Llyfr Gwaith i Blant

I blant 7 i 11 oed

Sands (Cymdeithas Marw-enedigaethau a Marwolaethau Newyddanedigion). Elusen Gofrestredig yn yr Alban SC042789, Cymru a Lloegr 299679. Rydym hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon. Cwmni Cyfyngedig trwy Rif Gwarant: 2212082. Cyfeiriad Cofrestredig: 10-18 Union Street, London, SE1 1SZ

Sands

Pam wnaeth ein babi ni farw?

Weithiau, mae babanod yn cael eu geni'n rhy fuan am
nad ydyn nhw wedi tyfu'n iawn ym mol mam.

Weithiau, 'dyw babanod ddim yn barod i gael eu geni ac
maen nhw mor fach iawn, iawn ac felly'n methu byw.

Weithiau, mae eu corff wedi rhoi'r gorau i weithio.
Dyw hi ddim yn bosib gwneud dim am hyn.

Dydyn nhw ddim yn gallu teimlo dim,

dydyn nhw ddim mewn poen.

Does yna ddim byd y gallet ti fod wedi'i wneud.

Does yna ddim bai arnat ti.

Byddi'n cofio amdanyn nhw.

Sands (Cymdeithas Marw-enedigaethau a Marwolaethau Newyddanedigion). Elusen Gofrestredig yn yr Alban SC042789, Cymru a Lloegr 299679. Rydym hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon. Cwmni Cyfyngedig trwy Rif Gwarant: 2212082. Cyfeiriad Cofrestredig: 10-18 Union Street, London, SE1 1SZ

Sut wyt ti'n teimlo?

Pan fydd rhywun yn marw, fe allwn ni deimlo amryw o deimladau. Weithiau rydyn ni'n eu teimlo ar yr un pryd, ac weithiau dydyn ni ddim yn teimlo dim byd o gwbl. Fe allwn ni deimlo'n hapus ac yn drist ar yr un pryd.

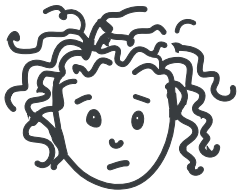
Efallai y byddi di'n teimlo fel hyn:

Yn flin

Yn hapus

Yn poeni

Yn drist



Yn ddryslyd

Yn euog

Sands (Cymdeithas Marw-enedigaethau a Marwolaethau Newyddanedigion). Elusen Gofrestredig yn yr Alban SC042789, Cymru a Lloegr 299679. Rydym hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon. Cwmni Cyfyngedig trwy Rif Gwarant: 2212082. Cyfeiriad Cofrestredig: 10-18 Union Street, London, SE1 1SZ

Sut wyt ti'n teimlo heddiw?

Tynna lun neu ysgrifenna sut rwyt ti'n teimlo.

Sands (Cymdeithas Marw-enedigaethau a Marwolaethau Newyddanedigion). Elusen Gofrestredig yn yr Alban SC042789, Cymru a Lloegr 299679. Rydym hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon. Cwmni Cyfyngedig trwy Rif Gwarant: 2212082. Cyfeiriad Cofrestredig: 10-18 Union Street, London, SE1 1SZ

Ysgol

Pan fyddi di'n teimlo'n barod,
fe fyddi di'n mynd yn ôl i'r ysgol.

Fe alli di ddweud wrth dy athro a dy ffrindiau am y babi cyn i ti fynd yn ôl, os byddai'n hynny'n gwneud i ti deimlo'n fwy cyfforddus. Fe all oedolyn dy helpu di i siarad gyda nhw.

Fe all gwneud y pethau rwyt ti'n eu gwneud fel arfer dy helpu di i deimlo'n well, fel clybiau ar ôl ysgol neu hobïau. Mae'n iawn cael hwyl, hyd yn oed pan fyddi di'n teimlo'n drist. Yn wir, fe allai dy helpu di i wneud pethau rwyt ti'n eu hoffi.

Sands (Cymdeithas Marw-enedigaethau a Marwolaethau Newyddanedigion). Elusen Gofrestredig yn yr Alban SC042789, Cymru a Lloegr 299679. Rydym hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon. Cwmni Cyfyngedig trwy Rif Gwarant: 2212082. Cyfeiriad Cofrestredig: 10-18 Union Street, London, SE1 1SZ

Beth wyt ti'n hoffi eu gwneud i gael hwyl?

Tynna lun neu ysgrifenna restr o'r pethau rwyt ti'n hoffi eu gwneud

Sands (Cymdeithas Marw-enedigaethau a Marwolaethau Newyddanedigion). Elusen Gofrestredig yn yr Alban SC042789, Cymru a Lloegr 299679. Rydym hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon. Cwmni Cyfyngedig trwy Rif Gwarant: 2212082. Cyfeiriad Cofrestredig: 10-18 Union Street, London, SE1 1SZ

Tynna lun neu ysgrifenna restr o'r bobl rwyt ti'n eu caru

Mae'r bobl yma i gyd yn dy garu di hefyd ac yma i ti.

Fel alli di siarad gyda nhw a dweud wrthyn nhw sut rwyt ti'n teimlo nawr neu unrhyw bryd.

Sands (Cymdeithas Marw-enedigaethau a Marwolaethau Newyddanedigion). Elusen Gofrestredig yn yr Alban SC042789, Cymru a Lloegr 299679. Rydym hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon. Cwmni Cyfyngedig trwy Rif Gwarant: 2212082. Cyfeiriad Cofrestredig: 10-18 Union Street, London, SE1 1SZ