

# **Pan fydd eich cymar yn feichiog yn annisgwyl.....**

## **Arweiniad i ddarganfod ffordd ymlaen gyda'ch gilydd**

### **Gall beichiogrwydd heb ei gynllunio ddigwydd i unrhyw un .....**

Efallai nad ydych chi'ch dau wedi dod dros y sioc eto a ddim yn gwybod beth i'w wneud, ond mae sut rydych chi'n ymateb i'r sefyllfa'n bwysig.

### **Beth allwch chi ei wneud?**

Yn aml dydy dynion ddim yn gwybod beth i'w wneud i helpu. Weithiau, oherwydd y ffordd y mae cymdeithas wedi labelu'r mater fel 'hawl y fenyw i ddewis', gall dynion deimlo nad oes ganddynt ran yng ngwneud y penderfyniad. Mae rhai dynion yn teimlo eu bod wedi cael eu gadael allan; mae'n ymddangos bod eraill yn falch bod hyn yn eu harbed rhag gorfod cymryd cyfrifoldeb. Efallai y byddwch chi'n teimlo y dylai eich cymar wneud y penderfyniad ar ei phen ei hun.

### **'Beth bynnag byddi di'n ei ddewis, byddaf i'n dy gefnogi di ... '**

Ymateb cyffredin yw 'Beth bynnag yw dy ddewis, byddaf i'n dy gefnogi di ...'. Er bod hyn yn swnio fel rhywbeth cadarnhaol i'w ddweud, yn aml bydd y ferch yn teimlo pwysau i benderfynu ar ei phen ei hun. Mae'n well gan y rhan fwyaf o fenywod wneud penderfyniad gyda chefnogaeth eu cymheiriaid.

### **Wyneb wch ef gyda'ch gilydd, ddim ar wahân ....**

Mae rhai parau'n ymateb drwy dynnu oddi wrth ei gilydd a rhoi'r 'broblem' rhyngddynt nhw. Gallai hyn achosi llawer o densiwn, a hyd yn oed gwrthdaro. Gall fod yn fwy defnyddiol i sefyll gyda'ch cymar ac wynebu'r sefyllfa boenus hon gyda'ch gilydd. Mae angen i'ch cymar wybod beth rydych chi wir yn ei feddwl. Efallai y byddwch yn teimlo y bydd rhannu eich teimladau'n 'trapio' eich cymar ac mae rhai menywod yn amharod i siarad, ond fe fydd yn eich helpu'r ddau ohonoch pan fyddwch chi'n siarad yn agored ac onest am eich teimladau am fod yn dad. Gall teimlo eich bod dan bwysau amser wneud i chi ruthro i wneud penderfyniad cyflym ond heb ei ystyried yn drylwyr. Sicrhewch fod gennych yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch chi am bob opsiwn - magu plant, mabwysiadu ac erthylu - a chymerwch amser gyda'ch gilydd i ystyried pethau'n iawn.

### **Dydy'r un o'r opsiynau'n hawdd.**

### **Dydy'r un ohonynt yn troi'r cloc yn ôl.**

Byddai'n ddefnyddiol i'r ddau ohonoch ddarllen trwy'r daflen o'r enw 'Beth ddewisaf i' a 'Beichiog. Beth nawr ... Gwneud Penderfyniad'. Mae'r rhain yn rhoi gwybodaeth sylfaenol am y tri opsiwn. Yn well byth, ewch i'ch canolfan gynghori ar feichiogrwydd leol i drafod eich sefyllfa gydag ymgynghorydd wedi'i hyfforddi. Gallwch ddod o hyd i'ch canolfan agosaf drwy ffonio'r llinell gymorth genedlaethol, CareConfidential ar 0800 028 2228 neu ewch i'r wefan: [www.careconfidential.com](http://www.careconfidential.com).

### **Am ragor o help, cysylltwch â'r llinell gymorth ddi-dâl genedlaethol: 0800 028 2228**

Bydd ymgynghorydd wedi'i hyfforddi'n falch o'ch helpu ac o'ch cyfeirio chi a'ch cymar i ganolfan beichiogrwydd leol am brawf beichiogrwydd am ddim (os oes angen un) ac amser i siarad.