**Astudiaeth Achos 1. (296 o eiriau)**

**Dechrau'n Deg.**

Dechreuodd yr achos hwn pan ddechreuodd Gweithiwr Teulu gefnogi Mam a oedd yn cael trafferth gyda hyder ac yn teimlo ei bod yn methu gadael y tŷ gyda'i babi. Roedd hi’n byw yng nghartref ei rhieni-yng-nghyfraith, lle'r oedd perthnasoedd dan straen. Byddai Mam yn aml ar ei phen ei hun mewn ystafell wely gyda'i babi, yn teimlo'n unig ac o dan y don.

Roedd ymweliadau wythnosol gan y gweithiwr teulu yn cynnig lle cyson i Mam a Dad gael siarad yn agored. Fe wnaethon nhw drafod manteision mynd i grwpiau babanod lleol, nid yn unig ar gyfer datblygiad y babi, ond hefyd er lles Mam iddi gael teimlo ei bod mewn cysylltiad â'r gymuned. Gweithiodd y gweithiwr teulu gyda Mam i roi camau bach, cyraeddadwy ar waith. Drwy sgwrsio’n dyner a thrwy gynnig sicrwydd iddi, roedd Mam yn teimlo’n hyderus i wneud cynllun a oedd yn gweithio iddi hi.

Ar ôl ambell ymweliad, dywedodd Mam y byddai hi'n teimlo'n fwy cyfforddus yn mynd i’r grwpiau pe bai hi'n gallu mynd gyda ffrind. Gyda’r cynllun hwn ar waith, dechreuodd Mam a Dad fynd i’r Clwb Hwyl, a grŵp babanod bob wythnos gyda’u ffrind a’i babi, ac maen nhw nawr yn edrych ymlaen ato bob wythnos.

Yn ystod y cyfnod hwn, fe wnaeth Mam ddatgelu ei bod yn awtistig ac yn ei chael hi'n anodd ymdopi mewn lleoliadau prysur neu anghyfarwydd. Fe wnaeth y gweithiwr teuluol greu man diogel i siarad am ei hanghenion synhwyraidd a thrafod strategaethau i leihau gorbryder. Ymatebodd Mam yn dda, gan gymryd rheolaeth o'i sefyllfa ei hun a dewis sut i symud ymlaen.

Heddiw, mae Mam yn rhannu ei phrofiadau cadarnhaol mewn sesiynau grŵp gyda balchder. Mae hi'n mwynhau amser gyda'i babi, cysylltu ag eraill, ac yn datblygu hyder o wythnos i wythnos.