

Dod yn Dad

Canllaw ar gyfer tadau newydd



Cynnwys



Cyflwyniad – Croeso i Dod yn Dad	3
Pennod 1. Y wyddoniaeth o ‘ddod yn dad’	8
Pennod 2. Gofalu am dy hun	15
Pennod 3. Cefnogi mam fiolegol dy fabi	23
Pennod 4. Gofalu am dy berthynas gyda dy bartner	42
Pennod 5. Dod i adnabod dy fabi	52
Pennod 6. Jygly gwaith a’r cartref	61
Pennod 7. Beth i’w wneud os wyt yn cael trafferth a ble i ddod o hyd i help	66

Cydnabyddiaeth

Prif awdur Dr Jeremy Davies, y Sefydliad Tadolaeth gyda chyfraniadau gan y Sefydliad Iechyd Meddwl: Adrian Green, Darren Madden, Jenny Burns, Dr Nicole Burchett and Dr Rebecca Clark Elford.

www.fatherhoodinstitute.org/2021/becoming-dad

Cyflwyniad – Croeso i Dod yn Dad



“Cael plant yw’r foment sy’n newid eich bywyd fwyaf, wir.”

Y Tywysog William – 2020 BBC ‘Football, Prince William and our Mental Health’

Llongyfarchiadau! Rwyf ar dy ffordd i fod yn dad! Sut wyt ti’n teimlo? Hapus? Llawn cyffro? Dan straen? Nerfus? Wedi dychryn? Blin? Teimladau cymysg? Efallai ei fod ychydig yn frawychus hefyd? Neu efallai nad wyt ti’n teimlo llawer – neu ddim – eto.

Mae hynny’n iawn. Mae llawer o ddynion yn profi amrywiaeth o emosiynau cyn a phan ddônt yn dadau am y tro cyntaf. Mae’n naturiol. Yr hyn sydd bwysicaf ar hyn o bryd yw dy fod yma a dy fod yn agored i feddwl am beth mae hyn i gyd yn ei olygu i ti.

Yn y canllaw hwn, rydyn ni’n mynd i ganolbwyntio ar dy helpu di i wneud synnwyr o sut beth yw bod yn dad, edrych ar ôl dy hun ac eraill o dy gwmpas, a gwneud y gwaith gorau posib o ddod yn dad hyderus a gweithredol.

Dod i wybod

Mae rhai dynion yn dod yn dadau mewn ffordd wirioneddol *fwriadol*, ac wedi gwneud penderfyniad gweithredol i ddod yn dad a chymryd pa gamau bynnag oedd yn angenrheidiol i gyrraedd yno. I eraill mae’n fwy o syndod, neu hyd yn oed yn sioc.

Efallai y byddi di’n gweld, ar ôl i ti ddarganfod ei fod yn mynd i ddigwydd, nad wyt ti wir yn teimlo’n barod i fod yn dad. Y peth pwysig yw ceisio peidio â phoeni gormod. Mae llawer o ddynion yn teimlo felly ond yn y diwedd yn synnu eu hunain pa mor dda y maen nhw’n addasu. Fe wnei di’n dysgu, yn bennaf trwy ddod o hyd i dy ffordd dy hun, ac ymddiried yn dy reddf – sydd fwy na thebyg yn well nag yr wyt ti’n sylweddoli.

Nid oes unrhyw riant yn berffaith. Rydyn ni i gyd yn gwneud camgymeriadau. Ond un o’r gwersi cyntaf y byddi di’n eu dysgu fel tad yw bod natur wedi dy adeiladu di ar gyfer hyn. Mae dynion wedi’u cynllunio ar gyfer tadolaeth, yn union fel y mae menywod ar gyfer mamolaeth.

Fel tadau, gallwn fod mor sensitif i grio babi ag y mae mamau. O fewn oriau i’r enedigaeth, gallwn adnabod ein babanod trwy gyffyrddiad eu dwylo, hyd yn oed pan fyddwn yn gwisgo mwgwd llygaid.¹ Gall ein bondiau gyda’n plant fod mor gryf â dur os ydyn ni’n rhoi’r amser ar ei gyfer – ac mae hynny’n wir hyd yn oed os nad ydyn nhw’n rhannu ein genynnau neu’n byw gyda ni drwy’r amser!

Ti’n gallu gwneud hyn.

1. Marsha Kaitz, Shimon Shiri, Shai Danziger, Ziva Hershko, Arthur I. Eidelman Fathers can also recognize their newborns by touch, *Infant Behavior and Development* Volume 17, Issue 2, 1994. [https://doi.org/10.1016/0163-6383\(94\)90056-6](https://doi.org/10.1016/0163-6383(94)90056-6).



Rhannu dy newyddion

Meddylia wrth bwy wyt am ddweud wrthynt dy fod am fod yn dad, a phryd.

Does dim amheuaeth fod hyn yn newyddion pwysig. Ond cofia – os yw'r babi newydd gael ei feichiogi, nid yw'r newyddion yn ymwneud â thi yn unig – mae yna bobl eraill yn rhan o hyn, y mae angen parchu eu teimladau a'u barn.

Yn anffodus, mewn rhai achosion mae beichiogrwydd yn diweddu gyda chamesgoriad. Mae hyn yn fwyaf tebygol yn ystod y tri mis cyntaf, ac felly mae pobl yn rhannu eu newyddion mewn gwahanol ffyrdd neu ar ôl rhai pwyntiau yn ystod y beichiogrwydd (er enghraifft, y sgan cyntaf). Mae rhai rhieni beichiog yn dewis cadw'r newyddion yn dawel (ac eithrio gyda'u ffrindiau a'u teulu agosaf, efallai) tan ar ôl y sgan cyntaf, tra bod eraill yn rhannu eu newyddion cyn hyn. Nid oes unrhyw ffordd gywir nac anghywir o rannu'ch newyddion, mae angen iddo deimlo'n gyfforddus i chi a mam eich babi.

Os dewiswch i rannu eich newyddion, gall yr amser hwn roi rhywfaint o le defnyddiol iawn i ti ddod i arfer â'r syniad o fod yn dad a gobeithio dechrau meddwl am gynllunio, cyn wynebu cwestiynau, ymatebion a/neu negyddiaeth pobl eraill.

Weithiau mae pobl o'n cwmpas yn cael sioc neu'n gofidio am ein taith tuag at dadolaeth – neu rydyn ni'n poeni sut y gallen' nhw ymateb. Gall hyn fod yn wir gyda'n rhieni ein hunain, er enghraifft. Felly, gall fod yn ddefnyddiol ystyried yn ofalus sut, pryd a ble i ddweud dy newyddion wrth bobl. Mae hyn yn



cynnwys y bobl rwyt ti'n gweithio gyda nhw. Wyt ti wedi meddwl pa wahaniaeth y gallai dy rôl fel tad ei wneud i dy fywyd gwaith? Cofia, ni ddylai cyflogwyr drin yn wahanol, pan fyddi yn rhoi gwybod iddynt am y beichiogrwydd (gweler Blwch 12: Dy hawliau yn y gweithle fel tad, i gael mwy o wybodaeth am eich hawliau fel tad yn y gweithle).

A dy ffrindiau? Efallai mai ti yw'r cyntaf yn dy grŵp cymdeithasol i gael plant. Os felly, efallai dy fod yn nerfus ynglŷn â dweud wrthynt – a gallai eu hymatebion deimlo'n negyddol neu'n ofidus. Efallai y byddi di'n teimlo dy fod ti a dy ffrindiau yn mynd i gyfeiriadau gwahanol yn sydyn. Mae cyfeillgarwch yn bwysig ac nid yw bod yn dad yn newid hynny – ond mae cyfeillgarwch hefyd yn newid dros amser, felly bydda'n barod i ail-lunio perthnasoedd presennol a cherfio rhai newydd wrth i dy daith dadolaeth ddatblygu. Efallai y byddi di a dy bartner yn dod o hyd i gyfeillgarwch newydd â rhieni eraill ar gam tebyg yn eu teithiau magu plant. Gwna amser i siarad am hyn i gyd gyda dy bartner, i lunio'r cynllun gorau ar gyfer rheoli rhannu eich newyddion, gyda'ch gilydd.



Paratoi

Waeth pa mor gyffrous wyt ti am ddod yn dad, mae'n debyg dy fod yn teimlo nad wyt yn barod mewn sawl ffordd. Efallai y byddi di'n teimlo nad wyt ti'n barod yn ariannol. Efallai dy fod wedi bod yn mwynhau bywyd di-hid, ac mae hyn wedi dod yn rhy fuan. Efallai dy fod yn teimlo y gallai cymryd cyfrifoldeb am fod dynol bach dy gyfyngu neu dy glymu i lawr.

Efallai na fyddi di'n teimlo'n barod yn emosiynol. Efallai nad wyt yn siŵr am dy berthynas â mam dy blentyn, neu yn achos perthnasoedd o'r un rhyw, â dy bartner. Efallai y byddi di'n cael anawsterau gyda phobl eraill yn dy deulu. Mae dod yn dad yn aml yn gwneud i ddynion feddwl am eu perthynas â'u tad eu hunain er mwyn cymharu sut y gallent fod eisiau magu plant (gweler Blwch 2, tudalen 12).

Mae'r rhain i gyd yn ofnau, pryderon a meddyliau naturiol. Mae miloedd o ddynion wedi teimlo'n union yr un peth wrth ddod yn dadau: dwyt ti ddim ar dy ben dy hun!



Teimlo'n wahanol

Cofia, nid oes unrhyw ddau dad yr un peth. Rydyn ni'n bob lliw a llun. Mae gan rai ohonom berthynas fiolegol gyda'n plentyn, ond nid oes gan rai ohonom. Mae gan rai ohonom blant biolegol A phlant nad ydynt yn fiolegol. Mae rhai ohonom yn mabwysiadu plant; mae rhai ohonom yn maethu. Mae rhai ohonom yn dod yn dadau o fewn teuluoedd Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Trawsryweddol, Cwiar a Chwestiynu (LHDTC). I rai ohonom, ni yw unig dad ein plant, ond nid felly i eraill. Rydym hefyd yn amrywiol mewn ffyrdd eraill: yn ddiwylliannol ac yn ethnig; o ran oedran; y swyddi rydyn ni'n eu gwneud; ein hunaniaethau rhywiol a rhywedd; ac a ydym mewn perthnasoedd rhamantus â mamau ein plant. Efallai y byddwn yn byw gyda'n plant amser llawn neu ran-amser neu'n eu gweld ar ymweliadau a diwrnodau allan yn unig. Efallai y byddwn yn byw filltiroedd i ffwrdd neu'n wynebu heriau eraill o ran ein gallu i dreulio amser gyda nhw. Gall faint rydyn ni'n cael gweld ein plant amrywio dros amser.

Gan fod taith y rhan fwyaf o ddynion at dadolaeth yn cyd-daro â genedigaeth babi ac yn digwydd yng nghyd-destun perthynas ramantus â menyw neu ddyn, gallai peth o'r wybodaeth a ddarparwn yn y canllaw hwn fod yn fwy perthnasol os ydych chi'n cymryd y llwybr 'safonol' hwn at dadolaeth. Ond rydyn ni wedi ceisio mynd i'r afael ag anghenion tadau eraill hefyd ... oherwydd bod tadau cymdeithasol a mabwysiadol, a thadau biolegol nad ydyn nhw mewn perthynas â mam eu plentyn, neu sydd mewn perthynas â dyn arall, yr un mor bwysig. Gall pob math o dadau chwarae rhan hanfodol wrth ddylanwadu ar ddatblygiad eu plentyn a sicrhau eu bod yn cael dechrau gwych mewn bywyd.



Parhau i ganolbwyntio

“[Bod yn dad] yw’r peth gorau un. Allwch chi mo’i egluro nes ei fod yn digwydd; mae fel dweud wrth rywun sut mae dŵr yn teimlo cyn iddyn nhw erioed nofio ynddo.”

Michael Bublé, canwr

Pwy bynnag wyt ti a beth bynnag a wnei di mewn bywyd, y peth pwysicaf i’w gofio yw dy fod o bwys mawr i dy blant, a galli fod yn hynod ddylanwadol yn eu bywydau. Bydd yr hyn rwyd ti’n ei wneud a ddim yn ei wneud yn cael effaith enfawr ar sut maen nhw’n dysgu a datblygu – pa mor dda maen nhw’n gwneud yn yr ysgol, eu hymddygiad, sut maen nhw’n teimlo amdanynt eu hunain, eu hagwedd tuag at risg, y perthnasoedd maen nhw’n eu ffurfio â phobl eraill. Unrhyw beth yn y bon, rwyd ti’n rhan fawr o bwy fyddan nhw. Paid ag anghofio fod hwn yn gyfle gwyhych i ti adael ôl cadarnhaol yn y byd.

Rydyn ni wedi creu’r canllaw hwn i geisio ateb y cwestiynau a’r pryderon rwyd ti’n fwyaf tebygol o’u cael wrth i ti gychwyn ar dy daith at dadolaeth. Rydym hefyd wedi cynnwys gwybodaeth i dy gyfeirio tuag at ba bynnag gymorth a chyngor y gallai fod eu hangen arnat ar y ffordd a, gobeithio, i dy helpu i wneud un o’r swyddi pwysicaf a gorau yn y byd – bod yn dad!

Gweithio drwy’r canllaw hwn

TMae’r canllaw hwn yn seiliedig ar yr ymchwil orau, fwyaf diweddar, ac mae’n tynnu ar brofiadau miloedd o dadau sydd wedi teithio’r ffordd hon o dy flaen. Nid oes angen i ti ei darllen fel nofel, gan ddechrau o’r dechrau a darllen drwodd i’r diwedd (er, wrth gwrs, fe all di). Fe all di bori mewn gwahanol benodau, pan fyddi di’n teimlo ei fod fwyaf perthnasol. Gobeithio y bydd yn ddefnyddiol i ti.





Dyma amlinelliad o'r hyn rydym yn ei drafod ym mhob pennod:

1 Y wyddoniaeth o 'ddod yn dad'
Mae canrifoedd lawer o esblygiad y tu ôl i'r hyn rwyd ti'n ei brofi fel darpar dad newydd. Beth all gwyddoniaeth ei ddweud wrthym am yr hyn sydd ei angen ar blant gan dadau, a sut mae tadolaeth yn ein newid ni fel dynion?

2 Gofalu am dy hun
Mae'n ystrydeb, ond mae'n wir: sut allwch chi ofalu am rywun arall os nad wyt yn gwybod sut i ofalu amdanat dy hun? Mae'r bennod hon yn ymwneud ag agor allan i ti dy hun, bod yn onest am dy deimladau ynghylch tadolaeth, a dod o hyd i ffyrdd o aros yn ddigynnwrf a chanolbwyntio ar y pethau sy'n bwysig yn ystod yr hyn a all fod yn amser cyffrous ond llawn straen.

3 Cefnogi mam fiolegol dy fabi
Beth bynnag yw natur dy berthynas â'r person yma – rhamantus neu fel arall – fe fydd yn hynod bwysig i dy fabi, ac fe fydd yn mynd drwy lawer o bethau difrifol. Yma rydym yn canolbwyntio ar daith gorfforol mamau biolegol, a'r hyn y galli di ei wneud i helpu. Er, os oes mam fenthyg, gall hyn ychwanegu dimensiwn gwahanol.

4 Gofalu am dy berthynas gyda dy bartner
Gall y cyfnod amenedigol fod yn dir peryglus ar gyfer perthnasoedd cyplau – gall eu hatgyfnerthu neu

eu chwalu, neu gall wneud fawr ddim o wahaniaeth. Yn y bennod hon rydym yn canolbwyntio ar heriau allweddol ac yn cynnig awgrymiadau ymarferol ar sut i gynnal neu wella'ch perthynas hyd yn oed. Rydym hefyd yn edrych ar yr hyn y galli di ei wneud os yw'r cyfan yn mynd o chwith.

5 Pennod 5. Dod i adnabod dy fabi
Gall dynion ei chael hi'n anodd 'ymgysylltu' gyda'r babi yn y groth, a hyd yn oed ar ôl iddo gael ei eni. Yma rydym yn edrych ar ffyrdd syml o gysylltu â dy blentyn, i adeiladu bond cryf a dechrau gweithio allan sut mae pawb yn ffitio yn dy deulu newydd.

6 Jygro gwaith a'r cartref
Gall teulu, ffrindiau, y gymdeithas ehangach – a ninnau ein hunain – roi llawer o bwysau ar dadau i fod yn 'ddarparwr'. Yma rydym yn edrych ar sut i lywio'r agwedd hon ar dy hunaniaeth fel tad a chynnig awgrymiadau ymarferol ar gyfer gwneud y gorau o'r amser sydd gennyd gyda dy fabi, ac ar gyfer creu cydbwysedd gwaith / bywyd sy'n dy alluogi i fod yn dad gweithredol.

7 Beth i'w wneud os wyt yn cael trafferth a ble i ddod o hyd i help
Gall tadolaeth gynnwys fod yn flinedig ac yn straen. Mae'r rhan fwyaf o dadau yn dod drwyddi, ond mae rhai yn ei chael hi'n anodd iawn ymdopi. Mae'r bennod hon yn ymwneud â sut i adnabod problemau cyn iddynt fynd yn rhy ddifrifol, a ble i fynd am help os bydd ei angen arnat.

Pennod 1. Y wyddoniaeth o 'ddod yn Dad'



**“Gall unrhyw ffŵl gael plentyn. Nid yw hynny yn eich gwneud yn dad.
Y dewrder i fagu plentyn sy’n eich gwneud yn dad.”**

Neges Barack Obama ar Sul y Tadau 2008

Wrth ddod yn dad, rwyd yn cychwyn ar un o deithiau gwych bywyd. Ac fel yr holl fordeithiau gorau, weithiau fe fyddi di’n teimlo dy fod ti’n teithio heb unrhyw fap.

Mae bod yn dad yn newid pwy ydyn ni, beth rydyn ni’n ei deimlo, a’n safle yn y byd. I lawer ohonom, mae hefyd yn dod â’r hyn a fydd yn graidd ein bodolaeth: ein bondiau â’n plant.

Mae amheuan ynghylch a wyt ti’n ‘gallu gwneud y swydd’ o fod yn dad da, neu ynglŷn â beth allai dy rôl fod, yn hollol normal. Mae hyn i gyd yn rhan o’r ffordd y mae natur yn ein paratoi ar gyfer y newidiadau sydd i ddod.

Rydyn ni’n ‘dod yn Dad’ dros fisoedd a blynyddoedd, nid dim ond yn y foment pan rydyn ni’n dal ein plentyn yn ein breichiau am y tro cyntaf. Felly cofia, mae tadolaeth yn broses esblygol. Ac er y gall ‘dod yn Dad’ fod yn wahanol ac yn unigryw i bob un ohonom, mae ei bŵer emosiynol yn gyffredinol.

Tadau yn ystod beichiogrwydd

Mae llwybrau dynion a menywod at fod yn rhiant yn wahanol iawn; ond ‘dyw’r ffaith nad ydym fel dynion yn tyfu babanod y tu mewn i ni, ddim yn golygu bod y cyfnod beichiogrwydd o naw mis

yn digwydd heb i ni gael ein cyffwrdd a theimlo rhywbeth.

Arferid meddwl bod ocsitosin, a elwir hefyd yn hormon ‘cariad’, yn bwysig i fenywod yn unig, oherwydd bod ganddo gysylltiad mor agos ag ysgogi genedigaeth a bwydo o’r fron.

Fodd bynnag, yn fwy diweddar mae gwyddonwyr wedi archwilio rôl ocsitoin mewn dynion ac wedi darganfod ei fod o bwys i ni hefyd: mewn gwirionedd, mae’n ganolog i ffurfio ein perthnasoedd. Gan weithio ochr yn ochr â hormonau eraill, gan gynnwys dopamin (yr hormon ‘gwobrwy’) – mae’n rhoi olew ar olwynion ein perthnasoedd, gan ein helpu i ffurfio bondiau gyda phartneriaid, plant a hyd yn oed gyda’n ffrindiau.

Mae gan yr hormonau hyn, ynghyd ag un arall y gallet fod yn fwy cyfarwydd ag ef – testosteron – oll ran i’w chwarae yn yr hyn rwyd ti’n ei wneud a sut rwyd ti’n teimlo fel tad. Hyd yn oed cyn i ti gwrdd â dy blentyn!

Yn ystod beichiogrwydd, mae lefelau ocsitosin mamau a thadau beichiog sy’n cyd-fyw, yn rhyfeddol o debyg. Pam mae hyn yn digwydd?

Pan fyddwn mewn perthynas agos a chefnogol â rhywun, mae ein lleferydd



a'n symudiad yn aml yn adlewyrchu eu rhai nhw. Gall fod mathau eraill o 'gydweddu' hefyd, er enghraifft, mae cyfradd ein calon, tymheredd y corff a phwysedd gwaed yn addasu i lefelau tebyg. Mae'r 'cydweddu' o ran ocsitosin yn debyg i hynny.

Mae hyn yn bwysig oherwydd bod ocsitosin yn helpu rhieni i fod yn fwy empathig a chydweithredol, ac yn fwy agored i brofiad dyfodiad y babi. I dadau yn benodol, efallai y bydd yn ein gwneud i ni ogwyddo llai tuag at wobrau allanol, gan 'bwyso' mwy tuag at y teulu. Felly, rydyn ni'n cael ein gorfodi i weithio gyda'n gilydd fel tîm magu plant – hyd yn oed cyn i'r babi gyrraedd.

Efallai y bydd hyn yn helpu i egluro pam mae llawer o dadau, yn ogystal â mamau, yn 'nythu' cyn i'w plant gyrraedd. Rydyn ni'n tueddu i greu gofod corfforol i'r babi – troi ystafell sbâr yn feithrinfa, er enghraifft, neu ddod o hyd i le arall os nad oes gennym ni ystafell sbâr, prynu dillad babi, seddi ceir, cadeiriau gwthio a bygis.

Rydym hefyd yn adeiladu gofod meddyliol. Mae llawer o dadau yn siarad ac yn canu i'r 'bwmp'. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod hyn yn helpu'r plentyn yn y groth i ddechrau adnabod ein lleisiau. Rydyn ni hefyd yn dychmygu sut olwg fydd ar y babi, ac yn profi pleser mawr pan fydd ef neu hi'n cicio neu'n symud o gwmpas ym mol y fam.

Mae sganiau uwchsain yn caniatáu inni 'gwrdd' â'n babanod yn y groth, ac mae llawer ohonom yn teimlo bod y cyfarfyddiadau hyn yn emosiynol bwerus. Ar y cam hwn rydyn ni'n dechrau bondio gyda'n babi – cyn iddo ef neu hi gael ei eni.

Fodd bynnag, nid yw'r bondio cyn-geni hwn yn digwydd i bob tad, ac ni ddylech boeni os na fydd yn digwydd i chi. Ond, am ei werth, mae gwyddonwyr yn credu bod tri ffactor sy'n ei gwneud hyn yn fwy tebygol:

- 1. Pa mor aml wyt ti'n synfyfrio am dy fabi:** a sut mae hyn yn gwneud i ti deimlo – po fwyaf y byddi di'n dychmygu dy fywyd fel tad, ac yn teimlo'n dda amdano, y mwyaf tebygol yw hi y byddi di'n datblygu bond cynnar a chryf
- 2. Dy berthynas gyda dy bartner:** po agosaf ydych chi, y mwyaf tebygol ydych chi o greu 'ymlyniad' cryf ac uniaethu'n gynnar gyda'ch babi
- 3. Pa mor gyfforddus wyt ti gyda'r syniad o fod yn 'dad gweithredol':** po fwyaf wyt ti'n dyheu am fod yn dad 'gweithredol' yn hytrach na'r tad traddodiadol – ychydig yn bell ond yn 'dod â'r cyflog i'r tŷ', y mwyaf tebygol wyt ti o brofi ymlyniad agos pan fydd dy fabi'n cyrraedd.

Felly, paid â phoeni am ansawdd y bond gyda'r babi fydd yn cyrraedd cyn bo hir (wedi'r cyfan, mae sylwedd adeiladu perthynas tad a phlentyn yn digwydd ar ôl i'r babi gyrraedd), beth am agor dy hun i'r syniad o ddod yn dad gweithredol gwych, a threulio peth amser yn meddwl sut y gallet ti gyflawni hynny?

Sut fath o dad wyt ti eisiau bod?

“Yn fy ngyrfa mae yna lawer o bethau rydw i wedi’u hennill, a llawer o bethau rydw i wedi’u cyflawni, ond i mi fy nghyflawniad mwyaf yw fy mhlant a fy nheulu.”

David Beckham, cyn bêl-droediwr

Yn ei llyfr, *The Life of Dad*, mae’r anthropoleogydd esblygiadol, Dr Anna Machin, yn disgrifio’r amrywiaeth enfawr mewn tadau ledled y byd, o dadau ymarferol llwyth yr Aka yn y Congo, i’r tadau yn niwylliant ‘oriau gwaith hir’ America gorfforaethol.

Mae’n dadlau mai’r hyn sy’n gyrru gwahaniaethau yn y modd y mae dynion yn ‘gwneud’ tadolaeth yw’r hyblygrwydd cynhenid, y mae pob tad yn ei rannu, sy’n hanfodol ar gyfer goroesiad dynol.

Mae rolau mamolaeth gynnar menywod wedi’u pennu’n dynn gan ofynion egniol a chorfforol beichiogrwydd, genedigaeth a bwydo o’r fron. Mewn cyferbyniad, gall ein rolau fel tadau ymateb yn gyflym i newidiadau bach yn yr amgylchedd cymdeithasol, economaidd neu gorfforol a allai fygwth goroesiad ein teulu. Beth bynnag sydd ei angen fwyaf ar ein plant, rydym mewn sefyllfa dda i ‘gamu i fyny’ a’i ddarparu.

Mewn amgylcheddau risg uchel, mae rolau tadau yn canolbwyntio ar sicrhau goroesiad ac iechyd corfforol y babi. Y tu allan i barthau rhyfel neu ardaloedd lle mae bwyd yn brin, mae bod yn dad yn tueddu i ganolbwyntio ar sicrhau bod y plentyn yn datblygu’r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer goroesi’n economaidd. Ar ôl i ni wneud hynny, gallwn droi ein sylw at gefnogi ei ddatblygiad cymdeithasol, diwylliannol a deallusol.





Yn economïau datblygedig y Gorllewin fel ein un ni yn y DU, mae llawer o'r hyn rydyn ni'n ei wneud fel tadau yn ymwneud â helpu ein plant i 'ffynnu' mewn ystyr economaidd a chymdeithasol: rhoi bwyd ar y bwrdd, dysgu sgiliau sylfaenol iddyn nhw, rhoi arweiniad, a chefnogi eu haddysg.

Yn yr 'hen ddyddiau', gadawyd ni i ganolbwyntio ar y 'darlun mawr' a byddem yn cael ein hystyried yn 'dad da' pe byddem yn gwneud hynny yn unig. Ond nawr mae mamau eisïau dilyn gyrfaoedd, ac rydyn ni dadau eisïau bwrw iddi gyda'r magu plant 'ymarferol' hefyd. I lawer ohonom, dim ond wrth i'r ddau ohonom rannu POB elfen o roi gofal ac ennill cyflog – y gallwn gadw ein pennau uwchben y dŵr.

Felly, mae'r disgwyliadau rydyn ni'n eu rhoi arnon ni ein hunain (ac y mae eraill yn eu rhoi arnon ni) fel tadau yn fwy eang nag erioed. Nid yw ennill arian yn ddigon mwyach. Gall hyn deimlo'n anodd os nad oes gennych unrhyw ddewis ond gwneud y cyfan neu'r rhan fwyaf o'r ennill cyflog, a bod gennych 'amser teulu' cyfyngedig iawn – fel sy'n wir i lawer o dadau.

Mae'r rhan fwyaf o dadau sy'n gweithio, fel y rhan fwyaf o famau sy'n gweithio, yn ceisio 'cael y cyfan', gan jyglo gyrfaoedd prysur a chwarae rhan weithredol wrth fagu ein plant. Rydyn ni'n ceisio gwneud y gorau y gallwn ni, ond weithiau rydyn ni'n teimlo'n euog yn y pen draw, fel petaen ni'n tanberfformio yn y gweithle ac yn y cartref. Os, fel sy'n digwydd weithiau yn y byd prysur hwn, byddwn yn teimlo bod y 'darlun mawr' yn cael ei danbrisio yn y 'ddalen gyfrifo' gyffredinol

o bwy sy'n gwneud beth yn y berthynas, gall hynny arwain at ddrwgdeimlad... a dadleuon o bosibl.

Nid oes ateb syml i hyn i gyd, ond mae'n bwysig siarad am sut rydyn ni'n teimlo, gweithio allan pwy sy'n mynd i wneud beth o ran ennill a rhoi gofal, a pharhau i wirio gyda'n gilydd ynglŷn â sut mae'n mynd. I gael mwy o syniadau ar sut i gael sgysïau cynhyrchiol gyda'ch partner gweler *Pennod 4. Gofalu am dy berthynas gyda dy bartner.*

Beth am dadau 'cymdeithasol'?

Weithiau rydyn ni'n meddwl bod tadolaeth fiolegol yn rhagori ar fathau eraill o dadolaeth, fel llystad, neu fabwysiadu plentyn. Mewn gwirionedd, mae 'tadau cymdeithasol' fel y'u gelwir weithiau, wedi bodoli erioed. Mewn rhai diwylliannau, mae ganddyn nhw statws uchel iawn. Weithiau mae tadau cymdeithasol yn 'camu i mewn' i lenwi bwlch lle bu neu y gallai tad biolegol fod. Weithiau maent yn cyd-fodoli ym mywyd plentyn ochr yn ochr â'r tad biolegol. Y naill ffordd neu'r llall, mae'r rolau y maent yn eu cyflawni yn bwysig iawn i'w plant.

Mae hefyd yn werth cofio y gall plant oroesi, a ffynnu hyd yn oed, heb dad – a heb fam, o ran hynny. A gall tadau, fel mamau, gael effeithiau negyddol yn ogystal â chadarnhaol ar eu plant. Mae'n debyg y gall y mwyafrif ohonom feddwl am rywun y gwnaeth ei rieni eu difrodi mewn rhyw ffordd. Mae tystiolaeth² yn awgrymu mai'r hyn rydyn ni'n ei wneud fel tadau, yn hytrach na phwy ydym, sydd wir yn cyfrif (gweler Blwch 1 a 2).

2. Machin, A. (2018). *The Life of Dad: The Making of A Modern Father*. London: Simon & Schuster.





Blwch 1: Beth ydyn ni'n ei olygu o ran 'tad gweithredol'?

Byddai'r rhan fwyaf ohonom yn adnabod y syniad o 'dad newydd': dyn sydd wedi ymlacio, yn hyderus ac yn fedrus wrth edrych ar ôl ei blant. David Beckham efallai? Mae'r cyfryngau yn ei ystyried yn dad da. Sut ddaeth o'n dad mor dda? Yn sicr, nid yw'n ymddangos ei fod ef a Victoria yn brwydro am arian, ac efallai bod ganddyn nhw dîm o nanis a staff eraill i wneud eu bywydau'n haws. Ond efallai bod delwedd y cyfryngau yn real, a'i fod wedi darganfod cyfrinach tadolaeth weithredol – sef, yn gwyno, amser, ynghyd â rhoi sylw i rai o agweddau sylfaenol magu plant da.

Yr hyn sy'n bwysig ym maes magu plant yw cyfranogiad sylweddol a sensitif – mae ymchwil yn dangos bod tadau sy'n cyflawni hyn yn ystod y mis ar ôl genediggaeth yn mynd ymlaen i helpu eu babanod i gyflawni ystod o ddeilliannau da, gan gynnwys gwell datblygiad iaith ac IQ uwch. Nid yw'n hanfodol sefydlu hyn mor gynnar ym mywyd eich babi, ond po hiraf y byddwch chi'n ei adael, yr anoddaf mae'n mynd – a'r lleiaf o effaith y byddwch chi'n ei chael.

Yn ganolog i'ch llwyddiant yw'r 'ymylyniad' rydych chi'n ei ffurfio gyda'ch babi. Mae babi neu blentyn sy'n teimlo'n hyderus y bydd rhoddwr gofal yn deall ac yn diwallu ei anghenion (a allai fod yn fam, tad, nani/gwarchodwr plant, brawd neu chwaer, neu berson arall) yn datblygu'r hyn a elwir yn ymlyniad 'diogel' â'r person hwnnw.

Pan nad oes gan fabi'r ymdeimlad hwnnw o hyder yng nghefnogaeth y sawl sy'n rhoi gofal, mae'r ymlyniad yn ansicr, ac mae hyn yn achosi trallod i'r

plentyn. Mewn ymateb i hynny, gall y plentyn wrthod y sawl sy'n rhoi gofal neu ymbellhau oddi wrtho gan ddod yn blentyn sy'n 'glynu' ac yn bryderus.

Am amser hir, roedd pobl yn credu mai dim ond un ymlyniad oedd yn wirioneddol bwysig – sef gyda'r sawl sy'n rhoi gofal sylfaenol (y fam fel arfer). Ond nawr mae gwyddonwyr ac ymchwilwyr yn gwybod bod babanod a phlant ifanc yn datblygu amrediad o berthnasoedd ymlyniad ar yr un pryd gyda'r oedolion (a'r plant) y maen nhw'n rhyngweithio'n rheolaidd â nhw – gan gynnwys eu tadau. Maent wedi darganfod bod faint o amser rwyd ti'n ei dreulio gyda dy fabi, ac ansawdd dy ymddygiad rhianta, yn arwyddocaol yn natblygiad ymlyniadau sicr neu ansicr.

Os yw dy rhyngweithio â dy fabi wedi ymddieithrio ac yn bell, gall hyn ragweld problemau ymddygiad mewn plant pan fyddant yn hŷn – ond os wyt ti'n chwarae'n gefnogol gyda nhw, yn sensitif i'w 'ciwiau', yn darllen gyda nhw, yn defnyddio geirfa eang, yn gwrando ar ac yn ymhelaethu ar yr hyn maen nhw'n ei ddweud, byddan nhw'n elwa. I wybod mwy am hyn i gyd – gweler Pennod 5. Dod i adnabod dy fabi. a Phennod 6. Jyglo gwaith a'r cartref.





Blwch 2: Dy dad dy hun

Mae dy dad dy hun yn debygol o fod yn ffigwr pwysig i ti wrth i ti weithio allan sut i 'wneud' tadolaeth. Os wyt ti'n lwcus, bydd wedi bod yn dad gwych – a bydd gennyf atgofion melys o ba mor gariadus a chefnogol ydoedd yn ystod dy blentyndod.

Ond mae llawer ohonom wedi cael perthnasoedd llai cadarnhaol gyda'n tadau, ac efallai y byddi di'n teimlo mai'r peth olaf rwyt ti ei eisiau yw bod yn debyg iddo! Efallai ei fod yn bell neu ddim ar gael yn emosiynol. Efallai ei fod yn orfeirniadol ac yn or-rymus. Efallai ei fod wedi bod yn dreisgar, yn ymosodol ac yn rheoli, neu yn syml, ddim yn dad da nac yn dad dymunol.

Efallai nad wyt hyd yn oed yn gwybod pwy yw dy dad, wrth gwrs – efallai ei fod yn anhysbys, wedi colli cysylltiad, neu wedi marw. Felly, efallai dy fod yn teimlo bod yna le gwag yno, lle gallai dy 'fodel o dad' fod.

Beth bynnag fo dy berthynas â dy dad (neu dadau, os ydych chi wedi cael mwy nag un), mae'n bwysig cofio nad ef yw'r unig berson y galli di fodelu dy dadolaeth arno. Meddylia am y rhieni gorau rwyt ti'n eu hadnabod – gallen nhw fod yn famau, neiniau a theidiau, aelodau eraill o'r teulu, ffrindiau neu dadau i ffrindiau – a chanolbwyntio ar yr hyn sy'n eu gwneud mor gymeradwy.

Mae'r rhinweddau a'r sgiliau sydd ganddyn nhw – megis cynhesrwydd, amynedd, sgiliau gwrando, y gallu i roi amser, mynegi cariad a rheoli dicter – oll i'w cael yn y mwyafrif ohonom ni i raddau mwy neu lai. Mae llawer o ddynion, gan gynnwys y rhai sydd heb fodolau rôl tadol amlwg yn eu teulu eu hunain, yn canfod bod y profiad o dadolaeth weithredol yn amlygu agweddau ar eu cymeriad nad oeddent erioed yn gwybod eu bod yn meddu arnynt. Efallai y bydd angen i rai ohonom weithio ychydig yn galetach er mwyn dod â'r nodweddion da i'r amlwg (a cholli'r rhai drwg) ond mae gan bob un ohonom y gallu i garu ein plant a bod y tad gorau posibl.



Pennod 2. Gofalu am dy hun



Pan ddown yn rhieni, un o'r pethau rydym yn dod yn dda yn ei gylch yw rhoi anghenion eraill o flaen ein rhai ni. Mae honno'n wers wych i'w dysgu, ond mae'n hanfodol ein bod ni'n gofalu amdanom ein hunain hefyd. Gall tadolaeth fod yn llawer o hwyl, ond mae'n waith caled. Mae'n bwysig cymryd amser i fyfyrto, ymlacio a chadw'n iach.

Hunanofal

Y dyddiau hyn, mae sgysiau am iechyd meddwl ym mhobman. Mae ein ffrydiau Instagram a Facebook yn llawn o bob math o gyngor ar sut i aros mewn lle da yn feddyliol. Beth sydd a wnelo hyn oll â dod yn dad? Wel, rwyf ti'n mynd trwy un o newidiadau mawr bywyd. Mae yna lawer yn digwydd a all gynyddu straen, achosi ffraeo a gwneud i ti golli cydbwysedd (yn ogystal â'r holl bethau da a ddaw yn sgil tadolaeth!)

Er mwyn helpu dy hun i ymdopi, man cychwyn gwych yw cadw'n gorfforol egniol a bwyta'n iach. Mae cael digon o gwsg yn helpu hefyd – ond gallai hynny fod yn brin yn dy ddyddiau cynnar fel tad!



Os wyt ti wedi arfer gwneud llawer o chwaraeon, efallai yr hoffet ti leihau hyn ychydig – neu ailfeddwl am dy drefn fel y galli di a'r fam wneud ymarfer corff mwy ysgafn gyda'ch gilydd.

Weithiau fe fyddi di wedi blino'n llwyr, ac efallai'n ynysig. Cadwa mewn cysylltiad â'r byd y tu allan, trwy fynd am dro bach neu redeg, mynd allan i'r ardd neu'r parc, siarad â ffrindiau, a pharhau â dy ddiddordebau.

Ŵwiria efo ti dy hun bob dydd. Meddylia sut wyt ti'n teimlo a defnyddia'r ap nodiadau ar dy ffôn neu apiau eraill i gadw cofnod o'r hyn sy'n digwydd: y pethau da a'r problemau. Fe allet ti sgorio dy hwyliau o un i bump. Dros amser, fe weli yr hyn sy'n dy lusgo i lawr.

Wyt ti'n teimlo'n waeth pan wyt ti wedi blino, yn brin o arian, yn rhy brysur, wedi bod yn yfed, neu heb weld dy ffrindiau rhyw lawer? Gall y math hwn o hunan-fyfyrto dy helpu di i ganfod ffyrdd i gadw dy hun yn teimlo'n dda.



Dy feirniad mewnol

Mae'r hyn rydyn ni'n ei ddweud wrthyn ni'n hunain yn ein pennau yn chwarae rhan fawr yn y ffordd rydyn ni'n teimlo am ein bywydau. Weithiau rydyn ni'n cymharu ein hunain yn anffafriol â phobl eraill – fel pe bai gennym ni feirniad y tu mewn i ni, gan ddod o hyd i bethau negyddol ym mhopeth rydyn ni'n eu gwneud. Mae'n hawdd llithro i mewn i hyn pan rydyn ni'n dysgu pethau newydd neu'n teimlo'n ansicr.

Rydyn ni wedi ein hamgylchynu gan lawer o 'sŵn' diwylliannol ynglŷn â bod mamau'n well ac yn fwy 'naturiol' fel rhieni. Mewn gwirionedd, mae mamau'n tueddu i wneud llawer mwy o rianta – felly maen nhw'n

dysgu'r holl driciau, ac yn denu mwy o gefnogaeth (gan fydwragedd, mamau eraill, neiniau ac ati). Dyna sut maen nhw'n dod yn arbenigwyr ar ofal ymarferol – fel arfer yn gyflymach nag a wnawn ni

Gall hyn i gyd adael tadau'n teimlo fel ein bod yn llai pwysig, yn annefnyddiol neu hyd yn oed ychydig yn ddiwerth. Os byddi di'n dechrau meddwl meddyliau negyddol du a gwyn – 'Dydw i ddim yn dad da', 'Dwi byth yn gwneud unrhyw beth yn iawn', er enghraifft – nid yw hynny'n arwydd da. Sylwa ar yr hyn rwyt ti'n ei ddweud wrthyt dy'ch hun ac yn ei feddwl bob dydd. A yw'n ddefnyddiol? Os na, ceisia greu hunan-siarad mwy cadarnhaol (gweler Blwch 3. Delio â dy feirniad mewnol, isod).

Blwch 3. Delio â dy feirniad mewnol



YR HYN ALL DY FEIRNIAD MEWNOL EI DDWEUD

"Dydw i ddim yn ddigon aeddfed ar gyfer y cyfrifoldebau newydd hyn".

Gall dod yn dad sbarduno meddylfryd 'darparwr', lle rwyt yn teimlo bod pawb yn disgwyl i ti roi popeth gorau mewn bywyd i dy blentyn (a'i fam). Efallai dy fod hefyd yn teimlo bod angen i ti fod yn 'graig' ar gyfer dy deulu – fel pe baent yn dibynnu arnat ti, ac ni all di ddangos pa mor ofnus wyt ti, neu siarad am y pwysau rwyt yn ei deimlo.

SUT Y GALLI DI DDELIO AG EF

Mae'n hollol normal teimlo fel hyn. Ond cofia – dy brif swydd fel tad yw cadw dy fabi yn gorfforol ddiogel a theimlo ei fod yn cael ei garu. Nid oes angen pram 'dylunydd' a miliynau o deganau ar dy blentyn.

Mae dy blentyn angen llawer mwy na dy arian. Os wyt ti'n cael trafferthion ariannol, trafodaeth i chi a mam dy blentyn yw honno. Ond cofia, mae cyplau sy'n rhannu'r ennill cyflog a'r gofalu yn tueddu i fod yn hapusach

Paid â chadw pethau tu mewn. Mae yna hen ddihareb sy'n dweud 'mae problem a rennir yn broblem wedi'i haneru'. Siarada â'r bobl sy'n dy adnabod ac yn dy garu di. Ac os oes angen help allanol arnat ti, estynna allan.



YR HYN ALL DY FEIRNIAD MEWNOL EI DDWEUD

“Dydw i’n gwybod dim byd am sut i ofalu am fabis a phlant”.

Yn enwedig yn nyddiau cynnar tadolaeth, mae’n hawdd meddwl bod yna lawer o wybodaeth magu plant arbenigol, nad yw gennyh chi.

SUT Y GALLI DI DDELIO AG EF

Mae’r rhan fwyaf o dadau yn teimlo hyn i ddechrau. Y gwir yw, mae llawer o famau yn gwneud hefyd. Mae pob oedolyn wedi ei adeiladu i ofalu am blant, ond nid yw plant yn dod â llawlyfr cyfarwyddiadau.

Ceisio gymryd cysur o’r ffaith ein bod ni fodau dynol wedi goroesi ar y blaned hon cyhyd ag yr ydym. Fel gydag unrhyw swydd neu dasg arall, rydyn ni’n dysgu bod yn rhiant wrth i ni fynd ymlaen – trwy wneud ein camgymeriadau ein hunain a gwneud pethau lawer o weithiau. Bydd y 100fed cewyn/clwt rwyf ti’n ei newid yn llawer gwell na’r cyntaf!

Os wyt ti eisio cyngor, fideos a chanllawiau ‘sut i..’, edrycha ar wefan y GIG a’r rhai sy’n cael eu cynnal gan sefydliadau perthnasol (*gweler Pennod 7. Beth i’w wneud os wyt yn cael trafferth a ble i ddod o hyd i help* am restr ohonynt). A phaid â bod ofn gofyn am help. Bydd rhieni eraill yn deall sut wyt ti’n teimlo ac yn rhannu eu cyngorion da. Neu galwa ar y gweithwyr proffesiynol: dyna pam maen nhw yno.

YR HYN ALL DY FEIRNIAD MEWNOL EI DDWEUD

“Dydy ein perthynas ddim yn mynd i bara, ac mae hynny’n mynd i ddifetha pethau gyda fy mhientyn”.

Weithiau rydyn ni’n dod yn dadau trwy gamgymeriad. Weithiau, rydyn ni’n ansicr o’n perthynas â’n partner, neu mae straen magu plant newydd yn gwneud pethau’n waeth.

SUT Y GALLI DI DDELIO AG EF

Gall bod yn rhiant newydd fod yn anodd, ac yn enwedig os nad wyt ti’n teimlo dy fod ‘ar yr un dudalen’ â dy bartner. Mae’r flwyddyn gyntaf ar ôl geni babi yn gyfnod peryglus i berthnasoedd rhieni. Mae rhieni mewn teuluoedd cwpl wyth gwaith yn fwy tebygol o ddadlau! Felly, derbynia y gallai pethau fod yn anodd am ychydig.

Mae yna lawer o adnoddau ar gael i’ch helpu chi i weithio ar eich perthynas cwpl. Bydda’n agored i roi cynnig arnyn nhw, ac i wneud y gwaith. Yn aml, mae pethau’n gwella os ydyn ni’n cael ein blaenoriaethau’n glir, ac yn gwella ein sgiliau cyfathrebu.

Ar yr un pryd, mae’n wir nad yw perthnasoedd rhamantus bob amser yn gweithio allan. Os yw hynny’n wir ti, y peth pwysig yw sicrhau bod y ddau ohonoch yn gallu cadw perthynas dda â’ch plentyn. Felly, arhoswch yn ddigynnwrf, peidiwch â rhuthro pethau, a byddwch yn garedig â’ch gilydd, wrth i chi weithio allan gyda’ch gilydd sut rydych chi’n teimlo, a beth sy’n digwydd nesaf.



YR HYN ALL DY FEIRNIAD MEWNOL EI DDWEUD

“Dydw i ddim yn caru fy mhlentyn”.

Mae rhai tadau, a rhai mamau, yn teimlo hyn: edrychwch ar fforymau magu plant ar-lein ac fe welwch edeifion wedi’u neilltuo i’r thema hon.

SUT Y GALLI DI DDELIO AG EF

AGofynnwch i grŵp o dadau a ydyn nhw’n caru eu plant, a bydd y mwyafrif yn dweud ydw. Ond bydd rhai yn ei ddweud yn hyderus ac eraill yn llai felly.

Ymhlith y tadau llai sicr bydd dynion sy’n eithaf ‘pell’ yn gorfforol oddi wrth eu plentyn. Mae rhai ohonom yn gweithio oriau hir iawn, a hyd yn oed pan fyddwn gartref, rydym yn ildio i’r fam fel y ‘prif riant’. Felly, mae’n debyg nad ydym yn gafael yn ein plentyn yn aml iawn, neu am amser hir iawn – ac nid ydym yn gwybod ei hoff a’i gas bethau, felly os ydyw’n dechrau swian, rydyn ni’n ei roi yn ôl i’w fam yn gyflym. Mae gan rai ohonom farn eithaf traddodiadol hefyd, am yr angen i ddynion beidio â bod yn rhy ‘feddal’, er enghraifft. Efallai y byddwn ni’n teimlo fel rhywun o’r tu allan yn y teulu: a hynny, mae’n debyg, oherwydd ein bod ni!

Os yw hyn yn swnio fel ti, a dy fod am newid pethau, y newyddion da yw dy fod yn gallu. Gam wrth gam, cynyddda faint o amser rwyd ti’n ei dreulio gyda dy blentyn. Gall hyd yn oed deg munud y dydd wneud gwahaniaeth mawr. Ymlacia, gwylia ei wyneb a gwrandda ar y synau mae’n eu gwneud; tynna wynebau a gweld sut mae’n ymateb. Os yw’n ei hoffi, gwna fwy. Ceisia ddarganfod sut mae’n hoffi cael ei ddal a’i gyffwrdd. Dangosa a disgrifia bethau iddo, fel blodau, lliwiau a lluniau mewn llyfrau.

Os yw’r plentyn ychydig yn hŷn, darganfydda pa eiriau mae’n eu gwybod. Gofynna iddo am ei ddiwrnod a gwrandawa ar ei ateb. Rhanna stori. Dyweda wrtho am dy ddiwrnod, a sut rwyd ti’n teimlo. Nid oes ots os nad yw’n deall: bydd yn mwynhau dy lais yn unig. Po fwyaf o amser ac ymrwymiad a y byddi di’n rhoi i dy blentyn, y mwyaf y bydd yn agor ac yn ymateb i ti. Dyna lle byddi di’n dod o hyd i’r cariad. Nid yw ymlyniadau yn digwydd ar unwaith: fel unrhyw berthynas, maen nhw’n adeiladu dros amser. Mae rhai tadau (a mamau) yn ei chael hi’n anodd mynegi eu cariad tuag at eu plant (yn gorfforol ac ar lafar) ac mae’r plant yn cymryd yr arweiniad o hynny – sy’n arwain at bawb yn teimlo ychydig yn ansicr o sut mae’r lleill yn teimlo, ac o ganlyniad sut maen nhw eu hunain yn teimlo. Unwaith eto, cymera gysur: galli ddysgu a gwella sut wyt yn gwneud y pethau hyn.

Mae rhai tadau (a mamau) yn dioddef o iselder ôl-enedigol neu broblemau iechyd meddwl eraill ac anhwylderau hwyliau, a gall y rhain effeithio a chyfyngu ar ymlyniad. Os yw hyn yn swnio fel ti, paid â dioddef yn dawel: siarada â’r bobl sy’n dy garu di, teulu, ffrindiau, a fydd eisiau dy helpu di, neu ceisia cymorth proffesiynol.

Dysgu ymlacio

Efallai dy fod yn gwybod bod ymarferion anadlu yn cael eu dysgu mewn dosbarthiadau genedigaeth. Yr hyn efallai na fyddet ti wedi sylweddoli yw y gall y rhain fod yr un mor bwysig i ni dadau ag ydyn nhw i famau. Os byddi di'n penderfynu, fel y mwyafrif o dadau biolegol, bod yn bresennol adeg yr enedigaeth, fe weli y gall anadlu tawel, dwfn dy helpu i reoli dy bryder, cadw'r awyrgylch yn ddigynnwrf a helpu'r esgor i symud ymlaen.

Gall ymarferion anadlu fod yn ddefnyddiol i dadau o bob math, ac nid dim ond pan fydd dy blant yn fach. Fel tad, bydd dysgu sut i ymlacio mewn ychydig amser yn dy helpu i beidio â chynhyrfu. Gall tiwnio i mewn i dy hun fel hyn dy helpu i reoli dy rwystredigaethau gyda'r fam, dy bartner, dy blentyn, ac, weithiau, dy hun.

Felly, cymera anadl hir, ddwfn ac yna anadlu allan yn araf i ollwng straen a thensiwn. Techneg wych yw sicrhau bod dy stumog yn ehangu pan fyddi di'n anadlu i mewn, ac yn cywasgu pan fyddi di'n anadlu allan. Dyma'r gwrthwyneb i'r hyn rydyn ni'n ei wneud fel arfer a gall anadlu fel hyn helpu i dawelu dy ymennydd, dy gorff a dy feddwl.

Fe allet ti hyd yn oed fynd un cam ymhellach, a rhoi cynnig ar ymarferion myfyrdod, ymwybyddiaeth ofalgar, neu yoga. Mae llawer o dadau yn credu'n gryf ynddyn nhw.

Dwyt ti ddim ar dy ben dy hun

Mae dynion wedi bod yn dod yn dadau – tadau biolegol, llystadau, tadau mabwysiadol – ers i fywyd dynol ddechrau. Felly, tra bod pob un ohonom ni'n teithio ar ein taith dadolaeth unigol, rydyn ni'n gwneud hynny mewn byd sy'n llawn dynion ar lwybrau tebyg. Gobeithio ei bod yn galonogol gwybod bod yr hyn sy'n digwydd i ti nawr yn brofiad mor fyd-eang: mae miliynau o dadau eraill allan yna y gellir dysgu oddi wrthyn nhw a chysylltu â nhw!

Fel tad bydd angen i ti gysylltu, ac aros yn gysylltiedig, â llawer o bobl. Bydd mam dy blentyn yn un ohonyn nhw a dylai cadw perthynas gyd-rianta gref, gadarnhaol gyda hi – p'un a ydych chi'n gwpl ai peidio – fod yn un o'ch blaenoriaethau.





Ond nid yw'n ymwneud â chi'ch dau yn unig (ac wrth gwrs gall fod mwy na dau riant ym mywyd eich plentyn beth bynnag!).

Er enghraifft:

- Bydd angen i ti gysylltu â meddygon, athrawon, gweithwyr meithrin neu warchodwyr plant, yn ogystal â'r plant eraill o amgylch eich plentyn (a'u rhieni).
- Efallai yr hoffet ti ofyn am gyngor gan dadau a mamau eraill (a rhannu syniadau gyda nhw (gan gynnwys eich un chi, a/neu eraill o genedlaethau blaenorol).
- Fe fyddi di eisiau mynd allan gyda dy ffrindiau (p'un a ydyn nhw'n dadau ai peidio) dim ond i ollwng stêm.
- Efallai yr hoffet ti rannu dy deimladau dyfnaf gyda'r bobl sy'n dy adnabod orau.

Mae aros yn gysylltiedig â phobl eraill, hyd yn oed os yw'n teimlo fel rhywbeth arall i'w ychwanegu at dy restr 'i'w gwneud' sydd eisoes yn enfawr, yn agwedd bwysig ar fod yn dad da.

Mae'n cymryd tua 20 mlynedd o dyfu i fyny cyn i fabanod hedfan y nyth. Pan wnânt hynny, fe fyddi di'n yn teimlo'n llawer gwell amdano os byddi wedi adeiladu rhwydwaith o ffrindiau, teulu a gweithwyr proffesiynol cariadus sydd wedi bod gyda thi ar dy daith tadolaeth ac a all dy helpu i lywio cam nesaf dy fywyd.

Rhoi'r gorau i arferion gwael

Mae llawer o ddynion yn gweld bod tadolaeth yn gyfle gwych i roi'r gorau i ysmegu ac ailfeddwl am eu perthynas â chyffuriau ac alcohol.

Mae hyn yn ymwneud yn rhannol ag amddiffyn ein plant rhag niwed uniongyrchol. Er enghraifft, mae mwg ail-law yn ddrwg iawn i fabanod, ac os ydym o dan ddylanwad cyffuriau neu alcohol, rydym yn llai tebygol o'u cadw'n ddiogel.

Ond mae hefyd yn ymwneud â byw trwy esiamp: cyrraedd man lle byddem yn hapus i'n plentyn gopio ein hymddygiadau. Wrth gwrs, fel tadau, mae'n debyg ein bod ni eisiau aros yn fyw cyhyd â phosib, i weld ein plant yn tyfu'n llawn ac yn hapus!

Rhoi'r gorau i ysmegu

Os wyt ti'n ysmegu, y peth gorau y galli di ei wneud i helpu dy blentyn yw rhoi'r gorau iddi. Mae plant 'ysmygwyr' yn fwy tebygol o ddod yn ysmygwyr eu hunain, ac nid yw hynny'n etifeddiaeth rwyd ti am ei throsglwyddo.

Mae pob sigarét sy'n cael ei hysmygu yn cynnwys dros 4,000 o gemegau. Os yw dy bartner yn ysmegu tra'i bod yn feichiog, anoga hi i roi'r gorau iddi trwy roi'r gorau iddi dy hun neu os nad wyt ti'n ysmegu, mynna gefnogaeth iddi er mwyn ei helpu i roi'r gorau iddi. Os bydd hi'n rhoi'r gorau iddi, mae'n debygol y bydd ganddi lai o salwch bore, llai o broblemau beichiogrwydd ac esgor haws a chyflym. Ac mae dy fabi yn llai tebygol o gael ei eni'n gynnar, yn sâl, o gael trafferth anadlu, o grio llawer, neu o farw cyn ei eni.



Mae'r rhan fwyaf o ferched yn llwyddo i roi'r gorau i ysmegu pan fyddant yn feichiog. Maen nhw'n fwy tebygol o wneud hyn os nad wyt TI yn ysmegu a dy fod yn gefnogol. Gall y ddau ohonoch ddod o hyd i help gan Linell Gymorth Ysmegu Beichiogrwydd y GIG (0800 169 9 169) neu trwy ymweld â [gwefan y GIG – ysmegu yn ystod beichiogrwydd a theipio 'ysmegu yn ystod beichiogrwydd'](#) yn y peiriant chwilio.

Gall dy feddyg, y fydwraig neu ymwelydd iechyd dy roi mewn cysylltiad â pha bynnag wasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu sydd ar gael yn lleol a siarad â thi am ddefnyddio therapi amnewid nicotin i helpu er mwyn delio â symptomau diddyfnu. Paid â phoeni am ddweud wrthyn nhw dy fod ti'n ysmegu – maen nhw yno i helpu, nid i dy farnu.

Dyw'r cyffuriau ddim yn gweithio

Mae cyffuriau ac alcohol yn newid sut mae dy ymennydd a dy gorff yn gweithredu. Maen nhw'n newid cydbwysedd cemegolion sy'n helpu dy ymennydd i feddwl, teimlo, gwneud penderfyniadau – a gofalu am bobl eraill.

Os wyt ti'n mynd trwy amser anodd, gall fod yn demtasiwn defnyddio cyffuriau ac alcohol fel strategaeth ymdopi. Ond nid ydyn nhw'n datrys unrhyw beth, ac mae'r rhain yn sylweddau caethiwus a all achosi pob math o ddifrod i dy iechyd corfforol a meddyliol, ac i dy berthnasoedd.

Gall newid arferion cyffuriau ac alcohol fod yn anodd, ond fe fyddi di'n dad

gwell o wneud hynny – ac os byddi'n gwneud y newid, bydd dy bartner yn fwy tebygol o wneud hynny. Fe all di hefyd ei hysbrydoli i wneud y newid anodd.

Os wyt ti fel arfer yn yfed llawer ac yn ei chael hi'n anodd torri i lawr neu roi'r gorau iddi, siarada â'r meddyg neu'r fydwraig, ceisia ddod o hyd i gyfarfodydd Alcoholics Anonymous neu galli ffonio Drinkline ar 0800 917 8282. Galli ddod o hyd i ragor o wybodaeth am roi'r gorau i ddefnyddio cyffuriau ar [wefan Narcotics Anonymous](#).

Bod yn ffit ar gyfer tadolaeth

Mae bod yn dad yn dod â phwysau a gofynion newydd a gallai gyfyngu ar faint o amser sydd gennynt i gadw'n heini. Ceisia fynd i'r arfer o wneud ymarfer corff yn rheolaidd os nad wyt ti eisoes yn gwneud hynny. Bydd yn dy helpu i ymdopi'n well â'r blinder a'r straen y gall babanod newydd ei achosi.

Mae tadau ffit yn cael dylanwad tymor hir ar lefelau ymarfer corff plant o fabandod i lencyndod. Mewn gwirionedd, ymarfer corff rheolaidd gan dadau yw'r rhagfynegydd cryfaf o weithgaredd corfforol pobl ifa;nc yn eu harddegau, merched yn ogystal â bechgyn!

Mae yna lawer o ffyrdd i gynnwys ymarfer corff yn dy fywyd bob dydd. Hyd yn oed pan fyddi di'n brysur ac efallai nad oes gennynt ti'r amser na'r arian i fynd i gamfeydd neu ganolfannau hamdden, fe all di wneud ymarferion hawdd, cost isel, o ddringo grisiau i gerdded a sgipio. Galli ddod o hyd i ragor o wybodaeth ar [wefan y GIG – Get fit for free](#).



Pennod 3. Cefnogi mam fiolegol dy fabi



Beth bynnag rwyf ti'n mynd drwyddo ar y ffordd i dadolaeth, meddylia am y sawl sy'n cario, yn rhoi genedigaeth ac yn bwydo dy fabi.

Gall gwneud y trosglwyddiad i famolaeth fod yn her. Mae beichiogrwydd, genedigaeth a bwydo o'r fron er enghraifft, yn ffeithiau mor gyffredin fel ei bod hi'n hawdd anghofio bod atgenhedlu dynol yn wyrth. Ond mae'n bwysig cofio bod y person sydd gyda thi ar dy daith at dadolaeth yn rhywun sy'n mynd trwy drawsnewidiad corfforol ac emosiynol sydd bron yn anhygoel.

Sylwer: Mae'r bennod hon yn canolbwyntio ar sut y gallwn ni fel tadau gefnogi mamau biolegol ein babanod ar eu teithiau at famolaeth. Mae'r rhan fwyaf o dadau yn arsylwi ar y daith hon fel rhan o gwpl. Os nad yw hynny'n wir amdanat ti, efallai y byddi dal yn cael y wybodaeth/cyngor yma yn ddefnyddiol.

Isod, mae *Blwch 4. Y newidiadau corfforol y mae menywod yn mynd drwyddynt yn ystod beichiogrwydd*, yn rhestru rhai o'r newidiadau corfforol y mae menywod yn eu profi yn ystod beichiogrwydd iach. Dyma effeithiau safonol newidiadau hormonaidd, eu cyrff yn addasu i faint y babi sy'n tyfu y tu mewn iddynt – a'r gofynion ychwanegol a roddir arnynt i fwydo a chadw'r babi yn iach. Fel y galli weld, maen nhw'n gyfanwaith eithaf sylweddol!

Mae'n ymddangos bod llawer o ferched yn hwylio trwy hyn i gyd yn rhwydd; mae eraill yn ei chael hi'n anoddach, ac i rai gall fod yn frwydr go iawn. Mae'r mwyafrif, os nad pob un, yn ymdopi'n well os yw'r bobl agosaf atynt – gan gynnwys ni'r tadau – yn rhoi cysur corfforol a chefnogaeth emosiynol iddynt. (Gweler *Blwch 4. Y newidiadau corfforol y mae menywod yn mynd drwyddynt yn ystod beichiogrwydd isod*).





Blwch 4. Y newidiadau corfforol y mae menywod yn mynd drwyddynt yn ystod beichiogrwydd

MIS	SUT ALLAI'R FAM FOD YN TEIMLO?
	<ul style="list-style-type: none">• Efallai y bydd hi'n dioddef o salwch bore – teimlo'n sâl ac yn chwydu.• Efallai y bydd ei bronau'n teimlo'n chwyddedig ac yn ddolurus.• Efallai y bydd hi'n hi'n teimlo'n flinedig.• Efallai y bydd hi angen pi-pi yn amlach.• Efallai nad fydd hi'n hoffi rhai bwydydd.
	<ul style="list-style-type: none">• Gallai'r holl symptomau uchod barhau neu ddiffannu.• Efallai y bydd hi'n oriog.• Efallai na fydd hi'n awyddus i gael rhyw.
	<ul style="list-style-type: none">• Efallai y bydd ei salwch bore a symptomau eraill yn dechrau ysgafnhau neu ddiffannu.• Efallai y bydd hi'n dechrau teimlo ei abdomen yn dechrau lledu.• Efallai y bydd hi'n dechrau awchu am rai bwydydd.
	<ul style="list-style-type: none">• Erbyn diwedd y mis hwn, efallai y bydd hi'n teimlo 'bywiocáu'- y babi yn symud o gwmpas. Mae rhai menywod yn disgrifio hyn fel rhywbeth sy'n teimlo ychydig fel 'gloynnod byw' neu 'swigod'.• Os nad yw wedi gwneud hynny eisoes, gallai ei salwch bore dawelu.• Efallai ei y bydd hi'n teimlo'n llai blinedig ac oriog.• Efallai y bydd ei ysfa rywiol yn dechrau dychwelyd.• Efallai y bydd hi'n dechrau edrych yn feichiog a bydd angen dillad newydd arni i ffitio dros y 'bwmp'.
	<ul style="list-style-type: none">• Erbyn hyn, efallai y bydd wedi ennill hyd at un stôn mewn pwysau.• Efallai y bydd ei chwant bwyd wedi cynyddu.• Efallai y bydd hi'n teimlo'n fwy blinedig.• Efallai y bydd hi'n chwyddedig, yn rhwym neu'n cael 'dŵr poeth'/ llog cylla.• Efallai y bydd ei botwm bol yn ymwithio allan.



MIS	SUT ALLAI'R FAM FOD YN TEIMLO?
	<ul style="list-style-type: none">• Erbyn hyn, gallai ei chroth (uterus) fod mor fawr â phêl-fasged, a all wneud iddi deimlo'n enfawr ac yn anghyfforddus.• Mae'r croen ar ei bol yn ymestyn a gall gosi.• Yn ogystal â rhwymedd a 'dŵr poeth'/llosg cylla, efallai y bydd hi'n cael crampiau coesau ac efallai y bydd ei deintgig yn gwaedu.• Efallai y bydd yn ennill tua un pwys yr wythnos mewn pwysau.• Efallai y bydd hi'n cael gwythiennau faricos neu glwyf y marchogion (haemorrhoids).
	<ul style="list-style-type: none">• Efallai bydd y babi yn symud llawer.• Efallai y bydd ei chymalau yn dechrau teimlo'n llacach, oherwydd bod ei chorff yn dechrau paratoi ar gyfer genedigaeth.• Efallai y bydd hi'n dechrau profi cyfangiadau 'Braxton Hicks' – sy'n hollol naturiol ond hefyd yn anghyfforddus (ac yn gallu bod yn eithaf brawychus ar y dechrau!).
	<ul style="list-style-type: none">• Efallai y bydd hi'n teimlo'n anghysurus wrth i'r babi wthio ar gawell yr asennau a'r organau mewnol – a phwysau yn ardal y pelfis.• Gall olion beichiogi (stretch marks) ymddangos ar groen ei habdomen.• Efallai y bydd cyfangiadau Braxton Hicks yn dod yn fwy rheolaidd.• Gall diffyg traul a 'dŵr poeth'/llosg cylla gynyddu neu fod yn fwy dwys
	<ul style="list-style-type: none">• Efallai y bydd hi'n cael problemau cysgu, oherwydd ei maint cynyddol, a'i phryder am y babi a'r enedigaeth.• Efallai y bydd hi'n 'nythu' ac yn rhoi llawer o sylw i wneud eich cartref yn barod ar gyfer cyrhaeddiad y babi.• Erbyn y cam hwn efallai ei bod wedi ennill llawer o bwysau – tua 35 pwys yw'r cyfartaledd.





Gofalu am ei hiechyd corfforol

Gall tadau y mae eu partneriaid yn dod yn famau wneud llawer i gefnogi eu hiechyd corfforol yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl i'r babi gyrraedd. Dyma bump o rai allweddol:



Anoga hi i orffwys, yn enwedig yn ystod 12 wythnos gyntaf blinedig y beichiogrwydd – sef yr adeg hefyd pan fydd hi

fwyaf mewn perygl o gam-esgor.



Gwnewch ymarfer corff gyda'ch gilydd. Mae tadau sydd dros bwysau

yn fwy tebygol o fagu plant sydd dros bwysau – ond mae plant yn fwy tebygol o wneud ymarfer corff os yw dad yn gwneud hynny. Felly, trwy weithio arnat ti dy hun nawr, galli ddatblygu arferion da a all helpu dy blant – a dy bartner hefyd. *Gweler Blwch 5. Pa ymarferion ddylai hi fod yn eu gwneud – a sut alla i helpu?* I gael mwy o syniadau am sut i wneud ymarfer corff gyda'ch gilydd.



Helpa hi i fwyta'n ddal, trwy ddewis bwydydd iachach i'r ddau ohonoch.

Os yw hi'n dioddef o salwch bore, efallai y bydd hi'n teimlo'n sâl trwy'r amser neu'r rhan fwyaf o'r amser, yn enwedig o amgylch bwyd yn y gegin.

Gall hyn fod yn amser gwych i dadau gymryd yr awenau wrth baratoi prydau iach. Mae rhai menywod yn dod yn anemig pan fyddant yn feichiog, sy'n golygu nad yw eu corff yn gwneud digon o haearn: mae'r bwydydd gorau ar gyfer haearn yn cynnwys cig coch, bara gwenith cyflawn, corbys a ffa, brocoli a bresych, bricyll sych a ffigys, a grawnfwydydd brecwast gyda haearn ychwanegol. Mae calsiwm yn bwysig hefyd: mae i'w gael mewn llaeth, iogwrt, caws a bwydydd di-laeth fel tofu, brocoli a ffrwythau sych. Gall bwydydd llawn ffibr fel bran gwenith cyflawn helpu i atal rhwymedd a chlefyd y marchogion. Os yw hi'n cael camdreuliad neu 'ddŵr poeth' / llosg cylla, cynigia brydau bach (ychydig ac yn aml), anoga hi i eistedd i fyny yn syth wrth fwyta, a pheidio â bwyta nac yfed am ychydig oriau cyn mynd i'r gwely.

Noder: Hyd yn oed os nad wyt ti mewn perthynas â mam dy fabi, mae'n dda bachu ar y cyfle hwn i feddwl sut y gallet ti wella dy ddiet a dy ymarfer corff dy hun, er mwyn paratoi ar gyfer tadolaeth.



Rho'r gorau i ysmegu.

Nid dim ond anadlu dy fwg ail-law niweidiol yw'r broblem, os wyt ti'n ysmegu o'i chwmpas, mae yna risg o niweidio dy fabi (ysmyga y tu allan os oes rhaid).

Os yw hi'n ysmygwr ei hun, mae hi'n llawer mwy tebygol o leihau faint mae hi'n ysmegu neu roi'r gorau iddi os wyt ti'n ceisio gwneud yr un peth.



Lleiha faint o alcohol a chaffein rwyd ti'n ei gymryd

(sy'n atal y corff rhag amsugno haearn, ac felly'n gwneud anemia yn fwy tebygol). Bydd hyn yn ei hannog i wneud yr un peth.



Blwch 5. Pa ymarferion ddylai hi fod yn eu gwneud – a sut alla i helpu?

Gall mynd i'r arfer o wneud ymarfer corff fod yn dda iawn i'r ddau ohonoch yn unigol, a gyda'ch gilydd os ydych chi'n gwpl. Mae angen i'r fam fod mor ffit â phosib er mwyn ymdopi â'r esgor, a'i helpu i fynd yn ôl i'w siâp ar ôl i'r babi gyrraedd. Gallai'r enedigaeth fod yn flinedig i ti hefyd – weithiau mae'r fam yn teimlo fwyaf cyfforddus os wyt ti'n cynnal ei phwysau, er enghraifft – felly edrychwch ar hyn fel her ar y cyd.

Efallai mai'r cam cyntaf fyddai mynd allan am dro yn rheolaidd – mae hyd yn oed hanner awr y dydd yn ymarfer corff gwych, yn rhoi amser i chi ymlacio, a gall

fod yn hwb rhagorol i'ch iechyd meddwl hefyd. Gall treulio amser ym mynd natur, efallai yn eich parc lleol, fod yn arbennig o fuddiol.

Nid yw hwn yn amser iddi ddilyn rhaglen ymarfer corff o ddifrif, ond os yw hi eisoes yn ymarfer neu'n chwarae chwaraeon mae'n iawn parhau – cyn belled nad yw'n gorwneud pethau a'i bod yn yfed llawer o ddŵr. Gall nofio er enghraifft fod yn wych i ferched beichiog oherwydd bydd y dŵr yn cynnal ei chorff wrth iddi nofio, a chaiff ei ystyried fel rhywbeth da i'r plentyn yn y groth hefyd.





Cwestiynau ac atebion am feichiogrwydd – y 10 uchaf

1 Beth yw salwch bore – a sut alla i helpu fy mhartner?

Mae'r mwyafrif o famau beichiog yn cael rhywfaint o salwch boreol yn ystod y tri mis cyntaf – naill ai teimlo'n sâl neu fod sâl. Efallai y bydd arogleuon neu fwydydd penodol yn ei sbarduno – weithiau dim ond meddwl amdanynt. Neu hyd yn oed dim ond deffro yn y bore! Er gwaethaf yr enw, gall ddigwydd unrhyw adeg o'r dydd. Mae salwch bore fel arfer yn diflannu erbyn 12-14 wythnos, er i rai mamau, mae'n para'r holl ffordd trwy'r beichiogrwydd neu'n mynd a dod. Nid yw'n arwydd gwael – mae salwch bore yn dangos bod ei hormonau'n brysur, a bod y babi yn tyfu.

Ffyrdd y galli di helpu (os ydych yn gwpl neu mewn cyswllt agos):

- Anoga hi i godi'n araf a bwyta bisged blaen cyn iddi godi.
- Gwna fyrbrydau bach iddi fel y gall fwyta ychydig ac yn aml yn hytrach na phrydau bwyd mawr. Mae'r un peth yn wir am ddŵr yfed – ychydig ond yn aml.
- Mae'n debyg y bydd bwydydd plaen, di-flas (fel tost, craceri, reis) yn gweddu iddi yn well na bwyd sydd llawn braster, llawn siwgr neu'n sbeislyd.
- Bydd gorffwys ychwanegol yn helpu.
- Os ydych o blaid meddyginiaethau amgen, mae rhai pobl yn credu'n gryf mewn rhin sinsir a bandiau aciwbwysau.

2 Beth yw'r holl brofion mae hi'n eu cael?

Bydd mam eich babi yn cael llawer o brofion wrth iddi fynd trwy ei beichiogrwydd. Maent fel arfer yn arferol a dim byd i boeni amdano.

Prawf samplau wrin rheolaidd ar gyfer:

- bacteria (germau), a all fod yn arwydd o haint.
- protein, a all fod yn arwydd o gyneclampsia, cyflwr a all fod yn ddifrifol iddi hi a'r babi
- siwgr, a all fod yn arwydd o ddiabetes.

Mae profion pwysedd gwaed yn gwirio pa mor gryf y mae'r gwaed yn pwyso yn erbyn waliau'r pibellau gwaed wrth iddo fynd o amgylch y corff. Gall codiad mewn pwysedd gwaed fod yn rhybudd cynnar o gyneclampsia. Mae'n arferol i ferched gael pwysedd gwaed is yng nghanol beichiogrwydd, a allai wneud iddi deimlo fel llewygu a chael pendro pan fydd hi'n sefyll i fyny'n gyflym. Cynigir profion gwaed hefyd i wneud beichiogrwydd yn fwy diogel. Maent fel arfer yn gwirio:

- ei grŵp gwaed.
- a yw ei gwaed yn rhesws positif neu negatif (gall hyn effeithio ar yr ail fabi a babanod diweddarach).
- lefelau haearn yn ei gwaed.
- afiechydon heintus a allai niweidio hi a'r babi (HIV, hepatitis B, neu syffilis).



- p'un a oes ganddi neu a yw hi'n cario clefyd etifeddol fel thalasaemia neu (i rai pobl) cryman-gell. Os yw hi'n un sy'n ei gario, byddwch chi hefyd yn cael eich gwahodd am y prawf hwn.

3 Beth yw comesgoriad a sut fyddwn ni'n gwybod os yw'n digwydd?

Yn anffodus, mae beichiogrwydd i rai yn diweddu gyda chamesgoriad. Mae'r mwyafrif o gamesgoriadau yn digwydd yn ystod y 12 wythnos gyntaf. Fe'u hachosir fel arfer oherwydd bod rhywbeth o'i le ar ddatblygiad y babi. Nid oes unrhyw beth y gall unrhyw un ei wneud i atal comesgoriad ar ôl iddo ddechrau. Yn anffodus, mae rhai mamau'n teimlo euogrwydd ar y pryd, mai eu bai nhw yw hynny – ond galli fod yn sicr, nad oes unrhyw beth y gallai hi fod wedi ei wneud i'w atal felly tawela ei meddwl mewn perthynas â hynny.

Mae comesgoriad fel arfer yn dechrau fel mislif, trwy smotiau gwaed o'r fagina a chrampiau ysgafn neu boen cefn. Os yw'r symptomau hyn arni, fe'i gelwir yn 'bygythiad o gamesgoriad' oherwydd nid yw'n bendant y bydd yn colli'r babi – weithiau bydd y gwaedu'n stopio ar ei ben ei hun, ac nid oes comesgoriad. Mewn gwirionedd, mae'n rhyfeddol o gyffredin cael smotiau o waedu ysgafn tua'r amser y byddai'r mislif wedi digwydd. Os bydd hi'n gwaedu ar unrhyw adeg, dylai gysylltu â'r meddyg teulu neu'r fydwraig ar unwaith.

Os yw hi'n fwy na chwe wythnos yn feichiog, gall gael sgan uwchsain i wirio fod gan y babi guriad calon. Mae rhai comesgoriadau yn digwydd heb

unrhyw arwyddion allanol: mae sgan yn datgelu bod y babi wedi marw. Gall y comesgoriadau hyn fod yn arbennig o ddinistriol ar y pryd, i'r ddau ohonoch. Os yw hi'n comesgor, mae'n debygol o deimlo sioc a gofid mawr – fel y gwnei di hefyd. O dan yr amgylchiadau hyn mae'n bwysig bod y ddau ohonoch yn cymryd amser i wella ac i gefnogi'ch gilydd.

4 Beth yw cyneclampsia?

Mae cyneclampsia yn gyflwr beichiogrwydd cyffredin a all arwain at broblemau difrifol i'r fam, a'r babi. Dim ond math ysgafn ohono sydd gan y mwyafrif o ferched sy'n ei gael, ond gall fod yn beryglus. Dyna un rheswm pam ei bod mor bwysig i fam fynd i apwyntiadau cynenedigol a chael prawf ar ei wrin a gwirio ei phwysedd gwaed. Gall bydwragedd weld cyneclampsia trwy wneud y profion hyn. Maen nhw'n edrych am brotein yn ei phi-pi a phwysedd gwaed uchel, sy'n arwyddion

Mae rhai menywod â chyneclampsia yn teimlo'n hollol normal, ond bydd eraill yn cael y symptomau canlynol:

- cur pen drwg
- problemau gweld, fel golwg aneglur neu oleuadau sy'n fflachio o flaen eu llygaid
- chwyddo sydyn yn yr wyneb, y dwylo neu'r traed
- Poen drwg ychydig o dan yr asennau
- Chwydu.



Os yw'r fam yn cael unrhyw un o'r symptomau hyn, dylai un ohonoch gysylltu â'ch bydwraig ar unwaith. Gall cyneclampsia ymddangos unrhyw amser ar ôl 20 wythnos o feichiogrwydd (ac anaml iawn cyn 20 wythnos). Yr unig wellhad yw rhoi genedigaeth i'ch babi. o gyneclampsia.

5 Sut fydda i'n gwybod os yw hi angen gweld meddyg?

Mae'r rhan fwyaf o fenywod yn cael beichiogrwydd syml heb unrhyw broblemau meddygol, ond mae'n bwysig gwybod pryd mae angen cymorth neu gyngor meddygol ar unwaith yn hytrach nag aros am ei hapwyntiad arferol nesaf.

Gwnewch yn siŵr bod un ohonoch chi'n cysylltu â'i meddyg neu fydwraig ar unwaith os bydd unrhyw un o'r pethau hyn yn digwydd:

- Gwaedu o'r fagina, yn enwedig os oes ganddi grampiau bol hefyd.
- Salwch bore mor ddrwg fel ei bod yn chwydu popeth y mae'n ei fwyta neu ei yfed.
- Cosi annioddefol ar ei chroen – gallai hyn fod yn arwydd o cholestasis intrahepatig beichiogrwydd (ICP), anhwylder difrifol ar yr afu y mae angen ei drin.
- Cur pen difrifol nad yw'n diflannu – gallai hyn fod yn arwydd o gyneclampsia, fel y gallai'r ddau nesaf ar y rhestr.
- Problemau gyda gweld (fel golwg aneglur neu oleuadau sy'n fflachio o flaen dy lygaid). 6. Chwydd sydyn ar ei hwyneb, ei dwylo neu ei thraed (mae chwyddo graddol yn normal).
- Nid yw'r babi yn symud cymaint ag arfer.

Os yw mam dy fabi yn cael un neu fwy o'r symptomau hyn, nid yw o reidrwydd yn golygu bod problem, ond bydd y meddyg neu'r fydwraig eisiau gwirio er mwyn bod yn sicr. Os na all siarad â'i bydwraig neu feddyg, dylai ffonio'r ysbyty i gael cyngor. Bydd y rhifau ffôn ar flaen ei nodiadau mamolaeth. Os na all hi gael gafael ar weithiwr iechyd proffesiynol, ewch â hi i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys. Mae'n fwy difrifol os yw hi'n cael gwaedu trwm sydyn neu geuladau gwaed o'i fagina, a / neu boenau bol difrifol nad ydyn nhw'n diflannu. Ffonia 999 a gofyn am ambiwlans.

6 Beth os yw hi'n llewygu?

Pan fydd y fam feichiog yn codi o gadair yn gyflym, efallai y bydd hi'n teimlo'n benysgafn am eiliad. Mae'r math hwnnw o deimlad gwan yn cael ei achosi gan nad oes digon o ocsigen yn cyrraedd ei hymennydd. Os oes rhy ychydig o ocsigen yn ei hymennydd, gall ddisgyn drosodd. Mae teimlo fel llewygu yn arbennig o gyffredin ymysg mamau beichiog. Gall ddigwydd hefyd os bydd hi'n sefyll yn ei hunfan am amser hir.

Sut all di helpu?

- Anoga hi i sefyll i fyny yn araf pan fydd yn codi o eistedd neu orwedd, ac i newid safle yn aml ac osgoi sefyll neu eistedd mewn un lle am gyfnod rhy hir.
- Dylai hi osgoi gorboethi. Mae hynny'n golygu dim cawodydd neu faddonau poeth. Mae'n rhy boeth os oes rhaid iddi roi ei throed i mewn yn araf i ddod i arfer â'r tymheredd.
- Sicrha ei bod yn bwyta prydau rheolaidd ac yn yfed digon o hylifau.



- Anoga hi i wneud ymarfer corff ysgafn. Mae cerdded yn beth da ond, os yw hi'n teimlo fel llewygu neu'n benysgafn yn ystod ymarfer corff, gwiria gyda'r meddyg.
- Dyweda wrth feddyg neu fydwraig am ei symptomau. Efallai yr hoffent wirio a oes ganddi anemia.
- Os yw'n edrych fel y gallai lewygu, helpa hi i eistedd i lawr, plygu drosodd a gofyn iddi anadlu'n ddwfn er mwyn cynyddu llif y gwaed i'w hymennydd. Os yw hi'n teimlo fel llewygu wrth orwedd ar ei chefn, bydd hi'n teimlo'n well os bydd hi'n troi ar ei hochr dde, fel nad yw'n ychwanegu pwysau ar ei chalon.

7 Beth os yw hi'n cael ysfa am fwydydd?

Mae llawer o famau beichiog yn cael ysfa sydyn am fwydydd penodol, ac nid oes unrhyw un yn siŵr pam. Mae'n bosib mai corff menyw sy'n ceisio dweud wrthi nad oes ganddi rai fitaminau neu fwynau pwysig (er bod hynny ychydig yn annhebygol os yw hi'n chwennych toesenni!) Mae hefyd yn bosibl mai ei hormonau sy'n chwarae o gwmpas.

Mae'r ysfeydd mwyaf cyffredin am fwydydd melys, hallt, sbeislyd neu sur. Nid oes unrhyw ddrwg iddi ddilyn ei hysfeydd unwaith y dydd, cyn belled â'i bod yn ysu am fwyd go iawn ac nad yw'n gorfwyta mewn pyliau. Os yw hi'n gweld ei hun yn awchu am fwyta rhywbeth od fel sialc, pridd neu lo, yn bendant nid yw'n syniad da gwrando ar ei chorff bryd hynny.

Beth alli di ei wneud? Ceisia ddeall – bydd yn ofalus i beidio â gwneud iddi deimlo'n lletchwith am rywbeth sy'n

hollol normal. A gwna yn siŵr bod yr oergell wedi'i stocio â'r hyn y mae hi'n ysu amdano yn y nos, felly does dim rhaid iddi ddioddef tan y bore.

8 Allwn ni roi'r gorau i ddefnyddio atal cenedlu?

Mae hwn yn gwestiwn y mae llawer o gyplau beichiog yn ei ofyn i'w hunain, a'r ateb mwyaf diogel yw na: ni ddylech daflu'r condoms i ffwrdd! Mae'n syniad da gwisgo un mewn gwirionedd, oherwydd bydd yn amddiffyn eich babi rhag haint.

Cofia, mae'n hollol ddiogel i fenyw feichiog gael rhyw – er efallai y bydd hi am roi cynnig ar wahanol safleoedd er mwyn bod yn gyfforddus wrth i'w siâp newid. Yr unig eithriad yw os oes ganddi waedu trwm yn ystod beichiogrwydd, ac os felly gall y fydwraig neu'r meddyg ei chynghori i osgoi rhyw. Weithiau gall rhyw achosi rhywfaint o waedu ysgafn iawn, nad yw'n ddim byd i boeni amdano.

9 Pam mae hi mor flinedig?

Gall mamau beichiog flino llawer yn ystod y dydd. Y rheswm syml yw'r egni enfawr sy'n mynd i feithrin babi sy'n tyfu. Mae'n anhygoel bod menywod yn llwyddo i wneud cymaint o bethau eraill tra'u bod nhw'n feichiog.

Anoga hi i gymryd seibiannau. Mae rhai menywod yn credu'n gryf mewn nap adferol (power nap)- cwsge byr o ddim ond 10 neu 15 munud, gyda larwm ar gyfer deffro wedyn. Ond os nad ydy hi yn y gwaith, yn y coleg neu'r ysgol a bod amser ganddi, yna mae'n dda os ydy hi yn gwrando ar ei chorff ac yn



cysgu cyhyd ag sydd ei angen arni. Bydd cwsg yn brin unwaith y bydd y babi yn cyrraedd, felly mae'n wych os gall hi gysgu cymaint ag y gall nawr.

10 A ddylai hi fod yn bwyta i ddau?

Maen nhw'n dweud bod menywod beichiog yn bwyta i ddau. Mae'n wir, ond dylai hi fod yn ofalus am yr hyn y mae'n ei fwyta. Dim ond 200 o galoriau ychwanegol y mae angen iddi eu bwyta bob dydd. Yn ddelfrydol dylai wneud dewisiadau synhwyrol o ble mae'r calorïau ychwanegol hynny'n dod (cliw: nid siocled yn unig!)

Gall dewisiadau calorïau 200 iach fod yn bethau fel llond llaw o rawnwin mewn iogwrt braster isel; cwpl o graceri gyda chaws hufen; dwy dafell o dost grawn cyflawn gyda thaeniad braster isel; neu smwddi banana.

Cofia – mae'n dda annog mam dy fabi i gael diet iach, ond paid â bod yn rhy negyddol a beirniadol am ei bwyta, ceisia fod yn gariadus ac yn ddiplomyddol; gall y rhain fod yn amseroedd sensitif. Hefyd, paid â thrin hyn fel mai ei phroblem hi yn unig ydyw: bydd hi'n ei chael hi'n llawer haws peidio â snacio os byddi di'n gosod esiampyl dda.



Taith emosiynol menywod

Mae astudiaethau'n awgrymu bod cymaint ag un o bob pum merch yn profi iselder neu orbryder pan fyddant yn feichiog neu yn y flwyddyn gyntaf ar ôl genedigaeth y babi. Mae llawer yn teimlo dan straen, yn colli hyder, ac yn dioddef hunan-barch is. Cyn i'r babi gyrraedd, efallai y bydd yn teimlo'n ofidus ynghylch newidiadau ei chorff ac o bosibl yn pryderu am yr enedigaeth ac iechyd y babi. Ar ôl blinder esgor a'r enedigaeth, mae angen amser arnynt i wella – ac os ydynt yn bwydo o'r fron, gall adeiladu a chynnal bond agos o amgylch bwydo eu draenio'n gorfforol ac yn emosiynol.

Yn union fel y mae dynion yn ei wneud pan ddown yn dadau, mae gan fenywod lawer i ddygymod ag ef yn feddyliol pan ddônt yn famau. Mae'r syniad bod menywod yn rhieni 'naturiol' mor gryf yn ein diwylliant nes bod llawer o famau hefyd yn teimlo fel nad ydyn nhw'n cyfateb i'r weledigaeth 'ddelfrydol' o famolaeth sy'n eu hamgylchynu.

Gall 'cefnogaeth cymheiriaid' gan famau eraill, ynghyd â chymorth gan weithwyr proffesiynol fel bydrwagedd ac ymwelwyr iechyd (y bydd llawer ohonynt hefyd yn famau), helpu menywod i wneud synnwyr o'r newidiadau y maent yn mynd drwyddynt, a sut maent yn teimlo.

Ond gallwn ni chwarae rhan hanfodol hefyd, gan greu lle i famau rannu eu meddyliau a'u hofnau, darparu 'te a chydymdeimlad', rhoi sicrwydd iddyn nhw ynghylch pa mor wych ydyn nhw a faint o gariad sydd yna ar eu cyfer, a'u helpu i deimlo'n dda am y ffordd maen nhw'n edrych.



Ymdopi â newidiadau mewn hwyliau

Mae rhai dynion yn canfod bod emosiynau mamau beichiog ychydig yn anrhagweladwy. Efallai ei bod hi'n hapus, mewn sioc, yn llawn cyffro, ac yn poeni pawb ar yr un pryd. Efallai ei bod yn eithriadol sensitif ac yn cynhyrfu neu'n ddig am bethau bach, neu'r hyn y byddech chi neu eraill yn ei ystyried yn bethau bach; neu am yr hyn rydych chi neu bobl eraill yn ei wneud neu'n ei ddweud.

Efallai y bydd hi'n mynd yn anghofus hefyd ac yn ei chael hi'n anodd canolbwyntio. Cymera gysur, bydd ei hormonau'n tawelu ar ôl yr ychydig fisoedd cyntaf. Paid â theimlo bod yn rhaid i ti ddatrys sut mae hi'n teimlo: dy swydd di yw gwrando, empathi a dangos cariad tuag ati

Gall anadlu helpu. Dewch o hyd i amser i fod yn dawel, yn enwedig pan fydd y ddau ohonoch dan straen. Mae'n bwysig osgoi dadlau ar yr adegau hyn. Mae siarad yn helpu hefyd.

Gan fod y ddau ohonoch yn mynd trwy newidiadau mawr, weithiau bydd angen rhywfaint o help allanol arnoch chi. Efallai y bydd y naill neu'r llall ohonoch chi'n teimlo'n ddig, yn drist, yn unig neu'n ofnus. Weithiau gall sgwrsio â phobl eraill eich helpu i roi enw i'ch teimladau, a gweithio drwyddynt. A allet ti ofyn i dy dad sut roedd yn teimlo?

Neu ffrind sydd eisoes yn dad? Efallai bod tadau y gallet ti siarad â nhw yn eich grŵp cynenedigol. Efallai y bydd dy fam, dy chwaer neu ffrind benywaidd yn dy helpu i ddeall sut mae pethau i dy bartner. Mae pobl wrth eu bodd yn rhannu eu doethineb: y cyfan sy'n rhaid i ti ei wneud yw gofyn.



Cadw pethau'n syml

Bydd yn ofalus am ymgymryd â phrosiectau newydd mawr yn y gwaith, oherwydd mae gennyti un gartref eisoes: dod yn dad! Ac ar y nodyn hwnnw, ceisia beidio â bod yn rhy uchelgeisiol gartref chwaith. Mae llawer ohonom yn penderfynu bod angen mwy o le arnom pan wyddom fod babi yn cyrraedd. Gall ein greddf nythu gicio i mewn a'n harwain ni i ymgymryd â phrosiectau DIY mawr, fel ad-drefnu ac ailaddurno ystafelloedd – neu hyd yn oed symud i gartref newydd.

Ychydig iawn o le sydd ei angen ar fabanod nes eu bod yn cerdded, ac yn sicr nid oes ots ganddyn nhw pa liw yw'r waliau! Y pethau pwysicaf i weithio arnyn nhw ar hyn o bryd, yw eich perthnasoedd â'ch gilydd a chyda'r babi. Efallai y gall pethau'r tŷ aros nes ei fod ychydig yn hŷn?

Ymdopi â phroblemau cwsg

Efallai y bydd mamau beichiog yn ei chael hi'n anodd cael digon o gwsg – ymhell cyn yr enedigaeth. Os ydych chi'n byw gyda'ch gilydd, gallai'r diffyg cwsg hwnnw hefyd dy atal di rhag cael noson lawn o orffwys. Efallai y bydd yn rhaid iddi godi a mynd i'r toiled sawl gwaith. Efallai, ei bod yn anodd iddi ddod o hyd i safle cyfforddus i gysgu ynddo. Gallai hyn arwain at un neu'r ddau ohonoch chi'n teimlo'n flinedig ac yn flin trwy'r dydd.

Bydd y bobl o'ch cwmpas yn ymateb trwy ddweud wrthyhych am ddod i arfer ag ef, oherwydd bydd digon o ddiffyg cwsg wedi pan fydd y babi yn cyrraedd. Yn anffodus, maen nhw'n iawn!

Mae rhai menywod yn gweld eu bod yn cysgu orau gyda gobennydd rhwng eu pengliniau a gobennydd y tu ôl i'w cefn. Neu ceisia ei chodi ar bentwr o obenyddion fel ei bod hi'n hanner eistedd, yn hanner gorwedd. Ceisia beidio â gwylltio os yw hi'n tarfu ar dy gwsg – hyd yn oed os wyt ti'n gwybod dy fod ti'n mynd i deimlo'n flinedig yn y gwaith drannoeth. Cofia, dy fabi di mae hi'n ei gario, a does ganddi ddim dewis ond bod yr un sy'n ei gario! Felly cefnoga hi.

Paratoi ar gyfer yr enedigaeth

Ar y daith o genhedlu hyd at enedigaeth, gall y fam (a ti) fynychu nifer o apwyntiadau, sganiau a phroffion bydwragedd oll yn adeiladu tuag at eni'r babi. Ar hyd y ffordd mae angen gwneud penderfyniadau: ble i gael y babi, pa fath o leddfuo poen fyddai orau gan y fam, p'un ai i fynd am enedigaeth ddŵr ac ati. Ei dewisiadau hi yw'r rhain yn bennaf, ond byddant hefyd yn dibynnu ar yr hyn sydd ar gael yn eich ardal leol.

Hi yw'r un fydd yn geni'r babi, felly dy swydd di ar y pwynt hwn yw ei helpu i gael y wybodaeth sydd ei hangen arni i wneud penderfyniadau gwybodus, a'i chefnogi ym mha bynnag benderfyniadau mae'n ei gwneud. Dylai mynychu dosbarthiadau cynenedigol, gofyn cwestiynau i fydwragedd, ac edrych ar rai gwefannau dibynadwy, helpu'r ddau ohonoch i gael synnwyr o'r hyn sy'n teimlo'n iawn. Weithiau, mae hyd yn oed y cynlluniau gorau yn dod ar draws rhwystrau ar hyd y ffordd ac efallai y bydd angen i'r ddau ohonoch newid eich syniadau ynghylch sut beth fydd beichiogrwydd a genedigaeth. Os nad yw pethau mynd fel yr oeddech wedi meddwl, cofia barhau



gyda'r sgysiau â'r fam, cefnoga hi i addasu i'r newidiadau hyn a thrafoda unrhyw bryderon sydd gan y ddau ohonoch. Gallet ei chefnogi i gael y wybodaeth sydd ei hangen arni ac efallai ceisio cefnogaeth gan eich rhwydweithiau neu wefannau cymorth dibynadwy. Os wyt ti'n teimlo bod angen mwy o wybodaeth arnat ti nag yr wyt yn ei dderbyn, paid â bod ofn gofyn – a dalia ati i ofyn.

Ar adegau prin, gallai staff gofal iechyd roi newyddion drwg am eich babi i chi a/neu'r fam. Gallai hyn adael i'r ddau ohonoch wynebu'r penderfyniad i derfynu'r beichiogrwydd ai peidio. Os bydd hyn yn digwydd bydd angen lle ar y ddau ohonoch i dreulio a thrafod beth sy'n digwydd. Beth bynnag fo'ch penderfyniad yn y pen draw, ceisiwch ganolbwyntio ar gefnogi'ch gilydd, a byddwch yn barod i rannu'ch teimladau gyda theulu a ffrindiau dibynadwy, yn ogystal â gofyn pa gwestiynau bynnag sydd gennych chi i'r gweithwyr meddygol proffesiynol. Efallai y bydd sefydliadau arbenigol a chwrsela

profedigaeth yn ddefnyddiol i chi hefyd. Ar ddiwedd y bennod hon mae rhai dolenni i ragor o wybodaeth am sgrinio a sganiau, a chyfweliadau â rhieni sydd wedi derbyn newyddion drwg ac wedi gwneud penderfyniadau anodd.

Dy ganllaw ar gyfer cyfangiadau (contractions)

Ar ryw adeg efallai y bydd y fam yn profi cyfangiadau. Rhyw fath o ymarfer yw'r rhain fel arfer a'u henw yw cyfangiadau Braxton Hicks (a enwyd ar ôl y meddyg o'r 19eg ganrif a'u darganfu). Maen nhw'n digwydd wrth i'w chorff roi cynnig ar sut mae llafur yn teimlo. Mae'r cyfangiadau hyn yn para am ychydig eiliadau – gyda thynhau cryf ar draws y bol ac weithiau yn y cefn a'r coesau – ac yna maen nhw'n stopio. Efallai eu bod yn teimlo'n anghyfforddus, hyd yn oed yn frawychus ar y dechrau, ac maent yn wahanol yn yr ystyr nad ydyn nhw'n dilyn rhythm rheolaidd fel cyfangiadau llafur 'go iawn'.

Mewn cyferbyniad, mae esgor go iawn yn cynnwys cyfangiadau araf, rheolaidd sy'n cryfhau'n gyson, yn aml gyda phoen yn y coesau isaf, y cefn a'r abdomen. Os nad yw ei dŵr wedi torri, nid oes angen cysylltu â'r fydwraig nes bod y cyfangiadau ddeg munud ar wahân.

Os oes ganddi gyfangiadau Braxton Hicks, mae'n help os yw hi'n symud o gwmpas tra'u bod yn digwydd. Fe allet ti anadlu rhywfaint gyda hi tra maen nhw'n digwydd. Weithiau, gall cael rhyw gychwyn cyfangiadau Braxton Hicks, ond nid yw rhyw yn arwain at enedigaeth gynamserol, felly peidiwch â phoeni – nid yw'n peryglu'r babi.





Bod yn bartner geni

Mae llawer o ddynion yn dod i mewn i'r ward esgor yn teimlo fel dieithryn – ac yn rhy aml o lawer, does neb yn helpu i gael gwared ar y teimlad hwnnw trwy egluro pam rwyd ti yno mewn gwirionedd. Felly, dyma ein hargymhelliad.

Yn y bôn rwyd ti yno i wneud pedwar peth:

- 1. Gweithredu fel partner a bod yn dyst i'r wyrth hon**
- 2. Helpu i gadw'r amgylchedd yn ddigynnwrf** trwy ddiwallu ei hanghenion a rheoli dy bryder dy hun.
- 3. Ei chefnogi hi fel y mae'n dymuno cael ei chefnogi**, yn cynnwys ei helpu i anadlu a symud o gwmpas yn y ffordd sy'n gweithio orau iddi hi.
- 4. Sicrhau bod y gweithwyr clinigol yn deall ei dymuniadau a'i hanghenion – yn cynnwys ynghylch lleddfau poen.**

Os wyt ti erioed wedi gweld rhywun yn cael babi ar y teledu, mae'n debyg ei bod hi'n gorwedd ar wely ysbyty gyda'i phengliniau i fyny a'i choesau ar agor. Yn ddigon teg, mae'n bosib ei wneud felly, ond yn gyffredinol, bydd cadw'n unionsyth a dal i symud yn ei gwneud hi'n llai poenus iddi ac yn helpu'r esgor fynd yn gyflymach.

Yn ystod y cyfangiadau cam cyntaf (agoriadol), mae ganddi lawer o opsiynau. Gallai bwyso ar y wal, ar gadair neu

gyda'i breichiau o'ch cwmpas, a siglo ei phelfis. Efallai y bydd hi eisiau penlinio am i fyny, gan ddal gafael arnoch chi. Gallai hi benlinio i lawr ar ei phedwar a siglo. Gallai eistedd yn unionsyth ar bêl fawr. Gallai fynd i mewn i faddon cynnes neu bwlld geni. Neu beth bynnag sy'n teimlo'n iawn!

Pan ddaw hi'n amser yr ail gam esgor (gwthio), bydd aros yn unionsyth yn ei helpu i roi genedigaeth yn gyflymach. Rhaid i'ch babi droi i lawr trwy belfis esgrynog eich partner, ac mae ei phelfis ar agor yn lletach os yw hi'n unionsyth. Er enghraifft, gallai benlinio ar y llawr a dal gafael ar y gwely, neu gallai benlinio ar y gwely a dal gafael arnoch chi.

Fel y gweli, yn hyn oll, fe allai di fod yn graig i'r fam yn ystod y cyfnod esgor. Efallai y bydd yn teimlo fel hwyl, neu fe allai hyd yn oed deimlo ychydig yn frawychus. Ystyria siarad â'r fydwraig am y peth ymlaen llaw, fel dy fod ti'n teimlo'n hyderus ynglŷn â beth i'w wneud.

Ymlediad (dilation): beth ydyw a pham mae o bwys?

Yn ystod y cyfnod esgor, fe fyddi di'n clywed gweithwyr proffesiynol yn siarad am ymlediad. Pan wnânt, maent yn cyfeirio at geg croth y fam, sef gwddf ei chroth. Mae ceg y groth ar gau yn ystod beichiogrwydd ac mae angen iddi agor er mwyn i'ch babi gael ei eni.

Mae cyfangiadau yn agor ceg y groth fesul tipyn. Bydd y fydwraig yn gwirio pa mor agored ydyw pan fydd yn esgor. Unwaith y bydd ceg y groth yn cyrraedd 10cm, mae'n gwbl agored ('wedi ymledu') ac mae'n bryd iddi wthio'r babi allan.



Blwch 6. Sut i wneud ymarfer anadlu

Eisteddwch yn dawel gyda'ch gilydd. Efallai, bydd y fam yn rhoi ei dwylo ar ei bol. Sylwch sut bod rhythm i'r anadlu – ychydig eiliadau i mewn, ychydig o saib, ac ychydig eiliadau allan. Gyda'ch gilydd, efallai y byddwch chi'n dechrau adlewyrchu amseriad anadlu mam. Nawr, ceisiwch ddweud y gair 'babi' yn dawel mewn amser wrth yr anadlu. Dywedwch 'ba-' wrth i chi anadlu i mewn yn araf a dweud '-bi' wrth i chi anadlu allan yn araf.

Gwnewch hyn ychydig o weithiau, gan gadw'r rhythm i fynd. Os gallwch chi gefnogi anadlu mam fel hyn pan fydd yn cael cyfngiad, bydd yn helpu ei chorff i ymlacio a bydd yn cael digon o ocsigen.

Hyd yn oed os nad yw hi'n defnyddio hyn pan fydd yn esgor, mae'n ffordd braf o ymlacio gyda'ch gilydd a chanolbwyntio'ch meddyliau tra'i bod hi'n feichiog.

Mae ymlediad ceg y groth yn cael ei ystyried yn arwydd o sut mae'r esgor yn dod yn ei flaen, felly mae bydwragedd yn talu llawer o sylw iddo. (Gyda llaw, gall genedigaeth fod yn brofiad ymyrrol i fenywod. Mae'n dda atgoffa'r fam nad oes raid iddi gael archwiliad trwy'r fagina os yw'n well ganddi beidio. Mae clinigwyr yn gwneud eu gorau i wrando ar famau beichiog, ond galli di fod ar ei hochr i ddangos iddi dy fod yn poeni ac yn codi llais os yw hi'n teimlo na chlywyd ei dymuniadau.)

Grym anadlu

Mae anadlu da yn hanfodol i'r fam a'r babi a gall fod yn allweddol i gael genedigaeth sy'n teimlo fel ei fod o dan reolaeth, yn hytrach na chael ei arwain gan banig. Mae'n helpu i leihau poen yn ystod esgor ac i sicrhau bod y ddau yn cael digon o ocsigen. Bydd ymarfer

anadlu ymlaen llaw yn ei helpu, a bydd yn dy baratoi ar gyfer ei chefnogi yn ystod y cyfnod esgor.

Pan fydd menyw yn esgor, mae cyhyrau ei chroth yn cyfangu (tynhau) yn galetach a chaletach. Os yw hi'n teimlo'n llawn tyndra neu ofn, mae ei chyhyrau eraill yn tynhau hefyd a gall hyn wneud yr esgor yn fwy poenus. Ar yr un pryd, os yw hi'n teimlo panig, gall ei hanadlu fynd yn fas ac yn gyflymach, ac mae hyn yn golygu efallai na fydd y fam a'r babi yn cael digon o ocsigen. Er mwyn atal y pethau hyn rhag digwydd, mae llawer o fenywod yn ymarfer ymlacio ac anadlu'n ddwfn gyda'u partneriaid ymlaen llaw, er mwyn meithrin pwyll yn ystod esgor.

Gallwch ymarfer anadlu gyda'ch gilydd yn yr wythnosau cyn yr esgor, fel ei fod yn dod yn ail natur yn yr ystafell eni – gweler *Blwch 6. Sut i wneud ymarfer anadlu.*



Pa mor hir y bydd yn ei gymryd iddi wella ar ôl yr enedigaeth

Gall genedigaeth fod yn boenus ac yn flêr. Gall mamau newydd fod yn eithaf cleisiedig a chwyddedig. Os yw hi wedi cael genedigaeth trwy'r fagina, efallai ei bod wedi cael episiotomi (toriad llawfeddygol) neu wedi profi rhwyg i'w gwneud hi'n haws i ben y babi ddod i'r amlwg. O ganlyniad, efallai ei bod wedi cael pwythau.

Dyma ychydig o bethau a allai wneud iddi deimlo'n fwy cyfforddus. Fe allai hi:

- gymryd paracetamol.
- eistedd ar becyn oer (fel bag o bys wedi rhewi) wedi'i lapio mewn lliain am hyd at hanner awr ar y tro.
- cael bath cynnes.
- golchi ei hun yn ofalus (heb sebon) lle mae'r pwythau a'r cleisiau a sychu ei hun yn ofalus.
- gwisgo dillad mawr, rhydd, cysurus.

Os nad yw'r boen a'r anghysur yn gwella ar ôl ychydig wythnosau, anoga hi i siarad â'i bydwraig.

Paratoi ar gyfer bwydo o'r fron

Pan fydd dy fabi yn cael ei eni, hyd yn oed os na all di ddarparu llaeth o dy gorff, fe all di barhau i chwarae rhan bwysig wrth gefnogi ei fwydo. Galli di helpu i greu amgylchedd tawel ar gyfer

mam a'r babi, tra ei bod hi'n ceisio bwydo o'r fron. Gall fod yn anodd, ond gall dy anogaeth wneud byd o wahaniaeth.

P'un a yw'n bwriadu bwydo o'r fron am amser hir ai peidio, mae'n werth iddi roi cynnig arni am yr ychydig ddyddiau cyntaf oherwydd bod y llaeth cyntaf y mae ei chorff yn ei wneud yn arbennig iawn. Fe'i gelwir yn 'colostrwm' ac mae'n fwyd cyntaf perffaith i'ch babi, yn llawn o'r union beth sydd ei angen arno. Mae'n ei amddiffyn rhag germau, yn hawdd ei dreulio gan ei fol bach, yn helpu i atal clefyd melyn (pan fydd croen babi yn mynd yn felyn), a hyd yn oed yn ei helpu i wneud eu 'pw' cyntaf!

Egwyddor bwysig yw 'bwydo ymatebol'. Dyma ble mae mam yn sefydlu cyswllt llygad gyda'r babi ac yn danfon bwyd yn araf. Mae bwydo fel sgwrs, rhyngweithio yn ôl ac ymlaen, gydag eiliadau i oedi, cyn parhau. Bydd yn bwysig bod yn bwyllog a heddychlun wrth fwydo, mewn man tawel lle gall y rhai sy'n cymryd rhan ymlacio gyda'i gilydd ar gyfer yr amser pwysig hwn.

Pan fydd eich babi yn symud ymlaen i fathau eraill o fwydo, gellir rhannu'r cyfrifoldeb. Am y tro, dy rôl di yw helpu i wneud bwydo yn bleser i bawb. Efallai y bydd mam yn trosglwyddo'r babi i ti unwaith y bydd y bwydo wedi'i orffen, er enghraifft, fel bod y babi i ffwrdd o'r fron ac yn gwybod bod y bwydo drosodd am y tro. Efallai y byddi'n dod yn arbenigwr ar 'dorri gwynt', gan rwbio cefn eich babi yn ysgafn ar ôl bwydo a setlo i gysgu.



Dolenni defnyddiol ar gyfer y ddau riant

Dolenni defnyddiol ar gyfer y ddau riant

www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/nhs-stop-smoking-services-help-you-quit

Gwybodaeth am fyw'n iach

www.nhs.uk/live-well including sections on eating, sleep, alcohol, exercise and mental health

Gwybodaeth am ofalu am eich iechyd meddwl

www.mentalhealth.org.uk/your-mental-health/looking-after-your-mental-health

Gwybodaeth am gryman-gell a thalasemia

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/screening-sickle-cell-thalassaemia-pregnant

Gwybodaeth am sganiau a sgrinio

www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/screening-tests

www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/20-week-scan

www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/screening-for-downs-edwards-patau-syndrome

[Interviews with parents about their experiences of antenatal screening](#)

[Interviews with parents about when something is wrong with the baby](#)

Gwybodaeth am gamesgoriad

www.nhs.uk/conditions/miscarriage

www.miscarriageassociation.org.uk

Gwybodaeth am gyneclampsia

www.nhs.uk/conditions/pre-eclampsia

www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-pre-eclampsia.pdf

www.tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-complications/pre-eclampsia-information-and-support

www.action-on-pre-eclampsia.org.uk

Gwybodaeth am esgor a genedigaeth

www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth

Gwybodaeth am fwydo babanod

www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding

www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding



Mae cynnwys tadau yn y cyfnod amenedigol i gefnogi bwydo o'r fron yn ganllaw i fydwagedd a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill, ond mae'n cynnwys llawer o wybodaeth a allai fod yn ddefnyddiol ac yn ddiddorol i ti a mam dy fabi.

Cyrsiau cymorth cyntaf ar-lein gan Ambiwlans Sant Ioan.

Adnoddau i'ch helpu chi i gefnogi iechyd meddwl mam, wedi'u coladu gan y Maternal Mental Health Alliance.

Genedigaeth gynamserol a llawdriniaeth

Amcangyfrifir bod tua un ym mhob 13 sy'n cael eu geni yn y DU yn cael eu geni'n gynamserol³ (hynny yw, cyn wythnos 37 y beichiogrwydd), ac mae angen gofalu amdanynt mewn uned gofal newyddenedigol. Weithiau mae angen llawdriniaeth ar fabanod cynamserol i'w helpu i oroesi. Mae'r rhain yn amseroedd pryderus i ti a'r fam, a gallant wneud wythnosau cynnar eich babi yn anodd iawn. Bydd angen llawer o gefnogaeth emosiynol ac ymarferol arnoch chi, felly ceisiwch weithio allan y ffordd orau o drin y sefyllfa hon gyda'ch gilydd. Cofia, mae miloedd o dadau wedi bod yma o dy flaen, ac mae help ar gael – hyd yn oed os yw weithiau'n teimlo fel bod pawb yn siarad â mam.

Dyma rai dolenni i wybodaeth a chefnogaeth:

www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/signs-of-labour/premature-labour-and-birth

www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/after-the-birth/special-care-ill-or-premature-babies

www.bliss.org.uk/dont-forget-dads

www.healthtalk.org/parents-experiences-neonatal-surgery/overview

Marw-enedigaeth

Marw-enedigaeth yw pan fydd babi yn cael ei eni'n farw ar ôl 24 wythnos gyflawn o feichiogrwydd. Mae'n digwydd mewn oddeutu un ym mhob 250 genedigaeth yng Nghyru a Lloegr. Mae pob marwolaeth babi yn drawmatig i rieni – gan gynnwys ni dadau, hyd yn oed os ydym yn cael ein hanghofio yn aml. Os bydd eich babi yn marw cyn, yn ystod neu ar ôl yr enedigaeth, bydd angen amser a lle arnat ti – a'r fam – i ddelio â'ch colled, gyda'ch gilydd ac fel unigolion. Os yn bosibl, defnyddiwch ba bynnag gymorth profedigaeth a gynigir yn eich ardal chi.

Dyma rai dolenni i wybodaeth a chefnogaeth:

www.nhs.uk/conditions/stillbirth/what-happens

www.sands.org.uk

3. Bliss estimate Prematurity statistics in the UK: We estimate that around 60,000 babies are born prematurely in the UK every year. This means that 1 in every 13 babies born in the UK will be born premature (before 37 weeks of pregnancy).

- ISD, (2016). Births in Scottish Hospitals: Year ending March 2015. Retrieved from: www.isdscotland.org/Health-Topics/Maternity-and-Births/Publications/data-tables.asp
- Public Health Agency, Northern Ireland Child Health System, Children's Health in Northern Ireland, December 2017. Retrieved from: www.publichealth.hscni.net/sites/default/files/RUAG%20Childrens%20Health%20in%20NI%20-%202016-17%20-%20FINAL%20-%20Dec%202017.pdf
- ONS. (2017). Births in England and Wales by Characteristics of Birth, 2017. Retrieved from: www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/livebirths/datasets/birthcharacteristicsinenglandandwales



Pennod 4. Gofalu am dy berthynas gyda dy bartner



Amser i siarad

Gall dod yn rhieni ysgogi llawer o feddyliau ac emosiynau ynot ti a dy bartner, yn amrywio o gyffro i boeni. Mae hynny'n normal. Neilltuwch amser rheolaidd i siarad a gwrando ar eich gilydd – bydd hynny'n eich helpu i aros yn agos.

Mae hwn yn gyfnod yn eich bywyd pan all cyfathrebu fod yn wahanol ac yn anoddach nag o'r blaen gyda'r holl bethau ychwanegol yn digwydd. Felly, rhowch gynnig ar y dechneg 'Siaradwr / Gwrandäwr'. Cymerwch eich tro am un munud ar y tro, i fod yn 'Siaradwr', ac yna cyfnewid i ddod yn 'Wrandäwr'. Gwrandewch yn weithredol heb ymyrryd, anghytuno na chynnig atebion. Efallai y bydd pasio 'baton siarad' rhyngoch hyd yn oed yn helpu'r broses hon ac yn ei gwneud ychydig yn fwy ysgafn. Yn ddelfrydol, fe allech chi wneud hyn bob dydd, ond mae'n debyg y bydd rhoi sesiwn o'r neilltu unwaith yr wythnos i fabwysiadu'r broses newydd hon yn gweithio'n dda. Efallai y gwelwch, yn raddol, ei bod yn dod yn rhan arferol o'r ffordd rydych chi'n cyfathrebu. Ymarferwch yn rheolaidd fel y gallwch chi, ar ôl i'ch babi gyrraedd, ddefnyddio'r dechneg hon i gadw llygad ar eich gilydd.

Penderfynu pwy sy'n gwneud beth

Mae rhai pobl yn credu y dylai tadau fod yn enillwyr cyflog ac y dylai mamau fod yn 'famau sy'n aros gartref' a gwneud y prif waith o ofalu. Mae hyn weithiau oherwydd

traddodiad neu yn syml oherwydd dyna wnaeth eu rhieni fagu eu plant i'w gredu. I lawer o bobl, mae'r syniadau rhywedd hyn yn wir hyd yn oed mewn teuluoedd 'anhraddodiadol' (er enghraifft os ydych yn dad hoyw efallai y bydd rhai pobl yn tybio eich bod yn ennill cyflog hyd yn oed os ydych yn dad sy'n aros gartref).

Os yw'r fam yn treulio blynyddoedd allan o'r gweithle, neu'n gwneud yr holl deithiau i'r ysgol, yr apwyntiadau meddygon ac ati, efallai na fydd ei gyrfa'n cychwyn nes bod y plant yn hŷn. Efallai y bydd hyn yn golygu y byddi yn gweithio oriau hirach neu'n mynd am swyddi â chyflog gwell sy'n gofyn mwy, a allai olygu dy fod yn gweld llai o dy deulu yn y pen draw. Ond os bydd y gwaethaf yn digwydd, a dy fod yn canfod dy hun heb swydd ... a yw hynny'n golygu na fyddi di yn dda i ddim fel tad? Dim o gwbl! Mae mamau yn aml yn 'ddarparwyr' gwych, a gall tadau fod yn rhieni 'aros gartref' gwych hefyd.

Mae cwestiynau am 'pwy sy'n gwneud beth' yn wirioneddol bwysig mewn perthnasoedd cwpl, yn enwedig lle mae yna blant. Mae ymchwil yn awgrymu bod parau-rhieni yn tueddu i fod yn hapusach ac yn agosach pan fyddant yn rhannu'r tasgau ennill, y gofalu a'r tasgau domestig/tŷ. Sy'n golygu sicrhau bod tasgau'n cael eu rhannu mewn ffyrdd sy'n glir ac yn gytûn gan y ddau ohonoch, yn hytrach na thrwy wneud rhagdybiaethau fel 'hi sydd gartref gyda'r babi felly wrth gwrs hi fydd yn gwneud y rhan fwyaf o'r gwaith tŷ', neu 'fe fydd yn gwneud yr holl waith DIY oherwydd ei fod yn ddyn, ac mae dynion yn hoffi'r math yna o beth'!



Peidiwch ag aros nes bydd eich babi yn cyrraedd cyn dechrau meddwl am hyn i gyd – gwnewch hynny mor gynnar â phosib fel eich bod yn y ffrâm meddwl gywir ymlaen llaw. Dyma gyfle i dorri allan o gyfyngiadau rolau gwrywaidd neu fenywaidd ‘nodweddiadol’, ac os dyna beth rydych chi am ei wneud, efallai y bydd angen i chi fod yn greadigol. Efallai bod gennych chi ffrind neu berthynas gyda babi? Os felly, a’ch bod yn teimlo bod angen rhywfaint o ymarfer arnoch, gofynnwch a fyddent yn gadael i chi ddal eu babi, gadael i chi eu gwyllo yn newid cewyn/clwt a dweud wrthyhych am yr hyn y

mae’r babi yn ei wneud mewn gwahanol oedrannau. Yn y blwch isod, rydym wedi rhestru rhai tasgau allweddol y bydd angen i chi eu cyflawni – fel ‘tîm magu plant’. Efallai y gallwch chi feddwl am eraill i’w hychwanegu. Trefna amser tawel i eistedd i lawr gyda dy bartner (ac unrhyw un arall ar y ‘tîm magu plant’) a thrafod pwy ddylai fod yn gwneud pa dasgau a phryd. Ar ôl i chi gytuno ar eich rhestr, ailedrychwch arni bob dau i dri mis, i sicrhau bod cydbwysedd y rolau a’r cyfrifoldebau yn gweithio i’r ddau ohonoch, ac nad yw’r un ohonoch yn llithro i batrymau ymddygiad sy’n achosi drwgdeimlad.

Blwch 7: Pwy sy’n gwneud beth?

TASGAU GWAITH Tŷ CYFFREDINOL	PWY FYDD YN EU GWNEUD? Os am rannu, penderfynwch ar ganran fras ar gyfer pob un
Siopa bwyd	
Cynllunio a pharatoi prydau bwyd	
Clirio a glanhau ar ôl prydau bwyd	
Glanhau’r tŷ	
Mynd â’r sbwriel/ailgylchu allan	
Golchi dillad: golchi, plygu, smwddio	
Darparu incwm	
Talu biliau	
DIY/trwsio pethau	
Arall (e.e. cynnal a chadw’r car, yr ardd)	

continued overleaf...



TASGAU GWAITH TŶ CYFFREDINOL	PWY FYDD YN EU GWNEUD? Os am rannu, penderfynwch ar ganran fras ar gyfer pob un
Bwydo ein plentyn	
Golchi neu roi bath i'n plentyn	
Newid cewyn/clwt ein plentyn	
Gwisgo amdan ein plentyn	
Rhoi ein plentyn yn ei wely/ei gael i gysgu	
Codi yn y nos os yw'n plentyn yn deffro	
Chwarae gyda'n plentyn	
Penderfynu a ddylid neu sut i ymateb i'n plentyn y crio – ac ymateb	
Trefnu gwarchodwyr neu ofal plant	
Trefnu a mynychu apwyntiadau gyda'r meddyg	
Disgyblu ein plentyn	
Danfon a nôl ein plentyn o'r feithrinfa neu ofal plant arall	
Prynu dillad a theganau ar gyfer ein plentyn	



Beth fyddi di'n rhoi'r gorau iddynt?

Efallai y bydd cael babi newydd yn golygu, am gyfnod o leiaf, nad oes gennych yr amser, yr egni na'r arian i wneud yr holl bethau yr oeddech chi'n arfer eu gwneud. Byddwch yn barod yn feddylol i weithio allan pa bethau na all y naill a'r llall ohonoch chi wneud hebddyn nhw, a beth rydych chi i gyd yn barod i roi'r gorau iddynt – o ran diddordebau a rennir a rhai 'unigol'. Mae dod yn rhiant yn aml yn ymwneud â chyfaddawdu.

Pan fydd y ddau ohonoch wedi llunio eich rhestrau, defnyddiwch y dechneg 'Siaradwr / Gwrandäwr' i'w trafod. Beth allai pob un ohonoch ei wneud i sicrhau bod y llall yn gallu parhau i wneud un peth (neu fwy) ar eu rhestr flaenoriaeth? A yw un ohonoch yn barod i roi'r gorau i fwy na'r llall? Unwaith y bydd y cynllun wedi'i lunio, cymerwch ychydig funudau i edrych arno a gofyn i chi'ch hun 'a yw hyn yn teimlo'n deg'? A chynlluniwch i ailedrych ar y cytundeb yn rheolaidd.

Blwch 8: Pethau na allaf roi'r gorau iddynt/Pethau y gallwn roi'r gorau iddynt

Pethau na allaf roi'r gorau iddynt (enghreifftiau)	Pethau y gallaf roi'r gorau iddynt (enghreifftiau)
Mynd i'r 'gym'	Bwyd tecawê
Gweld fy ffrindiau am beint unwaith yr wythnos	Gweld fy ffrindiau'n amlach nag unwaith yr wythnos
Gwyllo fy nhîm pêl-droed ar y teledu	Lleihau faint o chwaraeon rwy'n eu gwyllo

Gallai eich rhestr o weithgareddau gynnwys pethau fel:

- Cwsg da
- Ymarfer corff a chwarae chwaraeon
- Bwyta allan
- Ffilmiau, sinema
- Digwyddiadau chwaraeon
- Netflix/teledu/gemau cyfrifiadur
- Cadw'r tŷ yn lân
- Rhyw
- Siopa neu fynd allan gyda ffrindiau
- Ymweld â'r teulu neu'r teulu'n ymweld â chi





Ymdrin ag anghytundeb

Mae magu plant yn llawn heriau y gellir mynd i'r afael â nhw mewn gwahanol ffyrdd. Sut fyddwch chi'n rheoli bwydo, torri gwynt, setlo? Beth yw'r ffordd orau i helpu'ch plentyn gysgu? Sut ddylech chi roi bath i'r babi? Beth yw'r arferion sy'n wirioneddol bwysig, a beth y gellir ei adael i hap a damwain? Pwy fydd â gofal am eich babi, a phryd?

Sicrhewch eich bod yn trafod y materion hyn yn rheolaidd, fel y gellir setlo anghytundebau yn hawdd. Ac os wyt ti, fel tad, eisiau lle llawn a chyfartal yn y sgysiau hyn, bydda'n barod i wneud y gwaith angenrheidiol. Bydd angen i ti ennill dy le wrth y bwrdd, trwy wybod o brofiad, yn hytrach nag mewn theori, beth sy'n gweithio a beth sydd ddim.

Gwna'r hyn y mae mamau wedi bod yn ei wneud ers amser maith: gofynna gwestiynau, casgla wybodaeth, darllena flogiau am fagu plant. Cama i fyny. Gwna'r gwaith. Bydd hyn yn rhoi hyder i ti annog mam i gamu'n ôl ar brydiau, i wneud lle i ti fod yn dad gweithredol. Gall hyn fod yn arbennig o bwysig os wyt ti wedi dy amgylchynu gan bobl sy'n credu mai mam yn gwybod orau bob amser.

Dadlau'n well

Mae ymchwil yn dangos bod naw o bob deg o'r rhai sy'n rhieni am y tro cyntaf yn dadlau mwy nag oedden nhw cyn i'r plentyn gael ei eni.⁴ Nid yw dadleuon yn golygu bod popeth yn mynd o'i le: rydych chi'n mynd trwy newid mawr ac mae llawer i'w drafod. Mae'n naturiol anghytuno, ac weithiau rydyn ni'n

cythruddo'n gilydd wrth drafod pethau rydyn ni'n anghytuno arnyn nhw! Y mater yw sut i ddadlau mewn ffordd sy'n cadw'r ddau ohonoch yn hapus.

Dyma rai awgrymiadau gwych ar sut i wneud hyn.

- Paid â dechrau dadl â beirniadaeth hallt. Bydd dy bartner yn amddiffynnol, efallai na fydd yn gwranddo ac ychydig gaiff ei gyflawni. Y gyfrinach i berthynas gadarn yw pan mae sylwadau cadarnhaol yn llawer mwy na'r rhai negyddol.
- Paid â chyffredinoli. Cadwa'r pethau bach yn fach a chadwa at y ffeithiau.
- Ehangia dy ffyrdd o siarad am emosiynau. Gwna fwy na bod yn ddiog yn unig. Rwyd ti'n fwy tebygol o gael dy glywed, os galli di hefyd fynegi tristwch, cynnwrf, ofn, anhapusrwydd, siom ac angen.
- Paid ag osgoi ateb neu wrthod ateb – efallai dy fod angen ychydig o amser arnat i dawelu weithiau, ac os yw hyn yn wir, gad iddi wybod bod angen seibiant arnat ac y byddi yn dychwelyd i'r drafodaeth, yn hytrach na cherdded allan neu gau'r drafodaeth.
- Cymodwch cyn amser gwely – ceisia osgoi cysgu ar ddadl, bydda'r un i gynnig cymod.

Helpu'ch gilydd i ymdopi â llai o gwsg

Gall diffyg cwsg mewn babanod fod yn un o broblemau mwyaf cyfnod cynnar magu plant. Mae'n dy adael yn flinedig ac yn flin a gall wneud llanast o dy ddiwrnod.

4. Medina J. (2014) *Brain rules for baby: How to raise a smart and happy child from zero to five*. London: Pear Press (book)



Yn nyfnder y nos, pan fydd eich babi yn deffro a dim ond y ddau ohonoch chi sydd yno, efallai na fydd bob amser yn teimlo fel problem. Weithiau, mae'n amser preifat rhyfeddol, pan fydd holl annibendod y dydd yn cael ei roi o'r neilltu, a gallwch chi ofalu amdany'n nhw heb i unrhyw beth darfu ar y foment. Mae helpu'r un bach i ddod o hyd i'r heddwch sydd ei angen arno i lithro'n ôl i gwsg yn gymaint o fraint, ac mae'n helpu i greu cysylltiad gwych a fydd yn dal i fod yno wrth iddynt dyfu i fyny.

Mae rhai babanod yn cysgu'n well nag eraill. Os ydych chi'n anlwcus, efallai bod gennych chi blentyn sy'n ei chael hi'n anodd iawn – ac os yw hynny'n wir, bydd angen i chi rannu'r baich.

Dyma rai awgrymiadau da gan dadau:

- Os gallwch chi, ceisiwch feistrolu'r grefft o gymryd nap, gan gymryd 10-30 munud pan allwch chi.
- Blaenoriaethwch gysgu dros waith tŷ. Mae'n iawn gadael i'ch safonau domestig ostwng am ychydig yn ystod yr wythnosau cynnar hyn!
- Ceisiwch weld a allwch chi drefnu rhywfaint o hyblygrwydd yn eich gwaith – dim ond unwaith yr wythnos hyd yn oed, gall cyrraedd adref awr yn gynnar neu fynd mewn awr yn hwyr wneud gwahaniaeth mawr.
- Arbedwch amser trwy goginio llawer ar y tro a rhewi prydau bwyd – mae mor ddefnyddiol ar gyfer y dyddiau pan fydd y ddau ohonoch wedi blino go iawn.
- Os oes gennych aelodau o'r teulu sy'n awyddus i helpu, gofynnwch iddynt wneud pethau defnyddiol fel glanhau neu olchi dillad, neu ddod â phryd o

fwyd cartref i chi. Weithiau mae pobl wir eisiau helpu: maen nhw angen i chi ddweud wrthyn nhw beth i'w wneud.

Ymdopi â rhieni

Bydd gan yr holl neiniau a theidiau eu syniadau eu hunain ynglŷn â'ch babi. Efallai yr hoffent gymryd rhan go iawn. Efallai y byddan nhw'n sefyll yn ôl. Efallai y byddan nhw'n wthgar – gyda syniadau sefydlog am yr hyn y dylai mamau a thadau ei wneud. Ond mater i chi a'r fam yw dweud beth sydd ei angen arnoch chi. Weithiau efallai y bydd yn rhaid i chi ofyn iddyn nhw gamu'n ôl ychydig. Hefyd, mater i chi – nid nhw – yw penderfynu pa fath o rieni rydych chi am fod.

Gall tadau gael eu gwthio allan o wneud penderfyniadau gan deuluoedd estynedig sy'n rhy frwdfrydig – ac weithiau mae mamau'n anfwriadol yn caniatáu i hyn ddigwydd. Os yw hynny'n berygl, gwna'n yn siŵr eich bod chi'n trafod y mater, felly rydych chi'ch dau yn effro iddo ac yn anfon neges gyson.

Mae'n dda dangos faint o ran rwyt ti eisiau bod, fel bod neb, waeth pa mor anymwybodol, yn ceisio cymryd dy rôl. Po fwyaf galluog wyt ti o ran gyda gofal babanod, coginio a gwaith tŷ, y mwyaf hyderus y galli di ddweud wrth eraill, 'Rwy'n gallu gwneud hynny' a'r mwyaf y byddant yn parchu dy rôl.

Rhyw

Gall ein bywydau rhywiol ddiodef yn ofnadwy pan ddown yn rhieni. Ond y newyddion da yw, er ei fod efallai yn newid y gêm, does dim rhaid iddo 'roi diwedd ar y gêm'.



Gall profiad beichiogrwydd, genedigaeth, adferiad a bwydo o'r fron ddod â phob math o newidiadau i chwant rhywiol merch. Mae rhai menywod a dynion yn gweld hwn yn gyfnod o atyniad ac agosatrwydd cynyddol, tra bod eraill yn teimlo i'r gwrthwyneb. Mae'r ymatebion hyn i gyd yn naturiol ac yn normal.

Mae rhyw yn ddiogel yn ystod beichiogrwydd, er efallai y byddwch am roi cynnig ar wahanol safleoedd er mwyn bod yn gyfforddus wrth i'w siâp hi newid. Nid yw'n achosi camesgoriad. Nid yw'n rhyfedd. Mae'n normal ac yn naturiol. Efallai dy fod yn bryderus y byddi di'n brifo'r babi. Wnei di ddim, er mae'n debyg ei bod yn well defnyddio condom i'w amddiffyn rhag haint. Yn hwyr yn ystod beichiogrwydd, gall cael orgasm gychwyn cyfangiadau ymarfer (a elwir yn gyfangiadau Braxton Hicks), ond ni fydd yn gwneud i'r esgor ddechrau.



Yr unig eithriad i hyn i gyd yw os oes ganddi waedu trwm, ac os felly gall y fydwraig neu'r meddyg gynghori yn erbyn cael rhyw.

Ar ôl i'r babi gyrraedd, does dim amser cywir nac anghywir i ddechrau cael rhyw eto ond mae'r mwyafrif o famau newydd eisiau aros o leiaf mis neu ddau, oherwydd eu bod yn rhy ddolurus neu'n rhy flinedig.

Paid â rhoi pwysau arni i ddechrau eto yn gynt nag y mae hi'n dymuno. Mae hefyd yn syniad da defnyddio condomau tan chwe wythnos ar ôl yr enedigaeth, i atal heintiau tra bod dy bartner yn gwella. O, ac mae'n bwysig cofio – gallai feichiogi eto os ydych chi'n cael rhyw heb ddiogelwch dair wythnos yn unig ar ôl rhoi genedigaeth, hyd yn oed os nad yw ei mislif wedi cychwyn.

Efallai y byddi di'n teimlo bod angen i ti ddal yn ôl rhag rhyw oherwydd dy fod yn poeni am ei brifo. Efallai y byddi hefyd yn teimlo dy fod yn cael dy wrthod ychydig ar yr adeg hon pan na allwch fod mor agos yn gorfforol ag yr hoffech chi fod. Ceisia dderbyn bod ei hamharodrwydd yn ymwneud â'i hangen i wella. Gwna iddi deimlo'n dda amdani hi ei hun, dangosa dy fod yn dal i'w ffansio a rhoi wybod iddi, a dy fod yn edrych ymlaen at ryw eto pan fydd hi'n teimlo'n iawn, does dim brys.

Pwy bynnag yw dy bartner, gwryw neu fenyw, bydda'n barod am ryw sydd angen bod ychydig yn llai digymell nag o'r blaen os ydych chi'n magu plant gyda'ch gilydd. Rydych chi'n brysur ac wedi blino, ac mae rhywun arall yn bwyta eich amser ac yn tynnu eich sylw oddi ar eich gilydd. Beth am roi cynnig ar gael nosweithiau 'dêt' rheolaidd – gweler *Blwch 9: Nosweithiau dêt*.



Blwch 9: Nosweithiau 'dêt'



Mae cynllunio nosweithiau rheolaidd gyda'ch gilydd yn ffordd dda o ofalu am eich perthynas, ac yn aml yn ei hadnewyddu. Ewch i'r arfer cyn i'r babi gael ei eni fel ei fod eisoes yn ddigwyddiad rheolaidd pan fyddwch chi'n brysur gyda'r babi ac efallai'n anghofio. P'un a yw'r amseroedd arbennig hyn yn arwain at ryw ai peidio, y peth pwysig yw parhau i siarad a chyffwrdd (meddyliwch am gwtshys, cofleidiau a thylino!). Yn y ffordd honno byddwch chi'n cadw'ch bond corfforol yn gryf.

Cofiwch, hefyd, y gallai rhyw yn y gorffennol fod wedi ymddangos yn ddigymell iawn ond, mewn gwirionedd – yn enwedig ar y dechrau – mae'n debyg bod y ddau ohonoch wedi gwneud llawer o ymdrech. Fe wnaethoch chi gynllunio'r hyn roeddech chi'n ei wisgo, ble aethoch chi, sut roeddech chi'n ymddwyn, sut roeddech chi'n edrych. Gall cymryd yr un dull o ymdrin â rhyw ar ôl y babi fod yn ddefnyddiol. Hefyd, cofia y galla dy bartner deimlo'n hapusach ac yn fwy rhamantus os wyt ti wedi gwneud y gwaith glanhau, y gwaith tŷ a dod â blodau!

Bydd angen help arnoch gyda'ch plentyn hefyd, fel eich bod yn cael amser gyda'ch gilydd fel cwpl. Dechreuwch ofyn i chi'ch hunain: pwy arall fydden ni'n ymddiried ynddynt gyda'n babi? Siaradwch â nhw am y rôl hon a dechreuwch eu hyfforddi. Mae'n arbennig o bwysig dy fod ti, fel tad, yn gallu adnabod eich cylch cymorth, pobl rydych chi'n eu hadnabod a all gamu i mewn i helpu'ch teulu newydd a'ch perthynas i weithio'n dda.



Eich plentyn yn y dyfodol

Pan ddown yn rhieni, mae gennym obeithion a breuddwydion ar gyfer ein plant, ac mae rhannu'r rhain â dy bartner yn rhan fawr o sut y bydd eich perthynas yn esblygu ac yn tyfu, gobeithio.

Os wyt ti'n dad biolegol, bydd gan dy blentyn ddau gopi o bron pob genyn: un gennych chi ac un gan y fam. Mae llawer o bethau'n cael eu hetifeddu trwy'r genynnau hyn – er enghraifft lliw eu gwallt, eu llygaid a'u croen, pa mor dal ydyn nhw'n debygol o fod fel oedolyn, ac a oes ganddyn nhw frychni haul ai peidio. Mae genynnau hefyd yn effeithio ar p'un a fydd ganddyn nhw rai cyflyrau iechyd, fel alergeddau ac asthma.

Ond ni fydd dy blentyn yn fersiwn fach ohonoch chi – na'i fam – hyd yn oed os wyt ti ac eraill weithiau'n teimlo bod tebygrwydd cryf. Bydda'n fodlon gwybod mai hwn yw dy blentyn, ac anoga'r plentyn i fod yn bwy bynnag a beth bynnag mae eisiau bod.



Bydd plant yn dangos i chi eu bod nhw'n unigryw – ac os oes gennyt ti blentyn arall, yna bydd y babi hwnnw'n wahanol eto. Mae'n dda, serch hynny, tiwnio i mewn i nodweddion allweddol. Mae rhai babanod yn fywiog, ac eraill yn llonydd. Mae rhai yn chwilfrydig ac yn hyderus, eraill yn fwy ofnus. Mae rhai yn 'pw' yn rheolaidd. Mae rhai yn cysgu mewn pyliau. Bydda'n barod i edrych, dysgu ac addasu.

Wedi dweud hynny i gyd, mae rhai pethau yr ydym ni fel rhieni eisiau eu trosglwyddo i'n plant, sy'n mynd y tu hwnt i eneteg: gwerthoedd a rhinweddau personol, yr hoffem eu hymgorffori ynddynt. Gall fod yn ddefnyddiol meddwl a siarad am y rhain, fel rhan o adeiladu'r elfen 'tîm magu plant' o'n perthnasoedd rhamantus.

Felly – pa rinweddau sy'n wirioneddol bwysig ar gyfer eich plentyn yn y dyfodol? Caredigrwydd? Penderfyniad? Gonestrwydd? Hiwmor? Gwleidyddiaeth? Ufudd-dod? Ysbrydolrwydd? Beth sydd bwysicaf i'r fam? Dyma ymarfer da. Cymerwch ychydig eiliadau fel y gall y ddau ohonoch ysgrifennu'r deg gwerth gorau rydych chi'n gobeithio eu rhoi i'ch plentyn. Yna eu graddio yn nhrefn eu pwysigrwydd a chymharu'ch rhestrau.

Mae'n annhebygol y bydd gennych yr un blaenoriaethau yn union, hyd yn oed os bydd rhai'n cyd-daro. Nawr yw'r amser gorau, yn y dyddiau cynnar, i rannu'ch syniadau, trafod a derbyn unrhyw wahaniaethau. Mae rhianta da yn dibynnu ar gyd-ddealltwriaeth a chyfaddawdu.



Beth os nad yw ein perthynas yn gweithio?

Efallai eich bod chi'n dadlau neu'n anghytuno mwy. Efallai nad ydych chi'n cael llawer o ryw. Efallai bod un ohonoch chi – neu'r ddau ohonoch – yn teimlo bod neb yn eich caru, bod neb yn eich deall, bod neb yn sylwi neu eich bod yn anweledig!

Dyma ddull cam wrth gam da o fynd i'r afael â'r teimladau hyn:

Yn gyntaf...

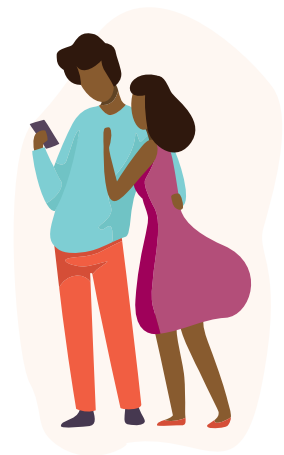
- **Adnabod problem ond ei chulhau, fel ei bod yn fach.** Felly, paid â dechrau gyda 'dydy hi ddim yn fy ngharu i bellach'. Gwell dweud, er enghraifft, 'Rwy'n teimlo'n ofidus oherwydd na wnest ti fy nghofleidio heddiw.'
- **Cytunwch bryd a ble i siarad, a chyfyngu amser ar y sgwrs.** Siaradwch yn araf ac yn ysgafn. Cymerwch eich tro trwy ddefnyddio techneg 'Siaradwr/ Gwrandäwr'.
- **Peidiwch â cheisio datrys y broblem.** Gwrandewch ar eich gilydd. Gweithiwch allan a yw'ch partner yn deall eich sefyllfa ac a ydych chi'n deall yr un peth. Arhoswch yno. Weithiau mae'n rhaid dweud a chlywed y pethau hyn ac mae hynny'n ddigon.

Yn ddiweddarach...

- Awgrymwch cymaint o ffyrdd â phosib o ddatrys y broblem rydych wedi ei deall.
- Trafodwch beth sydd o blaid ac yn erbyn pob datrysiad.
- Cytunwch ar ddatrysiad y bydd y ddau ohonoch yn rhoi cynnig arno.

Peidiwch â disgwyl i'r datrysiad weithio'r tro cyntaf – prosiect 'profi a dysgu' yw hwn.

A pheidiwch â bod ofn ceisio ychydig o gymorth allanol os yw'r ddau ohonoch yn teimlo'n isel neu'n sownd.



Dolenni defnyddiol ar gyfer y ddau riant

Relate: www.relate.org.uk

Family Lives: www.familylives.org.uk/advice/your-family/relationship-advice

Tavistock Centre for Couple Relationships: www.tavistockrelationships.org

Pennod 5. Dod i adnabod dy fabi



Gan nad yw ein babanod yn tyfu y tu mewn i ni, gallwn ni dadau ei chael yn anoddach ‘ymgysylltu’ â nhw cyn iddynt gael eu geni. Mae’n anodd dychmygu beth sy’n digwydd yno hyd yn oed!

Mae Blwch 10: *Dy fabi yn ystod gwahanol gyfnodau beichiogrwydd (gweler isod)* yn rhoi syniad bras i ti o ba faint yw dy fabi, a’r hyn mae’n gallu ei wneud, yn ystod gwahanol adegau yn ystod y beichiogrwydd.

Mae ymchwil yn dangos bod babanod yn dechrau clywed synau o tua hanner ffordd trwy’r beichiogrwydd (tua 18 wythnos ymlaen), ac erbyn tua 25 wythnos gallant glywed ac ymateb i’n lleisiau. Gall gwybod hyn fod yn ddefnyddiol, oherwydd mae’n rhoi ‘ffordd i mewn’ i ni ddechrau adeiladu ein perthynas â nhw yn gynnar. Felly dyma rai syniadau am sut y gallwn ymgysylltu â’n babanod mor gynnar ...

Siarad â’r ‘bwmp’

Gall babanod ddysgu a gwrando pan maen nhw yn y groth. Felly hyd yn oed os yw’n teimlo’n rhyfedd ar y dechrau, gall siarad â’r bwmp fod yn arferiad gwyh i’w ddatblygu. Nid oes ots beth wyt ti’n siarad amdano – nid ydyn nhw’n deall y geiriau. Ond fe ddônt i arfer â sain dy lais, a chanfod ei rythmau’n lleddfol. Paid â gweiddi, ond paid â theimlo’r angen i sibrwd chwaith: dim ond siarad ar lefel arferol, fel dy fod yn cael sgwrs. Fe allet chi hyd yn oed ddarllen iddo. Y syniad

yw dy fod ti’n ei helpu i ddod i arfer â’r synau y bydd yn dod ar eu traws yn ei fywyd bob dydd ar ôl iddo gael ei eni – ei gynnwys yn dy fyd a dangos iddyn nhw dy fod ti, ei dad, yn rhan o’i fyd o.

Effeithiau sŵn

Beth am chwarae rhywfaint o gerddoriaeth iddo? Mae gwrando ar gerddoriaeth yn ystod beichiogrwydd nid yn unig yn lleddfol ac yn ddirchafol i’r fam, ond mae hefyd yn cael effaith gadarnhaol ar y plentyn yn y groth. Wrth i ymennydd dy fabi ddatblygu, bydd yn dechrau ymateb i’r synau y mae’n eu clywed. Profwyd y gall cerddoriaeth chwarae rôl yn natblygiad yr ymennydd cyn ac ar ôl genedigaeth. Bydd hwiangerdd yn gwneud eich babi yn dawelach. Mae’n llonyddu, neu leihau ei symudiadau, mewn ymateb i’r sain. Mae rhai astudiaethau hyd yn oed yn awgrymu y gall babanod adnabod cerddoriaeth a glywsant yn y groth ar ôl iddynt gael eu geni.

Mae’n well peidio â chwarae unrhyw beth rhy uchel, felly cer am alawon sy’n hawdd gwrando arnynt yn dy gasgliad (efallai gadael y metel trwm nes ei fod ychydig yn hŷn). Yn gyffredinol, mae’n well cadw’r amgylchedd o amgylch dy



fabi yn ddigynnwrf, felly os ydyn nhw'n dechrau symud o gwmpas llawer, efallai eu bod nhw'n ceisio dweud rhywbeth wrthy ch chi – cadwch y sŵn i lawr!

Mae llawer o dadau, gan gynnwys rhai sy'n dôn-fyddar, yn canu i'w babanod. Unwaith eto, gall hyn helpu gyda bondio cynnar – ac efallai y bydd yn dy helpu di yn nes ymlaen, oherwydd gall canu cân y mae'n gyfarwydd â hi dy helpu di i'w leddfu yn ystod yr wythnosau cyntaf ar ôl genedigaeth. Mae yna hefyd fathau penodol o gerddoriaeth glasurol y galli eu prynu sydd wedi'u cynllunio'n benodol i gefnogi datblygiad cynnar ymennydd plant. Felly, meddylia am gerddoriaeth hefyd.

Cicio

Efallai y bydd y fam yn dechrau teimlo symudiadau bach dy fabi yn y groth o tua 20 wythnos i mewn i'r beichiogrwydd. Erbyn iddi fod yn feichiog am 30

wythnos bydd y symudiadau hyn wedi tyfu'n fwy, a dylet allu ei weld yn cicio neu'n procio â'i draed neu ei benelin. Paid â phoeni – mae hyn yn hollol normal. Os wyt ti a mam yn darparu rhywfaint o wrthwynebiad ysgafn i'r symudiadau hyn trwy roi dy law neu law mam lle mae'r gic yn digwydd, gall y babi ymateb trwy ddod yn fwy llonydd – a gall hyd yn oed ddod i adnabod dy gyffyrddiad.

Defnyddia dy ddychmyg

Mae astudiaethau'n awgrymu, os wytti'n treulio amser yn dychmygu dy blentyn cyn iddo gyrraedd, gall hyn dy helpu i ffurfio bond cynnar. Gall delweddu sut y gallai edrych, pa nodweddion a allai fod ganddo, a sut y gallai eich perthynas fod – hyd yn oed roi llysenw iddynt, efallai, a siarad am senarios posibl yn y dyfodol – fod yn rhan o greu gofod meddyliol iddynt, ac yn arwydd clir i dy bartner pa mor bwysig yw dy deulu newydd yn dy fywyd.





Blwch 10: Dy fabi yn ystod gwahanol gyfnodau beichiogrwydd

OED	BETH SY'N DIGWYDD?
Beichiogi	Mae beichiogi yn digwydd pan fydd un o dy sberm yn cwrdd, ac yn treiddio wy'r fam. Gelwir hyn hefyd yn ffrwythloni. Ar hyn o bryd, mae cyfansoddiad genetig dy fabi eisoes wedi'i gwblhau, gan gynnwys pa ryw fydd. O fewn tua thridiau, mae'r wy wedi'i ffrwythloni yn ymrannu'n gyflym iawn i lawer o gelloedd. Mae'n pasio i'r groth (a elwir hefyd yn wterws) ac yn atodi ei hun i wal y groth. Mae'r brych (placenta), a fydd yn maethu'r babi, hefyd yn dechrau ffurfio.
4 wythnos	Ar y pwynt hwn mae'r babi yn datblygu'r strwythurau a fydd yn y pen draw yn ffurfio ei wyneb a'i wddf. Mae'r galon a'r pibellau gwaed yn parhau i ddatblygu. Ac mae'r ysgyfaint, y stumog, a'r afu/iau yn dechrau datblygu. Byddai prawf beichiogrwydd cartref yn dangos yn bositif ar y pwynt hwn.
8 wythnos	Mae'r babi tua maint ewin bys. Mae amrannau a chlustiau'n ffurfio, a gallwch weld blaen y trwyn. Mae'r breichiau a'r coesau wedi'u ffurfio'n dda. Mae'r bysedd a bysedd y traed yn tyfu'n hirach ac yn fwy gwahanol i'w gilydd.
12 wythnos	Mae'r babi yn mesur tua dwy fodfedd ac yn dechrau gwneud ei symudiadau ei hun. Efallai y bydd meddyg yn gallu clywed curiad calon y babi gydag offerynnau arbennig. Dylai fod organau rhyw y babi yn dechrau dod yn glir. Ar y pwynt hwn mae eich babi wedi goroesi rhan fwyaf peryglus beichiogrwydd – sef y tri mis cyntaf.
16 wythnos	Mae'r babi bellach yn mesur tua'r un hyd â ffôn clyfar, ac yn pwyso tua'r un peth â nionyn. Gall llygaid y babi flincio, ac mae'r galon a'r pibellau gwaed wedi'u ffurfio'n llawn. Mae olion bysedd ar fysedd a bysedd traed y babi.
20 wythnos	Mae'r babi yn pwyso tua 10 owns ac mae ychydig yn fwy na chwe modfedd o hyd. Gall y babi sugno bawd, dylyfu gën, ymestyn, gwneud wynebau, a chlywed synau. Yn fuan, os nad yw hi eisoes, bydd y fam yn gallu teimlo'r babi yn symud. Tua'r adeg hon, cynigir sgan uwchsain i chi, a gwneir hyn er mwyn sicrhau bod y brych yn iach, ac yn sownd yn iawn a bod eich babi yn tyfu'n iawn. Yn y sgan uwchsain, byddwch chi'n gallu gweld curiad calon a symudiad ei gorff, ei freichiau a'i goesau. Efallai y gallwch ddarganfod a yw'n fachgen neu'n ferch, os ydych chi eisiau.



24 wythnos	<p>Mae'r babi yn pwysu ychydig yn fwy na phêl-droed ac mae'n ymateb i synau trwy symud neu gynyddu ei guriad calon. Efallai y byddwch yn sylwi ar symudiadau herciog os yw'n dioddef o'r igian. Gyda'r glust fewnol wedi'i datblygu'n llawn, efallai y bydd y babi yn gallu synhwyro bod wyneb i waered yn y groth – ac efallai y bydd yn dechrau ymateb i synau, gan gynnwys eich lleisiau.</p>
28 wythnos	<p>Mae'r babi yn pwysu tua'r un peth â bag bach o datws, ac mae'n newid ei safle yn aml ar yr adeg hon yn ystod beichiogrwydd. Mae gan fabanod a gaiff eu geni'n gynamserol ar yr adeg hon siawns dda o oroesi.</p>
32 wythnos	<p>Mae'r babi yn pwysu tua phedwar pwys (dau fag o siwgr) ac mae'n symud o gwmpas yn aml. Mae gan groen y babi lai o grychauwrth i haen o fraster ddechrau ffurfio o dan y croen. Rhwng nawr a'r enedigaeth, bydd eich babi yn ennill hyd at hanner ei bwysau geni.</p>
36 wythnos	<p>Mae babanod yn wahanol o ran maint, yn dibynnu ar lawer o ffactorau, fel rhyw, nifer y babanod sy'n cael eu cario, a maint y rhieni. Felly mae cyfradd twf cyffredinol eich babi'r un mor bwysig â'r maint gwirioneddol. Ar gyfartaledd, mae babi ar y cam hwn tua 18.5 modfedd (hanner metr) o hyd ac yn pwysu'n agos at chwe phwys – tua'r un peth â bricsen tŷ.</p> <p>Mae'r ymennydd wedi bod yn datblygu'n gyflym. Mae'r ysgyfaint bron wedi datblygu'n llawn. Mae'r pen fel arfer wedi'i leoli i lawr i mewn i'r pelfis erbyn hyn.</p> <p>Ystyrir bod eich babi wedi ei gario i'w 'lawn amser' pan fydd yn 37 wythnos. Mae babi yn fabi 'cynnar' os caiff ei eni rhwng 37-39 wythnos, 'ar lawn amser' rhwng 39-40 wythnos, ac yn 'hwyr' rhwng 41-42 wythnos.</p>
40 wythnos	<p>Mae dyddiad 'i lawn amser' (due date) y fam yn nodi diwedd ei 40fed wythnos. Cyfrifir y dyddiad gan ddefnyddio diwrnod cyntaf ei mislif olaf. Yn seiliedig ar hyn, gall beichiogrwydd bara rhwng 38 a 42 wythnos, gyda genedigaeth tymor llawn yn digwydd o gwmpas 40 wythnos. Nid yw beichiogrwydd 'hwyr' – y rhai sy'n para mwy na 42 wythnos – yn hwyr iawn go iawn: efallai nad yw'r dyddiad 'i lawn amser' yn gywir. Am resymau diogelwch, mae'r rhan fwyaf o fabanod yn cael eu geni cyn 42 wythnos. Weithiau efallai y bydd angen i'r meddyg gymell esgor.</p>



O freuddwyd i realiti

Ar ôl i'r babi gyrraedd, mae'r berthynas rwyf ti wedi bod yn pendroni amdani cyhyd, yn dechrau dod yn real.

Mae cyswllt croen wrth groen â dy fabi yn un cam syml iawn y galli di a'r fam ei gymryd, i'w groesawu i'r byd – ac mae'n wych i bawb::

- Mae'n wych i'r babi, gan leihau ei straen a'i helpu i reoleiddio ei anadlu a'i dymheredd.
- Mae'n wych i famau, gan eu helpu i adeiladu bond agos gyda'r babi, a dechrau cael dod i'w adnabod ar gyfer bwydo ar y fron.
- Mae hefyd yn wych i dadau, oherwydd ei fod yn helpu i ysgogi hormonau sy'n gysylltiedig â chariad a hapusrwydd, gan gynnwys ocsitosin a serotonin – ac mae'n lleihau dy lefel testosteron. Bydd y newidiadau hyn yn gwneud i ti deimlo'n agos at dy fabi, ac yn dy helpu i fod yn y meddylfryd cywir ar gyfer gofalu amdano.

TBydd y bydwagedd fel arfer yn rhoi'r babi yn syth ar frest mam, os yw hi wedi cael esgor arferol. Felly fel tad mae'n debyg y bydd yn rhaid i ti aros dy dro. Efallai dy fod yn teimlo'n debyg iawn i riant 'eilradd' ar y pwynt hwn. Ond mae'n debyg ei bod hi'n deg dweud bod mam yn haeddu bod yn 'seren y sioe' ar hyn o bryd, ar ôl yr hyn mae hi newydd fod drwyddo. Hefyd, mae hi wedi cael ei dylunio trwy esblygiad dynol i ddechrau bwydo o'r fron bron yn syth. Yn fwy na hynny, mae'n brofiad anhygoel ei gwyllo hi'n cwrdd a dod i adnabod y wyrth fach mae hi wedi'i chyflawni. Felly, eistedda yn ôl ac ymhyfrydu yn harddwch y cyfan...

Gwna yn siŵr dy fod ti'n barod ar gyfer dy dro di, serch hynny – a chofia pe bai angen toriad Cesaraid, neu os oes angen pwythau arni, efallai y bydd yn rhaid i ti fynd yn gyntaf hyd yn oed. Ceisia wisgo dillad y galli di eu hagor yn hawdd – fel crys gyda botymau i lawr y tu blaen – galli ddadwneud rhai botymau a gosod y babi ar dy frest, yn agos at dy galon a rhoi blanced feddal dros y ddau ohonoch.

Mae llawer o dadau yn disgrifio'r foment y gwnaethom gynnal ein babi fel hyn gyntaf fel rhywbeth gwerthfawr sy'n newid bywyd, felly ceisia beidio â cholli'r cyfle, a gwna yn siŵr dy fod yn hollol 'bresennol'. Amsugna'r cyfan sy'n digwydd o dy amgylch yn hytrach na thynnu sylw dy hun trwy 'dynnu'r llun perffaith'.

Gyda llaw, nid ar gyfer diwrnod cyntaf bywyd eich babi yn unig y mae croen wrth groen. Galli di barhau i'w wneud am fisoedd, ac mae'n ffordd wych o gysylltu'n ddwfn â'r newydd-anedig a'i leddfu pan fydd wedi blino ac yn flin.





Y dyddiau cynnar

Fel rhoddwyr gofal, mae gan famau biolegol fantais fawr droson ni fel tadau, diolch i'w safle unigryw fel y rhai sy'n rhoi genedigaeth i fabanod. Mae'r niwrogemegion sy'n cychwyn ac yn rheoli'r esgor, yn eu helpu i ymdopi â phoen genedigaeth, ac yn cefnogi bwydo o'r fron – ocsitosin a beta-endorffin – sydd hefyd yn eu helpu i fondio gyda'r babi (er y gall gymryd amser i deimlo cysylltiad o hyd i rai mamau).

Mae angen i ni dadau ddibynnu ar ein rhyngweithio corfforol a geiriol gyda'r babi, yn lle hynny, er mwyn rhoi'r gic niwrogemegol gychwynnol y mae ei hangen arnom er mwyn bondio â nhw.

A gall fod yn arbennig o anodd os yw'r babi eisiau mam y rhan fwyaf o'r amser, oherwydd ei bod yn bwydo o'r fron a hi yw'r unig un sy'n gallu darparu bwyd. Hefyd, nid yw babanod newydd yn 'rhyngweithiol' iawn eto: nid ydyn nhw'n gwenu wrth gerdded i chi mewn i'r ystafell neu'n chwerthin ar eich jôcs, er enghraifft!

Felly, gall hyn arwain at wneud i ni deimlo ychydig ar wahân. Nid yw'r cylch ymddangosiadol diddiwedd o gewynnau/glytiau llawn, sgrechiadau newyn a chwsg aflonydd yn gwneud llawer i helpu. A pho fwyaf y mae'r babi eisiau a chael ei gysuro gan y fam, y mwyaf i isel a 'wedi'n gadael allan' y gallwn ei deimlo.



Beth yw'r ffordd orau o ddelio â hyn? Dyma rai egwyddorion i'w dilyn:

- 1. Paid â'i gymryd yn bersonol.** Nid yw fel pe bai dy blentyn ddim yn dy garu – mae mam fel banc bwyd ar ddwy droed yng ngolwg dy fabi, a bwyd yw'r peth mae dy fabi ei angen yn fwy na dim ar hyn o bryd.
- 2. Cymera dy gyfle pan ti'n gallu.** Dalia i sicrhau dy fod ar gael ar gyfer dyletswyddau dal, torri gwynt, newid cewynnau/clytiau a lleddfu. Ac aros gyda'r croen wrth groen, pryd bynnag y bo hynny'n bosibl. Mae'r cyfan yn dda ac mae'n helpu i adeiladu cysylltiad cryf, hyd yn oed os nad yw'r babi weithiau'n ymddangos yn rhoi ymateb amlwg i ti.
- 3. Dal ati i siarad.** Weithiau rydyn ni dadau'n teimlo fel ei bod yn ddibwrpas siarad â babi na all ddeall gair o'r hyn rydyn ni'n ei ddweud, heb sôn am ateb, ond fe fydd yn fuan! Felly cer i'r arfer o roi sylwebaeth barhaus iddo am yr hyn sy'n digwydd o'i gwmpas – mae'n rhan o'r ffordd maen nhw'n dysgu geiriau a chysyniadau newydd.
- 4. Chwaraea'r gêm hir.** Cofia, pan fydd dy blentyn yn dri mis oed, bydd yn dechrau gallu chwarae a rhyngweithio mwy. Pwy a wŷr, efallai y byddi di'n codi gwên neu ddwy. A dim ond y dechrau yw hynny (yn yr adran nesaf byddi'n darganfod pam).
- 5. Crea rôl sy'n 'eiddo i ti'.** Gall gofalu am amser bath/amser gwely neu newid cewynnau/clytiau fod yn gyfleoedd gwych i fondio â dy blentyn. Os na alli reoli hynny bob dydd oherwydd ymrwymadau gwaith efallai y gallet drefnu rhai dyddiau pan fyddi yn arwain? Cofia fod mamau a thadau yn dysgu sgiliau hanfodol gofal babanod trwy ddigon o ymarfer unigol.

Dolenni defnyddiol

Gwybodaeth am gerrig milltir babanod a sut i gefnogi dysgu dy fabi:

www.nhs.uk/start4life/baby/baby-moves

www.hungrylittleminds.campaign.gov.uk

www.bbc.co.uk/tiny-happy-people/activities/zjh8hbk

www.readingrockets.org/article/reading-tips-parents-babies

www.wordsforlife.org.uk



Amser i chwarae

Efallai ei bod yn ymddangos fel ystrydeb bod gan dadau rôl arbennig fel 'ffrindiau chwarae' ar gyfer ein babanod, ond mae ymchwil yn awgrymu bod mwy na gronyn o wirionedd yn y syniad hwnnw. Pan fydd ein babanod ychydig yn fwy rhyngweithiol, mae llawer ohonom yn canfod ein bod yn uniaethu'n haws â nhw. Maen nhw'n dechrau teimlo fel mwy o hwyl. Pan rydyn ni'n tynnu wynebau gwirion arnyn nhw, maen nhw'n gwenu. Os ydyn ni'n gwneud sŵn doniol drwy chwythu ar eu bol, maen nhw'n chwerthin.

Mae chwarae yn aml yn teimlo'n eithaf greddfod ac isymwybodol, a chyn belled â dy fod yn cadw diogelwch (a mwynhad!) dy babi fel prif flaenoriaeth, mae'n debyg y byddi di'n canfod hun yn gwneud gweithgareddau bach dy hun. Nid oes angen llawer o deganau arnat, er y gall fod yn ddefnyddiol cael ychydig o rai mae'n chwarae â hwy yn rheolaidd, oherwydd gall pethau cyfarwydd helpu i'w leddfu weithiau. Mae babanod wrth eu bodd yn chwarae â dŵr (dan oruchwyliaeth bob amser), a gall pethau syml fel dail, bocsys, a thorri darnau o ffabrig helpu i'w cadw'n brysur.



Pan fydd plant yn dechrau cerdded, efallai y gallwn ddechrau 'chwarae sgarmes' (rough and tumble) – chwarae swnllyd a chorfforol sy'n gwneud iddynt chwerthin yn uchel: eu taflu yn yr awyr, eu goglais, rhedeg atom a rowlio ar y llawr gyda'n gilydd. Ond gall babanod chwech i 12 mis oed fwynhau fersiynau 'ysgafnach' o 'chwarae sgarmes' sy'n cynnwys eu symud o gwmpas mewn gofod: eu codi i'r awyr neu eu bownsio ar eich glin; rowlio, dringo, a syrthio dros bobl. Gall gwneud synau ailadroddus (fel chwarae bod yn awyren) ychwanegu at yr hwyl. I weld mwy am 'chwarae sgarmes', gweler Blwch 11 isod.

Cofia: nid yw'n fater o 'naill ai/neu' – mae angen i ni wneud y gwaith gofalu hefyd yn ogystal â'r chwarae. Os mai'r cyfan a wnawn ni yw'r 'pethau hwyl', mae hynny'n ein gosod mewn rôl sy'n fwy o gynorthwydd yn hytrach na phartner rhianta cyfartal.



Blwch 11: Chwarae'n ddiogel

Yn draddodiadol, caiff 'chwarae sgarmes' ei gysylltu â thadau, ac efallai y byddi'n canfod dy hun yn gwneud y math hwn o weithgaredd gyda dy blentyn. Mae hynny'n wych – cyn belled â dy fod yn ei gadw'n ddiogel.

Mae 'chwarae sgarmes' yn brofiad eithaf cymhleth a dwfn sy'n cynnwys penderfyniadau a chyfathrebu gofalus. Pan fyddi di'n codi dy blentyn i'r awyr, rwy'ti'n gwneud yn hollol siŵr nad wyt ti'n mynd i'w ollwng, er enghraifft. Rwy'ti'n asesu ei ymateb. Weithiau, efallai y byddi di'n profi ei derfynau trwy osod nodau na all eu cyflawni'n llwyr – sy'n golygu gwybod beth yw ei alluoedd a'i allu i reoli rhwystredigaeth. Ar gyfer dy blentyn, gall fod dysgu emosiynol: pan mae'n meddwl y gallet ti adael iddo gwmpo, mae'n ddychrynlyd yn ogystal â hwyl; mae'n dysgu ymddiried y byddi di'n ei ddal... a phan mae'n gwybod y gall ymddiried ynot ti, efallai y bydd yn gofyn i ti wneud mwy, neu ddod o hyd i ffyrdd i wneud i ti chwerthin hefyd – oherwydd mae hynny'n teimlo'n dda.

Yr allwedd i lwyddo gyda 'chwarae sgarmes' yw cymryd yr arweiniad gan eich plentyn, oedi ac aros iddo ddangos ei fod eisiau mwy – gall wneud hyn trwy gyswllt llygad, symudiad y corff, gwneud sŵn, neu gyfuniad o'r rhain. Os yw'n gwneud hynny, dyweda'r gair 'mwy' ac ailadrodda'r gweithgaredd. Mae hyn yn ei helpu i ddysgu ei fod yn gallu cyfathrebu a chael yr hyn mae ei eisiau neu ei angen: mae hon yn agwedd allweddol ar yr hyn y mae'r arbenigwyr yn ei alw'n 'ymlyniad sicr' – perthynas agos, gariadus. Rydyn ni'n mwynhau'r math

hwn o chwarae 'rhoi a derbyn' oherwydd ei fod yn ysgogi cemegolion gwerth chweil yn ein hymennydd, yn bwysicaf oll beta-endorffin, sy'n gaethiwus, ac yn aml yn cael ei gynhyrchu pan rydyn ni'n mwynhau gweithgareddau sydd, fel 'chwarae sgarmes', yn cynnwys cydamseriad (fel llafarganu mewn gemau pêl-droed, canu mewn corau neu chwerthin gyda'i gilydd mewn sioe gomedi stand-yp).

Yn ogystal â bod yn gyffur lladd poen naturiol (os cofiwch, mae mamau yn nofio ynddo yn ystod genedigaeth!), mae beta-endorffin hefyd yn gynhwysyn allweddol wrth adeiladu perthnasoedd dynol, a dyna pam y gall fod mor bwysig i ni dadau. Unwaith y bydd ein babanod ychydig yn fwy annibynnol (o tua chwe mis ymlaen), gall chwarae fod yn rhan o'r ffordd rydyn ni'n adeiladu a chryfhau ein hymlyniadau gyda nhw a'u helpu i archwilio'r byd yn hyderus. Mae ymchwil yn awgrymu bod tadau'n gwneud mwy o 'chwarae sgarmes' na mamau – ac mae'n arbennig o gyffredin ymhlith tadau'r gorllewin. Mae arbenigwyr ar esblygiad dynol yn awgrymu y gallai hynny fod oherwydd bod tadau yn y Gorllewin yn 'dlawd o ran o amser', felly mae 'chwarae sgarmes' wedi esblygu i ganiatáu i ni adeiladu a chynnal ein hymlyniadau gyda'n babanod mewn pylliau byr, dwys.

Mae hefyd yn dda iawn i'n plant, oherwydd yn ogystal â chadarnhau ein bondiau â nhw, rydyn ni'n helpu i'w paratoi ar gyfer bywyd yn ein byd cymdeithasol anodd. Maent yn dysgu sut i gydweithredu â phobl eraill, sut i gydbwysu risg a diogelwch ac yn y pen draw, symud ychydig o gamau bach yn agosach at ymreolaeth, hunangynhaliath ac – yn nhermau esblygiadol – goroesiad dynol.

Pennod 6. Jygly gwaith a'r cartref



Gall y dyddiau cynnar o fod yn dad deimlo'n straen os wyt ti'n poeni am arian neu'n ei chael hi'n anodd dod o hyd i'r amser yr hoffet chi ei gael gartref. Mae llawer ohonom ni dadau yn teimlo mai ein cyfrifoldeb ni yw datrys unrhyw bryderon ariannol. Weithiau rydym yn gwneud y camgymeriad o beidio â rhannu ein pryderon, a gall hyn achosi problemau mwy yn y pen draw.

Rheoli eich arian

Nid oes rhaid i gael babi gostio ffortiwn, ond mae llawer o rieni yn mynd i ddadleuon dros arian yn ystod blynyddoedd cyntaf eu babi. Felly mae'n bwysig cadw ar ben faint sydd ei angen arnoch chi fel teulu a gweithio allan, gyda'ch gilydd, o ble mae'n mynd i ddod. Os nad ydych chi wedi eisoes, ceisiwch fynd i'r arfer o gael sgysiau rheolaidd, digynnwrf am gyllid eich teulu. Mae pryderon ariannol yn tynnu eich sylw rhag treulio amser hamddenol gyda'ch babi, ac fel teulu.

Economeg y cartref

Er gwaethaf degawdau o newidiadau yn y gyfraith a chymdeithas, rydym yn dal i fod ymhell o gydraddoldeb rhwng dynion a menywod, o ran ennill a gofalu. Yr amser y mae llawer ohonom yn sylweddoli hyn drosom ein hunain yw pan fydd gennym blant, oherwydd yn sydyn rydym yn wynebu dewisiadau ynghylch pwy fydd yn gofalu am y babi, a beth mae hynny'n ei olygu i'n gyfaoedd a'n cyllid.

Yn aml, nid yw'r rhain yn teimlo fel dewisiadau. Mae'r anghydbwysedd rhwng absenoldeb mamolaeth a

thadolaeth yn rhan fawr o'r broblem – gall mamau gymryd hyd at 52 wythnos i ffwrdd o'r gwaith (dim ond chwech o'r rhain sy'n cael eu talu ar ryw beth fel y swm arferol y mae'n ei ennill), a dim ond pythefnos rydyn ni'n ei gael (neu ddim, os ydym yn hunangyflogedig!). Ac yna mae costau talu am ofal plant, a all fod cymaint fel ei bod yn bwyta'r rhan fwyaf o'n cyflog.

Mewn llawer o deuluoedd, mae'r fam yn aros i ffwrdd o'r gwaith am y rhan fwyaf o'r flwyddyn gyntaf. Yna efallai y bydd hi'n dychwelyd i ddim ond gwaith rhan-amser neu'n dod o hyd i swydd yn agosach at adref sy'n ddigon hyblyg i ganiatáu iddi nôl y plant gan warchodwyr ac ati (ac efallai ei bod yn derbyn cyflog is o ganlyniad).

Felly, i lawer o ddynion, rhan o ddod yn dad yw teimlo'r pwysau'n sydyn o fod yr unig neu'r prif enillydd cyflog ar yr aelwyd – p'un a ydym yn ei hoffi ai peidio.

Ac os nad oes gennym swydd – neu hyd yn oed os ydym yn mynd ati i ddewis bod yn rhiant sy'n aros gartref neu'n weithiwr rhan-amser – efallai y bydd gennym ymdeimlad o fethiant oherwydd nad ydym yn cyflawni rôl y darparwr a ddisgwylir ohonom.



Gwneud synnwyr o'n rolau

Mae llawer ohonom yn cael ein magu gan gredu bod dynion, mewn teuluoedd, yn darparu a bod menywod yn gofalu. Weithiau bydd ein rhieni'n dysgu neu'n dangos hyn i ni yn y ffordd maen nhw'n rhannu'r rolau hyn (neu ddim). Rydym hefyd yn amsugno'r syniad o rolau teuluol ar sail rhyw o'r hyn a welwn ac a glywn o'n cwmpas.

Hyd yn oed os ydym yn ein pennau 100% yn gefnogol i gydraddoldeb rhywiol, a'n bod am i fenywod allu cael gyrfaoedd llwyddiannus, gall fod yn anodd ysgwyd y credoau cyffredin hyn yn llawn.

Mae ein teimladau greddfól ynglŷn â hyn yn bwysig oherwydd eu bod yn rhan o'r ffordd rydyn ni'n gosod ein hunain fel rhieni, ac mewn trafodaethau am arian. Mae rhai tadau yn cŵl gyda'r label 'darparwr', neu'n ei gofleidio'n gadarnhaol, ond mae eraill yn ei chael hi'n anodd, neu'n mynd ati i frwydro yn erbyn y syniad y dylai dynion 'berchnogi' sefyllfa o'r fath. Mae ymatebion mamau i'r rhagdybiaeth (sydd yr un mor bwerus) y dylent fod yn 'brif ofalwr' yn amrywio yn yr un modd.

Weithiau fel tadau gallwn ni gael ein hunain yn brwydro i gyfateb realiti ein bywydau gyda'n dyheadau – yn union fel y mae mamau'n ei wneud.

Mae gan hyn oll y potensial i achosi straen ac anhapusrwydd, yn ogystal â phroblemau yn ein perthnasoedd. Mae ymchwil yn dangos bod cyplau sy'n siarad am y pethau hyn yn agored ac yn aml, yn fwy tebygol o aros gyda'i gilydd (cofiwch yr adran Siaradwr/Gwrandawr yn gynharach.

Rhannu sut rydyn ni'n teimlo

Fel dynion rydyn ni weithiau'n cuddio sut rydyn ni'n teimlo am ein rolau ennill a gofalu, oherwydd ei fod yn gwneud i ni deimlo'n wan, neu rydyn ni'n meddwl efallai nad yw'r bobl o'n cwmpas yn hoffi'r hyn sydd gennym i'w ddweud.

Mae'n gymdeithasol dderbyniol i famau newydd siarad am yr heriau sy'n eu hwynebu, ond mae pethau'n wahanol i dadau, ac mae llawer ohonom ni'n ei chael hi'n anodd siarad am sut rydyn ni'n teimlo.

Mae hyn yn rhannol oherwydd ein bod ni'n cael ein magu i ddangos pa mor gryf ydyn ni. Mae hyn hefyd yn rhannol oherwydd ein bod ni'n gwybod bod gennym ni fwy o rym yn y gymdeithas yn gyffredinol. Felly, os ydym yn teimlo'n ddi-rym – fel y gallem pan na welwn unrhyw ddewis arall ond aros mewn swydd nad ydym yn ei hoffi, er enghraifft, neu os na allwn ddod o hyd i swydd; neu os ydym am wneud mwy o ofal ond na allwn wneud i hynny ddigwydd – mae'n ymddangos yn anodd hawlio lle yn y drafodaeth. Yn aml, rydyn ni'n ymateb trwy osgoi'r sgwrs yn gyfan gwbl, a chadw unrhyw straen rydyn ni'n ei brofi i ni'n hunain.

Os oes unrhyw ran o hyn yn wir amdanat ti, gallai fod yn ddefnyddiol eistedd i lawr a chael 'sgwrs o'r galon' gyda mam dy blentyn. Mewn gwirionedd, hyd yn oed os wyt ti'n teimlo'n iawn, gallai fod yn ddefnyddiol gwneud hyn – oherwydd efallai ei bod hi'n cael trafferth. Mae llawer o fenywod yn taro problemau yn eu gyrfaoedd pan ddônt yn famau, ac mae rhai yn cael trafferth gyda'r rôl 'rhiant arweiniol'. Felly mae'n dda i'r ddau ohonoch osod eich cardiau ar y bwrdd, a chadw sgwrs agored i fynd. Y peth olaf



rydych chi ei eisiau yw i'r naill neu'r llall ohonoch fynd yn ddig.

Paid â mynd i'r trafodaethau hyn fel bod problem y mae angen i chi ei datrys ar unwaith. Edrycha arnyn nhw fwy fel cyfle i ti fynegi sut rwyd ti'n teimlo am fod yn 'ddyn y tŷ', ac unrhyw heriau mae hynny'n eu creu – ac iddi hi wneud yr un peth ynghylch ei rolau fel menyw a mam. Gall yr ymarfer Siaradwr/Gwrandäwr fod yn wych ar gyfer hyn.

Cydbwysedd bywyd a gwaith

I ni dadau, gellir gwaethygu'r ymdeimlad o fod angen 'cadw pethau tu mewn' os oes gennym swyddi lle rydym yn teimlo bod bod yn dad yn mynd yn y ffordd neu angen cymryd sedd gefn.

Mae yna rai rhesymau amlwg, ymarferol pam mae angen i dy gyflogwr wybod dy fod ti'n dod yn dad (gweler Blwch 12: Dy hawliau yn y gweithle fel tad). Ond efallai na fydd cymryd pythefnos o absenoldeb tadolaeth, ynddo'i hun, yn dod â llawer o gydnabyddiaeth i ti o ran graddfa'r newid sy'n digwydd yn dy fywyd.

Mae llawer o gyflogwyr o'r farn nad yw rolau eu staff fel rhieni yn rhan o'u busnes – yn enwedig o ran staff gwrywaidd. Gall hyd yn oed y cwmnïau hynny sy'n darparu pecynnau absenoldeb a thâl mamolaeth hael i helpu i gadw eu staff benywaidd, neu sy'n cynnig opsiynau gweithio hyblyg 'cyfeillgar i deuluoedd', edrych yn syn ar dad sy'n meiddio disgwyl bargaen debyg. Felly, gallai ceisio 'gwneud pethau'n wahanol' fel tad gymryd peth dewrder, yn enwedig os mai ti yw'r prif enillydd neu'r unig enillydd cyflog. Os wyt ti'n gweithio mewn lle

sydd â diwylliant macho cryf – lle nad yw didwylledd ynghylch rolau magu plant yn bodoli, a bod ymrwymiad i dy swydd yn cael ei fesur yn yr oriau a dreulir yn y swyddfa – efallai y byddi di'n barnu ei bod hi'n amhosibl negodi'r cydbwysedd gwaith/bywyd sydd yn gweddu i ti a dy deulu. Os felly, efallai ei bod hi'n bryd chwilio am swydd newydd?

Weithiau, serch hynny, mae pethau'n llai clir ac mae yna ymdeimlad po fwyaf o bobl sy'n agor allan am eu bywydau domestig, y mwyaf parod y bydd y sefydliad i dderbyn. Efallai ei fod yn teimlo fel bod yna un rheol i'r mamau ac un arall i'r tadau. A allech chi fod y dyn cyntaf i herio hyn, trwy ddadlau'r achos mai rhywbeth sy'n radical i ddinosoriaid yn unig yw tadau sy'n cyrraedd adref erbyn amser bath yn yr 21ain ganrif?

Mae hwnnw'n benderfyniad y galli di yn unig ei gymryd, gan bwysu a mesur y risgiau posibl (dy gyflogwr yn dy ystyried yn llai ymroddedig) yn erbyn y buddion (dy gyflogwr yn d weld fel dyn teulu gofalgwr nad yw ei fywyd yn dechrau ac yn gorffen yn y gwaith). Os wyt ti am osgoi ymddiheuro am fethu bod yno ar gyfer eiliadau allweddol ym mywyd dy blentyn, mae'n un efallai y bydd angen i ti ei ystyried.





Blwch 12: Dy hawliau yn y gweithle fel tad

Mae gennyf yr hawl gyfreithiol i amser i ffwrdd i fynd i **ddau apwyntiad cyn-geni** gyda'r fam. Fodd bynnag, nid oes rhaid i dy gyflogwr dy dalu am yr amser i ffwrdd. Mae'n wych mynychu'r apwyntiadau hyn, i ddangos iddi dy fod ti'n malio, a rhannu'r ofnau a'r llawenydd y gallant eu cynnwys. Maent hefyd yn eich helpu i diwnio i mewn i'ch babi a theimlo'n fwy rhan o'r broses.

Mae gennyf hefyd yr hawl i **absenoldeb tadolaeth o hyd at bythefnos**, y mae'n rhaid i ti ei gymryd yn syth ar ôl genedigaeth neu fabwysiadu plentyn. Yn ôl y gyfraith mae gennyf hawl i isafswm cyflog a bennir gan y llywodraeth – neu 90% o dy enillion wythnosol ar gyfartaledd – p'un bynnag sydd leiaf. Mae'r llywodraeth yn ad-dalu'r arian hwn i dy gyflogwr. I fod yn gymwys, does dim rhaid i ti fod yn briod â'r fam nac yn byw gyda hi. Galli gymryd dy absenoldeb mewn talpiau wythnos o hyd – nid fel diwrnodau unigol, oni bai bod dy gyflogwr yn cytuno. Os wyt ti'n lwcus, efallai y bydd dy gyflogwr yn talu mwy na'r isafswm – mae rhai hyd yn oed yn talu absenoldeb tadolaeth ar gyflog llawn. Beth bynnag yw'r gyfradd gyflog, mae angen i ti ddweud wrth dy bennaeth o leiaf 15 wythnos cyn y dyddiad y disgwylir i'r plentyn gael ei eni plentyn, neu efallai y byddi di'n mynd i drafferthion.

Os wyt ti'n hunangyflogedig, ni chei unrhyw absenoldeb tadolaeth â thâl. Felly os wyt ti am gymryd amser i ffwrdd adeg yr enedigaeth, bydd yn rhaid i ti gynilo a'i drefnu dy hun. Gallet, er enghraifft, gynilo 5% o dy incwm bob mis trwy'r beichiogrwydd. Byddai hynny'n rhoi digon i ti gymryd peth



amser i ffwrdd ar ôl yr enedigaeth. (Cofia ystyried y gall dy bartner fod ar gyflog is tra'i bod ar gyfnod mamolaeth.)

Efallai na all di gymryd bloc pythefnos o wyliau. Dyma opsiwn arall: bod yn ddyfeisgar gydag amser yn ystod pob diwrnod gwaith a symud cleientiaid o gwmpas er mwyn creu amser i fod gartref. Gall y math hwn o hyblygrwydd fod yn un o fuddion mawr bod yn fos arnat ti dy hun. Efallai y gallet ti gadw hynny i fynd trwy gydol blwyddyn gyntaf y babi? I gael mwy o fanylion am absenoldeb a thâl tadolaeth, ac amser i ffwrdd ar gyfer apwyntiadau cynenedigol, ewch i: www.gov.uk/paternity-pay-leave.

Ar ôl yr enedigaeth, galli di a'r fam hefyd gymryd absenoldeb rhiant di-dâl. Yn unigol, gall y ddau ohonoch gymryd hyd at bedair wythnos o absenoldeb rhiant di-dâl y flwyddyn ar gyfer bob plentyn (neu fwy, os yw'ch pennaeth yn cytuno). Rhaid i chi ei gymryd fel wythnos gyfan ar y tro yn hytrach nag fel diwrnodau unigol, oni bai bod eich plentyn yn anabl. Ond does dim rhaid i chi gymryd y cyfan ar unwaith. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.gov.uk/parental-leave.



Mae **'amser i ffwrdd ar gyfer dibynnyddion'** yn opsiwn arall os wyt yn gyflogai ac angen amser i ffwrdd mewn argyfwng. Gallai dibynnydd fod yn briod, partner, plentyn, wyres, rhiant, neu rywun sy'n dibynnu arnat ti am ofal. Caniateir amser rhesymol i ffwrdd i chi ddelio â'r argyfwng, ond nid oes unrhyw amser penodol. Mae'n dibynnu ar y sefyllfa felly cadwa mewn cysylltiad rheolaidd â dy gyflogwr. Darganfydda fwy yma: www.gov.uk/time-off-for-dependants.

Efallai y byddi hefyd yn gymwys ar gyfer **absenoldeb rhiant a rennir** – cynllun sy'n caniatáu i famau drosglwyddo rhywfaint o'u habsenoldeb mamolaeth a thalu i'w partner. Gall hyn fod yn wych os gallwch chi wneud i'r cyllid weithio, ond mae lefel y cyflog yn isel iawn – oni bai bod y cyflogwr yn 'ychwanegu ato', ond nid oes llawer yn gwneud hynny. Fodd bynnag, mae'n werth meddwl amdano, yn enwedig os ydych chi wedi cynilo ychydig cyn yr enedigaeth i ychwanegu at y Cyflog Rhiant a Rennir.

I ddarganfod mwy am sut mae Absenoldeb Rhiant a Rennir (SPL), ewch i wefan y llywodraeth: www.gov.uk/shared-parental-leave-and-pay. Dywed rhai cyplau sydd wedi rhannu absenoldeb mamolaeth y fam trwy gymryd hyd yn oed fis neu fwy o SPL, ei fod wedi trawsnewid eu profiadau fel rhieni. Edrychwch ar y clipiau fideo hyn, a luniwyd ar gyfer astudiaeth Gwneud Lle i Dad gan Ysgol Fusnes Manceinion: www.workingfamilies.org.uk/shared-parental-leave-videos/whats-in-it-for-parents/.

Os wyt ti wedi gweithio i'r un cyflogwr am o leiaf chwe mis, mae gennyt ti **hawl**

i ofyn am weithio'n hyblyg – a all fod yn ffordd wych o sicrhau dy fod ti'n parhau i gymryd rhan fel tad ymarferol. Mae yna lawer o opsiynau fel: gweithio gartref am yr amser cyfan neu ran ohono; mynd yn rhan-amser; gweithio oriau cywasgedig (gwasgu'r gwaith i mewn i lai o ddyddiau); gweithio amser hyblyg (yn amrywio dechrau a diwedd dy ddiwrnod gwaith, ond yn cadw oriau craidd).

Gall dy fos ddweud 'na', ond rhaid iddo egluro'r rhesymau busnes yn ysgrifenedig, ac efallai y galli gwyno i dribiwnlys cyflogaeth. Fel y mae pethau ar hyn o bryd, mae llai o dadau na mamau yn gofyn am weithio'n hyblyg, ac mae'r rhai sy'n gwneud hynny, yn fwy tebygol o gael eu gwrthod.

Ond paid â gadael i hyn dy rwystro rhag gofyn y cwestiwn, po fwyaf o dadau sy'n gofyn, po fwyaf y mae cyflogwyr yn sylweddoli y dylent fod yn mynd i'r afael â'r angen.

Dyma rai dolenni i dy helpu di i feddwl am weithio'n hyblyg:

www.gov.uk/flexible-working

www.acas.org.uk/making-a-flexible-working-request

www.timewise.co.uk/article/what-is-flexible-working

Mae Amser gyda Dad yn brosiect a arweinir gan y Sefydliad Tadolaeth, sy'n dod o hyd i ffyrdd i helpu tadau i gyfuno ennill a rhoi gofal. <https://mailchi.mp/fatherhoodinstitute.org/time-with-dad>

Pennod 7. Beth i'w wneud os wyt yn cael trafferth a ble i ddod o hyd i help



Dywedir yn aml fod cael babi newydd yn un o'r amseroedd mwyaf cyffrous yn eich bywyd, ond rydym yn gwybod nad yw'n teimlo'n gyffrous drwy'r amser. Gall y newid i dadolaeth deimlo fel taith, gyda llawer o rannau i fyny ac i lawr. Y broblem yw bod rhai tadau'n siarad am yr uchafbwyntiau yn unig, ac yn cellwair am yr isafbwyntiau.

Rydym hefyd yn gwybod y gall dod yn dad fod yn flinedig ac yn straen. Mae'r rhan fwyaf o dadau yn dod drwyddi ond mae rhai yn ei chael hi'n anodd ymdopi. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn ymwybodol o'r newidiadau corfforol ac emosiynol sy'n digwydd i famau wrth gael plentyn. Y gwir yw bod tadau yn cael eu heffeithio gan y newidiadau hyn hefyd.

Gall babi newydd newid popeth i mam a dad. Nid yw rhai o'r newidiadau hyn yn hawdd nac yn gyfforddus wrth addasu iddynt.

Efallai dy fod ti'n teimlo'n rhwystredig bod gennyt ti lai o amser ac egni. Efallai y byddi di'n teimlo'n isel, yn fflat neu'n llethol, gyda dy feddyliau'n rasio yn barhaus.

Pam ydw i'n teimlo'n wahanol? Pam mae cael babi yn effeithio ar iechyd meddwl tadau?

Mae cael babi yn newid mawr mewn bywyd. Mae pob tad yn prosesu'r newid hwn yn wahanol. Nid ydym yn gwybod yn union pam mae cael babi yn effeithio ar rai tadau yn fwy nag eraill. Mae'n debygol o fod yn gyfuniad o ffactorau fel newidiadau hormonaidd, straen gofalu am fabi newydd, newidiadau mewn ffordd o fyw, a'ch magwraeth a'ch profiadau eich hun.

Mae rhai tadau yn canfod bod cael babi yn effeithio ar eu hiechyd meddwl a rhai ddim.

Mae iechyd meddwl yn disgrifio iechyd dy feddyliau, dy deimladau a dy ymatebion. Nid yw'r term 'iechyd meddwl' yn ymwneud ag iechyd meddwl gwael yn unig. Mae'n bwysig cofio y gallwn hefyd wneud pethau i gynnal





iechyd meddwl da, a fydd yn ein helpu i ymdopi'n well pan ddaw bywyd yn anodd.

“Nodweddir iechyd meddwl da gan allu rhywun i ddysgu; teimlo, mynegi a rheoli ystod o emosiynau cadarnhaol a negyddol; i ffurfio a chynnal perthnasoedd da ag eraill; ac i ymdopi â newid ac ansicrwydd a'i reoli.”⁵

Mae iechyd meddwl pawb yn newid yn dibynnu ar yr hyn sy'n digwydd yn eu bywyd. Mae hyn yn normal. Yn aml mae ein hiechyd meddwl yn newid oherwydd 'sbardunau', ac mae gwyddonwyr yn credu y gall cael babi fod yn un o'r sbardunau hyn.

“Mae iechyd meddwl yn ymwneud â lles yn hytrach na salwch.”

Beyond Blue ⁶

Gall fod yn ddefnyddiol deall rhai o'r ffactorau a all gyfrannu at ein hiechyd meddwl fel tadau. Mae *Pennod 1. Y wyddoniaeth o 'ddod yn dad'*, yn trafod rhai o'r newidiadau hormonaidd sy'n digwydd mewn dynion wrth iddynt ddod yn dadau. Mae'r rhain yn bwysig i'n helpu i addasu i fod yn well rhoddwr gofal a'n galluogi i fondio gyda'n babi.

Ond mae hyn hefyd yn golygu bod yn rhaid i'n corff ddod i arfer â'r gwahaniaethau hyn. Gwyddys bod hormonau'n effeithio ar hwyliau ac iechyd meddwl ymysg pobl ifanc yn eu harddegau sy'n mynd trwy'r glasoed a mamau sy'n mynd trwy feichiogrwydd.

Mae newidiadau hormonau yn effeithio ar dadau hefyd.

Gall gofalu am fabi newydd deimlo fel cyfrifoldeb enfawr, fel cerdded yn y tywyllwch wrth i ti ddysgu gwneud rhywbeth nad wyt erioed wedi'i wneud o'r blaen. Gall y cyfrifoldebau newydd hyn gymryd amser i'w prosesu. Mae hyn yn arbennig o heriol pan fyddi di'n colli cwsg ac wedi blino'n lân yn gorfforol.

Ffactorau risg yw'r hyn sy'n rhoi mwy o siawns i chi ddatblygu iechyd meddwl gwael. Mae rhai o'r ffactorau hyn o fewn ein rheolaeth, ond mae llawer ohonynt y tu hwnt iddo. Er enghraifft, mae dod yn dad newydd yn ffactor risg ar gyfer iselder: fel tadau newydd rydyn ni ddwywaith yn fwy tebygol o ddiodef o iselder o gymharu â dynion eraill o'r un oed.

Rhai o'r ffactorau y mae gwyddonwyr ac ymchwil wedi'u nodi yw:

- dy eneteg
- a wyt ti wedi cael salwch meddwl blaenorol
- dy swydd
- dy sefyllfa ariannol
- dy sefyllfa dai
- dy oed
- dy iechyd corfforol ac
- a oedd y beichiogrwydd wedi'i gynllunio.

1. www.mentalhealth.org.uk/your-mental-health/about-mental-health/what-good-mental-health
2. www.beyondblue.org.au/the-facts/what-is-mental-health

Un o'r ffactorau risg cryfaf i dadau mewn teuluoedd cwpl yw **a oes gan eich partner iselder ôl-enedigol**. Mae hyn yn bwysig edrych amdano yn y fam. Po fwyaf o gefnogaeth y mae'n ei derbyn gan wasanaethau trwy ei hiselder ôl-enedigol, y lleiaf o effaith y bydd yn ei chael arnoch chi a'ch iechyd meddwl (mae mwy ar iselder ôl-enedigol yn ddiweddarach yn yr adran hon).

Gall tadau sydd â sawl ffactor risg fod ag iechyd meddwl gwych o hyd ond efallai y bydd angen ychydig mwy o gefnogaeth arnynt ar eu taith i ddod yn dad. Gall tadau nad oes ganddynt unrhyw ffactorau risg ddal i gael trafferth ymdopi. Yn fyr, gall unrhyw un gael amser heriol gyda'i iechyd meddwl ar ôl newid mawr mewn bywyd – ac mae dod yn dad yn bendant yn un o'r rheini!



Beth i'w wneud os wyt yn cael diwrnod isel

Mae'n bwysig cofio nad yw'r mwyafrif o dadau yn datblygu problemau iechyd meddwl. Ond nid yw hyn yn golygu bod disgwyl i ti deimlo'n wych neu hyd yn oed yn iawn bob dydd. Mae'n hollol normal teimlo ychydig yn isel neu'n fflat weithiau ar ôl cael babi newydd. Bydd hwyliau isel fel arfer yn gwella dros gyfnod byr. Nid yw hyn yn dy wneud yn dad drwg. Nid yw'n golygu nad wyt ti'n caru dy fabi. Mae'n golygu dy fod ti'n ceisio prosesu trawsnewidiad bywyd enfawr. Yn union fel dy iechyd corfforol, weithiau bydd angen mewnbwn a sylw ychwanegol ar dy iechyd meddwl. Wrth fod yn iachach fe fyddi'n gwella ansawdd dy fywyd ac fe fyddi o fudd i dy deulu.

Derbynia pwy wyt ti

Mae pob tad yn wahanol. Gall bod yn dad fod yn heriol ond dylai hefyd fod yn werth chweil.

Efallai y byddi di'n dda am wneud i dy blant chwerthin neu greu anturiaethau teuluol, efallai y byddet ti'n dda am goginio a dysgu pethau newydd iddyn nhw hefyd. Mae'n bwysig cofio bod yna lawer o bethau a all dy wneud di'n dad gwych.

Mae pob tad yn wahanol ond cofia, mae'n rhaid i ti ddewis pa fath o dad rwyf ti am fod. Mae rhai syniadau defnyddiol am hyn ym Mhennod 1.

"Dechreua feddwl am yr hyn y mae bod yn dad da yn ei olygu i ti. Bydd hyn yn wahanol i bawb. Cysyllta â'r hyn sydd bwysicaf i ti, a pha fath o fagwraeth rwyf ti am ei ddarparu i dy blentyn." Dadvice, Beyond Blue



Gofala am dy hun

gall gofalu am dy hun helpu i wella dy hwyliau. Weithiau gall bod â hwyliau isel fod yn ffordd y mae ein corff yn ein rhybuddio bod angen i ni dalu mwy o sylw i'n lles. (Gweler *10 o gynghorion gwych gan y Sefydliad Iechyd Meddwl: www.mentalhealth.org.uk/publications/how-to-mental-health*).

Dweda wrth rywun sut rwyd yn teimlo

Gad i rywun rwyd ti'n ymddiried ynddynt wybod dy fod yn cael diwrnod isel neu ddiwrnod gwael – dy bartner, aelodau o dy deulu neu ffrindiau. Rydyn ni'n gwybod bod siarad yn dda, a heb ddeall sut rwyd ti'n teimlo, ni all dy anwyliaid dy gefnogi. Efallai y bydd ffrindiau a theulu yn gallu rhoi help ymarferol i ti er mwyn rhoi rhywfaint o le i ti a chymryd peth o'r pwysau oddi arnat ti a dy bartner.

Fodd bynnag, rydym hefyd yn gwybod nad oes gan bob un ohonom rywun yr ydym yn teimlo y gallwn siarad â hwy. Efallai y byddwn ni'n teimlo fel pe bai'r bobl rydyn ni am siarad â nhw ddim yn deall – efallai oherwydd nad ydyn nhw'n dadau eu hunain.

Mae rhai tadau sydd wedi profi hyn wedi sefydlu grwpiau cymorth cymheiriaid. Mae'r grwpiau hyn yn darparu cyfleoedd i dadau rannu eu profiadau â thadau eraill sydd yr un cyfnod o fywyd.

Mae tadau eraill wedi creu gwefannau, blogiau a fforymau cyfryngau cymdeithasol i dadau rannu eu profiadau o ddod yn dad. Nid oes unrhyw un yn gwybod yn well na thadau sut brofiad yw ceisio darganfod sut i ymdopi â thadolaeth.





Blwch 13: Rhai adnoddau a allai helpu

Mae **Because dads matter too** yn darparu gwybodaeth am iechyd meddwl tadau www.andrewmayers.uk/fathers-mental-health

Mae **Fathers Reaching Out – Why Dads Matter** yn cynnig tystiolaeth am iechyd meddwl tadau a'r hyn sy'n digwydd yn y DU

Gwefan yw **Dads Matter UK** sy'n darparu cefnogaeth i dadau sy'n poeni am ddioddef o Iselder, Gorbryder ac Anhwylder Pryder Ôl Drawmatig (PTSD) www.dadsmatteruk.org

Mae **Dads Can Cymru** yn darparu mentora gan gymheiriaid a grwpiau tadau yng Nghymru er mwyn cefnogi tadau gyda'r her o fod yn rhiant. www.dads-can.co.uk

Cymuned o dadau ar-lein a go iawn yw **Dadsnet**, sy'n disgrifio'i hun fel 'tafarn ar-lein' lle gall tadau gyfarfod a rhannu cyngor am rianta er mwyn arfogi a chefnogi ei gilydd. www.thedadsnet.com

Mae **Dope Black Dads** yn ofod ar-lein, yn bodlediad a blog sy'n cefnogi tadau du a'u profiad o fod yn dad. www.dopeblackdads.com

Mae **Dads Unlimited** yn wasanaeth ar gyfer tadau sydd wedi gwahanu er mwyn eu cefnogi trwy dor-teulu a'r rhwystrau diwylliannol sy'n wynebu tadau. Mae'n cynnig mentora un i un, llinell gymorth, gweithdai rhianta ar y cyd, cefnogaeth iechyd meddwl, cefnogaeth llys, grwpiau tadau a chynllun ffrind i dadau. www.dadsunltd.org.uk

Mae **Gingerbread** yn darparu cyngor a chefnogaeth yn benodol i dadau a mamau sy'n rhianta ar eu pennau eu hunain trwy eu gwefan, grwpiau cymorth cymheiriaid, fforwm ar-lein a llinell gymorth rhieni sengl am ddim. www.gingerbread.org.uk

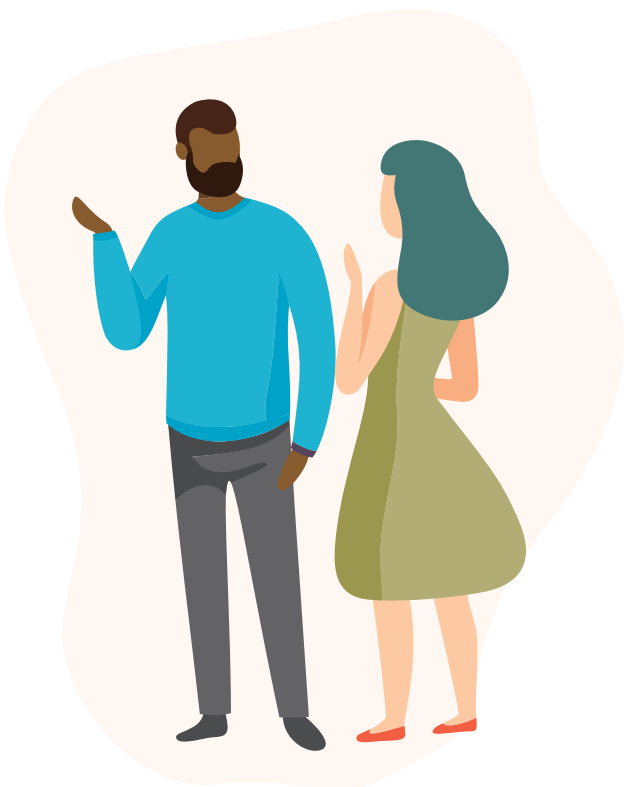
Dadvice – adnodd ar-lein gan Beyond Blue (sefydliad iechyd meddwl o Awstralia) a ddyluniwyd ar gyfer tadau. Mae'n cynnwys fideos wedi'i gwneud gan dadau ar gyfer tadau, prawf straen ar-lein ar gyfer tadau, a chynghorion rhianta i helpu tadau gefnogi eu teuluoedd. www.healthyfamilies.beyondblue.org.au/pregnancy-and-new-parents/dadvice-for-new-dads



Arwyddion o bethau'n mynd yn fwy difrifol

Mae'n arferol weithiau cael diwrnod isel neu deimlo dan straen fel rhiant newydd. Ond os daw'r teimladau hyn yn rheolaidd neu'n barhaus, yna gallai fod yn arwydd o rywbeth mwy difrifol, fel iselder ysbryd neu orbryder. Mae'r rhain yn gryfach o lawer na hwyliau isel oherwydd maen nhw'n eich atal chi rhag gallu gwneud gweithgareddau arferol.

Maent hefyd yn fwy cyffredin nag y mae pobl yn sylweddoli – mae un o bob deg tad yn profi iselder ôl-enedigol ac mae bron i ddau o bob deg tad yn profi gorbryder ôl-enedigol. Gall hefyd effeithio ar unrhyw un. Mae enwogion yn cynnwys Dwayne 'The Rock' Johnson a Michael Phelps wedi siarad am eu profiadau o broblemau iechyd meddwl yn ystod cyfnod cynnar tadolaeth.



Mae **iselder ôl-enedigol** yn fath o iselder y gall mamau neu dadau ei gael ar ôl genedigaeth. Nid genedigaeth eich plentyn sy'n ei achosi, ond cymysgedd o ffactorau a drafodwyd yn gynharach yn y bennod hon. Gellir disgrifio iselder fel hwyliau isel sy'n para'n hir a cholli pleser mewn pethau rydych chi'n eu mwynhau fel arfer.

Mae tadau yn fwyaf tebygol o brofi symptomau iselder dri i chwe mis ar ôl yr enedigaeth, ond gallant bara'n hirach nag y maent yn ei wneud i famau.

Ymhlith y symptomau mae:

- Teimlo'n bigog, yn rhwystredig neu'n ddig
- Teimlo'n fflat a ddim eisiau cymdeithasu
- Ddim yn mwynhau treulio amser gyda'r babi
- Teimlo'n euog neu'n ddi-werth (gan feddwl nad yw mam a'r babi eich angen)
- Anhawster cysgu hyd yn oed pan fydd eich babi yn cysgu neu'n derbyn gofal
- Gweithio oriau hirach neu dreulio amser ar gemau fideo/ar-lein er mwyn osgoi'r babi.
- Yfed mwy o alcohol nag oeddet cyn cael babi
- Meddyliau brawychus am niweidio dy fabi
- Symptomau corfforol: colli pwysau, magu pwysau, newidiadau archwaeth bwyd, blinder



Mae **gorbryder** yn cynnwys teimladau o bryder neu ofn na ellir eu rheoli sy'n effeithio ar dy allu i weithredu. Efallai na fyddi di'n teimlo pryder nac ofn, ond fe allai dy gorff – fe allai di gael symptomau corfforol hyd yn oed os nad wyt ti'n meddwl dy fod yn poeni. Neu efallai y byddi di'n profi meddyliau ac ymddygiadau pryderus.

Ymhlith y symptomau mae:

- Methu stopio poeni neu deimlo bod rhywbeth drwg yn mynd i ddigwydd.
- Anhawster cysgu hyd yn oed pan fydd eich babi yn cysgu neu'n derbyn gofal.
- Teimlo'n bigog, aflonydd, neu ofn eithafol sydyn
- Anhawster canolbwyntio
- Osgoi cymdeithasu neu fynd allan
- Symptomau corfforol: teimlo'n sâl, poen stumog, crychguriadau'r galon, tyndra yn y cyhyrau, chwysu, teimlo'n fyr dy wynt.

Os wyt ti'n cael y symptomau hyn y rhan fwyaf o'r dydd, bob dydd, am fwy na dwy wythnos NEU os wyt ti'n meddwl dy fod yn cael trafferth ymdopi a bod y symptomau hyn yn effeithio ar dy fywyd bob dydd, yna mae'n bwysig ceisio rhywfaint o help.

Nid yw'n golygu dy fod wedi methu fel tad. Y rheswm syml yw y gall afiechydon meddwl olygu newidiadau mewn cemegolion yn dy ymennydd.

Mae hyn yn ei gwneud yn fwy cymhleth na hwyliau isel yn unig ac yn aml mae angen mewnbwn mwy proffesiynol.

Cael ychydig o help ychwanegol

Nid yw bob amser yn hawdd gofyn am gefnogaeth fel tad, yn enwedig os wyt ti'n teimlo mai ti yw ffynhonnell y gefnogaeth ar gyfer dy deulu. Ond yn union fel gyda'n hiechyd corfforol, dim ond hyn a hyn y gallwn ei wneud ar gyfer ein hiechyd meddwl. Hefyd, fel iechyd corfforol, mae'n well cael cefnogaeth yn gynt yn hytrach nag yn hwyrach.

Mae'n bwysig siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Efallai yr hoffet ti siarad â nhw yn gyntaf, neu efallai y byddi di'n teimlo'n fwy cyfforddus yn siarad â dy bartner, aelod o'r teulu neu ffrind dibynadwy ymlaen llaw. Mae gweithwyr gofal iechyd, fel dy feddyg teulu, wedi'u hyfforddi i nodi afiechydon meddwl ac i dy gyfeirio at y gefnogaeth fwyaf priodol. Byddan nhw'n cadw popeth rwy'ti'n ei ddweud wrthyn nhw'n gyfrinachol oni bai eich dy fod yn rhannu rhywbeth sy'n golygu y gallet ti neu rywun fod mewn perygl. Os yw hyn yn wir, byddant yn dweud wrthot ti yn gyntaf pwy y maent yn bwriadu dweud wrthynt.

Mewn apwyntiad meddyg teulu, bydd dy feddyg yn gofyn cwestiynau i ti am dy hwyliau a dy iechyd cyffredinol – mae hyn oherwydd bod angen iddynt asesu dy iechyd meddwl a chorfforol i wirio am holl achosion posibl dy symptomau. Efallai y byddai'n ddefnyddiol ysgrifennu dy symptomau cyn yr apwyntiad, fel



dy fod yn gwybod beth i'w ddweud wrthyn nhw. Yna bydd dy feddyg teulu yn gwneud cynllun gyda thi ynglŷn â'r ffordd orau i dy gefnogi wrth symud ymlaen. Efallai na fyddan nhw'n gallu rhoi diagnosis i ti ar unwaith, ond mae'n bwysig dy fod ti'n cael dy asesu.

Galli hefyd ddod o hyd i gefnogaeth gan grwpiau cymorth cymheiriaid a chymunedau rhyngwyd. Efallai ei bod yn syndod clywed, ond mae yna lawer o dadau sy'n profi'r un teimladau a symptomau â thi. Bydd siarad â thadau eraill sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi yn caniatáu i chi gyfnewid syniadau ac adnoddau defnyddiol. Mae rhai tadau wedi rhannu eu straeon personol am iselder ôl-enedigol mewn

blogiau ac ar wefannau. Os wyt ti'n teimlo'n sownd neu'n gaeth, gall clywed am eu taith trwy dadolaeth dy alluogi i ddod o hyd i eiriau ar gyfer dy daith neu roi syniadau i ti o'r hyn a allai fod o gymorth.

Mae hefyd yn bwysig cadw draw oddi wrth gyffuriau ac alcohol. Er y gallent wneud i ti deimlo'n well am ychydig, gallant effeithio ar sut rwyd ti'n meddwl ac yn teimlo a gall hynny niweidio dy allu i wneud penderfyniadau ac yn aml dy adael yn teimlo'n waeth wedi hynny. Ni all twyllo dy deimladau gael gwared arnyn nhw. Rydyn ni'n gwybod y gall fod yn anodd wynebu sut rwyd ti'n teimlo, ond mae cael cefnogaeth yn effeithiol a bydd o fudd i ti.





Cysylltiadau hunanladdiad ac argyfwng

Weithiau gall ein teimladau fynd yn llethol ac yn flinedig. Ar yr adegau hyn efallai y byddi di'n teimlo bod dy bartner a dy fabi yn well eu byd hebddot ti. Os wyt ti'n teimlo fel nad wyt ti eisiau byw mwyach neu os wyt ti'n ystyried cymryd dy fywyd dy hun, mae'n bwysig dweud wrth rywun.

Nid oes raid i ti frwydro ar ben dy hun. Mae yna lawer o bobl ar gael i wrando ar yr hyn sy'n digwydd i ti a dy helpu di i gadw'n ddiogel. Gall y teimladau hyn ddod ar unrhyw adeg ac felly mae'r llinellau cymorth yn aml yn 24 awr (fel y Samariaid a Llinell Wrando Gweithredu Cymunedol). Mae'n dda gwneud nodyn ohonyn nhw, rhag ofn y bydd eu hangen arnat.

Mae llinellau cymorth am ddim ar agor 24 awr y dydd. Os nad ydych ti eisiau siarad, yna fe all di anfon neges at rywun neu ddefnyddio sgwrsio ar y we.

Y Samariaid:

Ffôn 08457 90 90 90,
E-bost jo@samaritans.org
www.samaritans.org

Community Advice and Listening Line (C.A.L.L.)

Ffôn 0800 132 737, tecstiwch 'help' gyda chwestiwn i ddilyn at 81066,
www.callhelpline.org.uk

Shout Crisis Text Line

Tecstia 'SHOUT' i 85258
www.giveusashout.org

Campaign Against Living Miserably (CALM) *yn benodol ar gyfer dynion*

Ffôn 0800 58 58 58 (5pm–hanner nos bob dydd)
Gwasanaeth sgwrs ar y we www.thecalmzone.net

Os wyt ti wedi brifo dy hun yn ddifrifol neu os wyt ti'n meddwl dy fod ar fin brifo dy hun, ffonia 999, cer i'r adran ddamweiniau ac achosion brys, neu gofynna i rywun ffonio 999 neu fynd a thi i'r adran ddamweiniau.

Mae'r Sefydliad Iechyd
Meddwl a'r Sefydliad
Tadolaeth yn gobeithio bod
hwn yn adnodd defnyddiol
i chi wrth i chi ddod yn dad.

Dymunwn yn dda i chi ar
eich antur newydd i fyd
tadolaeth.



