hyn gyda'ch meddyg ymgynghorol oherwydd mae ystyriaethau arbennig yn gysylltiedig â rhai achosion sy'n golygu bod yn rhaid i'r fam gael toriad Cesaeraidd.

Gallwch gynnwys nifer o wahanol ystyriaethau yn eich cynllun geni. Efallai y byddwch eisïau penderfynu pwy fydd yn bresennol adeg y geni a'r math o ddulliau lleddfu poen fyddai orau gennych. Os dymunwch, gallwch ofyn am gyn lleied â phosibl o ymyrraeth feddygol. Os bydd angen i'ch babi gael triniaeth yn fuan iawn wedi'r geni, gallwch nodi eich bod eisïau treulio amser gyda'r babi os oes modd cyn iddo/iddi fynd am driniaeth. Gallwch ysgrifennu eich cynllun a rhoi copiâu i'ch bydwaig a'ch meddyg ymgynghorol, yna byddan nhw'n gwybod yn union beth yw eich dymuniadau. Er eich bod wedi cynhyrchu cynllun, cofiwch nad oes rhaid i chi gadw ato; gallwch newid eich meddwl unrhyw bryd.

Ymhle fydd yr enedigaeth?

Yn bendant, mae angen i chi wybod ble y byddwch chi'n rhoi genedigaeth. Efallai y byddwch yn gallu dewis rhwng eich ysbyty lleol ac ysbyty arbenigol. Os bydd angen eich monitro chi neu'r babi yn arbennig o ofalus yn ystod yr enedigaeth, neu os bydd angen gofal arbenigol yn syth wedyn, mae'n debyg y cewch eich cyngori i roi genedigaeth mewn ysbyty arbenigol.

Os bydd angen i'ch babi dreulio amser mewn uned gofal arbennig babanod, bydd rhywun yn dangos yr uned i chi cyn dyddiad geni tebygol eich babi. Felly, byddwch yn gwybod lle fydd eich babi a byddwch yn cwrdd â'r bobl fydd yn gofalu amdano/amdani. I dawelu eich meddwl gallech ofyn beth fydd yn digwydd os dechreuwch chi esgor yn annisgwyl, fel eich bod yn gwybod yn union lle mae angen i chi fynd.

GOFAL AR ÔL GENI

Os bydd yn rhaid i'ch babi aros yn yr ysbyty

Efallai y bydd angen i'ch babi aros yn yr ysbyty am driniaeth yn syth ar ôl yr enedigaeth. Yn dibynnu ar y cyflwr sydd gan eich babi, gallai hynny fod am gyfnod byr neu gallai ymestyn dros fisoedd lawer. Bydd angen i chi gynllunio ar gyfer hynny, yn enwedig os yw'r ysbyty gryn bellter o'ch cartref. Os ydych yn wynebu cyfnod estynedig yn yr ysbyty, gwnewch yn siŵr fod gennych yr holl eitemau personol yr ydych eu heisiau ac y byddwch eu hangen. Ewch â digonedd o ddiad nos a nwyddau ymolchi gyda chi oherwydd efallai na fydd darpariaeth yr ysbyty'n estynedig iawn.

Mae'r staff yn yr uned gofal arbennig babanod (yn aml bydd pobl yn cyfeirio ato fel SCBU) yn annog rhieni i fod gyda'u babi gymaint ag y bo modd. Yn aml, byddwch yn gallu cymryd rhan yn weithredol yng ngofal eich babi, felly does dim angen i chi deimlo bod rhywun wedi cymryd y cyfrifoldeb yma oddi wrthyh.

Mae'n debyg y byddwch yn awyddus i dreulio cymaint o amser ag y gallwch gyda'ch babi yn SCBU, ond gofawch nad ydych yn anwybyddu eich anghenion eich hun. Os oes gennych blant eraill, ceisiwch sicrhau nad yw eu bywydau hwy wedi eu heffeithio ormod, ac os oes angen gofal plant arnoch, mae bob amser yn well gofyn i rywun sy'n nabod eich plant ac y mae eich plant yn ymddiried ynddynt, os yw hynny'n bosibl. Efallai eich bod yn adnabod rhywun fel hyn a fyddai'n fodlon helpu, naill ai drwy ofalu am eich plant yn eich cartref chi, neu eu cymryd i aros gyda nhw.

Cymryd eich babi adref

Mae'n bwysig iawn wrth gwrs eich bod yn hyderus ynglŷn â sut i edrych ar ôl eich babi cyn i chi ei gymryd ef neu ei chymryd hi adref gyda chi. Cyn i chi adael yr ysbyty, bydd gennych apwyntiad â meddyg ymgynghorol neu nyrs arbenigol lle gallwch drafod pob agwedd ar ofalu am eich babi. Mae'n ddefnyddiol llunio cynllun gofal gyda'ch gilydd. Yn ogystal â gofal o ddydd i ddydd, efallai y byddwch eisiau gofyn a oes unrhyw arwyddion rhybuddio y dylech wylio amdanynt a chadarnhau pryd y byddai angen dod â'r babi i mewn i'r ysbyty.

Bwydo

Bydd angen i chi deimlo'n hyderus am fwydo eich babi cyn i chi adael yr ysbyty. Bydd eich tîm iechyd proffesiynol yn eich helpu ac yn dangos i chi sut i ddefnyddio offer arbenigol os oes angen.

Efallai y byddwch eisiau bwydo eich babi ar y fron ac, yn aml iawn, ni fydd hynny'n broblem. Hyd yn oed os yw eich babi'n cael anawsterau sugno llaeth o'r fron, gallwch dynnu'r llaeth eich hun ac yna ei roi i'r babi. Bydd eich bydwraig yn rhoi cyngor a chefnogaeth i chi.

Efallai fod gan eich babi gyflwr sy'n golygu y byddwch angen cyngor penodol am fwydo. Bydd eich paediatregydd ymgynghorol yn gallu eich helpu a gall eich rhoi chi mewn cysylltiad â'r sefydliadau cefnogi priodol os oes angen. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael y cymorth a'r arweiniad angenrheidiol i gyd – waeth faint o weithiau y bydd angen i rywun ddangos i chi – fel eich bod yn teimlo'n hyderus am fwydo'r babi eich hun.

Trefnu ymweliadau gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol

Nid yw'r ffaith eich bod wedi gadael yr ysbyty'n golygu nad oes gennych hawl i gael rhagor o ofal a chefnogaeth. Efallai y bydd nyrs pediatrig cymunedol yn yr ardal sy'n gallu cynnig cymorth. Gall eich bydwaig ddod i ymweld â chi yn eich cartref yn y bythefnos gyntaf ar ôl yr enedigaeth. Os ydych wedi gorfod aros yn yr ysbyty yn ystod yr amser hwn, bydd ymwelydd iechyd cymunedol yn dod draw i'ch gweld chi. Yna, gall yr ymwelydd iechyd ymweld yn rheolaidd os byddwch chi eisiau hynny.

Dylai eich meddyg teulu dderbyn yr holl fanylion am eich sefyllfa ond, weithiau, mae'r cyfathrebu'n methu. Felly byddai'n syniad da i chi gysylltu â'ch meddygfa leol er mwyn sicrhau bod eich meddyg wedi derbyn y wybodaeth ddiweddaraf.

Eich gofal ôl-eni eich hun

Weithiau mae perygl y byddwch yn anwybyddu eich anghenion corfforol eich hun am eich bod eisiau edrych ar ôl eich babi newydd, yn enwedig os oes angen gofal arbennig arno/arni. Ar ôl cael babi, mae'n hanfodol eich bod yn gorffwyso ac yn gadael i'ch corff wella. Mae edrych ar ôl babi gydag anghenion ychwanegol yn gallu bod yn hynod o flinedig.

Peidiwch â theimlo bod rhaid i chi wneud eich gwaith tŷ bob tro y bydd eich babi'n cysgu; defnyddiwch yr amser hwnnw i orffwyso. Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta'n iawn ac yn ceisio neilltuo amser i wneud ymarferion ôl-eni fydd yn eich helpu i gael eich corff yn ôl i'w siâp.

Os oes gennych unrhyw bryderon am eich iechyd corfforol neu feddyliol, siaradwch ag un o'ch gweithwyr gofal iechyd proffesiynol neu cysylltwch â'ch meddyg teulu. Dylech gael apwyntiad ôl-eni gyda'ch meddyg teulu neu yn eich ysbyty lleol tua chwe wythnos ar ôl i chi roi genedigaeth er mwyn sicrhau eich bod yn cadw'n iach. Bydd eich meddyg teulu'n gwneud yn siŵr eich bod wedi gwella'n gorfforol ar ôl yr enedigaeth a'ch bod yn ymdopi'n emosiynol.

OS YW DYFODOL EICH BABI'N ANSICR NEU OS YW EICH BABI'N MYND I FARW

Efallai yr esboniwyd wrthy ch fod siawns eich babi o fyw yn fach iawn neu y bydd eich babi'n marw. Efallai nad yw'r meddygon yn hollol sicr beth fydd yn digwydd ar adeg y geni neu wedyn. Oherwydd yr ansicrwydd yma, gall y beichiogrwydd ddod yn gyfnod hynod o werthfawr wrth i chi greu perthynas gyda'ch babi. Os ydych mewn sefyllfa fel hyn, efallai y byddwch eisiau gwneud rhai paratodau. Gallai fod yn boenus i chi ddychmygu'r gwaethaf, ond mae rhai rhieni'n dweud bod paratoi ar gyfer marwolaeth eu babi yn rhoi rhywbeth iddynt ganolbwyntio arno ac yn gadael iddynt gael rhywfaint o ddewis a rheolaeth dros yr hyn sy'n mynd i ddigwydd.

Mae rhai rhieni'n dewis y math o drefniadau angladd fyddai orau ganddynt ddigonedd o amser o flaen llaw ac yn meddwl am wahanol ffyrdd o gofio eu babi. Bydd gennych lawer o ddewisiadau, naill ai drwy'r ysbyty neu'n breifat. Er bod hyn yn anodd iawn, mae meddwl pa fath o gladdedigaeth neu wasanaeth amlosgi sy'n teimlo'n gywir i chi, a gwneud y trefniadau

angenrheidiol, yn golygu y gallwch gyfranogi'n llawn yn y penderfyniadau mewn cyfnod pan fyddwch yn teimlo weithiau nad oes gennych unrhyw reolaeth dros yr hyn sy'n digwydd.

Efallai hefyd y byddwch yn ystyried a ydych eisiau rhoi organau eich babi i helpu babi arall, neu roi samplau o feinweoedd i'w defnyddio mewn gwaith ymchwil. Mae rhai rhieni'n cael cysur o feddwl y bydd colli eu babi'n dod â rhywfaint o fudd i bobl eraill, ond mae hyn yn ddewis personol iawn ac efallai na fydd yn teimlo'n gywir i bawb. Gallwch drafod hyn yn fanwl gyda'ch meddyg ymgynghorol.

Bydd eich ysbyty'n gallu cynnig amrywiaeth o 'gofroddion' i chi, yn amrywio o luniau, bandiau arddwrn a bandiau ffêr i flancedi rhwymo a phrintiau traed a dwylo. Peidiwch â bod ofn gofyn am unrhyw gofroddion yr ydych eu heisiau. Yna gallwch ddefnyddio'r pethau a ddewiswch i gychwyn bocs atgofion i'ch babi, a gallwch ychwanegu cardiau gan eich teulu a'ch ffrindiau i'r bocs. Yn ogystal â'ch helpu i alaru yn aml iawn, mae eich bocs atgofion yn rhywbeth y gallech ei ddefnyddio gyda phlant eraill i'w helpu i ddeall beth sydd wedi digwydd.

Bydd pethau eraill i'w hystyried hefyd os ydych yn gwybod bod eich babi'n mynd i farw ar ôl cael ei eni. Gallwch nodi yn eich cynllun geni nad ydych eisiau i'ch tîm meddygol ymyrryd heb fo raid. Efallai nad ydych eisiau i dîm meddygol ymestyn bywyd eich babi rhyw lawer os yw'n sicr o farw. Efallai y byddai'n well gennych ofalu am eich babi eich hun gyda chefnogaeth eich tîm. Dylent adael i chi gael cymaint o amser ag y dymunwch gyda'ch babi a gallwch ofyn i aelodau eraill o'ch teulu neu ffrindiau ymweld â chi yn fuan ar ôl yr enedigaeth. Gallwch hefyd gymryd eich babi adref gyda chi os ydych eisiau gwneud hynny.

Gallwch siarad â'ch tîm am ofal lliniarol (cadw eich babi'n gyfforddus nes bydd yn marw). Weithiau mae hosbisau plant yn cynnig y gofal yma. Gall yr elusen *Together for Short Lives* <https://www.togetherforshortlives.org.uk/> gynnig cyngor a chefnogaeth.

Ar ôl i'ch babi farw

Efallai y bydd rhywun yn gofyn i chi roi eich caniatâd i'ch babi gael post mortem. Eich dewis chi yw hynny'n llwyr, ond cyn i chi benderfynu, trafodwch beth yn union fydd y broses a gofynnwch a allai unrhyw wybodaeth a geir o'r broses fod yn arwyddocaol i unrhyw feichiogrwydd a gewch yn y dyfodol. Os byddwch yn cytuno i'r post mortem, gall gymryd chwe wythnos neu fwy i dderbyn y canlyniadau i gyd. Gofynnwch am apwyntiad gyda'ch obstetrydd yn fuan wedi hynny i drafod yr adroddiad. Yn dibynnu ar y canfyddiadau, efallai y cynigir apwyntiad i chi i siarad â chwmselydd geneteg am y goblygiadau i unrhyw feichiogrwydd a gewch yn y dyfodol.

YR EFFAITH AR EICH TEULU

Partneriaid

Gall hwn fod yn adeg anodd iawn i berthynas. Fel cwpwl, byddwch chi a'ch partner yn teimlo emosiynau cryf ac efallai y bydd gennych wahanol ffyrdd o'u mynegi nhw. Gallwch deimlo effaith yr hyn sydd wedi digwydd ar wahanol adegau i'ch gilydd. Mae rhai rhieni'n sôn am ddechrau teimlo'n isel iawn pan oedden nhw'n meddwl eu bod wedi dod i delerau â'r sefyllfa.

Yn draddodiadol, nid yw dynion wedi cael eu hannog i fod mor agored â menywod am eu teimladau. Yn gyffredinol, mae menywod yn ei chael yn haws gofyn am gymorth gan aelodau o'r teulu neu ffrindiau agos, ond mae dynion yn ei chael yn anodd siarad am emosiynau poenus iawn.

Rôl gonfensiynol y tad yw rôl y darparwr a gwarchodwr y teulu. Mae disgwyl iddo aros yn gryf a chefnogol a gallai hynny olygu nad yw bob amser yn teimlo ei fod yn gallu siarad am ei deimladau. Gall tadau deimlo'n euog neu'n flin iawn hefyd nad ydyn nhw'n gallu lleddfu poen y fam.

Yn aml mae'r tad neu'r partner yn penderfynu cymryd rôl ymarferol iawn, neu mae disgwyl iddyn nhw wneud hynny. Er bod yn rhaid i'r partner roi trefn ar bethau o ddydd i ddydd, dydy hynny ddim yn golygu nad yw'n teimlo pethau. Am fod y sylw mwyaf ar y fam yn y sefyllfa hon, mae'n bosib i'r tad neu'r partner deimlo bod pawb yn ei anwybyddu, neu efallai nad yw'n ystyried ei anghenion ei hun. Mae'n gallu bod yn anodd rhoi cymorth emosiynol i'ch gilydd hefyd os nad yw'r un ohonoch yn teimlo'n gryf iawn. Dyma pryd mae cefnogaeth ffrindiau neu aelodau allanol o'r teulu'n gallu bod yn hynod o werthfawr. Peidiwch â bod ofn gofyn am gymorth; dydy hynny ddim yn wendid o gwbl. Yn aml iawn bydd y bobl agosaf atoch eisiau gwneud popeth a allant, ond ni fyddent yn siŵr beth i'w wneud am y gorau felly bydd yn rhyddhad mawr iddynt pan ofynnwch am gymorth ganddynt.

Waeth beth yw eich sefyllfa, gall fod o gymorth mawr i siarad â'ch gilydd gymaint ag y gallwch a cheisio parchu eich ffordd eich gilydd o ymdopi â'r sefyllfa anodd hon. Mae rhannu profiad emosiynol dwys yn dod â rhai cyplau'n agosach at ei gilydd, ond gall hefyd roi straen enfawr ar berthynas. Os bydd pethau rhyngoch yn mynd yn arbennig o anodd, efallai y gallai cwnselydd neu therapydd helpu. Cysylltwch ag ARC i drafod hyn.

Plant

Os oes gennych blant eraill, maen nhw'n mynd i weld eich bod o dan straen ac maen nhw'n mynd i ddychmygu pob math o resymau am hynny, a gall hynny godi ofn arnynt. Er eich budd chi, yn ogystal â budd y plant, bydd angen i chi benderfynu beth rydych am ei ddweud wrthynt a phryd. Bydd llawer o'r hyn a ddywedwch yn dibynnu ar eu hoedran a natur y cyflwr, ond ceisiwch fod mor onest ag y gallwch gan ddefnyddio iaith y byddent yn ei deall. Byddwch yn barod i wynebu amrywiaeth o emosiynau, sy'n gallu amrywio o ddieter nad yw eu brawd neu chwaer newydd yn mynd i fod yn gymar bach delfrydol iddynt chwarae â nhw, i bryder ac euogrwydd mai nhw o bosib a achosodd i hyn ddigwydd am nad oeddent eisiau aelod newydd yn y teulu. Ni fydd hyn yn hawdd i chi pan fyddwch chi'ch hun yn teimlo'n fregus, ond ceisiwch dawelu eu meddyliau orau y gallwch.

Er bod eich poen emosiynol chi'n siŵr o effeithio ar eich plant, mae'n syniad i gadw eu bywydau pob dydd nhw mor agos i'r arfer ag y gallwch oherwydd bydd hyn yn eu helpu i deimlo'n ddiogel. Efallai y bydd angen cryn dipyn o waith trefnu i sicrhau hynny os bydd eu mam yn gorfod mynd i aros yn yr ysbyty neu'n gorfod ymweld yn aml ag ysbyty arbenigol filltiroedd o'ch cartref. Os byddwch yn mynd i ffwrdd am gyfnodau hir, efallai y gallech ofyn i rywun edrych ar eu holau – rhywun y mae eich plant yn ei hoffi ac yn ymddiried ynddo/ynddi. Efallai y gallai ffrind neu aelod o'r teulu helpu neu hyd yn oed ddod i aros gyda'r plant yn eich cartref chi er mwyn cadw pethau'n weddol sefydlog iddynt. Gall fod yn ddefnyddiol i'r plant gael rhywun arall i siarad â nhw hefyd oherwydd efallai eich bod chi'n cael trafferth ymdrin â rhai o'u hymatebion pan fyddwch chi angen cefnogaeth eich hun. Hefyd, efallai y byddai'n syniad rhoi gwybod i'r ysgol beth sy'n digwydd gartref er mwyn i'w hathrawon gadw llygad arnynt a bod yn sensitif am unrhyw newid yn eu hymddygiad.

Efallai y bydd plant hŷn yn deall yn well beth sy'n digwydd, ond efallai nad ydynt eisiau siarad yn agored am eu teimladau. Efallai mai'r rheswm am hyn yw eu bod nhw'n ofni rhoi mwy o faich arnoch chi. Efallai eu bod yn teimlo pethau nad ydynt eisiau eu mynegi wrthynt chi, fel ofn neu

gywilydd y gallent gael brawd neu chwaer sy'n 'wahanol'. Esboniwch yn glir eich bod chi yno os ydynt eisiau siarad, ond cofiwch y byddent efallai'n gwerthfawrogi gallu siarad am bethau gyda rhywun y tu allan i'r teulu agos. Efallai y byddai'r elusen i frodyr a chwirydd plant gydag anableddau, *SIBS*, yn gallu helpu: <https://www.sibs.org.uk/>

Cyfeillion ac aelodau eraill o'r teulu

Efallai y byddai'n syniad i chi ystyried beth rydych am ei ddweud wrth bobl eraill sydd y tu allan i'ch teulu agos. Mae amgylchiadau pawb yn wahanol, ond mae rhai pobl yn dewis anfon neges e-bost neu neges destun at y bobl hynny i egluro beth sy'n digwydd yn fyr. Os oes gennych swydd, efallai y byddwch eisiau gofyn i rywun y gallwch ymddiried ynddynt yn y gwaith a fyddent yn rhoi gwybod i bobl eraill yn eich gweithlu er mwyn arbed y straen i chi. Mae'n bwysig bod eich cyflogwyr ac efallai rai o'ch cydweithwyr yn gwybod rhywfaint am yr hyn sy'n digwydd, fel eu bod yn ymwybodol o'r ffaith y byddwch efallai angen amser i ffwrdd o'ch gwaith, y byddwch yn ddiagonal weithiau neu y byddwch chi'n cael traferth canolbwytio.

Pobl eraill

Mae'n beth eithaf cyffredin i bobl nad ydych yn eu nabod, neu bobl nad ydych yn eu nabod yn dda, ddechrau gofyn cwestiynau neu wneud sylwadau pan maen nhw'n sylwi eich bod chi'n feichiog. Gall hyn ddigwydd ymhob math o leoedd, yn y gwaith, mewn siop neu wrth giât yr ysgol. Bod yn garedig y maen nhw fel arfer, ond mae'n gallu eich rhoi chi mewn sefyllfa annisgwyl. Mae'n syniad da i feddwl o flaen llaw sut y byddech chi'n ymateb i ymholiadau fel hyn fel eich bod yn barod amdanyn nhw.

GOFYN AM GYMORTH A CHEFNOGAETH

Cofiwch nad oes rhaid i chi wynebu popeth sy'n cael eu trafod yn y llyfryn hwn ar eich pen eich hun. Efallai bod sefydliad arbenigol i rieni plant sydd â chyflwr eich babi chi, a fydd yn gallu cynnig cyngor a chefnogaeth hirdymor i chi. Edrychwch ar (<https://contact.org.uk/>)

Gallwch hefyd gysylltu ag ARC unrhyw bryd yn ystod eich beichiogrwydd. Dydyn ni ddim yn gymwys i roi cyngor meddygol i chi, ond gallwn eich helpu i gael y cyngor neu'r wybodaeth yr ydych eu hangen. Rydym yma i wrando hefyd; weithiau mae'n gallu helpu'n fawr i siarad am eich teimladau yn ystod eich beichiogrwydd gyda rhywun sydd y tu allan i'ch cylch agosaf. Ar linell gymorth ARC byddwch yn gallu siarad â rhywun sydd â'r amser i wrando arnoch ac ni fyddent yn dweud pethau ffals i geisio codi eich calon. Mae croeso i chi ddefnyddio ARC fel ffynhonnell ychwanegol o gefnogaeth unrhyw adeg pan fyddwch chi eisiau hynny.

GEIRFA

Nid yw'r rhestr sy'n dilyn yn rhestr gyflawn o dermau meddygol. Rhestr sydd yma o rai o'r termau y gallech eu gweld ar bapur neu eu clywed gan weithwyr iechyd proffesiynol.

A(n)- defnyddir hwn ar ddechrau llawer o eiriau i olygu bod rhywbeth ar goll neu'n brin, neu gall olygu 'heb' e.e. *acardia* (absenoldeb y galon), *amorffig* (heb siâp pendant) *atypical* (ddim yn arferol)

AC (cylchedd abdomenol) mesuriad a ddefnyddir wrth roi sgan uwchsain i helpu i gyfrifo cyfnod cario'r babi.

agenesis / diffyg datblygiad mewn termau meddygol mae agenesis yn golygu absenoldeb rhywbeth. Mae **agenesis y corpus callosum** yn golygu bod y rhan o'r ymennydd sy'n uno'r ddau hemisffer at ei gilydd ar goll. Mae **agenesis arenol** yn golygu bod yr arenau ar goll.

anomaledd yw camffurfiad neu annormaledd mewn unrhyw ran o'r corff.

aplasia methiant organ neu feinwe i ddatblygu, yn gyfangwbl neu'n rhannol.

atresia (atrísia) pan mae agoriad yn y corff ar goll neu wedi culhau'n anarferol e.e. *atresia dwoddenol*, sef bod rhan o'r coluddyn bach wedi culhau ac felly'n achosi rhwystr.

awtosom unrhyw gromosom nad yw'n gromosom rhyw.

awtosomaidd ddominyddol mae hyn yn disgrifio sefyllfa lle mae'r person sydd â gennyn newidiedig yn dangos nodweddion yr anhwylder genetig ac mae ganddo/ganddi 50% o siawns o'i basio ymlaen i blentyn.

awtosomaidd ymgiliol mae hyn yn disgrifio sefyllfa lle dydy'r person sy'n cario gennyn newidiedig ddim yn dangos unrhyw nodweddion o'r anhwylder. Mae gan fabi dau berson sy'n cario'r gennyn newidiedig 25% o siawns o etifeddu'r anhwylder.

BPD (diamedr dwybarwydenol) mesuriad o ddau asgwrn yn y benglog a ddefnyddir gan weithwyr uwchsain i'w helpu i gyfrifo cyfnod cario'r babi.

cardioleg y wyddoniaeth sy'n ymwneud â strwythur, swyddogaeth a chlefydau'r galon. *cardiolegydd*

siart ganrannol siart a ddefnyddir i asesu datblygiad corfforol babi/plentyn. Yr enw ar y llinellau twf ar y siart yw *canraddau*. Mae'r nifer o ganraddau (o un i gant) yn rhagweld y canran o fabanod/plant sydd yn is na'r mesuriad hwnnw mewn oedran arbennig e.e. os bydd babi'n mesur o fewn y 10^{fed} canradd, mae'n golygu y bydd 10% o'r babanod i gyd yn llai a bydd 90% yn fwy. Disgwylir i fabi aros o fewn yr un canradd wrth iddo ddatblygu.

ceffalig yn ymwneud â'r pen.

cromosom strwythur tebyg i rodenn sydd i'w gael yn holl gelloedd y corff (heblaw celloedd coch y gwaed) sy'n storio gwybodaeth enetig. Fel arfer, mae gan bobl 23 pâr o gromosomau. Mae'r sberm a'r ofa yn cynnwys 23 yr un ac mae'r rhain yn cyfuno adeg ffrwythloniad i greu 46. Rhoddir rhif i bob pâr o gromosomau i'w disgrifio, o 1 i 23 (rhif 23 yw'r pâr o gromosomau rhyw XX neu XY). E.e. mae syndrome Down yn disgrifio cyflwr lle mae gan y babi dri cromosom 21 yn hytrach na'r pâr arferol, felly enw arall ar syndrome Down yw Trisomedd 21.

cynhwynol mae hwn yn disgrifio cyflwr sy'n bresennol ers cyn egni, ac nid yw o anghenraid wedi ei etifeddu.

meddyg ymgynghorol arbenigwr wedi ei hyfforddi i lefel uchel mewn cangen o feddygaeth sy'n derbyn y cyfrifoldeb cyfan am ofal y claf.

CRL (hyd o'r corun i'r pen-ôl) mesuriad o'r babi o gorun ei ben at ei ben-ôl a ddefnyddir mewn sgan uwchsain i helpu i gyfrifo cyfnod cario'r babi.

syst coden annormal neu dwll caeedig sy'n cynnwys hylif neu ddefnydd lled-solid. *systig*

hygroma systig syst ar bibellau lymffatig, o amgylch y pen a'r gwddf fel arfer. Gall y systiau hyn amrywio'n enfawr o ran maint, o dyfiant bach ar y gwddf i gasgliad enfawr o dyfiannau sy'n gallu effeithio'n ddifrifol ar y gallu i fwyta.

dilead pan fydd defnydd genetig ar goll o gromosom.

hernia llengigol cyfeirir at hwn weithiau fel **hernia llengigol cynhwynol (CDH)** sef twll yn y llengig y gall y coluddyn basio drwyddo. Gall hyn effeithio ar ddatblygiad ysgyfaint y babi os bydd y coluddyn yn mynd i fyny i'r frest ac yna'n gwasgu yn erbyn y galon a'r ysgyfaint.

dys- defnyddir hwn ar ddechrau llawer o eiriau i olygu anodd, annormal neu nam, e.e. dysplasia

dysplasia datblygiad annormal y croen, asgwrn neu feinwe arall.

ffetysgopi offeryn opteg ffibr arbennig sy'n cael ei basio drwy abdomen menyw feichiog i archwilio'r babi. Os bydd angen gwneud hyn, mae'n digwydd fel arfer yn wythnosau 18-20 y beichiogrwydd.

genyn yr uned o gromosom sy'n achosi i nodweddion arbennig gael eu hetifeddu gan un o'r rhieni neu'r ddau.

FL (hyd y ffemwr) mesuriad o asgwrn y forddwyd a ddefnyddir mewn sgan uwchsain i helpu i gyfrifo cyfnod cario'r babi.

cwmselydd geneteg gweithiwr iechyd proffesiynol sy'n arbenigo mewn cynghori rhieni am anhwylderau sy'n cael eu hetifeddu a pha mor debygol ydy'r rhieni o gael eu heffeithio neu o gael plant sydd wedi'u heffeithio. Gall y cwmselydd geneteg roi gwybodaeth hefyd am bethau sydd ar gael i atal, rhoi diagnosis a rheoli cyflyrau fel hyn.

gynaecoleg astudiaeth o glefydau merched a menywod, yn enwedig y rhai sy'n effeithio ar system atgenhedlu'r fenyw. *gynaecolegydd*.

hem- defnyddir y llythrennau hyn ar ddechrau geiriau i olygu gwaed e.e. *hemoffilia* (anhwylder a etifeddir lle mae'r gwaed yn ceulo'n araf iawn).

etifeddol mae'r gair yma'n disgrifio sut mae nodweddion yn cael eu trosglwyddo drwy deuluoedd yng nghromosomau'r wy a'r sberm sy'n ffrwythloni.

hydro- defnyddir hwn ar ddechrau llawer o eiriau i olygu dŵr neu hylif dyfrllyd e.e. *hydroseffalws*.

hydroseffalws cynnydd annormal yn yr hylif dyfrllyd, a elwir yn hylif serebrosbinol, yn fentriglau'r ymennydd. Mewn babanod bydd hyn yn gwneud i'r pen fynd yn fawr. Weithiau mae pobl yn cyfeirio at yr anhwylder fel 'dŵr ar yr ymennydd'.

hydrops pan fydd hylif yn adeiladu'n annormal yng ngwagleoedd neu feinweoedd y corff. Mae **hydrops fetalis** yn disgrifio chwyddo difrifol sy'n datblygu cyn geni a'r hyn sy'n ei achosi fel arfer yw anaemia.

hyp(o) - defnyddir hwn ar ddechrau llawer o eiriau i olygu diffyg, prinder neu faint bychan, e.e. *hypoplasia*. Wrth siarad am anatomeg mae hefyd yn gallu golygu o dan, e.e. nodwydd *hypodermig* – nodwydd a ddefnyddir i chwistrellu sylwedd o dan y croen.

hypoplasia os nad yw organ neu feinwe wedi datblygu'n ddigonol.

mewn (neu intra)- defnyddiwr hwn ar ddechrau geiriau i olygu y tu mewn neu o fewn e.e. *mewngroth* – o fewn y groth.

caryoteip gwneir hyn ar ôl proses fewnwithiol fel CVS neu amniosentesis. Yn y labordy mae cromosomau cyfan y babi'n cael eu dadansoddi'n ofalus o dan ficrosgop a'u rhoi mewn trefn wedi'i rhifo. Mae'n bosib canfod anhwylderau cromosomaidd drwy wneud hyn.

IUGR (arafiad twf yn y groth) cyflwr sy'n arwain at enedigaeth baban sy'n eithriadol o fach o ystyried nifer wythnosau'r beichiogrwydd.

delweddu cyseiniant magnetig (MRI) ffordd o ddadansoddi meinweoedd y corff drwy ddefnyddio tonfeddi radio a maes magnetig. Mae'n arbennig o ddefnyddiol i archwilio'r brif system nerfol a'r system cyhyrsgerbydol. Mae'n offeryn diagnostig sydd ddim yn mynd i mewn i'r corff nac yn defnyddio pelydredd sy'n gallu bod yn niweidiol, fel gyda phelydr-x.

micro-arae prawf sy'n cael ei wneud ar sampl o CVS neu amniosentesis y gellir ei ddefnyddio i ddod o hyd i ddarnau mân o wybodaeth genetig coll neu ychwanegol (yr enw ar y rhain yw amrywiadau nifer copïau neu CNV) sy'n rhy fach i gael eu darganfod drwy'r profion caryoteip traddodiadol.

microceffali cyflwr lle mae'r ymennydd heb ddatblygu'n llawn ac mae'r pen yn fach iawn o'i gymharu â gweddill y corff.

monosomi pan fydd un cromosom o bâr yn absennol.

moesenaeth / mosaicism pan fydd annormaledd genetig neu gromosomaidd yn digwydd yn rhai o gelloedd y corff. Bydd cyfrannedd y celloedd normal i'r celloedd annormal yn penderfynu pa mor ddifrifol yw'r cyflwr.

newydd-anedig defnyddir hwn i gyfeirio at fabi ym mhedair wythnos gyntaf ei fywyd. *Meddyg y newydd-anedig*

tiwb niwral y strwythur mewn embryo y mae'r ymennydd a madruddyn y cefn yn ffurfio ohono. Mae **diffygion tiwb niwral** (NTDs) yn digwydd os nad yw hwn yn ffurfio'n gywir. Mae nifer o wahanol fathau o NTD, yn cynnwys spina bifida.

niwroleg y gangen o wyddoniaeth sy'n ymdrin â ffurf, swyddogaeth a chlefydau'r system nerfol. *niwrolegydd*

obstetreg y gangen o wyddoniaeth feddygol sy'n ymwneud â beichiogrwydd, rhoi genedigaeth a'r cyfnod o tua chwe wythnos yn dilyn yr enedigaeth, pan mae'r organau atgenhedlu'n gwella. *Obstetrydd*.

olig- (oligo) defnyddir hwn ar ddechrau geiriau i olygu ychydig neu ddim digon, e.e. *oligohydramnios* (gwelwch yr eitem nesaf).

oligohydramnios cyflwr lle mae maint yr hylif amniotig yn anarferol o fach. Yn aml iawn mae'n golygu bod twf y babi wedi'i effeithio.

omffal- (omffalo-) yn ymwneud â'r bogail neu'r llinyn bogail.

ost- (oste-,osteo-) defnyddir hwn ar ddechrau geiriau i gyfeirio at asgwrn, e.e. *osteoporosis* – colli meinweoedd esgyrnol, sy'n achosi esgyrn brau.

paediatreg y gangen o wyddoniaeth feddygol sy'n ymwneud ag iechyd y plentyn. *Paediatregydd*.

amenedigol yn ymwneud â'r cyfnod sy'n dechrau rai wythnosau cyn yr enedigaeth, yn cynnwys yr enedigaeth a'r ychydig wythnosau wedyn.

-plasia defnyddir hwn ar ddiwedd geiriau i olygu ffurfiant neu ddatblygiad, e.e. dysplasia.

poly- defnyddir hwn ar ddechrau nifer o eiriau i olygu llawer, lluosog neu ormodaeth, e.e. mae *polysystig* yn disgrifio nifer o systiau.

polyhydramnios cyflwr lle mae gormod o hylif amniotig. Gall arwain at enedigaeth cyn amser a gall hefyd fod yn arwydd o anomaleddau eraill.

ôl-enedigol yn ymwneud â'r ychydig ddiwrnodau ar ôl yr enedigaeth.

ysgyfeiniol yn ymwneud â'r ysgyfaint.

arennol yn ymwneud â'r arennau.

siynt tiwb sy'n cael ei osod i mewn yn llawfeddygol i dynnu gwaed neu hylif arall o un o sianelau corfforol y babi a'i gario i sianel arall. Mae modd rhoi siynt i mewn gyda rhai achosion o hydroceffalws i ddraenio'r hylif serebrobinol sydd wedi ymgasglu.

stenosis pan mae agoriad neu lwybr, fel gwaedlestr eu falf yn y galon, wedi culhau'n annormal.

syndrom cyfuniad o symptomau ac arwyddion wedi eu cyfuno i ffurfio anhwylder.

trawsleoliad mae hyn yn digwydd pan mae ad-drefniant yn digwydd lle mae darn o un cromosom yn trosglwyddo i gromosom arall sydd â rhif gwahanol.

triploidedd pan mae set lawn o gromosomau ychwanegol yn bresennol.

trisomedd pan mae gan bâr o gromosomau un cromosom ychwanegol cyflawn. Enw arall ar syndrome Down yw Trisomedd 21, am fod un cromosom 21 ychwanegol.

fentrigl (calon) un o ddwy siambr isaf y galon sydd â waliau cyhyrog trwchus. Mae'r fentrigl chwith yn fwy trwchus na'r dde ac mae'n pwmpio gwaed i'r aorta; mae'r fentrigl dde yn pwmpio gwaed i'r rhydveli ysgyfeiniol.

fentrigl (ymennydd) un o'r pedwar ceudod sy'n llawn o hylif yn yr ymennydd.

ventriculomegaly pan mae fentriglau'r ymennydd wedi chwyddo

dilyniannu genom cyfan mae hon yn broses gweddol newydd y gellir ei gwneud yn dilyn CVS neu amniosentesis i archwilio cod genetig cyfan y babi. Gall hwn helpu weithiau i adnabod newid genetig neu anhwylder genetig sy'n esbonio anomaleddau'r babi. Gall dilyniannu genomau rhieni biolegol y babi helpu i ddehongli'r canfyddiadau.

dilyniannu ecsom cyfan yn lle cod genetig cyfan y babi, mae cyfran fechan yn unig, sef yr ecsom, yn cael ei archwilio. Mae'r ecsom yn cynnwys genynnau sy'n cynnwys y cod ar gyfer proteinau a'r farn yw bod hwn yn cynnwys y mwyafrif llethol o'r newidiadau mewn genynnau sy'n achosi clefydau prin.

Os yw'r wybodaeth hon wedi codi unrhyw gwestiynau neu bryderon, cysylltwch ag aelod o dîm llinell gymorth ARC ar 020 7713 7486 neu info@arc-uk.org

Cysylltiadau defnyddiol eraill:

Mae gormod o sefydliadau cymorth cyflwr-benodol yn bodoli i'w rhestru nhw i gyd yma. Yn aml iawn, gall *Contact* a *Genetic Alliance UK* eich cyfeirio chi at ffynonellau cymorth perthnasol.

Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain: www.bacp.co.uk

Contact: i deuluoedd sydd â phlant anabl www.contact.org.uk

Genetic Alliance UK: sefydliad ymbarél i fwy na 200 o elusennau sy'n cefnogi teuluoedd gyda chyflyrau genetig www.geneticalliance.org.uk

NCT: cymorth cyffredinol i rieni newydd www.nct.org.uk

Sands: cefnogaeth mewn perthynas â genedigaeth farw a marwolaeth y newydd-anedig www.sands.org.uk

Sibs: i frodyr a chworydd plant ac oedolion anabl www.sibs.org.uk

Together for Short Lives: i blant sy'n byw gyda chyflyrau sy'n bygwth neu'n cyfyngu hyd eu bywydau www.togetherforshortlives.org.uk

Adolygiad ddiwethaf Mai 2019

Adolygiad nesaf Mai 2020