

Dylen ni gael y cyfle i
DDATHLU
ein beichiogrwydd

**MAE ANGEN
I MI WNEUD
ATGYFEIRIAD**

**SUT WNEWCH
CHI YMDOPI?**



Cynorthwyo rhieni o dan ofal ac wedi hynny: #NegeseuoniRieniCorfforaethol

“Dylen ni gael y cyfle i ddathlu ein beichiogrwydd.”

Roedd rhai rhieni'n ei chael hi'n anodd dathlu eu beichiogrwydd oherwydd eu bod yn teimlo eu bod wedi'u hamgylchynu gan negyddiaeth a barn eu rhieni corfforaethol.

Teimlai rhieni ei bod yn bwysig cael cyfleoedd i ddathlu eu beichiogrwydd ac edrych ymlaen yn gadarnhaol at y dyfodol.



Sganiwch i gael mwy o wybodaeth neu ewch i bit.ly/negeseuonirienicorfforaethol

GOFIWCH
FOD ANGEN
GEFNOGAETH
ARNAF
HEFYD!



Cynorthwyo rhieni o dan ofal ac wedi hynny: #NegeseuoniRieniCorfforaethol

“Cofiwch fod angen cefnogaeth arnaf hefyd.”

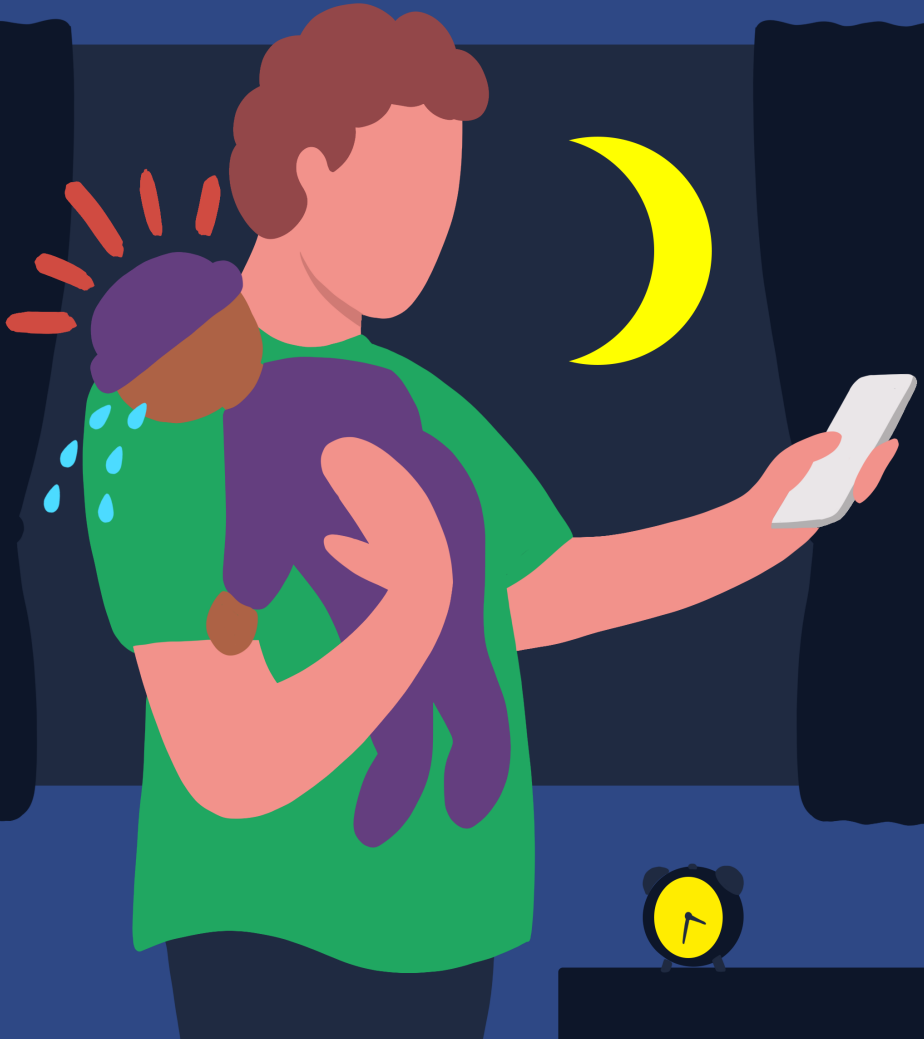
Teimlai rhai rhieni fod yr holl sylw a
chefnogaeth yn canolbwyntio ar eu
babi a'u bod wedi cael eu hanghofio.

Roedd rhieni am i'w rhieni corfforaethol
gofio ystyried eu hawliau, eu hanghenion
a'u dymuniadau hefyd.



Sganiwch i gael mwy o wybodaeth neu
ewch i bit.ly/negeseuonirienicorfforaethol

PWY ALLA I EI ALW YNG NGHANOL Y NOS?



Cynorthwyo rhieni o dan ofal ac wedi hynny: #NegeseuoniRieniCorfforaethol

“Pwy alla i alw yng nghanol y nos?”

Roedd rhai rhieni’n teimlo ar eu pen eu hunain ac nid oeddent yn gwybod pwy y gallent ei alw i gael cysur a chyngor.

Teimlai rhieni ei bod yn bwysig i’w rhieni corfforaethol wirio yn rheolaidd ac os oedd angen, datblygu cynllun, ar gyfer pwy allai eu helpu ‘y tu allan i oriau’.



Sganiwch i gael mwy o wybodaeth neu ewch i bit.ly/negeseuonirienicorfforaethol

Peidiwch ag ychwanegu **PWYSAU** **YCHWANEGOL**



Cynorthwyo rhieni o dan ofal ac wedi hynny: #NegeseuoniRieniCorfforaethol

“Peidiwch ag ychwanegu pwysau ychwanegol.”

Teimlai rhai rhieni eu bod yn cael eu rhoi dan bwysau ychwanegol gyda chymaint o wasanaethau a gweithwyr proffesiynol yn cymryd rhan.

Teimlai rhieni ei bod yn bwysig bod eu rhieni corfforaethol yn ymwybodol y gall dod yn rhiant newydd fod yn llethol i unrhyw un (waeth beth fo’u profiad gofal) ac ystyried eu lles.



Sganiwch i gael mwy o wybodaeth neu ewch i bit.ly/negeseuonirienicorfforaethol

GWELWCH FI FEL YR YDW I





Economic and Social Research Council



Cynorthwyo rhieni o dan ofal ac wedi hynny: #NegeseuoniRieniCorfforaethol

“Gwelwch fi fel yr ydw i.”

Teimlai rhai rhieni eu bod yn cael eu barnu'n annheg ar sail hanes eu teulu a'u hymddygiad yn y gorffennol.

Teimlai rhieni ei bod yn bwysig bod rhieni corfforaethol yn eu gweld fel y maent ar hyn o bryd, er mwyn cydnabod newid a thwf a chydnabod cryfderau a gwytnwch.



Sganiwch i gael mwy o wybodaeth neu ewch i bit.ly/negeseuonirienicorfforaethol

GEFNOGWCH FI *peidiwch â chraffu arnaf*



Cynorthwyo rhieni o dan ofal ac wedi hynny: #NegeseuoniRieniCorfforaethol

“Cefnogwch fi peidiwch â chraffu arnaf.”

Teimlai rhai rhieni fod gweithwyr proffesiynol yn eu monitro ac yn craffu arnynt, yn hytrach na'u cefnogi.

Teimlai rhieni ei bod yn bwysig bod rhieni corfforaethol yn meithrin perthnasoedd er mwyn cynnig cyngor ac arweiniad, yn hytrach na barn.



Sganiwch i gael mwy o wybodaeth neu ewch i bit.ly/negeseuonirienicorfforaethol

HELPWCH FI I FFYNNU, NID GOROESI YN UNIG



gofal
cyngor siawns
anogaeth
cynorthwedd
helpu
hyfforddiant

esgynus o beirniadaeth
regyddiaeth stigina



Cynorthwyo rhieni o dan ofal ac wedi hynny: #NegeseuoniRieniCorfforaethol

“Helpwch fi i ffynnu, nid goroesi
yn unig.”

Teimlai rhai rhieni fod stigma a chefnogaeth
wael yn eu dal yn ôl.

Teimlai rhieni, gyda'r gefnogaeth gywir gan
eu rhieni corfforaethol, y gallent ffynnu fel
rhieni a chyrraedd eu llawn botensial.



Sganiwch i gael mwy o wybodaeth neu
ewch i bit.ly/negeseuonirienicorfforaethol