Wedi cael erthyliad?

Ychydig o fenywod sy'n dewis cael erthyliad yn llawen.

Ond pan fyddan nhw'n wynebu beichiogrwydd nad oeddynt wedi ei gynllunio, maen nhw'n teimlo nad oes ganddyn nhw ddewis arall.

Gall pwysau'r amgylchiadau ymddangos yn drech na nhw ac yn aml bydd diffyg cefnogaeth ar yr adeg bwysig hon. Yn dilyn erthyliad, yn aml teimlad cyntaf y fenyw yw rhyddhad. Mae'n teimlo bod y broblem wedi'i datrys a bod bywyd yn normal unwaith eto. Ond i eraill, mae anawsterau emosiynol doedden nhw ddim wedi'u disgwyl yn dod yn lle'r rhyddhad cychwynnol.

Gall yr anawsterau hyn ddod i'r fei flynyddoedd ar ôl yr erthyliad a gallan nhw gynnwys:

- Diffyg teimlad emosiynol
- Iselder
- Anallu i fod yn agos at fabanod neu blant
- Breuddwydion ailadroddus am yr erthyliad neu am y plentyn heb ei eni
- Teimladau o edifeirwch neu o euogrwydd
- Teimlad o golled a gwacter
- Problemau gyda pherthynas
- Dicter tuag at gymar, y teulu, ffrindiau neu hyd yn oed tug at blant
- Anhwylderau bwyta, camddefnyddio alcohol neu gyffuriau
- Teimlo'n ddigymorth ac ynysig
- Hunanwerth isel.

I'r rhan fwvaf o fenvwod nid oes fawr o ddewis ond i **gladdu'r teimladau poenus hyn** er mwyn goroesi. Weithiau bydd yr erthyliad yn gyfrinach. Gall y fenyw ei hunan ofni gael ei beirniadu neu ei chamddeall. Os bydd y teulu neu ffrindiau'n gwybod, maen nhw yn aml yn ansicr sut i ymateb neu i siarad amdano heb beri loes iddi.

Weithiau gelwir y poen hwn sydd wedi'i gladdu'n **straen ôl-erthylu**. Os ydych chi'n dioddef yn dilyn erthyliad, **mae help ar gael**.

Mae'n bosibl **gwella poen emosiynol** yn dilyn erthyliad … ac mae'r broses yn dechrau cyn gynted ag y byddwch chi'n fodlon dweud yr hoffech gael cefnogaeth. Cafodd llawer o fenywod eu helpu eisoes i ddod i delerau â'u penderfyniad i gael erthyliad, naill ai drwy gynghori un i un neu mewn grŵp, gan ddefnyddio rhaglen adfer sensitif o'r enw 'Y Siwrnai'.

'Dw i wedi llwyddo i ddod i delerau â'm colled. Mae poen y gorffennol wedi mynd ac rwy'n teimlo y gallaf i godi fy mhen eto. '

Os hoffech chi siarad â rhywun am eich profiad erthylu …
Ffoniwch linell gymorth gyfrinachol genedlaethol CAREconfidential
0800 028 2228
www careconfidential com**Ewch i'r wefan www.careconfidential.com**
Mae gwybodaeth am eich canolfan leol ar gael oddi wrth un o'r ffynonellau hyn.

Mae CARE Centres Network yn adran o CARE
Mae CARE yn Elusen gofrestredig Rhif 1066963
© CARE Centres Network, cedwir pob hawl cod cynnyrch L033