

## Ffrwythlondeb / Anffrwythlondeb

### Beth yw anffrwythlondeb?

Anffrwythlondeb yw pan na all cwpl feichiogi (cenhedlu), er gwaethaf cael rhyw heb ddiogelwch yn rheolaidd. Bydd tua un o bob chwe chwpl yn y DU yn wynebu anawsterau wrth geisio beichiogi, sef tua 3.5 miliwn o bobl ledled y wlad. Gall nifer o bethau achosi anffrwythlondeb, ac mae problemau ffrwythlondeb yn effeithio ar ddynion a menywod. Fodd bynnag, weithiau gall fod yn anodd dod o hyd i'r achos.

Gall effaith emosiynol anffrwythlondeb fod yn enfawr a gall gael effaith sylweddol ar eich iechyd meddwl a'ch lles. Mae teimladau o dristwch, rhwystredigaeth, unigedd, teimlo'n ddagreuol, annigonolrwydd, euogrwydd a dicter i gyd yn gyffredin.

Os nad ydych wedi bod yn llwyddiannus ar ôl 12 mis o geisio beichiogi, dylech ymgynghori â'ch meddyg teulu. Os ydych dros 35 oed neu'n gwybod bod gennych broblem ffrwythlondeb, dylech geisio cymorth yn gynt.

### Cyngor hunangymorth ar gyfer gofalu am eich iechyd meddwl a'ch lles

Mae triniaeth ffrwythlondeb (a elwir yn IVF) yn broses hir, ac mae cyfnodau da a chyfnodau drwg ar hyd y ffordd. Mae gofalu am eich iechyd meddwl a'ch iechyd chorfforol yn bwysig. Mae cael digon o gwsg yn y nos, bwyta'n iach a bod yn gorfforol actif i gyd yn gamau y gallwch eu cymryd a gallant arwain at welliannau mawr o ran eich iechyd cyffredinol.

Mae'r Pum Ffordd at Les yn bum cam y gallwn ni i gyd eu cymryd, i ddiogelu a gofalu am ein hiechyd meddwl a'n lles. Gallech roi cynnig ar rai o'r awgrymiadau canlynol er mwyn adeiladu'r Pum Ffordd at Les i mewn i'ch diwrnod:

- Cysylltu** gyda phobl eraill – rydym yn cael buddion cadarnhaol o gysylltu gyda phobl o'n cwmpas Efallai y byddwch eisiau ymuno â grŵp cymorth sy'n rhoi cyfle i chi gael gwybodaeth a chymorth, trafod gwasanaethau, gwranddo ar sgrysiâu arbenigol, a siarad ag eraill sy'n deall yn iawn yr hyn rydych chi'n mynd drwyddo. Gall siarad â ffrindiau a theulu fod o fudd. Mae lluo o emosiynau'n codi yn ystod IVF a gall dod o hyd i rywfaint o gefnogaeth fod o help mawr. Os ydych yn cael triniaeth ffrwythlondeb mewn canolfan drwyddedig, yna fe ddylech gael mynediad at wasanaethau cwnsela yno. Defnyddiwch nhw, maent yno i'ch helpu chi.
- Byddwch yn Actif** – Mae bod yn actif yn gorfforol yn dda i'n cyrff a'n meddyliau. Mae bod yn actif yn rhyddhau cemegau yn eich ymennydd sy'n gwneud i chi deimlo'n dda. Gallech fynd am dro neu wneud dosbarth ymarfer corff os ydych yn

gallu (os nad ydych yn siŵr, siaradwch â'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol arall cyn dechrau).

- 3. Cymryd Sylw** – Mae cymryd sylw o'r foment bresennol (a elwir hefyd yn ymwybyddiaeth ofalgar) yn gwella eich lles meddyliol. Efallai y byddwch yn teimlo dan straen felly efallai y byddai ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrio o fudd. Ewch i'ch llyfrgell leol a gofynnwch am y Llyfrau Darllen yn Well. Mae llyfrau ar straen ac ymwybyddiaeth ofalgar y gallwch eu benthyg am ddim. Os oes gennych fynediad i'r rhyngwrdd, gallwch ddod o hyd i fanylion holl lyfrau Darllen yn Well ar wefan Melo. Defnyddiwch y cod QR isod neu ewch i [www.melo.cymru](http://www.melo.cymru) a chwiliwch am 'Darllen yn Well.' Mae'n bosib fod nifer o bethau'n mynnu eich sylw yn ystod ymchwiliadau a thriniaeth ffrwythlondeb, ac mae'n bwysig treulio amser yn gwneud rhywbeth i chi'ch hun yn unig. Gallai hynny olygu cael aciwbigo neu dylino, cymryd bath i ymlacio, neu gynnu canhwylau.
- 4. Dal ati i Ddysgu** – Gall dysgu sgiliau newydd wella'ch hyder a'ch hunan-barch. Gallech ailddarganfod hen hobi neu roi cynnig ar un newydd. Rhowch gynnig ar rysâit newydd neu dysgwch sut i drwsio rhywbeth.
- 5. Rhoi** – Mae gwneud rhywbeth neis i ffeind neu ddieithryn yn gwneud lles, nid yn unig iddynt hwy, ond i chi hefyd. Mae astudiaethau gan arbenigwyr yn awgrymu y gall bod yn garedig tuag at eraill wella eich lles meddyliol Gall roi ymdeimlad o bwrpas a hunan-werth i chi a chreu teimladau cadarnhaol. Gallech wirfoddoli gydag elusen neu wneud rhywbeth i helpu rhywun allan. Os oes gennych bartner, efallai y byddant hwythau hefyd dan fwy o straen na'r arfer wrth iddynt ddilyn taith gythryblus archwiliadau a thriniaethau. Mae'n bwysig eich bod yn siarad gyda'ch gilydd ac yn rhannu eich teimladau. Cofiwch mae bod yn garedig gyda chi eich hun yr un mor bwysig.

Mae *Fertility Network UK* yn darparu cymorth, cyngor, gwybodaeth a dealltwriaeth ddiudedd am ddim i unrhyw un sy'n cael eu heffeithio gan broblemau ffrwythlondeb. Gallant helpu unrhyw un sy'n ceisio beichiogi, sy'n mynd trwy driniaeth, neu sy'n byw heb blant. Maent yn gwybod nad oes 'un dull sy'n addas i bawb' o ran ffrwythlondeb, felly dyna pam maent yn cynnig ystod eang o adnoddau a chymorth, gan gynnwys grwpiau cymorth cymheiriaid, llinell gymorth yn ogystal â thafleuni ffeithiau ar ffrwythlondeb.

Os ydych chi'n cael trafferth gyda'ch iechyd meddwl a'ch lles oherwydd problemau ffrwythlondeb, neu dim ond eisiau cyngor, gallwch gysylltu â hwy dros y ffôn neu e-bost. Mae eu manylion cyswllt dros y dudalen. Neu os oes gennych chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, fynediad i'r rhyngwrdd, gallwch ddod o hyd i gyngor a gwybodaeth ar eu gwefan. Chwiliwch am wefan *Fertility Network UK*.

## Fertility Network Wales

Llinellau Cymorth Ar agor 10am i 4pm. Dydd Llun, dydd Mercher, neu ddydd Gwener ffoniwch Diane ar 0121 3235025 neu e-bostiwch: [support@fertilitynetworkuk.org](mailto:support@fertilitynetworkuk.org) Dydd Mawrth a dydd Iau ffoniwch Janet ar 07816 086694 neu e-bostiwch [janet@fertilitynetworkuk.org](mailto:janet@fertilitynetworkuk.org)

## Os ydych chi'n poeni am y ffordd yr ydych yn teimlo ac eisiau help:

- Ac yn byw yng Nghymru, ffoniwch **NHS Mental Health 111 a dewis Opsiwn 2**. Mae'r gwasanaeth hwn ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos, a gellir ei ffonio yn rhad ac am ddim o ffôn symudol (hyd yn oed pan nad oes gan y galwr gredyd ar ôl) neu o linell dir. Bydd y gwasanaeth yn darparu cymorth ar unwaith dros y ffôn er mwyn eich helpu i ymdopi â'r ffordd yr ydych chi'n teimlo, ac os oes angen, trefnir atgyfeiriad at wasanaethau iechyd meddwl.
- Os ydych yn byw yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (ABUHB), **a'ch bod yn hŷn na 18 oed**, gallwch gysylltu â'ch meddygfa Meddyg Teulu i wneud apwyntiad gydag **Ymarferydd Iechyd Seicolegol (PHP)**. Mae PHPs yn ymarferwyr iechyd meddwl y GIG sydd ar gael yn y rhan fwyaf o feddygfeydd yn ardal BIPAB. Maent yn darparu gwasanaeth am ddim i bobl sy'n profi mân broblemau iechyd meddwl neu broblemau iechyd meddwl cymedrol. Gall apwyntiadau fod naill ai wyneb yn wyneb, neu dros y ffôn.
- C.A.L.L. Mae Llinell Gymorth Iechyd Meddwl Cymru yn darparu gwasanaeth gwrando a chymorth iechyd meddwl cyfrinachol. Mae **ar agor 24/7/365**. Ffoniwch **0800 132 737** neu **tecstiwch 'help' i 81066**.
- Mae Shout UK yn **wasanaeth neges testun 24/7**, am ddim ar bob rhwydwaith ffôn symudol mawr. Ar gael i unrhyw un mewn argyfwng **unrhyw bryd, unrhyw le. Tecstiwch 'shout' i 85258**.
- Mae'r Samariaid yn darparu llinell wrando gyfrinachol. Gellir cysylltu â hwy **24/7** os ydych chi'n cael trafferth ymdopi ac angen rhywun i siarad â nhw. Ffoniwch: **116 123** (am ddim o unrhyw ffôn). Gallwch hefyd ffonio Llinell Gymraeg y Samariaid (am ddim o unrhyw ffôn) ar **0808 164 0123** (7pm–11pm bob dydd).

## Cael mynediad i gefnogaeth ar-lein

Os gallwch chi neu rywun yr ydych yn eu hadnabod gael mynediad at wybodaeth ar-lein, ewch i [melo.cymru](https://melo.cymru) a chwiliwch am '**Ffrwythlondeb**' i gael rhagor o wybodaeth. Melo yw gwefan Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan ac mae'n cynnwys gwybodaeth, cyngor, ac adnoddau hunangymorth rhad ac am ddim i'ch helpu i ofalu am eich iechyd meddwl a'ch lles. Mae hefyd yn cynnwys cyrsiau am ddim y gellir eu cwblhau gartref ac yn eich amser eich hun.

### Cael gafael ar wybodaeth am ffrwythlondeb ar-lein

Mae adnoddau digidol ar gael ar wefan Melo.

Os ydych chi neu rhywun yr ydych yn eu hadnabod yn gallu cael mynediad at wybodaeth ar-lein, ewch i

<https://www.melo.cymru/topic/ffrwythlondeb/>

I gael rhagor o wybodaeth a chyngor ar ffrwythlondeb.

Neu sganiwch y cod QR ar y dde.

