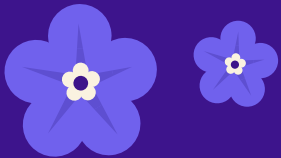


## Gyda chi mewn galar:

Mae The Lullaby Trust yn cynnig cymorth cyfrinachol i deuluoedd yn dilyn marwolaeth sydyn ac annisgwyl eu babi neu blentyn ifanc, pryd bynnag a pha mor hir bynnag y bo angen. Gall ffrindiau, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol hefyd dderbyn cymorth.



the  
lullaby  
trust

Ar gyfer pob babi.  
Ar gyfer pob teulu.  
Am byth.

Mae The Lullaby Trust yn cynnig y cymorth canlynol:

### Llinell gymorth galar

Mae ein llinell gymorth ar gyfer unrhyw un yr effeithir arnynt gan farwolaeth sydyn ac annisgwyl babi neu blentyn ifanc ac mae ar agor 365 diwrnod y flwyddyn.

Ffoniwch **0808 802 6868** am ddim o bob llinell dir a'r rhan fwyaf o rwydweithiau ffôn symudol.

Mae ein llinell gymorth ar agor ar ddiwrnodau'r wythnos rhwng 10:00am a 2:00pm. Neu ar benwythnosau a gwyliau cyhoeddus, o 6:00pm i 10:00pm. Mae staff ymgynghorol profiadol yn ateb pob galwad yn ystod oriau swyddfa. Yn ystod penwythnosau a gwyliau cyhoeddus, mae cyfeillion gwirfoddol hyfforddedig yn ateb, sydd hefyd wedi profi marwolaeth sydyn babi neu blentyn ifanc.

### Ar-lein

Mae gan ein gwefan gyngor ac adnoddau ar gyfer teuluoedd sydd wedi colli rhywun: [lullabytrust.org.uk](http://lullabytrust.org.uk)

Rydym hefyd yn cynnig cymorth drwy e-bost yn: [support@lullabytrust.org.uk](mailto:support@lullabytrust.org.uk)

Neu gallwch anfon neges atom ar Facebook neu Instagram: @LullabyTrust

Ein grŵp Facebook cymorth galar: [facebook.com/groups/382346555850908](https://facebook.com/groups/382346555850908)

### Gwefan Er Cof

Mae ein gwefan Er Cof yn cynnig cyfle i deuluoedd sydd wedi colli rhywun greu tudalen goffa i'w plentyn. Rhannwch atgofion, meddyliau a storïau â theulu a ffrindiau. Goleuwch ganhwylau, ychwanegwch gerddoriaeth, lluniau a fideos. Crëwch eich tudalen yma: [lullabytrust.org.uk/tribute](http://lullabytrust.org.uk/tribute)

### Cyfeillachwyr

Cynigir cymorth gan gyfaill i bob teulu sydd mewn galar sy'n cysylltu â ni. Mae cyfeillion yn wirfoddolwyr hyfforddedig, sydd eu hunain yn rhieni, neiniau a theidiau neu berthnasau eraill sydd wedi colli rhywun. Maent yn cynnig cymorth dros y ffôn neu e-bost cyhyd ag sydd ei angen.

### Dyddiau teuluol

Rydym yn trefnu diwrnodau teuluol am ddim bob blwyddyn, lle gall teuluoedd sydd wedi colli rhywun fwynhau amser mewn amgylchedd hamddenol, ac os dymunant, cwrdd a siarad â theuluoedd a chyfeillion eraill. I gael gwybod mwy, cysylltwch â ni ar 0808 802 6868 neu i gofrestru eich diddordeb mewn diwrnod teuluol yn eich ardal e-bostiwch: [support@lullabytrust.org.uk](mailto:support@lullabytrust.org.uk)



## CONI (Gofal am y Baban Nesaf)

I deuluoedd y mae eu babi wedi marw'n sydyn ac yn annisgwyl, rydym yn deall y gall cael babi arall fod yn gyfnod pryderus. Mae rhaglen CONI, a gynhelir mewn partneriaeth â'r GIG a darparwyr ymwelwyr iechyd lleol, yn cynnig cymorth emosiynol ac ymarferol ychwanegol. Gall ymweliadau ychwanegol gan ymwelwyr iechyd, dyddiaduron symptomau, siartiau pwysau a benthyg monitorau symudiadau, sy'n cofnodi symudiadau wrth i'r babi anadlu, helpu i roi sicrwydd a hyder i deuluoedd. Mae'n bwysig sôn, yn anffodus, nad yw rhaglen CONI ar gael ym mhobman a gall amrywio rhwng ardaloedd. Mae hyn yn dibynnu a yw'r rhaglen wedi'i chomisïynu fel rhan o'r gwasanaethau ymwelwyr iechyd lleol. Gall rhieni ffonio ein llinell gymorth galar i weld a yw CONI ar gael yn eu hardal.

## The Lullaby Trust

Teleffon swyddfa:  
**020 7802 3200**

Llinell gymorth mewn galar:  
**0808 802 6868**

E-bost: [support@lullabytrust.org.uk](mailto:support@lullabytrust.org.uk)

Gwefan: [lullabytrust.org.uk](http://lullabytrust.org.uk)

## Cysylltiadau defnyddiol eraill:

- **BLISS**  
Cymorth i deuluoedd babanod a aned yn gynnar neu'n sâl  
**0808 801 0322**  
[bliss.org.uk](http://bliss.org.uk)
- **Child Bereavement UK**  
Yn cefnogi teuluoedd pan fydd babi neu blentyn o unrhyw oedran yn marw neu'n agosáu at farwolaeth, neu pan fydd plentyn yn wynebu profedigaeth.  
**0800 028 8840**  
[childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)
- **CLlinell Gymorth Marwolaeth Plant**  
Gwasanaeth rhadffôn i bawb yr effeithiwyd arnynt gan farwolaeth babi neu blentyn  
**0800 282 986** a **0808 800 6019**  
[childdeathhelpline.org.uk](http://childdeathhelpline.org.uk)
- **SANDS**  
Cymorth i unrhyw un yr effeithir arnynt gan enedigaeth farw, newyddenedigol a marwolaeth sydyn arall baban  
**0808 164 3332**  
[uk-sands.org](http://uk-sands.org)
- **Llinell Gymorth Dymuniadau Winston**  
Cymorth i blant a phobl ifanc ar ôl marwolaeth  
**08452 03 04 05**  
[winstonswish.org.uk](http://winstonswish.org.uk)
- **Samariaid**  
Am ddim ar **116 123** 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn



# Cymorth Galar

