\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Astudiaeth Achos Gwasanaeth Iechyd Meddwl Rhieni-Babanod – Hydref – Rhagfyr 2024**

Cyfeiriwyd Baban Grace at y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Rhieni-Babanod gan ei hymwelydd iechyd. Roedd yr atgyfeiriad ar gyfer cefnogaeth i dad Grace, David, a adroddodd ei fod yn cael trafferth bondio â Grace. Roedd Grace yn 4 mis oed pan gyfarfu therapydd Gwasanaeth Iechyd Meddwl Rhieni-Babanod â nhw. Roedd David yn ansicr o'r hyn yr oedd ei angen ond roedd yn gwerthfawrogi'r lle i siarad a mynegi ei deimladau. Roedd gan y teulu fab tair oed hefyd ac roedd David yn teimlo bod ei brofiad o fondio gyda Grace wedi bod yn hollol wahanol i'w brofiad gyda'i fab.

Daeth yn amlwg bod nifer o ffactorau yn cael effaith ar berthynas David â Grace. Ychydig cyn i Grace gael ei eni, roedd tân yng nghartref y teulu. Roedd y teulu gartref a bu'n rhaid iddynt adael yn gyflym. Roedd y difrod tân yn golygu bod yn rhaid iddynt gael eu hailgartrefu a daethant i gartref gwahanol yn y diwedd heb ddim o'r paratoadau yr oeddent wedi'u gwneud ar gyfer dyfodiad eu baban newydd. Roedd David yn teimlo'n eithaf trawmatig gyda hyn ac roedd hefyd yn poeni am yr effaith ar ei fab. Cymerodd lawer o'r cyfrifoldeb am drefnu rhywle i fyw, siarad â'r cwmni yswiriant a gwneud penderfyniadau enfawr am ddyfodol y teulu.

Cyrhaeddodd Grace yng nghanol hyn i gyd. Roedd rhai pryderon iechyd ar ôl geni, roedd angen llawer o brofion ar Grace ac roedd trefn bwydo'n anodd ei sefydlu. Roedd David hefyd yn rhedeg ei fusnes ei hun felly roedd angen gweithio a hefyd gofalu am ei deulu. Roeddent wedi dod o hyd i gartref newydd, ond adroddodd David am lawer o broblemau ac ‘nad oedd yn teimlo fel cartref’.

Roedd David yn teimlo mor ansefydlog yn y tŷ newydd fel ein bod wedi gorfod cytuno i'r sesiynau therapi gael eu cynnal oddi cartref. Roedd yn ei chael hi'n haws siarad ac agor i fyny wrth gerdded, felly fe wnaethon ni gwrdd yn wythnosol mewn man harddwch lleol. Daeth David â Grace yn ei chludwr, a ddaeth yn rhan bwysig o'u bondio. Disgrifiodd fynd drwy'r weithred o ofalu amdani ond nid oedd yn "teimlo'r berthynas". Roedd yn amlwg yn dad ymarferol a ddangosodd llawenydd wrth siarad am ei fab, ond roedd yn amlwg bod y digwyddiadau trawmatig ynghylch genedigaeth Grace wedi cael effaith. Adroddodd David yn teimlo fel bod ei ben yn llawn, heb le i feddwl.

Roedd David yn gallu prosesu rhai o'i deimladau am y tân, symud adref, ei ddicter am fod mewn tŷ nad oedd ei hun a'i deimladau o gyfrifoldeb.

Yn raddol, daeth yn fwy ymwybodol o'i ofn o golli Grace a'i deulu oherwydd y tân; a hefyd oherwydd anghenion iechyd Grace a oedd yn aneglur iawn am gyfnod. Ymhlith hyn, archwiliodd David hefyd y posibilrwydd y gallai fod yn niwrowahanol. Roedd wedi bod yn meddwl a oedd ganddo Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd ac yn cydnabod bod rhai o'i ffyrdd o feddwl ac ymddwyn yn ffactorau a achosodd densiwn yn ei berthnasoedd. Penderfynodd ddilyn asesiad, a wnaeth gyda chefnogaeth y therapydd.

Yn raddol, dechreuodd David fwynhau Grace yn fwy. Ar ein teithiau cerdded, roedd yn hoffi dangos y coed a'r gwiwerod iddi a thrwy brosesu rhai o'i deimladau, creu lle yn ei feddwl iddi. Roedd yn gallu 'gweld' Grace yn hytrach na meddwl amdani fel y baban a gyrhaeddodd ymhlith yr holl anhrefn hwn.

Erbyn diwedd y darn byrdymor hwn o waith, roedd David yn teimlo bod ei berthynas â Grace yn hollol wahanol, ac y byddai'n chwilio amdano am gysur a boddhad.