

## **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?**

Meddyliwch 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](http://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?