

Beichiog

Beth nawr?

... Gwneud Penderfyniad

Gwneud Penderfyniad

Dw i'n meddwl fy mod i'n feichiog ...

Yn gyntaf oll. .. Os ydych chi heb wneud prawf beichiogrwydd, gallwch chi brynu un mewn fferyllfa neu gallwch ymweld â'ch canolfan gynghori ar feichiogrwydd leol, â chanolfan galw i mewn y GIG neu ag asiantaeth leol arall.

Mae'n bositif ...

Efallai y bydd hon yn sioc fawr i chi. Mae'n bosibl eich bod yn teimlo'n ddryslyd iawn ac yn poeni os nad oeddech chi wedi cynllunio'r beichiogrwydd. Er y byddwch chi, efallai, yn teimlo o dan bwysau i wneud penderfyniad cyflym, bydd yn eich helpu os ydych chi'n rhoi amser ichi eich hunan i ddod i'r penderfyniad cywir.

Mae'n bosibl mai'r dewis o'ch blaen yw un o'r rhai anoddaf y bydd rhaid i chi ei wneud yn eich bywyd; felly cymerwch eich amser i feddwl yn ofalus am bethau. Gall dewisiadau cyflym achosi mwy o boen yn yr hirdymor.

Mae pethau'n rhy anodd ...

Beth sy'n gwneud bod yn feichiog yn beth anodd i chi ei wynebu ar hyn o bryd?

Efallai eich bod yn poeni y byddwch yn colli eich swydd, neu'ch cymar, neu hyd yn oed eich rhyddid. Efallai eich bod yn teimlo'n rhy ifanc a fyddwch chi ddim yn ymdopi.

Weithiau mae'n anodd gwneud dewisiadau oherwydd bod gwneud dewisiadau wastad yn golygu y bydd ennill a cholli. Mae hyn yn wir gyda phob un o'r opsiynau sy'n agored i chi – mabwysiadu, erthylu neu gael babi. Mae'n bwysig eich bod yn ystyried yn ofalus beth mae pob dewis yn ei olygu.

Er y gall fod yn ddefnyddiol rhestru'r enillion a'r colledion sydd ynghlwm â phob dewis, cofiwch nad y dewis gyda'r nifer mwyaf o enillion a'r nifer lleiaf o golledion yw'r un cywir o reidrwydd. Nid yw mor syml â hynny. Gall un golled fod yn bwysicach na rhestr hir o enillion ... yn union fel y gall un enghraifft o ennill fod yn bwysicach na rhestr hir o golledion!

Wrth wneud penderfyniad fel hwn, gallwn ni weithiau ganolbwyntio ar agweddau ymarferol, fel arian, llety a swyddi, ond mae'r penderfyniad hwn yn llawer mwy pwysig na hynny. Mae'n bwysig eich bod yn gwrando ar beth mae eich calon yn ei ddweud hefyd.

Efallai y byddwch chi'n teimlo bod yna risg y byddwch chi'n colli pethau ymarferol neu faterol pwysig, ond gallwch chi hefyd fod mewn perygl o golli pethau pwysig 'y galon' fel teimlad o heddwch â'ch hunan, eich hunan-barch, eich teimlad o ddiogelwch.

Os ydym yn gwneud dewis yn seiliedig ar ein hamgylchiadau cyfredol yn hytrach nac ar beth sy'n gywir, mae'n rhaid inni ofyn y cwestiwn: 'Petawn i'n gwneud dewis yn seiliedig ar fy sefyllfa fel y mae nawr, sut byddaf i'n teimlo os bydd f'amgylchiadau yn newid?'

Teimladau dyfnach ...

Gall beichiogrwydd nad oedd wedi'i gynllunio beri inni banico. Rydym am gymryd rheolaeth am ein bywydau eto a gall hyn beri inni rithro i wneud penderfyniadau heb feddwl am deimladau a chredoau dyfnach.

Gofynnwch i chi eich hunan: Beth yw fy nheimladau greddfol ...

- am fod yn fam,
- am gael erthyliad
- am wneud cynllun mabwysiadu ar gyfer fy mabi.

Gall fod yn ddefnyddiol i chi feddwl am sut roeddech chi'n teimlo am yr opsiynau hyn *cyn* ichi ddarganfod eich bod yn feichiog. Beth oedd wedi peri i chi deimlo fel hynny?

Beth sy'n bwysig i chi?

Meddylwch am y tri opsiwn. A yw unrhyw rai ohonynt yn gywir neu'n anghywir yn reddfol?

Yn niwylliant heddiw, mae llawer yn credu mai'r penderfyniad sy'n eich gwneud yn hapus yw'r un cywir, ond nid yw hynny o reidrwydd yn wir. Weithiau, y penderfyniad gorau yw'r un nad yw'n peri i chi deimlo'n hapus yn y tymor byr, ond yr un fydd yn rhoi tawelwch meddwl i chi yn yr hirdymor – mae tawelwch meddwl yn dod trwy wneud y peth iawn

Os gwnawn ni rywbeth sy'n anghywir yn reddfol, gall ddatrys ein problemau yn y tymor byr ond yn ddiweddarach efallai byddwn ni'n difaru am y dewis a wnaethon ni. A yw unrhyw rai o'r opsiynau'n mynd yn erbyn eich teimladau dyfnach, yn erbyn eich cydwybod neu yn erbyn eich greddf yn y ffordd hon?

Bod yn onest gyda chi eich hunan ...

Gallwn ni wrando ar ein teimladau dyfnach neu gallwn ni geisio eu cuddio, ond fyddan nhw ddim yn mynd i ffwrdd. Hyd yn oed os nad ydym yn eu cydnabod, gall y teimladau dyfnach hyn effeithio ar ein bywydau. Mae'n bwysig eich bod yn onest gyda chi eich hunan *cyn* i chi wneud eich penderfyniad fel y gallwch chi fod yn llwyr ymwybodol o'r canlyniadau posibl.

...

Gwneud eich dewis

Os ydych chi'n ei deimlo neu beidio, y *mae* gennych ddewis am eich dyfodol. Sicrhewch fod gennych yr holl wybodaeth y mae ei hangen arnoch am bob un o'r tri opsiwn hyn. Peidiwch â phenderfynu'n rhy gyflym ... cymerwch eich amser i siarad amdano i gyd.

Gall siarad â rhywun nad yw'n ymwneud yn emosiynol â'ch sefyllfa, mewn amgylchedd diogel a gofalus, eich helpu i edrych ar yr holl wybodaeth ac ar eich teimladau dyfnach, gan ddarparu unrhyw gefnogaeth y mae ei hangen arnoch chi a chan eich galluogi i ddod i'r penderfyniad cywir.

Mae rhagor o help ar gael i chi:

- Gallwch chi ffonio CareConfidential, ein llinell gymorth genedlaethol ddi-dâl ar 0800 028 2228 i siarad ag ymgynghorydd wedi'i hyfforddi'n llawn ar unwaith.
- Gallan nhw eich rhoi mewn cysylltiad â'ch canolfan gynghori ar feichiogrwydd leol ble y gallwch chi siarad wyneb-yn-wyneb ag ymgynghorydd.
- Gallwch chi fynd ar lein i www.careconfidential.com a siarad ag ymgynghorydd drwy bost ar y we.

Os ydych chi eisoes wedi gweld ymgynghorydd, byddai hi'n hapus i gynnig cefnogaeth barhaus i chi. Pam na wnewch chi apwyntiad arall?