

Pan fydd Babi yn Marw



Llyfryn cymorth i leuenctid yn eu Harddegau a Phobl Ifanc



Pam wnaeth ein babi ni farw?

Weithiau mae babanod yn cael eu geni'n rhy fuan am nad ydyn nhw wedi tyfu'n iawn yn ystod beichiogrwydd.

Weithiau, bydd babanod yn cyrraedd fisoedd yn gynnar ac maen nhw mor fach iawn, iawn fel na allan nhw oroesi.

Weithiau maen nhw'n rhy wael ac mae eu corff yn 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.

Mi fyddi di'n ei gofio



Sut wyt ti'n teimlo?

Pan fydd rhywun yn marw, fe allwn ni deimlo llawer o deimladau. Gall llawer ddod ar yr un pryd, neu rai dyddiau, dydyn ni ddim ym teimlo dim byd o gwbl.

Efallai y byddi di'n teimlo'r holl bethau hyn:

Yn ofnus

Yn poeni

Yn bryderus

Yn ddryslyd

Yn euog

Yn flinedig

Yn ddiegni

Yn drist

Yn boddi

Yn ddideimlad

Yn ddig

Yn ynysig

Yn flin

Mae hyn yn rhan naturiol o alar ac efallai y byddi di'n profi rhai emosiynau newydd nad wyt ti wedi'u teimlo o'r blaen.

Siarada gyda rhywun os wyt ti'n ansicr o dy deimladau.

Fe allan nhw dy ddychryn ar y dechrau.



Sut mae symud ymlaen?

Gall colli babi mewn uned deuluol fod yn sioc ofnadwy ar y dechrau. Rydyn ni am dy gefnogi yn ystod y cyfnod anodd hwn a dy helpu di i feddwl am y dyfodol. Gall dysgu ffyrdd y gelli reoli dy alar dros amser fod yn fuddiol iawn. Mae hyn yn golygu pan fydd pethau'n mynd yn anodd, y byddi di'n gwybod beth i'w wneud. Bydd y llyfryn hwn yn dy helpu di i ddarganfod beth sy'n dy helpu di.

Mynd yn ôl i'r ysgol/yn yr ysgol

Os wyt ti wedi cael amser i ffwrdd o'r ysgol, efallai y byddi di'n gweld mynd yn ôl yn gam mawr. Ar un llaw, efallai y byddi di am weld dy ffrindiau a mynd yn ôl i drefn arferol. Ond ar y llaw arall, efallai y byddi di'n teimlo dy fod di eisiau cuddio a bod ar dy ben dy hun. Mae pawb yn wahanol.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i ti feddwl sut hoffet ti ddod i delerau â dychwelyd i'r ysgol. Neu sut hoffet ti i dy ddsbarth gael gwybod am dy golled. Hoffet ti i'r athrawon ddweud wrth y dosbarth? Fyddai'n well gennyt ti ddweud wrth dy ffrindiau? Hoffet ti siarad gyda phobl mewn grŵp neu'n unigol? Efallai y byddi di'n teimlo nad wyt ti am ddweud wrth bobl hyd yn oed - ond os nad yw pobl eraill yn gwybod, fyddan nhw ddim yn gallu cynnig help, caredigrwydd na chefnogaeth i ti.

Os yw pobl yn gwybod dy fod di'n mynd trwy gyfnod anodd, efallai na fyddan nhw'n deall, ond fe allan nhw fod yno i dy gefnogi di a gwranddo arnat ti.





Gofala am dy feddwl a dy gorff

Mae gofalu am dy hun wrth i ti alaru mor bwysig. Mae ymwybyddiaeth ofalgar, iechyd a llesiant i gyd yn bwysig i dy iechyd meddwl. Wrth gyfuno'r meysydd yma, fe all di deimlo'n hyderus wrth i ti symud ymlaen.

Dyma rai ffyrdd o ofalu am dy feddwl a dy gorff.



Creu blwch atgofion neu lyfr lloffion

Gall gwneud blwch atgofion neu lyfr lloffion ar gyfer babi na chefaist ti ei gyfarfod, neu i un roeddet ti ond wedi ei gyfarfod unwaith neu ddwy, fod yn anodd iawn. Ond does dim angen llawer o luniau ac atgofion i wneud llyfr lloffion neu flwch atgofion. Gelli di ddefnyddio lluniau a chomics i addurno dy lyfr lloffion, gelli di ei lenwi â phethau rwy ti'n meddwl y byddai wedi'u hoffi neu gelli di ysgrifennu am y person rwy'ti'n meddwl y byddai wedi bod. Gelli di greu atgofion unrhyw adeg, er nad ydyw yma. Pryd bynnag y byddi di'n teimlo'n drist, fe fyddi di'n gallu edrych yn y blwch, meddwl a chofio amdano. Bydd yn greadigol! Gwna collage, ysgrifenna ganeuon, gwna sribed ffilm o dy stori, cerddi a llythyrau. Mae hon yn ffordd wych o ddarganfod sut rwy'ti'n teimlo, gan dy helpu di i'w gofio, ac ar yr un pryd, rhoi cyfle i dy feddwl brosesu pethau.

Siarada gyda rhywun



Siarada gyda dy ffrindiau a dy deulu am y ffordd rwyt ti'n teimlo. Gall deimlo fel bod pwysau enfawr yn cael ei godi oddi arnat ti os wyt ti'n gwyntyllu dy feddyliau allan yn yr awyr agored. Fe allwch chi chwerthin a chrïo gyda'ch gilydd - mae'n iawn dangos i eraill sut rwyt ti'n teimlo. Os nad wyt ti eisiau siarad gyda rhywun sy'n agos atat ti, fe allet ti siarad gydag athro, hyfforddwr tîm, rhiant ffrind, nain neu daid - neu rywun arall!

Dychwela at fyd natur

Gall cael ychydig o awyr iach a a mwynhau natur fod yn ffordd wych o amsugno'r meddyliau. Dos allan, os gelli, a gwerthfawrogi byd natur, lliwiau, y bywyd gwyllt a'r golygfeydd o dy gwmpas



Cysyllta gydag eraill

Fe all darganfod sut roedd pobl ifanc eraill yn teimlo pan oedden nhw'n mynd drwy brofedigaeth a gallu rhannu profiadau dy helpu di i deimlo'n llai unig. Efallai dy fod di'n adnabod rhywun yn dy ysgol sydd wedi bod trwy brofiad tebyg. Efallai y byddi di'n dod o hyd i grŵp y gelli di ymuno ag ef, neu cysyllta â gwasanaethau cefnogi ar-lein sydd ar gyfer pobl ifanc yn benodol.

Myfyrio ac anadlu



Gall technegau myfyrio ac anadlu fod o gymorth mawr pan wyt ti'n teimlo wedi dy lethu, yn bryderus neu o dan straen.

Tyrd o hyd i le cyfforddus ac eistedda neu gorwedda.

Cydia mewn tedi neu obennydd a'i roi ar dy frest neu dy stumog.

Cau dy lygaid ac anadla i mewn ac allan, gan deimlo'r tedi/gobennydd yn codi a syrthio. Gobeithio y bydd hyn yn helpu i dy dawelu. Os na elli di wneud hyn, yna cymer dair anadl ddofn: anadla i mewn am dair eiliad, dal dy anadl am dair eiliad ac anadla allan am dair eiliad, ac ailadrodd.



Cwsg



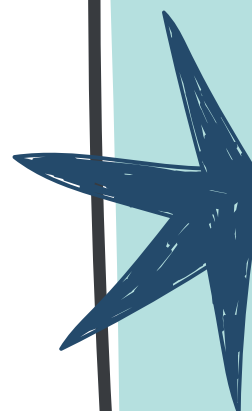
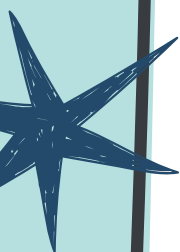
Mae cwsg mor bwysig i'r corff a'r meddwl.

Mae cael trafferth cysgu yn naturiol pan fydd rhywun yn galaru, ond gall peidio â chysgu'n iawn effeithio ar ein bywydau ni.



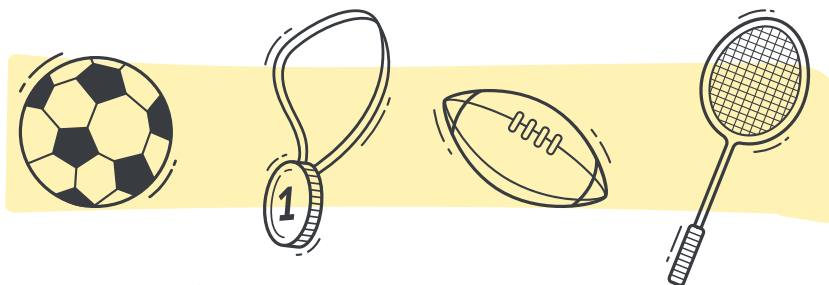
Dyma rai awgrymiadau i dy helpu di i gysgu:

- 1** Paid â defnyddio unrhyw sgriniau (teledu, tabled, ffôn) am awr cyn mynd i'r gwely.
- 2** Ysgrifenna unrhyw beth sy'n dy boeni neu siarada gyda rhywun. Fe all cael gwared ar unrhyw feddyliau anodd dy helpu di i gysgu'n well.
- 3** Rho gynnig ar fyfyrion dan arweiniad neu'r dechneg anadlu syml uchod.
- 4** Darllena cyn mynd i'r gwely - mae cael y llygaid i symud mewn ffordd ailadroddus yn dy helpu i deimlo'n gysglyd.
- 5** Rho gynnig ar wrando ar gerddoriaeth ymlaciol neu synau cysgu - paid ag anghofio gosod amserydd!
- 6** Paid â phoeni os wyt ti'n methu â chysgu. Os wyt ti'n derbyn dy fod di dal yn effro ac yn rhoi cynnig ar yr awgrymiadau uchod, fe weli di beth sy'n gweithio orau i ti. Ac yn y pen draw, fe fyddi di'n llithro i gysgu.



Deiet iach

Mae bwyta deiet cytbwys mor bwysig i gadw dy gorff yn iach. Mae hyn yn golygu bwyta cynnyrch o'r holl grwpiau bwyd - gan gynnwys ffrwythau a llysiau! Trwy fwyta'n iach, mae dy gorff yn cael y mwynau a'r fitaminau da sydd eu hangen arno i gael meddwl iach hefyd.



Ymarfer corff

Mae ymarfer corff yn bwysig i dy feddwl a dy gorff. Mae'n gwneud i dy waed bwmpio ac yn rhyddhau'r cemegau da hynny rydyn ni'n eu galw yn endorffinau. Gwna ymarfer corff ym mha bynnag ffordd y gelli di - fe allai fod yn unrhyw beth. Fel allet ti nofio, ymarfer yoga, chwarae rygbi, tennis, pêl-droed neu baffio. Mae ymuno â grŵp yn ffordd wych o dreulio amser drwy gael hwyl gyda ffrindiau hen a newydd.



Cael cefnogaeth

Fe allai'r adnoddau canlynol dy helpu di:

Young Minds UK

Cefnogi iechyd meddwl pobl ifanc gydag awgrymiadau a chynghor ymarferol.

Winston's Wish

Cefnogi plant sydd mewn galar, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol. Cynnig cefnogaeth emosiynol ac ymarferol mewn profedigaeth.



Child Bereavement UK

Darparu cefnogaeth, gwybodaeth ac arweiniad yn bersonol a thros y ffôn.

Grief Encounter

Darparu gwasanaethau cefnogi proffesiynol ac arbenigol yn rhad ac am ddim i blant a phobl ifanc.

Hope Again

Cynnig cymorth, cyngor a chyfeiriadau ar-lein i blant a phobl ifanc o dan 25 oed.

