

Colli beichiogrwydd a cholli babi yn y gwaith



Sands (Y Gymdeithas Marw-enedigaeth a Marwolaeth Newyddenedigol). Elusen gofrestredig yn yr Alban SC042789.
Cymru a Lloegr 299679. Rydym hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon, Cwmni Cyfyngedig drwy Warant Rhif: 2212082.
Cyfeiriad Cofrestredig: 10-18 Union Street, London, SE1 1SZ.

Mae galar yn beth personol iawn, a bydd pawb yn ymateb iddo mewn ffordd wahanol. Mae'r canllaw hwn yn cael ei gynnig fel adnodd cymorth i chi a'ch cyflogwr.

**Rhan
1**

Canllaw i chi sydd ar dudalennau 4 – 15. Mae'n cynnwys cyngor a allai fod yn ddefnyddiol i chi os byddwch chi yn y gwaith neu'n ystyried dychwelyd i'r gwaith.

**Rhan
2**

Canllaw i'ch cyflogwr sydd ar dudalennau 16 – 31, felly mae'n bosibl yr hoffech chi ei rannu â'ch gweithle. Bydd llawer o reolwyr yn ddiolchgar am arweiniad, yn enwedig os na fyddant wedi gweithio gyda chydweithwyr sydd wedi colli beichiogrwydd neu wedi colli babi o'r blaen.



Defnyddiwch y canllaw hwn ym mha ffordd bynnag sydd fwyaf defnyddiol i chi.

Drwy gydol y canllaw hwn, caiff y gair 'rheolwr' ei ddefnyddio. Mae'n golygu rhywun ar lefel uwch yn eich gweithle sy'n uniongyrchol gyfrifol amdanoch chi. Yn dibynnu ar ble rydych chi'n gweithio, gallai fod yn bennaeth adran, yn brif swyddog neu, yn syml, y sawl rydych chi'n ei alw'n 'fôs' arnoch chi.

I gael rhagor o wybodaeth am yr heriau corfforol ac emosiynol sy'n gysylltiedig â cholli beichiogrwydd, profedigaeth, cofio eich babi, a chymorth i wahanol aelodau o'r teulu, edrychwch ar lyfr Cefnogaeth mewn Profedigaeth Sands **www.sands.org.uk/book** sy'n archwilio'r meysydd hyn a meysydd eraill mewn mwy o fanylder.

I gael cymorth ar unwaith, gallwch gysylltu â'n Tîm Cymorth mewn Profedigaeth ar **0808 164 3332** neu **helpline@sands.org.uk**, neu ddefnyddio ein llwyfannau cyfryngau cymdeithasol, ein cymuned ar-lein a'n grwpiau cymorth lleol.

Rydym yma'n gefn i chi cyhyd ag y bydd angen.

Dweud wrth eich cyflogwr a'ch cydweithwyr

Mae colli beichiogrwydd a cholli babi yn brofiad personol iawn, a'ch dewis chi yn llwyr fydd beth i'w rannu â'ch cydweithwyr. Bydd angen i'ch rheolwr a'ch adran Adnoddau Dynol (os oes un) wybod pam rydych chi i ffwrdd o'r gwaith ond, y tu hwnt i hynny, gallwch rannu cynifer neu gyn lleied o fanylion ag y byddwch chi'n teimlo'n gyfforddus yn eu rhannu.

I rai pobl, bydd yn fuddiol bod pobl eraill yn gwybod beth sydd wedi digwydd, gan y byddant yn fwy tebygol o ymddwyn mewn modd sensitif a chynnig cymorth na fyddent yn gwybod bod ei angen fel arall o bosibl. Fodd bynnag, bydd eraill am gael mwy o breifatrwydd, a bydd angen hynny arnynt. Nid oes ffordd gywir nac anghywir o deimlo; mae'n bwysig gwneud yr hyn sy'n teimlo'n iawn i chi.

Efallai y bydd rhannu eich profiad yn y gwaith yn arwain at sgysiau annisgwyl os oes pobl eraill yn eich gweithle sydd hefyd wedi cael profiad o golli beichiogrwydd a cholli babi, ond erioed wedi datgelu hynny.

Hyd yn oed os byddwch chi am i'ch cydweithwyr wybod beth sydd wedi digwydd, efallai y byddwch yn ansicr ynglŷn â sut i rannu'r newyddion. Os byddai'n well gennych chi beidio â gwneud hynny eich hun, gallwch ofyn i'ch rheolwr ddweud wrth bobl eraill ar eich rhan.

Dylech drafod gyda'ch rheolwr er mwyn cytuno ar ba wybodaeth y dylai ei rhannu, pryd y dylai ei rhannu, ac wrth bwy y dylai ddweud. Er enghraifft, os gwnaethoch enwi eich babi, efallai y byddwch am i'ch cydweithwyr wybod yr enw a chael cadarnhad y byddech yn hoffi iddynt ei ddefnyddio. Yn yr un modd, os na fyddwch am i bobl eraill wybod, gwnewch yn siŵr bod eich rheolwr yn ymwybodol o hyn.



Os bydd angen cymorth arnoch i gyfleu eich anghenion i'ch rheolwr neu eich cyflogwr, efallai y gall Tîm Gwasanaethau Cymorth mewn Profedigaeth Sands eich helpu i feddwl am y ffordd orau o wneud hyn. Mae templed ar gyfer e-bost ar dudalen 14 y canllaw hwn a all eich helpu chi neu eich rheolwr i ddod o hyd i'r geiriau cywir er mwyn dweud wrth gydweithwyr.

Bod yn onest â chi'ch hun a'ch rheolwr

Gall camau cynnar profedigaeth fod yn heriol iawn. Yn anad dim, byddwch yn garedig â chi'ch hun, ond hefyd byddwch yn onest â chi'ch hun a'ch rheolwr ynglŷn â'r gwaith y gallwch ei wneud. Ni ddylai eich rheolwr ragdybio dim ynglŷn â'r ffordd rydych chi'n teimlo yn seiliedig ar yr hyn a ddigwyddodd i chi, hyd y beichiogrwydd, na ph'un ai chi neu eich partner a roddodd enedigaeth.

Mae'n bosibl y bydd rhai adegau neu ddyddiadau yn arbennig o anodd i chi, fel pen-blwydd eich babi, y dyddiad geni disgwylidig, neu ddyddiadau arwyddocaol eraill bob blwyddyn. Gall y cyfnod cyn y dyddiadau hyn deimlo'n heriol hefyd. Efallai yr hoffech gymryd gwyliau blynyddol yn ystod y cyfnodau hyn er mwyn gwneud pethau ychydig yn haws. Nid arwydd bod eich galar yn 'gwaethygu' yw'r teimladau a all godi o gwmpas y dyddiadau allweddol hyn, oherwydd mae'n normal teimlo llawer o wahanol emosiynau pan fyddwch mewn profedigaeth, a newid yn gyflym o un emosiwn i'r llall.



Mae'n bosibl y bydd angen i chi fynd i apwyntiadau meddygol neu apwyntiadau cymorth seicolegol yn dilyn eich beichiogrwydd. Os bydd adolygiad neu ymchwiliad meddygol yn mynd rhagddo er mwyn darganfod pam y bu eich babi farw, gall hynny fod yn heriol yn emosiynol hefyd. Os byddwch yn dweud wrth eich rheolwr beth sy'n digwydd a phryd y bydd angen i chi gael amser i ffwrdd o'r gwaith, bydd yn eich deall ac yn eich cefnogi chi'n well.



Pryd i ddychwelyd i'r gwaith

Gall dychwelyd i'r gwaith ennyn amrywiaeth o wahanol emosiynau. Bydd rhai cydweithwyr mewn profedigaeth yn edrych ymlaen at ddychwelyd i'r gwaith fel ffordd o symud eu meddwl neu roi ymdeimlad o 'normalrwydd' iddynt ond, i eraill, bydd y syniad yn un brawychus iawn.

Mae'n bwysig eich bod yn cymryd cymaint o amser i ffwrdd ag y bydd ei angen arnoch. Bydd dychwelyd i'r gwaith yn raddol neu weithio llai o oriau yn fuddiol i lawer o gydweithwyr mewn profedigaeth. Bydd cyflogwr da yn sylweddoli ei bod yn well i bawb eich bod yn dychwelyd pan fyddwch yn barod i wneud hynny ac, os byddwch yn ceisio gwneud gormod yn rhy gynnar, na fyddwch yn gweithio'n effeithiol, ac y gall fod angen i chi gymryd mwy o amser i ffwrdd yn y tymor hwy. Mae'n bosibl y bydd heriau ychwanegol yn gysylltiedig â rhai galwedigaethau. Gall hyn gynnwys gwaith corfforol pan fydd eich corff yn dal i wella ar ôl rhoi genedigaeth neu pan fyddwch yn tueddu i flino fel sy'n gallu digwydd pan fyddwch yn galaru, gwaith sy'n eich rhoi mewn sefyllfaoedd sy'n eich blino'n emosiynol neu sy'n eich atgoffa o'ch profiad o feichiogrwydd neu enedigaeth, gweithio ym maes gofal iechyd neu gyda phlant bach, neu waith sy'n golygu bod angen i chi deithio a threulio amser i ffwrdd oddi wrth eich partner neu aelodau eraill o'r teulu.

Unwaith eto, mae'n bwysig bod yn onest â'ch rheolwr ac archwilio tasgau gwahanol a all fod yn haws neu'n fwy priodol i chi. Os byddwch chi'n teimlo'n bryderus ynglŷn â gweld eich cydweithwyr eto, gallech drefnu i fynd i mewn i'r gwaith am baned anffurfiol cyn i chi ddychwelyd, neu ofyn i gydweithiwr rydych chi'n ymddiried ynddo gwrdd â chi y tu allan i'r gwaith.

Hawliau yn y gweithle

Bydd hawliau'n amrywio fymryn rhwng gwahanol wledydd y DU, a gall cyfreithiau newid hefyd, felly cofiwch edrych ar y wybodaeth ddiweddaraf a gofynnwch i'ch rheolwr pa absenoldeb, tâl, budd-daliadau ac addasiadau y mae gennych hawl i'w cael.

Bydd rhai cyflogwyr yn cynnig yr hawliau cyfreithiol sylfaenol i chi, ond bydd eraill yn fwy hael a hyblyg. Gyda chymaint i'w ystyried, gall fod yn anodd cofio manylion, felly gofynnwch i'ch rheolwr roi cofnod ysgrifenedig o bopeth i chi er mwyn i chi allu bwrw golwg dros yr hyn a ddywedwyd, a chymryd eich amser yn gwneud penderfyniadau.



Teimlo'n ddiogel a theimlo eich bod yn cael eich cefnogi yn y gwaith

Mae angen i'ch man gwaith deimlo fel lle diogel i chi. Os byddwch yn gweithio wrth ddesg, efallai yr hoffech arddangos ffotograff neu rywbeth ag enw eich babi arno, er mwyn i chi deimlo'n agos at eich babi. Efallai y bydd hyn yn arbennig o bwysig os yw'n rhywbeth na allwch ei wneud gartref.

Cofiwch:



Mae'n bosibl y byddwch yn rhannu man gwaith â phobl eraill sy'n teimlo'n anghyfforddus ynglŷn â gweld ffotograffau.
Gallai hyn fod am amrywiaeth o resymau.



Bydd yn well gan rai cydweithwyr mewn profedigaeth beidio ag arddangos dim byd yn gyhoeddus sy'n teimlo'n breifat.



Efallai na fydd gan eraill fan gwaith lle mae modd arddangos ffotograffau.



Ymhlith y ffyrdd eraill o gadw pethau'n agos atoch i'ch atgoffa mae gwisgo gemwaith arbennig, neu gadw rhywbeth personol sy'n gysylltiedig â'ch babi yn eich poced neu eich waled.

Mae'n bwysig eich bod yn caniatáu i chi'ch hun 'optio allan' o ddathliadau yn y gweithle a all fod yn anodd i chi. Efallai y bydd rhai o'ch cydweithwyr yn feichiog neu newydd gael babanod, ac yn awyddus i rannu eu cyffro. Gall digwyddiadau cymdeithasol, yn enwedig ar adegau sensitif fel y Nadolig, gwyliau crefyddol eraill, neu'r un cyfnod â dyddiadau arwyddocaol, fod yn heriol hefyd.

Efallai y byddwch hefyd yn teimlo'n ynysig, naill ai am eich bod yn gweithio o bell neu am fod eich cydweithwyr yn ansicr a ddylent eich cynnwys mewn sgysiaid neu weithgareddau, a hynny mewn ymgais i fod yn feddylgar, fwy na thebyg. Siaradwch â'ch rheolwr neu gydweithiwr cefnogol am y ffordd rydych chi'n teimlo a'r hyn y bydd ei angen arnoch, os byddwch chi'n teimlo'n gyfforddus yn gwneud hynny. Os bydd angen cymorth arnoch i gyfleu eich anghenion, efallai y gall Tîm Gwasanaethau Cymorth mewn Profedigaeth Sands eich helpu i feddwl am y ffordd orau o wneud hyn.

Bydd gan gyflogwyr a sefydliadau canolog a mawr adrannau Adnoddau Dynol a fydd yn gallu rhoi cyngor, ac mae gan rai gweithleoedd hefyd raglenni cymorth i gyflogeion, swyddogion lles, caplaniaid neu unigolion eraill sy'n gallu rhoi cymorth. Os nad ydych yn siŵr a yw hyn yn wir yn eich gweithle chi, holwch eich rheolwr.

Os ydych chi'n gweithio i sefydliad llai lle nad oes fawr ddim cymorth ar gael yn y gwaith, os o gwbl, cysylltwch â ni yn Sands; rydyn ni yma i'ch cefnogi chi.

Dangos emosiynau yn y gwaith

Bydd rhai pobl yn poeni bod dangos emosiynau yn 'amhroffesiynol', ond bydd rheolwr da yn awyddus i'ch cefnogi cystal â phosibl. Efallai y bydd yn fuddiol i chi fynd i mewn i'ch gweithle i weld eich cydweithwyr yn anffurfiol cyn i chi ddychwelyd i'r gwaith, oherwydd gall hyn eich helpu i oresgyn unrhyw bryderon a all fod gennych ynglŷn â'u gweld nhw am y tro cyntaf. Os byddwch yn pryderu ynglŷn â chrïo o flaen cydweithiwr neu reolwr, ceisiwch ddychmygu sut y byddech yn ymateb pe bai un o'ch cydweithwyr mewn profedigaeth ac yn crïo o'ch blaen chi. Byddech yn awyddus i fod yn gefnogol, felly cofiwch y bydd pobl eraill yn teimlo felly tuag atoch chi. Efallai na fyddant bob amser yn gwybod beth yw'r ffordd orau o wneud hyn, ac weithiau mae'n bosibl y byddant yn gwneud y peth anghywir, ond bydd y rhan fwyaf o bobl wir yn pryderu amdano, yn awyddus i helpu, ac yn fwy na pharod i gymryd arweiniad gennych chi.

Un emosiwn sy'n gallu cyd-fynd â galar yw ymdeimlad o euogrwydd. Mae'n bosibl y byddwch yn teimlo'n euog, neu'n teimlo eich bod yn siomi eich cydweithwyr, os byddwch yn credu nad ydych yn gwneud eich swydd yn iawn, neu os na fyddwch mor gynhyrchiol ag oeddech chi o'r blaen. Dyma reswm arall pam y bydd angen i chi a'ch rheolwr drafod llwyth gwaith, cyfrifoldebau ac oriau, er mwyn sicrhau bod y disgwyliadau'n realistig ac na fydd y gwaith a roddir i chi yn peri risg i chi na neb arall. Weithiau, gall tasgau beunyddiol syml, hyd yn oed, deimlo'n ormod, felly ceisiwch feddwl am bob cam y byddwch yn ei gymryd fel cyflawniad cadarnhaol.



Efallai y bydd yn fuddiol i chi fynd i mewn i'ch gweithle i weld eich cydweithwyr yn anffurfiol cyn i chi ddychwelyd i'r gwaith, oherwydd gall hyn eich helpu i oresgyn unrhyw bryderon a all fod gennych ynglŷn â'u gweld nhw am y tro cyntaf.

Templedi ar gyfer gohebiaeth

Dim ond awgrym yw'r geiriad hwn: gallwch ei addasu fel y mynnoch, gan ei bod yn bwysig eich bod yn teimlo'n gyfforddus ynglŷn â'r geiriau a ddefnyddir.

Templed 1: llythyr neu e-bost cychwynnol at eich rheolwr

Annwyl [enw'r rheolwr]

Mae'n ddrwg iawn gen i fod rhaid i mi rannu newyddion drwg.

Cafodd fy mabi, [enw'r babi, os ydych wedi rhoi enw iddo ac yn dymuno ei rannu], ei eni ar [dyddiad] ond, yn anffodus, bu farw wrth gael ei eni/yn fuan ar ôl cael ei eni.

[NEU]

Yn anffodus, cefais i/cafodd fy mhartner gamesgoriad [ar ôl X wythnos] ar [dyddiad].

Yn amlwg, mae hwn yn gyfnod torcalonnus i mi/ni, ond rwy'n sylweddoli y bydd angen i mi gael sgwrs ymarferol â chi am absenoldeb, cymorth, a faint o wybodaeth i'w rhannu â chydweithwyr eraill a all deimlo bod hyn yn anodd iddyn nhw hefyd. Nid wyf yn siŵr pryd y byddaf yn teimlo'n barod i siarad, ond cadwch mewn cysylltiad â mi.

Rwy'n/Rydyn ni'n gallu cael cymorth mewn profedigaeth gan yr elusen colli babanod Sands. Mae'r elusen wedi awgrymu y dylwn roi gwybod i chi ei bod hefyd yn darparu adnoddau ac arweiniad ymarferol i reolwyr, y byddai efallai'n ddefnyddiol i chi gael golwg arnynt cyn i ni siarad [ychwanegwch ddolen], a'i bod hefyd yn cynnig cymorth i unrhyw rai y mae colli babi a cholli beichiogrwydd wedi effeithio arnynt.

Manylion cyswllt yr elusen yw: Llinell gymorth am ddim Sands: 0808 164 3332 neu helpline@sands.org.uk Gwefan: sands.org.uk

Diolch am ddeall.

Cofion cynnes,

Templed 2: llythyr neu e-bost at eich cydweithwyr, os byddwch yn dymuno rhannu'r newyddion â nhw eich hun

Annwyl [tîm]

Mae'n ddrwg iawn gen i fod rhaid i mi rannu newyddion drwg.

Cafodd fy mabi, [enw'r babi, os ydych wedi rhoi enw iddo ac yn dymuno ei rannu], ei eni ar

[dyddiad] ond, yn anffodus, bu farw wrth gael ei eni/yn fuan ar ôl cael ei eni.

[NEU]

Yn anffodus, cefais i/cafodd fy mhartner gamesgoriad [ar ôl X wythnos] ar [dyddiad].

Yn amlwg, mae hwn yn gyfnod torcalonnus i mi/ni, ac rwy'n sylweddoli y gall y newyddion hwn fod yn anodd i chi hefyd, ond roeddwn i am roi gwybod i chi am yr hyn sydd wedi digwydd.

Rwy'n/Rydyn ni'n gallu cael cymorth mewn profedigaeth gan yr elusen colli babanod Sands.

Mae'r elusen wedi awgrymu y dylwn roi gwybod i chi ei bod hefyd yn darparu adnoddau i gydweithwyr, y byddai efallai'n ddefnyddiol i chi gael golwg arnynt [ychwanegwch ddolen], a'i bod hefyd yn cynnig cymorth i unrhyw rai y mae colli babi a cholli beichiogrwydd wedi effeithio arnynt. Manylion cyswllt yr elusen yw:

Llinell gymorth am ddim Sands: 0808 164 3332 neu helpline@sands.org.uk.
Gwefan: sands.org.uk

Rwyf i ffwrdd o'r gwaith ar hyn o bryd ond rwy'n gobeithio ac yn bwriadu dychwelyd i'r gwaith [ar X os ydych chi'n gwybod y dyddiad] a

bydd hi'n braf eich gweld chi bryd hynny. Efallai y bydda i neu [enw'r rheolwr] mewn cysylltiad â chi yn nes at yr amser er mwyn esbonio mwy o fanylion am fy nhrefniadau ar gyfer dychwelyd i'r gwaith.

Diolch am ddeall.

Cofion cynnes,

Rhan 2: Arweiniad i'ch cyflogwr

Mae'n gallu bod yn anodd gwybod beth i'w wneud neu ei ddweud pan fydd cydweithiwr wedi colli beichiogrwydd neu wedi colli babi, p'un ai'r cydweithiwr ei hun neu bartner oedd yn feichiog. Mae hefyd yn normal teimlo'n anghyfforddus yn siarad am faterion mor bersonol yn y gwaith, ond bydd llawer o bobl yn dweud wrthym mor bwysig yw gweithle cefnogol i'w llesiant. Nod y canllaw hwn yw eich helpu i ddeall beth yw colli beichiogrwydd a cholli babi, yr effaith ar y gweithle a sut i gefnogi cydweithiwr sydd mewn profedigaeth.



Yn ychwanegol at y canllaw hwn, mae Sands hefyd yn cynnig gwasanaeth cymorth yn y gweithle ac amrywiaeth o hyfforddiant ac adnoddau mewn perthynas â phrofedigaeth yn y gweithle. Bwriedir i'r rhain eich helpu chi a'ch tîm i deimlo'n fwy cyfforddus ynglŷn â cholli beichiogrwydd a cholli babi a helpu i ddatblygu amgylchedd gwaith cefnogol. sands.org.uk/BITW

Clywed y newyddion

Mae'n bosibl y bydd y newyddion bod eich cydweithiwr wedi colli beichiogrwydd neu wedi colli babi yn sioc i chi. Mae'n normal teimlo cymysgedd o emosiynau, felly gofawch amdanoch chi eich hun a chysylltwch â gwasanaethau cymorth mewn profedigaeth Sands os hoffech chi siarad yn gyfrinachol.

Yn aml, bydd yn anodd dod o hyd i'r geiriau cywir i ddangos cefnogaeth. Ceisiwch ddefnyddio ymadroddion sy'n mynegi tosturi ac yn dangos eich bod yn o i gefnogi eich cydweithiwr, er enghraifft:

"Mae mor ddrwg gen i glywed am yr hyn a ddigwyddodd."

"Gwna'r hyn sy'n iawn i ti, rydyn ni yma i dy gefnogi di."

"Cymera un cam/diwrnod ar y tro."

"Mae'r cymorth hwn ar gael... defnyddia'r hyn sy'n ddefnyddiol i ti ac anwybydda bopeth arall."

"Beth oedd enw dy fabi? Fe hoffwn i glywed amdano os wyt ti'n teimlo'n gyfforddus?"

Mae'n well osgoi ymadroddion fel:

"Efallai nad felly yr oedd hi i fod."

"O leiaf y galli di gael rhagor o blant."

"O leiaf wnest ti ddim dod i'w adnabod yn iawn."

"Mae popeth yn digwydd am reswm."

"Byddi di'n ôl i normal cyn bo hir."



Bydd y mathau hyn o ymadroddion yn aml yn seiliedig ar fwriadau da, ac yn cael eu defnyddio pan fyddwn yn awyddus i helpu rhywun sy'n mynd drwy gyfnod anodd. Fodd bynnag, maen nhw'n gallu awgrymu diffyg tosturi neu ddealltwriaeth, felly mae'n well eu hosgoi.

Mae galar yn unigryw a bydd profiad pawb ohono yn wahanol, felly mae'n bwysig peidio â chymryd eich bod yn gwybod sut mae pobl yn meddwl neu'n teimlo, neu beth y gallai fod ei angen arnynt yn y gwaith. Bydd rhai pobl yn poeni bod dangos emosiynau yn y gwaith yn "amhroffesiynol", ond bodau dynol ydyn ni i gyd, a bydd hyn yn digwydd o bryd i'w gilydd. Os bydd cydweithiwr yn ddagreuol neu wedi cynhyrfu, rhowch le i'r unigolyn hwnnw deimlo'r hyn y mae'n ei deimlo heb gywilydd, a gwrandewch mewn ffordd gefnogol. Mae cymysgedd o emosiynau'n normal, ac mae'n bosibl y byddwch yn gweld eich cydweithiwr yn mynd yn fwy rhwystredig, dig neu ddigalon na'r arfer. Unwaith eto, ceisiwch ddangos dealltwriaeth a bod yn gefnogol.

I rai pobl, bydd yn fuddiol rhannu manylion yr hyn a ddigwyddodd iddynt, er mwyn i gydweithwyr allu cynnig cefnogaeth, ond mae'n bosibl y bydd pobl eraill am gael mwy o breifatrwydd, ac y bydd angen hynny arnynt. Mae'n bwysig eich bod yn gofyn beth mae angen i chi ei wneud, a'ch bod yn ymateb â pharch.

Efallai y bydd eich cydweithiwr yn gofyn i chi rannu'r newyddion â chydweithwyr eraill ar ei ran. Mae templed ar gyfer e-bost at y diben hwn i'w weld ar dudalen 30 y canllaw hwn. Dylech drafod gyda'ch cydweithiwr er mwyn cytuno ar ba wybodaeth yr hoffai i chi ei rhannu, pryd y dylech ei rhannu, ac wrth bwy y dylech ddweud. Er enghraifft, mae'n bosibl y bydd am rannu enw'r babi a'r ffaith y bydd yn teimlo'n gyfforddus yn siarad am y babi. Yn yr un modd, mae'n bosibl na fydd am i bobl eraill wybod ac, os felly, bydd yn bwysig eich bod yn cyfleu hynny.

Gall fod pobl eraill yn eich gweithle sydd wedi cael profiad o golli beichiogrwydd neu golli babi, ond erioed wedi datgelu hynny yn y gwaith. Cofiwch hyn bob amser wrth rannu newyddion drwg a chynnig cymorth. Sicrhewch fod yr holl gydweithwyr yn cael gwybod am y cymorth sydd ar gael iddynt gan Sands. Mae'r manylion i'w gweld ar dudalen 32.

Gallwch hefyd ystyried rhai arwyddion ymarferol o gefnogaeth, fel anfon cerdyn neu anrheg gan gydweithwyr, mynd i angladd y babi, neu gynnig cynnal digwyddiad codi arian i gefnogi elusen o ddewis yr unigolyn.

Cefnogi'r broses o ddychwelyd i'r gwaith

Bydd rhai cyflogeion yn croesawu'r syniad o drefn ddyddiol yn y gwaith a dychwelyd i ryw fath o normalrwydd. I eraill, bydd y syniad yn un brawychus iawn. Felly, gall eich cydweithiwr ddewis cymryd yr holl absenoldeb y mae ganddo hawl i'w gael neu ddychwelyd i'r gwaith yn gynt.

Mae'n bosibl y bydd angen cysylltu â'r unigolyn cyn iddo ddychwelyd i'r gwaith i drafod ei hawliau a pharatoi cynllun ar gyfer y broses. Dewiswch y dull cyfathrebu sydd orau ganddo, er enghraifft ffôn, neges destun neu e-bost. Mae templed ar gyfer e-bost wedi'i gynnwys ar dudalen 28 y canllaw hwn, er mwyn eich helpu i ddod o hyd i'r geiriau cywir. Bydd gan eich cydweithiwr lawer o bethau i feddwl amdanynt ac mae galar yn gallu effeithio ar y cof a'r gallu i brosesu gwybodaeth, felly mae'n bwysig gwneud cofnod ysgrifenedig o bopeth a rhoi digon o amser i ystyried yr opsiynau.

Bydd absenoldeb statudol, tâl, budd-daliadau ac addasiadau'n dibynnu ar amrywiaeth o ffactorau, gan gynnwys amgylchiadau'r golled a diffiniadau cyfreithiol. Mae'n bwysig eich bod yn deall y rhain a'ch bod yn gyfforddus yn gofyn i'ch cydweithiwr am y wybodaeth y bydd ei hangen arnoch.

Camesgoriad: colli beichiogrwydd cyn 24 wythnos o feichiogrwydd. Bydd y term yn un anodd i rai pobl sydd wedi profi digwyddiad o'r fath, am nad yw'n cydnabod bod eu babi wedi bodoli na dyfnder eu galar. Bydd eraill yn defnyddio'r term hwn o'u gwirfodd, felly, y cyngor yw defnyddio'r un iaith â'r cydweithiwr er mwyn osgoi peri unrhyw ofid. Ar hyn o bryd, nid oes hawl statudol i absenoldeb â thâl yn dilyn comesgoriad yn y DU. Fodd bynnag, yr arfer orau gydnabyddedig yw pythefnos o absenoldeb â thâl i'r ddau riant. Mae unrhyw absenoldeb oherwydd salwch wedi'i ddiogelu gan y gyfraith, fel unrhyw salwch arall sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd. Mae Absenoldeb Tosturiol neu Amser o'r Gwaith ar gyfer Pobl Ddibynnol hefyd yn opsiynau ar ôl comesgoriad, yn dibynnu ar amgylchiadau unigol.

Marw-enedigaeth: marwolaeth babi ar ôl cwblhau 24 wythnos o feichiogrwydd, a hynny cyn neu yn ystod genedigaeth. Pan fydd babi'n farwanedig, bydd gan y rhieni hawl i gael yr un tâl ac absenoldeb â phe bai eu babi wedi byw. Mae hyn yn cynnwys Tâl ac Absenoldeb Mamolaeth/Tadolaeth Statudol, neu Dâl ac Absenoldeb Rhieni a Rennir, yn dibynnu ar feini prawf cymhwysedd. Bydd gan y rhieni hyn hefyd hawl i gael pythefnos o Absenoldeb Profedigaeth Rhieni â thâl, y gellir ei gymryd unrhyw bryd o fewn 56 wythnos i'r farwolaeth.

Marwolaeth newyddenedigol: marwolaeth babi yn fuan ar ôl iddo gael ei eni, ni waeth pa mor hir oedd y beichiogrwydd. Mae'r hawl statudol ar gyfer rhieni y bu eu babi farw ar ôl iddo gael ei eni yr un fath â'r hawliau ar gyfer marw-enedigaeth uchod.

Terfynu am resymau meddygol (TFMR): pan ddeuir â beichiogrwydd i ben am fod cyflwr meddygol sy'n cyfyngu ar fywyd neu'n newid bywyd yn effeithio ar y babi neu'r fam/y sawl sy'n feichiog. Gall hyn fod unrhyw bryd yn ystod y beichiogrwydd, felly mae'r hawliau statudol ar gyfer rhieni yr un fath â'r uchod, yn dibynnu ar b'un a yw eu profiad yn cyfateb i'r diffiniad cyfreithiol o gamesgoriad, marw-enedigaeth, neu farwolaeth newyddenedigol.

Marwolaeth sydyn ac annisgwyl baban (SUDI): pan fydd babi o dan flwydd oed yn marw'n sydyn ac yn annisgwyl. Pan fydd babi o dan flwydd oed yn marw, dylai fod gan ei rieni hawl i gael absenoldeb a thâl mamolaeth neu dadolaeth statudol, yn dibynnu ar yr amgylchiadau unigol. Bydd gan y rhieni hyn hefyd hawl i gael pythefnos o Absenoldeb Profedigaeth â thâl, y gellir ei gymryd unrhyw bryd o fewn 56 wythnos i'r farwolaeth.

Cysylltwch â Gwasanaethau Cymorth mewn Profedigaeth Sands os hoffech chi drafod achos penodol neu os hoffech chi gael cyngor ar sut i ymdrin â sefyllfa benodol. Mae'r manylion cyswllt i'w gweld ar dudalen 32.

Gall bod yn y gwaith deimlo'n ormod i bobl sydd wedi bod drwy brofiad o golli beichiogrwydd neu golli babi. Efallai y bydd angen amser ar eich cydweithiwr i ymaddasu, a gallai gymryd sawl wythnos neu fis i allu ymdopi'n llwyr yn y gwaith unwaith eto.

Felly, mae'n bwysig trafod llwyth gwaith, cyfrifoldebau ac oriau, er mwyn sicrhau bod y disgwyliadau'n realistig ac na fydd risg i lesiant yr unigolyn. Os bydd gweithio hyblyg yn opsiwn, dylech ystyried pethau fel dychwelyd yn raddol, lleihau oriau, rolau amgen a gweithio gartref er mwyn i'ch cydweithiwr allu cael yr amser a'r lle sy'n angenrheidiol.

Mae'n bosibl y bydd rhai pobl yn teimlo'n bryderus ynglŷn â dychwelyd i'r gwaith a gweld cydweithwyr am y tro cyntaf ar ôl eu beichiogrwydd. Er mwyn helpu yn hyn o beth, gallai trefnu i'r unigolyn ymweld â'r gweithle yn anffurfiol cyn dychwelyd yn swyddogol, neu gydlyn cyfarfod y tu allan i'r gwaith, fod yn beth cefnogol i'w wneud. Efallai y bydd yn fuddiol i'r unigolyn siarad â chydweithiwr cefnogol cyn dychwelyd i'r gwaith neu gwrdd â chydweithiwr yn y maes parcio, y dderbynfa neu rywle tebyg, fel na fydd yn rhaid iddo gerdded i mewn i'r gweithle ar ei ben ei hun. Dylech bob amser ofyn i gydweithwyr beth allai fod yn fuddiol iddynt, a'u cyfeirio at ffynonellau cymorth fel rhaglenni cymorth i gyflogaion, swyddogion lles, neu gaplaniaid os ydynt ar gael.



Datblygu gweithle cefnogol

Ar ôl i'ch cydweithiwr ddychwelyd i'r gwaith, bydd sawl peth i'w hystyried er mwyn sicrhau eich bod yn cynnal amgylchedd cefnogol sy'n llawn dealltwriaeth yn y gweithle.

Mae'n bosibl y bydd angen i gydweithwyr gael amser i ffwrdd o'r gwaith i fynd i apwyntiadau meddygol neu apwyntiadau cymorth seicolegol. Gall adolygiad neu ymchwiliad meddygol er mwyn darganfod pam y bu babi farw fod yn heriol yn emosiynol hefyd. Ceisiwch ddangos dealltwriaeth o'u heriau a bod yn hyblyg o ran y cymorth y gallwch ei gynnig.

Nid oes mo'r fath beth â 'normal' yng nghyd-destun galar, ac mae'n bosibl y byddwch yn gweld ymddygiad na fyddwch wedi'i weld o'r blaen. Efallai y bydd rhai cydweithwyr yn arddangos ffotograff o'u babi, yn cael tatŵ neu'n gwisgo gemwaith arwyddocaol i gofio eu babi. Ceisiwch gydnabod eu statws fel rhieni yn y gweithredoedd hyn ac ymatebwch â charedigrwydd a chwlfrydedd tosturiol.





Os oes gan eich cydweithiwr blant eraill, bydd hefyd yn eu cefnogi nhw tra bydd yn ymdopi â'i alar ei hun. Gall y cyfrifoldeb ychwanegol hwn fod yn llethol. Efallai y bydd yn fuddiol bod yn agored i ganiatáu i'r cydweithiwr gael amser i ffwrdd o'r gwaith i gynorthwyo ei blant eraill.

Mae'n bosibl y bydd adegau penodol o'r flwyddyn neu ddyddiadau penodol yn arbennig o anodd i'ch cydweithiwr, fel pen-blwydd y babi, y dyddiad geni disgwyledig, neu ddyddiadau arwyddocaol eraill bob blwyddyn. Gall y cyfnod cyn y dyddiadau hyn fod yn heriol hefyd. Ceisiwch fod yn ystyriol o geisiadau am wyliau yn ystod y cyfnodau arwyddocaol hyn er mwyn dangos empathi a chefnogaeth.

Mae'n bosibl y bydd eich cydweithiwr yn ei chael hi'n anodd bod yng nghwmni pobl eraill sy'n feichiog, yn enwedig yn ystod yr wythnosau a'r misoedd cyntaf. Efallai y bydd yn dewis "optio allan" o ddigwyddiadau cymdeithasol neu weithgareddau sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd/teuluoedd am y rheswm hwn. Parchwch y penderfyniad a cheisiwch ddangos dealltwriaeth a bod yn agored i siarad am unrhyw addasiadau y gall fod angen eu gwneud er mwyn i'ch cydweithiwr allu ymdopi yn y sefyllfaoedd hyn.



Bydd rhai pobl yn beichiogi eto ar ôl eu colled. Gall cyfnodau dilynol o feichiogrwydd ar ôl colled beri pryder aruthrol i deuluoedd sydd wedi cael profedigaeth. Mae'n bosibl na fydd digwyddiadau traddodiadol sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd, fel apwyntiadau â bydwraig neu sganiau, yn ennyn y llawenydd disgwyliedig.

Ceisiwch ddangos dealltwriaeth os bydd angen unrhyw addasiadau yn y gwaith, a hyblygrwydd ar gyfer unrhyw apwyntiadau meddygol neu apwyntiadau cymorth seicolegol y gall fod eu hangen.



Templedi ar gyfer gohebiaeth

Templed 3: e-bost/llythyr ar gyfer cysylltu â chyflogai am y tro cyntaf yn dilyn marw-enedigaeth neu farwolaeth newyddenedigol

Annwyl XXXXX

Mae mor ddrwg gen i glywed am [enw'r babi os yw'n hysbys/dy fab/dy ferch/dy fabi]. Rwy'n deall bod hwn yn gyfnod anodd ac rydyn ni'n meddwl amdanat ti a/ac [rhowch enwau aelodau'r teulu os ydynt yn hysbys] / a'r teulu.

Byddwn yn gwneud ein gorau i dy gefnogi di ac, os bydd angen, gallwn gynnig [atgyfeiriad at wasanaeth iechyd galwedigaethol/gwasanaeth cwnsela i gyflogeion/gwasanaeth llesiant ac ati].

Rydyn ni'n gweithio'n agos gydag elusen Sands, sydd ar gael i roi cymorth mewn profedigaeth i ti os bydd angen. Manylion cyswllt yr elusen yw:

Llinell gymorth am ddim Sands: 0808 164 3332 neu helpline@sands.org.uk Gwefan: sands.org.uk

Nid oes angen meddwl am waith, ond roeddwn i am ysgrifennu atat i roi gwybod i ti bod gen ti hawl i gymryd absenoldeb a thâl mamolaeth/tadolaeth/rhieni statudol, ac y byddaf yn trefnu hynny ar dy gyfer. Mae copi o'n Polisi Adnoddau Dynol ar gyfer Colli Babi wedi'i atodi, ond mae croeso i ti gysylltu â mi pan fyddi di'n barod i wneud hynny er mwyn i ni allu trafod y pethau ymarferol. Os byddai'n well gen ti, gallaf gysylltu â thi eto drwy e-bost neu dros y ffôn; rho wybod i mi beth fyddai orau gen ti.

[NEU]

Fel y gwnaethon ni drafod dros y ffôn... [cadarnhewch yr hyn y cytunwyd arno neu cadarnhewch yr opsiynau sydd ar gael, e.e. dyddiad yr angladd a phwy fydd yn bresennol, hyd yr absenoldeb, y tâl y cytunwyd arno, pwy fydd yn cysylltu nesaf a phryd, dychwelyd i'r gwaith yn raddol ac ati].

Soniaist hefyd yr hoffet ti i mi *ddweud/*beidio â dweud wrth dy

gydweithwyr am [enw'r babi/dy fab/dy ferch/dy fabi] felly *wna i ddim dweud dim byd oni fyddi di'n gofyn i mi wneud/*wna i rannu dy newyddion â nhw ddydd [rhowch y diwrnod].

Cysyllta â mi os bydd unrhyw beth arall y gallaf ei wneud i dy gefnogi di a'r teulu.

Cymer ofal

Templed 4: e-bost/llythyr ar gyfer cysylltu â chyflogai am y tro cyntaf ar ôl clywed am gamesgoriad

Annwyl XXXXX

Mae mor ddrwg gen i glywed am yr hyn a ddigwyddodd, ac rwy'n deall bod hwn yn gyfnod anodd ac rydyn ni'n meddwl amdanat ti a/ ac [rhowch enwau aelodau'r teulu os ydynt yn hysbys] / a'r teulu.

Byddwn yn gwneud ein gorau i dy gefnogi di ac, os bydd angen, gallwn gynnig [atgyfeiriad at wasanaeth iechyd galwedigaethol/gwasanaeth cwnsela i gyflogeion/gwasanaeth llesiant ac ati].

Rydyn ni'n gweithio'n agos gydag elusen Sands, sydd ar gael i roi cymorth mewn profedigaeth i ti os bydd angen. Manylion cyswllt yr elusen yw:

Llinell gymorth am ddim Sands: 0808 164 3332 neu helpline@sands.org.uk
Gwefan: sands.org.uk

Nid oes angen meddwl am waith nawr, ond roeddwn i am ysgrifennu atat i roi gwybod i ti bod gen ti hawl i gymryd pythefnos o Absenoldeb Camesgoriad â thâl, ac y byddaf yn trefnu hynny ar dy gyfer. Mae copi o'n Polisi Adnoddau Dynol ar gyfer Colli Babi wedi'i atodi, ond mae croeso i ti gysylltu â mi pan fyddi di'n barod i wneud hynny er mwyn i ni allu trafod y pethau ymarferol. Os byddai'n well gen ti, gallaf gysylltu â thi eto drwy e-bost neu dros y ffôn; rho wybod i mi beth fyddai orau gen ti.

[NEU]

Fel y gwnaethon ni drafod dros y ffôn... [cadarnhewch yr hyn y cytunwyd arno neu cadarnhewch yr opsiynau sydd ar gael, e.e. hyd yr absenoldeb, y tâl y cytunwyd arno, pwy fydd yn cysylltu nesaf a phryd, dychwelyd i'r gwaith yn raddol

ac ati...]

Soniaist hefyd yr hoffet ti i mi *ddweud/*beidio â dweud wrth dy gydweithwyr am yr hyn a ddigwyddodd felly *wna i ddim dweud dim byd oni fyddi di'n gofyn i mi wneud/*wna i rannu dy newyddion â nhw ddydd [rhowch y diwrnod].

Cysyllta â mi os bydd unrhyw beth arall y gallaf ei wneud i dy gefnogi di a'r teulu.

Cymer ofal

Templed 5: e-bost i roi gwybod i gydweithwyr am yr hyn sydd wedi digwydd (os yw eich cydweithiwr wedi gofyn i chi rannu'r newyddion – gofynnwch i'r cydweithiwr gymeradwyo'r drafft cyn ei anfon)

Annwyl [tîm]

Mae'n ddrwg iawn gen i fod rhaid i mi rannu newyddion trist.

Cafodd babi [enw'r cydweithiwr], [enw'r babi, os yw'n hysbys], ei eni ar [dyddiad] ond, yn anffodus, bu farw wrth gael ei eni/ yn fuan ar ôl cael ei eni. Yn amlwg, mae [enw'r cydweithiwr a'i bartner] wedi torri eu calonnau ac maen nhw wedi gofyn i mi rannu'r newyddion â chi.

[NEU]

Yn anffodus, cafodd [enw] gamesgoriad ar [dyddiad]. Yn amlwg, mae [enw'r cydweithiwr a'i bartner] yn torri eu calonnau ac maen nhw wedi gofyn i mi rannu'r newyddion â chi.

Yn amlwg, mae hwn yn gyfnod gofidus i [enw] ac rydyn ni'n meddwl amdano ef/amdani hi a/ac [rhowch enwau aelodau'r teulu os ydynt yn hysbys] ac yn gwneud popeth o fewn i'n gallu i'w cefnogi.

Bydd [enw] i ffwrdd o'r gwaith tan... [yr hyn y cytunwyd arno]

Mae [enw] wedi gofyn... [yr hyn y cytunwyd arno o ran cysylltu, siarad am y babi, yr hyn a ddigwyddodd ac ati].

Rwy'n deall y bydd y newyddion hwn yn peri gofid i chi hefyd. Rydyn ni'n gweithio'n agos gyda'r elusen colli babanod Sands, sydd ar gael i roi cymorth i chi os hoffech chi siarad â rhywun yn gyfrinachol.

Llinell gymorth am ddim Sands: 0808 164 3332 neu helpline@sands.org.uk
Gwefan: sands.org.uk

Cysylltwch â mi os bydd unrhyw beth y gallaf ei wneud i'ch cefnogi chi. Rwy'n siŵr y byddwch am ymuno â mi i anfon cydymdeimladau at [enw] a'r teulu.

Cofion cynnes

Mae Sands yn cefnogi unrhyw rai y mae marwolaeth babi wedi effeithio arnynt, yn gweithio i wella gofal mewn profedigaeth ac yn ariannu gwaith ymchwil i achub bywydau babanod.

Ymholiadau cyffredinol

020 7436 7940
info@sands.org.uk
sands.org.uk

Cyfeiriad post

Sands
10–18 Union Street
London
SE1 1SZ

Cymorth

 0808 164 3332
 helpline@sands.org.uk

Cymuned Ar-lein Sands

 sands.community

Cymorth lleol i chi

 sands.org.uk/groups
 sands.org.uk/sandsunited



Argraffiad cyntaf © Sands 2024

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

Er y cymerir pob gofal wrth ddarparu gwybodaeth, noder ei bod 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: Ebrill 2024



**Achub bywydau babanod.
Cefnogi teuluoedd mewn profedigaeth.**

Sands (Y Gymdeithas Marw-enedigaeth a Marwolaeth Newyddenedigol). Elusen wedi'i Chofrestru yn yr Alban SC042789, Cymru a Lloegr 299679. Rydym hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon. Cwmni Cyfyngedig drwy Warant Rhif: 2212082. Cyfeiriad Cofrestredig: 10–18 Union Street, London, SE1 1SZ.