Llyfr Cefnogaeth mewn Profedigaeth Sands

Sands

Defnydd o laith

Rydym yn cydnabod y gallai rhai ohonoch fod wedi cael mwy nag un babi a fu farw ar yr un pryd ond er hwylustod, drwy gydol y llyfr hwn, rydym yn defnyddio'r term "babi" yn hytrach na "babanod" i fod yn berthnasol i faban unigol ac i fwy nag un babi.

Nid ydym yn gwybod a oedd eich babi yn fachgen neu'n ferch, ac nid yw pob rhiant yn gwybod rhyw eu babanod a fu farw. Felly, byddwn yn defnyddio'r termau "nhw/hwy" yn hytrach nag "ef/hi".

Pan fyddwn yn defnyddio'r term "mam", rydym fel arfer yn cyfeirio at y person sydd/oedd yn feichiog. Rydyn ni'n defnyddio'r term "mam" oherwydd dyma'r gair sy'n hawdd ei ddeall ac yn fwyaf cyffredin. Wrth wneud hynny deallwn na fyddai pob rhiant biolegol yn diffinio ei hun fel mam.

Rydym yn cydnabod efallai na fydd yn well gan rieni sy'n uniaethu fel gwrywod trawsryweddol neu bobl nad ydynt yn uniaethu â'r rhyw ddeuol sy'n rhiant biolegol y term "mam". Rydym hefyd yn cydnabod bod rhai rhieni geni benthyg yn dewis peidio ag uniaethu fel y fam. Rydym yn cyfeirio at "famau" yn hytrach na "menywod" oherwydd efallai nad yw mamau bob amser yn uniaethu fel merched.

Rydym hefyd yn cydnabod y ffaith y gall fod mwy nag un fam dan sylw. Er enghraifft, ar gyfer cyplau lesbiaidd bydd y fam enedigol a'i phartner, neu lle mae benthyg croth yn cael ei ddefnyddio, y fam eni a'r fam/au a fyddai'n warcheidwad cyfreithiol neu'n rhiant.

Er hwylustod darllen, rydym yn defnyddio "partner" yn hytrach na "priod neu bartner". Rydym yn defnyddio hyn yng nghyd-destun perthnasoedd heterorywiol ac un rhyw, a lle gall cyplau briodi neu beidio. Rydym yn cydnabod nad yw pob diwylliant yn meddwl am briod fel partneriaid.

Argraffiad cyntaf © Sands 2019

Ni chaniateir atgynhyrchu unrhyw ran o'r llyfr hwn yn gyfan gwbl neu'n rhannol, mewn unrhyw ffurf na thrwy unrhyw fodd electronig na mecanyddol heb ganiatâd ysgrifenedig Sands ymlaen llaw. Cedwir pob hawl.

Tra cymerir pob gofal wrth ddarparu gwybodaeth, sylwer ei fod o natur gyffredinol

ac y dylai darllenwyr geisio cyngor proffesiynol neu arbenigol fel sy'n briodol i'w hamgylchiadau penodol. Nid yw Sands yn derbyn unrhyw atebolrwydd, gan gynnwys atebolrwydd am unrhyw wall neu hepgoriad.

Mae'r holl wybodaeth yn gywir ar adeg argraffu: Mehefin 2021.

Cyflwyniad

Mae'n ddrwg iawn gennym fod eich babi wedi marw neu y dywedwyd wrthych i ddisgwyl y bydd yn marw'n fuan. Ychydig iawn o brofiadau sy'n gallu cymharu â'r trawma a'r boen o golli babi. Mae Sands ar gael i roi cymorth am gyhyd ag y byddwch ei angen ac mae manylion ein gwasanaethau cymorth profedigaeth isod.

Efallai eich bod wedi darganfod bod eich babi eisoes wedi marw a gallech fod yn aros i roi genedigaeth iddo neu efallai bod eich babi wedi marw neu y disgwylir iddo farw yn fuan mewn gofal newyddenedigol. Gallech hefyd fod wedi dewis terfynu beichiogrwydd am resymau meddygol neu fod yn disgwyl gwneud hynny'n fuan. Beth bynnag fo'r amgylchiadau, rydym yn cydnabod bod hwn yn gyfnod hynod o drist a thrallodus. Gobeithiwn y bydd y wybodaeth yn y llyfr hwn yn ddefnyddiol nawr ac yn y dyfodol.

Nid oes angen i chi ddarllen y llyfr hwn mewn trefn. Mae gan bob adran god lliw fel y gallwch ddod o hyd i'r adrannau sydd fwyaf perthnasol i chi yn hawdd. Os hoffech chi rannu adran benodol gyda pherthynas, ffrind neu gyflogwr, gallwch lawrlwytho ffeiliau PDF unigol o'n gwefan. Os nad oes gennych chi argraffydd, efallai yr hoffech chi lawrlwytho Ap Sands Bereavement Support neu ofyn i ni anfon PDF printiedig atoch o adran benodol. Rydym wedi ailadrodd gwybodaeth o bryd i'w gilydd fel bod pob adran yn gyflawn ar gyfer y rhai nad ydynt yn darllen y llyfr cyfan.

Gallwch hefyd lawrlwytho Ap Sands Bereavement Support ar eich ffôn clyfar neu lechen, neu drwy fynd i www.sands.org.uk/app.

Mae yna amrywiol sefydliadau eraill a allai fod yn ddefnyddiol i chi. Ceir rhestr ar www.sands.org.uk/usefullinks.

Tabl Cynnwys

Rhoi genedigaeth i'ch babi 1

Gwybodaeth a chymorth i bartneriaid 11

Cofio eich babi 19

Deall pam y bu farw eich babi 27

Ffarwelio â'ch babi 39

Cefnogi plant 53

Heriau corfforol ac emosiynol 63

Dychwelyd i'r Gwaith 71

Gwybodaeth a chymorth i berthnasau a ffrindiau 77

Y dyddiau, yr wythnosau a'r misoedd i ddod 89

Meddwl am gael babi arall 95

Ynglŷn â Sands 103

Rhoi genedigaeth i'chbabi

Mae aros i roi genedigaeth i faban sydd wedi marw yn brofiad trawmatig ac annisgwyl, a gobeithiwn y bydd y wybodaeth a ddarperir yma yn eich helpu i wneud penderfyniadau anodd.

Pan fu farw eich babi

Efallai bod eich babi wedi marw cyn neu yn ystod y cyfnod esgor. Os bydd eich babi wedi marw cyn yr esgor bydd angen i chi, yn y rhan fwyaf o achosion, roi genedigaeth.
Efallai y dywedwyd wrthych fod eich babi yn sâl iawn ac na ddisgwylir iddo fyw am fwy nag ychydig oriau neu ddyddiau.

Mae aros i roi genedigaeth yn gyfnod anhygoel o anodd. Tra'ch bod chi'n aros efallai y bydd gennych chi amrywiaeth enfawr o feddyliau a theimladau yn rhedeg trwy'ch pen, efallai y byddwch chi'n teimlo'n hollol ddideimlad, neu unrhyw beth rhwng y ddau. Hyd yn oed ar ôl i'ch babi farw, wrth i chi newid safle, efallai y byddwch chi'n dal i deimlo bod y babi'n symud yn eich croth a gallai hyn achosi teimladau cythryblus iawn i chi.

Dylid cynnig lle preifat i chi roi genedigaeth i ffwrdd oddi wrth famau a theuluoedd eraill. Gan y gall fod yn anodd iawn canolbwyntio ar yr adeg hon, efallai y cewch eich annog i gael partner neu rywun arall gyda chi a all ddarparu cefnogaeth a'ch helpu i wneud penderfyniadau anodd.

Sut bydd eich babi yn cael ei eni?

Oni bai bod rheswm meddygol i chi gael toriad Cesaraidd, mae meddygon fel arfer yn argymell eich bod yn rhoi genedigaeth i'ch babi drwy'r wain. Mae hyn fel arfer yn feddygol ddiogelach i chi ac rydych yn debygol o wella'n gorfforol yn gynt.

Gall meddwl am fynd trwy esgor a rhoi genedigaeth i fabi sydd wedi marw fod yn sioc enfawr i lawer o rieni. Bydd y fydwraig neu'r nyrs yn sicrhau eich bod yn cael gofal da yn ystod eich esgor a'r enedigaeth, a chewch gyfle i ofyn cwestiynau cyn i'ch babi gael ei eni.

Gydag amser a chefnogaeth, mae'r rhan fwyaf o famau'n addasu i'r syniad o esgor. Er y gall ymddangos yn rhyfedd, mae llawer o famau sydd wedi bod trwy'r profiad hwn yn dweud ei bod yn teimlo'n iawn eu bod wedi gallu mynd trwy'r esgor a rhoi genedigaeth i'w babi. Fodd bynnag, os byddwch yn gweld y syniad o esgor yn ormod i ymdopi ag ef, neu os ydych wedi cael genedigaeth anodd neu Gesaraidd yn y gorffennol, trafodwch hyn gyda'r meddyg sy'n gofalu amdanoch.

Sut mae pobl yn cyfeirio at eich babi

Efallai y gwelwch fod y gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n gofalu amdanoch chi, neu hyd yn oed rhai teulu a ffrindiau, yn defnyddio diffiniadau technegol wrth siarad am eich babi heb sylweddoli sut y gallai hyn wneud i chi deimlo. Er enghraifft, os bu farw eich babi ar 23 wythnos o feichiogrwydd, efallai y byddant yn dweud eich bod wedi cael "camesgoriad hwyr" yn hytrach na bod eich babi wedi marw. Gallai hyn fod oherwydd bod y gofynion ar gyfer cofrestru yn wahanol, yn dibynnu ar ba bryd y bu farw eich babi. Mae'n bwysig eich bod yn dweud wrth deulu, ffrindiau a staff yr ysbyty pa iaith sydd orau gennych. Efallai eu bod yn adnabod neu wedi gofalu am rieni eraill sy'n defnyddio iaith wahanol i ddisgrifio colled a ddigwyddodd ar adeg debyg yn ystod beichiogrwydd.

Pryd fydd eich babi yn cael ei eni?

Os oes perygl i'ch iechyd, bydd y meddyg yn argymell ysgogi eich esgor cyn gynted â phosibl. Os nad oes unrhyw resymau meddygol dros eni eich babi ar unwaith, y prif benderfyniad yw a ddylid cael meddyginiaeth i ddechrau'r esgor neu aros i'r esgor ddechrau ar ei ben ei hun.

Efallai na fydd yn rhaid i chi benderfynu hyn ar unwaith. Gallwch chi a'ch partner drafod y gwahanol opsiynau gyda'r staff. Os ydych yn rhiant sengl, efallai y byddwch am gynnwys aelod o'r teulu neu ffrind agos i'ch helpu i feddwl drwy eich opsiynau ac i'ch cefnogi pan fyddwch yn siarad â'r staff. Efallai y byddwch hefyd am fynd adref a chymryd amser i feddwl am yr hyn yr hoffech ei wneud.

Paratoi ar gyfer y cyfnod esgor

Bydd y staff fel arfer yn profi eich gwaed a'ch wrin, ac o bosibl yn cymryd swabiau o'r fagina. Er bod y profion hyn yn bwysig, efallai na fydd yn bosibl ar hyn o bryd i ddarganfod pam mae eich babi wedi marw.

Mae'n bwysig cael cefnogaeth yn ystod y cyfnod esgor. Gall fod yn ddefnyddiol cael un neu ddau o bartneriaid geni i'ch cefnogi os yn bosibl. Bydd cael dau bartner geni hefyd yn gadael iddynt gefnogi ei gilydd a gadael iddynt gymryd eu tro i gael seibiannau. Mae'n gyffredin i bartneriaid geni deimlo'n ddiymadferth a phrofi ystod o deimladau sy'n gwrthdaro. Serch hynny, mae llawer o bartneriaid llafur wedi dweud, er ei bod yn anodd iawn, ei bod yn bwysig eu bod yno.

Os yw eich partner geni yn bwriadu mynd â'i gar i'r ysbyty, gofynnwch i'r staff am gostau parcio. Mae'n bosibl na fydd rhai ysbytai yn codi tâl, neu fod ganddynt gyfradd barcio is, ar gyfer partneriaid mamau sy'n esgor.

Os caiff eich esgor ei ysgogi

Bydd y ffordd y caiff eich cyfnod esgor ei ysgogi yn dibynnu ar gam eich beichiogrwydd. Efallai y rhoddir meddyginiaeth i chi i baratoi eich croth ar gyfer yr ysgogiad ac mae hyn fel arfer yn cymryd amser i weithio. Mae rhai merched yn mynd adref yn ystod y cyfnod hwn, gydag apwyntiad i ddod yn ôl i'r ysbyty 24 i 48 awr yn ddiweddarach.

Os ydych chi'n teimlo gormod o ofid wrth feddwl am fynd adref, efallai y byddwch am aros yn yr ysbyty. Bydd y staff fel arfer yn ceisio trefnu hyn.

Yn yr ysbyty, efallai y byddwch yn cael tabledi i ysgogi esgor. Weithiau gall y tabledi hyn gael eu cyfuno, neu eu dilyn, â gel neu besarïau sy'n cael eu rhoi yn eich fagina. Efallai y bydd angen pigiad mewnwythiennol arnoch hefyd sy'n cynnwys meddyginiaeth i ysgogi'r cyfangiadau.

Unwaith y bydd y cyfnod esgor wedi dechrau, mae'r rhan fwyaf o famau'n rhoi genedigaeth o fewn 24 awr. Dylai'r fydwraig neu'r nyrs sy'n gofalu amdanoch esbonio beth i'w ddisgwyl a sut y bydd yn gofalu amdanoch. Mae rhai merched yn penderfynu aros i weld a yw eu cyfnod esgor yn dechrau ar ei ben ei hun.

Os nad oes gennych unrhyw broblemau meddygol a'ch bod yn ystyried aros, mae angen i chi fod yn ymwybodol o'r canlynol:

- Os byddwch yn aros mwy na 48 awr, cynigir profion gwaed rheolaidd i chi i wirio nad yw eich iechyd yn cael ei effeithio'n negyddol.

- Os oes unrhyw bryderon am eich iechyd, neu os nad yw eich cyfnod esgor wedi dechrau ar ôl dwy neu dair wythnos, bydd y meddyg fel arfer yn argymell eich bod yn cael eich ysgogi.

- Os bydd oedi cyn yr enedigaeth, gall cyflwr eich babi waethygu. Os ydych am gael archwiliad post-mortem i geisio darganfod pam y bu

farw eich babi, mae hyn yn llai tebygol o ddarparu gwybodaeth. Bydd eich bydwraig yn gallu esbonio beth i'w ddisgwyl.
Gallai rhai newidiadau gynnwys newid yng nghroen babi, bydd eu croen yn mynd yn sych, neu newid yn ei liw.

Ble bydd eich babi yn cael ei eni?

Mae'r rhan fwyaf o famau yn penderfynu rhoi genedigaeth yn yr ysbyty. Fodd bynnag, os yn bosibl, gall rhai mamau ddewis cael eu babi gartref. Os penderfynwch fynd i'r ysbyty, bydd y man lle caiff eich babi ei eni yn aml yn dibynnu ar bolisi'r ysbyty ac ar y cam y mae eich beichiogrwydd wedi'i gyrraedd. Yn y rhan fwyaf o ysbytai, caiff mamau eu derbyn i'r ward esgor neu i uned arbenigol arall os ydynt wedi cyrraedd 20 wythnos neu fwy o feichiogrwydd.

Dylai'r staff esbonio ble byddwch chi'n derbyn gofal, ble bydd eich babi'n cael ei eni a pha ddulliau lleddfu poen fydd ar gael. Os oes gennych chi ddewis, rhowch wybod i'r staff. Efallai y byddant yn dal i allu cynnig rhai agweddau penodol ar eich cynllun geni i chi.

Mynd adref cyn i'r esgor ddechrau

Cyn i chi fynd adref, bydd y staff yn rhoi enw a rhif ffôn cyswllt yn yr ysbyty i chi. Gallwch gysylltu â'r staff unrhyw bryd os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon. Byddant hefyd yn dweud

wrthych pryd i ddod yn ôl i'r ysbyty a ble i fynd. Mae'n bwysig, cyn belled ag y bo modd, nad ydych yn teithio adref ar eich pen eich hun. Gall sioc a thrallod effeithio ar farn pobl a'u gallu i ganolbwyntio.
Mae'n arbennig o bwysig nad ydych yn gyrru.

Beth i'w gymryd i'r ysbyty

Efallai y bydd yr ysbyty yn rhoi rhestr o bethau i chi ddod gyda chi pan fyddwch yn dychwelyd. Efallai y byddwch am ddod â rhywbeth arbennig i'ch babi ei wisgo neu i gael ei lapio ynddo ar ôl yr enedigaeth, a chamera neu ffôn clyfar i dynnu lluniau. Mae syniadau ar gyfer lluniau i'w tynnu yn nes ymlaen yn y llyfr hwn ar dudalen 22. Gallech hefyd ddod â thegan meddal neu unrhyw beth arall yr hoffech ei osod wrth ochr eich babi ac efallai rhywbeth i gadw cudyn gwallt ynddo. Bydd yr holl eitemau hyn yn eich helpu i greu atgofion o'ch babi a gallant ddod yn werthfawr iawn i chi ymhen amser.

> *Fe wnes i olchi Alice, ei newid, darllen iddi, canu iddi a chymryd cannoedd o luniau a fideos. Rydw i mor falch ein bod wedi cael y cyfle hwn oherwydd yr eiliadau hyn yw fy atgofion mwyaf annwyl ac maen nhw'n dal i fy arwain trwy ddyddiau tywyllaf y galar.*
>
> Clare

Beth i'w ddisgwyl yn ystod y cyfnod esgor

Gall gwahanol fenywod gael profiadau gwahanol o boen yn ystod y cyfnod esgor. Mae rhai menywod yn teimlo poen yn fwy dwys os ydynt yn teimlo ofn, sioc neu ofid. Gall esgor wedi ei ysgogi fod yn fwy poenus nag esgor sy'n dechrau ar ei ben ei hun. Gall ysgogi esgor hefyd gymryd amser hir, yn enwedig os yw'n beth amser cyn y disgwylir i'ch babi gael ei eni.

Efallai y byddwch yn penderfynu defnyddio technegau hunangymorth yng nghamau cynnar yr esgor. Er enghraifft, efallai y byddwch chi'n ceisio ymlacio, bath cynnes, ymwybyddiaeth anadlu, tylino, a gwahanol safleoedd.

Os penderfynwch eich bod eisiau cymorth ychwanegol gyda lleddfu poen, fel arfer mae'n bosibl newid o un dull o leddfu poen i'r llall yn ystod y cyfnod esgor.

> *Sut gallen nhw ddisgwyl i mi roi genedigaeth a gweld fy mabi hardd yn ddifywyd?*
>
> Nicky

Gall y rhan fwyaf o unedau mamolaeth a gynaecoleg gynnig meddyginiaeth lleddfu poen cryf fel diamorffin. Gellir rhoi hwn naill ai fel pigiad neu drwy i'r wythïen yn eich braich. Mae rhai pobl yn gweld y math hwn o leddfu poen yn ddefnyddiol tra nad yw eraill efallai.
Gall meddyginiaeth poen cryf leihau'r boen a'ch helpu i ymlacio, ond efallai na fydd yn cymryd y boen i ffwrdd yn gyfan gwbl. Gall wneud i rai pobl deimlo'n sâl, yn gysglyd neu'n anghofus.

Os rhoddir y feddyginiaeth ychydig cyn yr enedigaeth, efallai y byddwch yn dal i deimlo'n gysglyd pan gaiff eich babi ei eni. Efallai na fyddwch yn cofio cymaint am yr enedigaeth.

Mae nwy ac aer (a elwir hefyd yn Entonox) ar gael mewn unedau mamolaeth a gynaecolegol. Rydych chi'n ei anadlu trwy ddarn ceg cyn gynted ag y bydd pob cyfangiad yn dechrau. Mae'n weithredol am gyfnod byr iawn ac yn helpu tynnu'r min oddi ar y boen, ond nid yw'n cael gwared arno'n llwyr. Gall wneud i chi deimlo ychydig yn sâl ac yn gysglyd a gall hefyd eich blino i'w ddefnyddio am amser hir.

Yn y rhan fwyaf o ysbytai, dim ond i fenywod y gofelir amdanynt ar y ward esgor y mae epidwral ar gael. Anesthetig lleol sy'n cael ei chwistrellu i waelod eich cefn yw epidwral. Yna caiff y nodwydd ei thynnu a chaiff tiwb hyblyg mân iawn ei adael yn ei le fel y gellir ychwanegu at yr anesthetig pan fydd yn dechrau blino. Mae hyn fel arfer yn cael gwared ar yr holl boen.

Efallai y bydd gennych diwb mewnwythiennol yn eich braich a bydd eich pwysedd gwaed yn cael ei wirio'n aml. Efallai y bydd angen cathetr arnoch (tiwb bach wedi'i osod yn eich pledren) os na allwch basio wrin. Dylid cynnig cyfle i chi siarad â meddyg sy'n arbenigo mewn lleddfu poen wrth esgor.

Cael toriad Cesaraidd

Os ydych yn ddifrifol wael, y flaenoriaeth fydd achub eich bywyd. Y ffordd fwyaf diogel a chyflym o wneud hyn yw trwy doriad Cesaraidd. Os yw'ch babi'n dal yn fyw, gall toriad Cesaraidd helpu i'w achub hefyd.

Gall y sefyllfa hon fod yn frawychus iawn i'r ddau riant. Gall fod yn arbennig o anodd i'r partner, sy'n gallu teimlo'n ddi-rym ac yn ofnus. Os oes amser a'ch bod yn teimlo y gallwch, dywedwch wrth y staff os oes gennych unrhyw ddymuniadau penodol ynghylch gofalu am eich babi neu weld eich babi.

Ac eithrio mewn argyfwng, mae'n debyg y byddwch yn cael cynnig anesthetig asgwrn cefn neu epidwral ar gyfer toriad Cesaraidd. Mae hyn fel arfer yn fwy diogel nag anesthetig cyffredinol, ac mae adferiad yn aml yn gyflymach. Mae hefyd yn golygu y gall eich partner, neu rywun arall rydych wedi'i ddewis, fod gyda chi yn y theatr llawdriniaethau ac y byddwch yn effro pan gaiff y babi ei eni. Fodd bynnag, weithiau gall fod rhesymau meddygol dros gael anesthetig cyffredinol.

Beth i'w ddisgwyl pan gaiff eich babi ei eni

Ni fydd gwybod bod eich babi wedi marw cyn ei eni o reidrwydd yn eich paratoi ar gyfer y distawrwydd sy'n dilyn ar ôl iddo gael ei eni. Gall y distawrwydd fod yn "swnllyd" a gall hyn beri gofid mawr.

Unwaith y bydd eich babi wedi'i eni a'ch cyflwr yn sefydlog, gallwch chi ddechrau meddwl am y dewisiadau rydych chi am eu gwneud. Er enghraifft, gallwch chi feddwl a ydych chi eisiau gweld a dal eich babi a chael tynnu lluniau. Efallai y byddwch hefyd am greu atgofion eraill fel olion traed a dwylo, neu gadw cudyn o wallt eich babi. Efallai eich bod eisoes wedi dechrau meddwl am y penderfyniadau hyn yn yr amser cyn i chi roi genedigaeth.

Os ydych mewn cyflwr o sioc, neu'n teimlo'n gysglyd oherwydd eich meddyginiaeth, peidiwch â theimlo bod angen rhuthro i wneud penderfyniadau neu deimlo na allwch newid eich meddwl. Bydd eich babi yn derbyn gofal nes y byddwch yn teimlo'n barod i wneud penderfyniadau. Yn nes ymlaen, efallai y bydd gennych gwestiynau ac eisiau deall mwy am yr hyn a ddigwyddodd yn ystod y cyfnod esgor. Efallai y bydd hefyd yn ddefnyddiol i chi fynd drwy'r nodiadau meddygol gyda'r meddyg neu'r fydwraig.

Gwybodaeth a chefnogaeth i bartneriaid

Yn aml, tybir mai'r fam enedigol yw'r prif alarwr pan fydd cwpl yn profi marwolaeth baban. Disgwylir yn aml i bartneriaid ymgymryd â rôl gefnogol heb gydnabyddiaeth ddigonol o'u colled eu hunain. Ysgrifennwyd yr adran hon yn bennaf i gefnogi partneriaid, tra byddwch yn gorfod gwneud penderfyniadau anodd ac annisgwyl. I gael rhagor o gymorth, cysylltwch â'n tîm Gwasanaethau Cymorth Profedigaeth, y mae'r manylion isod.

Ysgrifennwyd yr adran hon ar gyfer partneriaid, gan gynnwys tadau mewn perthnasoedd o'r un rhyw neu heterorywiol a chyd-famau. Gallai fod yn ddefnyddiol i rieni sy'n mabwysiadu hefyd.

Mae llawer o'r adrannau eraill yn cynnwys gwybodaeth sy'n berthnasol i'r ddau berson yn y cwpl. Fodd bynnag, mae'r adran hon yn canolbwyntio'n fwy penodol ar yr hyn y gallai fod angen i bartner ei wybod a sut y gallai deimlo. Yn achos rhieni sy'n mabwysiadu, mae'n bosibl y byddant yn cael cymorth ar gyfer mam enedigol y plentyn y maent yn ei fabwysiadu.

Cefnogaeth ymarferol ac emosiynol

Fel partner, efallai y bydd disgwyl i chi gymryd y rôl arweiniol o ddweud wrth deulu a ffrindiau, cysylltu â gweithwyr iechyd proffesiynol, gwneud trefniadau angladd a chefnogi'r fam enedigol. Gall hyn deimlo'n llethol, yn enwedig pan fyddwch hefyd yn galaru am eich babi. Ystyriwch ofyn am help pan allwch chi. Efallai yr hoffech chi siarad ag un neu ddau aelod agos o'r teulu neu ffrindiau a gofyn iddyn nhw ddweud wrth eraill. Gallant hefyd ateb cwestiynau ar eich rhan. Efallai y byddai'n well gennych anfon e-bost neu neges destun, neu roi rhywfaint o wybodaeth ar gyfryngau cymdeithasol at ffrindiau a pherthnasau mwy pellennig, yn dweud wrthynt am eich babi, beth sydd wedi digwydd, a sut yr hoffech iddynt gysylltu â chi a'ch cefnogi yn yr wythnosau a misoedd nesaf.

Os bu farw'ch babi tua'r dyddiad geni, mae pobl fel arfer yn aros yn eiddgar am eich newyddion ac yn awyddus i glywed am y babi. Os byddwch chi'n ffonio teulu a ffrindiau fe allech chi ddechrau drwy ddweud, "Mae gen i newyddion trist iawn." Gall hyn helpu i osod y naws ar gyfer y sgwrs a gall leihau nifer y cwestiynau amhriodol a gofidus. Gallwch hefyd osod disgwyliadau am hyd y sgwrs, trwy ddweud, "Fedra i ddim siarad yn hir" ar y dechrau, a allai eich helpu i ddod â'r alwad i ben pan fydd yn teimlo'n iawn i chi. Os bu farw eich babi mewn gofal newyddenedigol, efallai y byddai pobl o'ch cwmpas yn gwybod am broblemau iechyd eich babi, ond efallai y byddant yn dal i gael trafferth dod o hyd i'r geiriau.

Efallai na fydd eich teulu a'ch ffrindiau yn gwybod beth i'w ddweud wrthych. Gan y bydd eich newyddion yn peri gofid i bobl eraill, ac efallai hyd yn oed ysgogi atgofion anodd eu hunain, efallai y byddwch chi'n teimlo eich bod chi eisiau neu'n gorfod eu cefnogi, neu'n ymddiheuro am eu cynhyrfu. Mae'n bwysig cofio mai'ch profiad chi o golli babi yw hyn, ac mae angen i chi dderbyn cymorth ar yr adeg hon yn hytrach na'i roi i'ch grŵp ehangach o deulu a ffrindiau.

Ceisiwch beidio â theimlo bod yn rhaid i chi ateb cwestiynau pawb. Dywedwch gymaint ag y teimlwch y gallwch. Yn ddiweddarach, fe allech chi ddilyn eich galwadau neu negeseuon testun gyda negeseuon e-bost yn darparu mwy o wybodaeth ac yn amlinellu unrhyw help y gallai fod ei angen arnoch. Efallai y byddwch am ofyn i bobl eich helpu i

ofalu am unrhyw blant eraill sydd gennych a'ch cefnogi i gyflawni gweithgareddau dyddiol, fel glanhau a choginio. Mae pobl yn aml yn awyddus i helpu ac yn gwerthfawrogi ceisiadau a ffiniau clir. Er enghraifft, fe allech chi ddweud, "Os gwelwch yn dda a allech chi ddod â bwyd draw dydd Iau ac mae croeso i chi ymuno â ni," neu "Os nad oes ots gennych, dydyn ni ddim wir yn barod i sgwrsio neu fwyta gyda'n gilydd, ond byddai dod â phryd o fwyd draw yn hyfryd."

Gallech hefyd ofyn i bobl eich helpu i siarad ag unrhyw blant eraill sydd gennych am farwolaeth eu brawd neu chwaer. Mae rhagor o wybodaeth am hyn yn yr adran *Cefnogi Plant*.

Efallai y byddwch am ddweud wrth bobl beth yr hoffech iddynt ei ddweud ar eich rhan, gan gynnwys os a sut ydych am i bobl gysylltu â chi a sut yn ystod yr ychydig ddyddiau cyntaf. Er enghraifft, efallai y byddai'n well gennych i bobl anfon cardiau, negeseuon testun neu e-byst yn hytrach na'ch ffonio.
Gellir cyfleu'r dewisiadau hyn ar eich rhan. Mae'n bosibl na fyddwch yn gwybod beth sydd ei angen arnoch neu yr hoffech i bobl ei ddweud ar eich rhan. Cysylltwch â Llinell Gymorth Sands os hoffech gael cymorth i feddwl am bethau.

Sut mae pobl yn cyfeirio at eich babi

Efallai y gwelwch fod y gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n gofalu amdanoch chi, neu hyd yn oed rhai teulu a ffrindiau, yn defnyddio diffiniadau technegol wrth siarad am eich babi heb sylweddoli sut y

gallai'r diffiniadau hyn wneud i chi deimlo. Er enghraifft, os bu farw eich babi ar 23 wythnos o feichiogrwydd, efallai y byddant yn dweud eich bod wedi cael "camesgoriad hwyr" yn hytrach na bod eich babi wedi marw. Gallai hyn fod oherwydd bod y gofynion ar gyfer cofrestru yn wahanol, yn dibynnu ar ba bryd y bu farw eich babi. Fodd bynnag, mae'n bwysig eich bod yn dweud wrth deulu, ffrindiau a gweithwyr proffesiynol pa iaith sydd orau gennych. Efallai eu bod yn adnabod rhieni eraill sy'n defnyddio iaith wahanol i ddisgrifio colled a ddigwyddodd ar adeg debyg yn ystod beichiogrwydd.

> *Pan fydd pobl yn clywed y gair camesgoriad dydw i ddim yn meddwl eu bod yn sylweddoli ein bod wedi mynd trwy enedigaeth drawmatig o 48 awr, wedi dal ei gorff, wedi gwneud penderfyniadau am ei gorff, ac wedi trefnu angladd ein mab. Rwyf nawr yn disgrifio Altair fel un marw-anedig gan fy mod eisiau i bobl wybod iddo gael ei eni. Roedd o yma.*
>
> Shema

Galar unigol

Gall y straen ar gyplau pan fydd babi'n marw fod yn enfawr. Mae'n anodd iawn rhoi cefnogaeth a dealltwriaeth i rywun arall pan fyddwch mor drist ac angen cefnogaeth eich hun. Mae galar yn unigol iawn, ac mae'r ffordd y mae'n mynd a dod yn golygu, yn aml, efallai na fyddwch chi a'ch partner yn teimlo neu angen yr un pethau ar yr un pryd. Efallai y bydd gennych chi hefyd wahanol ffyrdd o fynegi a delio â'ch teimladau.

Weithiau mae cyplau'n ei chael hi'n anodd os nad yw eu patrymau galar yn cyfateb a gall un partner deimlo nad yw'r llall yn galaru cymaint neu yn yr un ffordd. Gall hyn roi straen ar eich perthynas. Mae rhai partneriaid yn gohirio eu galar am gyfnod ac yn canolbwyntio ar gefnogi eu partner neu'r fam enedigol. Gall eu galar ddod i'r amlwg wythnosau, neu hyd yn oed fisoedd, ar ôl marwolaeth eu babi.

Efallai y bydd rhai partneriaid yn ei chael hi'n anodd bod yn agored ar ôl cadw pethau i mewn am gymaint o amser. Mae Sands yma i'ch cefnogi pan fyddwch chi'n teimlo'n barod.

P'un a yw'ch galar ar unwaith neu'n hwyr, mae'n debyg y bydd adegau pan fydd yn ymddangos bod eich holl fodolaeth wedi'i llenwi â galar. Oherwydd y gall galar ddod mewn tonnau, efallai y byddwch hefyd yn gweld y gallwch chi ymdopi'n dda am oriau neu hyd yn oed ddyddiau. Mae rhai rhieni'n teimlo'n euog am hyn ac yn poeni eu bod yn annheyrngar i'w babi, ond nid yw hyn yn golygu eich bod wedi anghofio neu ddim yn malio am eich babi mwyach. Mae'n eithaf cyffredin cael cyfnodau o dawelwch a normalrwydd rhwng tonnau o dristwch acíwt.

Achlysuron arbennig

Mae dyddiau arbennig fel Sul y Mamau, Sul y Tadau, a chynulliadau teuluol yn adegau pan fydd rhieni'n aml yn teimlo'n drist o'r newydd. Gall gwyliau fel y Nadolig, Diwali, Eid neu Hanukkah, lle mae dathliadau'n canolbwyntio ar y teulu, fod yn anodd. Gall y cyfnod cyn pen-blwydd marwolaeth neu ddyddiad geni eich babi deimlo'n arbennig o boenus. Efallai y byddwch chi a'ch partner/teulu eisiau cynllunio diwrnod i ffwrdd gyda'ch gilydd fel y gallwch chi wneud rhywbeth arbennig i gofio eich babi.

Post sy'n ymwneud â babanod

Gall pethau sy'n eich atgoffa fel post sy'n ymwneud â babanod neu hysbysebion ar gyfryngau cymdeithasol fod yn destun gofid hefyd. Os gwnaethoch, ar ddechrau eich beichiogrwydd, ymuno ag unrhyw glybiau babanod neu ar gyfer unrhyw bost, gallwch ganslo'r tanysgrifiadau hyn neu ofyn i rywun wneud hyn ar eich rhan. Gallwch hefyd leihau nifer y llythyrau sy'n ymwneud â babanod trwy gysylltu â'r Gwasanaeth Dewis Post Babanod.

Pan fydd cyplau wedi gwahanu

Mae llawer o barau yn ei chael yn ddefnyddiol i alaru gyda'i gilydd a chofio eu babi fel profiad a rennir. Fodd bynnag, os ydych wedi gwahanu oddi wrth eich partner yn ystod y beichiogrwydd neu ar ôl i'ch babi farw, efallai na fydd gennych yr opsiwn o rannu eich galar â'ch gilydd.

Os teimlwch y gallwch, gallech wneud penderfyniadau a threfniadau ar y cyd ac, os oes gennych blant eraill gyda'ch gilydd, gallai gweithio gyda'ch gilydd i'w cefnogi hefyd fod yn ddefnyddiol, fel eu bod yn derbyn gofal cyson a gwybodaeth am y babi a'r hyn sydd wedi digwydd. Mae rhagor o wybodaeth am siarad â phlant yn ddiweddarach yn y llyfr ar dudalen 51.

Gall galaru ar eich pen eich hun fod yn arbennig o anodd ac efallai y bydd angen cymorth ychwanegol arnoch gan deulu a ffrindiau, neu i geisio cymorth proffesiynol.

Efallai y byddwch yn gweld bod crio a siarad am eich babi yn ffyrdd da o ryddhau teimladau ac efallai y byddwch am adrodd eich stori dro ar ôl tro neu ei chael yn ddefnyddiol ysgrifennu beth ddigwyddodd a sut rydych yn teimlo o ddydd i ddydd. Gall methu â rhannu eich profiad â rhiant arall y babi deimlo'n unig, hyd yn oed os oes pobl eraill i'ch cefnogi. Meddyliwch sut mae angen i chi fynegi eich galar a pha gymorth y gallai fod ei angen arnoch. Gall Sands roi eich blwch cof eich hun i chi os mai dyma yr hoffech chi.

Siarad ag eraill

Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi siarad â phartneriaid eraill sydd wedi cael profiadau tebyg, neu â pherthynas neu ffrind sy'n deall. Gallwch hefyd ddefnyddio Cymuned Sands Ar-lein neu gysylltu â Llinell Gymorth Sands am wybodaeth a chymorth. Gall y Llinell Gymorth hefyd eich rhoi mewn cysylltiad â'ch grŵp cymorth Sands agosaf. Mae yna hefyd dimau pêl-droed mewn rhai ardaloedd i dadau mewn profedigaeth ac aelodau gwrywaidd eraill o'r teulu ddod at ei gilydd a mynegi eu galar trwy chwaraeon. Gallwch ddysgu mwy am Sands United yn

Cofio eich babi

Pan fydd babi'n marw, prin yw'r atgofion hapus i helpu i brosesu'r galar y mae rhieni ac aelodau eraill o'r teulu yn ei brofi. Mae'r adran hon yn trafod gwahanol ffyrdd y gallwch chi wneud atgofion o'r amser sydd gennych gyda'ch gilydd ac anrhydeddu cof eich babi.

Blychau cof

Gall blychau cof eich helpu i gipio'r amser a gawsoch gyda'ch babi. Mae'r blwch yn lle arbennig ar gyfer cofroddion i gofio'ch babi. Gallai gynnwys lluniau, dilledyn arbennig, blanced yr oedd eich babi wedi'i lapio ynddi, cardiau a dderbynioch, cudyn gwallt, neu ôl llaw neu droed. Mae lle ym mlychau cof Sands i chi osod eich eitemau eich hun yn y blwch, ar unwaith a thros y blynyddoedd, ar benblwyddi ac achlysuron arwyddocaol eraill.

Yn ogystal â'r cyfle i ychwanegu eich eitemau eich hun i'r blwch, mae blychau cof Sands eisoes yn cynnwys blanced wedi'i gwneud â llaw, dau dedi bêr, ac eitemau eraill y gallech fod am eu darllen neu eu defnyddio. Mae rhieni yn aml yn rhoi un o'r tedi bêrs i'w babi ac yn mynd â'r llall adref fel cofrodd.

Mae staff ysbytai yn aml yn cynnig cyfleoedd i rieni greu atgofion o'u babi trwy gasglu pethau cofiadwy. Er y gallech deimlo'n ansicr ynghylch gwneud hyn, mae llawer o rieni wedi dweud wrthym pa mor werthfawr a phwysig y gall hyn fod, yn enwedig yn y blynyddoedd i ddod. Gall cael eitemau i'w dangos a'u rhannu gydag aelodau o'r teulu a ffrindiau hefyd eu helpu i ddeall faint mae'ch babi yn ei olygu i chi a'ch helpu i ddechrau sgyrsiau am eich babi.

Mae blychau cof Sands yn cael eu creu yn benodol ar gyfer y rhai y mae eu babanod yn farw-anedig neu sydd wedi marw yn fuan ar ôl eu geni. Ar gyfer babanod sy'n cael eu geni'n gynnar iawn, efallai na fydd hi bob

amser yn bosibl cymryd olion dwylo ac olion traed na chael cudyn o wallt, ond efallai yr hoffech chi gael blwch ar gyfer atgofion eraill o hyd.

Gall blychau cof eich helpu i gydnabod eich galar a siarad am eich babi gyda phobl eraill. Os na roddir blwch cof i chi yn yr ysbyty, gofynnwch i staff am un, neu cysylltwch â ni a gallwn anfon un atoch. Mae rhai ysbytai hefyd yn cadw blychau cof gan elusennau eraill.

> *Y blwch cof a ddarparwyd gan yr ysbyty, gyda chefnogaeth Sands, oedd yr unig beth a'n cadwodd o gwmpas ein pethau yn ystod y nosweithiau hir di-gwsg a'r dyddiau tywyll.*
>
> Amanda a Dan

Tynnu lluniau

Fel arfer bydd y fydwraig neu'r nyrs sy'n gofalu amdanoch yn cynnig tynnu lluniau o'ch babi. Gallwch hefyd dynnu eich lluniau eich hun. Os nad ydych yn siŵr, efallai y bydd y fydwraig neu'r nyrs yn gofyn a allant gymryd rhai i'w cadw gyda nodiadau ysbyty'r fam. Byddwch yn gallu cyrchu'r rhain yn ddiweddarach. Gallech hefyd gael lluniau wedi'u tynnu a gofyn i'r rhain gael eu rhoi mewn amlen wedi'i selio i chi fynd adref i'w hagor os a phryd y teimlwch yn barod.

Er y gall deimlo'n anghyfforddus, efallai yr hoffech chi dynnu lluniau o ddim ond eich babi neu ohonoch chi i gyd fel teulu.
Mae rhai rhieni'n hoffi cael ffotograffau o ddwylo neu draed eu babi. Os oedd eich babi yn efaill neu'n lluosrif a bod ei frodyr a chwiorydd yn fyw, efallai yr hoffech chi dynnu lluniau ohonyn nhw gyda'i gilydd. Mae'n bwysig bod yr hyn rydych chi'n dewis ei wneud yn teimlo'n iawn i chi. Rydym wedi cynnwys rhai syniadau o luniau y gallech fod am eu tynnu ar y dudalen nesaf.

Gwnaed yr awgrymiadau ffotograffau hyn gan Esther, mam mewn profedigaeth, a oedd yn teimlo ar yr adeg y bu farw ei babi, na allai feddwl am sut fath o luniau i'w tynnu, sut i'w tynnu neu bwy i'w holi, oherwydd bod popeth mor aneglur. Dyma enghreifftiau o'r lluniau y mae'n dymuno y byddai wedi eu tynnu.

Credyd: *@hannahbphotography*

Llyfrau coffa

Mae gan bob amlosgfa a llawer o fynwentydd ac ysbytai lyfr coffa; a elwir yn fynych yn Llyfr Coffadwriaeth. Gallech gael enw eich babi yn un o'r llyfrau hyn. Mae rhai amlosgfeydd a mynwentydd yn gofyn am dâl bychan i drefnu hyn.
Mae gennym lawer o syniadau a chyfleoedd i gofio eich babi trwy ddigwyddiadau Sands a hefyd gofodau rhithwir ar-lein, fel ein tudalennau teyrnged www.sands.org.uk/always-loved-tributes.

Cofroddion parhaus

Yn ogystal â'r cofroddion y byddwch yn eu casglu yn fuan ar ôl i'ch babi farw, efallai y bydd eitemau eraill a allai fod yn bethau gwerthfawr yn y dyfodol. Ymhlith pethau eraill, gallai'r rhain gynnwys cerddi, llythyrau, e-byst, cardiau a gemwaith. Pe bai gennych drefn gwasanaeth ar gyfer yr angladd, gallech gynnwys hynny hefyd.

Mynychu digwyddiadau

Gall mynychu digwyddiadau coffa fod yn ffordd ystyrlon o anrhydeddu cof eich babi ochr yn ochr â theuluoedd eraill mewn profedigaeth ac yn rhan ddefnyddiol o'ch taith galar. Gallai rhannu'r amser yma gyda theuluoedd eraill eich helpu i deimlo'n llai unig yn eich galar.

Mae Sands yn cynnal dau fath o ddigwyddiadau coffa bob blwyddyn. Cynhelir Diwrnod i'r Teulu Sands a Gwasanaeth Coffa a Gobaith ym mis Mehefin yng Ngardd Sands yn yr Arboretum Coffa Cenedlaethol yn Swydd Stafford. Fel arfer cynhelir Goleuadau Cariad ar ddydd Gwener cyntaf Rhagfyr yn Llundain. Mae yna hefyd amryw o ddigwyddiadau coffa rhanbarthol a lleol a Goleuadau Cariad yn cael eu cynnal ledled y DU. Gallwch ddarganfod mwy am y digwyddiadau hyn ar ein gwefan. Efallai y byddwch hefyd am greu eich digwyddiad eich hun, fel picnic teuluol neu daith gerdded, er cof am eich babi bob blwyddyn.

Mae Wythnos Ymwybyddiaeth Colli Babanod yn cael ei chynnal bob blwyddyn rhwng 9-15 Hydref ac yn dod i ben gyda'r Don o Oleuni rhyngwladol am 7pm ar 15 Hydref er mwyn i rieni gofio am eu babi ar yr un pryd ag eraill ar draws y byd. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar www.babyloss-awareness.org.

Cofebion mwy parhaol

Mae rhai rhieni yn penderfynu plannu coed mewn coetir er cof am eu babi. Gallwch gyflwyno un goeden neu ardal fwy o goetir yn enw eich babi ar safleoedd Coed Cadw (www.woodlandtrust.org.uk) ledled y DU. Bydd hyn yn rhoi rhywle arbennig i chi ymweld ag ef am flynyddoedd i ddod. Mae Coed Cadw hefyd yn cynnig meinciau a physt marcio mewn rhai lleoliadau, y gellir eu harysgrifio gyda'ch neges eich hun.

Mae Gardd Sands yn un o dros 350 o erddi o fewn yr Arboretum Coffa Cenedlaethol ac mae wedi'i chysegru er cof am bob babi sydd wedi marw. Wrth galon yr ardd mae cerflun carreg Portland hardd o faban, wedi ei greu gan y cerflunydd uchel ei barch John Roberts. Mae Gardd Sands yn fan lle gallwch chi dreulio amser myfyrio tawel yn ystod ein digwyddiad blynyddol, neu ar eich pen eich hun, ar adegau eraill o'r flwyddyn. Gallwch chi gyflwyno carreg fechan er cof am eich babi. Mae yna hefyd erddi Sands eraill o amgylch y DU a gallwch gysylltu â Llinell Gymorth Sands i ddarganfod a oes un yn agos atoch chi.

Efallai y byddwch hefyd yn gallu cael plac coffa mewn mynwent neu amlosgfa. Fel arfer codir tâl am hyn ac efallai y bydd cyfyngiadau ynghylch lle y gellir gosod y plac. Mae gan lawer o amlosgfeydd a mynwentydd adran arbennig wedi'i neilltuo ar gyfer cofebion i fabanod a phlant ifanc iawn.

Deall pam bu farw eich babi

Rhesymau dros farwolaeth babi

Pan fydd eich babi'n marw, gall fod yn bwysig iawn deall pam. Weithiau mae achos marwolaeth yn amlwg yn gysylltiedig â chyflwr meddygol yn y fam neu'r babi. Nid yw'r achos yn glir i lawer o fabanod ar unwaith a gall ymchwiliadau helpu i ddeall beth ddigwyddodd. Yn anffodus, mewn llawer o achosion, hyd yn oed ar ôl ymchwiliadau llawn gall achos y farwolaeth fod yn aneglur o hyd. Mae hyn oherwydd bod llawer nad ydym yn ei ddeall o hyd pam mae llawer o fabanod yn marw.

Darganfod pam y bu farw babi

Efallai na fydd gan rieni babanod sydd wedi marw atebion gan staff meddygol cyn neu'n syth ar ôl i'w babi gael ei eni. Mae hyn oherwydd bod y rhan fwyaf o farwolaethau babanod yn annisgwyl ac mae angen ymchwiliad i'r hyn oedd yn digwydd yn y babi neu gorff y fam a achosodd i'r babi farw.

Mae rhai rhieni yn awyddus i wybod pam fod eu babi wedi marw. Efallai y bydd eraill yn teimlo'n ansicr neu'n poeni am hyn rhag ofn iddo amlygu problemau meddygol a allai effeithio ar feichiogrwydd arall. Nid oes dealltwriaeth o achos marwolaeth pob babi ac mae angen mwy o ymchwil i ddeall pam mae babanod yn marw. Fodd bynnag, mae dau ymchwiliad posibl a allai roi rhai atebion. Post-mortem yw'r cyntaf; yr ail yw adolygiad o ofal.

Weithiau gall fod yn amlwg bod babi wedi marw oherwydd niwed uniongyrchol i'r babi neu ei fam, neu oherwydd rhywbeth a ddigwyddodd yn ystod beichiogrwydd. Mae menywod sy'n ddioddefwyr camdriniaeth ac sydd wedi dod yn feichiog yn y cyd-destun hwn yn fwy tebygol o brofi anafiadau a all achosi i fabi farw. Os ydych yn ddioddefwr cam-drin ac angen cymorth, cysylltwch â www.womensaid.org.uk.

Er efallai na fydd meddygon yn dod o hyd i'r holl atebion ynghylch pam y bu farw eich babi, dylech allu trafod yr hyn a ddigwyddodd a gofyn unrhyw gwestiynau a allai fod gennych unwaith y bydd canlyniadau unrhyw ymchwiliadau wedi'u rhannu â chi.

1. Archwiliadau post-mortem

Gall fod yn anodd iawn meddwl am archwiliad post-mortem ar gyfer eich babi. Bydd staff yr ysbyty yn siarad â chi am yr hyn y mae'n ei olygu ac yn ceisio ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych. Os nad ydych yn siŵr beth i'w wneud, gallwch drafod sut rydych yn teimlo gyda nhw. Efallai yr hoffech chi hefyd drafod hyn gyda'ch teulu a'ch ffrindiau, eich meddyg, neu fydwraig neu nyrs. Mae'r staff ar Linell Gymorth Sands hefyd ar gael i roi cymorth i chi.

Beth yw post-mortem?

Archwiliad meddygol o gorff eich babi yw post-mortem. Cynhelir yr archwiliad gan feddyg arbenigol o'r enw patholegydd amenedigol a fydd yn ceisio darganfod y rheswm dros farwolaeth eich babi.

Fel arfer, bydd uwch weithiwr iechyd proffesiynol yn siarad â chi am gael archwiliad post-mortem. Ni ellir cynnal archwiliad post-mortem heb eich caniatâd 1. Gallwch ddewis cael post-mortem llawn neu gyfyngedig (gweler isod). Gall archwiliad o'ch brych (y rhan o groth menyw sy'n meithrin y babi yn ystod beichiogrwydd) hefyd ddarparu gwybodaeth bwysig am achos marwolaeth.

Mae'r dewis ynglŷn â chael post-mortem yn bersonol iawn.
Dim ond chi all benderfynu beth i'w wneud.

[1] "Cydsyniad" yw'r term cyfreithiol a ddefnyddir yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. "Awdurdodiad" yw'r term cyfreithiol a ddefnyddir yn yr Alban. Er mwyn symlrwydd, byddwn yn defnyddio "cydsyniad".

> *Roedd yn ofidus meddwl y byddai rhywun nad oeddem yn ei adnabod yn rhoi llawdriniaeth i'n babi, ond roedd yn teimlo fel bod gennym ddyletswydd iddo i ddeall beth oedd wedi digwydd.*
>
> Mam mewn profedigaeth

Mewn rhai amgylchiadau cyfyngedig, gellir gorchymyn post-mortem heb ganiatâd rhieni, gan grwner (Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon) neu brocuradur ffisgal (yr Alban).

Os byddwch yn cydsynio i bost-mortem, byddwch yn dal i allu gweld eich babi yn yr ysbyty tan amser y post-mortem. Weithiau byddwch yn gallu mynd â'ch babi adref ar ôl yr enedigaeth cyn y post-mortem, ond mae'n bwysig gwirio a yw hyn yn bosibl gyda'r tîm sy'n gofalu amdanoch.

Pan ddaw'r amser ar gyfer yr archwiliad post-mortem, bydd staff yr ysbyty yn mynd â'ch babi i farwdy. Gall cofroddion fel teganau meddal a blancedi aros gyda'ch babi, a bydd eich babi'n derbyn gofal da ac yn cael ei drin â pharch. Byddwch yn gallu gweld eich babi eto, os dymunwch, ar ôl i'r archwiliad ddod i ben. Mae rhai rhieni yn dewis ffarwelio â'u babi cyn y post-mortem. Gofynnwch unrhyw gwestiynau sydd gennych i staff a byddant yn gallu helpu.

Pryd ddylai post-mortem gael ei gynnal?

Fel arfer bydd post-mortem yn darparu'r mwyaf o wybodaeth os caiff ei gynnal o fewn ychydig ddyddiau i farwolaeth babi. Os oes angen i chi gynnal yr angladd o fewn 24 neu 48 awr, dywedwch wrth staff yr ysbyty oherwydd efallai y gallant drefnu post-mortem o fewn yr amser hwn. Weithiau, mae angen cludo babanod i ganolfannau arbenigol mewn ysbytai eraill lle gellir cynnal post-mortem.

Unwaith y byddwch wedi cydsynio i gael archwiliad post-mortem, gallwch newid eich meddwl a thynnu eich caniatâd yn ôl. Mae'n well gofyn i'r ysbyty faint o amser sydd gennych i wneud hyn.

Beth allai archwiliad post-mortem ei ddweud wrthych chi?

Gall archwiliad post-mortem o'ch babi ac o'r brych helpu darganfod pam mae eich babi wedi marw. Er nad yw bob amser yn dod o hyd i achos marwolaeth pendant, efallai y bydd yn dal i ateb rhyw gwestiwn. Dyma rai enghreifftiau o pam y gallai post-mortem fod yn ddefnyddiol:

- Gall gadarnhau neu newid diagnosis.
- Gall ddod o hyd i gyflyrau nad ydynt wedi cael diagnosis o'r blaen.
- Gall eithrio rhai achosion cyffredin o farwolaeth, megis problemau meddygol gyda'ch babi, heintiau neu gyfyngiadau twf.
- Gall helpu asesu'r tebygolrwydd y bydd problemau'n digwydd eto yn ystod beichiogrwydd yn y dyfodol.
- Gall helpu darparu gwybodaeth am gyflwr genetig.
- Efallai y bydd yn dweud wrthych beth yw rhyw eich babi.

Hyd yn oed os yw eich tîm meddygol eisoes yn amau achos marwolaeth eich babi, gallai post-mortem gadarnhau hyn.

> *Dangosodd y post-mortem fod rhywbeth o'i le ar fy mrych a'i fod wedi peidio â gweithio. Mae hyn yn golygu nad oedd yr hylif amniotig yn cael ei gynhyrchu ac nad oedd y babi yn magu pwysau.*
>
> Sophie

Dod â beichiogrwydd i ben am resymau meddygol

Gallai archwiliad post-mortem fod yn ddefnyddiol os bu'n rhaid i chi ddod â beichiogrwydd i ben am resymau meddygol, hyd yn oed os gwnaed sganiau a phrofion manwl yn ystod beichiogrwydd. Bydd p'un a yw post-mortem yn bosibl ai peidio yn dibynnu ar gam y beichiogrwydd a'r dull a ddefnyddir i ddod â'r beichiogrwydd i ben. Mae'n well trafod hyn gyda staff yr ysbyty oherwydd gallant roi cyngor i chi ar eich opsiynau.

Beichiogrwydd yn y dyfodol

Gallai archwiliad post-mortem ddarganfod a oedd problem a allai effeithio ar unrhyw feichiogrwydd yn y dyfodol. P'un a yw archwiliad post-mortem yn cadarnhau diagnosis cynharach neu'n dod o hyd i wybodaeth newydd, gall helpu'r meddygon i ddeall cyflwr neu achos marwolaeth eich babi a gallant asesu'r tebygolrwydd y bydd yr un problemau'n digwydd yn ystod beichiogrwydd yn y dyfodol.

Archwiliadau Cyfyngedig a Chyflawn

Gallwch ddewis cael archwiliad post-mortem cyflawn neu gyfyngedig ar eich babi. Gall eich brych fod yn rhan o'r post-mortem. Bydd pob opsiwn yn rhoi gwahanol symiau a mathau o wybodaeth.

Mae post-mortem cyflawn yn mesur, pwyso ac archwilio'r holl organau mewnol yn fanwl i ddarganfod pam y bu farw'r babi. Nid yw wyneb, breichiau, coesau, dwylo a thraed y babi fel arfer yn cael eu heffeithio. Ar ôl yr archwiliad, caiff corff eich babi ei adfer yn ofalus, fel yn dilyn llawdriniaeth.

Os nad ydych am gael post-mortem cyflawn, gallwch ddewis cael archwiliad cyfyngedig o rai organau, samplau croen, neu archwiliad allanol o'ch babi.

Gallwch gael archwiliad o'ch brych. Gall hyn ddarparu gwybodaeth hynod werthfawr. Yn ystod yr archwiliad hwn, cymerir samplau i'w hastudio o dan ficrosgop. Nid oes rhaid i ysbytai ofyn am ganiatâd i archwilio'ch brych ond dylent roi gwybod i chi os ydynt yn bwriadu gwneud hyn.

Gall yr uwch weithiwr iechyd proffesiynol sy'n siarad â chi am gydsynio ar gyfer post-mortem esbonio'n llawn y gwahaniaethau yn y mathau o archwiliadau, a bydd yn rhoi gwybodaeth ysgrifenedig i chi ei chymryd i ffwrdd i'ch helpu i feddwl am eich dewisiadau.

A yw archwiliad post-mortem yn cynnwys profion genetig?

Gyda'ch caniatâd, fel rhan o archwiliad post-mortem, gellir cymryd darn o feinwe tua maint stamp post neu sampl gwaed y gellir ei storio a/neu ei anfon i brofi am gyflyrau yn DNA eich babi, a elwir hefyd yn brofion genetig. Gellir anfon unrhyw samplau sy'n cael eu storio i'w profi yn y dyfodol a gallant helpu darparu gwybodaeth ar gyfer beichiogrwydd yn y dyfodol.

Yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon dim ond gyda'ch caniatâd chi y gellir storio samplau meinwe dynol. Yn yr Alban, mae samplau yn rhan o'r cofnod meddygol yn awtomatig.

Gall profion genetig fod yn arbennig o ddefnyddiol os oedd gan eich babi gyflwr yn ymwneud â sut y ffurfiwyd celloedd yn ei gorff neu os yw'r meddygon yn meddwl bod gennych chi neu'ch partner anhwylder genetig.

Os credwch y gallech gael babi arall yn y dyfodol, gallai profion genetig fod yn arbennig o ddefnyddiol ar gyfer asesu'r risg y bydd yr un peth yn digwydd eto. Yn dibynnu ar pryd y bu farw eich babi, efallai y bydd profion genetig hefyd yn gallu cadarnhau ei ryw.

Pryd mae post-mortem yn orfodol?

Os bu farw eich babi ar ôl genedigaeth ac nad yw achos y farwolaeth yn glir, rhaid i'r meddyg sy'n gofalu am eich babi, yn ôl y gyfraith, gyfeirio'r achos at grwner (yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon) neu at brocuradur ffisgal (yn yr Alban). Gall y crwner orchymyn post-mortem heb ganiatâd rhieni, er nad yw hyn yn digwydd ym mhob achos. Yng Ngogledd Iwerddon, fe all y crwner hefyd orchymyn post-mortem pan fydd babi wedi marw cyn ei eni a'r achos marwolaeth yn ansicr. Mae rhagor o wybodaeth isod.

Ymchwiliadau crwner

Pan fydd baban newydd-anedig yn marw, rhaid i'r ysbyty, yn ôl y gyfraith, hysbysu'r crwner. Yng Ngogledd Iwerddon rhaid hysbysu'r crwner am farw-enedigaethau a marwolaethau newyddenedigol.

Nid yw'n gyffredin i grwner agor cwest i farwolaeth baban newydd-anedig yn yr ysbyty ond os bydd, fe all ofyn am bost-mortem.

Os yw'r crwner yn pryderu bod amgylchiadau marwolaeth y babi'n amheus, bydd yn agor ymchwiliad ac yna o bosibl cwest, sy'n ymchwiliad canfod ffeithiau ynghylch marwolaeth. Efallai na fydd y canlyniadau'n barod am hyd at 12 wythnos, ac weithiau gallant gymryd hyd yn oed yn hirach na hyn.

Os bydd cwest, bydd rhieni babi yn cael manylion pryd a ble y bydd yn cael ei gynnal. Efallai y cewch eich galw i mewn fel tyst, ac os felly rhaid i chi fod yn bresennol. Efallai y bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn cael eu galw i mewn fel tystion hefyd. Gallwch ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych yn y cwest.

Unwaith y bydd yr holl ymchwiliadau wedi dod i ben, bydd y crwner yn hysbysu'r Cofrestrydd Genedigaethau a Marwolaethau. Yna byddwch yn gallu cael y tystysgrifau sydd eu hangen arnoch i drefnu angladd eich babi.

2. Adolygiadau o ofal

Proses arall ar gyfer ceisio deall pam y bu farw eich babi yw adolygiad o'r gofal a gafodd y fam a'r babi. Mae hyn yn cynnwys gofal yn ystod beichiogrwydd, yn ystod y cyfnod esgor neu ar ôl genedigaeth. Mae hyn yn rhan o ofal safonol y GIG a dylid adolygu pob marwolaeth baban.

Mae yna wahanol fathau o adolygiadau

- Dylid cynnal adolygiad ysbyty o ofal ar gyfer pob babi sy'n marw ar ôl 22 wythnos o feichiogrwydd, ni waeth beth yw achos y farwolaeth. Yng Nghymru, Lloegr a'r Alban dylai hyn ddilyn proses adolygu o'r enw Offeryn Adolygu Marwolaethau Amenedigol (PMRT)
- Os credir y gallai rhywbeth fod wedi mynd o'i le gydag ansawdd gofal y GIG, dylai'r ysbyty gynnal Ymchwiliad i Ddigwyddiad Difrifol (SII)
- Yn Lloegr, bydd corff allanol o'r enw'r Gangen Ymchwilio i Ddiogelwch Gofal Iechyd (HSIB) yn cynnal ymchwiliad i fabanod sy'n cael eu geni wedi 37 wythnos neu'n hwyrach.

Adolygiadau o'r ysbyty

Dylai marwolaeth babi cyn neu'n fuan ar ôl genedigaeth gael ei hadolygu bob amser gan yr ysbyty i ddeall beth ddigwyddodd. Dylai adolygiad gynnig eich cefnogi chi ac aelodau eraill o'ch teulu i ddeall pam y bu farw eich babi. Gallai hefyd helpu i atal babanod eraill rhag marw o'r un achos. Yn yr wythnosau ar ôl i'ch babi farw, bydd yr ysbyty'n cynnal cyfarfod adolygu.

Bydd y cyfarfod adolygu yn:

- Ceisio deall beth ddigwyddodd a pham bu farw eich babi.
- Atebwch unrhyw gwestiynau sydd gennych.
- Edrych ar gofnodion meddygol a chanlyniadau profion, gan gynnwys post-mortem os cynhaliwyd un.
- Siarad â'r staff dan sylw.
- Edrych ar y canllawiau y mae staff yn eu dilyn mewn achosion tebyg.

Gall yr adolygiad hefyd roi gwybodaeth i'r ysbyty a all helpu newid sut mae staff yn gweithio pan fyddant yn gofalu am fenywod beichiog a'u babanod.

Mae eich meddyliau, eich teimladau a'ch cwestiynau yn bwysig. Cyn i chi adael yr ysbyty, dylai staff roi gwybod i chi am y camau nesaf a chynnig cyfle i ofyn unrhyw gwestiynau am eich gofal bryd hynny neu yn y dyfodol. I'ch cefnogi i wneud hyn, dylai'r ysbyty roi person cyswllt i chi o'r enw 'cyswllt adolygu allweddol'. Bydd eich cyswllt adolygu allweddol yn:

- Eich ffonio o fewn 10 diwrnod i chi fynd adref i roi gwybod i chi eto am y broses adolygu.
- Gofyn a hoffech chi holi unrhyw gwestiynau neu rannu eich pryderon gyda'r tîm adolygu.
- Rhoi dewisiadau i chi ynglŷn â sut y gallech gyfrannu at yr adolygiad, naill ai'n bersonol, ar-lein neu dros y ffôn neu drwy e-bost.

Rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi yn ystod adolygiad

Gall gymryd wythnosau lawer i gasglu'r holl wybodaeth sydd ei hangen ar gyfer proses adolygiad ysbyty. Gall hyn deimlo fel amser hir i aros ac os hoffech gwrdd ag uwch feddyg cyn cynnal yr adolygiad, gallwch drefnu hyn trwy eich cyswllt adolygiad.

Unwaith y bydd yr adolygiad wedi'i gwblhau, caiff adroddiad ei ysgrifennu a byddwch yn cael eich gwahodd i drafod y canlyniadau. Gall yr ysbyty hefyd anfon adroddiad yr adolygiad atoch drwy'r post neu e-bost os yw'n well gennych. I gael rhagor o wybodaeth am broses adolygiad PMRT yr ysbyty ewch i:
www.npeu.ox.ac.uk/pmrt/information-for-bereaved-parents.

Ymchwiliadau eraill

Os oes rhywbeth wedi mynd o'i le gyda gofal a allai fod wedi achosi marwolaeth eich babi, mae ymchwiliad brys o'r enw Ymchwiliad i Ddigwyddiad Difrifol (SII) y GIG wedi dechrau. Mae hyn er mwyn i'r GIG fod yn agored ac yn onest gyda theuluoedd am unrhyw gamgymeriadau a dysgu o ofal gwael. Gallai'r dysgu hwn atal niwed neu farwolaethau yn y dyfodol. Dylai'r GIG ystyried barn teuluoedd wrth benderfynu a oes angen SII ai peidio.

Am ragor o wybodaeth, ewch i:
www.hsib.org.uk/maternity/information-families/

Teimladau o gwmpas adolygiadau

Gall fod yn anodd mynd trwy adolygiad a thrafod manylion pam y bu farw eich babi. Efallai y byddwch chi'n gweld eich bod chi'n awyddus i wybod beth ddigwyddodd ar rai dyddiau, ond yn teimlo'n bryderus wrth i chi nesáu at yr amser pan fydd y canlyniadau'n cael eu rhannu gyda chi. Efallai y byddwch yn poeni am glywed manylion neu ffeithiau meddygol sy'n anodd eu deall neu'n teimlo'n ddig gyda'r bobl a oedd yn gofalu amdanoch. Mae'n bwysig eich bod yn gofalu amdanoch eich hun yn ystod y cyfnod hwn.

Mae ein Llinell Gymorth a sianeli cymorth eraill yma i'ch cefnogi cyn, yn ystod ac ar ôl i'r broses hon ddigwydd.

Ffarwelio â'ch babi

Nid oes unrhyw riant yn disgwyl trefnu angladd ar gyfer eu babi. Er bod hyn yn beth anodd iawn i'w wneud, mae llawer o rieni wedi dweud bod gwneud pethau arbennig i "ddweud hwyl fawr" yn ffordd o anrhydeddu eu babi, gan gynnwys eraill ym mywyd eu babi ac wedi eu helpu i symud ymlaen trwy eu galar. Mae'r adran hon yn sôn am weld ac enwi eich babi, cofrestru ei farwolaeth a threfnu ei angladd.

Gweld a dal eich babi

Os bu byw eich babi am gyfnod byr, neu gael ei dderbyn i uned newyddenedigol, efallai eich bod wedi dal a rhoi cwtsh i'ch babi cyn iddynt farw. Efallai eich bod wedi darparu gofal croen-i-groen ac wedi treulio amser wrth ymyl eu crud cynnal yn darllen straeon iddynt ac, os mai chi yw'r fam enedigol, efallai eich bod wedi gwasgu eich llaeth ar eu cyfer.

Os bu farw eich babi cyn neu yn ystod yr enedigaeth, bydd y fydwraig neu'r nyrs fel arfer yn gofyn a hoffech eu gweld a'u dal. Os ydych chi eisiau gweld eich babi ac nad oes neb wedi awgrymu hynny, gofynnwch i'r staff sy'n gofalu amdanoch.

Mae rhai rhieni'n teimlo ei bod yn bwysig gweld eu babi waeth beth fo'i faint, ei gyflwr neu ar ba adeg y bu farw. Efallai y bydd y syniad o weld a dal eu babi yn rhyfedd ac ychydig yn frawychus i rai rhieni, yn enwedig os nad ydynt wedi gweld unrhyw un sydd wedi marw o'r blaen.

I lawer o rieni, mae'r amser y maent yn ei dreulio gyda'u babi yn dod yn atgofion gwerthfawr iawn yn y misoedd a'r blynyddoedd wedyn.

Os nad ydych chi'n siŵr am weld eich babi, neu os ydych chi'n bryderus ynghylch sut bydd eich babi'n edrych, fe allech chi ofyn i'r fydwraig neu'r nyrs ddangos llun i chi. Os oes gan eich babi anomaledd gweladwy, gallwch ofyn i'ch bydwraig neu nyrs ddisgrifio'ch babi. Gallwch hefyd ofyn i'ch babi gael ei olchi a'i wisgo cyn i chi ei weld.

Os bu farw eich babi gryn dipyn o amser cyn yr enedigaeth, efallai y bydd ei olwg a'i liw wedi newid. Mae'r newidiadau hyn yn anodd eu rhagweld a gallant ddylanwadu ar p'un a ydych am weld eich babi ai peidio. Gallech ofyn i'r fydwraig neu'r nyrs ddisgrifio'ch babi i chi yn gyntaf. Os byddwch chi'n dewis peidio â gweld eich babi, efallai y byddwch chi'n penderfynu eich bod chi eisiau gweld rhan ohonyn nhw'n unig, fel llaw neu droed.

Os penderfynoch beidio â gweld eich babi yn wreiddiol, neu os oeddech yn rhy sâl i'w gweld, bydd gennych yr opsiwn o'u weld wedyn. Gallwch gysylltu â'r ysbyty a rhoi gwybod iddynt yr hoffech weld eich babi. Gallwch ofyn am weld eich babi fwy nag unwaith neu fynd â nhw adref.

Mae'n bwysig cofio nad oes rhaid i chi wneud yr un penderfyniad â'ch partner. Mae angen i bob rhiant wneud yr hyn sy'n iawn iddyn nhw.

Enwi eich babi

Mae llawer o rieni yn penderfynu enwi eu babi, gan roi eu hunaniaeth eu hunain i'r babi a'i gwneud yn haws siarad amdanynt. Mae rhai rhieni yn parhau i ddefnyddio llysenw a ddefnyddiwyd ganddynt yn ystod y beichiogrwydd.
Os yw babi yn gynamserol iawn neu wedi marw gryn amser cyn ei eni, gall fod yn anodd pennu ei ryw ac efallai yr hoffech chi ddewis enw sy'n cyd-fynd â'r naill ryw neu'r llall.

Nid oes rhaid i chi enwi eich babi os nad yw hyn yn teimlo'n iawn i chi.

Golchi a gwisgo'ch babi

Efallai y byddwch am olchi a/neu wisgo'ch babi, neu gallech ofyn i'r fydwraig neu'r nyrs eich helpu. I lawer o rieni, mae golchi a gwisgo eu babi yn gyfle arbennig i ofalu am eu babi a ffurfio atgofion gwerthfawr.

Fe allech chi ddod â rhywbeth o gartref i'ch babi ei wisgo. Os yw eich babi yn fach iawn, efallai y gall yr ysbyty gyflenwi dillad addas. Mae gan lawer o unedau stoc o ddillad bach iawn. Efallai y byddwch hefyd yn gallu archebu dillad bach iawn ar-lein yn www.littlebabyandco.com. Os yw cyflwr eich babi yn ei gwneud yn anodd ei wisgo, efallai y byddwch am ei lapio mewn blanced neu rywbeth tebyg. Os yw o gymorth, gallwch ofyn i fydwraig neu drefnydd angladdau eich helpu i wneud hyn.

Penderfynu ar angladd i'ch babi

Os bu farw eich babi cyn ei eni a heb gyrraedd 24 wythnos o feichiogrwydd, ni fyddwch yn gallu cofrestru yr enedigaeth yn swyddogol. Fodd bynnag, gallwch ofyn am dystysgrif arbennig gan Sands.

Os oedd eich babi'n farw-anedig yn 24 wythnos neu'n hwyrach, neu os bu farw ar ôl ei eni, mae'n gyfreithiol ofynnol i chi gael claddedigaeth neu amlosgiad ar ei eu cyfer, er nad o reidrwydd yn angladd. Rhaid i farw-enedigaeth, neu enedigaeth a marwolaeth, gael ei chofrestru gan y cofrestrydd genedigaethau a marwolaethau lleol. Bydd staff yr ysbyty yn dweud wrthych sut a ble i gofrestru. Bydd y cofrestrydd yn rhoi tystysgrif i chi y bydd ei hangen arnoch ar gyfer y gladdedigaeth neu'r amlosgiad.

Er nad oes gofyniad cyfreithiol i gael angladd, gallai hyn fod yn gyfle i ffarwelio â'ch babi ym mhresenoldeb eich teulu a'ch ffrindiau. Os yw'n well gennych i'r ysbyty drefnu'r angladd, efallai y bydd angen i chi roi gwybod iddynt cyn i chi gael eich rhyddhau i fynd adref. Dim ond ar gyfer y babanod hynny a fu farw cyn eu geni y gall rhai ysbytai drefnu angladdau. Bydd y rhan fwyaf o drefnwyr angladdau yn cynnig angladd yn rhad ac am ddim i fabanod.

Cyn yr angladd

Mae rhai rhieni'n teimlo eu bod am fynd â'u babi adref cyn yr angladd. Oni bai bod crwner neu brocuradur ffisgal wedi gorchymyn archwiliad post-mortem, mae hyn yn bosibl fel arfer.

Os hoffech fynd â'ch babi adref, neu allan o amgylchedd yr ysbyty i le sy'n arbennig i chi, mae croeso i chi drafod hyn gyda bydwraig neu nyrs. Mae llawer o ysbytai yn rhoi ffurflen i rieni fynd gyda nhw i gadarnhau eu hawl i dynnu corff eu babi allan o'r ysbyty. Efallai yr hoffech fynd â'ch babi am dro neu gwrdd ag unrhyw frodyr a chwiorydd, teulu neu ffrindiau eraill.

Dylai'r staff hefyd roi gwybodaeth i chi am gadw'ch babi mor oer â phosibl. Mae gan rai ysbytai, hosbisau plant a threfnwyr angladdau gotiau oer (a elwir hefyd yn gotiau cwtsh) a all helpu i gadw'ch babi yn oer ac atal ei gorff rhag dirywio. Efallai y gallwch chi fenthyg un ar gyfer eich babi.

Os bydd eich babi'n parhau yn yr ysbyty, mae'n debygol o gael ei gadw ym marwdy'r ysbyty neu'r uned famolaeth. Byddwch yn gallu ymweld â'ch babi er y gallai hyn deimlo'n anoddach na'r amser y gwnaethoch ei dreulio gyda nhw ar y ward. Gall eich babi fod mewn Capel Gorffwys neu ystafell ger y corffdy sydd ar gyfer oedolion, plant a babanod sydd wedi marw a gallai hyn deimlo'n fwy anodd i chi.

Os mai'r ysbyty sy'n trefnu'r angladd, bydd y staff yn dweud wrthych pryd i ddod â'ch babi yn ôl neu pryd i fynd â nhw at y trefnydd angladdau. Os ydych chi'n trefnu'r angladd eich hun, bydd gennych chi'r opsiwn o gadw'ch babi gartref gyda chi nes bod yr angladd yn cael ei gynnal. Mae gennym adnoddau ar gyfer angladdau ar wefan Sands.

Paratoi eich babi ar gyfer yr angladd

Efallai y byddwch am olchi a gwisgo eich babi ar gyfer yr angladd. Os yw eich babi wedi cael archwiliad post-mortem, gofynnwch i staff yr ysbyty ddweud wrthych beth i'w ddisgwyl. Er enghraifft, gallant ddisgrifio ble gallai unrhyw linellau pwyth fod a gwneud awgrymiadau eraill ar gyfer trin eich babi. Bydd unrhyw linellau pwyth yn cael eu gorchuddio pan fydd y babi wedi'i wisgo a'i lapio. Fel arall, gallech ofyn i staff yr ysbyty neu'r trefnydd angladdau eich helpu.

Yn dibynnu ar faint a chyflwr eich babi, efallai y byddwch am eu gwisgo mewn gwisg arbennig neu eu lapio mewn blanced arbennig. Efallai y byddwch hefyd am roi eitemau arbennig yn arch eich babi, fel tegan meddal, ffotograffau, llythyr neu gerdd. Mae rhai rhieni yn cadw gwisg, blanced, tegan, llythyren neu gerdd union yr un fath fel cofrodd. Efallai yr hoffai unrhyw blant eraill o fewn neu'n agos at eich teulu dynnu llun neu ysgrifennu llythyr. Fodd bynnag, os ydych wedi penderfynu amlosgi eich babi, dylech ofyn i'r trefnydd angladdau neu'r amlosgfa beth allwch chi ei roi yn yr arch gyda'ch babi.

Os oedd eich babi mewn gofal dwys newyddenedigol, efallai na fyddai wedi gwisgo unrhyw ddillad. Mae llawer o fabanod yn gwisgo cewyn yn unig pan fyddant mewn crud cynnal, felly efallai mai dyma'r tro cyntaf y byddwch yn gwisgo'ch babi.

Mynd gydag arch eich babi i'r seremoni angladd

Os yw eich babi yn y cartref angladd neu'r ysbyty, gallwch ofyn i'r trefnydd angladdau fynd â nhw i leoliad yr angladd. Os nad ydych chi eisiau hers, fe allech chi ofyn i'ch babi gael ei gludo mewn car cyffredin. Mae gan rai trefnwyr angladdau geir sydd wedi'u haddasu i gario arch fach ac sydd â lle i'r teulu.

Bydd gennych hefyd yr opsiwn o gasglu eich babi a mynd â nhw i'r seremoni eich hun. Os ydych yn defnyddio tacsi, gwnewch yn siŵr eu bod yn cytuno ymlaen llaw i gludo arch. Os yw eich babi gartref, gallwch fynd â nhw yn syth i'r angladd.

Y seremoni

Os ydych yn trefnu'r angladd eich hun, bydd angen ichi feddwl am y math o seremoni yr hoffech ei chael. I rai rhieni mewn profedigaeth, angladd eu babi fydd yr angladd cyntaf y byddan nhw wedi gorfod meddwl amdano, ac i rai dyma fydd y cyntaf iddyn nhw erioed orfod ei fynychu. Weithiau mae cyplau yn gweld eu bod eisiau pethau gwahanol ac angen amser i wneud penderfyniadau. Efallai y byddwch hefyd eisiau amser i drafod eich dewisiadau gydag aelodau o'r teulu a ffrindiau agos. Os ydych wedi cael gefeilliaid neu fwy o fabanod o enedigaeth luosog sydd wedi marw, efallai y byddwch am iddynt rannu arch ac angladd.

Os oes gennych blant hŷn, efallai y byddwch am eu cynnwys wrth gynllunio angladd eich babi. Yn yr un modd, os oes gennych fabi sydd yn yr ysbyty, efallai yr hoffech aros nes iddynt wella a mynd â nhw i angladd eu brawd neu chwaer. Mae'n bwysig eich bod yn gwneud penderfyniad sy'n teimlo'n iawn i chi ar y pryd.

Os oes angen i chi drefnu angladd yn gyflym iawn am resymau crefyddol neu resymau eraill, dywedwch wrth staff yr ysbyty. Byddant yn eich cynghori ynghylch cofrestru brys fel y gallwch weld a yw hyn yn bosibilrwydd.

Angladdau a drefnir gan yr ysbyty

Os bydd yr ysbyty'n cynnig trefnu angladd eich babi, efallai na fydd cymaint o ddewisiadau ag y byddai gennych pe baech yn gwneud eich trefniadau eich hun.

Mae seremonïau angladd ysbyty ar gyfer babanod fel arfer yn cael eu harwain gan un o gaplaniaid yr ysbyty. Mae'r rhan fwyaf o ysbytai yn cynnal seremoni angladd a rennir yn rheolaidd ar gyfer yr holl fabanod sydd wedi marw o fewn cyfnod penodol o amser. Efallai y bydd rhai ysbytai yn gallu trefnu seremoni unigol ar gyfer eich babi os mai dyna sydd orau gennych.

Mae seremonïau angladd a rennir fel arfer yn anenwadol ac yn addas ar gyfer y rhai o ffydd a'r rhai heb ffydd hefyd. Mae croeso i rieni, ac unrhyw un arall y maent am ei wahodd, fynychu fel arfer. Gellir cynnal y seremoni mewn capel ysbyty, amlosgfa neu gapel mynwent. Gallech ofyn i gaplan yr ysbyty a oes modd cynnwys cerdd, darlleniad, neu gerddoriaeth sy'n arbennig i chi. Efallai yr hoffech chi fynd â rhai blodau gyda chi hefyd. Gall yr ysbyty drefnu angladd i'ch babi hyd yn oed os nad ydych yn teimlo y gallwch fod yn bresennol.

Os yw'r ysbyty'n cynnig angladd unigol i chi, gallwch ddewis caplan ysbyty neu arweinydd crefyddol arall i arwain y seremoni.
Os nad oes arweinydd crefyddol o'ch ffydd eich hun, efallai y gall yr ysbyty argymell rhywun. Yn lle hynny, efallai y byddwch chi'n dewis arweinydd anghrefyddol.

Mae rhai ysbytai yn cynnig claddedigaethau ac amlosgiadau. Mewn ardaloedd lle mae cost beddau yn uchel iawn, gall ysbytai gynnig amlosgiad yn unig, neu gladdu mewn bedd a rennir.

Claddedigaethau

Mae claddedigaethau a drefnir gan yr ysbyty yn aml mewn bedd a rennir. Er bod llawer o fabanod yn cael eu claddu gyda'i gilydd, byddant yn dal i fod yn eu heirch eu hunain. Mae rhai ysbytai yn cynnig yr opsiwn o fedd

unigol i rieni hefyd. Mae beddau unigol yn cael eu cynnig gan amlaf i rieni'r babanod hynny a fu farw ar ôl genedigaeth neu a fu farw yn ddiweddarach yn ystod beichiogrwydd. Yn yr un modd, mae amlosgiadau unigol yn aml yn cael eu cadw ar gyfer y babanod hynny a fu farw ar ôl genedigaeth neu yn ddiweddarach yn ystod beichiogrwydd.

Mae gan lawer o fynwentydd ardal arbennig ar gyfer beddau babanod. Mae gan y rhan fwyaf o fynwentydd gyfyngiadau ynghylch yr hyn y gellir ei osod ar fedd neu o'i gwmpas ac fel arfer nid yw'n bosibl rhoi carreg fedd neu gofeb ar fedd a rennir. Efallai y byddwch yn gallu gwneud eich trefniadau eich hun ar gyfer plac rhywle arall yn y fynwent. Er mai'r ysbyty fyddai'n trefnu'r angladd, gallwch gysylltu â'r fynwent yn uniongyrchol i ofyn am opsiynau cofeb.

Amlosgi

Un o'r cwestiynau allweddol i rieni sydd wedi dewis amlosgiad yw a fyddant yn derbyn lludw eu babi. Gallai hyn ddibynnu ar:

- A ydych wedi dewis amlosgiad unigol neu ar y cyd: mae lludw ar gael ar gyfer amlosgiadau unigol yn unig. Ar gyfer amlosgiadau a rennir, bydd yr holl ludw'n cael ei gladdu neu ei wasgaru gyda'i gilydd mewn man arbennig ar dir yr amlosgfa.
- Maint eich babi: os yw eich babi yn fach iawn, efallai na fydd llawer o ludw. Mae rhai lludw fel arfer yn cael eu hamsugno yn y siambr amlosgi. Mae hyn yn golygu efallai na fydd unrhyw ludw ar ôl.
- Y cyfleusterau yn yr amlosgfa: mae gan rai amlosgfeydd gyfleusterau arbennig i ddiogelu lludw hyd yn oed ar gyfer babanod bach iawn. Gallwch holi ymlaen llaw i'ch helpu i ddewis yr amlosgfa iawn.

Bydd y lludw'n cynnwys gweddillion unrhyw eitemau sy'n cael eu hamlosgi gyda'ch babi y tu mewn i'r arch. Gall unrhyw eitemau sy'n cael eu gosod ar ben yr arch gael eu symud cyn gosod yr arch yn y siambr amlosgi.

Efallai y byddwch yn dewis gwasgaru neu gladdu lludw eich babi yn rhywle arbennig i chi, hoff daith gerdded neu goetir. Os byddwch yn dewis claddu neu wasgaru lludw eich babi mewn amlosgfa, efallai y bydd ganddynt reoliadau ynghylch yr hyn y gallwch ei osod ger yr ardal lle mae'r lludw wedi'i gladdu neu wasgaru. Fodd bynnag, efallai y byddwch yn gallu gosod plac yn rhywle arall yng ngerddi'r amlosgfa.

> *Yn ei angladd fe wisgais ffrog las. Doeddwn i ddim eisiau i neb wisgo du. Pan dynnwyd ei arch fach allan o'r car clywais anadl ar y cyd gan ein teuluoedd. Yn y foment honno, daeth yn real iddynt.*
>
> Gemma

Angladdau a drefnir gan drefnwyr angladdau

Os ydych wedi dewis peidio â chael yr ysbyty i drefnu angladd ar gyfer eich babi, gallech gysylltu â threfnwr angladdau i'ch cynorthwyo. Bydd rhai amlosgfeydd yn derbyn amlosgiadau trwy drefnwyr angladdau yn unig. Efallai y bydd staff yr ysbyty yn gallu rhoi manylion cyswllt trefnwyr angladdau lleol sy'n arbenigo mewn angladdau i fabanod i chi.

Gallwch hefyd ddod o hyd i wybodaeth yn y Good Funeral Guide www.goodfuneralguide.co.uk neu wefan Cymdeithas Genedlaethol y Trefnwyr Angladdau (NAFD) yn www.nafd.org.uk.

Mae'n bwysig sicrhau bod y trefnydd angladdau a ddewiswch yn aelod o gorff proffesiynol fel y NAFD. Bydd y trefnydd angladdau yn gofyn i chi lofnodi ffurflen yn caniatáu iddo gasglu eich babi o gorffdy'r ysbyty ac fel arfer gall drefnu'r gwaith papur arall sydd ei angen.

Ffurflenni y bydd eu hangen arnoch

Os ydych yn gwneud trefniadau angladd heb gymorth trefnydd angladdau yng Nghymru, Lloegr neu Ogledd Iwerddon, bydd staff yr amlosgfa yn rhoi copïau i chi o'r ffurflenni y mae angen i chi eu llenwi. Nid oes angen ffurflenni yn yr Alban mwyach.

Yng Nghymru a Lloegr, os bu farw eich babi ar ôl ei eni ond cyn 24 wythnos, bydd angen ffurflen amlosgi arnoch wedi'i llofnodi gan feddyg cofrestredig. Gall eich bydwraig neu feddyg roi rhagor o wybodaeth i chi. Nid oes angen y ffurflen hon arnoch os bu farw eich babi cyn ei eni neu ar ôl 24 wythnos o feichiogrwydd wedi'i chwblhau.

Yng Ngogledd Iwerddon, bydd angen i chi gael ffurflen amlosgi a ffurflen tystysgrif feddygol cadarnhau er mwyn amlosgi eich babi, os bu farw cyn geni o leiaf 24 wythnos, neu os bu farw ar ôl genedigaeth. Mae angen i ddau feddyg gwahanol lofnodi'r ffurflenni hyn. Gall eich bydwraig neu feddyg roi rhagor o wybodaeth i chi.

Os oes angen archwiliad post-mortem ar eich babi, bydd angen i chi aros nes bod hwn wedi'i gwblhau cyn y gallwch gynnal yr angladd. Os gwnaed atgyfeiriad at y crwner neu'r procuradur ffisgal (yn yr Alban), efallai y bydd oedi ychydig yn hwy cyn y gellir cynnal yr angladd. Bydd swyddog y crwner neu'r procuradur ffisgal yn egluro beth fydd yn digwydd ac yn darparu amserlenni disgwyliedig ar gyfer dychwelyd eich babi atoch.

Os bu farw eich babi cyn ei eni a heb gwblhau 24 wythnos (a ddisgrifir yn gyfreithiol fel "camesgoriad hwyr"), ni ellir cofrestru ei farwolaeth yn swyddogol. Er nad yw'n ddogfen swyddogol, gall Sands ddarparu tystysgrif i chi ei chadw fel cydnabyddiaeth o'ch babi.

Fel arfer bydd angen i'r trefnydd angladdau, yr amlosgfa neu'r fynwent gael ffurflen neu lythyr gan yr ysbyty neu'ch meddyg teulu i gadarnhau bod eich babi wedi marw cyn ei eni cyn 24 wythnos gyflawn o feichiogrwydd.
Yna gellir trefnu claddedigaeth neu amlosgiad.

Y gwasanaeth

Yn union fel gydag angladdau oedolion, gallwch ddewis y math o wasanaeth yr hoffech ei gael, gan gynnwys trefn y gwasanaeth, darlleniadau, cerddoriaeth a blodau, a rhoi gwybod i bobl pa liwiau yr hoffech iddynt eu gwisgo i'r angladd. Efallai yr hoffech chi gael cynulliad bach ar ôl y gwasanaeth.

Os byddwch yn dewis peidio â chael blodau yn yr angladd, efallai yr hoffech ofyn am gyfraniadau yn lle hynny i elusen o'ch dewis. Mae gan Sands amlenni angladd ac adnoddau eraill ar gael os hoffech.
Efallai y byddwch yn dewis cynnal y gwasanaeth angladd mewn lleoliad cyhoeddus allanol neu efallai y byddai'n well gennych le mwy agos atoch fel eich cartref neu'ch gardd. Os ydych yn chwilio am ddarlleniad ar gyfer y gwasanaeth, gallwch bori trwy rai darlleniadau ac adnoddau angladd yn www.sands.org.uk/funeralresources.

Mae rhai rhieni yn gofyn i ffrind neu berthynas dynnu lluniau. Mae'n bwysig rhoi gwybod iddynt beth yn union yr ydych am iddynt ei wneud ac yn enwedig os oes unrhyw adegau yn ystod y gwasanaeth yr ydych am iddynt osgoi tynnu lluniau. Gall lluniau roi cofroddion gwerthfawr i chi a'ch atgoffa o'r bobl a ddaeth i anrhydeddu'ch babi ac i'ch cefnogi. Gall y lluniau hyn hefyd fod yn ddefnyddiol i frodyr a chwiorydd ifanc wrth iddynt dyfu'n hŷn, neu fel ffordd o ddechrau sgwrs gyda nhw am eu brawd neu chwaer.

Os ydych chi eisiau lluniau neu fideo o'r seremoni angladd ei hun, gwiriwch yn gyntaf gyda'r person sy'n arwain yr angladd, y trefnydd angladdau ac unrhyw staff sy'n ymwneud â'r angladd. Fel arfer mae'n bosibl cyn belled â bod yr angladd ar gyfer eich babi yn unig ac nad yw'n cael ei rannu ag eraill.

Ar ôl yr angladd – amlosgiadau

Os cafodd eich babi ei amlosgi, a'i fod yn bosibl casglu'r llwch, bydd gennych amser i benderfynu beth i'w wneud ag ef.

Mae opsiynau amrywiol ar gyfer claddu, trochi neu wasgaru llwch eich babi:

- Gallai'r amlosgfa gladdu neu wasgaru'r llwch mewn man arbennig ar dir yr amlosgfa. Bydd gan yr amlosgfa reoliadau am hyn.
- Gallech ddewis gwasgaru'r lludw mewn lle sy'n arbennig i chi fel coetir neu yn eich gardd eich hun, ond cyn i chi benderfynu, ystyriwch a allech symud tŷ yn y dyfodol.
- Gallech ddewis eu gwasgaru neu eu trochi mewn dŵr cyn belled â bod yr wrn a ddefnyddiwch yn fioddiraddadwy. Efallai yr hoffech chi wasgaru blodau neu betalau hefyd. Ffoniwch eich swyddfa Asiantaeth yr Amgylchedd Leol i sicrhau bod y safle yr ydych yn meddwl amdano yn dod o fewn eu canllawiau.
- Os ydych am gadw'r lludw, gallech eu storio mewn wrn neu gynhwysydd arall o'ch dewis. Mae yna hefyd fframiau sydd ag adran yn y cefn i ddal lludw y tu ôl i'r ffotograff.

- Gallech hefyd ddewis cael gemwaith wedi'i wneud o ludw.

Ar ôl yr angladd – claddedigaethau

- Gallai gymryd o leiaf chwe mis cyn y byddwch yn gallu gosod carreg fedd ar gyfer eich babi.

- Efallai y bydd cyfyngiadau ar yr hyn y gallwch ei roi ar ac o amgylch bedd eich babi. Cysylltwch â'r fynwent am fwy o wybodaeth.

Cefnogi plant

Gall marwolaeth babi ar unrhyw adeg fod yn brofedigaeth fawr i'r teulu cyfan. Bydd yn cael effaith ar blant a oedd yn disgwyl cael brawd, chwaer, nith, nai, neu gefnder, neu blentyn sydd wedi goroesi genedigaeth luosog, a hefyd ar frodyr a chwiorydd a anwyd ar ôl i fabi farw. Gall plant yn y teulu ehangach, plant ffrindiau agos, a ffrindiau yn yr ysgol gael eu heffeithio hefyd.

Mae'r adran hon yn ystyried ffyrdd o rannu'r newyddion am farwolaeth y babi gyda'u brodyr a'u chwiorydd a phlant eraill a allai fod wedi adnabod eich babi neu'n gwybod amdanynt. Ysgrifennwyd yr adran hon ar gyfer rhieni ond gallai hefyd fod yn ddefnyddiol i berthnasau, ffrindiau a phobl eraill, gan gynnwys athrawon meithrin ac ysgol sy'n gallu darparu cymorth.

Rhannu newyddion trist

Mae dweud wrth unrhyw un bod babi wedi marw yn gallu bod yn anodd. Gall dweud wrth blant fod yn arbennig o heriol gan y gall fod yn anodd dod o hyd i'r swm cywir o wybodaeth i'w rhoi iddynt a'i hesbonio mewn ffordd sy'n gweithio i'w hoedran a'u gallu. Gall hefyd fod yn anodd rhoi sicrwydd i blant am sefyllfa na ellir ei newid.
Os nad ydych yn teimlo y gallwch ddweud wrth eich plant beth sydd wedi digwydd, efallai y gallwch ofyn i aelod agos o'r teulu neu ffrind ddweud wrthynt ar eich rhan neu eich helpu i ddweud wrthynt. Er enghraifft, gallai'r person hwn helpu i egluro beth sydd wedi digwydd ac egluro pam eich bod yn drist. Gallai'r person hefyd esbonio pam y gallai fod angen iddyn nhw, yn hytrach na chi, ofalu amdanynt.

Os bu farw eich babi mewn uned newyddenedigol, efallai y bydd cynghorydd, seicolegydd neu therapydd chwarae a allai eich helpu gyda hyn.

Wrth benderfynu beth i'w ddweud wrth eich plant, mae'n naturiol i chi deimlo'n bryderus ac yn amddiffynnol tuag atynt. Mae'n bwysig ystyried eu hoedran a'u gallu i ddeall. Ceisiwch beidio â gadael i unrhyw ofn y gallent gynhyrfu bennu beth rydych chi'n ei ddweud wrthynt. Mae'n bwysig bod plant yn gwybod ei bod hi'n iawn i grio ac efallai y byddan nhw'n eich gweld chi'n crio hefyd. Wrth siarad â'ch plant, efallai yr hoffech chi ddechrau trwy ddweud wrthyn nhw beth ddigwyddodd, heb gynnwys gormod o fanylion. Fe allech chi hefyd ddweud, "Rydyn ni'n drist oherwydd mae ein babi wedi marw. Pan fydd rhywun yn marw, mae'n golygu na fyddwn ni'n gallu eu gweld nhw eto." Yna gallwch chi gael eich arwain gan eu cwestiynau. Efallai yr hoffech chi gynnwys enw'r babi os oes gennych chi un a'r rhywedd os yw hyn yn hysbys. Rhowch wybod i'ch plant y gallant ddod yn ôl atoch i ofyn cwestiynau ar adegau eraill. Efallai y byddant yn derbyn eich esboniad syml ac yn newid y pwnc ar unwaith, neu'n parhau â'u gweithgaredd blaenorol. Mae hyn yn normal iawn.

Efallai bod plant ifanc a ymwelodd â'r babi mewn gofal dwys newyddenedigol wedi credu y byddai'r babi'n gwella ac yn mynd adref. Gallant fod yn ddryslyd ac yn ofidus ynghylch pam nad yw hyn wedi digwydd. Mae'n debyg bod hyn wedi tarfu ar eu bywydau eu hunain wrth i'w rhieni dreulio cyfnodau hir o amser gyda'r babi yn yr ysbyty. Efallai eu bod nhw hefyd wedi dechrau datblygu eu perthynas eu hunain gyda'r babi. Mae'n bwysig eu hannog i siarad am sut maent yn teimlo ac egluro iddynt pam y bu farw'r babi.

Efallai yr hoffai rhai plant wybod am yr angladd neu ofyn i ble yr awn pan fyddwn yn marw. Efallai bod gennych chi gredoau crefyddol a allai ddylanwadu ar eich atebion, neu'n dymuno darparu atebion mwy seciwlar neu niwtral fel "Mae rhai pobl yn credu…" neu "Dydyn ni ddim yn gwybod i ble mae pobl yn mynd". Ar gyfer plant ifanc, canolbwyntiwch ar yr hyn a allai ddigwydd yn yr angladd fel eu bod yn gwybod beth i'w ddisgwyl. Efallai y bydd angen sicrwydd ar blant ifanc na all y babi deimlo dim. Fel arall, efallai y bydd y syniad o gladdedigaeth neu amlosgiad yn peri braw iddynt. Fe allech chi ddweud, "Pan fydd pobl yn marw, rydyn ni'n eu claddu nhw," neu "Pan fydd pobl yn marw, rydyn ni'n eu hamlosgi," ac esbonio beth mae hyn yn ei olygu.

Un ffordd o helpu plant iau i ddeall marwolaeth a marw yw darllen llyfrau iddynt i blant sy'n trafod y pynciau hyn mewn modd sy'n briodol i'w hoedran. Mae siop ar-lein Sands yn stocio amryw o lyfrau plant y gallwch eu harchebu, fel y mae Winston's Wish. Gallwch hefyd wirio eich llyfrgell leol am lyfrau priodol.

Bod yn agored ac yn onest gyda phlant

Mae hyd yn oed plant ifanc iawn fel arfer yn synhwyro pan fydd rhywbeth o'i le.
Os na ddywedir wrthynt beth sy'n digwydd, efallai y byddant yn ofnus ac yn dychmygu mai nhw sydd ar fai am wneud i chi deimlo'n drist.

Mae'n well defnyddio iaith uniongyrchol yn hytrach na geiriau ac ymadroddion sydd ag ystyron eraill hefyd. Er enghraifft, gallai dweud wrth blentyn ifanc fod y babi yn cysgu fod yn ddryslyd ac yn bryderus oherwydd efallai na fydd am fynd i'r gwely. Yn yr un modd, gallai geiriau fel "colli" neu "mynd" eu harwain i feddwl y gallent hefyd fynd ar goll neu fynd i ffwrdd. Gallai'r geiriau hyn hefyd arwain at obaith ffug fel meddwl y gallai'r babi ddeffro neu gael ei ddarganfod. Efallai y bydd y plentyn yn

poeni a allai'r un peth ddigwydd iddyn nhw neu i chi. Yn yr un modd, gallai dweud bod y babi yn sâl godi ofn ar y plentyn pan fydd yn sâl.

Fel oedolion, gall plant o unrhyw oedran brofi ystod o deimladau; efallai na fydd y rhain yn dod mewn unrhyw drefn benodol nac ar unrhyw adeg ragweladwy. Yn debyg i rai oedolion, gall teimladau plant fod yn gymhleth ac yn gwrthdaro.

Weithiau mae gan blant deimladau cymysg pan ddisgwylir brawd neu chwaer newydd. Gallai plentyn a oedd yn teimlo'n genfigennus yn ystod beichiogrwydd deimlo'n euog ar ôl marwolaeth ei frawd neu chwaer. Gall fod yn ddefnyddiol ceisio rhoi sicrwydd i blentyn nad oedd unrhyw fai ar neb am y farwolaeth ac nad oedd unrhyw beth yr oeddent yn ei wneud neu'n ei feddwl wedi achosi i'r babi farw.

Gall rhai plant deimlo'n grac tuag at y babi a fu farw neu tuag at eu rhieni. Gall plant hefyd ofni y gallent hwy neu eraill sy'n agos atynt farw. Gallant fod yn fwy gofidus nag arfer o gael eu gwahanu oddi wrth eu rhieni, yn enwedig os yw eu mam yn ddifrifol wael neu'n gorfod aros yn yr ysbyty.

Fel gydag oedolion, gall plant, yn enwedig plant iau, ei chael hi'n anodd mynegi eu teimladau. Chwiliwch am newidiadau mewn ymddygiad, yn enwedig gweithredoedd o fynd yn ôl i ymddygiadau iau. Er enghraifft, efallai y bydd plentyn sydd wedi cael hyfforddiant toiled am wisgo cewynnau eto neu ddechrau gwlychu'r gwely. Efallai y bydd plant yn cydio ynoch neu'n dod yn ddibynnol. Efallai y bydd newidiadau hefyd mewn patrymau bwyta a chysgu, ac efallai bod tueddiad i fynd yn sâl. Mae cynnal trefn cyn belled ag y bo modd yn ddefnyddiol iawn ac yn rhoi llawer o gyfle i blant ofyn cwestiynau.

Mae'n gyffredin i blant fynegi eu teimladau trwy chwarae, tynnu lluniau neu beintio. Gall hyn roi syniad i chi o'r hyn y mae eich plentyn yn ei feddwl a'i deimlo yn ogystal â rhoi cyfle iddynt fynegi sut mae'n teimlo. Ystyriwch pa gymorth allanol y gallai fod ei angen ar eich plentyn, naill ai gan berthnasau neu ffrindiau, neu drwy therapi chwarae.
Dylid hysbysu gweithwyr proffesiynol fel ymwelydd iechyd eich plentyn, athrawon, gwarchodwyr plant a'ch ymwelydd iechyd, fel y gallant

gefnogi eich plentyn yn unol â hynny. Mae Winston's Wish a Child Bereavement UK yn arbenigo mewn cefnogi plant mewn profedigaeth ac mae ganddynt adnoddau amrywiol ar gael trwy eu gwefannau.

Yn gyffredinol, bydd plant yn symud trwy'r camau dealltwriaeth eang fel y disgrifir isod, ond gall fod llawer iawn o amrywiaeth. Os yw plentyn eisoes wedi profi marwolaeth aelod o'r teulu neu ffrind, neu fod ganddynt anabledd dysgu, gall hyn effeithio ar eu dealltwriaeth a'u hymateb. Mae'n bwysig gwirio eu dealltwriaeth hyd yn oed os ydynt wedi cael profedigaeth o'r blaen.

> *Sut mae esbonio i blentyn 3 oed fod ei chwaer fach wedi marw? Eisteddom ef i lawr ar y soffa rhyngom. Ceisiodd John egluro cystal ag y gallai. Effeithiodd lawn cymaint arno ag yr effeithiodd arnom ni.*
>
> Claire

2-5 Oed

Efallai bod plant ifanc yn dechrau deall y cysyniad o farwolaeth, ond ddim yn sylweddoli ei fod yn barhaol. Mae'n bosibl iawn y bydd angen esboniadau mynych arnynt o'r hyn sydd wedi digwydd, cyn symud ymlaen i gwestiynau neu sgyrsiau eraill sy'n ymddangos yn amherthnasol yn gyflym iawn. Efallai y byddwch chi'n cael eich bod chi'n teimlo'n bryderus wrth baratoi i ddweud wrthyn nhw fod y babi wedi marw a bod eu hymateb yn fyr ac yna'n symud ymlaen i beth sydd i swper, neu os gall fynd yn ôl i chwarae. Gan fod eu ffordd o feddwl yn canolbwyntio'n fawr arnyn nhw eu hunain a'u byd, efallai y bydd angen sicrwydd arnyn nhw na wnaeth unrhyw beth a ddywedon nhw achosi'r farwolaeth. Mae hefyd yn bwysig bod plant o'r oedran hwn yn cael cyfle i ddeall pam y bu farw'r babi, gan y gallent fel arall greu ffantasïau a straeon a all fod yn llawer mwy brawychus.

Gall plant hefyd wneud y babi yn ffrind dychmygol. Efallai y bydd hyn yn peri gofid i chi er ei fod yn ffordd gyffredin i blant ymdopi â'u colled.

5-8 Oed

Rhwng 5 ac 8 oed, mae plant yn dechrau deall y gwahaniaeth rhwng bod yn farw a bod yn fyw, a rhwng 7 ac 8 oed maent yn dechrau deall parhad marwolaeth. Gall pryder gwahanu gynyddu neu ddychwelyd ar yr adeg hon. Efallai na fyddant yn gofyn cwestiynau ond efallai y bydd ganddynt ddiddordeb mawr yn yr hyn sy'n digwydd a pham, felly mae rhoi'r cyfle a'r amser iddynt ofyn cwestiynau yn bwysig. Gallant "chwarae" angladdau neu actio sefyllfaoedd lle mae marwolaeth yn digwydd i'w helpu i brosesu'r hyn sy'n digwydd. Gall hwn fod yn gyfle da i chi fesur eu dealltwriaeth a'u pryderon. Ceisiwch ymateb mewn ffordd ddigynnwrf, hyd yn oed os bydd eu hymatebion yn teimlo'n gythryblus i chi.

8-12 Oed

Mae dealltwriaeth plant yr oedran hwn yn nes at ddealltwriaeth oedolyn, er y gallant ei chael yn anodd deall natur haniaethol ffydd neu gysyniadau llai diriaethol. Fel plant iau bydd angen ateb i gwestiynau penodol arnyn nhw a bydd manylion yn bwysig. Efallai y byddant yn dod yn fwy pryderus am eu marwolaethau eu hunain a'r rhai o'u cwmpas. Mae'n bwysig gwrando ar eu pryderon a'u cydnabod, a'u rhoi mewn cyd-destun realistig.

Gall helpu plant i ymarfer ateb cwestiynau y gallant eu derbyn gan blant eraill, gyda gwybodaeth ac iaith y maent yn gyfforddus yn ei defnyddio.

Plant yn eu harddegau

Mae pryder ynghylch marwolaeth person ifanc ei hun a marwolaethau'r rhai sy'n agos atynt yn parhau yn yr oedran hwn. Gall hyn ynghyd ag angen naturiol am annibyniaeth fod yn frwydr. Gall pobl ifanc yn eu harddegau ymateb trwy gymryd rhan mewn ymddygiad cynyddol sy'n cymryd risg a mynd yn ddig yn haws. Gall hyn fod yn anodd iawn i rieni ar adeg pan fyddant efallai'n teimlo'n fwy pryderus ac amddiffynnol o'u plant eraill. Mae cwestiynu ystyr bywyd yn rhan bwysig o lencyndod a gall profedigaeth gael effaith sylweddol ar y broses hon. Gall hyn weithiau arwain at iselder. Efallai y bydd plant yn eu harddegau yn ei chael yn haws siarad â ffrindiau neu oedolyn y maent yn ymddiried ynddo yn hytrach na'u rhieni. Gall helpu i feddwl pwy allai hwn fod a chefnogi'r person ifanc yn ei arddegau drwy'r person hwn. Gall plant yn eu harddegau mewn llys-deuluoedd deimlo gwrthdaro am eu lle yn y teulu ac efallai y bydd angen mwy o sicrwydd arnynt nag arfer.

Dweud wrth rieni plant eraill

Efallai y byddwch hefyd am ddweud wrth rieni ffrindiau agos plant iau fel eu bod yn deall os yw ymddygiad neu hwyliau eich plentyn yn newid. Os nad ydynt wedi trafod marwolaeth gyda'u plant eu hunain o'r blaen, efallai y bydd angen amser arnynt i feddwl beth i'w ddweud wrthynt.

Gall rhai rhieni gynnig helpu trwy wahodd eich plentyn i chwarae neu gael pryd o fwyd. Fodd bynnag, efallai y bydd rhai rhieni yn penderfynu cadw eu

pellter er mwyn “amddiffyn” eu plentyn eu hunain rhag dysgu am farwolaeth yn ifanc. Gallai hyn deimlo'n boenus i chi a'ch plentyn, ac efallai y bydd angen i'ch plentyn fod yn dawel eu meddwl nad yw wedi gwneud dim o'i le.

Ffyrdd o gynnwys plant

Mae yna wahanol ffyrdd y gallech chi gynnwys eich plant a'u helpu i deimlo'n rhan o'r hyn sy'n digwydd o'u cwmpas. Gallech ofyn a hoffai eich plentyn ddod i’r ysbyty i weld y babi a ffarwelio. Os ydych chi'n mynd i ddod â'ch babi adref, fe allech chi esbonio bod hyn er mwyn i'r teulu cyfan allu ffarwelio â'i gilydd. Gan ddibynnu ar oedran eich plentyn, efallai yr hoffech fynd â nhw i'r angladd a'u hannog i gymryd rhan yn y gwasanaeth.

Mae llawer o rieni yn casglu cofroddion o'u babi, y gellir eu storio mewn blwch cof. Efallai y bydd plant eraill eisiau ychwanegu rhywbeth eu hunain at y bocs. Yn dibynnu ar eu hoedran, gallent wneud llun neu baentiad, neu ysgrifennu cerdd neu lythyr. Efallai y bydd rhai plant eisiau rhoi tegan meddal i’r babi, y gellid ei roi yn yr arch neu ei gadw yn y blwch cof. Efallai y bydd plant hefyd eisiau helpu gwneud blwch atgofion ar gyfer y teulu neu wneud un eu hunain. Efallai yr hoffent hefyd gael tynnu llun gyda'r babi.

Yn y misoedd yn dilyn yr angladd, efallai yr hoffech chi fynd â'ch plant i ymweld â bedd eu brawd neu chwaer, neu le arbennig lle buoch chi'n gwasgaru eu lludw neu'n plannu coed coffa. Efallai y bydd plant eisiau dod â rhywbeth arbennig i'w adael ar fedd y babi.
Mae gan rai lleoedd gyfyngiadau ynghylch yr hyn y gellir ei roi ar y bedd. Er enghraifft, efallai na fyddant yn caniatáu eitemau fel balŵns, teganau meddal, lluniau neu glychau gwynt. Mae’n syniad da darganfod ymlaen llaw am unrhyw gyfyngiadau er mwyn osgoi siomi plentyn sydd eisiau mynd ag eitem arbennig gyda nhw.

Pen-blwyddi, gwasanaethau coffa a dathliadau teuluol

Gall dyddiadau pwysig, fel pen-blwydd y dyddiad y cafodd y babi ei eni, y bu farw neu y disgwyliwyd iddynt gael eu geni, neu achlysuron sy'n cael eu dathlu'n draddodiadol gyda'r teulu, megis gwyliau arbennig, fod yn arbennig o drist i rieni. Gall fod yn ddefnyddiol siarad â phlant ymlaen llaw am unrhyw ddyddiadau ar y calendr a allai fod yn anoddach nag eraill, fel eu bod yn ymwybodol y gallech fod yn drist eto am ychydig. Peidiwch â synnu os yw dyddiadau pwysig a'r cyfnod sy'n arwain atynt yn ysgogi teimladau o alar i blant hefyd.

Gall gwyliau ac adegau eraill pan fydd teuluoedd yn ymgasglu fod yn amser pan fo'r babi yn cael ei golli'n arbennig. Gall penblwyddi teuluol, ac yn enwedig penblwyddi gefeilliaid neu enedigaeth luosog sydd wedi goroesi, fod yn chwerw-felys hefyd. Mae rhai teuluoedd yn gwneud rhywbeth arbennig i gofio eu babi ar yr achlysuron hyn, fel cynnau cannwyll i'r babi neu ddewis addurn arbennig gyda'i gilydd.

Mae llawer o deuluoedd yn nodi penblwyddi neu achlysuron arbennig eraill trwy gynnau cannwyll, pobi cacen i'r babi neu ymweld â lle arbennig, fel bedd y babi, y man y gwasgarwyd lludw eu babi, neu le arall sydd â chysylltiadau cryf â'r babi. Os byddwch yn dathlu'r Nadolig, gallai hongian hosan i'r babi neu roi addurniadau ar y goeden er cof amdanynt fod o gymorth i blant eraill. Gall plant fod yn rhan o unrhyw un o'r gweithgareddau hyn a gall hyn roi cysur a ffyrdd o gydnabod y galar a deimlir gan y teulu cyfan.

Efallai y byddwch eisiau peth amser ar eich pen eich hun pryd bynnag y bydd galar yn dod i'r amlwg.
Efallai y byddai'n ddefnyddiol esbonio i'r plant pam mae hyn, yn hytrach na pheryglu mwy o ofid a dryswch ar adeg a allai fod eisoes yn gyfnod o emosiynau dwysach.

Heriau corfforol ac emosiynol

Gellir dadlau mai prin yw'r profiadau a all gymharu â'r trawma o golli babi. Yn ogystal â'r amrywiol agweddau ymarferol a allai fod yn rhan o'ch amser yn ystod yr ychydig wythnosau cyntaf, bydd hefyd effaith gorfforol ac emosiynol sylweddol arnoch chi a'ch teulu.

Heriau corfforol

Os mai chi yw'r fam enedigol, byddwch yn gwella o effaith gorfforol genedigaeth eich babi, yn union fel pe bai'ch babi yn fyw. Byddai eich corff wedi paratoi ei hun ar gyfer babi byw a heb gofrestru bod eich babi wedi marw. Os ydych chi'n profi unrhyw broblemau meddygol ar ôl genedigaeth eich babi, mae'n hanfodol eich bod chi'n derbyn unrhyw ofal meddygol sydd ei angen arnoch chi.

Efallai y gwelwch eich bod yn cynhyrchu llaeth i baratoi ar gyfer bwydo ar y fron. Gall hyn fod yn boenus iawn yn gorfforol ac yn emosiynol.

Os bu farw eich babi mewn gofal newyddenedigol, efallai eich bod eisoes wedi dechrau bwydo ar y fron naill ai'n uniongyrchol neu drwy wasgu'ch llaeth.

Gallech ystyried rhoi eich llaeth i fanc llaeth. Gall hyn helpu'r mamau hynny y cafodd eu babanod eu geni'n gynamserol iawn ac nad oeddent felly'n gallu cynhyrchu llaeth. Bydd rhywun o'ch tîm gofal iechyd yn gallu siarad â chi am roi llaeth. Mae gwybodaeth hefyd ar wefan Cymdeithas Banciau Llaeth y Deyrnas Unedig (UKAMB) www.ukamb.org. Gallwch roi amser i'ch corff roi'r gorau i gynhyrchu llaeth yn naturiol neu, os yw'n well gennych, gallwch ofyn am feddyginiaeth i arafu cynhyrchiant llaeth.

I bob rhiant, gall galar fod yn flinedig. Efallai eich bod wedi blino'n gorfforol yn ogystal ag yn emosiynol. Efallai eich bod wedi blino o'r sioc o ddarganfod bod eich babi wedi marw, y penderfyniadau y bu'n rhaid i chi eu gwneud, neu'r enedigaeth. Efallai eich bod hefyd wedi cael y straen o deithio'n bell i ac o'ch cartref i gyrraedd uned newyddenedigol

neu i apwyntiadau. Gallai dweud wrth bobl fod eich babi wedi marw fod wedi teimlo'n flinedig hefyd.

Gallai adweithiau corfforol eraill gynnwys colli archwaeth bwyd, anallu i ofalu amdanoch eich hun, neu anhawster cysgu. Lle bo modd, gofynnwch i deulu a ffrindiau eich helpu i ofalu am blant eraill a allai fod gennych ac i helpu gyda thasgau o ddydd i ddydd fel siopa, coginio a glanhau.

Os ydych wedi cael gefeilliaid neu fabanod lluosog, efallai y byddwch yn wynebu sefyllfa lle mae pob un ohonynt wedi marw, neu un neu fwy yn fyw. Os yw'r babanod sy'n fyw hefyd yn sâl ac mewn gofal newyddenedigol, efallai y byddwch wedi blino'n lân yn ceisio canolbwyntio ar eu hanghenion tra hefyd yn galaru am y babanod sydd wedi marw. Weithiau, gall gefeilliaid neu luosrifau sy'n sâl fod mewn gwahanol ganolfannau arbenigol mewn gwahanol rannau o'r wlad. Gall fod yn anodd iawn ymweld â nhw, tra'n rheoli agweddau ymarferol ac emosiynol eich galar.

Perthnasoedd rhywiol

Wrth alaru am farwolaeth babi, gall teimladau pobl hefyd fod yn gymhleth iawn ac yn amrywio'n fawr. Gall y rhain effeithio ar eich iechyd corfforol a dylanwadu ar gyswllt corfforol â'ch partner. Efallai eich bod yn cysylltu rhyw â chreu eich babi, a gall hyn achosi pryder ynghylch cael rhyw. Ceisiwch dderbyn eich teimladau yn hytrach na'u hymladd a cheisiwch wrthsefyll y pwysau i fod yn "gryf".

Efallai na fydd rhai pobl yn teimlo'n barod neu'n gallu cael rhyw. Mae'n bosibl y bydd pobl eraill yn teimlo ei bod yn gysur neu'n galonogol cael rhyw. Gall galar hefyd arwain at golli awydd rhywiol i rai pobl. Gall mamau yn arbennig hefyd deimlo bod eu corff "wedi eu siomi" a bod eu hunan-barch a'u hunanwerth yn cael eu heffeithio. Gall fod creithiau a newidiadau newydd i gorff y fam sy'n cael eu chwyddo gan golli'r babi. Wrth ystyried pryd i gael rhyw, mae'n bwysig bod y fam wedi gwella o unrhyw lawdriniaeth, a bod ceg y groth (gwddf y groth) ar gau eto neu gallai rhyw arwain at haint. Dylid osgoi rhyw geneuol, lle mai'r fam yw'r

derbynnydd, hefyd oherwydd bod risg fach ond difrifol y bydd aer yn mynd i mewn i lif gwaed y fam a gall hyn fod yn angheuol.

Mae iachâd corfforol o enedigaeth fel arfer yn cymryd tua chwe wythnos, ond gall galar a phrofedigaeth ac unrhyw fath o effaith seicolegol gael effaith ar ymatebion corfforol. Er enghraifft, mae sychder y fagina ac anallu i gael codiad yn ymatebion corfforol cyffredin i drawma. Weithiau mae agosatrwydd corfforol yn ddigon wrth i chi wella.

Yn aml, mae pobl yn aros tan ar ôl yr archwiliad chwe wythnos cyn meddwl am gael rhyw eto. Mae rhai pobl yn aros yn llawer hirach. Mae'n gyfnod cymhleth a thrallodus felly byddwch yn amyneddgar gyda chi'ch hun a chyda'ch gilydd. Efallai y byddwch am ystyried siarad â'ch bydwraig neu'ch meddyg am opsiynau atal cenhedlu os yw hyn yn berthnasol i chi a'ch partner.

Os teimlwch fod angen cymorth proffesiynol arnoch, gallwch gysylltu â Llinell Gymorth Sands neu ymweld â'ch meddyg teulu i gael cymorth i gael mynediad at gwnsela seicorywiol.

Heriau emosiynol

Mae effaith emosiynol colli babi yn para'n hir. Efallai y byddwch yn teimlo sioc, fferdod, dicter, llid, tristwch, gwacter, euogrwydd, hunan-fai, colli hunan-barch, a llawer o emosiynau eraill. Er y gall hyn fod yn anodd ei dderbyn, mae'n bwysig galaru am eich colled a gwneud yr hyn sydd ei angen arnoch i dderbyn cymorth. Efallai y bydd rhai pobl yn newid y pwnc os sonnir am eich babi, neu'n dweud pethau ansensitif neu niweidiol yn ddiarwybod. Efallai na fyddant yn gwybod beth i'w ddweud neu'n ofni achosi mwy o ofid. Mae llawer o rieni mewn profedigaeth yn dweud bod rhai ffrindiau a chydnabod yn croesi'r ffordd i osgoi gorfod siarad â nhw, neu efallai'n stopio siarad â nhw'n llwyr. Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi weld yr animeiddiad hwn a'i argymell i deulu a ffrindiau fel y gallant eich cefnogi:
https://www.sands.org.uk/finding-words

Mae llawer o ffyrdd o fynegi galar. Mae'r rhain yn amrywio o berson i berson a gallant newid dros amser hefyd. Bydd bod yn ymwybodol o'r hyn sydd ei angen arnoch yn eich helpu i alaru mewn ffordd sy'n iawn i chi.

Mae llawer o rieni yn cysylltu â Sands am gefnogaeth. Gallwch gysylltu â'n Llinell Gymorth, rhannu eich profiadau ag eraill yn y gymuned ar-lein, mynychu grŵp cymorth Sands lleol a chwrdd â rhieni ac aelodau teulu lleol eraill sydd wedi cael profedigaeth, cysylltu â chyfeillio Sands, neu lawrlwytho Ap Sands Bereavement Support.

Mae cefnogaeth Sands ar gael cyhyd ag y byddwch ei angen.

> *Ar ôl i ni golli Rachel daeth yn amlwg fy mod yn cael trafferth yn feddyliol. Doeddwn i ddim yn cysgu'n dda, ac yn cael atgofion brawychus o'r enedigaeth a'r ward arsylwi. Byddai clywed babanod newydd-anedig yn crio yn creu panig y tu mewn i mi yr oedd angen i mi redeg ohono. Roedd yr amgylchedd yr oeddwn wedi cael fy nyrsio ynddo, a'r ffaith nad oeddwn wedi gallu siarad am yr enedigaeth, yn creu hunllefau – effro a chysgu.*
>
> Cheryl

Mae'n bosibl y byddwch chi'n galaru am golli'r babi ac am golli'ch gobeithion a'ch breuddwydion eich hun. Hyd at y 1980au, roedd marwolaeth babi yn aml yn cael ei ddiystyru fel rhywbeth dibwys ac ni chafodd y rhan fwyaf o rieni lawer o ddealltwriaeth na chefnogaeth. Mae'n debyg bod rhieni yn cael cyfarwyddyd i anghofio am eu babi, i gael un arall, ac i ddal ati fel pe na bai dim wedi digwydd.

Fodd bynnag, hyd yn oed gyda gofal sensitif a chefnogol, gall y galar sy'n dilyn marwolaeth babi barhau am amser hir.

Mae'n arferol profi emosiynau cryf o dristwch a cholled, ond efallai y gwelwch fod eich galar yn para'n hirach na'r disgwyl. Os ydych chi'n dal i'w chael hi'n anodd rheoli bywyd bob dydd neu weithio ar ôl sawl mis, efallai y byddwch am geisio cymorth proffesiynol.

Gallwch hefyd wneud apwyntiad gyda'ch meddyg teulu ac egluro sut rydych yn teimlo. Gall eich cyfeirio am gymorth a chefnogaeth arbenigol os oes angen. Efallai yr hoffech chi hefyd geisio cwnsela yn uniongyrchol.

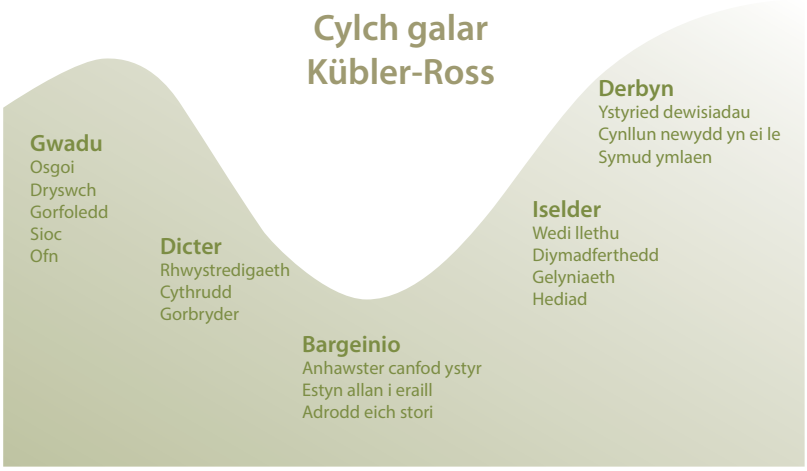
Efallai eich bod eisoes yn adnabod rhywun sydd wedi profi marwolaeth babi neu efallai eich bod wedi cael y profiad hwn yn flaenorol. Efallai na fydd yn ddefnyddiol cymharu eich galar â rhiant arall, neu â chi'ch hun yn ystod colled baban gwahanol, gan fod pob profedigaeth yn wahanol a phawb yn galaru'n wahanol. Fodd bynnag, efallai y bydd yn fuddiol i chi siarad am eich profiad.

Mae yna ddamcaniaethau amrywiol o alar. Rydym yn cynnwys dau ohonynt yma gan y gallai'r rhain eich helpu i ddeall ac archwilio eich

galar dros amser. Nid oes disgwyl ar unrhyw adeg y dylech fod yn "iawn" neu deimlo'n "normal".

> *Roedd fy ngŵr eisoes wedi dychwelyd i'r gwaith a chredaf fod hynny wedi ei helpu i gadw ffocws. Roedd fy mhlant wedi dychwelyd i'r ysgol. Roeddwn i ar gyfnod mamolaeth ond doedd gen i ddim babi i ofalu amdano. Suddais yn ddyfnach ac yn ddyfnach i alar. Pan ddaethom i wybod mai cymhlethdodau oedd yn gyfrifol am farwolaeth Rebecca, ychwanegodd hyn gymaint o euogrwydd. Roedd yn fy #meddiannu'n llwyr.*
>
> Natasha

Mae un ddamcaniaeth, gan Elisabeth Kübler-Ross, yn sôn am bum cam galar, sef gwadu, dicter, bargeinio, iselder a derbyn. Nid yw'r camau hyn o reidrwydd yn digwydd un ar ôl y llall; efallai y byddwch yn cael eich hun ar unrhyw gyfnod ar unrhyw adeg, neu efallai'n profi cyfuniad o unrhyw un o'r camau hyn.



Mae model Lois Tonkin yn sôn am “dyfu o amgylch eich galar”.
Y syniad yw bod eich galar yn parhau'n gyfan a bod eich bywyd yn tyfu o'i gwmpas.

Mae'r gwyrdd yn cynrychioli'r galar ac mae'r jar yn cynrychioli twf bywyd o amgylch y galar. Mae'r galar o golli'ch babi yn mynd i bob rhan ohonoch bron i ddechrau, ond wrth i amser fynd rhagddo, a chyda chymorth, nid yw eich galar yn lleihau ond mae agweddau eraill ar fywyd yn tyfu o'i gwmpas, gan eich galluogi i ddod o hyd i fath newydd o normal.

Dychwelyd i'r Gwaith

Os oeddech chi'n gweithio cyn i'ch babi gael ei eni, efallai y byddwch chi'n dechrau meddwl am ddychwelyd i'r gwaith. I rai rhieni, gall mynd yn ôl i'r gwaith deimlo'n frawychus; i eraill, gall trefn y gwaith fod yn ddefnyddiol. Mae'r adran hon yn esbonio'ch hawliau gwyliau a hefyd yn trafod sut y gallwch chi helpu i bontio o'ch cartref i'r gwaith.

Hawliau cyfreithiol

Os mai chi yw'r fam enedigol, bu farw eich babi naill ai cyn neu yn ystod genedigaeth, ac roedd eich babi o leiaf 24 wythnos o feichiogrwydd, ystyrir hyn yn farw-enedigaeth yn ôl y gyfraith ac mae gennych hawl i'r un absenoldeb â mamau yn eich sefyllfa y mae eu babanod yn cael eu geni yn fyw. Gallai hyn gynnwys Tâl Mamolaeth Statudol, Lwfans Mamolaeth neu fudd-daliadau ar sail incwm gan y Wladwriaeth. Mae'r un hawliau'n berthnasol os cafodd eich babi ei eni'n fyw ac yna bu farw, hyd yn oed os cafodd eich babi ei eni cyn 24 wythnos o feichiogrwydd.

Os ydych yn hunangyflogedig, nid oes gennych hawl i Dâl Mamolaeth Statudol. Yn dibynnu ar ba mor hir rydych wedi bod yn hunangyflogedig a'ch cyfraniadau Yswiriant Gwladol, efallai y bydd gennych hawl i Lwfans Mamolaeth.

Os ydych yn bartner, neu'n gyd-fam, mae gennych hawl i wythnos neu bythefnos o absenoldeb rhiant neu dadolaeth. Gall cyplau hefyd gymryd Absenoldeb Rhiant a Rennir cyn belled â bod rhybudd i gymryd absenoldeb wedi'i roi cyn i'r babi farw.

Os bu farw'ch babi cyn ei eni a'u bod o dan 24 wythnos, caiff hyn ei ystyried yn gamesgoriad hwyr. Yn anffodus, nid oes gennych hawl i absenoldeb mamolaeth na lwfans mamolaeth.

Mae'n bosibl y bydd gan famau geni sy'n cael camesgoriadau cynnar neu hwyr hawl i absenoldeb salwch cyn belled ag y gall eu meddyg teulu ddarparu nodyn i'r perwyl hwn.
Mae'n arfer da i'ch cyflogwr gofnodi salwch ar ôl camesgor ar wahân i Absenoldeb Salwch arall fel nad yw'n cyfrif tuag at eich cofnod salwch. Gallai salwch hirdymor fod yn rhan o'ch cofnod salwch. Gellir caniatáu absenoldeb tosturiol i rieni mewn profedigaeth, ond bydd hyn yn ôl disgresiwn y cyflogwr.

Bydd y Ddeddf Profedigaeth Rhieni (Tâl ac Absenoldeb) yn dod i rym yn 2020. Disgwylir y bydd yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr gynnig pythefnos ychwanegol o absenoldeb â thâl i unrhyw un sy'n profi marwolaeth plentyn o dan 18 oed. Nid yw'r hawl hon yn dibynnu ar hyd y gwasanaeth. Bydd gan rieni babanod marw-anedig hawl i'r absenoldeb hwn hefyd. Rhagwelir y bydd angen cymryd y gwyliau o fewn 56 diwrnod i'r brofedigaeth, er nad oes rhaid ei gymryd fel absenoldeb bloc. Mae Absenoldeb Profedigaeth Rhiant yn annibynnol ar absenoldeb mamolaeth.

Penderfynu pryd i fynd yn ôl i'r gwaith

Gall y penderfyniad ynghylch pryd i fynd yn ôl i'r gwaith ddibynnu ar sut rydych chi'n teimlo, eich iechyd corfforol, arian, a ffactorau sy'n gysylltiedig â gwaith. Efallai na fydd angen i famau geni sy'n cael absenoldeb mamolaeth â thâl feddwl am ddychwelyd i'r gwaith am beth amser.

Pan fyddwch chi'n barod i feddwl am fynd yn ôl i'r gwaith, mae angen i chi gysylltu â'ch cyflogwr i drafod manylion ymarferol. Efallai y cewch gynnig, neu efallai y byddwch am wneud cais, i ddychwelyd i'r gwaith yn raddol. Gallai hyn olygu gweithio dim ond ychydig ddyddiau'r wythnos neu ychydig oriau bob dydd am yr wythnos gyfan. Gallech hefyd archwilio'r opsiwn o weithio gartref.
Os oes gennych swydd amser llawn, gallech ofyn am weithio rhan-amser am gyfnod byr. Er bod rhwymedigaeth gyfreithiol ar gyflogwyr i ystyried hyn, nid oes rhwymedigaeth gyfreithiol arnynt i dderbyn y cais.

Unwaith y byddwch wedi cytuno ar ddyddiad i ddychwelyd i'r gwaith, efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi siarad â'ch rheolwr neu gyflogwr am sut rydych yn teimlo a beth allai eich helpu i ymgartrefu yn yr amgylchedd gwaith.
Gallech hefyd ofyn am gael ymweld â'ch gweithle a chyfarfod yn anffurfiol â'ch cydweithwyr cyn i chi ddychwelyd i'r gwaith. Meddyliwch sut yr hoffech chi rannu'r newyddion gyda'ch rheolwr neu'ch cydweithwyr ac a hoffech chi ddweud wrth bawb yn uniongyrchol neu gael eich rheolwr neu gydweithiwr y gallwch chi ymddiried ynddo i ddweud wrth bobl ar eich rhan.

Pe baech chi'n enwi'ch babi, fe allech chi rannu'r enw, unrhyw beth rydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn ei rannu am sut y bu farw, ac unrhyw beth arall rydych chi'n teimlo sy'n berthnasol iddyn nhw ei ddeall. Rhowch wybod i'ch cyflogwr os oes unrhyw beth yr hoffech iddo ei wneud neu ei gyfathrebu i gydweithwyr y teimlwch a fyddai'n ddefnyddiol i chi.

> *Fy mhenderfyniad fy hun yn llwyr oedd dychwelyd i'r gwaith ac roeddwn yn teimlo mai dyma'r amser iawn i geisio, ar y sail y gallwn ar ddychwelyd os teimlwn ei bod yn rhy fuan ac y byddai angen mwy o amser i ffwrdd arnaf.*
>
> Andrew

Bod yn ôl yn y gwaith

Yn ogystal ag ymgartrefu yn eich rôl ar ôl cyfnod o absenoldeb, mae amryw o bethau a allai deimlo'n anodd i chi. Efallai y bydd cydweithwyr sy'n feichiog neu'r rhai sy'n ymweld yn ystod eu habsenoldeb mamolaeth i gyflwyno eu babi newydd. Efallai y bydd yna gydweithwyr hefyd sydd wedi profi marwolaeth babi yn gynharach. Os mai chi yw'r fam enedigol, mae'n bosibl y bydd cydweithwyr wedi'ch gweld yn feichiog ac efallai y byddant yn fwy sensitif i'ch sefyllfa. I dadau,

cyd-famau, rhieni maeth a rhieni mabwysiadol, gall y golled ymddangos yn llai amlwg i bobl eraill ac yn fwy ynysig i chi.

Gall galar fod yn flinedig. Efallai y byddwch chi'n synnu pa mor flinedig rydych chi'n teimlo ac efallai y byddwch chi'n cael trafferth canolbwyntio a chofio pethau. Efallai y gwelwch eich bod yn sensitif iawn i'r hyn y mae pobl yn ei ddweud, neu eich bod yn ddihyder ynghylch gwneud penderfyniadau. Mae rhai rhieni yn mynd yn rhwystredig gyda'u hunain ac yn bryderus na allant ymdopi â gwaith mwyach. Fodd bynnag, mae'r holl adweithiau hyn yn effeithiau cyffredin galar a dylent basio gydag amser a chefnogaeth.

Os ydych chi'n teimlo wedi'ch llethu'n sydyn, cymerwch seibiant os gallwch chi. Mae'n bosibl y gallech fynd am dro bach neu ddod o hyd i le tawel i fod ar eich pen eich hun. Efallai y bydd hefyd yn ddefnyddiol i chi ddod o hyd i rywle preifat i siarad â chydweithiwr sy'n cydymdeimlo, ffonio aelod o'r teulu neu ffrind, neu ffonio Llinell Gymorth Sands. Os byddwch chi'n gweld bod dychwelyd i'r gwaith yn rhy anodd, fe allech chi siarad â'ch rheolwr neu gyflogwr am gael mwy o amser i ffwrdd neu siarad â'ch meddyg teulu i weld a allwch chi gael absenoldeb salwch.

Dyddiadau a phenblwyddi

Gall rhai dyddiadau a'r dyddiau sy'n arwain atyn nhw fod yn arbennig o anodd; er enghraifft, pen-blwydd dyddiad geni eich babi neu'r diwrnod y bu farw. Mae llawer o rieni mewn profedigaeth yn teimlo'n arbennig o drist cyn neu yn ystod gwyliau arbennig. Os buoch chi'n mynychu dosbarthiadau cyn geni, gallai fod yn arbennig o anodd clywed am fabanod eraill yn cael eu geni.

Efallai y byddwch am ystyried cymryd gwyliau ar ddyddiadau y disgwyliwch iddynt fod yn arbennig o anodd i chi. Gall hyn ysgafnhau'r baich arnoch ac efallai roi cyfle i chi wneud rhywbeth gwahanol neu ymweld â lle sydd ag ystyr arbennig i chi. O 2020 ymlaen, os yw'r dyddiadau hyn yn dod o fewn 56 diwrnod cyntaf marwolaeth eich babi, gallech ddefnyddio'ch absenoldeb o dan y Ddeddf Profedigaeth Rhiant (Tâl ac Absenoldeb) i wneud hyn. Mae'r Ddeddf i fod i ddod i rym rywbryd yn 2020.

Gallai dychwelyd i'r gwaith gynrychioli rhyw ymdeimlad o "normal" i chi hyd yn oed os nad oes dim yn ymddangos yn normal. Nid yw cwympo i drefn arferol yn golygu na fydd adegau pan fydd angen i chi gymryd amser i ffwrdd i brosesu eich galar, neu eich bod yn "anghofio" neu ddim yn anrhydeddu eich babi. Yn y gwaith, mae'n bwysig cyfathrebu eich anghenion ymarferol ac emosiynol cyn belled ag y teimlwch y gallwch gyda'ch cyflogwr.
Efallai y bydd Tîm Gwasanaethau Cymorth Profedigaeth Sands yn gallu eich helpu i gyfathrebu hyn i'ch cyflogwr neu reolwr.

Gwybodaeth a chefnogaeth i berthnasau a ffrindiau

Ysgrifennwyd yr adran hon ar gyfer neiniau a theidiau, cefndryd, modrybedd ac ewythrod, cydweithwyr a ffrindiau'r rhieni. Efallai bod pob un ohonoch sy'n darllen hwn wedi cael perthynas wahanol gyda'r babi a'i deulu. Mae'n ddrwg iawn gennym fod babi a oedd yn bwysig i chi wedi marw.

Gwyddom fod hwn yn gyfnod trist ac anodd iawn i rieni'r babi, i chi ac i'r teulu cyfan. Mae'n bwysig eich bod yn cael cymorth eich hun os oes ei angen arnoch a'ch bod yn ymwybodol o'r effaith y mae'r farwolaeth wedi'i chael arnoch chi a'r rhai o'ch cwmpas.

Galaru am y babi

Mae marwolaeth babi ar unrhyw adeg yn ystod beichiogrwydd yn brofedigaeth fawr i rieni'r babi. Fodd bynnag, nid yw sut mae'r farwolaeth yn effeithio ar y teulu ehangach yn aml yn cael ei ddeall yn llawn.
Nid yw pawb yn sylweddoli'r angen i aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau agos alaru neu rannu eu trallod.

Mae rhai pobl yn newid y pwnc os sonnir am y babi, neu'n dweud pethau ansensitif neu niweidiol yn ddiarwybod. Yn aml nid ydynt yn gwybod beth i'w ddweud neu mae arnynt ofn achosi mwy o ofid.
Mae llawer o rieni mewn profedigaeth yn dweud bod rhai ffrindiau a chydnabod yn croesi'r ffordd i osgoi gorfod siarad â nhw, neu stopio siarad â nhw yn gyfan gwbl. Efallai y gwelwch fod rhai pobl yn gwneud yr un peth â chi. Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi weld yr animeiddiad hwn:
https://www.sands.org.uk/finding-words.

Mae'n bosibl y byddwch chi'n galaru am golli'r babi ac am golli'ch gobeithion a'ch breuddwydion eich hun. Efallai y byddwch chi hefyd yn galaru dros y rhieni hefyd. Gall fod yn hynod annifyr gweld rhywun sy'n agos atoch mewn trallod ac yn methu â'u hamddiffyn na chymryd eu poen i ffwrdd. Os ydych yn berthynas, efallai y byddwch hefyd yn profi

teimladau anodd o euogrwydd os oedd gan y babi gyflwr etifeddol er nad oedd unrhyw beth y gallai unrhyw un fod wedi'i wneud i'w atal.

I rai perthnasau a ffrindiau, gallai marwolaeth y babi hefyd ddod ag atgofion poenus yn ôl o'u profiad eu hunain o gael babi a fu farw. Hyd at y 1980au, nid oedd marwolaeth babi yn aml yn cael ei gydnabod fel digwyddiad trawmatig ac nid oedd y rhan fwyaf o rieni yn cael llawer o ddealltwriaeth na chefnogaeth. Mae'n debyg bod rhieni yn cael cyfarwyddyd i anghofio am eu babi, i gael un arall, ac i ddal ati fel pe na bai dim wedi digwydd. Efallai na fyddant wedi cael gweld na dal eu babi, na gwneud unrhyw atgofion arbennig. Fodd bynnag, hyd yn oed gyda gofal sensitif a chefnogol, mae'r galar sy'n dilyn marwolaeth babi yn parhau a gall gael ei ailddeffro flynyddoedd yn ddiweddarach.

Mae'n arferol profi emosiynau cryf o dristwch a cholled.
Mae croeso i chi gael mynediad i adnoddau cymorth Sands a Llinell Gymorth Sands. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd rheoli bywyd bob dydd neu waith, efallai y byddwch am geisio cymorth proffesiynol. Gallwch wneud apwyntiad gyda'ch meddyg teulu ac egluro sut rydych yn teimlo. Gall eich cyfeirio am gymorth a chefnogaeth arbenigol os oes angen. Efallai yr hoffech chi hefyd geisio cwnsela yn uniongyrchol. Cysylltwch â thîm Profedigaeth Sands i'ch helpu gyda hyn.

Gofal gan weithwyr iechyd proffesiynol

Fel arfer cynigir nifer o ddewisiadau i rieni ynghylch sut yr hoffent roi genedigaeth, yr hyn y gallent fod ei eisiau o ran creu atgofion a threulio amser gyda'u babi. Nid oes unrhyw benderfyniadau cywir ac anghywir ac mae angen i rieni benderfynu beth sydd orau iddynt. Yn dibynnu ar y sefyllfa efallai y cewch wahoddiad hefyd i gymryd rhan. Mae bob amser yn bwysig ceisio dilyn arweiniad y rhieni yn hytrach na gorfodi eich barn neu eich anghenion arnynt.

Ceir manylion am esgor a rhoi genedigaeth yn yr adran *Rhoi genedigaeth i'ch babi*.

Gweld a dal y babi

Os yw babi yn farw-anedig neu wedi marw yn fuan ar ôl ei eni, gofynnir i rieni a hoffent weld a dal eu babi. I lawer o rieni, mae'r amser y maent yn ei dreulio gyda'u babi yn dod yn atgof gwerthfawr. Ni fydd pob rhiant yn penderfynu gweld eu babi. Efallai y bydd y rhieni yn gofyn i chi a hoffech chi weld a dal y babi. Os ydyn nhw, a'ch bod chi'n teimlo bod hyn yn rhywbeth yr hoffech chi ei wneud, gall gweld y babi roi atgofion gwerthfawr i chi eu rhannu gyda'r rhieni yn y dyfodol. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol i rieni os yw rhywun arall wedi gweld ac efallai wedi dal eu babi. Os yw'r rhieni'n eich gwahodd i weld neu ddal y babi, ac nad ydych yn teimlo y gallwch wneud hynny, mae'n bwysig rhoi gwybod i'r rhieni mewn ffordd mor dyner â phosibl.

Pe bai'r babi'n marw mewn gofal newyddenedigol, efallai eich bod eisoes wedi'u gweld a'u dal tra roedd yn fyw. Efallai eich bod wedi ymweld â nhw yn yr ysbyty a phrynu anrhegion iddynt. Efallai eich bod wedi eu gweld mewn crud cynnal gyda thiwbiau niferus ac mewn cewyn yn unig. Efallai mai dyma'r tro cyntaf i chi eu gweld wedi'u gwisgo a heb diwbiau.

Creu atgofion

Efallai y bydd rhieni eisiau creu atgofion o'u babi ac, yn dibynnu ar yr hyn maen nhw'n ei benderfynu, efallai y byddwch chi hefyd eisiau gofyn am greu eich cofroddion eich hun.

Os bydd y rhieni'n penderfynu cael tynnu lluniau, gall y lluniau hyn gynnwys rhai o'r babi ar ei ben ei hun, gydag un neu'r ddau riant, gyda brodyr a chwiorydd, neu gyda chi neu aelodau eraill o'r teulu. Efallai y byddwch am gael llun i'w gadw ac efallai ei arddangos gartref.

Cofio'r babi

Yn ogystal â galar y rhieni, bydd llawer o aelodau'r teulu a ffrindiau yn teimlo tonnau o dristwch pan fydd plant eraill y maent yn eu hadnabod, a aned tua'r un pryd, yn dechrau yn y feithrinfa neu'r ysgol gynradd, neu'n dechrau bod yn annibynnol. Mae'n anochel bod cynnydd plentyn byw yn ein hatgoffa o'r hyn a allai fod wedi bod. Efallai y byddwch am gydnabod penblwyddi amrywiol drosoch eich hun yn ogystal â'u rhannu â rhieni'r babi.

Cynnig cymorth

Gall cynnig cymorth deimlo'n gymhleth. Gall eich perthynas â rhieni'r babi effeithio ar y graddau yr ydych chi eisiau neu'n teimlo y gallwch chi gymryd rhan, a sut rydych chi wedi delio â phroblemau a galar a rennir yn y gorffennol.

Mae rhai rhieni angen amser a phreifatrwydd ac eisiau gweithio pethau allan ar eu pen eu hunain. Efallai y byddant am siarad â chi ond efallai y byddai'n well ganddynt siarad â rhywun arall hefyd, neu ddefnyddio un o Wasanaethau Cymorth Profedigaeth Sands.

Mae'n bwysig gwrando ar y rhieni i ddeall pa gymorth sydd ei angen arnynt. Mae pawb yn galaru'n wahanol, felly efallai na fyddai cynnig math o help a allai fod wedi bod o fudd i chi yn yr un sefyllfa yn ddefnyddiol iddynt.

Os byddant yn gwrthod eich cynigion o gymorth neu'n dymuno bod ben eu hunain, efallai y byddwch yn teimlo wedi'ch brifo neu eich cau allan. Fodd bynnag, mae angen iddynt wneud yr hyn sy'n teimlo'n iawn iddyn nhw ar y pryd. Nid yw hyn yn golygu na fyddant yn gwerthfawrogi ymdrechion pellach y gallech eu gwneud i'w cefnogi pan fyddant yn barod. Gallant hefyd fod mor ofidus fel na allant werthfawrogi eich cynigion o gymorth.

Gall fod yn anodd dod o hyd i'r cydbwysedd cywir rhwng bod yn gefnogol a bod yn ymwthiol. Gall fod yn anodd hefyd dangos i rieni mewn profedigaeth eich bod yn malio heb eu tristáu â'ch galar eich hun, gwneud iddynt deimlo bod angen iddynt eich cefnogi, neu fod eich galar yn "cysgodi" eu galar nhw. Efallai y bydd angen iddynt fod yn dawel eu meddwl bod eu babi a nhw yn bwysig i chi; fodd bynnag, mae'n bwysig na ddylent deimlo bod yn rhaid iddynt eich cysuro. Mae Tîm Gwasanaethau Cymorth Profedigaeth Sands ar gael i gefnogi rhieni yn ogystal ag aelodau eraill o'r teulu a ffrindiau.

Gall perthnasoedd ddod o dan straen ychwanegol pan fydd profedigaeth, a gall galar ei gwneud yn anoddach nag arfer i weld safbwyntiau pobl eraill a derbyn gwahanol ffyrdd o wneud pethau. Gall fod yn ddefnyddiol cofio y gall sylwadau am sut rydych chi'n meddwl bod y rhieni'n ymdopi, neu gyngor ar sut y credwch y dylent fod yn galaru, achosi poen. Bod yno i wrando yn aml yw'r math gorau o gefnogaeth.

Yn ogystal â darparu cefnogaeth i'r rhieni, efallai y gwelwch eich bod yn galaru gyda'ch gilydd. Gallai hyn fod yn ddefnyddiol cyn belled â bod pob person yn gwneud yr hyn sydd ei angen arnynt ar y pryd. Gall fod yn ddefnyddiol caniatáu amser i alaru ar wahân hefyd.

Cael cymorth i chi'ch hun

Gall fod yn anodd iawn cynnig cymorth o dan yr amgylchiadau hyn os nad oes gennych gefnogaeth i chi'ch hun. Gall cael lle diogel, lle gallwch chi fynegi eich galar a'ch poen eich hun, fod o gymorth mawr. Efallai bod gennych chi'ch ffrindiau eich hun y gallwch chi gysylltu â nhw. Gallech hefyd gysylltu â Sands am gymorth; mae ein gwasanaethau cymorth ar gael i rieni, teuluoedd ac unrhyw un arall y mae marwolaeth babi wedi effeithio arnynt.

Defnyddio enw'r babi

Os yw'r rhieni wedi enwi'r babi, ac yr hoffent i bobl ddefnyddio enw'r babi, mae'n bwysig eich bod chi'n gwneud hyn hefyd. Mae defnyddio enw'r babi yn gydnabyddiaeth bwysig i lawer o rieni. Efallai y byddwch hefyd am gynnwys y babi wrth siarad am faint o wyrion, cefnderoedd, nithoedd neu neiaint sydd gennych, ond gofynnwch beth hoffai'r rhieni i chi ei wneud.

Partneriaid cefnogi

Efallai y byddwch yn sylwi bod y rhan fwyaf o bobl yn canolbwyntio ar gefnogi'r fam enedigol ac yn cymryd yn ganiataol y bydd ei phartner yn gallu ei chynnal. Efallai na fydd pobl yn sylweddoli y gallai marwolaeth eu babi effeithio'n ddifrifol ar rieni nad ydynt wedi rhoi genedigaeth yn gorfforol; o ganlyniad, efallai na fydd eu hanghenion a'u teimladau'n cael eu cydnabod. Yn ogystal â phrofi eu galar eu hunain, mae partneriaid yn aml hefyd yn dyst i boen a thrallod y fam enedigol ac efallai y byddant yn gwerthfawrogi cael eu holi sut ydynt a chael cydnabod eu poen eu hunain.

Yn aml, y partner sydd â'r dasg anodd o dorri'r newyddion am farwolaeth y babi i deulu a ffrindiau ac ymdopi â'u sioc a'u poen. Os oes gan y cwpl blant eisoes, efallai y bydd angen iddynt hefyd ddod o hyd i ffordd o sicrhau bod y plant yn derbyn gofal ac egluro iddynt beth sydd wedi digwydd. Pan fydd y fam yn sâl, neu os yw ei bywyd mewn perygl, gall ei phartner hefyd wynebu ofn a phryder ychwanegol.

Rhieni mabwysiadol a rhieni maeth

Mae'n bosibl bod darpar rieni mabwysiadol a rhieni maeth yn aros i fabi newydd gyrraedd. Mae'n bwysig cydnabod marwolaeth y babi fel marwolaeth eu baban hefyd a'u cefnogi yn ôl yr angen. Er efallai na fyddant yn cymryd rhan weithredol yn y paratoadau ar gyfer yr angladd, neu'n gwneud penderfyniadau ymarferol eraill, byddant wedi profi colled o hyd. Efallai y bydd angen iddynt archwilio eu ffyrdd eu hunain o nodi marwolaeth y babi a gallent elwa ar gymorth. Efallai yr hoffech chi eu helpu trwy ofyn beth sydd ei angen arnynt.

Dod yn rhieni trwy fam fenthyg a mamau benthyg

Os ganed y babi'n cael ei eni trwy fam fenthyg, byddai un neu'r ddau riant yn perthyn yn enetig i'r babi. Er na fyddai'r naill na'r llall wedi bod yn feichiog gyda'r babi, fel darpar rieni, byddent wedi profi marwolaeth eu babi o hyd ac angen cymorth.
Mae'n bosibl y bydd mamau benthyg, h.y. y rhai sy'n feichiog ond nad ydynt yn bwriadu dod yn rhieni drwy'r beichiogrwydd, angen cymorth o

hyd ar ôl marwolaeth y babi. Er nad ydynt o reidrwydd yn perthyn yn enetig i'r babi, efallai y bydd angen iddynt alaru am y babi o hyd ac wynebu llawer o'r un heriau ag y byddai unrhyw fam fiolegol.

Perthynas rhwng cyplau

Gall marwolaeth babi roi llawer iawn o straen ar gwpl.
Gall fod yn anodd iawn i barau gefnogi ei gilydd wrth iddynt alaru, yn enwedig oherwydd efallai na fyddant yn teimlo neu angen yr un pethau ar yr un pryd. Gallant hefyd ei chael yn anodd deall a chydymdeimlo ag ymatebion ac ymddygiad ei gilydd.

Os yw cwpl mewn profedigaeth yn teimlo'n ddig ac yn cael eu brifo gan ymddygiad ei gilydd, gall hefyd fod yn demtasiwn i "gymryd ochr". Fodd bynnag, efallai y byddai'n fwy defnyddiol i chi geisio cefnogi'r ddau rian

Rhieni sengl

Mae'n bosibl na fydd rhiant sengl erioed wedi cael unrhyw gymorth gan eu partner neu efallai na fydd wedi cael partner. Fel arall, efallai bod eu perthynas wedi chwalu yn ystod y beichiogrwydd neu o ganlyniad i straen a achoswyd gan farwolaeth eu babi. Maen nhw'n debygol o fod angen llawer iawn o gefnogaeth gan eu teulu a'u ffrindiau ac mae'n bwysig cynnig cefnogaeth os ydych chi'n teimlo y gallwch chi.

Rhieni iau

Mae rhieni ifanc hefyd yn debygol o fod angen llawer iawn o help a chefnogaeth ymarferol hyd yn oed os oes dau riant dan sylw. Gall hyn fod yn bwysig iawn os nad yw ffrindiau ifanc yn methu darparu'r cymorth sydd ei angen ar y rhieni neu os nad ydynt o gwmpas.
Mae'n wirioneddol bwysig nad yw pobl ifanc yn cael eu barnu am fod yn feichiog ac na thybir mai camgymeriad oedd y beichiogrwydd. Os yw'r rhieni yn dal yn yr ysgol neu mewn addysg, efallai y bydd gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr ar gael. Mae Sands yn gallu gweithio gyda'r

gwasanaethau hyn i sicrhau bod cymorth yn cael ei gynnig mewn ffordd sensitif.

Angladdau

Os yw'r rhieni wedi penderfynu cael angladd i'r babi, fe allech chi gynnig eu helpu i'w drefnu. Efallai y bydd angen amser arnynt i benderfynu beth fydd yn iawn iddyn nhw. Gall hyn fod yn anodd, yn enwedig os oes gwahanol ffyrdd o wneud pethau neu os oes credoau crefyddol gwahanol yn y teulu. Efallai y gallwch chi gynnig cefnogaeth ac amser i'r rhieni wneud y penderfyniadau sy'n teimlo'n iawn iddyn nhw yn ogystal â'u helpu i archwilio'r opsiynau sydd ar gael.

Helpu o gwmpas y tŷ

Yn ystod y dyddiau a'r wythnosau cynnar ar ôl i'w babi farw, mae llawer o rieni mewn profedigaeth yn ei chael hi'n anodd iawn gwneud pethau bob dydd, fel coginio, gwaith tŷ, siopa, trefnu biliau, neu fynd â'r ci am dro. Efallai y bydd yn ddefnyddiol i rieni os ydych yn gallu cynnig helpu gyda rhai o'r mathau hyn o bethau. Fodd bynnag, efallai y bydd rhieni angen preifatrwydd weithiau hefyd, hyd yn oed os ydynt am i chi fod o gwmpas ar adegau eraill.
Gall fod yn ddefnyddiol os byddwch yn cynnig gadael ar ôl darparu rhywfaint o help.
Ar y llaw arall, os ydynt angen i chi aros am ychydig a bod gennych amser cyfyngedig yn unig, mae'n well rhoi gwybod iddynt am hyn yn gynnar yn yr ymweliad.

Clirio pethau babanod

Weithiau mae perthnasau a ffrindiau yn ceisio amddiffyn y rhieni rhag poen pellach trwy dynnu offer a dillad a brynwyd i'r babi. Mae'n bwysig iawn gwirio'n ofalus a fyddai hyn yn ddefnyddiol mewn gwirionedd. Mae'n well gan lawer o rieni glirio pethau'r babi eu hunain yn eu hamser eu hunain, er y gallai fod wythnosau neu fisoedd cyn iddynt deimlo y gallant wneud hynny. Gallai gwneud hyn fesul cam eu helpu gyda'r broses o alaru ac mae'n bwysig iawn peidio â rhuthro'r rhieni i gael

gwared ar neu roi pethau y gallent fod wedi'u cael yn barod ar gyfer y babi.

Beichiogrwydd a genedigaethau eraill

Mae rhai rhieni mewn profedigaeth yn ei chael hi'n ofidus bod o gwmpas rhieni a babanod beichiog neu newydd. Gall fod yn anodd iawn os yw aelod arall o'r teulu neu ffrind yn feichiog neu'n cael babi iach. Gall hefyd fod yn anodd i rieni babi newydd; efallai y byddant yn teimlo'n gyfyngedig ac yn methu â dathlu dyfodiad eu babi fel y dymunant. Mae'n bwysig cydnabod a derbyn hyn ac efallai rhoi cyfle preifat i rieni mewn profedigaeth gwrdd â babi newydd pan fyddant yn barod.

Perthnasau a ffrindiau eraill

Efallai y gwelwch fod y rhieni'n dibynnu ar berthnasau a ffrindiau eraill yn fwy nag arnoch chi, a gallai hyn deimlo'n boenus i chi. Byddwch yn ymwybodol o flaenoriaethu angen y rhieni am help dros eich angen chi i helpu. Yn aml gall fod rhuthr i helpu i ddechrau ond bydd angen cymorth parhaus am fisoedd a blynyddoedd lawer.

Plant eraill

Er efallai nad yw babanod a phlant ifanc iawn yn deall beth sydd wedi digwydd, maent yn debygol o fod yn sensitif i deimladau pobl o'u cwmpas. Gall eu hymddygiad newid. Er enghraifft, efallai y byddan nhw'n cydio ynoch ac yn dod yn ddibynnol, a gall eu patrymau bwyta a chysgu newid.

Gall hyn fod yn anodd iawn i rieni sy'n galaru ac sydd eisoes wedi blino'n lân â galar. Os yw'n bosibl i chi helpu gyda gofal plant, gallai hyn eu helpu i gael rhywfaint o amser i'w hunain. Gall derbyn gofal gan berthynas neu ffrind dibynadwy sy'n eu caru hefyd helpu plant i deimlo'n annwyl ac yn bwysig. Fodd bynnag, efallai y byddai'n well i rai plant aros yn eu cartref eu hunain a threulio amser gyda'u rhieni a gyda chi.

Mae'n bwysig bod rhieni'n dweud wrth eu plant beth sydd wedi digwydd. Bydd yr hyn a ddywedir wrth blentyn yn aml yn dibynnu ar oedran y plentyn a'i allu i ddeall, y cwestiynau y mae'n eu gofyn, a phenderfyniadau'r rhieni.
Gall fod yn ddefnyddiol os ydych chi'n gwybod beth sydd wedi'i ddweud a'i drafod gyda'r plant. Gallai fod o gymorth hefyd os ceisiwch ddefnyddio'r un geiriau ac ymadroddion, ac osgoi rhoi mwy o wybodaeth nag y mae'r rhieni wedi cytuno.

Efallai y byddwch hefyd yn sylwi bod y rhieni yn newid eu hagwedd at ofalu am eu plant byw. Er enghraifft, gall rhai rhieni ymateb trwy ddod yn amddiffynnol iawn o'u plant. Gall rhieni eraill "lacio'r rheolau". Mae'n bwysig ceisio deall bod y rhieni'n gwneud eu gorau glas o dan amgylchiadau eithriadol o anodd.

Codi arian er cof

Mae llawer o ffrindiau, teulu a chydweithwyr yn dewis codi arian er cof am y babi ac fel ffordd o ddangos eu cefnogaeth i'r rhieni. O wneud cyfraniad i drefnu digwyddiad codi arian, gall gwneud unrhyw beth er cof roi cysur gwirioneddol i'r rhai sy'n gwybod bod eu rhoddion yn mynd i helpu eraill sy'n mynd trwy gyfnod anodd. Mae yna lawer o ffyrdd y gallwch chi wneud rhywbeth penodol er cof. Ewch i'n gwefan www.sands.org.uk/get-involved neu cysylltwch â'n tîm Gofal Cefnogwyr ar 0203 908 5525. Efallai yr hoffech chi siarad â rhieni'r babi i wneud yn siŵr eu bod yn hapus i chi wneud unrhyw waith codi arian er cof am eu babi.

Y dyddiau, yr wythnosau a'r misoedd i ddod

Pan fyddwch chi'n darganfod bod eich babi wedi marw, efallai y bydd yn amhosibl amgyffred y byddwch yn teimlo'n wahanol ac mewn llai o boen neu'n llai drylliedig nag yr ydych chi'n ei wneud bryd hynny. Mae'n bosibl mai ffarwelio a gadael yr ysbyty heb eich babi yw'r peth anoddaf y bydd yn rhaid i chi ei wneud yn eich oes.

Mae Sands yma i'ch cefnogi chi am gyhyd ag sydd ei angen arnoch chi yn y misoedd a'r blynyddoedd i ddod. Gall dod o hyd i gefnogaeth gan eraill sydd wedi canfod eu ffordd trwy golli babi gynnig gobaith a dangos y byddwch yn goroesi hyn. Mae straeon rhieni eraill ar ein gwefan a chyfryngau cymdeithasol.

Y dyddiau cynnar

Yn yr ychydig wythnosau cyntaf efallai y byddwch yn cymryd un cam ar y tro, neu'n cyflawni un dasg fach ac mae hynny'n ddigon. Bydd llawer o agweddau ar fywyd yn teimlo fel rhwystrau i'w goresgyn ac efallai na fyddwch chi'n dod o hyd i unrhyw lawenydd na phositifrwydd mewn unrhyw beth. Mae hyn yn normal iawn.

Gall cynllunio angladd eich babi a'r cyfnod cyn y diwrnod fod yn hynod heriol ac mae Tîm Gwasanaethau Cefnogi Profedigaeth Sands yma i'ch cefnogi chi drwy hyn.

Dyddiadau pwysig

Gall pwysig, fel mlwyddiant y dyddiad y cafodd eich babi ei eni, y bu farw, ei ddyddiad geni disgwyliedig, neu achlysuron sy'n cael eu dathlu'n draddodiadol gyda'r teulu, fel gwyliau arbennig, fod yn arbennig o anodd. Gall Sul y Mamau a Sul y Tadau fod yn arbennig o anodd ac mae ein Llinell Gymorth yn ymestyn ei horiau ar y dyddiau hyn. Yn aml, mae'r cyfnod cyn y diwrnod ei hun yn galetach na'r diwrnod ei hun a gall cynllunio rhywbeth penodol fod yn ddefnyddiol iawn.

Os oes gennych chi blant eraill, gall fod yn ddefnyddiol siarad â nhw ymlaen llaw am unrhyw ddyddiadau ar y calendr a allai fod yn anoddach nag eraill, fel eu bod yn ymwybodol y gallech chi i gyd deimlo'n drist eto am ychydig. Peidiwch â synnu os yw plentyn hefyd yn dangos arwyddion bod dyddiadau pwysig, a'r cyfnod sy'n arwain atynt, yn ysgogi teimladau o alar iddynt hefyd.

Gall gwyliau ac adegau eraill pan fydd teuluoedd yn ymgasglu fod yn amser pan fo'r babi yn cael ei golli'n arbennig. Gall penblwyddi teuluol, a rhai gefeilliaid neu enedigaeth luosog sydd wedi goroesi, fod yn chwerwfelys hefyd. Mae rhai teuluoedd yn gwneud rhywbeth arbennig i gofio eu babi ar yr achlysuron hyn, fel cynnau cannwyll ar gyfer y babi neu ddewis addurn arbennig gyda'i gilydd, cael picnic, neu wneud rhywbeth y maen nhw bob amser wedi'i gynllunio, ond heb lwyddo i'w wneud. Mae'n bwysig eich bod yn gwneud yr hyn sy'n teimlo'n iawn i chi.

Mae llawer o deuluoedd yn nodi penblwyddi neu achlysuron arbennig eraill trwy gynnau cannwyll, pobi cacen i'r babi neu ymweld â lle arbennig, fel bedd y babi, y man y gwasgarwyd lludw eu babi, neu le arall sydd â chysylltiadau cryf â'r babi. Os byddwch yn dathlu'r Nadolig, gallai hongian hosan i'r babi neu roi addurniadau ar y goeden er cof amdanynt fod o gymorth i blant eraill.

Mae rhai rhieni yn prynu anrheg ar gyfer yr oedran y byddai eu plentyn wedi bod ac yn ei roi i elusen. Mae llawer o deuluoedd yn dewis codi arian i Sands trwy ymgymryd â her codi arian, trefnu digwyddiad fel taith gerdded atgof noddedig neu wneud cyfraniad er cof am eu babi. Mae llawer o ffyrdd y gallwch wneud hyn a gallwch gael rhagor o wybodaeth yn www.sands.org.uk/get-involved.

Er cof

Mae gan Sands lawer o gyfleoedd Er Cof i'ch galluogi i nodi diwrnodau arbennig a gweld enw eich babi wedi'i gofnodi yn rhywle arwyddocaol. Gall plant fod yn rhan o unrhyw un o'r gweithgareddau hyn a gall hyn roi cysur a ffyrdd o gydnabod y galar a deimlir gan y teulu cyfan. Efallai y byddwch hefyd eisiau peth amser ar eich pen eich hun pryd bynnag y bydd galar yn dod i'r amlwg. Efallai y byddai'n ddefnyddiol esbonio pam fod hyn, yn hytrach na pheryglu rhagor o ofid a dryswch ar adeg a allai fod eisoes yn gyfnod o emosiynau dwysach.

Mae teyrnged Always Loved Sands yn ffordd wych a pharhaol o gofio eich babi. Mewn partneriaeth â'r elusen gwefan goffa MuchLoved, gallwn ddarparu ffordd i chi o greu gwefan deyrnged er cof am eich babi, y gellir, os dymunwch, ei defnyddio hefyd i godi arian i Sands. Gellir rhannu eich cofeb ar-lein rhad ac am ddim sy'n ymroddedig i'ch babi gwerthfawr gyda theulu a ffrindiau neu ei chadw'n gwbl breifat os yw'n well gennych.

Mae teyrnged Always Loved yn ofod diogel i'ch helpu i gofio a myfyrio. Gallwch greu gwefan hardd, unigryw, wedi'i phersonoli er cof am eich babi, lle gallwch yn hawdd ychwanegu ac arddangos ystod eang o wybodaeth a phethau cofiadwy, gan gynnwys straeon, negeseuon o gydymdeimlad, lluniau, cerddoriaeth a chlipiau fideo. Gallwch hefyd ysgrifennu dyddlyfr ar-lein.
Dysgwch fwy yn www.sands.org.uk/always-loved-tributes.

Dros amser

Gall eich angen am gymorth newid dros amser wrth i chi ddechrau dod o hyd i "normal newydd". Ni fyddwch byth yn anghofio eich babi a bydd bywyd yn tyfu o amgylch eich atgofion a bydd galar yn teimlo'n llai llafurus. Nid llinell syth yw galar ac efallai y byddwch yn symud yn ôl ac ymlaen drwy'r broses gyda dyddiau gwael pan fyddwch chi'n eu disgwyl leiaf.

Mae yna lawer o ffyrdd y gallwch chi gofio eich babi ac mae gan wefan Sands enghreifftiau o sut mae pobl wedi troi eu galar yn atgof arall i'w babi neu ffordd arall o'i anrhydeddu. Yr hyn sy'n bwysig yw eich bod yn rhoi'r amser a'r lle sydd eu hangen arnoch i alaru ac i symud ymlaen, sy'n wahanol i bawb. Efallai y byddwch chi'n ymgymryd â heriau neu'n gwirfoddoli am gyfnod o amser, a phan fyddwch chi'n teimlo bod angen i chi gamu'n ôl nid yw'n arwydd o adael i'ch babi fynd, neu ei siomi, ond yn gydnabyddiaeth bwysig o bopeth rydych chi wedi'i wneud a ble rydych chi yn awr yn eich taith.

Yn yr un modd â dyddiau cynnar galar, efallai y byddwch chi a'r rhai o'ch cwmpas yn galaru mewn gwahanol ffyrdd ac angen gwahanol fathau o gefnogaeth neu gyfleoedd ar wahanol adegau. Os ydych chi'n poeni amdanoch chi'ch hun ac yn teimlo nad ydych chi'n ymdopi, neu wedi dechrau teimlo'n waeth yn sydyn, cysylltwch â Thîm Gwasanaethau Cymorth Profedigaeth Sands, neu eich meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol y gallwch chi ymddiried ynddo. Mae newidiadau sydyn yn y ffordd yr ydych chi, neu'r rhai sydd agosaf atoch, yn teimlo yn arwydd y gallai fod angen mwy o gefnogaeth arnoch. Gall fod yn anoddach estyn allan ar yr adegau hyn a theimlo y "dylech" fod yn ymdopi, yn enwedig os yw peth amser wedi mynd heibio, ond nid yw galar yn broses neu'n llinell syth ac weithiau mae angen mwy o help arnom.

Meddwl am gael babi arall

Un o'r cwestiynau y gallech ei ofyn i chi'ch hun ar ôl marwolaeth babi yw a fyddwch chi byth yn gallu cael babi arall. Efallai y bydd teulu a ffrindiau yn ceisio codi'ch calon drwy eich annog i feddwl am hyn fel opsiwn. Fodd bynnag, mae'n bwysig galaru yn y ffordd sydd ei hangen arnoch ar gyfer y babi sydd wedi marw a meddwl am fabi arall os a phryd mae hyn yn iawn i chi.

Cael babi arall

Os byddwch yn penderfynu mai cael babi arall yw'r penderfyniad cywir i chi, mae'n well aros nes bod unrhyw faterion meddygol wedi'u datrys. Gallai'r rhain gynnwys cyflyrau sylfaenol ar gyfer y fam enedigol, salwch yn ystod y beichiogrwydd blaenorol, neu greithiau o'r enedigaeth. Efallai y byddwch hefyd am aros tan archwiliad chwe wythnos y fam enedigol cyn rhoi cynnig arall arni. Gallai archwiliad post-mortem eich babi hefyd ddatgelu problemau penodol felly ystyriwch y wybodaeth hon cyn ceisio am fabi arall.

Efallai y byddwch am ystyried siarad â'ch bydwraig neu'ch meddyg am opsiynau atal cenhedlu os yw hyn yn berthnasol i chi a'ch partner. Os byddwch chi'n canfod eich bod chi neu'ch partner yn feichiog, gallai deimlo'n anodd iawn rhannu'r newyddion am eich beichiogrwydd neu ganiatáu i chi'ch hun deimlo'n gyffrous am gael babi. Yn yr un modd â galar, efallai na fyddwch chi a'ch partner yn profi'r teimladau hyn am feichiogrwydd newydd ar yr un pryd, a all fod yn heriol. Ar ôl cael profiad o

golled, byddwch yn ymwybodol mewn ystyr personol iawn nad yw pob beichiogrwydd yn dod i ben yn hapus. Os oes gennych chi blant eraill, efallai y byddan nhw'n cofio'r amser y bu farw eu brawd neu chwaer ac, fel chi, yn ofni y gallai hyn ddigwydd eto.

Efallai y gwelwch fod eich plentyn yn ailymweld â sgyrsiau a gynhaliwyd ar yr adeg y bu farw ei frawd neu chwaer gyda chwestiynau a theimladau pellach. Mae'n bwysig gweld beth mae'r plentyn yn ei gofio a cheisio llenwi unrhyw fylchau yn ei ddealltwriaeth os gallwch chi. Os yw hyn yn teimlo'n ormod o ofid i chi, efallai y gall aelod o'r teulu neu ffrind helpu.

Gofal cyn geni

Mae rhai rhieni yn dewis mynd yn ôl i'r un uned famolaeth tra nad yw eraill eisiau ail-fyw'r atgofion o farwolaeth eu babi yn yr un lle. Os nad oes gennych y dewis i fynd i ysbyty arall, a'ch bod yn gweld y posibilrwydd o fynd i'r un ysbyty yn ormod o ofid, gallwch ofyn am gael bod dan ofal ymgynghorydd gwahanol a thîm gwahanol o fydwragedd i'r rhai a oedd gennych yn flaenorol.
Mae'n naturiol bod eisiau bod yn ofalus iawn a theimlo'n bryderus iawn. Os oes unrhyw beth am eich beichiogrwydd sy'n eich poeni, mae'n hanfodol dweud wrth aelod o'ch tîm gofal iechyd. Yn ogystal â'r clinigau cyn-geni arferol, mae rhai unedau mamolaeth yn cynnal clinigau arbennig neu sesiynau galw heibio ar gyfer rhieni mewn profedigaeth sy'n disgwyl babi arall, lle maent yn deall pryder a phoen beichiogrwydd newydd a gallant roi sicrwydd ac archwiliadau ychwanegol.

Os mai chi yw'r fam naturiol, efallai y byddwch yn teimlo'n arbennig o bryderus drwy gydol y cyfnod a gall hyn fod yn arbennig o anodd pan fyddwch yn cyrraedd y pwynt yn eich beichiogrwydd pan fu farw eich babi blaenorol. Gallwch ofyn am wiriadau ychwanegol i dawelu eich meddwl. Dylai eich nodiadau gael eu marcio â sticer arbennig neu rybudd i ddangos eich bod wedi cael babi a fu farw. Mae Sands yn darparu sticeri neu rybuddion arbennig i weithwyr iechyd proffesiynol eu defnyddio. Mae hyn yn eu helpu i fod yn fwy ymwybodol y gallai fod angen gofal ychwanegol arnoch. Os byddwch chi'n mynd i ddosbarthiadau cyn geni, dywedwch wrth y person sy'n hwyluso'r

dosbarth bod eich babi blaenorol wedi marw. Yna gallant fod yn sensitif i'ch anghenion a deall pam y gallai fod gennych bryderon ychwanegol i rai o'r rhieni eraill sy'n mynychu'r dosbarth.

Perthnasu â'r babi newydd

I'r rhan fwyaf o rieni, mae cynllunio meithrinfa a dewis dillad ar gyfer babi y maent yn ei ddisgwyl yn brofiad cyffrous. Pan fydd eich babi blaenorol wedi marw, gall fod yn anodd teimlo'n ddigon hyderus i baratoi ar gyfer dyfodiad eich babi. Unwaith eto, gallwch siarad â rhywun am eich pryderon ac efallai gofyn i aelod o'r teulu neu ffrind am help ymarferol i baratoi bag ysbyty neu fynd i siopa am ddillad ac offer babanod gyda chi. Efallai y byddwch yn teimlo'n fwy cyfforddus i aros tan ar ôl i'ch babi gael ei eni cyn i chi wneud unrhyw baratoadau ychwanegol.

Efallai y byddwch hefyd yn teimlo ofn caru'r babi newydd neu ffurfio ymlyniadau cryf nes eich bod yn hyderus bod y babi yn fyw ac yn iach. Mae'n gwbl naturiol i gael yr ofnau hyn. Efallai y byddwch hefyd yn gweld eich bod yn hynod amddiffynnol o'r babi newydd pan gaiff ei eni. Meddyliwch am yr hyn yr hoffech ei gael o'ch cynllun geni a'r hyn y mae angen i'r rhai sy'n gofalu amdanoch ei wybod.

Pan fyddwch chi'n dewis peidio â chael babi arall

Nid yw profi marwolaeth babi yr oeddech chi'n ei ddymuno a'i garu'n fawr yn golygu y byddwch chi'n dymuno ceisio cael babi arall yn awtomatig. Yn yr un modd, efallai y byddwch yn penderfynu peidio â chael babi arall ar unwaith ond yn penderfynu ceisio cael un yn ddiweddarach. Os ydych chi'n teimlo'n ansicr, rhowch ddigon o amser a lle i chi'ch hun ystyried beth sydd orau i chi. Efallai y byddwch yn ansicr am amser hir cyn i chi wneud penderfyniad.

Efallai y bydd oedolion a phlant o'ch cwmpas a fydd yn cymryd yn ganiataol eich bod am gael babi arall a gallai hyn deimlo'n boenus i chi. Efallai eu bod yn galaru yn eu ffordd eu hunain ac yn teimlo y byddai babi arall yn helpu eu galar eu hunain. Er y gallai hyn fod yn wir amdanynt, nid oes unrhyw rwymedigaeth arnoch i fodloni disgwyliadau pobl eraill, nac i helpu eraill i ymdopi â'u galar. Nid oes rhaid i chi ychwaith ddod o hyd i reswm fel afiechyd neu anffrwythlondeb i egluro pam nad ydych yn ceisio cael babi arall.

Efallai yr hoffech chi alaru am y babi sydd wedi marw a sut rydych chi'n teimlo fel rhiant tuag at y babi hwnnw yn hytrach na meddwl am unrhyw rianta yn y dyfodol. Efallai hefyd na fyddwch am brofi unrhyw risgiau a chymhlethdodau y bu'n rhaid i chi eu profi gyda'r babi a fu farw, neu unrhyw broblemau iechyd y gallech fod wedi'u datblygu o ganlyniad i fod yn feichiog. Yn ogystal â'r pryderon hyn, efallai na fyddwch am fentro colled yn y dyfodol. Gall meddwl am golled yn y dyfodol deimlo'n frawychus iawn.

Os nad ydych chi eisiau babi ond bod eich partner, ceisiwch ddatrys hyn yn yr un modd ag unrhyw fater arall yn eich perthynas. Gall marwolaeth babi gael effaith enfawr. Efallai y byddai'n ddefnyddiol trefnu therapi cyplau i'ch helpu i drafod rhai o'ch teimladau ac effaith y golled ar eich perthynas.

I'r partner sydd eisiau babi arall, gall gwrthod hyn deimlo fel colled bellach. Iddyn nhw, gall fod yn bwysig dod o hyd i ffordd o ffarwelio â'r babi sydd wedi marw ond hefyd â'r babanod hynny y gwnaethant

ddychmygu y gallent fod wedi'u cael. Os ydych wedi cael IVF, efallai y bydd embryonau ar ôl. Gall penderfynu peidio â chael babi arall deimlo'n arbennig o anodd ac achosi gwrthdaro gan y gallai'r embryonau hyn gael eu mewnblannu. Efallai y bydd yn bosibl rhoi'r embryonau i'w defnyddio gan bobl eraill neu ar gyfer ymchwil os dymunwch, fodd bynnag, gallai hyn barhau i greu teimladau o golled y bydd angen eu prosesu.
Bydd eich clinigwyr IVF yn gallu trafod opsiynau gyda chi.

Pan nad yw'n bosibl cael babi arall

Ni fydd gan bob rhiant yr opsiwn o geisio cael babi arall.

> *Rydyn ni'n rhy ofnus i geisio eto. Gormod o ofn byddai colled arall yn ein torri. Mae'n brifo. Byddem yn caru plentyn arall, nid i gymryd lle'r rhai yr ydym wedi'u colli ond oherwydd ein bod yn teimlo nad yw ein cartref yn llawn eto. Rydyn ni wedi ceisio ond nid yw'r IVF wedi gweithio. Rydyn ni'n gwneud ein gorau. I rai ohonom nid yw babi enfys yn dod.*
>
> Natalie

Weithiau mae rhesymau meddygol neu bersonol pam nad yw beichiogrwydd arall yn bosibl, megis iechyd y fam, oedran neu berthyna y cwpl. Mae'n bosibl y bydd angen i rieni a gafodd IVF benderfynu a ydynt yn gallu ysgwyddo'r costau emosiynol ac ariannol o fynd drwy'r broses hon eto.

Yn y sefyllfaoedd hyn, mae'n well meddwl ble i gael cymorth. Gallai mynychu grŵp cymorth i rieni sydd wedi profi marwolaeth babi fod yn ddefnyddiol mewn sawl ffordd; fodd bynnag, efallai y bydd rhieni hefyd yn cyhoeddi eu bod yn disgwyl babi arall. Gall hyn greu teimladau o genfigen, dicter, neu ysgogi ymdeimlad pellach o golled.

Gallai'r galar o fod eisiau babi arall a gwybod nad yw hyn yn bosibl ychwanegu at y teimladau o golled i'r babi sydd newydd farw. Gall gweithio ar sail un-i-un gyda chynghorydd a all eich cefnogi trwy'r galar hwn fod yn fwy defnyddiol na mynychu grŵp. Mae rhai grwpiau Sands wedi'u sefydlu'n benodol ar gyfer y rhieni hynny sy'n disgwyl babi arall, gan ganiatáu i grwpiau eraill gefnogi rhieni trwy eu profiad o golled yn unig. Mae'n bwysig archwilio'r opsiwn cywir i chi. Mae Tîm Cefnogi Profedigaeth Sands yn brofiadol wrth gefnogi rhieni mewn llawer o sefyllfaoedd gwahanol ac mae ein Cymuned Ar-lein yn gyfle i rannu profiadau a syniadau gyda rhieni eraill mewn sefyllfaoedd tebyg.

Ynghylch Sands

Gobeithiwn fod y wybodaeth yn y llyfr hwn wedi bod yn ddefnyddiol i chi. Byddem yn eich annog i ddefnyddio Sands cyhyd ag y bo angen. Mae ein gwasanaethau ar agor i unrhyw un y mae marwolaeth babi wedi effeithio arnynt, ni waeth pa mor ddiweddar neu pa mor bell yn ôl.

Mae gan ein gwefan hefyd nifer o ffyrdd y gallwch chi helpu Sands i wneud gwahaniaeth gwirioneddol i deuluoedd mewn profedigaeth nawr ac yn y dyfodol. Ewch i www.sands.org.uk/get-involved.

Ynghylch Sands

Sands yw prif elusen marw-enedigaethau a marwolaethau newyddenedigol y DU. Mae Sands, a sefydlwyd ym 1978, yn bodoli i leihau nifer y babanod sy'n marw ac i sicrhau bod unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan farwolaeth babi yn cael y gofal a'r cymorth gorau posibl am gyhyd ag y mae arnynt ei angen lle bynnag y bônt yn y DU.

Mae Sands yn ymdrechu i leihau nifer y babanod sy'n marw ac i ddeall yn well achosion marwolaethau babanod, gan weithio gyda llywodraethau a sefydliadau eraill i ysgogi newid a chodi ymwybyddiaeth o'r materion sy'n ymwneud â cholli babanod.

Mae Sands yn bodoli i gefnogi unrhyw un yr effeithir arno gan farwolaeth babi, cyn, yn ystod neu'n fuan ar ôl genedigaeth. Mae Sands yn darparu gwasanaethau cymorth profedigaeth ar lefel leol a chenedlaethol. Mae'r rhain yn cynnwys llinell gymorth Rhadffôn Sands, ap symudol, cymuned ar-lein, pecynnau cymorth i deuluoedd, blychau cof a thros 100 o grwpiau cymorth rhanbarthol sy'n cael eu rhedeg gan gyfeillion hyfforddedig.

Mae Sands yn gweithio i wella'r gofal profedigaeth sydd ar gael i rieni a theuluoedd, drwy gynnig amrywiaeth o raglenni hyfforddi ac adnoddau a gweithio mewn partneriaeth â gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, ymddiriedolaethau a byrddau iechyd.

Eich nodiadau

Eich nodiadau

Sands

Mae Sands yn cefnogi unrhyw un yr effeithir arno gan farwolaeth babi, yn gweithio i wella gofal profedigaeth ac yn ariannu ymchwil i achub bywydau babanod.

Ymholiadau cyffredinol
020 7436 7940
info@sands.org.uk
www.sands.org.uk

Cyfeiriad post
Sands,
10-18 Union Street,
London, SE1 1SZ

Cefnogaeth
0808 164 3332
helpline@sands.org.uk

Cymuned Ar-lein Sands
www.sands.community

Ap Sands Bereavement Support
www.sands.org.uk/app

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

Sands (Cymdeithas Marw ar Enedigaeth a Marwolaeth Newydd-eni). Elusen gofrestredig yn yr Alban SC042789, Cymru a Lloegr 299679. Rydym hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon. Cwmni wedi ei gyfyngu trwy warant rhif: 2212082. Cyfeiriad Cofrestredig: 10 -18 Union Street, London, SE1 1SZ.