



Eich lles emosiynol

I rieni sy'n byw ar wahân

(h) Hawlfraint y Goron 2008

Dim ond canllaw ydy'r daflen yma ac nid yw'n cynnwys pob sefyllfa. Ni ddylid ei chymryd fel bod yn rhoi cyngor cyfreithiol. Rydym wedi gwneud ein gorau i geisio sicrhau bod y wybodaeth yn y daflen yma yn gywir fel ym mis Ebrill 2010. Ond, nid yw'n cwmpasu popeth a gall fod yn anghywir mewn amser, er enghraifft oherwydd newidiadau i'r gyfraith. Gall eich sefyllfa chi ddibynnu yn union ar eich amgylchiadau penodol a dylech geisio cael mwy o wybodaeth arbenigol annibynnol cyn gwneud unrhyw benderfyniadau ariannol yn seiliedig ar y wybodaeth yn y daflen yma. Ceir rhestr o fudiadau eraill ar ddiwedd y daflen yma a gallai'r rhain gynnig cyngor mwy manwl i chi.

EMA-CL0002W - (06/2011)

ISBN 978-1-84947-713-0

Cynnwys

Y daflen yma 2

Sut gall y gwasanaeth Opsiynau Cynhaliaeth Plant eich helpu 3–4

Emosiynau y gallech eu teimlo wrth wahanu 5–7

Emosiynau y gallai eich plentyn eu teimlo wrth i chi wahanu 8–9

Aros yn rhan o fywyd eich plentyn 10–14

Delio gydag iselder ac unigrwydd 18–20

Delio gyda chamddefnydd o gyffuriau ac alcohol 21–22

Delio gyda thrais yn y cartref 23–24

Mudiadau defnyddiol eraill: Manylion cyswllt 25–30

Ein taflenni eraill

Y daflen yma

Mae'r daflen yma yn rhoi gwybodaeth ddiuedd i chi am eich opsiynau a'ch hawliau fel rhiant.

Pwy mae'r daflen ar ei chyfer?

Mae'r daflen ar eich cyfer chi os ydych yn rhiant i blentyn ac wedi gwahanu neu ar fin gwahanu oddi wrth y rhiant arall. Bydd y daflen yn help i chi:

- os ydych yn gyfrifol am fod yn brif ofalwr dyddiol eich plentyn, neu
- os ydych yn byw ar wahân i'ch plentyn ac felly nad chi yw'r prif ofalwr dyddiol.

Gallai'r daflen yma hefyd fod o ddefnydd i warcheidwaid, perthnasau ac unrhyw un arall sy'n bryderus am blentyn neu deulu sy'n byw ar wahân.

Sut gall y daflen eich helpu

Mae'r daflen yn dweud wrthy ch am:

- y gwahanol emosiynau y gallech chi neu'ch plentyn eu teimlo
- sut i ddelio â theimladau y gallech eu teimlo wrth fagu plentyn ar wahân i'r rhiant arall
- sut gallwch gynnal eich plentyn a threfnu cynhaliaeth plant
- cymryd camau ymarferol a ble i gael cyngor arbenigol.

Sut gall y gwasanaeth Opsionau Cynhaliaeth Plant eich helpu

Mae'r gwasanaeth Opsionau Cynhaliaeth Plant yma i helpu gyda chwestiynau fel:

- Beth yw cynhaliaeth plant a sut allaf drefnu hyn?
- Sut gallaf gael gwybod beth sydd orau ar gyfer fi a'm mhlentyn?
- Sut gallaf wneud cytundeb teuluol?
- Ble gallaf gael mwy o wybodaeth?

Rydym yn cynnig gwybodaeth ddiudedd a chymorth cyfrinachol yn rhad ac am ddim trwy ein llinell gymorth, gwefan a gwasanaeth wyneb yn wyneb.

Rydym yn gall egluro beth yw cynhaliaeth plant a pham mae'n bwysig.

Wedyn gallwn eich helpu i wneud trefniadau (ac i wneud iddynt weithio).

Os oes gennych drefniadau yn barod sydd ddim yn gweithio, gallwn eich helpu i edrych eto ar sut i wneud i hyn lwyddo.

Help ychwanegol

Yn aml bydd angen i rieni sy'n byw ar wahân ddelio gyda phethau ymarferol anodd fel arian, gofalu am blant mewn oriau gwaith, a themlo o dan straen neu deimlo'n ddig.

Efallai nad ydym yn arbenigwyr yn y meysydd yma, ond gallwn roi gwybodaeth i chi a'ch cyfeirio at fudiadau arbenigol allai eich helpu.

Cewch ein manylion cyswllt ar y dudalen nesaf.

Darperir ein gwasanaeth gan y Comisiwn Trefnu a Gorfodi Cynhaliaeth Plant.

Cysylltwch gyda ni

Gallwch ffonio ein llinell wybodaeth rhadffôn* ar **0800 988 0988** a siarad gyda rhywun heddiw. Rydym ar agor o 8am i 8pm o ddydd Llun i ddydd Gwener ac o 9am i 4pm ar ddydd Sadwrn. Gallwch ofyn am gael siarad yn Gymraeg.

Mae staff ein llinell gymorth wedi cael eu hyfforddi yn arbennig i roi gwybodaeth ddi-dduedd a chymorth am gynhaliaeth plant. Mae ein gwasanaeth ar gael i unrhyw riant yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

Gallwch hefyd ymweld â'n gwefan yn www.cmoptions.org

Os ydych yn warcheidwad, perthynas neu ffrind, neu os oes gennych ddi-ddordeb proffesiynol mewn cael gwybod mwy am gynhaliaeth plant, efallai y gallwn eich helpu chithau hefyd.

* Mae galwadau i rifau ffôn 0800 am ddim o linellau daear BT ond efallai y bydd yn rhaid i chi dalu os byddwch yn defnyddio cwmni ffôn arall neu ffôn symudol, neu os ydych yn ffonio o dramor.



Emosiynau y gallech eu teimlo wrth wahanu

Nid yw'r profiad o wahanu'r un fath i bawb. Mae gwahanu yn golygu sawl newid a chyfnod o addasu. Gall gymryd amser i ddelio gyda'r holl straen emosiynol o wahanu, ond yn aml bydd pethau'n gwella gydag amser a gall deall y sefyllfa wneud y broses yn haws.

Gwahanol gamau, sut gallaf deimlo a pham

Er bod gwahanu yn wahanol i bob person, bydd y rhan fwyaf o bobl yn mynd trwy gamau emosiynol tebyg wedi i berthynas dorri i lawr neu i deulu wahanu.

Y camau yw:

- braw a syndod
- gwrthod derbyn y sefyllfa
- ofn, anniddigrwydd a dicter
- iselder
- derbyn y sefyllfa.

Bydd yr amser a gymerir i fynd o un cam i'r nesaf a sut byddwch yn teimlo wrth i hyn ddigwydd yn amrywio. Weithiau gallech deimlo fel eich

bod wedi cymryd cam yn ôl, ond mae hynny'n hollol arferol, a bydd yn newid.

Os byddwch yn gwybod ar ba gam rydych yn emosiynol, byddwch yn deall pam eich bod yn teimlo fel yr ydych a gall fod yn help i ddod o hyd i'r ffordd orau o ddelio gyda'r newidiadau. Hefyd, mae'n bwysig eich bod yn parhau'n sefydlog yn emosiynol gan fod plentyn dan sylw.

Delio gyda straen

Mae'n bwysig cofio y gallwch chi a'r rhiant arall fod yn dioddef gyda'r straen o wahanu neu o fod yn rhieni ar wahân a gall y ddau ohonoch deimlo gwahanol emosiynau ar wahanol adegau.

Beth yw'r arwyddion o straen emosiynol?

Gallech deimlo eich bod yn dechrau ei chael yn anodd dygymod gyda bywyd bob dydd. Gallech hefyd fod yn dioddef gyda:

- methu canolbwyntio
- methu cysgu
- teimlo'r angen i lefain neu gollu eich tymer
- methu bwyta.

Roedd bob dim ar chwâl. Roedd yn ofnadwy. Roeddwn yn dechrau llefain am ddim rheswm. Roedd fy meddyg yn dda iawn, ac awgrymodd y dylwn fynd am dro bob diwrnod. Roeddwn yn meddwl ei fod yn syniad hurt ond mae wedi gwneud gwahaniaeth. Rwy'n teimlo bod gennyf well rheolaeth ar y sefyllfa erbyn hyn.

Vicky, mam

Straen a chynhaliaeth plant

Os ydych o dan straen emosiynol, gallech ei chael yn anodd meddwl yn glir am gynhaliaeth plant am ei fod yn eich gwneud i deimlo'n ddiog neu'n bryderus.

Gall y straen rydych yn ei deimlo eich rhwystro rhag trefnu cynhaliaeth plant a gwneud beth sydd orau i'ch plentyn. Gall olygu na allwch gydweithredu â'r rhiant arall.

Dylech gael help a chymorth i'ch helpu i ddelio gyda'ch teimladau ac emosiynau. Rydym yn eich cyfeirio at fudiadau eraill yn y daflen hon a gallai'r sefydliadau hyn eich helpu.

Gweithio gyda'r rhiant arall

Gall fod yn anodd cynnal perthynas fel rhiant gyda rhywun nad ydych yn byw gyda hwy. Rhaid i chi geisio cydweithio drwy ganolbwyntio ar beth sydd orau i'r plentyn a chreu perthynas newydd fel rhieni ar wahân.

Cofiwch y tri phrif bwynt:

- 1 Parhewch i gyfathrebu.
- 2 Dylech drin eich perthynas chi â'ch gilydd fel oedolion yn gwbl ar wahân i'ch trefniadau ar gyfer eich plentyn.
- 3 Mae eich plentyn yn dal i garu'r rhiant arall, hyd yn oed os nad ydych chi.

Peryglon i'ch iechyd

Gall y straen o fod yn rhieni ar wahân neu o wahanu'n ddiweddar effeithio ar eich iechyd meddwl a gall arwain at ddibynnu mwy ar alcohol, sigaréts neu gyffuriau eraill.

Peidiwch â dechrau defnyddio diod neu gyffuriau i guddio sut rydych yn teimlo.

Cofiwch werthfawrogi ac edrych ar ôl eich hunan – a cheisiwch gael help os bydd angen; mae sawl ffordd o daclo straen yn effeithiol.

Sut gallaf ddelio gyda straen?

- Mae ymarfer corff rheolaidd yn helpu i leddfu straen.
- Siaradwch gyda'ch teulu neu'ch ffrindiau, rhowch wybod iddynt sut rydych yn teimlo.
- Ceisiwch gael cymaint o orffwys a chwsg ag y gallwch.
- Ceisiwch gael help proffesiynol os bydd angen.

Am help i ddelio gyda straen neu bryderon am eich iechyd ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar **0845 4647** (24 awr).

Emosiynau y gallai eich plentyn eu teimlo wrth i chi wahanu

Bydd yn haws i chi gynnal perthynas bositif a sefydlog gyda'ch plentyn os gallwch ddeall sut mae'ch plentyn yn teimlo.



Pan benderfynodd Aasia fod ein priodas ar ben, ac aeth a'r plant gyda hi i fyw yn nhŷ ei mam, roeddwn yn ddigalon ac yn ddig. Roeddwn yn rhy ddigalon i allu gweld Sonika yn y dechrau. Sylweddolodd Aasia a minnau bod ein gwahanu ni wedi effeithio ar Sonika a gwnaeth hyn hi'n haws i ni roi ein teimladau ein hunain i'r neilltu. Nawr mae Sonika yn treulio bob dydd Sul a nos Fercher gyda mi. Mae hynny'n gweithio i ni. Roedd delio gyda hynny hefyd yn golygu ein bod yn gallu trefnu cynhaliaeth; ni fydd Sonika yn dioddef oherwydd beth sydd wedi digwydd i ni.”

Rajan, tad



Gall gwahanu'r teulu neu gael rhieni'n byw ar wahân fod yn anodd i blant.

Gallant deimlo:

- yn ddrislyd
- yn ofnus
- yn drist
- mewn poen
- yn siomedig
- yn ddig
- yn euog.

Ceisiwch ddeall sut mae'ch plentyn yn teimlo a beth sy'n mynd trwy eu meddwl. Bydd hyn yn eich galluogi i'w helpu i addasu'n well a sicrhau na chaiff eu hanghenion eu hanghofio.

A yw fy mhentyn o dan straen neu mewn poen meddwl?

Gall fod yn eithaf anodd adnabod straen emosiynol mewn plant. Bydd yr arwyddion o straen neu boen meddwl yn amrywio yn dibynnu ar oed y plentyn.

Bydd yr arwyddion o straen neu boen meddwl yn amrywio yn dibynnu ar oed y plentyn.

Dyma rai o'r arwyddion o straen y gallech edrych amdanynt yn eich plentyn a sut i'w gwneud i deimlo'n well:

Os ydych yn bryderus am iechyd eich plentyn ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar **0845 4647** (24 awr) neu siaradwch gyda'ch meddyg teulu.

Babanod

- Gall rhieni drosglwyddo eu dichter neu iselder i fabanod mewn amser hanfodol yn eu datblygiad.
- Dylech roi digon o sylw a maldod i'ch babi gan wenu a chadw cyswllt gyda'ch llygaid.

2 oed i 5 oed

- Gallai eich plentyn fod yn llefain mwy neu fod yn fwy dig neu drist nag arfer.
- Gall bechgyn fod yn aflonydd, swil neu drafferthus; gall genethod geisio ymddwyn fel "oedolion bach" drwy geisio gofalu am eu rhieni.
- Byddwch yn wylidwrus o ymddygiad mwy plentynnaidd fel gwlychu'r gwely.

6 oed i 8 oed

- Teimlo nad ydych eu heisiau neu'n eu caru. Gallech weld gostyngiad yn eu perfformiad yn yr ysgol neu glywed eu bod wedi dechrau aflonyddu ar y dosbarth.
- Yn aml bydd gan fechgyn lawer mwy o hiraeth am eu tad i'w gymharu â genethod.

9 oed i 11 oed

- Yn aml byddant yn teimlo'n ddiog, yn enwedig tuag at y rhiant maent yn credu sy'n gyfrifol am wahanu'r teulu.
- Yn aml byddant yn ofnus ac eisiau mwy na dim arall i chi gymodi.
- Gallech weld cynnydd mewn cur pen, salwch neu hunllefau.

Plant hŷn

- Gallant fod yn annibynnol a chanolbwyntio ar eu bywyd y tu allan i'r teulu gan fod eu rhieni yn brysur fel arall.
- Gallant ymddangos yn fwy pell a cheisio cael eu derbyn fwy gan blant yr un oed.

Aros yn rhan o fywyd eich plentyn

Mae'r ddau riant yn bobl bwysig iawn mewn bywyd plentyn. Gall amgylchedd y plentyn deimlo'n wahanol iawn, os, yn fwyaf sydyn nad ydych chi neu'r rhiant arall bellach yn rhan o'u bywyd. Mae'n hynod bwysig, ble bo'n ddiogel gwneud hynny, bod y ddau ohonoch yn aros yn rhan o'u bywyd.

Y problemau

Gall aros yn rhan o fywyd y plentyn fod yn anodd oherwydd:

- gallai fod emosiynau cryf yn parhau ers diwedd y berthynas neu o ganlyniad i fod yn rhieni ar wahân
- gallai fod problemau ymarferol angen eu datrys; er enghraifft efallai nad yw'r rhiant sydd heb ofal o ddydd i ddydd am y plentyn yn byw yn rhywle sy'n addas iddynt gael y plentyn.

Yr atebion

- Dylech siarad gyda rhywun am sut rydych yn teimlo. Efallai y gall ffrind, ymgynghorydd neu feddyg teulu eich helpu.
- Os ydych yn byw ar wahân i'r rhiant arall ac nad oes gennych unrhyw le arall

addas i weld eich plentyn, gallwch drefnu i'w gweld mewn tŷ perthynas neu ffrind neu yn y parc neu'r llyfrgell lleol.

- Os yw'r rhiant arall yn eich rhwystro rhag gweld eich plentyn, dylech siarad gyda'r Llinell Cyngor Cyfreithiol Cymdeithasol ar **0845 345 4345**.
- Os yw'n cymryd amser i ddod i gytundeb gyda'r rhiant arall yna cadwch mewn cysylltiad gyda'ch plentyn trwy lythyr, e-bost neu negeseuon testun SMS.

Sut gallaf roi cymorth emosiynol i'm plentyn?

Rhaid i chi wneud popeth y gallwch i helpu eich plentyn ddelio gyda'r gwahanol emosiynau y gallant fod yn eu teimlo o ganlyniad bod eu mam neu dad ddim yn byw

gyda hwy bellach. Mae angen i chi eu helpu i deimlo'n ddiogel ac yn sefydlog yn y tymor byr a'r tymor hir.

Dyma rai ffyrdd y gallwch roi cymorth emosiynol i'ch plentyn:

- Dywedwch wrth eich plentyn nad ydynt yn gyfrifol am y ffaith eich bod wedi gwahanu neu am fod eu mam neu dad yn byw ar wahân.
- Gwrandewch ar farn eich plentyn am sut maent yn teimlo hyd yn oed os yw hynny'n eich gwneud **chi** yn anhapus.
- Os yw'ch plentyn yn rhy ifanc i fynegi sut maent yn teimlo mewn geiriau, yna gofynnwch iddynt wneud llun i ddangos sut maent yn teimlo.
- Dylech gydnabod eu bod yn anhapus yn hytrach na cheisio anwybyddu hynny neu wneud iddynt deimlo'n ddibwys.
- Rhowch ddigon o amser iddynt ddelio gyda'u teimladau a meddyliau.
- Gwnewch yn siŵr nad yw eich plentyn yn ceisio gofalu am eich anghenion emosiynol chi.

Sicrhau eich plentyn

Osgoi dadleuon

Y peth sy'n achosi'r fwyaf o boen meddwl i blentyn yw bod yn dyst i ddadlau ac anghytuno

rhwng eu tad a'u mam. Dylech warchod eich plentyn rhag hyn drwy ddelio gydag unrhyw faterion sy'n achosi anghytuno pan nad ydynt o gwmpas.

Sefydlu trefn

Dylech newid trefn bywyd eich plentyn cyn lleied â phosib. Er enghraifft, bydd o gymorth iddynt os gallant aros yn yr un ysgol a pharhau i ymweld â neiniau a theidiau ac ati.

Byddwch yn ddibynadwy a chyson

Gwnewch beth rydych yn ei ddweud rydych am ei wneud, a gwnewch hynny pryd a phan rydych wedi dweud yr ydych am ei wneud gan sicrhau eich bod mewn cyflwr iawn i'w wneud yn llwyddiannus.

Derbyniwch fod gan eich plentyn riant arall

Beth bynnag fo'ch barn chi o riant arall y plentyn, maent yn fam neu'n dad i'ch plentyn.

Dylech geisio:

- gadael i'ch plentyn siarad am y riant arall
- siarad gyda nhw ac amdanynt mewn ffordd barchus pan yng nghwmni eich plentyn
- derbyn bod ganddynt ran ym mywyd eich plentyn
- sicrhau eich bod yn rhannu gwybodaeth bwysig am eich plant gyda nhw.

Dangoswch iddynt eich bod yn iawn

Hyd yn oed os ydych yn teimlo eich bod wedi taro'r gwaelod, dylech wneud eich gorau i fod yn gryf ar gyfer eich plentyn fel y gallant ddibynnu arnoch.

Os byddwch angen llefain, gwnewch hynny pan nad ydynt yn bresennol neu pan fyddant wedi mynd i'r gwely. Os byddwch angen siarad, gwnewch hynny gyda ffrind neu ymgynghorydd. Os ydych yn ddig, peidiwch â dangos hynny o flaen eich plentyn, ac os bydd angen, ceisiwch gael help proffesiynol.

Beth yw fy newisiadau fel rhiant?

Mae'n bwysig, tra bo'n ddiogel gwneud hynny, bod y ddau riant yn gallu treulio amser gyda'r plentyn ar ôl iddynt wahanu.

Ni all unrhyw sefyllfa weithio'n llwyddiannus ar gyfer pawb a gall gymryd amser i ddatrys y mater. Cofiwch fod pob sefyllfa yn wahanol ac mai ansawdd y cyswllt sy'n cyfrif, nid y nifer o ddyddiau.

Er mwyn gwneud hyn, mae angen i'r ddau ohonoch ddod i gytundeb am eich trefniadau fel rhieni ar gyfer eich plentyn. Fel arfer, gall hyn ddilyn un o ddau batrwm:

1 Amser rhianta

Gallai fod bod y ddau ohonoch yn penderfynu y dylai'r plentyn dreulio'r rhan fwyaf o'i amser gydag un ohonoch tra'n cadw cysylltiad rheolaidd gyda'r rhiant arall.

Mae'r math yma o gytundeb rhieni yn un hyblyg ac yn meddwl eich plentyn, mae'n debyg i'r hyn maent eisoes wedi arfer gydag ef neu'r syniad sydd ganddynt yn eu meddwl.

Ond, gyda'r math yma o drefniant dylech fod yn wylriadwrus:

- gallai'r rhiant sy'n cael cyswllt rheolaidd gyda'r plentyn deimlo nad ydynt yn gweld digon arnynt
- gallai'r holl beth o orfod gofalu am y plentyn ar ben eu hunain fod yn ormod i'r rhiant sy'n gofalu am y plentyn o ddydd i ddydd.

Os byddwch yn dewis gwneud hyn, mae gennych dri opsiwn:

'Cyswllt dros nos'

Bydd plentyn yn aros dros nos gyda'r rhiant nad yw'n brif ofalwr o ddydd i ddydd. Gallai fod am un noson yr wythnos, bob yn ail benwythnos neu bob hyn a hyn yn ystod gwyliau'r ysgol.

'Cyswllt ymweld'

Weithiau, ni fydd gan un rhiant gartref addas neu bydd rheswm arall pam na all ymweliad dros nos fod yn ymarferol. Mae cyswllt ymweld yn cynnig ffordd i'ch plentyn gadw cysylltiad hyd nes bydd amgylchiadau'n newid.

'Cyswllt goruchwyliedig'

Pan fo problemau penodol, gall y llys orchymyn cyswllt goruchwyliedig. Fel arfer, caiff hyn ei gynnal mewn canolfan gyswllt oruchwyliedig.

2 Rhannu preswyl

Golyga rhannu preswyl bod plentyn yn rhannu ei amser yn gyfartal rhwng y ddau riant ar sail deg a chyfartal.

Er enghraifft, gallai eich plentyn dreulio tri diwrnod yr wythnos gyda chi a phedwar diwrnod gyda'r rhiant arall neu bob yn ail wythnos.

Gall y math yma o gytundeb olygu bod y ddau ohonoch yn gallu treulio amser gyda'ch plentyn ond gall fod yn anodd cynnal trefn.

Beth os na allwn gytuno?

Os na all y ddau ohonoch ddod i gytundeb am eich trefniadau fel rhieni, mae yna nifer o opsiynau ar gael i chi.

Cyflafareddu

Cyflafareddu (neu Gyfryngu) yw ble bydd person proffesiynol sydd wedi eu hyfforddi yn hyn yn siarad gyda chi a'r rhiant arall, gyda'ch gilydd neu ar wahân, i'ch helpu i gytuno ar eich trefniadau.

Cysylltwch gyda'r Gwasanaeth Cyfryngu i Deuluoedd - NCH Cymru ar **01267 233123**, neu yn Lloegr ffoniwch National Family Mediation ar **0139 227 1610**. Os ydych yn byw yn yr Alban cysylltwch gyda Relationships Scotland **www.relationships-scotland.org.uk**

Gorchymyn llys

Os nad yw cyflafareddu yn addas, neu os nad yw'n gweithio, yna gallech wneud cais am orchymyn llys. Mae'r rhan fwyaf o achosion sy'n ymwneud â phlant yn cael eu datrys drwy gytundeb yn y camau cynnar. Gall hyn arbed ar lawer o gostau cyfreithiol. Efallai y gallwch gael help ariannol drwy Gymorth Cyfreithiol.

Ffoniwch y Llinell Cyngor Cyfreithiol Cymunedol ar **0845 345 4345**.

Canolfannau cyswllt

Mae canolfannau cyswllt yn llefydd addas i ffwrdd o'r cartref teuluol ar gyfer ail ddechrau cyswllt rhwng rhieni a phlant yn ystod ac ar ôl i deulu wahanu.

Mae'r rhan fwyaf o'r canolfannau cyswllt yn eiddo i'r National Association of Child Contact Centres (NACCC), sydd yn elusen genedlaethol. Mae 270 o ganolfannau yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon a gall rhieni eu defnyddio fel man casglu a dychwelyd eu plant heb orfod gweld y rhiant arall.

Cysylltwch gyda NACCC ar **0845 450 0280** i gael gwybod mwy

Camau ymarferol i'w cymryd nesaf

- Cymerwch amser i feddwl am sut rydych yn teimlo.
- Penderfynwch os ydych angen help gan deulu, ffrindiau neu rywun proffesiynol.
- Ceisiwch ddelio gyda'r straen heb orfod troi at alcohol neu gyffuriau.
- Canolbwyntiwch ar anghenion eich plentyn.
- Gwnewch drefniadau cynhaliath plant er mwyn cynnal eich plentyn yn ariannol.

Beth os ydym yn parhau i anghytuno gyda'r rhiant arall?

Pan fydd rhieni plentyn yn anghytuno am rywbeth gall wneud bywyd yn llawer mwy anodd i bawb - ac yn enwedig i'r plentyn. Ceisiwch bennu beth rydych yn anghytuno amdano a gweld sut y gallech newid pethau er gwell.



Roeddem yn dadlau fel ci a chath nes i mi ddod ar draws Lewis yn llefain yn ei ystafell wely ar ôl i mi gael ffrae gyda'i dad. Daethom i'r canlyniad ein bod yn dadlau yn bennaf am weld y plant a'r ffaith nad oedd Alan yn talu unrhyw beth at eu cadw. Er ein bod yn dal i gecru rydym wedi datrys yr arian ac mae Alan yn gweld y plant yn rheolaidd. Mae'r plant yn hapusach o lawer.

Trisha, mam



Mae'n gyffredin iawn i rieni sydd newydd wahanu neu sy'n byw ar wahân i ddadlau. Y tri phrif achos dros ddadlau yw:

- 1 Y mater a achosodd i'r ddau riant wahanu.
- 2 Y boen a'r gofid emosiynol yn deillio o'r gwahanu.
- 3 Y gwahaniaethau ynglŷn â threfniadau ar gyfer gweithredu fel rhieni ar wahân.

Rhaid i chi ddelio gydag achosion y dadlau cyn gynted â phosib, heb y plentyn, os ydych am roi amgylchedd diogel iddynt a symud ymlaen fel rhieni.

Cyswllt gyda'ch plentyn

Bydd rhan fwyaf o rieni eisiau treulio cymaint o amser â phosib gyda'u plentyn ac mae'n annhebygol y byddwch chi eich dau'n wahanol i hyn. Hefyd, pan fo'n ddiogel gwneud hynny, mae gan eich plentyn yr hawl i dreulio amser gyda'i ddau riant.

Pan fydd rhieni yn anghytuno, weithiau gallant geisio defnyddio 'amser gyda'r plentyn' i fargeinio. Efallai byddant yn bygwth y rhiant arall gyda pheidio â gweld y plentyn os nad ydynt yn cwrdd gyda'u gofynion. Gall hyn achosi niwed emosiynol i'ch plentyn. Pan fo'n ddiogel gwneud hynny, mae gan eich plentyn yr hawl i dreulio amser gyda'r ddau riant. Bydd rhaid i chi ddatrys eich gwahaniaetha cyn y gallwch wneud trefniada hyblyg sy'n rhoi blaenoriaeth i'ch plentyn.

Arian a chynhaliaeth plant

Dyma fater arall all greu cryn benbleth. Fel rhieni mae'n rhaid i chi gynnal costau byw dyddiol eich plant yn ariannol. Ond gall fod yn anodd cytuno ar drefniadau cynhaliaeth plant os ydych yn anghytuno am rywbeth arall. Byddwch angen gwneud trefniadau ar gyfer cynhaliaeth plant – sef y swm a phryd i'w dalu.

Dylid gwahanu cynhaliaeth plant a chyswllt plant oddi wrth unrhyw faterion emosiynol sydd gennych chi a'r rhiant arall. Os bydd anghytundebau eraill yn eich rhwystro chi rhag rhoi trefniadau cynhaliaeth ar waith, yna mae'n bwysig eich bod yn cydnabod hyn ac wedyn yn delio gyda'r materion yma ar wahân.

Dulliau magu plant a gwneud penderfyniadau

Gall barn a syniadau un rhiant am beth sy'n addas a phwysig ar gyfer eu plentyn fod yn gwbl groes i'r llall, ac weithiau gall hyn greu gwrthdaro.

Os nad oes gennych bryderon difrifol am sut mae'ch plentyn yn cael ei fagu, ceisiwch osgoi gwrthdaro trwy gytuno ar safonau a thrafod eich pryderon gyda'r rhiant arall.

Pa help gallaf ei gael?

Dyma rai ffyrdd i'ch helpu i ddelio gyda gwrthdaro:

- Siaradwch gyda chwmsler. Gofynnwch i'ch meddyg teulu os gallant eich rhoi mewn cysylltiad gydag un yn eich ardal.
- Gall cyflafareddu eich helpu i ddod i gytundeb ynglŷn ag unrhyw faterion ymarferol fel preswyl, cyswllt, arian neu eiddo. Defnyddiwch sesiwn cyfryngu i siarad yn agored ac yn onest am unrhyw faterion dadleuol a chyrraedd penderfyniad ar y cyd am y pethau sy'n effeithio arnoch chi a'ch plant ar ôl i chi wahanu.

Beth i'w wneud nesaf

- Penderfynu beth sy'n achosi'r gwrthdaro. Os yw'n deillio o boen emosiynol, yna deliwch gyda hynny yn gyntaf, efallai drwy siarad gyda chwmsler.
- Os yw'r gwrthdaro'n deillio o anghytundebau am faterion ymarferol, cymerwch gamau positif i'w datrys – gall gwasanaeth cyflafareddu eich helpu gyda hyn.
- Cytunwch gyda'r rhiant arall na fydd eich plentyn yn dyst i unrhyw wrthdaro rhwng y ddau ohonoch.

Delio gydag iselder ac unigrwydd

Mae'n gyffredin i bobl deimlo'n anhapus yn ystod adegau penodol mewn bywyd. Mae trafferthion mewn perthynas yn aml yn achosi teimladau negyddol, ond gall rhai camau positif bychain eich helpu i deimlo'n well ac i reoli pethau eto.

“

Rhyw dri neu bedwar mis ar ôl gwahanu, aeth bob dim yn drech â fi – roedd fel disgyn i dwll diwaelod. Roeddwn mor isel bu rhaid i mi ffonio'r Samariaid. Roedd fy meddyg teulu yn dda iawn a dywedodd fod gennyf iselder a rhoddodd dabledi gwrth-iselder i mi. Fe wnaeth hyn wahaniaeth mawr. Gallaf gredu bod pethau yn mynd i wella a bellach rydw i a'r plant yn cael amser gwell o lawer pan gyda'n gilydd, sydd yn beth da iawn.

Paul, tad

”

Mae teimlo'n isel neu'n unig yn ofnadwy o gyffredin ar ôl gwahanu ac ymysg rhieni sy'n byw ar wahân.

Beth yw iselder?

Gall iselder fod yn deimlad parhaol o dristwch a methu dygymod. Gall hyn fod yn weddol, cymedrol neu'n gryf iawn. Mae'n gyflwr meddygol a gall effeithio ar bopeth, o'ch chwant am fwyd i sut rydych yn cysgu.

Gall hefyd effeithio ar sut rydych yn teimlo amdanoch eich hunan, a'r byd o'ch cwmpas. Mewn rhai achosion eithriadol, gall arwain at deimladau negyddol iawn mewn person a gallant fod eisiau gwneud niwed i'w hunan.

Beth sy'n achosi iselder?

Gall newidiadau mawr achosi iselder. Gall y ffaith bod eich perthynas gyda'r rhiant arall fod wedi darfod, colli eich plentyn yn ogystal â magu eich plant ar wahân achosi iselder.

Oes gen i iselder?

Ydych chi:

- yn teimlo'n ddiwerth, diobaith neu'n euog?
- yn teimlo'n drist, yn groendenau neu'n ofidus yn aml?
- heb unrhyw ddiddordeb na phleser yn eich diddordebau arferol neu weithgareddau hamdden?
- wedi sylwi ar newid i'ch chwant am fwyd gan naill ai gynyddu neu golli pwysau'n sylweddol?
- wedi sylwi ar newid i'ch patrwm cysgu fel methu â chysgu, deffro'n fuan neu gysgu gormod?
- yn cael trafferth canolbwytio?
- wedi meddwl am farwolaeth neu hunanladdiad?

Beth yw unigrwydd?

Gall unigrwydd wneud i chi deimlo eich bod wedi torri i ffwrdd o'ch teulu, ffrindiau neu gydweithwyr. Efallai y byddwch yn teimlo'n unig ar ôl gwahanu am eich bod yn ei chael yn anodd fod ymysg pobl eraill, neu am ei bod yn anodd gweld ffrindiau oedd gennych ar y cyd gyda'ch cynbartner.

Os ydych wedi gorfod rhoi'r gorau i weithio o ganlyniad i wahanu, neu os ydych yn byw ar wahân i'r rhiant arall, gallwch deimlo bod eich prif gyswllt gyda'r byd wedi diflannu.

Gall unigrwydd hefyd wneud i'r emosiynau rydych yn eu teimlo ymddangos yn fwy eithriadol ac yn aml mae hyn yn gysylltiedig ag iselder. Gallech fod mewn sefyllfa ble rydych yn ail fyw diwedd eich perthynas drosodd a throsodd heb allu dod i delerau gyda'r peth.

Pa help sydd ar gael i mi?

Os credwch eich bod yn dioddef o iselder, dylech geisio cael help. Mae sawl ffordd o ddelio gydag iselder, gan gynnwys siarad am y peth a dulliau meddygol mwy confensiynol. Dylech weld eich meddyg teulu cyn gynted â phosib neu gysylltu gyda chorff arbenigol fel Mind Cymru. Mae Mind Cymru yn cynnig help cyfrinachol ar gyfer amrywiaeth eang o faterion yn ymwneud ag iechyd y meddwl.

Cysylltwch â llinell wybodaeth Mind Cymru ar **029 2039 5123**.

Os ydych yn teimlo fel lladd eich hun yna ffoniwch y Samariaid.

Ffoniwch y Samariaid ar **08457 909090**.

Os ydych yn teimlo'n unig, dylech geisio siarad gyda ffrind neu berthynas am sut rydych yn teimlo. Chwiliwch am grwpiau cymorth lleol neu cysylltwch ag un o'r elusennau cenedlaethol sy'n cynnig cefnogaeth i bobl sydd â'u teulu wedi gwahanu.

Delio gyda chamdddefnyddio cyffuriau ac alcohol

Mae'n rhy hawdd o lawer troi at alcohol a chyffuriau am gysur, neu i osgoi poen emosiynol pan rydych wedi bod trwy amser caled. Er enghraifft, efallai y byddwch yn gweld bod cael diod o bryd i'w gilydd i'ch "helpu i gysgu" yn mynd yn rhywbeth y byddwch yn dibynnu arno er mwyn dod i ben â bywyd bob dydd. Gall cyffuriau ac alcohol ddechrau cael effaith niweidiol ar eich bywyd os byddwch yn dechrau dibynnu arnynt.



Rwyf wastad wedi mwynhau cael diod a hwyl a phan adawodd Steve, roeddwn yn teimlo'n ofnadwy. Byddai'r gennod yn dod draw i godi fy nghalon ac roedd yn rhyddhad cael diod neu ddau a hwyl. Datblygodd fy yfed dros dro heb i mi sylweddoli; byddwn yn cael diod bach i leddfu'r diflastod. Roedd gennyf gymaint o gywilydd pan ddaeth fy ffrind ar draws y poteli gweigion un diwrnod. Roedd gennyf broblem, ac roedd yn effeithio ar sut roeddwn gyda Daisy. Rwyf wedi bod mewn cysylltiad gyda grŵp cymorth lleol ac maent wedi rhoi help ac anogaeth i mi. Rwy'n teimlo fy mod yn ôl ar y llwybr iawn a bellach yn gallu delio gyda rhai o'r pethau roeddwn yn eu hosgoi."

Danielle, mam



Oes gennyf broblem?

Os ydych yn teimlo bod unrhyw o'r symptomau yma yn gyfarwydd, efallai fod gennych broblem gyda chyffuriau neu alcohol. Ydych chi:

- yn meddwl bod gennych broblem?
- yn defnyddio cyffuriau neu alcohol bron drwy'r amser?
- yn eu defnyddio mwy nag oeddech gynt?
- yn gorfod defnyddio mwy i gael yr un effaith?
- yn methu wrth geisio defnyddio llai neu stopio eu defnyddio?
- yn cymryd mwy o gyffuriau neu alcohol nag oeddech yn bwriadu?
- yn defnyddio cyffuriau neu alcohol pan ar ben eich hunan?
- yn dweud celwydd wrth bobl am faint rydych yn ei ddefnyddio?
- yn cael problemau yn y gwaith oherwydd defnyddio cyffuriau neu alcohol?
- yn cael problemau ariannol oherwydd defnyddio cyffuriau neu alcohol?

Beth yw'r peryglon i mi?

Gall camddefnyddio cyffuriau neu alcohol gael effaith ddifrifol a negyddol ar eich bywyd. Ni fydd byth yn gallu gwneud pethau'n well – bydd bob tro'n gwneud pethau'n waeth.

Mae perygl y byddwch:

- yn datblygu ymddygiad dinistriol fydd yn niweidio chi eich hunan, eich teulu a'ch ffrindiau
- yn niweidio eich iechyd corfforol a meddyliol
- yn cael anaf difrifol trwy ddamwain, trais neu gymryd gormod o gyffuriau neu alcohol
- yn torri'r gyfraith gyda'r perygl o gael eich carcharu, dirwyo neu gael cofnod troseddol.

Beth yw'r peryglon i'm plentyn?

Gall yr effaith o gyffuriau neu alcohol ar eich plentyn fod yn sylweddol iawn. Gallech golli'r gallu i ofalu amdanynt, a methu â chadw at y trefniadau cynhaliaeth a chyswllt. Gallai hyn roi eich plentyn mewn trafferth emosiynol ac ariannol. Yn y pen draw, efallai y cewch eich rhwystro rhag gweld eich plentyn.

Pa help sydd ar gael i mi?

Yn ogystal â chymorth lleol gan eich meddyg teulu, asiantaethau lleol a gwasanaethau cymorth, mae nifer o linellau cymorth cenedlaethol a gwefannau.

Mudiadau cymorth
 Frank www.talktofrank.com 0800 77 66 00
 Addaction www.addaction.org.uk 020 7251 5860
 Drinkline 0800 917 8282

Delio gyda thrais yn y cartref

Mae'r adran yma ar gyfer unrhyw un sydd wedi dioddef, neu sydd yn dioddef o drais yn y cartref. Er nad ydym yn arbenigwyr yn y maes yma, rydym yn gwybod y gall trais yn y cartref fod yn rheswm i rieni wahanu a gall effeithio ar yr emosiynau rydych chi a'ch plentyn yn eu teimlo. Dyma wybodaeth allweddol am yr help sydd ar gael i chi.

Beth yw trais yn y cartref?

Trais yn y cartref yw pryd bynnag bydd person yn ymddwyn mewn ffordd sy'n fygythiol neu dreisgar neu sy'n cam-drin eraill yn y teulu, partner, neu gynbartner. Gall hyn fod yn seicolegol, corfforol, rhywiol, ariannol neu emosiynol.

Nid ydych ar eich pen eich hunan

Os ydych yn dioddef o drais yn y cartref, nid ydych ar eich pen eich hunan. Mae trais yn y cartref yn gyfrifol am bron i chwarter pob trosedd treisgar a gofnodir yng Nghymru a Lloegr.

Ond mae sawl un wedi dianc rhag partneriaid sy'n eu cam-drin ac wedi gallu mynd ymlaen i fyw heb ofn.

At bwy allaf droi?

Gallwch gysylltu gyda'r mudiadau arbenigol a restrir yma:

- Llinell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref Cymru, **0808 801 0800.**
- Lloegr -National Domestic Abuse 24-hour Helpline, **0808 200 0247.**
- Yr Alban – Scottish Domestic Abuse Helpline, **0800 027 1234.**
- Dyn Cymru Helpline (help i ddynion sy'n dioddef) **0808 801 0321.**

Mae mwy o wybodaeth hefyd ar gael:

- Gall eich meddyg teulu eich cyfeirio chi a'ch plentyn at gorff lleol am gymorth emosiynol neu seicolegol.
- Ceir Uned Diogelwch Cymunedol ym mhob gorsaf heddlu.
- Gallai'ch awdurdod lleol fod a dyletswydd i roi llety argyfwng i chi.
- Mae gan y Gwasanaethau Cymdeithasol ddyletswydd i helpu unrhyw blentyn sydd angen llety argyfwng.
- Gall llys wneud gorchymyn i gadw'r person sy'n eich cam-drin i ffwrdd oddi wrthyich.

Mudiadau defnyddiol eraill: Manylion cyswllt

Cynhaliaeth plant

Asiantaeth Cynnal Plant (CSA)
 Ffoniwch y Llinell Gymorth
 Cymraeg ar **08457 138 091**
 (9am i 5pm o ddydd Llun i
 ddydd Gwener)
 Ffôn testun **08457138 099**
www.asiantaethcynnalplant.gov.uk

Trais yn y cartref a chamdriniaeth

Llinell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref Cymru
 Llinell gymorth am ddim sy'n cynnig gwasanaeth gwybodaeth a chefnogaeth cyfrinachol i unrhyw un sy'n dioddef cam-drin yn y cartref neu sydd am gael mwy o wybodaeth am wasanaethau cefnogi sydd ar gael. Mae ar agor 24 awr.
 Ffôn: **0808 80 10 800** (Ar agor ac am ddim 24 awr y dydd, bod dydd)
www.welshwomensaid.org

*Mae'r cyrff defnyddiol a restrir yn yr adran hon yn gweithredu yng Nghymru. Ceir rhestr o gyrff tebyg sy'n gweithredu yn Lloegr yn y fersiwn Saesneg o'r daflen hon, ffoniwch **0800 988 0988** i gael copi.*

Cymorth gyda materion gwaith ac arian

Y Ganolfan Byd Gwaith

Ffôn **0800 012 1888**

(8am i 6pm o dydd Llun i ddydd Gwener)

Ffôn testun **0800 023 4888**

www.direct.gov.uk

Gyrfa Cymru

Gwasanaeth gwybodaeth am yrfaoedd i bobl o bob oed yng Nghymru.

Ffôn **0800 100 900**

www.careerswales.com

Cyllid a Thollau EM

Gwybodaeth am gredydau treth.

Ffôn **0845 302 1489**

(8.30 am i 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener)

Ffôn testun **0845 300 3909**

www.hmrc.gov.uk/cymraeg

National Debtline

Ymgynghorwyr arbenigol sy'n cynnig cyngor cyfrinachol am ddim a chymorth i ddelio gyda dyled bersonol.

Ffôn **0808 808 4000**

(9am i 9pm o ddydd Llun

i ddydd Gwener, 9.30 am i

1pm ar ddydd Sadwrn, gyda

gwasanaeth gadael neges 24 awr)

www.nationaldebtline.co.uk

Gwybodaeth gyffredinol

www.direct.gov.uk

Gwefan y Llywodraeth gyda gwybodaeth am bynciau fel magu plant, arian, budd-daliadau a'ch hawliau.

Cyngor Ar Bopeth (CAB)

Gwybodaeth am ddim a chyngor am bynciau amrywiol fel y gyfraith, cartrefi a dyled. I ddod o hyd i'ch swyddfa CAB leol edrychwch yn y llyfr ffôn neu defnyddiwch y wefan i ddod o hyd i'r agosaf.

www.citizensadvice.org.uk

Galw Iechyd Cymru

Gwybodaeth a chyngor am iechyd, salwch a gwasanaethau iechyd.

Ffôn **0845 4647**

(24 awr y dydd, bob dydd)

www.nhsdirect.nhs.wales

Eich cartref

Shelter Cymru

Gwybodaeth a chyngor am ddim i unrhyw un gyda phroblemau tai.
Ffôn **0808 800 4444**
(09.30am i 4.30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener)
www.shelter.org.uk

Cartrefi Cymunedol Cymru

Y corff aelodaeth ar gyfer cymdeithasau tai yng Nghymru, pob un yn gweithredu heb elw ac yn cynnig tua 114,000 o gartrefi a gwasanaethau tai ledled Cymru.
Ffôn **029 2055 7400**
www.chcymru.org.uk

Rhieni sy'n byw ar wahân

Centre for Separated Families

Cyngor a chymorth i rieni ac i bobl eraill mewn teuluoedd sydd wedi gwahanu.
www.separatedfamilies.info

Families Need Fathers

Gwybodaeth i rieni ac maent yn cynnal cyfarfodydd cymorth agored yn lleol.
Ffôn **0300 0300 363**
(6pm i 10pm, ddydd Llun i ddydd Gwener)
www.fnf.org.uk

Gingerbread

Cyngor a chymorth ymarferol i rieni unigol. Mae cynghorwyr arbenigol yn ateb y llinell gymorth, ceir digonedd o wybodaeth ar y wefan ac mae hyfforddiant ar gael hefyd. Maent hefyd yn ymgyrchu i wella bywyd ar gyfer bob teulu un rhiant. Gan fod Gingerbread yn elusen genedlaethol, mae'r cyfan am ddim.
Llinell Gymorth Rhieni Unigol – ffoniwch **0808 802 0925** am ddim
(Dydd Llun – 10am i 6pm, Dydd Mawrth/lau/Gwener – 10am i 4pm a dydd Mercher – 10 am i 1pm a 5pm i 7pm)
www.gingerbread.org.uk

Family Lives

Cyngor a chymorth i unrhyw un sy'n gweithredu fel rhiant, gan gynnwys llys-rieni a neiniau a theidiau.
Ffôn **0808 800 222**
(cyfrinachol ac am ddim, 24 awr y dydd, bob dydd)
www.familylives.org.uk

Cyngor Cyfreithiol Cymunedol

Gwasanaeth cyfreithiol am ddim yng Nghymru a Lloegr a ariennir gan y Llywodraeth sy'n cynnig cyngor am ddim i'r rhai hynny sy'n gymwys i gael Cymorth Cyfreithiol yng Nghymru a Lloegr.

Ffôn **0845 345 4345**

(9am i 6.30pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener. Codir o leiaf 4c y funud am alwadau)

www.legalservices.gov.uk/cymru/cyngor_cyfreithiol_cymunedol.asp

Gwasanaeth Cyngori a Chynorthwyo Llys i Blant a Theuluoedd (CAFCASS) Cymru

Gweithia CAFCASS Cymru gyda theuluoedd a gyfeirir atynt gan y llysoedd yng Nghymru a Lloegr. Maent yn helpu rhieni i ddod i gytundeb ynglŷn â threfniadau ar gyfer eu plant. Ceir gwybodaeth ddefnyddiol ar eu gwefan yn ogystal ag astudiaethau achos, cyngor a chysylltiadau eraill.

Ffôn **0300 062 5380**

www.wales.gov.uk/cafcasscymru

Resolution

Cyfreithwyr teulu sy'n canolbwyntio ar anghydfodau teuluol.

Ffôn **01689 820272**

(9am i 5.30pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener)

www.resolution.org.uk

Cyflafareddu (Mediation)

National Family Mediation

Rhwydwaith o wasanaethau cyflafareddu teuluol ledled Cymru a Lloegr sydd ddim yn gwneud elw. Maent yn cynnig help i gyplau sydd wedi neu heb briodi, ac sydd yn y broses o wahanu neu ysgaru.

Ffôn **0300 4000 636** (9am i 5pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener)

www.nfm.org.uk

Relate Cymru

Yn cynnig cyngor, cwnsela perthynas, cyflafareddu a chymorth wyneb yn wyneb, dros y ffôn ac ar eu gwefan. Gallai bod ffi am y gwasanaeth yma.

Ffôn **0300 100 1234**

www.relatecymru.org.uk



Gwybodaeth ddiduedd a
chymorth i bob rhiant allu
gwneud penderfyniadau am
gynhaliaeth plant

Ein taflenni eraill

Gallwch archebu ein taflenni am ddim drwy ffonio **0800 958 0988**. O dan bob taflen isod, ceir disgrifiad byr o beth i ofyn amdano pan fyddwch yn ffonio. Gallwch hefyd eu lawr-lwytho o'n gwefan yn www.cmoptions.org

Help i wneud dewisiadau am gynhaliaeth plant:

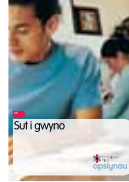


Cynhaliaeth plant - ble i ddechrau



Ffurflen cytundeb teuluol

Y gwasanaeth Opsiynau Cynhaliaeth Plant:



Sut i gwyno amdanom ni



Sut rydym yn trin eich gwybodaeth

Gwybodaeth ymarferol am y materion a wynebier wrth fagu plant ar wahân:



Eich hawliau cyfreithiol a'ch cyfrifoldebau



Eich lles chi a lles eich plentyn



Eich cartref - Hawliau ac opsiynau



Arian a chyllid



Hawliau a chyfleoedd gwaith

Gwybodaeth ddiuedd a chymorth i bob
rhiant allu gwneud penderfyniadau am
gynhaliaeth plant

Cysylltwch gyda ni

Rhadffôn* **0800 988 0988**

8am - 8pm o ddydd Llun i ddydd Gwener

9am - 4pm ar ddydd Sadwrn

www.cmoptions.org

Mae'r daflen yma hefyd ar gael mewn
ieithoedd eraill, mewn print bras, mewn
Braille ac ar dâp sain.

Gallwch gael y rhain drwy ein ffonio ar
radffôn* **0800 988 0988**

Ein rhif TextBox a'n rhif ffôn testun yw
0800 988 9 888

* Mae galwadau ffôn i rifau 0800 am ddim o linellau daear
BT ond gallech orfod talu os byddwch yn defnyddio cwmni
arall, ffôn symudol, neu os ydych yn ffonio o dramor.

Ni ddylai galwadau ffôn i rifau 0845 o linellau daear BT
gostio mwy na 4c y funud gyda thâl o 6c am sefydlu'r
alwad. Gallech orfod talu mwy os byddwch yn defnyddio
cwmni ffôn arall, ffôn symudol, neu os ydych yn ffonio o
dramor.

Ni ddylai galwadau ffôn i rifau 0870 o linellau daear BT
gostio mwy na 8c y funud gyda thâl o 6c am sefydlu'r
alwad. Gallech orfod talu mwy os byddwch yn defnyddio
cwmni ffôn arall, ffôn symudol, neu os ydych yn ffonio o
dramor.

Gall galwadau o ffôn symudol gostio hyd at 40c y funud,
felly gofynnwch i'ch darparwyr gwasanaeth faint yw costau
galwadau.