



# Aching Arms

Dod â chysur ar ôl beichiogrwydd  
a cholli baban

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth,  
cysylltwch â ni:

 [www.achingarms.co.uk](http://www.achingarms.co.uk)

 [info@achingarms.co.uk](mailto:info@achingarms.co.uk)

 07826 067801

Gallwch gael hyd i ni ar y  
cyfryngau cymdeithasol



[www.achingarms.co.uk](http://www.achingarms.co.uk)

Rhif Elusen Gofrestredig: 1153296



Welsh Edition

# Am ein helusen

Mae Aching Arms yn darparu cysur a chefnogaeth i deuluoedd mewn profedigaeth ar ôl colli baban yn ystod beichiogrwydd, adeg genedigaeth neu yn fuan wedi hynny.

Rydym yn gweithio'n uniongyrchol gyda bydwragedd a nyrsys mewn dros 170 o ysbytai ledled y wlad, sydd, ar ein rhan, yn cynnig Arth Aching Arms i rieni yn eu gofal. Rydym hefyd yn rhoi eirth i sefydliadau eraill sy'n cefnogi teuluoedd ar ôl colli baban ar unrhyw gam o'r beichiogrwydd ac yn eu hanfon at deuluoedd sy'n cysylltu â ni eu hunain trwy ein gwefan.

Mae'r arth yn gweithredu fel cyfrwng sensitif i weithwyr iechyd proffesiynol gefnogi a thrafod anghenion emosynol a lles rhieni, yn enwedig yn y dyddiau cythryblus yn dilyn marwolaeth eu baban.

Rhoddir pob arth Aching Arms yn anrheg gan un teulu sydd wedi cael profedigaeth i deulu arall, i roi gwybod i'r rhieni nad ydynt ar eu pen eu hunain, ac mae pob arth hardd yn gwisgo label personol, mewn llawysgrifen gydag enw'r baban y rhoddir yr arth er cof amdano. Mae'r label hefyd yn cyfeirio rhieni at ein gwefan, lle gallant gael cefnogaeth a gwybodaeth.

## CEFNOGAETH

### SUPPORTING ARMS

Mae ein gwasanaeth Supporting Arms, a gaiff ei arwain gan weithwyr iechyd proffesiynol sydd â phrofiad personol o gollu baban, yn cynnig cyfle i rieni siarad â rhywun sydd â dealltwriaeth o'r hyn y maent yn mynd drwyddo.

### GOFAL RHITHIOL

Mae ein gwasanaeth Gofal Rhithiol yn rhoi cyfle i rieni archebu galwad cymorth fideo gyda'n Rheolwr Gofal mewn Profedigaeth.

### RHAGLEN BOD GYDA'N GILYDD

Mae'r Rhaglen Bod Gyda'n Gilydd yn nifer o ddigwyddiadau cymunedol gwahanol sy'n dod â rhieni mewn profedigaeth, brodyr a chwiorydd a theuluoedd at ei gilydd. Mae'n gyfle i greu cyfeillgarwch newydd a chofio babanod gwerthfawr wrth wneud atgofion newydd.

### SUPPORTING ARMS I DADAU

Rydym yn cynnal grŵp ar-lein bob mis yn benodol ar gyfer tadau er mwyn iddynt allu rhannu a thrafod eu profiadau penodol.

### EIN GWIRFODDOLWYR

Calon ac enaid teulu'r Aching Arms yw'r cannoedd o wirfoddolwyr ffyddlon sy'n gweithio gyda ni.

Maent yn gweithio yn y gymuned i feithrin cysylltiadau â'u hysbyty lleol ac yn paratoui'r eirth yn gariadus a mynd â nhw i unedau mamolaeth ledled y DU. Ni allem ei wneud hebddynt.

Gan fod Aching Arms yn cael ei redeg gan dîm bach o staff, rydym bob amser yn ddiolchgar am gefnogaeth gwirfoddolwyr. Mae hyn yn helpu ein helusen, ond mae ein gwirfoddolwyr hefyd yn cael llawer o fudd o'n helpu ni fel hyn. Dyma rai o'r swyddogaethau a gyflawnir gan ein gwirfoddolwyr:

- Gwirfoddolwyr mewn ysbyty lleol
- Gwirfoddolwyr post
- Tîm Hyfforddiant/Addysg
- Tîm Digwyddiadau Codi Arian
- Hyrwyddwyr



### CODI ARIAN

Rydym yn dibynnu ar roddion a chefnogaeth y bobl anhygoel sy'n codi arian i ni. Mae'r arian hanfodol rydych yn ei godi yn sicrhau y gallwn barhau i gynnig cysur a chefnogaeth i deuluoedd mewn profedigaeth ledled y DU.

Gallwch gymryd rhan mewn llawer o wahanol ffyrdd, efallai mwynhau un o'n hymgyrchoedd blynyddol - cynnal Te Parti N'ad fi'n Angof yn y gwanwyn neu ymgymryd â her Milltiroedd er Cof ym mis Hydref.

Efallai yr hoffech chi gynnal eich digwyddiad codi arian eich hun - diwrnod o hwyl i'r teulu, noson gwis, marathon gemau, neu noson rasio. Neu godi arian i Aching Arms trwy osod her bersonol newydd – marathon mawr mewn dinas, rhedeg 10k, seiclo cefn gwlad, abseilio anturus, neu daith fynydd.

Gallwch chi fod mor hwyliog, anturus a chreadigol ag y dymunwch! O werthu cacennau i nofio noddedig, bydd ein Tîm Codi Arian cyfeillgar a thosturiol yn eich helpu a'ch cefnogi bob cam o'r ffordd. Gyda'n gilydd, byddwn yn gwneud gwahaniaeth.

### FFYRDD ERAILL I'N CEFNOGI

Byddai rhodd garedig a hael unwaith ac am byth neu anrheg fisol reolaidd yn gwneud gwahaniaeth a gellir ei wneud yma:



Mae gennym ddewis hyfryd o anrhegion a blychau cysur yn ein siop ar-lein ac mae pob gwerthiant yn cefnogi ein gwaith parhaus.

Gallwch roi wrth ddathlu - byddem yn falch iawn petaech yn rhannu eich pen-blwydd, pen-blwydd priodas, neu achlysur arbennig arall gyda ni a dathlu trwy godi arian ar Facebook er budd Aching Arms.

Gallwch ein dewis ni yn gyflym ac yn hawdd fel eich partner Amazon Smile a phob tro y byddwch chi'n siopa, bydd Aching Arms yn derbyn rhodd fach.

Gallwch ystyried gwaddol parhaol o gariad a gadael anrheg i Aching Arms yn eich ewyllys.

Mae ein gwaith hefyd yn cynnwys ymgyrchu'n frwd i godi ymwybyddiaeth am effaith beichiogrwydd a cholli baban. Rydym yn eiriolwyr cryf dros anghenion iechyd emosynol ac iechyd meddwl rhieni mewn profedigaeth, a gwell gofal profedigaeth.

Rydym yn cyflwyno rhaglen barhaus o hyfforddiant ymwybyddiaeth ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a hyfforddiant gofal profedigaeth yn y gweithle i gyflogwyr.



Gall teuluoedd gael cefnogaeth dros y ffôn, drwy neges destun neu e-bost ar **07464 508994** neu [support@achingarms.co.uk](mailto:support@achingarms.co.uk)

