

‘Dod yn Dad’: Adnabod Anghenion Cymorth Dynion wrth iddynt Bontio i fod yn Rhiant

Shelly Higgins – Bydwraig Ymgynghorol - BIAP

Elizabeth Glyn-Jones – Bydwraig - BIAP



Tabl cynnwys:

	Rhif Tudalen
Crynodeb Gweithredol	4
Diolchiadau	7
Dogfennau Cefndir:	8
• Pontio	8
• Tadau ac iechyd meddwl	9
• Cymorth gweithwyr iechyd proffesiynol	10
• Ymyriadau	12
• Cydgynhyrchu	14
Nodau ac amcanion yr astudiaeth	15
Methodoleg	16
Recriwtio	17
Canlyniadau a Thrafodaeth	18
Pontio	19
1. "Yr Wybodaeth gywir ar yr amser cywir": Bod yn barod	22
• Darparu gwybodaeth	22
• Y Berthynas gyda'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol	27
• Beth wnaeth, neu beth fyddai wedi helpu?	30
Trafodaeth: Bod yn barod	36
Crynodeb ac Argymhellion o ran Ymarfer: Bod yn barod	43
2. "Emosiynau amrywiol": Yr effaith emosiynol	44
Trafodaeth: Yr effaith emosiynol	50
Crynodeb ac Argymhellion o ran Ymarfer _ yr effaith emosiynol	52
3. "Roedd yn rhaid imi fod yn bopeth": Heriau a chyfrifoldebau	53
• Ariannol / Darparwr	53
• Cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd ac amser i chi'ch hunan	54
• Rhyddid tybiedig	58
Trafodaeth: Heriau a chyfrifoldebau	59
Crynodeb ac Argymhellion o ran Ymarfer: Heriau a chyfrifoldebau	62
4. "Daethom yn dîm": Y berthynas gyda'ch partner	63
• Bod yn dîm: gwerthfawrogi rolau'ch gilydd a'r cyfrifoldeb cyffredin	63
• Amser gyda'ch gilydd fel cwpl	65
Trafodaeth: Y berthynas gyda'ch partner	68
Crynodeb ac Argymhellion o ran ymarfer: Y berthynas gyda'ch partner	70

5. "Bod yn bresennol": Y Berthynas gyda'r babi	71
• Ymlynu a bondio	71
• Ansawdd, nid maint	73
• Hyder	74
Trafodaeth: Y Berthynas gyda'r babi	76
Crynodeb ac Argymhellion o ran Ymarfer: Y Berthynas gyda'r babi	78
6. "Beth yw tad perffaith?": Diwylliant a chwedlau am y tad perffaith	79
Trafodaeth: Diwylliant a chwedlau am y tad perffaith	81
Crynodeb ac Argymhellion o ran Ymarfer: Diwylliant a chwedlau am y tad perffaith	84
Beth oedd dyheadau'r cyfranogwyr?	85
Dull o weithio a seilir ar dair haen:	86
• Cefnogaeth gyffredinol	86
• Cyffredinol / estynedig	90
• Wedi ei dargedu	95
Crynodeb ac Argymhellion o ran Ymarfer: Beth oedd dyheadau'r cyfranogwyr?	96
"Tadau'n bondio ar dir cyffredin": Y profiad o fod yn rhan o'r ymchwil	97
• Manteision cymryd rhan: amser i fyfyr	97
• Heriau	103
Trafodaeth: Y profiad o fod yn rhan o'r ymchwil	104
Crynodeb ac Argymhellion o ran Ymarfer: Y profiad o fod yn rhan o'r ymchwil	107
Cryfderau a chyfyngiadau'r astudiaeth	108
Awgrymiadau ar gyfer ymchwil yn y dyfodol	111
Camau nesaf	111
Casgliad	112
Troednodiadau	113
Cyfeiriadau	114
Atodiad 1: templed bras	123

Crynodeb Gweithredol

Mae dod yn rhiant yn golygu cyfnod o bontio. Er ein bod yn gwybod llawer am yr effaith ar y fam o safbwynt iechyd meddwl, llesiant a'r perspectife corfforol, rydym yn gwybod llawer llai am yr effaith ar y tad, ac yn enwedig o safbwynt yr anghenion cymorth sydd gan ddynion efallai. Dengys ymchwil blaenorol y gall y cyfnod pontio cyn dod yn dad fod yn heriol, ac maent wedi nodi eu bod yn teimlo wedi'u hallgáu o safbwynt y berthynas iechyd proffesiynol. Yn ogystal, maent yn teimlo na ddiwellir eu hanghenion yn aml, ac maent yn teimlo nad ydynt yn barod ar gyfer y newidiadau sy'n digwydd wrth iddynt ddod yn dad. Daeth teimladau anecdotaidd tebyg i'r golwg yn ystod cwrs partneriaid 'Mae Mamau'n Bwysig' a gynhaliwyd ym Mhowys, gyda'r dynion oedd yn bresennol yn y sesiynau'n gofyn am gymorth iddyn nhw hefyd.

Nod yr astudiaeth hon felly, oedd cynyddu dealltwriaeth o'r newidiadau y mae dynion yn dod ar eu traws wrth ddod yn dad o safbwynt corfforol, cymdeithasol ac emosiynol. Un o'r nodau eraill oedd defnyddio cydgynhyrchu i ddatblygu rhaglen gymorth i helpu dynion wrth bontio i fod yn rhiant, ac yn olaf ystyried profiadau'r dynion wrth gymryd rhan mewn astudiaeth ymchwil a gydgynhyrchwyd.

Recriwtiwyd pymtheg o ddynion o Bowys ar gyfer yr astudiaeth, oedd yn cymryd rhan mewn un o dair carfan, oedd yn cynnwys pedwar sesiwn o ddwy awr yr un. Roedd hyn yn annog meithrin perthynas ac yn cynnig y cyfle gorau posib i gynnal trafodaethau agored. Roedd un sesiwn terfynol yn cynnwys pump o'r cyfranogwyr a ddychwelodd i sicrhau fod y data'n gwneud synnwyr ac i drafod unrhyw ddeilliannau tymor hwy o ganlyniad i fod yn rhan o'r astudiaeth.

Roedd pontio'n thema drosfwaol o ran yr ymchwil, o safbwynt profiadau'r dynion o ddod yn dad, ac roedd yn llinyn oedd yn berthnasol i'r holl ddata. Mae dod yn dad yn daith barhaus sy'n newid o hyd, er bod hynny'n fwy amlwg ar rai adegau penodol. Roedd y pontio'n golygu heriau emosiynol a chorfforol y bu'n rhaid i ddynion ddelio gyda nhw i 'ddod yn dad'.

Roedd chwe phrif thema, rhai ohonynt yn is-themâu'n amlwg o'r data;

1. Bod yn barod:

- a. Darpariaeth o wybodaeth
- b. Y berthynas gyda'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol
- c. Beth wnaeth, neu beth fyddai wedi helpu

2. Effaith emosiynol

3. Heriau a chyfrifoldebau:

- a. Ariannol/darparwr
- b. Cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd ac amser i chi'ch hunan
- c. Rhyddid tybiedig

4. Y berthynas gyda'ch partner:

- a. Bod yn dîm: Gwerthfawrogi rolau eich gilydd a chyfrifoldeb cyffredin
- b. Amser gyda'ch gilydd fel cwpl

5. Y berthynas gyda'r babi:

- a. Ymlynu a bondio
- b. Ansawdd, nid maint
- c. Hyder

6. Diwylliant a chwedlau am y tad perffaith

O safbwynt y rhaglen i'w datblygu, daeth yn amlwg y byddai dull o weithio tair haen yn cael ei awgrymu. Yn gyntaf, cyfraniad a chydabyddiaeth gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol, i'w gynnwys mewn addysg gynenedigol gyda phresenoldeb tad profiadol arall. Yr ail haen fyddai cynnig 'Grŵp Tadau' gyda hwylusydd hyfforddedig i'w gefnogi. Ac yn olaf, y drydedd haen fyddai elfen a dargedir at yr amgylchiadau lle byddai tad neu ei bartner yn dioddef o afiechyd meddwl, a byddai'r cynnig hwn ar gyfer cwrs penodol i'w cefnogi.

Mewn perthynas â chydgyhyrchu, roedd y dynion wedi cael deilliannau cadarnhaol o fod yn rhan o'r astudiaeth. Er eu bod wedi trafod dod yn rhan ohoni ar gyfer dibenion anhunanol, roedd yn amlwg iddyn nhw gael profiadau mwy cadarnhaol o'u cymharu â'r heriau. Profwyd cynnydd yn lefel eu hyder gyda'r plentyn. Roeddynt yn gwerthfawrogi'r cyfle i drafod eu meddyliau a'u teimladau personol, ac roedd rhai'n cydnabod bod hyn yn rhywbeth nad oeddynt wedi cael

cyfle i'w wneud o'r blaen. I rai, roedd clywed profiadau tadau eraill a chydabod eu teimladau eu hunain, hefyd wedi eu hannog i sicrhau eu bod yn gofalu am eu hunain yn well, yn gwella'r cyfathrebu gyda'u partner ac yn sicrhau eu bod yn cael amser i fyfyr.

Mae'r adroddiad hwn yn cynnig dogfennau cefndir ar brofiad dynion sy'n dod yn dadau, yn ogystal â defnydd o egwyddor cydgynhyrchu. Trafodir pob thema'n fanwl gydag esiamplau achos, cysylltiadau â dogfennau blaenorol ac argymhellion o ran ymarfer. Hefyd mae cryfderau a chyfyngiadau'r astudiaeth yn cael eu trafod wrth ystyried ymchwil yn y dyfodol.

Argymhellion o ran ymarfer:

1. Dylai darparwyr gwasanaethau Mamolaeth ac Ymwelwyr Iechyd sicrhau y caiff dynion eu hannog i gymryd rhan yn y gofal trwy eu cynnwys a rhoi cyfle iddyn nhw gyfrannu at drafodaethau
2. Dylai gwasanaethau ddefnyddio cyfryngau amrywiol i ddarparu gwybodaeth i ddynion
3. Dylid ystyried darpariaeth addysgol i sicrhau fod dynion yn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys. Dylai cynnwys:
 - a. Gwahoddiad personol lle bo'n bosib
 - b. Sesiynau hygyrch
 - c. Darpariaeth i ddynion yn unig naill ai drwy sesiynau ar wahân neu gyfle i rannu dosbarthiadau presennol ar gyfer rhai elfennau
4. Dylai'r addysg gynnwys:
 - a. Sgiliau ymarferol, gan gynnwys bwydo o'r fron
 - b. Paratoi ar gyfer newidiadau emosiynol eu hunain a rhai eu partner
 - c. Ystyried disgwyliadau sydd ynghlwm wrth ddod yn dad
 - ch. Ystyried sut gall dynion rheoli newidiadau megis cyllid, ynghyd â sicrhau y diogelir eu llesiant a'r berthynas
5. Dylid ystyried cynnwys tad profiadol i ymuno â sesiynau er mwyn annog dynion i ddod ac i gynnig cefnogaeth gymdeithasol
6. Dylid ystyried datblygu 'Grwpiau Tadau' i gynnig cefnogaeth anffurfiol
7. Dylid ystyried ymhellach y cyfle i sefydliadau Trydydd Sector roi cefnogaeth i ddynion

8. Dylid datblygu llwybrau clir ar gyfer cefnogaeth i ddynion yn ystod y cyfnod amenedigol
9. Dylai gwasanaethau Mamolaeth ac Ymwelwyr Iechyd wybod ble i gyfeirio dynion at adnoddau all fod o ddefnydd iddynt wrth bontio i fod yn rhiant
10. Dylai Gwasanaethau Mamolaeth ac Ymwelwyr Iechyd annog dynion i fod yn rhan o fforymau defnyddwyr gwasanaethau i sicrhau fod y gofal yn 'Canolbwyntio ar y Teulu' ac y caiff lleisiau tadau eu clywed.

Diolchiadau:

Dymuna'r tîm ymchwil ddiolch i'r Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol am ddyrannu cyllid Cronfa Gofal Integredig Llywodraeth Cymru i gefnogi'r prosiect ymchwil a pharhaus hwn. Yn ogystal, diolch o galon i'r holl ddynion sydd wedi rhoi amser i gyfrannu at yr astudiaeth, ac am rannu eu profiadau a'u sylwadau.

Dogfennau cefndir:

Pontio:

Mae dod yn dad yn golygu cyfnod o bontio, a hwn yw un o'r digwyddiadau sy'n newid bywyd mwyaf i ddynion (Jomeen, 2017). Yn hanesyddol, nid oedd tadau'n rhan o'r beichiogrwydd neu'r profiad geni, fodd bynnag, maent yn fwy a mwy awyddus i fod yn rhan o'r daith hon, ac maent yn cael eu gwahodd, a disgwylir iddynt gyfrannu mwy (Jacinto, Molina a Beggs, 2019). Bu cynnydd yn eu diddordeb o ran profiadau tadau, sy'n deillio o'r newid yn niwylliant ac arferion cymdeithasol (Draper, 2003). Mae'r deng mlynedd diwethaf wedi gweld profiadau ac anghenion tadau'n denu mwy a mwy o sylw, ond mae pryder yn ddiweddar nad oes camau'n cael eu cymryd i ddelio gyda llawer o'r agweddau hyn (Williams, 2020).

Ystyriwyd y disgrifiad o ddod yn dad fel profiad pontio (Crespi a Russini, 2015) yn erbyn fframwaith defod newid byd fel yr awgrymwyd gan Van Gennep ym 1960 (a ddyfynnwyd gan Draper, 2003 a Jacinto, Molina a Beggs, 2019) lle disgrifir y 'ddefod newid byd' mewn tri chymal; gwahanu, pontio neu drothwy, ac ymgorffori neu gydgasglu. Awgryma Draper (2003) bod defnyddio'r gair pontio'n awgrymu nad yw dod yn dad yn ddigwyddiad untro, ond proses barhaus. Yn ystod y cyfnod gwahanu, mae'r darpar dad yn gweld ei rôl fel partner a thad, ac mae hyn yn digwydd yn ystod y beichiogrwydd. Wrth symud i'r cymal trothwy, hwyrach y bydd yn cwestiynu ei le ar y daith, ac mae'n adlewyrchu cyflwr lle nid yw'r un person ag y bu, ond nid yw eto wedi dod yn dad (Jacinto et al, 2019). Yn olaf, mae dynion yn addasu i'r rôl newydd yn ystod y cyfnod ymgorffori neu gydgasglu (Draper, 2003).

Awgryma Colquhoun ac Elkins (2015) bod tri rhan yn nodi pob cam ar y ffordd i fod yn dad. Enw'r rhan gyntaf yw 'yn y tywyllwch' ac maent yn nodi fod hyn yn gysylltiedig â thadau tro cyntaf sy'n disgwyl eu plentyn cyntaf, ac mae'r hyn sydd o'u blaenau yn eu gorlethu, gan arwain at risg o drallod. Enw'r ail ran yw 'olwynion hyfforddwr', sy'n ymwneud â thadau tro cyntaf gyda phlant dan 1 oed.

Mae'r tadau am wybod mwy am fod yn rhiant ac am gyfrannu mwy. Maen nhw'n nodi fod risg o drallod yn berthnasol i'r grŵp hwn o ddynion yn benodol. Enw'r drydedd ran yw 'yr ochr arall', ac maent yn nodi taw prif ffrwd tadau profiadol yw'r rhain sy'n edrych nôl ar eu diffyg profiad a diffyg parodrwydd o safbwynt hyder a bod yn gyfforddus yn y rôl.

Gall pontio i fod yn dad olygu newidiadau o safbwyntiau amrywiol. Bu McVeigh, St. John a Cameron (2005) yn ystyried statws swyddogaethol tadau newydd, oedd yn cynnwys agweddau megis y cartref, cymdeithas a chymuned, gofal plant, gofal babi, gofal personol a gweithgareddau galwedigaethol ac addysgol yn sgil geni'r babi. Darganfuwyd fod y mwyafrif o ddynion yn parhau i weithio'n llawn amser, ac roedd rhai wedi cynyddu eu horiau gwaith, ac ar yr un pryd cyfrannu mwy at weithgareddau'r cartref oedd yn ei dro yn arwain at gymdeithasu llai, a llai o weithgareddau hamdden. Mae ymchwil wedi ystyried profiadau dynion o'r broses o bontio i fod yn dad gydag un metasynthesis oedd yn ystyried astudiaethau ansoddol i brofiadau dynion wrth bontio i fod yn dad (Chin, Hallb, a Daichesa, 2011). Roedd yr astudiaeth hon wedi adnabod tair prif thema: ymateb emosiynol, y rôl fel darparwr a newidiadau o ran y dyn ei hun a'i berthynas gyda'i bartner.

Tadau ac Iechyd Meddwl:

Er ei bod yn hysbys y bydd menywod efallai'n dioddef o afiechyd meddwl cyn, yn ystod neu yn dilyn beichiogrwydd a'r geni, talwyd llai o sylw at iechyd meddwl tadau. Yn ôl Åsenhed, Kilstam, Alehagen a Baggens, (2013) roedd profiadau dynion yn debyg i daith ar ffigyr-êt emosiynol. Credir bod cyfraddau cyffredinolrwydd o ryw 10% ar gyfer iselder amenedigol ymhlith tadau (Paulson a Bazemore, 2010), er, credir ei fod mor uchel â 50% ymhlith dynion lle mae'r partner yn dioddef o iselder amenedigol (Goodman, 2004). Dangosodd un astudiaeth fod 13% o ddynion sy'n disgwyl eu plentyn cyntaf wedi profi symptomau iselder uwch yn ystod trydydd trimis beichiogrwydd eu partner, sy'n tynnu sylw at bwysigrwydd bod yn ymwybodol o iselder yn ystod y cyfnod cynenedigol yn ogystal â'r cyfnod ôl-enedigol (De Costa, Zekowitz, Dasgupta, Sewitch, Lowensteyn, Cruz, Hennegan a Khalife, 2017). Hefyd, mae amcangyfrifon o bryder amenedigol ymhlith tadau'n amrywio o 10% i 17%

(Ballard a Davies, 1996; Matthey, Barnett, Howie a Kavanagh, 2003).

Darganfuwyd bod nifer o risgiau amrywiol ynghlwm wrth ddylanwad iselder ôl-enedigol y fam ar y partner gwrywaidd, megis cynnydd mewn iselder, straen wrth rianta a chael llai o gyfleoedd rhyngweithio optimwm gyda'r plentyn (Goodman, 2008). Yn ôl un astudiaeth fach, ymddengys bod dynion gyda phartneriaid oedd wedi dioddef o iselder ôl-enedigol cymedrol i ddifrifol yn dioddef o bedwar cam posib, yn amrywio o deimlo allan o reolaeth hyd at y llwybr at iachâd (Bennett a Cooke, 2012). Hefyd mae ymchwil wedi dangos bod dynion yn tybio fod iselder ôl-enedigol yn berthnasol i fenywod yn unig, ac nid yw neu ni ddylai effeithio arnyn nhw hefyd (Colquhoun ac Elkins, 2015). Yn ogystal, nododd Das a Hodgkinson (2019) fod tadau newydd yn aml yn anymwybodol o'r posibilrwydd o heriau iechyd meddwl, ac yn aml roeddynt yn cael anawsterau wrth chwilio am gymorth. Nododd Das a Hodgkinson (2019) hefyd amgylchiadau megis y canlynol sy'n cyfrannu at anawsterau iechyd ymhlith dynion:

- beichiogrwydd anodd
- genedigaeth drawmatig
- heriau cysgu
- babi bach sy'n crio'n gyson
- newidiadau dramatig a chyfrifoldebau i'w hadnabod
- partner sy'n dioddef o iselder, pryder a/neu anawsterau corfforol
- diffyg gwybodaeth ar lesiant i ddynion
- diffyg integreiddio i gymunedau cefnogol gyda rhieni eraill

Dengys y dystiolaeth hyd yn hyn bwysigrwydd codi ymwybyddiaeth ymhlith dynion a menywod, yn ogystal â gofyn i ddynion am eu hiechyd meddwl a'u llesiant fel rhan o asesiad gofal mamolaeth, ac yn barhaus yn y cyfnod ôl-enedigol.

Cymorth Gweithwyr Iechyd Proffesiynol:

Er hynny, mae tystiolaeth yn awgrymu y caiff dynion eu heithrio gan weithwyr iechyd proffesiynol yn ystod gofal mamolaeth (Wright a Geraghty, 2017). Os bydd y partner wedi dioddef o afiechyd ôl-enedigol gwael, byddai'r dynion yn hoffi gweld gwelliant yn y cyfathrebu gyda gweithwyr iechyd proffesiynol yn

enwedig mewn perthynas â chyflwr y partner (Mayers, Hambridge, Bryant ac Arden-Close 2020). Defnyddiodd Symon, Dugard, Butchart, Carr a Paul (2011) holiaduron i ystyried profiadau gofal ac amgylchfyd mamau a'u partneriaid geni a darganfuwyd, er bod partneriaid ar y cyfan yn bositif am eu profiadau ynglŷn â'r geni, roeddynt yn llai positif na'r menywod, ac roedd partneriaid yn sylweddol llai positif am y bydwagedd oedd yn gofalu am y menywod. Yn ogystal, roeddynt yn sylweddol llai positif am yr amgylchfyd na'r menywod, yn enwedig o safbwynt lleoliadau dan arweiniad obstetreg o'u cymharu â rhai dan arweiniad bydwagedd. Mae Symon et al (2011) yn awgrymu y gall cynwysoldeb y partneriaid yn yr amgylchfyd gael dylanwad ar hyn, er enghraifft gorfod gadael y ward i gael bwyd, diodydd a'r toiled ac wedyn gorfod cael rhywun i 'roi mynediad' iddynt i'r ward eto, sy'n golygu eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu hallgáu.

Mae'r teimlad o allgáu wedi cael ei nodi eto gan Deave a Johnson (2008) - darganfuwyd bod dynion yn teimlo eu bod yn cael eu hallgáu o apwyntiadau a dosbarthiadau. Er eu bod yn cydnabod yr angen i'r gofal ganolbwyntio ar y menywod, roeddynt hefyd yn awyddus i gael cynnwys penodol ar eu cyfer nhw. Yn fwy diweddar, nododd Darwin, Galdas, Hinchcliff, Littlewood, McMillan, McGowan a Gilbody, (2017) bod llawer o ddynion o'r farn eu bod yn cael eu hallgáu, ac roeddynt yn ansicr am eu rôl o safbwynt eu cysylltiad gyda'r gwasanaethau mamolaeth, ond roeddynt yn dueddol o amodi hyn trwy bwysleisio pwysigrwydd y ffaith fod y ffocws ar y fam a'r plentyn. Yn ogystal, nododd Lau a Hutchinson (2020) fod profiadau tadau newydd o, a'u disgwyliadau o ran addysg i rieni'n cynnwys teimladau o gael eu hallgáu, diffyg ffocws ar addysg ôl-enedigol a'r ffaith eu bod yn teimlo'r angen ar gyfer gwasanaethau cymorth, gan awgrymu nad yw'r adnoddau cyfredol yn bodloni anghenion neu ddisgwyliadau. Mae astudiaeth ddiweddar gan Daniels, Arden-Close a Mayers (2020) hefyd wedi darganfod fod dynion o'r farn nad oedd unrhyw un yn gwrando arnynt, doedd dim cydnabyddiaeth o'u presenoldeb, ac nid oeddynt yn bwysig mewn profiad sy'n berthnasol i fenywod yn bennaf. Mae'r teimlad o allgáu hefyd yn ymestyn i'r gwasanaeth ymwelwyr iechyd, er enghraifft nododd Price (2018) fod tadau o'r farn fod gwasanaethau'n canolbwyntio ar y fam a'r plentyn, a'u bod yn cael eu cynnwys yn unig os maent yn digwydd bod yn bresennol; fel arall maent yn anweladwy.

Yn anffodus, nid barn a fynegir yn unig gan ddynion yw hon. Nododd astudiaeth oedd yn ystyried profiadau bydwagedd-myfyrwyr eu bod wedi gweld dynion yn cael eu hallgáu gan feddygon a bydwagedd, gan gynnwys ymddygiad megis troi eu cefn ar ddynion, peidio cyflwyno eu hunain, a methu egluro pethau iddynt (Wright a Geraghty, 2017). Yn ogystal, nododd Whitelock (2016) fod ymwelwyr iechyd hefyd o'r farn fod y gwasanaeth ar lefel ddiwylliannol ar gyfer mamau a phlant, felly nid oedd tadau'n cael eu hystyried; roedd rhai o'r farn nad oeddynt yn barod i sgrinio neu gefnogi tadau, tra bo rhai yn ofnus ynghylch gwneud hyn, neu nid oedd ganddynt amser i'w wneud. Nododd Price (2018) hefyd nad oedd ymwelwyr iechyd yn cynnal asesiadau fel mater o arfer o iechyd meddwl neu lesiant emosiynol tadau newydd. Nodwyd ffaith ddiddorol: sef bod tadau'n bresennol mewn 54% o ymweliadau genedigaeth newydd a 25% o gysylltiadau eraill gydag ymwelwyr iechyd ac mae Price (2018) yn awgrymu bod hyn yn fethiant ar ran gwasanaethau i gynnwys tadau, yn hytrach nag oherwydd absenoldeb neu ddiffyg diddordeb. Awgrymwyd felly bod angen i weithwyr iechyd proffesiynol a gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol wella eu dealltwriaeth o'r gefnogaeth sydd ei hangen efallai ar dadau (Mayers et al, 2020).

Ymyriadau:

Er gwaethaf cydnabod bod dod yn dad yn un o brif newidiadau bywyd dyn, awgrymir bod prinder tystiolaeth sy'n dangos bod ymyriadau'n digwydd i gefnogi tadau yn ystod y cyfnod amenedigol, gyda'r argymhelliad bod angen cynnal ymchwil pellach i alluogi datblygu ymyriadau a seilir ar dystiolaeth sy'n effeithiol o ran lleihau straen ar gyfer tadau yn ystod y newid hwn (Philpott, Leahy-Warren, Fitzgerald a Savage, 2017). Roedd adolygiad systematig yn cytuno, ac yn awgrymu'r angen i sefydlu'r cymorth sydd ei eisiau ar dadau newydd, a pha ymyriadau sy'n dderbyniol iddynt; gan gynnwys pryd a sut y dylid eu cyflwyno (Baldwin, Malone, Sandall a Bick, 2018).

Nododd Deave a Johnson (2008) fod dynion yn awyddus i dderbyn gwybodaeth ymarferol yn ogystal â gwybodaeth am newidiadau potensial yn eu perthynas. Roeddynt hefyd o'r farn y byddai'n ddefnyddiol clywed am brofiadau rhieni newydd eraill er mwyn dysgu o'u profiadau nhw o safbwynt ymdopi â babi

newydd. Mae tadau hefyd wedi mynegi'r awydd i dderbyn gwybodaeth benodol ar salwch meddyliol ôl-enedigol gan gynnwys yr arwyddion rhybudd, symptomau a gwybodaeth ar sut i roi'r gefnogaeth orau i'w partner (Mayers et al, 2020).

Nododd Darwin et al (2017) fod dynion wedi cofnodi diffyg adnoddau, absenoldeb gwybodaeth bwrpasol a diffyg grwpiau cyfeillgar i ddynion - er i lawer ohonynt fynegi'r awydd i dderbyn gwybodaeth i gefnogi nid nhw eu hunain yn unig, ond eu partneriaid hefyd, gan gynnwys mewn perthynas ag iechyd seicolegol.

Mewn astudiaeth fwy diweddar, bu Baldwin, Malone, Sandall a Bick (2019), yn ystyried profiadau tadau tro cyntaf a'u hiechyd meddwl ac anghenion llesiant, a daethpwyd ar draws naw thema gan gynnwys: bod yn barod i fod yn dad, teimladau amrywiol, hunaniaeth newydd, heriau ac effaith, newid i'w perthynas, ymdopi a chymorth, gweithwyr iechyd a gwasanaethau proffesiynol, rhwystrau i gael mynediad at gymorth, ac anghenion tybiedig dynion. Roedd yr astudiaeth yn cynnig cipolwg ar anghenion dynion, a pha fath o gefnogaeth bydden nhw'n hoffi ei derbyn.

Mae ymchwil wedi awgrymu bod rhaglenni'n canolbwyntio ar dadau tro cyntaf trwy ddulliau anffurfiol, ond eu bod yn cynnwys pynciau megis gofal babi, y berthynas, hyrwyddo hunanofal yn ogystal â rhoi cyfle i gael cysylltiad gyda thadau eraill (Kumar, Oliffe a Kelly, 2018). Cydnabyddir fod tadau'n debygol o elwa o ddosbarthiadau cynenedigol lle bydd trafodaethau sy'n cysylltu â chanlyniadau o safbwynt y berthynas rhwng y cwpl, gan gynnwys newidiadau potensial i iechyd meddwl, a sut i fagu a chynnal partneriaeth iach, yn ogystal â chefnogi'r berthynas rhwng y tad a'r plentyn (May a Fletcher, 2013).

Cydnabuwyd pa mor ddefnyddiol oedd clywed am brofiadau rhieni eraill hefyd yn yr ymchwil (Deave a Johnson, 2008). Casgliad Lau a Hutchinson (2020) oedd bod diffyg tystiolaeth o ran dichonoldeb a derbyniadwyedd darparu dosbarthiadau i ddynion yn unig, er yr ystyrir fod hyn yn opsiwn astudiaethau.

Mae dulliau eraill o gyrraedd tadau hefyd wedi cael eu hystyried gan Fletcher, Kay-Lambkin, May, Oldmeadow, Attia a Leigh (2017); defnyddiwyd gwasanaeth negeseuon i ffonau symudol dynion gyda negeseuon pwysig am feichiogrwydd ac ar ôl geni'r babi. Darganfuwyd bod dynion wedi ymgysylltu'n dda gyda'r

gwasanaeth, gyda 66% ohonynt yn defnyddio'r wybodaeth a drosglwyddwyd iddynt drwy negeseuon testun, yn enwedig mewn perthynas â manylion o ran diogelwch y cartref, sgrinio babi newydd anedig, a'r bond rhwng y tad a'r babi. Yn ogystal, nododd Das a Hodgkinson (2019) bod tadau weithiau'n troi at gyfryngau cymdeithasol i chwilio am wybodaeth ac i fynegi barn, ond maent yn nodi, er y gall adnoddau ar-lein gynnig gwybodaeth werthfawr iawn, hwyrach nad ydynt yn gallu derbyn y cymorth sydd ei angen arnynt.

Er gwaethaf awgrymiadau ar gyfer ffyrdd i sicrhau bod dynion yn barod i bontio i fod yn dad, mae tystiolaeth sy'n awgrymu y gall hyn fod yn heriol o hyd i alluogi dynion i deimlo eu bod yn barod. Nodwyd, yn ddiddorol, bod dynion o'r farn eu bod yn paratoi i fod yn dad, ond taw teimlad arwynebol oedd hyn wrth fyfyrion ar y peth, gyda mantais profiad, wnaethon nhw sylweddoli nad oeddynt yn barod o gwbl (Colquhoun ac Elkins, 2015). Mae tyb hefyd bod dod yn dad yn 'real' yn unig pan fydd y babi wedi cyrraedd, ac roedd llawer yn teimlo nad oeddynt mewn gwirionedd yn barod (Darwin et al, 2017; Shorey, Dennis, Bridge, Chong, Holroyd a He, 2017).

Cydnabuwyd yr angen ar gyfer ymyriadau a chymorth yn lleol, lle nodwyd yr angen i ddatblygu rhaglen trwy sesiynau cefnogwyr rhaglen 'Mae Mamau'n Bwysig'. Hwyluswyd y cwrs yma gan Mind Aberhonddu a'r Ardal; rhaglen 8 wythnos yw ar gyfer mamau gyda phryderon ysgafn i gymedrol, gofid ac iselder. Mae'r Sesiynau Cefnogwyr ar gyfer partneriaid ac unigolion arwyddocaol eraill y mamau sy'n mynychu'r rhaglen. Yn ystod y sesiynau cefnogwyr, yn aml byddai dynion yn mynegi'r awydd r gyfer rhaglen bwrpasol ar gyfer eu hanghenion nhw er mwyn codi ymwybyddiaeth a chynnig cymorth o safbwynt eu hanghenion fel dynion.

Cydgynhyrchu

Bwriad defnyddio dull cydgynhyrchu ar gyfer yr astudiaeth hon oedd cynnig hierarchaeth wastad lle gallai ymchwilwyr, cyfranogwyr a hwyluswyr fod yn gydradd eu grym. Mae Broyle, Coote, Sherwood, a Slay (2010) yn disgrifio cydgynhyrchu fel 'dull o weithio a seilir ar werthoedd' mewn perthynas ag ymchwil sy'n golygu 'cydgyfnewidioldeb a chydymddibyniaeth'. Yn wir, mae

Bigby, Frawley a Ramcharan (2013) yn diffinio'r dull hwn o gynhwysiant fel hyrwyddo cyfraniad cyffredin a ffydd yn y berthynas rhwng ymchwilwyr a chyfranogwyr, tra bo Hoddinott, Pollock, O'Cathain, Boyer, Taylor, MacDonald, Oliver a Donovan (2018), o'r farn y bydd cyfraniad gan y cyhoedd yn gwella ansawdd yr ymchwil trwy sicrhau y caiff y cwestiynau ymchwil pwysicaf y cyfranogwyr eu harchwilio.

Felly mae dull cydgynhyrchu o weithio yn annog cyfranogwyr i fod yn gydradd â'r ymchwilwyr - yn gydradd o ran grym a gallu i lywio'r ymchwil, i ddarganfod ystyron gyda'i gilydd mewn partneriaeth a herio hierarchaethau (Durose, Needham, Mangan a Rees, 2017). Hwyrach y bydd hyn yn herio'r farn sydd gan ymchwilwyr, a bydd felly'n rhoi safbwyntiau amgen sy'n gallu dylanwadu ar ganlyniadau'r astudiaeth, ac fel y mae Broyle et al (2010) yn adrodd, gall helpu diwygio grym y deinameg sydd ynghlwm wrth ymchwil. Awgrymir (Hovén, Eriksson a Månsson D'Souza, 2020) bod y dull cydweithredol hwn yn fwy tebygol o arwain at berthynas mwy didwyll ac at nod cyffredin, fydd wedyn yn gallu arwain at ganlyniadau mwy perthnasol. Felly mae'r dull hwn yn hynod addas i drafod dulliau pontio tadau i fod yn rhiant, er mwyn adnabod sut gall gwasanaethau gynnig gwell cymorth mewn perthynas â'r newid hwn.

Arweiniodd yr angen cyffredinol ar gyfer ymchwil yn y maes yma, ynghyd ag ymateb i angen lleol, at ddatblygu'r gwaith ymchwil yma. Gwnaethpwyd cais am gyllid trwy Gronfa Gofal Integredig y Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol a gan Lywodraeth Cymru. Roedd ymchwilwyr Bwrdd Iechyd Addysgu Powys ym maes bydwreigiaeth wedi cysylltu â Mind Aberhonddu a'r Ardal i ddatblygu'r gwaith ymchwil yma, a throi wedyn yn dîm ymchwil cyffredinol. Derbyniwyd cymeradwyaeth Moesegol ac Ymchwil a Datblygiad.

Nodau ac amcanion yr astudiaeth:

Rhannwyd yr astudiaeth yn ddwy brif ran. Y cyntaf oedd ystyried profiadau ac anghenion dynion wrth iddynt ddod yn dadau, i helpu llunio rhaglen cymorth; ac yn ail, archwilio defnyddio cydgynhyrchu i wireddu hyn.

Felly, roedd nodau'r ymchwil fel a ganlyn:

1. Cyd-ddylunio rhaglen i'w defnyddio i gefnogi dynion wrth bontio i fod yn rhiant.
2. Ystyried defnyddio cydgynhyrchu i ddatblygu'r rhaglen.

Amcanion yr astudiaeth oedd:

1. Gwella dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth o anawsterau emosiynol a chorfforol y daw dynion ar eu traws wrth bontio i fod yn rhiant.
2. Annog cymorth gan dadau eraill a rhannu profiadau o fod yn dad, neu ddarpar dad er mwyn dylanwadu ar ddatblygiad y rhaglen.

Methodoleg:

Astudiaeth ymchwil cyfranogol ansoddol oedd hon, lle'r oedd cyfranogwyr yn cydweithio gyda'r tîm ymchwil i lunio'r canlyniadau. Roedd carfannau 1-3 yn cynnwys pedwar sesiwn o ddwy awr yr un, ar ffurf trafodaethau grŵp oedd yn seiliedig ar ffocws, ac yn cael eu hwyluso gan un o hwyluswyr rhaglen Mind a thad fel hwylusydd cynorthwyol. Ychydig iawn o awgrymiadau a ddefnyddiwyd yn y trafodaethau er mwyn cynnig hyblygrwydd, ond yn hytrach roeddynt yn canolbwyntio ar sicrhau bod y dynion yn ymwybodol o nodau ac amcanion yr astudiaeth er mwyn helpu canolbwyntio'r trafodaethau. Drafftwyd templed bras, ond anaml y cyfeiriwyd ato oherwydd llif naturiol y trafodaethau (Atodiad 1).

Roedd yr ymchwilwyr bydwreigiaeth yn bresennol, fel arsyllwyr ac i gymryd nodiadau yn ystod y sesiynau. Roedd yr hwyluswyr hefyd yn gwneud nodiadau ar siartiau fflip a defnyddiwyd nodiadau gludiog hefyd. Treuliodd Carfan 1 mwy o amser yn trafod amgylchiadau personol o'u cymharu â charfannau 2 a 3; roedden nhw'n datblygu trafodaethau carfannau cynharach. Y gobaith oedd y byddai defnyddio technegau cyfranogol i newid ac addasu'r rhaglen yn arwain at y potensial ar gyfer rhaglen derfynol fwy cadarn.

Roedd Carfan 4 yn cynnwys yr holl ddynion o garfannau 1 - 3; a rhoddwyd gwahoddiad iddynt roi adborth ar y canlyniadau, a thrwy hynny cwblhau'r cylch o gydgynhyrchu myfyriol. Roedd Carfan 4 yn golygu y gellir gwirio'r data o

safbwynt profiadau dynion o ddod yn dad; strwythur y rhaglen yn eu barn nhw a'u profiadau o fod yn rhan o'r astudiaeth. Hefyd, recordiwyd trafodaethau gyda Charfan 4 ar ddyfais wedi'i amgryptio.

Roedd y data ansoddol a ddeilliodd o'r trafodaethau oedd yn canolbwyntio ar ffocws, ar ffurf nodiadau gan yr arsyllwr-bydwraig. Cam cyntaf y broses o ddadansoddi oedd darllen y data cyfan er mwyn adnabod ystyr cyffredinol. Wedyn codiwyd y data gyda'r nod o atodi arwyddocâd y profiad. Cynhaliwyd dadansoddiad o'r data gan ymchwilyr bydwreigiaeth a chafodd rhai o'r nodiadau eu hadolygu gan gyfaill beirniadol. Cynhaliwyd trafodaeth fyfyrion hefyd rhwng y cyfaill beirniadol (bydwraig brofiadol ym maes ymchwil ansoddol), hwylusydd ac ymchwilyr bydwreigiaeth.

Recriwtio Cyfranogwyr

Llwyddwyd i recriwtio cyfranogwyr i ddechrau trwy ddefnyddio sampl bwriadol o ddynion oedd wedi mynychu sesiwn cefnogwyr Mae Mamau'n Bwysig, a ddilynwyd gan effaith gynyddol. Yn ogystal, dosbarthwyd gwybodaeth i ddynion mewn dosbarthiadau cynenedigol oedd yn cael eu rhedeg gan fydwragedd lleol, a hysbysebion ar gyfryngau cymdeithasol, poster a thaflenni, a ddefnyddiwyd i hyrwyddo'r astudiaeth. Rhoddwyd Taflenni Gwybodaeth Cyfranogwyr i unigolion oedd â diddordeb, a gofynnwyd iddynt fynychu pob un o'r pedwar sesiwn, ac arwyddo ffurflenni caniatâd cyn ymuno â ni. Fe'u hysbyswyd eu bod yn rhydd i dynnu allan o'r astudiaeth ar unrhyw bryd, a'u bod felly'n cymryd rhan o'u gwirfodd. Dangosir y meini prawf cynhwysiant ac allgáu yn Nhabl 1 isod.

Cynhwysiant	Allgáu
Unrhyw ddyn oedd yn mynegi diddordeb yn y rhaglen	Dynion dan 18 oed er mwyn cydymffurfio â meini prawf a pholisiau Mind o ran oedran defnyddwyr y gwasanaeth.

Dynion sydd â phartner sy'n disgwyl babi (cyfnod cynenedigol)	Dynion nad oeddynt yn siarad Saesneg - oherwydd natur yr ymchwil roedd angen gallu deall a siarad Saesneg. Yn ogystal, y farn oedd y byddai presenoldeb cyfieithydd newid efallai'n newid deinameg y grŵp.
Dynion sydd â babis (cyfnod ôl-enedigol) hyd at 2 flwydd oed	

Tabl 1 – meini prawf cynhwysiant ac allgáu

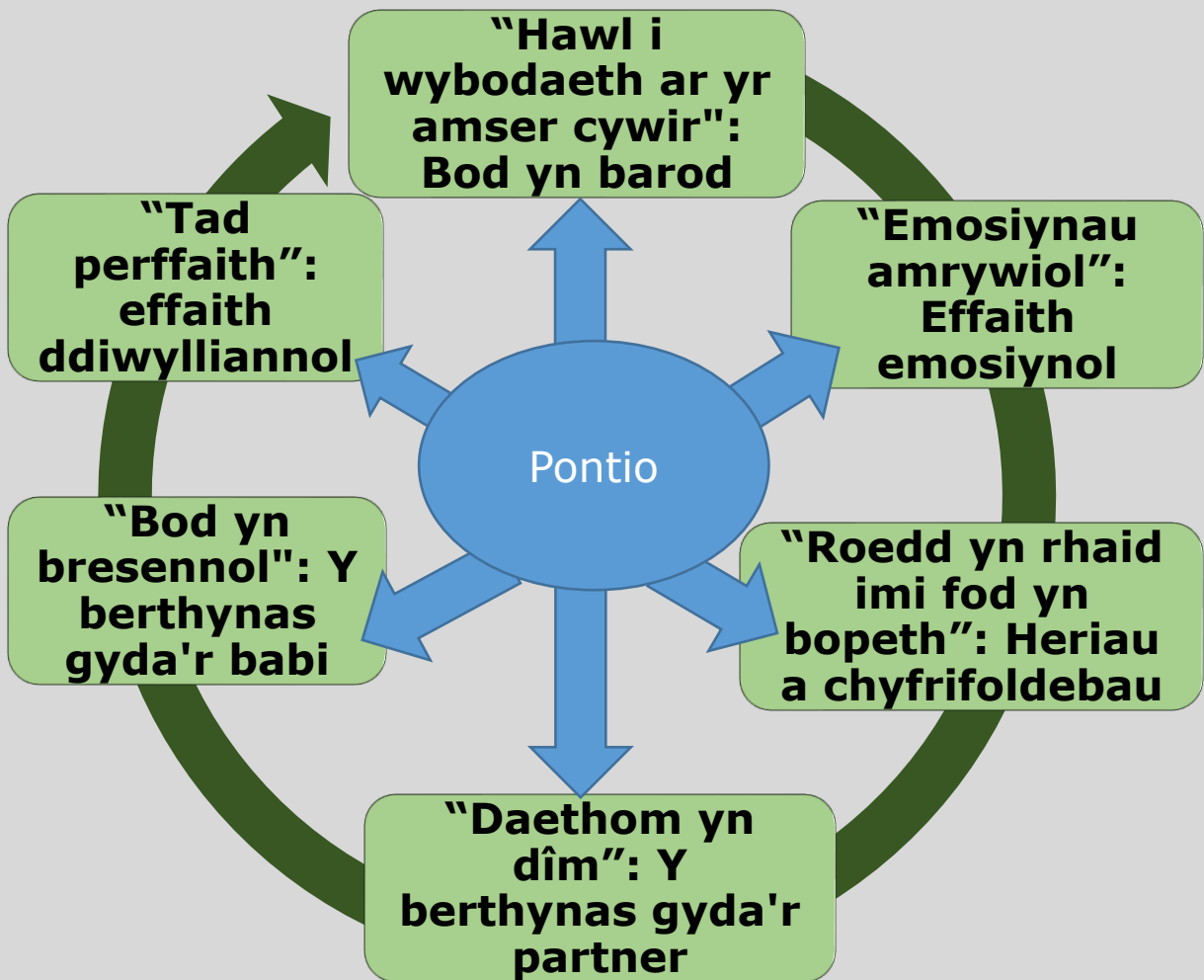
Recriwtiwyd pymtheg o ddynion i'r astudiaeth (y nod oedd cael 12-18 dyn; felly 4-6 ym mhob carfan). Roedd chwech yng Ngharfan 1, pedwar yng Ngharfan 2 a phump yng Ngharfan 3. Oherwydd problemau recriwtio yn dilyn Carfan 2, penderfynwyd symud y sesiynau i dref arall o fewn ardal y Bwrdd Iechyd ar gyfer Carfan 3. Recriwtiwyd chwech o'r dynion i garfan 4, sef sesiwn unigol, gyda phump yn cyfrannu yn y pen draw.

Canlyniadau a thrafodaeth

Cyflwynir canlyniadau'r astudiaeth hon mewn tair rhan. Yn gyntaf, mewn perthynas â phrofiadau corfforol, emosiynol a chymdeithasol y dynion wrth iddynt bontio i fod yn rhiant. Yn ail, trafodaeth mewn perthynas â'r rhaglen arfaethedig. Ac yn olaf, trafodaeth ar brofiadau'r dynion o fod yn rhan o astudiaeth ymchwil a gydgyhyrchwyd.

Dehonglir y prif themâu a nodwyd yn ystod y dadansoddi, ac sy'n gysylltiedig â phrofiadau corfforol, emosiynol a chymdeithasol dynion yn y broses o bontio i fod yn rhiant yn Ffigur 1.

Ffigur 1. Chwe phrif thema'r broses o bontio i fod yn dad.



Pontio:

Daeth yn amlwg, ac yn berthnasol i bob carfan, wrth i ddynion trafod bob elfen, roedd teimlad cryf eu bod nhw wedi neu yn profi'r broses o bontio. Roedd yn amlwg taw taith barhaus oedd hon, oedd yn newid o hyd, er bod hynny'n fwy amlwg ar adegau penodol. Roedd y pontio'n golygu newidiadau emosiynol a chorfforol yr oedd gofyn i'r dynion ddelio â nhw i 'ddod yn dad'. Roeddynt yn disgwyl gorfod pontio, ond ymddengys nad oeddynt o reidrwydd yn barod ar gyfer yr hyn fyddai'n digwydd, ac efallai eu bod yn brvderus vndhvlch ei wvnebu.

"Rwyf yn eithaf hamddenol, ond does gen i ddim clem...a fyddaf yn ei wneud yn iawn...gobeithio y byddaf yn

" Roedd yn teimlo fy mod yn ceisio gwneud llwyth o baratoi, ond pan ddigwyddodd, ni fyddai unrhyw beth wedi fy mharatoi. Roedd y disgwyliadau'n wahanol yr ail dro, y bondio'n haws, roeddem yn fwy parod ar gyfer yr hyn

Roedd y pontio oedd yn amlwg yn adlewyrchu gwaith Van Gennep ym 1960 (a ddyfynnwyd gan Draper, 2003 a Jacinto et al, 2019) wrth ystyried fframwaith defodau newid byd. Roedd awgrym bod rhai o'r dynion wedi profi cyfnod gwahanu, oherwydd eu bod yn rhagweld eu rôl fel darpar dad. Yn fwyaf amlwg oedd y dystiolaeth fod dynion wedi mynd trwy'r cyfnod trothwy neu bontio. Dangoswyd hyn trwy'r trafodaethau myfyriol ynghylch sut nad oeddynt yn gallu deall yr hyn oedd yn digwydd yn ystod y beichiogrwydd yn yr un ffordd â'u partner. Ymddengys eu bod wedi mynd trwy gyfnod lle roeddynt yn teimlo nad oeddynt yn dad eto, ond roeddynt yn edrych ymlaen at yr hyn oedd i ddod.

"Cyn geni'r babi, nid ydych yn poeni am y babi, ond wedyn rydym yn cynhyrfu 15,000 gwaith y dydd!" (Jack)

"Doeddwn i ddim yn dad nes i'r babi gael ei eni" (Hogan)

Mae'r teimlad o ddatgysylltu'n ymddangos trwy'r deunydd darllen a pheth cyffredin yw i ddynion gael trafferth gwneud y cysylltiad rhwng gwybodaeth am y babi yn ystod y beichiogrwydd oherwydd doedd 'dim babi go iawn' ac felly dim teimlad o gyfrifoldeb yn hynny o beth (Shorey et al, 2017). Nododd Colquhoun ac Elkins (2015) hefyd bod dynion yn aml yn teimlo eu bod wedi'u gwahanu oddi wrth y beichiogrwydd a'u bod o'r farn eu bod yn barod, ond wrth edrych yn ôl, ond nid dyna'r achos; ond roedd y mwyafrif yn dadlau, er gwaethaf hynny, nad oeddynt o'r farn y byddai unrhyw beth wedi eu paratoi ar gyfer yr holl ofynion. Nododd Baldwin et al (2019) hefyd bod dynion o'r farn nad oedd y babi'n 'bodoli mewn gwirionedd' yn ystod y beichiogrwydd, gyda rhai'n disgrifio nad oeddynt yn teimlo fel tad nes i'r babi gael ei eni.

Trydydd cam defod newid byd Van Gennep yw'r cyfnod cydgasglu neu ymgorffori, sy'n awgrymu taw dyma'r adeg y mae dyn yn symud i'w hunaniaeth newydd fel tad. Awgryma Jacinto et al (2019) y gall y cyfnod hwn gorlethu

dynion. Roedd hyn yn amlwg yn yr astudiaeth hon ac ymddengys taw dyma'r cam oedd yn berthnasol i fwyafrif y dynion yn ystod y cyfweiliadau.

"Mae'n debyg i brofedigaeth a cholled" (Jack)

"Cyn cael plentyn rydych yn eithaf hunanol, gallwch wneud fel y mynnwch, wedyn rydych yn dod yn anhunanol. Mae'n debyg i alaru, mae'r hen chi wedi diflannu" (Simon)

"Rydych yn ildio rhan o'ch bywyd...Does gennych chi ddim profiad y tro cyntaf, roedd yn fyd hollol newydd inni. Ond mae hynny'n normal, a hyd yn oed gydag ail blentyn ... mae hynny'n newydd hefyd" (Richard)

Roedd y dynion oedd naill ai'n disgwyl ail blentyn neu fwy, neu oedd â mwy nag un plentyn yn bendant yn fwy myfyriol eu safbwynt mewn perthynas â phontio ac yn delio gyda phethau mewn ffordd wahanol y tro nesaf. Roedd yn tynnu sylw at y ffaith fod y broses o fod yn dad yn newid o hyd. Mae Draper (2003) yn trafod sut mae terminoleg y pontio'n cyfleu'r cysyniad fod bod yn dad yn broses barhaus yn hytrach na digwyddiad untro.

"Ond mae'n broses pontio wych" (Sam)

"Mae bod yn rhiant yn debyg i daith" (Mike)

1. "Yr wybodaeth gywir ar yr amser cywir" (George): Bod yn barod

Bu'r cyfranogwyr yn trafod yn fanwl y broses o baratoi i fod yn dad, a beth oedd yn helpu neu pwy fyddai wedi eu helpu ar y daith.

Roedd yr elfennau hyn yn cael eu rhannu i dri chategori:

- Darpariaeth o wybodaeth
- Y berthynas gyda'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol
- Beth wnaeth helpu, neu a fyddai wedi helpu

Darpariaeth o wybodaeth

Yn yr astudiaeth hon, roedd y dynion wedi adnabod ffynonellau gwybodaeth amrywiol a ddefnyddiwyd ganddynt cyn neu ers dod yn rhieni. Roedd y rhain yn cynnwys mynychu dosbarthiadau cynenedigol, defnyddio apiau sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd a gofal plant, llyfrau darllen, gwefannau, ac roedd un teulu wedi mynychu cwrs preifat. Ar y cyfan, y farn oedd eu bod yn canolbwyntio ar y fenyw, oedd yn her iddyn nhw, a'u bod yn teimlo'n ddiwerth wrth baratoi i fod yn dad.

*"Ymddengys bod
popeth yn
ymwneud â'r fam"
(Hogan)*

*"Roedd yn anodd
imi ofyn
cwestiynau"
(George)*

*"Doedd dim byd i'r
tad" (Josh)*

*"Mae pobl yn cymryd yn
ganiataol eich bod yn
gwybod pethau ...ni
eglurodd neb erioed"
(Mike)*

Peth pwysig arall oedd yr amrediad o wybodaeth anghyson oedd ar gael, a thybir fod llawer o'r wybodaeth yn negyddol o safbwynt bywyd gyda babi newydd.

"Gellir defnyddio google i gael hyd i unrhyw wybodaeth, ac mae popeth yn negyddol ...er enghraifft...mae'n golygu ffarwel â chwsg" (Adam)

Roedd diwylliant poblogaidd yn cyfrannu at addysgu'r dynion, ac eglurodd un o'r tadau iddo adnabod arwyddion o iselder ôl-enedigol yn ei bartner ar ôl gwyllo ffilm, a bu eraill yn trafod rhaglenni teledu (megis 'One Born Every Minute'), ond roedd y mwyafrif o'r farn nad oedd hyn wastad yn cynnig safbwynt cadarnhaol neu gywir o ran gofal mamolaeth.

Hefyd roedd diffyg gwybodaeth ynghylch eu rôl fel partner geni. Ym marn un cyfranogwr, cyfrifoldeb y partner oedd eirioli ar ran y fenyw yn ystod y geni; roedd un arall yn teimlo fod ei rôl yn golygu gwneud penderfyniadau.

O ran darpariaeth gwybodaeth bresennol, nodwyd fod diffyg mewn perthynas â'r rôl bwysig hon.

"O ran y gofyn i wneud penderfyniadau, mae angen ymwybyddiaeth o'r angen emosiynol yn yr ystafell geni, os nad yw pethau'n dilyn y cynllun." (Frank)

"Mae pawb yn mynd i'r geni gan ddisgwyl y bydd popeth yn iawn, mae'n rhoi teimlad o ddiogelwch ffug. Mae'n codi ofn, rydych yn ceisio cefnogi eich gwraig, ond chi sy'n gyfrifol am ofyn cwestiynaunid yw'r cynlluniau wastad yn dilyn y drefn." (Simon)

Roedd peth o'r wybodaeth oedd gan y dynion wedi dod yn uniongyrchol gan eu partneriaid, yn enwedig os nad oeddynt wedi mynychu'r holl apwyntiadau cynenedigol. Roedd rhai o'r dynion yn disgwyl i'r menywod fod yn wybodus am

eni plentyn a bod yn rhiant, ac yn wir, ymddengys bod rhai partneriaid o'r farn y dylen nhw wybod mwy na'r dynion.

"Roeddwn yn disgwyl iddi wybod popeth, a ches fy nrysu pan doedd hi ddim yn gwybod!"

"Roedd hi'n meddwl ei bod yn gwybod, ond doedd hi ddim bob tro"
(Chance)

"Hwyrach ein bod yn cymryd yn ganiataol bod mamau'n gwybod beth i'w wneud, ond hwyrach nad yw hynny'n wir!"
(Adam)

Hwyrach y bydd rhai wedi cael mwy o brofiad o ofal plant neu eu partneriaid ond efallai y byddant yn cael eu gorfodi i deimlo fod ganddynt lai o hawl at yr wybodaeth, neu nad oedd hi'n gwerthfawrogi ei wybodaeth.

"Roedd yn rhaid imi sefyll fy nhir. Roedd hi'n cymryd yn ganiataol ei bod hi'n gwybod. Roedd yn rhaid imi fod yn fwy cadarn i gael dweud fy nweud" (Chance)

Roedden nhw am wybod, ac roeddynt yn awyddus i dderbyn gwybodaeth mewn ffordd fwy hygyrch iddyn nhw oedd yn ymateb i'w hanghenion nhw.

"Mae tadau'n awyddus i gael gwybodaeth fesul llond llwy; byddai'n well gen i gael rhestr ddarllen" (Sam)

"Byddai darnau o wybodaeth ar gyfer tadau'n benodol wedi helpu'n bendant"
(Kevin)

Mae'r cysyniad fod gwybodaeth gywir ar gael ar yr amser cywir yn thema gyffredin ymhlith y grwpiau, yn enwedig ym marn y dynion er mwyn mynd i'r

afael â'r agwedd 'ddelfrydol' o fod yn rhiant oedd yn cael ei chyfleu ar gyfryngau cymdeithasol.

"Rwyf yn ymwybodol o'r agwedd o 'roi'r argraff iawn'" (Josh)

Roeddynt yn awyddus i gael gwybodaeth ddibynadwy - cyfeiriadau proffesiynol gan y gwasanaethau mamolaeth oedd yn cynnig safbwynt cytbwys ynghyd â gwybodaeth am wasanaethau lleol hefyd.

"Hoffwn gael taflen...er mwyn gwybod...pethau lleol" (Frank)

Yng Nghymru, mae pob teulu'n derbyn llyfr gan y fydwraig neu ymwelydd iechyd sy'n cynnwys gwybodaeth am feichiogrwydd, geni babi a blynyddoedd cyntaf plentyndod. Roedd rhai o gyfranogwyr yr astudiaeth hon yn rhwystredig gyda'r llyfr; roedd eraill yn cadarnhau nad oeddynt wedi ei darllen oherwydd ymddengys nad oedd yn delio gyda'u hanghenion nhw.

"Doedd dim llawer o sôn am dad, roedd yn gwenud imi deimlo'n llai pwysig." (Hogan)

"Dywedodd yr Ymwelydd Iechyd 'mae popeth yn y llyfr', ac mae'n rhaid inni ddyfalu. Doeddwn i ddim yn ei hoffi (y llyfr), wnaethon ni chwilio am bopeth oedd yn ein poeni ar google, a chael hyd i wybodaeth ddilys." (Mike)

Nid oedd un arall o'r cyfranogwyr wedi darllen unrhyw lyfrau cyn cael y babi, ond wedi dibynnu ar wefannau a fforymau ar-lein ac yn ei farn ef roedd y rhain yn ddefnyddiol iawn, oherwydd eu bod mor hygyrch.

Roedd rhai o'r dynion wedi mynychu dosbarthiadau addysg cynenedigol, gan gynnwys sesiynau hypnoenedigaeth. Cymysg oedd yr adborth, ond roedd yn amlwg fod y dynion yn teimlo'n ansicr ynghylch eu lle yn y broses, ac nid oeddynt yn mwynhau'r dosbarthiadau.

"Es i ddau ddosbarth, a fi oedd yr unig dad yno. Pe byddai'r sesiwn ar gyfer tadau'n unig, byddai wedi bod yn iawn. Doeddwn i ddim eisiau gofyn unrhyw beth, wnes i eistedd yno a pheidio gofyn cwestiynau gwirion, doedd y dosbarth ddim ar fy nghyfer i." (Josh)

"Wnaethon ni ddim gwrando, nid oedd yn addas inni, nid oedd ar gyfer rhieni'n gyffredinol, roedd y fydwraig yn rhoi darlith inni." (Hogan)

Dywedodd un o gyfranogwyr grŵp arall ei fod yn teimlo dan fygythiad mewn sesiynau cynenedigol gyda chyplau eraill.

"Os oes mamau yn yr ystafell, rydych ar y traed ôl." (Chance)

Disgrifiodd rhai o'r dynion nad oeddynt am ofyn cwestiynau o flaen eu partneriaid, fyddai'n golygu bod yn rhaid iddynt gyfaddef nad oeddynt yn wybodus, ac awgrymodd un cyfranogwr y byddai'n dioddef oherwydd iddo ddweud y peth anghywir yn gyhoeddus trwy gyfaddef nad oedd yn ymwybodol am wybodaeth ym maes gofal plant.

"Aros nes inni fynd adre!" (Adam)

Nid oedd y dosbarthiadau wastad yn teimlo'n hygyrch oherwydd yr amser roeddynt ar gael, a gall hyn ychwanegu at deimladau o gael eu hallgáu.

"Roedd y dosbarth ôl-enedigol – sesiwn pedwar yn ystod y dydd oherwydd yr ymwelydd iechyd a Mind...pam nad oedd yn bosib ei gynnal gyda'r hwyr? Byddai hynny'n gweithio; roedd y sesiynau eraill i gyd gyda'r hwyr, ond collais i'r sesiwn ôl-enedigol oherwydd dwi'n gweithio yn ystod y dydd" (Mike)

"Doeddwn i ddim yn gallu mynd i'r dosbarth ôl-enedigol, oherwydd roedd yn digwydd amser cinio." (Josh)

Y berthynas gyda'r Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol

Daeth yn amlwg o'r astudiaeth hon fod llawer o'r dynion o'r farn eu bod yn isradd o safbwynt y berthynas gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, o'i gymharu â'r berthynas rhwng y gweithwyr proffesiynol a'r mamau.

Roedd y berthynas rhwng y fydwraig a'r fam yn benodol yn cael ei hystyried gan y dynion fel un oedd yn cael effaith gadarnhaol ar gyfer y fam. Cydnabuwyd fod y fydwraig yn arbenigwr ac yn cefnogi'r fam, ond bod y berthynas rhwng y fam a'r fydwraig yn wahanol i'r berthynas roedd y dynion yn gallu ei chael gyda'r fydwraig. Daeth yn amlwg fod dynion yn awyddus i gael perthynas o ryw fath gyda gweithiwr iechyd proffesiynol er mwyn derbyn cyngor neu i ofyn cwestiynau, ond nid oeddynt yn teimlo eu bod yn gallu gwneud hyn gyda'r fydwraig, oherwydd tybir fod y fydwraig ar gael ar gyfer y mamau'n unig.

"I rai ohonom, mae'r fydwraig yn canolbwyntio ar y mamau'n unig."
(Chance)

"Cyfeirir popeth tuag at y mamau." (Hogan)

Roedd tystiolaeth o barch tuag at y bydwraidd, ac wrth fyfyrrio ar y gofal a derbyniwyd.

"Mae'r fydwraig yn delio gyda'r fam – dyna eu gwaith...nid yw hynny'n broblem imi." (Sam)

"Roedd y bydwraidd yn fwy personol, rydym yn eu 'nabod yn well." (Adam)

"Gallwch fod yn ffodus yn dibynnu ar y fydwraig a sut mae'n dy gynnwys di. Roeddem yn ffodus i gael bydwraig wych, nid oeddem yn cynhyrfu, ac roeddem yn gyfforddus, felly doeddw'n i ddim yn meddwl y byddai unrhyw beth yn gallu mynd o'i le." (Richard)

Fodd bynnag, nid dyna'r achos i bawb, ac roedd un tad yn teimlo iddo gael ei allgáu o'r berthynas nes iddo deimlo fod hyn wedi cael effaith ar iechyd meddwl ei bartner.

"Roedd y bydwagedd yn hyfryd, ond doeddwn i ddim yn gwybod sut i gefnogi (fy mhartner)...Pe byddai mwy o gyfathrebu agored gyda'r fydwraig, byddai hynny'n fy helpu i helpu fy ngwraig. Doedd fy ngwraig ddim yn fodlon dweud wrth y fydwraig beth oedd yn digwydd, nid oedd rhai bydwagedd yn fy nhynnwys nac yn ymgysylltu â mi ... doeddwn i ddim yn gwybod beth i'w wneud; roeddwn am ei chefnogi. Buaswn yn awgrymu galw'r fydwraig, ond nid oedd am eu poeni. Pe byddai'r fydwraig wedi dweud ei bod yn iawn imi ei galw, byddai hynny wedi fy helpu. Dwi'n cael yr argraff nad yw'r bydwagedd yn poeni amdanom niy fam sy'n bwysig; os bydd y fydwraig yn fy helpu i, gallaf helpu fy ngwraig." (Hogan)

Er bod y berthynas gyda'r gweithwyr proffesiynol yn gadarnhaol i rai, nid oedd hynny'n wir ar gyfer yr holl daith trwy feichiogrwydd, a chymysg oedd y profiadau gydag ymwelwyr iechyd hefyd.

"Roedd y bydwagedd yn grêt, roeddwn yn hapus i siarad, ond pan aethom i weld y meddyg ymgynghorol roedd yn teimlo ein bod yn gwybod dim. Nid oeddynt yn egluro pethau, gofynnais i ond nid oeddynt yn dweud pam na beth oedd yn digwydd." (Kevin)

"Mae'r tîm bydwagedd lleol yn wych, ond wrth gyrraedd y meddyg ymgynghorol mae'n wahanol stori, mae popeth ar hast ac rydych yn gweld pobl wahanol, ond yn lleol rydych yn gweld yr un tîm." (Mike)

"Gawson ni gefnogaeth (emosiynol) gan yr ymwelydd iechyd, ond nid oedd cymorth yr ymwelydd iechyd yn dda unwaith y cododd problem." (Jack)

Nodwyd y gwahaniaeth rhwng bydwreigiaeth ac ymwelwyr ieched mewn perthynas â mynediad at gymorth. Fel y nododd un tad, roedd yn anoddach cael hyd i ymwelydd ieched nag i gymorth gan y fydwraig.

"O'r blaen, roedd gennym linell gymorth 24 awr, wedyn 28 diwrnod ar ôl geni'r babi – dim byd! Dim ond Dydd Llun – Gwener, 9 tan 5 maen nhw'n gweithio!" (Mike)

Roedd yn amlwg bod rhai o'r dynion yn teimlo'n aneffeithiol ar adegau wrth geisio cefnogi eu partner, a gwybod pa un o'r gweithwyr proffesiynol oedd y gorau i'w cefnogi.

"Ble i fynd i gael help os oes angen, a gyda phwy dylen ni siarad os oes problem; cawsom ein trosglwyddo o'r ymwelydd ieched i'r meddyg teulu i'r tîm argyfwng i'r meddyg teulu i'r ymwelydd ieched; bron inni wahanu oherwydd hyn. Ymateb oeraidd y meddyg oedd 'mae menywod yn mynd trwy hyn'. Daeth fy mhartner i grŵp Mae Mamau'n Bwysig a chael y cymorth oedd ei angen." (Jack)

Weithiau roedd hyn oherwydd defnyddio iaith dechnegol, ac nid oedd y dynion yn yr astudiaeth wedi cael eglurhad o'r iaith yma, ac roedd yn ddiarth iddynt.

"Mae gweithwyr proffesiynol yn cymryd yn ganiataol os oes problem bod pobl yn deall – beth yw ystyr hynny?.." (Adam)

"Wnaethon nhw ddim egluro pam roeddynt yn monitro hi (partner)" (Mike)

"Mae'r gweithwyr gofal ieched proffesiynol yn rhoi gwybodaeth ichi, ac nid yw'n gwneid unrhyw synnwyr neu nid ydych yn derbyn yr wybodaeth sydd ei hangen. Yn fy marn i mae angen iddyn nhw gymryd yr amser i egluro pethau'n iawn." (Adam)

Awgrymodd tad arall y byddai wedi hoffi cael llyfr dibynadwy fel ffynhonnell gwybodaeth. Yn y drafodaeth hon roedd yn ddealladwy ei fod o'r farn y gellir ymddiried yn y bydwagedd i roi gwybodaeth gywir, ond nid oedd hyn o reidrwydd yn wir o ran profiad pob cyfranogwr.

"Mae'n anghyson oherwydd ein bod yn gweld pobl wahanol trwy'r amser ac nid ydynt yn egluro."
(Kevin)

"Ar ôl geni'r babi, mae'r gofal yn ymwneud mwy â'r ochr corfforol a llai am yr agweddau emosiynol, ac roedd anghysondebau o safbwynt y cymorth." (Chance)

Beth wnaeth, neu beth fyddai wedi helpu:

Yn ystod cyfnodau cynnar pob carfan cafwyd llawer o drafodaeth ynghylch yr angen i ddarparu gwybodaeth ymarferol, gan gynnwys newid clwt ac ymolchi'r babi, er enghraifft. Trafodwyd y ffocws cychwynnol hwn ar gyngor ymarferol ym mhob carfan.

"Roeddwn yn gwybod bod yn rhaid imi newid clwt, ond doedd gen i ddim syniad sut" (Chance)

"Pethau syml megis newid clwt, dysgu sgiliau ymarferol a dysgu brasgoginio ... codi gwynt – ni ddysgir hyn, a byddai wedi bod o gymorth mawr i gael yr wybodaeth yma." (Kevin)

"Mae angen cwrs carlam mwy neu lai, sut i fwydo, sut i newid clwt ac ati." (Mike)

Roedden nhw hefyd wedi canolbwyntio ar yr angen i fod yn ymwybodol o bob posibilrwydd a pharatoi ar gyfer popeth, ac roedd yn dueddol o ganolbwyntio ar y geni'n benodol. Roedd teimlad cryf o'r angen i fod yn wybodus er mwyn delio gyda'r annisgwyl.

"Dwi o blaid gwybod cymaint ag sy'n bosib er mwyn bod yn barod; os oedd problem yn codi buaswn eisiau gwybod cymaint â phosib" (Richard)

Fodd bynnag, yn ystod y trafodaethau grŵp, daethpwyd i'r casgliad fod dulliau i ymdopi â natur annisgwyl bod yn rhiant yn fwy defnyddiol.

"Ni fyddwn yn gwybod am bob posibilrwydd" (Simon)

"Os nad yw pethau'n dilyn y cynllun.....trafod canlyniadau potensial" (Jack)

Roedd y dynion yn yr astudiaeth wedi adnabod y byddai cymysgedd o wybodaeth ymarferol trwy brofiadau go iawn tadau, ar y cyd â mewnbwn proffesiynol gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol, wedi eu helpu i bontio i fod yn rhiant.

Un pwynt ymarferol a drafodwyd yn fanwl oedd yr angen ar gyfer 'bag dad' adeg y geni. Sef bag o eitemau fyddai eu hangen ar y tad yn yr ystafell geni megis dillad, byrbrydau, diodydd ac eitemau ymolchi ac ati, er mwyn paratoi i fod oddi cartref ac mewn amgylchfyd diarth.

"Does dim sôn na fyddi di'n gallu bwyta am ryw 48 awr." (George)

Yn ystod y trafodaethau grŵp, wrth i'r dynion gyfarwyddo â'r ymchwilwyr ac aelodau eraill yr astudiaeth, trôdd y deialog at faterion emosiynol ac am

berthnasau yn hytrach na'r ymarferol. Cydnabuwyd y newid emosiynol enfawr oedd wedi digwydd i lawer ohonynt, a'r awydd i gael rhywfaint o wybodaeth a dealltwriaeth am hyn ymlaen llaw, y gall hyn ddigwydd.

"Byddai wedi bod yn braf gwybod pa fath o deimladau i'w disgwyl; doeddwn i ddim yn disgwyl i hyn gael cymaint o effaith ar fy mywyd." (Sam)

Mynegodd y cyfranogwyr awydd i dderbyn gwybodaeth am yr effaith emosiynol o ddod yn dad, yr effaith botensial ar eu perthynas, a'r hyn y gellir ei wneud i gynnig cefnogaeth.

"Byddai'n braf gwybod rhywbeth am yr effaith ar eich perthynas yn emosiynol ac yn gorfforol ymlaen llaw." (Simon)

"Sut i helpu a chefnogi dy bartner, pethau megis iselder ôl-enedigol. Buaswn wedi hoffi derbyn gwell cefnogaeth ar sut i'w adnabod gan y bydwagedd, a rhywun i ddweud 'os gweli di hyn ...dwedwch wrthym'. Adnodd ydym nad oes digon o ddefnydd ohono" (Chance)

Nodwyd fod derbyn gwybodaeth am ddulliau i oresgyn problemau cyfathrebu yn fater allweddol o ran gwella'r berthynas rhwng y fam a'r tad a pharatoi'r llwybr i fod yn rhieni.

Teimlodd tadau y bydden nhw wedi elwa o gael amser penodol ar lefel unigol gyda'r gweithiwr iechyd proffesiynol; nodwyd hyn gan ddau o'r tadau.

"Byddai wedi bod yn braf cael sesiwn unigol gyda'r bydwagedd, er mwyn ymgysylltu a chael cyfeiriadau, heb bresenoldeb y fam." (Sam)

"Pe byddai'r fydwraig wedi dweud 'croeso iti fy ffonio unrhyw bryd i dawelu meddwl' byddai wedi bod yn wych." (Hogan)

"Sut i gefnogi'ch gwraig, byddai sesiwn unigol gyda gwell cymorth gan y bydwagedd... Cael llinell cyfathrebu gyda'r bydwagedd a'r ymwelwyr iechyd" (Chance)

Roeddynt yn awyddus i gael llwybr clir i wireddu hyn, gan nodi y dylai fod yn normal i bob teulu. Cafwyd trafodaeth ar ddiwylliant a bod angen newid diwylliant eto i gynnwys dynion mwy.

"Mae hyn oll yn ymwneud â newid diwylliant i dadau; mae'n ymwneud â'u cynnwys nhw mwy a chreu llwybr haws i ymgysylltu â nhw i gyfrannu" (Chance)

"Nid yw tadau'n sylweddoli i ba raddau bydd bywyd yn newid, mae newidiadau diwylliannol hefyd yn golygu cyfleu y bydd bywyd yn newid...sicrhau eu bod yn gwybod hynny"

Roedd y dynion am dderbyn cefnogaeth, ond nid oeddynt wastad yn sicr ble oedd y gefnogaeth ar gael neu gan bwy. Deallwyd y gall dynion dderbyn rhywfaint o gefnogaeth gan ffrindiau a chyfoedion, ond yn aml, roedd perthnasau'n troi o gwmpas defnyddio hiwmor neu 'dynnu coes' neu ni thrafodwyd y pwnc o ddod yn rhiant o gwbl.

"Wrth ddweud wrth bobl (am y beichiogrwydd) maen nhw'n dweud 'galli di ffarwelio â chwsg' a dynion ydyn nhw 90% o'r amser" (Josh)

"Fydd 'na ddim caru am hydoedd!" (Adam)

Daeth yn amlwg bod y cyfranogwyr yn gyndyn i ddangos eu bod yn fregus, neu â diffyg gwybodaeth neu hyder wrth drafod beichiogrwydd neu broblemau gofal plant, o flaen ffrindiau a phartneriaid.

"Nid yw dynion yn trafod y math yna o beth. Mae dynion yn fwy cyfforddus yn trafod yr hyn maen nhw'n ei hoffi a'r hyn mae'n nhw'n ei wybod, yn lle anawsterau" (Adam)

Roedd ble i gael mynediad at gymorth yn hynod bwysig, gydag amrediad o awgrymiadau, a chymorth gan gyfoedion yn amlwg yn cael ei bennu fel y dewis ddull o hwyluso rhannu gwybodaeth o safbwynt dynion yn yr astudiaeth hon.

"Y ffordd orau i ddysgu yw siarad gyda phobl mewn grwpiau mewn gwirionedd" (Adam)

Roedd dau o'r dynion wedi mynychu Dathliad Sul y Tadau ar gyfer 'Dynion yn unig' a gynhaliwyd gan fydwragedd lleol. Roedd yn cynnwys sesiwn 2 awr mewn canolfan geni, gyda'r bydwagedd yn trafod esgor a geni a rôl y dynion yn yr ystafell geni, ynghyd ag agweddau ar ofal newydd-anedig. Ym marn y dynion oedd yn bresennol, roedd y dull hwn o ddysgu targedig tuag at addysg cynenedigol yn hynod ddiddorol a defnyddiol i wella eu hyder wrth ofalu am fabi. Roedd dynion eraill yn y garfan o'r farn y byddai o gymorth mawr, oherwydd ni fyddent yn teimlo eu bod yn cael eu 'gwyllo' cymaint ag mewn dosbarthiadau cynenedigol cymysg, yn golygu y byddent yn fwy cyfforddus yn gofyn cwestiynau.

"Ni fyddai'r pwysau'r un peth a theimlo bod y menywod eraill yn dy wyllo" (Adam)

"Mae Mam allan o'r ffordd – dim pwysau" (Chance)

Cydnabuwyd gwerth trafod pryderon gydag eraill hefyd, yn hytrach na defnyddio'r rhyngwrdd. Un enghraifft oedd cyfranogwr fu'n trafod faint roedd ei blentyn yn driblo, a thrafodwyd hyn yn fyr gan y grŵp, gyda'r dynion eraill yn tawelu ei feddwl, a bu'n myfyrio ar y drafodaeth eto'r wythnos ganlynol.

"Mae cyngor tadau eraill yn well na Google bob tro" (Hogan)

"Cymorth tadau eraill sydd ei angen arnom. Roedd o gymorth mawr imi wythnos diwethaf wrth sôn am fy mabi'n driblo ac roedd eraill yn gallu tawelu fy meddwl. Roedd o gymorth mawr imi a'm gwraig" (Hogan)

Roedd pawb o blaid cymorth gan dadau eraill, wrth ystyried materion diwylliannol a lleol, ond hefyd i gynnwys mewnbwn proffesiynol yn achlysurol. Roedd y cyfranogwyr yn awyddus i dadau allu cael mynediad at gyngor ymarferol a chymorth emosiynol mewn awyrgylch symbylol o safbwynt deallusol, ond nid o reidrwydd gyda chefnidir ffurfiol. Gofynnwyd am strwythur a diben ar gyfer y grwpiau er mwyn canolbwyntio ar y trafodaethau.

Un elfen hollbwysig o ran llwyddiant tybiedig unrhyw grwpiau cymorth, oedd yr angen i farchnata'r cysyniad ymhlith partneriaid.

"Mae'n rhaid ichi ei werthu i'r merched" (Mike)

Heb gyflawni hyn yn llwyddiannus, barn y dynion oedd y byddai llai yn cymryd rhan. Roedd yn hanfodol iddyn nhw fod y merched yn deall arwyddocâd a phwysigrwydd cefnogaeth tadau eraill oherwydd byddai hynny'n gwella'r cyfranogiad ac yn sicrhau bod y cynllun yn dal i redeg, yn ogystal â bod yn rheswm dilys i gynnal y cyfarfodydd. Ystyriwyd fod cymeradwyaeth y menywod yn hanfodol, oherwydd heb hyn, byddai pwysau ar y dynion i ddefnyddio eu hamser mewn ffyrdd gwahanol. Oherwydd hyn, ni fyddai tafarn yn lle addas ar gyfer y cyfarfodydd a thybir y byddai lleoliad niwtral megis clwb chwaraeon neu neuadd bentref yn fwy priodol.

"Mae angen rhywle allan o'r ffordd (lle) ni fyddwch yn taro ar draws pobl a gorfod egluro" (Mike)

Fodd bynnag, trafodwyd dulliau rhannu gwybodaeth eraill, gan gynnwys taflenni gwybodaeth, dosbarthiadau cynenedigol a llyfrau; ym marn y dynion roedd y rhain yn opsiwn ochr yn ochr â rhywbeth gyda phobl eraill.

Trafodaeth – Bod yn barod

Darpariaeth o wybodaeth

Roedd cyfranogwyr yr astudiaeth wedi nodi ffynonellau gwybodaeth amrywiol a ddefnyddiwyd ganddynt megis apiau, llyfrau, taflenni a dosbarthiadau cynenedigol neu rianta. Awgryma Venning, Herd, Smith, Lawn, Mohammadi, Glover, Redpath a Quartermain (2020) bod dynion yn defnyddio cymorth trwy ddulliau ffurfiol ac anffurfiol; sy'n cyd-fynd â darganfyddiadau'r astudiaeth hon oherwydd roedd cyfranogwyr yn defnyddio amrediad eang o gymorth gan ffynonellau amrywiol gan gynnwys ffrindiau, aelodau'r teulu a gweithwyr ieuchyd proffesiynol. Ni thargedwyd llawer o'r cymorth sydd ar gael yn benodol at ddynion, ac roedd yn gymorth generig ym maes beichiogrwydd, geni a rianta. Arweiniodd hyn at dadau oedd o'r farn bod diffyg gwybodaeth a chymorth o'i gymharu â'r hyn sydd ar gael i'w partneriaid beichiog, sy'n cydfynd â chasgliadau awduron eraill (Dolan a Coe, 2011; Widarsson, Kerstis, Sundquist, Engström a Sarkadi, 2012; Poh, Koh, Seow a He, 2014; Lee, 2019; Warren, 2020).

Dengys ymchwil blaenorol hefyd taw eu partneriaid oedd un o brif ffynonellau gwybodaeth i'r dynion (Deave a Johnson, 2008). Er bod rhai'n cydnabod hyn, bu'r dynion yn yr astudiaeth hon yn trafod sianeli gwybodaeth eraill, a chyfeiriwyd at eu partneriaid o dro i dro fel ffynhonnell, ac ymddengys eu bod yn dibynnu mwy ar weithwyr gofal ieuchyd proffesiynol neu adnoddau ar-lein. Yn eu hastudiaeth nhw, nododd Deave a Johnson (2008) y byddai dynion yn gofyn i'w partneriaid am apwyntiadau neu ddosbarthiadau cyn-genï sy'n awgrymu nad oeddynt yn bresennol ar gyfer y rhain bob tro. Ar y llaw arall, ar y cyfan roedd y

dynion yn yr astudiaeth hon yn mynd i apwyntiadau a rhai dosbarthiadau, felly hwyrach eu bod o'r farn eu bod yn dysgu'r un wybodaeth â'u partneriaid o ran hynny. Yn ogystal, mae technoleg ac adnoddau ar-lein wedi esblygu ers astudiaeth Deave a Johnson (2008), felly mae gan ddynion nifer o ffyrdd eraill erbyn hyn i gael hyd i wybodaeth.

Mae Thomas, Lupton a Pedersen (2017) yn disgrifio defnyddio cymwyseddau ar ddyfeisiau llaw (apiau) fel marchnad gynyddol er bod ychydig iawn o werthusiad dadansoddol o'u haddasrwydd o ran bodloni disgwyliadau tadau sy'n disgwyl a thadau newydd. Mae'r feirniadaeth am yr apiau'n canolbwyntio ar ddibwysedd rôl y tad, defnyddio stereoteipiau rhyw a dibynnu ar hiwmor er mwyn denu sylw tadau (Thomas a Lupton, 2015). Ym marn y dynion yn yr astudiaeth ymchwil hon, roedd yr agwedd hon yn annifyr ac yn eu bychanu a gyda'r potensial i'w pellhau rhag ymgysylltu'n llawn â'r beichiogrwydd. Ar y llaw arall, nododd Mackert, Guadagno, Donovan a Whitten (2015) bod dynion yn ystyried fod defnyddio apiau e-iechyd yn ddiddorol a defnyddiol, ac felly maent yn dadlau y gall yr apiau helpu dynion i fod yn ymwybodol o wybodaeth mewn perthynas â beichiogrwydd a geni, gan arwain at ganlyniadau geni gwell. Ymddengys bod cynnwys ac ansawdd yr ap yn ystyriaeth bwysig i'r dynion.

Awgryma astudiaeth fach o Sweden fod mwyafrif dynion (76%) yn defnyddio'r rhyngwrdd i gael mynediad at wybodaeth am feichiogrwydd a geni yn ystod y cyfnod amenedigol (Gunnel Oscarsson, Medin a Lendahls, 2018). Roedd cyfranogwyr yr astudiaeth hon wedi dangos niferoedd cymharol, gyda sylwadau aml ar ddefnyddio'r rhyngwrdd i dawelu'r meddwl neu i gadarnhau gwybodaeth. Fodd bynnag, nododd y tadau nad oedd llawer o'r deunydd yma ar gyfer tadau'n benodol, ond yn fwy perthnasol i'w partneriaid beichiog. Awgryma hyn yr angen ar gyfer mwy o ffynonellau gwybodaeth sy'n canolbwyntio'n uniongyrchol ar anghenion dynion yn ystod y cyfnod pontio hwn.

Defnyddiodd astudiaeth gan Fletcher et al (2017) negeseuon testun fel ffordd i gyfathrebu gyda dynion; a darganfuwyd ei fod yn ddull dichonadwy ac effeithiol o ymgysylltu â thadau. Dengys yr astudiaeth fod 15% o ddynion yn unig wedi dewis peidio derbyn y negeseuon, ac ar gyfartaledd, roeddynt yn ymgysylltu am gyfnod o 6 mis, gyda 66 o'r dynion yn defnyddio gwybodaeth oedd yn

ychwanegol at yr hyn a ddarparwyd yn y negeseuon. Mae hwn yn ddull potensial i gynyddu lefelau cynhwysiant dynion yn enwedig yn ystod beichiogrwydd. Nododd Fletcher et al (2017) bod y dynion wedi dewis dilyn dolenni allanol at bynciau megis diogelwch yn y cartref, sgrinio babi newydd-anedig, a chymorth i'r partner. Mae hwn yn ddull i anfon negeseuon 'diogel' at y dynion trwy roi dolenni iddynt at wefannau a argymhellir, ac mae'n bodloni'r angen hefyd i ddarparu'r wybodaeth gywir.

Nododd tadau'r astudiaeth manylion rhwystrau o ran ymgysylltu â darpariaeth cymorth, a thynnwyd sylw at yr un rhwystrau gan Venning et al (2020). Ymhlith y rhain roedd ystyriaethau ymarferol a chymdeithasol oedd yn atal dynion rhag cyfrannu cymaint ag y bydden nhw wedi hoffi. Roedd rhai o'r agweddau ymarferol yn cynnwys amseroedd dosbarthiadau cyn-geni neu apwyntiadau cynenedigol; ymhlith y ffactorau cymdeithasol roedd syniadau'n ymwneud â thueddiadau gwrywaidd megis yr angen i gadw rheolaeth neu stoiciaeth emosiynol (Dolan & Coe, 2011). Roedd rhai o'r dynion yn cydnabod yr heriau a'r rhwystrau posib mewn perthynas â chymryd rhan yn yr astudiaeth hon, oedd yn debyg yn eu barn nhw i fynd i ddosbarthiadau cyn-geni. Roedd llawer o'r drafodaeth yn hyn o beth yn ymwneud â hygyrchedd a'r gallu i fynychu grwpiau, ond hefyd lefel y pryder am fynychu, a'r hyn y byddai gofyn iddyn nhw ei wneud efallai. Dengys llenyddiaeth taw peth o amharodrwydd dynion i rannu gwybodaeth mewn dosbarthiadau cynenedigol ffurfiol oedd ofni bod yn fregus fel y nodwyd gan Dolan a Coe (2011). Yn hyn o beth, gall arwain at broblemau anhysbys gydag iechyd meddwl amenedigol tadau, fel y nodwyd gan Singley ac Edwards (2015), ac felly pryderon iechyd meddwl parhaus os nad ymatebir i'r pryderon hyn.

Roedd rhai o'r tadau yn yr astudiaeth wedi mynegi'r farn eu bod yn cael eu hymylu gan weithwyr iechyd proffesiynol, ac roeddynt yn dymuno cael perthynas gyda'r gweithwyr yn eu hawl eu hunain - fel darpar riant. Mae hyn yn tynnu sylw at bwysigrwydd bydwagedd o safbwynt cydnabod, cynnwys ac ymgysylltu â darpar dadau yn ogystal â'r mamau, fel y nododd Lau a Hutchinson (2020). Hefyd nododd Baldwin et al (2019) fod y tadau oedd yn teimlo'n barod yn sgil y dosbarthiadau oedd y rhain oedd wedi cael eu cynnwys yn eu barn nhw. Er i Fletcher, Silberburgh a Galloway (2004) ddarganfod fod tadau o'r farn eu bod yn

wybodus ynghylch materion sy'n ymwneud â beichiogrwydd a'r geni trwy fynychu'r dosbarthiadau, ond nid oeddynt yn barod ar gyfer y newidiadau o ran eu perthynas a ffordd o fyw sy'n deillio o gael babi newydd. Dengys ymchwil arall (Smyth, Spence a Murray, 2015) fod dynion oedd wedi mynychu dosbarthiadau wedi nodi bod mwy o fenywod yn bresennol, a'u bod wedi cael eu hallgáu a theimlo'n bryderus, gyda rhai ohonynt o'r farn nad oedd y profiad yn fuddiol wrth baratoi ar gyfer y geni ac i fod yn rhiant.

Mewn perthynas â chynnwys yr wybodaeth, yn y dosbarthiadau er enghraifft, awgryma'r astudiaeth hon fod dynion yn awyddus i gael amrediad o wybodaeth sy'n amrywio o agweddau ymarferol ar ofalu am fabi, at ble i fynd am gymorth, a gwybodaeth realistig am ofynion corfforol ac emosiynol bod yn rhiant. Byddai'r themâu sydd wedi deillio o'r astudiaeth hon, profiadau dynion wrth bontio i fod yn rhiant, yn amlygu'r pynciau fyddai'n fuddiol o safbwynt eu cynnwys wrth ddarparu addysg cynenedigol, ac yn cyd-fynd â chanlyniadau gwaith ymchwil arall (Baldwin et al, 2019). Adlewyrchwyd hyn hefyd yn ymchwil May a Fletcher (2013) pan argymhellwyd y dylai addysg gynenedigol anelu at gefnogi dynion i allu rhoi gwell cymorth i'w partneriaid, hyrwyddo datblygu cysylltiadau cynnar a chadarn rhwng y tad a'r babi, ynghyd â dealltwriaeth o ymddygiad babi newydd anedig, a hyrwyddo datblygu'r cwpl fel rhieni. Awgrymwyd y gall annog darpar rieni i drafod eu disgwyliadau o ran rhianta a chefnogi ei gilydd (McVeigh et al, 2005) fod yn ymyrraeth effeithiol. Gellir gwireddu hyn mewn lleoliad grŵp neu drwy apwyntiadau cynenedigol os bydd y ddau riant yn bresennol. Byddai hyn yn arwain at annog dynion i gyfrannu yn ogystal â'u cefnogi i dyfu fel rhieni.

Bu dynion yr astudiaeth hon yn trafod y fantais o dreulio amser mewn dosbarthiadau cynenedigol naill ai wrth eu hunain gyda'r fydwraig, neu'n well fyth, gyda thad arall. Roedd gan ddau o'r dynion brofiad uniongyrchol o 'sesiwn i dadau'n unig' ac roedd eu barn am hyn yn gadarnhaol, ond roeddynt hefyd yn cydnabod ei fod yn bwysig bod yno gyda'u partner hefyd. Ystyriwyd fod y cysyniad o rannu yn ystod y dosbarthiadau'n opsiwn dichonadwy, a byddai'r dynion yn croesawu hynny. Mae hyn yn cyd-fynd â darganfyddiadau Asenhed et al (2013) oedd hefyd wedi darganfod fod dynion yn awgrymu cael eu rhannu'n grwpiau ar wahân yn ystod dosbarthiadau. Awgryma Deave a Johnson (2008) hefyd y byddai dosbarthiadau penodol ar gyfer dynion yn fuddiol, ond un ffordd

o sicrhau fod dynion yn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys byddai i estyn gwahoddiad personol iddynt i'r dosbarthiadau, yn lle dibynnu ar y fenyw i wahodd ei phartner.

Nodwyd fod gwybodaeth ymarferol yn flaenoriaeth o safbwynt cyfranogwyr: roeddynt wedi nodi'r angen ar gyfer 'bag dad' ar gyfer tadau, fyddai'n cynnwys eitemau ar gyfer y tad yn ystod y geni, a threuliwyd amser yn trafod beth ddylai fod yn y bag. Nododd Kaplan (2004) yr angen yma hefyd, ac awgrymodd y gall fod yn rhan o'r trafodaethau ymarferol wrth ystyried rôl y tad yn yr ystafell geni. Ymhlith y sgiliau ymarferol eraill a nodwyd, roedd sut i newid clwt a sut i roi potel i'r babi.

Y Berthynas gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol

Mae'r astudiaeth hon wedi nodi, yn unol â chanlyniadau Steen, Downe, Bamford ac Edozian (2012), nad yw rhai tadau'n teimlo eu bod yn cael eu cydnabod gan systemau gofal iechyd, a bod diffyg cymorth a pharatoi ar gyfer beichiogrwydd, geni a bod yn rhiant. Er i rai dynion ddatgelu profiadau cadarnhaol, roedden nhw yn y lleiafrif. Yn ôl Venning et al (2020) defnyddiwyd y gair 'eilaidd' i ddisgrifio'r dynion o'i gymharu â'r mamau yn y cyfnod cynenedigol, a nododd Widarsson et al (2012) fod tadau'n teimlo'n anweladwy, sydd felly â'r potensial i effeithio ar allu'r tad i gefnogi ei bartner yn ystod y profiad hwn, fydd yn newid eu byd. Ymddengys bod rhai o'r dynion wedi profi'r berthynas eilaidd hon, sy'n awgrymu disgwyliad diwylliannol o safbwynt pwy fydd yn derbyn gofal gan y fydwraig neu'r doctor. Bu llawer yn sôn eu bod yn credu y byddai ac y dylai'r ffocws fod ar eu partner. Er hynny, bydden nhw wedi ffafrio derbyn mwy o gydnabyddiaeth gan y gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. Roedd darganfyddiadau Baldwin et al (2019) yn debyg yn eu hastudiaeth nhw, gyda'r dynion yn cyfiawnhau cael eu hallgáu trwy nodi fod anghenion eu partner yn fwy na'u rhai nhw. Eto casgliad Das a Hodgkinson (2019) oedd bod disgwyl i'r ffocws ganolbwyntio mwy ar y fenyw'n ychwanegu mwy o bwysau ar gyfer y dynion, a gyfeiriwyd atynt fel 'craig' lle'r oedd dynion yn gweld eu hunain fel darparwyr cymorth yn hytrach na'i dderbyn.

Darganfuwyd gan Wright a Geraghty (2017) fod bydwraedd dan hyfforddiant wedi arsylwi fod partneriaid yn cael eu hallgáu'n rheolaidd gan fydwraedd a doctoriaid, trwy beidio egluro pethau wrthynt, troi eu cefnau ar y dynion neu beidio cyflwyno eu hunain. Er nad oedd y dynion yn yr astudiaeth hon wedi nodi bod gweithwyr proffesiynol wedi troi eu cefnau arnynt, roedd rhai wedi cydnabod teimlad o gael eu hallgáu yn ystod trafodaeth, neu os oedd aelod benywaidd arall o'r teulu'n bresennol, byddai'n cael ei chynnwys, ond nid felly oedd profiad y dyn.

Awgryma dystiolaeth fod hyn yn gysylltiedig nid yn unig â'r berthynas gyda gweithwyr iechyd proffesiynol yn ystod beichiogrwydd, ond mae'n parhau i gyfnod yr ymwelwyr iechyd, lle gwelwyd diwylliant o beidio ystyried tadau (Whitelock, 2016).

Mynegodd y dynion teimladau eu bod wedi cael eu hallgáu gan fydwraedd ac ymwelwyr iechyd, ac fel y dangosodd Deave a Johnson (2008), roedd y dynion yn rhwystredig o ran diffyg tybiedig o berthynas arwyddocaol gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, sydd yn awgrymu taw rôl fel unigolyn cynorthwyol sydd ganddynt (May a Fletcher, 2013). Daeth yn amlwg y byddai'r dynion wedi hoffi cael eu perthynas eu hunain gyda'r fydwraig neu ymwelydd iechyd, i'w galluogi i deimlo eu bod yn cyfrannu ar y broses o wneud penderfyniadau yn ystod y cyfnod hwn. Yn ogystal, teimlwyd nad oedd gwerth tybiedig y dynion o ran perthynas arwyddocaol gyda bydwraig, yn enwedig o ran gallu eu helpu i helpu eu partner. Roedd yn weladwy bod rhai o'r dynion yn teimlo'n aneffeithiol ac wedi ceisio cael hyd i'r ffordd orau i helpu, ac yn cael eu trosglwyddo rhwng un gweithiwr proffesiynol a'r llall yn aml iawn. Nid yw hyn yn annhebyg i ddarganfyddiadau Mayers et al (2020) gyda 25 o dadau oedd o'r farn na chawsant ddigon o gymorth yn enwedig pan roedd eu partner yn dioddef o iechyd meddwl gwael, ac roedd ansawdd y cymorth a dderbyniwyd yn isel ei safon. Yn ogystal, bydden nhw wedi hoffi cael cyfle i siarad gyda rhywun, a mynediad uniongyrchol at gymorth y gwasanaeth gofal iechyd. Eto awgryma hyn nad yw tadau o'r farn bod cymorth ar gael iddynt, neu fod ganddynt fynediad at weithwyr gofal iechyd proffesiynol yn yr un ffordd â menywod. Awgryma Philpott et al (2017) bod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol mewn sefyllfa ddelfrydol nid yn unig i gynyddu ymwybyddiaeth ymhlith tadau o'r adnoddau sydd ar gael

iddynt naill ai ar-lein neu yn yr ardal leol, ond hefyd i gychwyn asesiad ar gyfer tadau sydd ag anghenion cymorth ychwanegol efallai.

Nododd Dolan a Coe (2011) 'adeiladwaith gwroldeb cryfach' sy'n effeithio ar agweddau gweithwyr gofal iechyd tuag at ddynion o ran beichiogrwydd a geni, a gall hyn gyfrannu at eithrio dynion at rolau penodol yn hyn o beth, yn enwedig yn yr ystafell geni. Mae'r cysyniad hwn yn haeddu ymchwil pellach, ac mae iddo oblygiadau pwysig o safbwynt ymarfer. Mae Lee et al (2019) yn ystyried fod anghenion cymorth tadau'n newid dros gyfnodau amrywiol y beichiogrwydd, geni'r babi a chyfnod cynnar fel rhiant, ac felly bydd dulliau cymorth amrywiol yn addas. Yn ôl disgrifiad Venning et al (2020) o'r dulliau cymorth amrywiol hyn, mae angen iddynt fod 'wedi eu teilwra, hyblyg, credadwy ac ymarferol'.

Beth wnaeth neu beth fyddai wedi helpu

Roedd cyfranogwyr yr ymchwil hwn yn hynod gadarnhaol o ran dewis cymorth gan dadau eraill ar eu cyfer. Trafodwyd grwpiau cymorth cymysg i rieni, ac roedd rhai dynion wedi eu mynychu gyda'u plant, ond nid oeddynt yn parhau i gymryd rhan ynddynt, oherwydd teimladau eu bod yn cael eu hallgáu gan fod cymaint o fenywod yn bresennol. Roeddynt yn awyddus i ddysgu gan ddynion eraill, oherwydd disgwylir y byddai'r dynion hyn yn cael eu hystyried fel 'arbenigwyr' ac ym marn y dynion, roedd yn hollbwysig eu bod yn dadau, oedd wedi cael y profiad eu hunain. Mae'r cysyniad o gymorth i dadau gan dadau'n cyd-fynd ag erthygl gan Warren (2020) oedd hefyd yn ystyried fod grwpiau cymorth gan ddynion i ddynion yn ddull addas o roi cymorth i dadau yn ystod y cyfnod amenedigol. Casglodd Shorey et al (2017) hefyd fod tadau yn eu hastudiaeth nhw yn awyddus i gael grwpiau gyda thadau eraill. Felly hefyd, Baldwin et al (2019) - wnaethon nhw ddarganfod fod dynion yn gweld gwerth grwpiau cymorth lle gall dynion dysgu a theimlo fod ganddynt gefnogaeth tadau mwy profiadol. Yn ôl Colquhoun ac Elkins (2015), roedd dynion yn cefnogi'r syniad o grwpiau i dadau a'u bod yn croesawu'r cyfle i gwrdd â thadau eraill er mwyn gallu rhannu profiadau a dysgu ganddynt, i adlewyrchu'r grwpiau cymorth traddodiadol i famau.

Mae Lucas, Nughmana a Westwood (2020) o'r farn fod grwpiau cymorth gyda thadau eraill yn cynnig mwy na gwybodaeth i ddynion, ond cyfle hefyd i leihau teimladau o unigedd, i fynegi eu bod yn teimlo'n fregus, ac i'w helpu adnabod eu hunain fel bodau dynol sy'n haeddu eu parchu, trwy fod yn enghreifftiau i'w gilydd. Yn ôl Scourfield, Allely, Coffey a Yates (2016) roedd hyn yn wir wrth weithio gyda dynion lle aseswyd fod eu plant 'mewn perygl'. Dengys Warren (2020) cysylltiad rhwng cyfraddau ysgariad cynyddol ac iselder ôl-enedigol ymhlith dynion a diffyg darpariaeth cymorth mewn perthynas â dod yn rhiant. Felly mae'n hanfodol ystyried anghenion dynion yn ystod y cyfnod pontio cyn dod yn rhiant.

Ymddengys bod dynion yn yr astudiaeth yn croesawu cyfuniad o ddulliau gwaith. Mae angen i weithwyr gofal iechyd proffesiynol eu cynnwys, a rhoi cyfle iddynt ymgysylltu a gofyn cwestiynau, ynghyd â chynnig addysg cynenedigol gydag a heb y partner, a'r cyfle i ddatblygu rhwydweithiau cymorth gyda thadau eraill. Datblygodd Colquhoun ac Elkins (2015) fframwaith ymyriadau, gan gynnwys: targedu gwybodaeth ar-lein, taflenni, addysg cynenedigol, arferion sy'n cynnwys tadau mewn ysbytai, cyfle i gael ôl-drafodaeth, cysylltiad gyda thadau eraill, grwpiau i dadau tro cyntaf, adnoddau digidol, grwpiau gweithgareddau ar gyfer cymorth cymdeithasol a rhaglenni yn y gweithle. Yn sicr adlewyrchwyd y cysyniad hwn ym meddyliau'r dynion yn yr astudiaeth hon.

Crynodeb ac Argymhellion o ran Ymarfer: Bod yn barod

Daeth yn amlwg o'r astudiaeth a'r dogfennau cysylltiedig a adolygwyd, fod dynion yn aml yn teimlo eu bod yn cael eu heithrio gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol yn ystod beichiogrwydd a'r cyfnod amenedigol. Mae'n ofynnol eu hannog i gymryd rhan mewn gofal mamolaeth a newydd anedig er mwyn rhoi digon o gefnogaeth i ddynion wrth bontio i fod yn rhiant; a gall hyn gael goblygiadau o ran y berthynas rhwng y cwpl ac iechyd meddwl dynion. Mae gwybodaeth addas sydd o safon uchel, sy'n defnyddio cyfryngau amrywiol, ac sy'n dderbyniol ac yn ddefnyddiol i ddynion yn hanfodol i addysgu tadau yn ystod y cyfnod hwn. Byddai cynnig sesiynau i ddynion yn unig ac estyn gwahoddiad personol i ddynion yn hytrach na'u gwahodd trwy eu partneriaid, yn ddull arall o roi gwybodaeth i ddynion, felly hefyd eu hannog i gymryd rhan mewn sesiynau. Ni ddylid diystyru gwerth cymorth gan dadau eraill, a dylid buddsoddi yn y cysyniad hwn.

2. "Emosiynau amrywiol" (Simon): Effaith Emosiynol

Cydnabuwyd effaith emosiynol cael plentyn trwy gydol y trafodaethau gyda'r dynion, ac roedd yn ffactor enfawr wrth ddelio gyda'r broses o bontio i fod yn rhiant.

Ymhlith yr emosiynau a ddangoswyd gan y dynion yn yr astudiaeth hon roedd: euogrwydd, rhwystredigaeth, unigedd a galaru am golli eu hunain. Synnwyd rhai o'r dynion gan eu hymateb emosiynol cryf i'r beichiogrwydd, y geni a'r babi.

"Fel dynion, 'dan ni'n dueddol o anghofio ein hemosiynau i gychwyn"
(Adam)

"Oherwydd cymhlethdodau, roeddwn i'n teimlo'n aneffeithiol, roeddwn yn ddig, roedd ofn arnaf, ac roeddwn yn llawn cyffro, ond yn meddwl y bydden nhw'n marw" (Jack)

"Doeddwn i ddim yn barod ar gyfer yr effaith y byddai'n ei chael arnaf" (Chance)

Roedd yn anodd delio gyda'r holl emosiynau gwahanol; roeddynt am gyfrannu, ond yn teimlo'n rhwystredig ac yn fethiant wrth geisio gofalu am y babi; ac yn ogystal cydnabuwyd eu bod yn gyfrifol am geisio lliniaru unrhyw emosiwn negyddol.

"Mae'n teimlo dy fod yn dechrau colli dy dymer ac yn teimlo'n euog wedyn" (Chance)

"Roeddwn wedi blino cymaint, roeddwn yn methu meddwl" (Jack)

"Gofynnodd yr Ymwelydd Iechyd oeddwn i'n iawn; dywedais fy mod yn ocê, ond doeddwn i ddim. Rwyf ti'n dweud dy fod yn iawn hyd yn oed os nag wyt ti. Y peth ola' fyddi di'n dweud yw .. 'a dweud y gwir dwi ddim yn iawn', yn enwedig o flaen dy bartner" (Mike)

Yn y ... rodd y ...
mwyafrif ohonynt yn ymwybodol o iselder ôl-enedigol ymhlith mamau, roedd y

cysyniad y gall dynion ddioddef o iselder ôl-enedigol yn beth newydd i rai cyfranogwyr. Er hynny, roeddynt yn disgrifio symptomau iselder megis teimlo'n isel, heb labelu'r emosiynau o reidrwydd.

"Dwi'n meddwl iddo effeithio arnaf; doeddwn i ddim eisiau codi o'r gwely a mynd i'r gwaith, eich gwely yw'r lle diogel pan fyddwch yn teimlo mor isel â hynny. Doeddwn i ddim yn fi fy hun" (Simon)

"Dwi ddim yn siwr os ges i iselder ôl-eneidgol; doedd gen i ddim diddordeb, doedd o ddim fel fi, ond roeddwn yn ddiflas ac yn flinedig....ges i grychguriadau, roeddwn rhyw 70% llawn, nid oedd angen rhyw lawer i'm troi dros y dibyn. Doeddwn i ddim yn siwr os oedd yn gysylltiedig â'n sefyllfa gan fod (fy mhartner) mor wael" (Jack)

Digwyddodd yr emosiynau cryf hyn yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl y geni. Yn ôl un dyn roedd fel cael ffigyr-êt o emosiynau yn ystod y beichiogrwydd. Ar ôl geni'r babi disgrifiodd un dyn ei emosiynau cadarnhaol ac anhygoel yn yr ystafell geni.

"Byddi di'n teimlo mor uchel oherwydd yr endorffinau" (George)

Fodd bynnag, awgrymodd un dyn ei fod yn bwysig iddo ddelio gyda'i emosiynau ef er mwyn dod yn rhiant gwell a symud ymlaen.

"Mae angen adnabod a meddiannu'r emosiwn" (Jacob)

Trafodwyd emosiynau negyddol tybiedig megis euogrwydd a chenfigen tuag at y babi. Roedd nifer o'r dynion yn yr astudiaeth wedi teimlo'n euog: yn euog oherwydd nid oeddynt yn rhannu'r gofal am y babi, neu os oeddynt yn cael

trafferth gwireddu'r rolau a fabwysiadwyd ganddynt gynt, neu euogrwydd nad oeddynt yn teimlo ymlyniad â'r plentyn.

"Peth normal yw teimlo dy fod yn cael dy gau mewn ac chael trafferth ymdopi" (Richard)

Cytunodd un o'r cyfranogwyr eraill, ond nododd pa mor ynysig mae rhiant newydd yn gallu teimlo oherwydd nad yw'r hen rwydweithiau cymorth yn gallu bodloni'r angen.

"Dydy ffrinidau sydd heb blant ddim yn deall" (Frank)

Nododd un dyn angen i fynegi ac ystyried emosiynau negyddol a rhannodd hyn gyda'r grŵp.

"Roedd gen i lot ar fy mhlât, cyfrifoldeb, cadw'r teulu ynghyd, roedd yn straen mawr.. mae'n iawn peidio bod yn iawn" (Richard)

Credir ei fod yn hanfodol gallu trafod yr agwedd hon ar ymateb emosiynol i'r pontio, er budd iechyd meddwl da. Arweiniodd hyn at dipyn o drafodaeth ynghylch rhwydweithiau cymorth a chydabod problemau iechyd meddwl i ddynion yn ystod y cyfnod amenedigol. Nodwyd yr angen i gael mynediad at gymorth ar gyfer y materion hyn.

"Sylweddolais fy mod yn ddiflas a blinedig ac yn cysgu drwy'r amser, roedd yn rhaid imi fod yn ofalus" (Jack)

"Mae'n iawn teimlo rhai symptomau ond ydy? Ond os mae'n barhaus nid yw hynny'n iawn" (Chance)

"Achosodd ddifrod, neu gallai fod wedi gwneud hynny, byddai wedi bod yn well delio gyda fo'n

"Does dim rhaid iti ei wneud wrth dy hunan; hwyrach mai peth diwylliannol yw hwn i ddynion – na ddylen ni ofyn am gymorth, ac mae'n rhaid inni brofi rhywbeth, er hwyrach nad oeddwn yn barod i gael cymorth" (Jacob)

"I fi, peth enfawr oedd gwybod ble i fynd am gymorth" (Jack)

Fodd bynnag, ystyriwyd ei fod yn anodd gwybod ble a sut i gael hyd i'r gefnogaeth yma. Trafodwyd a fyddai'r dynion yn ceisio cael gafael ar gefnogaeth emosiynol oherwydd y gwarthnod diwylliannol a chymdeithasol posib sydd ynghlwm wrth iechyd meddwl.

"Nid yw dynion o reidrwydd yn trafod ein problemau. Rydym yn eu cadw i ni'n hunain. Mae dal elfen o 'ymwroli!" (Adam)

Wrth edrych ar rai pobl, rwyf ti'n meddwl eu bod yn ymdopi, ond ti ddim yn gweld tu ôl i'r llenni. Gall fod yn ffug. Rydych yn falch, ond gall teimlo fel methu os nag wyt ti'n teimlo fel

Roedd rhywfaint o drafodaeth hefyd ynghylch dulliau ymdopi ag emosiynau. Er i rai dynion ddisgrifio dulliau ymdopi fel gwneud amser iddyn nhw eu hunain, hwyrach taw ffordd o reoli eu hemosiynau oedd hyn. Trafodwyd ymddygiad mewn perthynas ag alcohol neu gaethiwed yn ystod yr astudiaeth.

"Doeddwn i ddim yn gwybod beth roeddwn yn ei wneud; bron imi ddechrau yfed eto oherwydd doeddwn i ddim yn gwybod beth i'w wneud" (Hogan)

"Roedd rhywun agos atom wedi cael babi'r un pryd; mae ganddo broblemau gamblo ac wedi gadael" (Sam)

Wrth i'r trafodaethau ddatblygu dros amser, mynegodd y dynion awydd ar gyfer fforwm penodol i gael cefnogaeth oedd yn cynnwys ystyried agweddau emosiynol ar ddod yn dad.

"Mae angen inni baratoi'n emosiynol" (Frank)

"Mae angen i ddarpar dadau wybod ei fod yn iawn peidio bod yn iawn a chael trafferth" (Richard)

Roedd y cyfranogwyr o'r farn fod menywod yn fwy parod i drafod y materion hyn na dynion, a bod ganddynt rwydweithiau cymorth mewn bodolaeth yn barod, felly maent yn dibynnu ar fenywod eraill, aelodau'r teulu a ffrindiau am y cymorth yma. Yn eu barn nhw roedd yn fwy naturiol i drafod teimladau ac emosiynau mewn perthynas â bod yn rhiant gyda'r rhwydweithiau cymorth hyn, a nodwyd taw anaml iawn y mae dynion yn gwneud hyn. Tybir fod hyn yn agwedd negyddol ar ddiwylliant ac yn gysylltiedig â'r awydd i ddangos fod ganddynt reolaeth, ac nid oeddynt yn awyddus i gydnabod ei bod yn anodd delio gydag agweddau negyddol ar fod yn rhiant.

"Mae menywod yn hapus i drafod problemau ...ond nid yw dynion mor agored"
(Kevin)

"Mae dynion yn mygu euogrwydd ac yn dal ati" (Adam)

Nid oedd pob emosiwn a brofwyd gan y dynion yn negyddol; mynegodd rhai o'r dynion eu llawenydd, balchder a'r pleser o ddod yn rhiant a threulio amser adref gyda'r teuluoedd. Buon nhw'n trafod *"sirioldeb"* (Sam) bod adref.

"Tawelwch bod adref, llonyddwch a heddychlon" (Jacob)

"Rwyf yn edrych ymlaen at ddod adref, teimlad o 'yrru adref ar gyfer y Nadolig' bob dydd!" (Sam)

"Mae'n troi tŷ'n gartref"
(Hogan)

Mynegodd y dynion sut roedd y cysylltiad cynyddol gyda'r plentyn wedi cael effaith gadarnhaol ar eu bywydau a pha mor werth chweil oedd creu cartref teuluol cadarn, a'u bod yn mwynhau derbyn rôl rhiant.

Roedd yr emosiynau mwyaf cadarnhaol yn gysylltiedig â theimlo eu bod yn llwyddo yn y rôl newydd fel rhiant ac roedd yn dueddol o fod yn emosiwn yr oedd angen amser i'w gydnabod. Roedd adborth cadarnhaol gan eu partneriaid yn helpu.

*"Canmol eich gilydd, yn gyfartal.
Rhoi amser i'ch hunan sylweddoli
eich bod yn gwneud gwaith da. Hwn
yw'r gwaith mwyaf anodd yn y byd"*
(Adam)

*"Dywedodd hi "rwyf
ti'n dad gwyh!", -
dyna'r hwb mwyaf
anhygoel i'm hyder"*
(Kevin)

Gydag amser a phrofiad roedd eu barn am fod yn rhiant yn fwy cadarnhaol wrth iddynt fagu hyder yn eu rôl.

*"Mae'n llawer mwy gwerth
chweil, ac yn rhoi
sefydlogrwydd"* (Sam)

*"Yn lle'r holl rwtsh a glywais,
byddai wedi bod yn well cael
gwybod 'paid cynhyrfu' does
dim ffordd anghywir"* (Jack)

Trafodaeth: Effaith Emosiynol

Disgrifiodd un o'r cyfranogwyr y gwrthdaro mewn teimladau o ddod yn dad fel "ffigyr-êt emosiynol". Roedd y sbardun ar gyfer yr emosiynau hyn yn amrywio o bryder a straen am iechyd meddwl y partner, pryderon am eu gallu i fod yn dad, ac roeddynt hefyd yn gysylltiedig â'u profiad personol o gael eu rhianta.

Disgrifiodd y dynion amrediad eang o emosiynau, oedd yn anodd i rai eu derbyn, ac roeddynt yn cael trafferth eu mynegi neu eu deall. Roedd hyn yn cynnwys rhwystredigaeth a chyffro yn ystod ac ar ôl y beichiogrwydd, ac mae Åsenhed et al (2013) yn cytuno. Yn wir, awgrymwyd y gall dynion ddod ar draws gwrthgyferbyniad cryf rhwng emosiynau cadarnhaol a negyddol, ac maent yn gallu cael eu dal rhwng llawenydd, cariad a chyffro anhygoel, a phwysau enfawr y cyfrifoldeb (Colquhoun ac Elkins, 2015). Yn eu dadansoddiad ansoddol o alwadau at linell gymorth, gwelodd Fletcher et al (2019) fod dynion yn cofnodi llawer o ymatebion corfforol ac emosiynol gwahanol megis llefain, encilio, dicter, rhwystredigaeth a theimlo'n bigog.

Mae Ledenfors a Berterö (2016) yn disgrifio natur anrhagweladwy beichiogrwydd a geni sy'n gallu arwain at deimladau o amheuaeth a diffyg diogelwch yn y tad, ac roedd dynion yn yr astudiaeth hon yn cytuno gyda'r canlyniadau hyn. Fodd bynnag, yn ôl Poh et al (2014) ni wyddys i ba raddau mae tadau'n rhannu emosiynau a'r pryderon hyn gydag eraill, ac roedd yn glir o'r trafodaethau fod dynion yn cael trafferth mynegi'r teimladau hyn ac felly ceisio cymorth. Hwyrach y bydd hyn yn ffynhonnell pryder i weithwyr iechyd proffesiynol sy'n ceisio cefnogi teuluoedd, oherwydd mae'n hanfodol adnabod yr emosiynau hyn er mwyn delio gydag unrhyw broblemau sy'n deillio ohonynt. Nododd Das a Hodgkinson (2019) hefyd nad yw dynion sy'n profi her iechyd meddwl amenedigol yn deall yr hyn oedd yn digwydd iddynt oherwydd diffyg gwybodaeth a dealltwriaeth am iechyd meddwl y tad.

Amcangyfrifir fod cyfraddau iselder ôl-enedigol ymhlith tadau rhwng 10% - 28% (Paulson & Bazemore, 2010; Philpott & Corcoran, 2016), a byddai cynyddu'r ddealltwriaeth o hyn yn helpu dynion wrth iddynt bontio i fod yn rhiant. Yn ddiddorol, nid oedd dynion yn yr astudiaeth yn ymwybodol o'r ffenomena; er eu

bod yn fwy ymwybodol o'r ffaith fod iselder ôl-enedigol yn digwydd ymhlith menywod, ac yn gallu adnabod ffynonellau cymorth lleol ar gyfer eu partneriaid. Nid peth anghyffredin mo hyn, oherwydd mae ymchwil arall wedi darganfod taw dim ond 55% o ddynion oedd yn gwybod am iselder cynenedigol ac ôl-enedigol oedd yn gwybod y gall effeithio ar ddynion hefyd (Colquhoun ac Elkins, 2015). Mewn gwirionedd, ystyrir fod iselder cynenedigol ymhlith dynion yr un mor gyffredin ag iselder ôl-enedigol, gyda De Costa et al (2017) yn darganfod fod 13.3% o'r dynion yn eu hastudiaeth nhw wedi cofnodi symptomau digalon uwch adeg disgwyl eu plentyn cyntaf.

O ran ymdopi â'r emosiynau hyn, mae Hanley a Williams (2017) yn disgrifio sut, wrth brofi iselder, hwyrach eu bod yn delio gyda'r teimladau hyn trwy bwysleisio eu hannibyniaeth neu drwy ddianc i gemau fideo, pori'r we neu orweithio. Byddai'n rhesymol tybio y gellir cysylltu defnyddio alcohol neu gyffuriau gyda hyn hefyd; ac er i yfed alcohol gael ei drafod gan y dynion, cydnabuwyd hefyd nad yw hyn yn datrys y problemau, ond disgrifiad un tad oedd ei fod yn debyg i "*ddefnyddio plastr ar y broblem*" (Hogan). Hwyrach bod pethau fel hyn i dynnu sylw yn helpu dynion ymdopi â'r emosiynau cymhleth hyn.

Bu'r dynion yn trafod yr angen i 'ymwroli' a 'dal ati' ac yn aml roedd y deialog mewn perthynas â natur hwyliog trafodaethau gyda dynion arall, yn cuddio'r emosiynau sylfaenol gwirioneddol. Yn y dogfennau, mae'n amlwg fod dynion yn gyndyn i geisio help neu gymorth, gyda llawer ohonynt yn teimlo bod yn rhaid iddyn nhw aberthu eu hanghenion eu hunain i allu cefnogi eu teulu. Fodd bynnag, nodwyd fod tadau tro cyntaf yn fwy tebygol o geisio cymorth (Colquhoun & Elkins, 2015). Awgryma dystiolaeth bod gwarthnod yn gysylltiedig â thrafod emosiynau, yn enwedig gyda dynion eraill, a pheidio rhoi baich ar ffrindiau, a thrwy hynny eu hatal yn aml rhag ceisio cymorth (Daniels et al, 2020). Ceir teimlad nad yw dynion yn siarad yn aml, ac yn ymdopi wrth eu hunain, ac mae'r cymorth a geir gan ffrindiau'n dueddol o fod yn achlysurol a hwyliog (Baldwin et al, 2019). Er hynny, wrth i ddynion yn yr astudiaeth hon ddod i adnabod ei gilydd yn well, roeddynt yn fwyfwy agored wrth drafod eu profiadau.

Dyweddodd rhai o'r cyfranogwyr bod arnynt angen i geisio cymorth a'u bod yn awyddus i dderbyn cefnogaeth, ond nid oeddynt yn siŵr at bwy ddylen nhw droi. Yn eu hymchwil nhw, nododd Fletcher et al (2019) fod y dynion oedd wedi defnyddio canolfan galwadau ar gyfer cymorth yn aml yn teimlo wedi'u gorlethu ac yn bryderus, ac yn methu ymdopi oherwydd problemau amrywiol. Nid oedd yr astudiaeth yn nodi am ba hyd roedd y dynion wedi teimlo fel hyn. Gall hwn fod yn destun potensial ar gyfer astudiaeth ymchwil, oherwydd byddai'n ddefnyddiol gwybod pryd y mae dynion yn teimlo eu bod yn barod i ofyn am, neu dderbyn cymorth efallai.

Crynodeb ac Argymhellion o ran Ymarfer: Effaith Emosiynol

Roedd dynion yn yr astudiaeth hon wedi profi ystod o emosiynau wrth ddod yn dad, yn amrywio o rai cadarnhaol i rai negyddol, a ddisgrifiwyd fel ffigyr-êt emosiynol.

Mae angen i deuluoedd fod yn ymwybodol y gall y cyfnod amenedigol fod yn gyfnod o gynnwrf emosiynol, ac i raddau, mae hyn yn normal ac yn agwedd ddisgwyliedig ar ddod yn rhiant. Mae'n rhaid i weithwyr gofal iechedd proffesiynol sicrhau y caiff dynion eu cynnwys a'u bod yn cyfrannu at ddarpariaeth gofal amenedigol. Dylid cynnwys trafodaethau i ystyried emosiynau gyda dynion yn y cyfarfodydd gyda'r bydwagedd a'r ymwelwyr iechedd gyda llwybrau cymorth clir ar gyfer y sawl sydd ei angen. Dylid hefyd ystyried cymorth gan dadau eraill ac addysg gynenedigol i gynnwys trafodaethau ynghylch agweddau emosiynol ar ddod yn rhiant.

3. "Roedd yn rhaid imi fod yn bopeth" (Hogan): Heriau a chyfrifoldebau

Yn y trafodaethau, roedd yn amlwg fod heriau ynghlwm wrth fod yn rhiant, ac roedd y dynion i gyd wedi profi hyn rhyw adeg neu'i gilydd. Er bod ganddynt ddisgwyliadau o arwyddocâd ddod yn dad, roedd rhai agweddau yr oedd y dynion yn llai parod ar eu cyfer. Yn gysylltiedig â hyn roedd effaith cyfrifoldeb ar y dynion yn yr astudiaeth hon. Nodwyd tri is-thema o'r data mewn perthynas â heriau a chyfrifoldebau:

- Ariannol/darparwr
- Cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd ac amser i'w hunan
- Rhyddid tybiedig

Ariannol / darparwr

Yn yr astudiaeth hon, y dynion oedd yn teimlo'r cyfrifoldeb cyffredinol am agweddau ariannol ar y cartref. Roedd pob carfan wedi trafod hyn yn fanwl. Roedd yn amlwg fod rhai o'r dynion yn fwy parod ar gyfer yr effaith ariannol, ac wedi llunio cynlluniau ariannol i reoli'r pwysau neu roedd yn ddylanwad o ran penderfyniadau a wnaethpwyd ganddynt.

"Roedd gen i gynllun ariannol i wneud pethau'n haws ...Rwyf yn mynd i weithio'n rhan amser wythnos nesaf pan fydd y wraig yn dychwelyd i'r gwaith – mae'r gofal plant yn rhatach na fi'n gweithio'n llawn amser" (Hogan)

"Rydych am gael amser i ffwrdd, ond yn poeni am arian, roeddwn yn cael llai o gyflog a cheisio cadw'r ddesgyl yn wastad" (Kevin)

Cydnabyddiaeth ydych chi'n golygu newid eu ffordd o weithio ac nid yw amgylchiadau ariannol o reidrwydd yn gweddu i'r norm cymdeithasol.

"Mae rhai tadau'n aros gartref, mae'r rheolau wedi newid ac mae'n dibynnu ar incwm, os taw'r fam sy'n ennill mwy, hwyrach mai hi fydd yn mynd yn ôl i'r gwaith" (Kevin)

"Gall menywod ennill cyflog uwch – dyna'r sefyllfa inni" (James)

Yn ogystal, yn y tymor hwy, mae'r cyfrifoldeb ariannol hwn ac fel darparwr yn golygu bod rhai o'r dynion wedi penderfynu er enghraifft peidio newid swydd, hyd yn oed os byddai hyn yn golygu colli allan ar lefel bersonol am gyfnod byr.

"Dwi'n aros lle ydw i; rwyf wedi hepgor swydd rhag ofn nad oeddwn yn ei hoffi, roedd angen cadernid arnaf, mae'n gam mawr ond byddaf yn dal ati am y tro" (Kevin)

"Mae mwy o gyfrifoldeb i sicrhau dy fod yn cadw dy swydd, er mwyn sicrhau fod yr arian yn dal i gyrraedd" (Adam)

"Gwrthodais swydd oherwydd bydden ni wedi bod mewn sefyllfa ariannol waeth" (Frank)

Aberthwyd y cyfleoedd hyn er mwyn cadw cadernid ariannol y cartref, oherwydd ymddengys bod y diogelwch hwn yn bwysicach yn ystod y cyfnod hwn, yn lle ffynnu yn eu gyrfaedd unigol.

Cydbwysedd rhwng gwaith/bywyd ac amser i'w hunan

Is-thema ddaeth i'r amlwg oedd yn gysylltiedig â heriau a chyfrifoldeb oedd y pontio rhwng y gwaith a bywyd cartref a'r angen i reoli eu hamser yn fwy

effeithiol. Roedd hyn yn amlwg iawn ac yn rhywbeth a drafodwyd gan yr holl ddynion mewn rhyw ffordd neu'i gilydd. Roedd yn golygu dysgu gallu newid rhwng y ddwy elfen hyn ar eu bywyd, oedd yn aml yn her i'r dynion. Roedd tystiolaeth eu bod yn profi pwysau oherwydd gofynion y cartref a'r gwaith. Adlewyrchwyd hyn yn gyffredinol fel cyfnod o bontio, a rhywbeth yr oedd yn rhaid iddyn nhw ddelio gydag ef. Hefyd trafodwyd y newidiadau i'w harferion er mwyn gallu gwneud popeth yn ystod eu dydd.

"Mae'n rhaid imi gamu i'r adwy' hwyrach y byddaf hanner awr yn hwyrach yn mynd i'r gwely er mwyn golchi'r llestri, a pheidio gorfod delio gyda hynny yn y bore" (Adam)

"Fel arfer mae gen i hanner awr yn y bore cyn i'r bechgyn ddeffro, dwi'n gwneud ambell beth na fydd hi'n sylwi arno" (Mike)

Wrth gadw cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd cartref daeth yn amlwg fod y dynion hyn yn cael trafferth sicrhau eu bod yn cael amser i'w hunain. Roedd yn golygu aberth personol oherwydd taw'r plentyn, y partner a gwaith oedd y blaenoriaethau, ac roedd amser i'w hunain a'u llesiant yn is ar y rhestr.

"Cyn cael plentyn rwyf ti'n weddol hunanol, yn gallu gwneud beth fynni di pryd bynnag. Wedyn pan ddaw'r plentyn mae'n rhaid bod yn anhunaol. Mae'n debyg i alaru ...mae'r hen Simon wedi mynd" (Simon)

"Ceisio jyglo popeth: gwaith, cartref, ymarfer corff..... yr ymarfer corff sy'n dod olaf, mae'n rhaid imi wneud fy rhan o'r tasgau" (Chance)

"Dwi newydd ddod adref o'r gwaith, a nawr dwi'n gorfod bod yn bopeth i'r plant. Efallai nad wyf yn teimlo fel 'na, mae'n straen" (Simon)

"Roeddwn i am gael 10 munud, ond byddai hi'n dweud, cymer hi, dwi wedi bod gyda hi trwy'r dydd" (Chance)

Roedd rhai o'r dynion wedi llwyddo i weithio allan ffordd o sicrhau eu bod yn cael rhywfaint o amser i'w hunain trwy ei gynnwys yn eu harferion dyddiol ac roeddynt yn cydnabod pwysigrwydd yr amser hwn. Dro ar ôl tro, cyfeiriwyd ato fel amser i "switsio ffwrdd".

"Dwi'n cerdded nôl a 'mlaen i'r gwaith, felly mae gen i amser i switsio ffwrdd, ac rwyf yn barod i fod yn dad ar ôl cyrraedd adref" (Kevin)

"Mater o gael ffordd i ddianc a hynny mewn cyfnod byr; imi mae'n golygu rhedeg – mae'n fy helpu ar lefel gorfforol ac emosiynol felly nid y babi yw popeth...nid peth iach yw cael eich gwaith a'r cartref yn unig" (Adam)

"Dwi wedi dechrau rhedeg i ac o'r gwaith- mae'n 20 munud bob ffordd, ond mae'n rhoi amser imi switsio ffwrdd" (Chance)

"Dwi'n ceisio nofio bob dydd...dyna f'amser switsio ffwrdd" (Tom)

Roedd rhai dynion wedi newid eu harferion i sicrhau bod eu partner hefyd yn cael amser rhydd. Ar adegau, roedd tystiolaeth o drafod er mwyn cael amser i'w hunain.

"Peth braf yw cael arferion, noson baddon bob yn ail, rydym yn gwybod pryd mae'n amser inni gael amser inni'n hunain ...amser i redeg, mynd ar y beic neu fynd am beint" (Sam)

"Af i â'r babi am dro i'r siop, sy'n golygu fy mod yn cael amser gyda hi ac mae fy mhartner yn cael amser i'w hun hefyd" (Chance)

"Dwi'n gadael iddi aros yn y gwely pan dwi'n codi ar gyfer y rygbi ...ennill pwyntiau browni" (Kevin)

Un o elfennau eraill y thema hon oedd colli cwsg. Bu'r dynion yn trafod teimlo'n flinedig a'r ffaith eu bod yn disgwyl teimlo'n flinedig, ond nid oedd llawer

ohonynt yn barod ar gyfer yr effaith arnynt o safbwynt corfforol ac emosiynol. Roedd blinder yn effeithio ar eu gwaith ar adegau a mynegwyd pryderon ynghylch gallu cyflawni eu swyddi gydag ychydig o gwsg a'r pryder ychwanegol o geisio peidio gwneud camgymeriadau.

"Dwi'n gorfod mynd i'r gwaith wedi blino, sut gallaf wneud hynny a pheidio gwneud camgymeriad, heb gwsg?" (Adam)

Roedd tystiolaeth o'r straen ychwanegol ar berthynas pan roedd y dynion yn teimlo'n flinedig ac angen amser i'w hunain. Roedden nhw'n teimlo nad oeddynt wedi blino digon o'i gymharu â'u partner i allu gorffwys. Daeth yn amlwg y byddai dynion yn aml yn blaenoriaethu anghenion eu partner.

"Pryd fedri di ddweud dy fod wedi blino? Ni fydd dy bartner yn hapus" (Adam)

"Weithiau dwi eisiau aros yn y gwely, ond mae'n amlwg ei bod hi wedi blino cymaint...mae'n rhaid imi helpu" (Kevin)

Her ychwanegol i'r dynion oedd mewn perthynas â'u bywydau cymdeithasol. Eglurodd rhai bod disgwyliad tybiedig gan ffrindiau heb blant y bydden nhw'n dychwelyd i gymdeithasu yn yr un ffordd ag arfer. Arweiniodd hyn at rai o'r dynion yn profi newidiadau yn eu grŵp cymdeithasol ar ôl dod yn dad. Yn ogystal, roedd rhai'n myfyrio ar y ffaith eu bod yn colli'r elfen hon yn eu bywydau.

"Nid yw ffrindiau heb blant yn deall" (Chance)

"Mae gen i ffrindiau hŷn, ond rydym wedi tyfu ar wahân, mae'n fywyd gwahanol ac rydym wedi colli cysylltiad felly does gen i ddim rhwydwaith cymorth na chyfoedion" (Sam)

"Byddai wedi bod yn braf gallu mynd allan mwy; mater o fynd i'r gwaith ac wedyn adref oedd hi"

"Roeddwn am fynd allan i'r rygbi; mi es i am dipyn, ond roeddwn yn barod i fynd adref. Nid yw'r ochr arall wastad yn well. Doedd mynd allan ddim yn fy mhoeni" (Sam)

Rhyddid tybiedig

Trafododd y dynion y canfyddiad cymdeithasol bod gan dadau fwy o ryddid o ran cyfrifoldebau gofal plant o'i gymharu â mam babi bach.

Oherwydd agweddau corfforol ar fod yn fam, roedd llawer o'r dynion yn darganfod fod eu rolau'n mynd nôl i fod yn fwy traddodiadol nag o'r blaen, gyda'r partner gwrywaidd yn parhau i weithio tra bo'r fam newydd yn aros gartref gyda'r plentyn. Yn y dyddiau cynnar, o leiaf digwyddodd hyn i lawer o gyfranogwyr eraill yr astudiaeth gyda'r dynion yn cael dim ond pythefnos o absenoldeb tadolaeth yn y rhan fwyaf o achosion.

Weithiau, roedd partneriaid, ffrindiau ac aelodau'r teulu yn ystyried fod 'dychwelyd i normal' yn golygu rhyddid rhag unrhyw gyfrifoldebau magu plant a'r cyfrifoldebau cysylltiedig. Gall hyn arwain at dyndra yn y berthynas rhwng y cwpl. Roedd teimlad cryf ym mhob grŵp fod dynion o'r farn fod eu partner yn credu eu bod yn cael mwy o ryddid na'r menywod. Roedd dynion yn yr astudiaeth hon yn gweithio yn bennaf, ac felly allan o'r tŷ am gyfnodau hir. Ystyriwyd fod y cyfnod hwn oddi cartref hefyd yn seibiant neu amser rhydd.

"Mae hi'n genfigennus dy fod yn cael amser heb y babi, neu'n genfigennus os nad yw'r babi'n crio neu'n anhwylus" (Hogan)

"Rhyddid tybiedig ... ar ôl bod yn y gwaith trwy'r dydd yn cadw to dros ein pennau. Rwyf yn ceisio rhoi seibiant iddi, ond dwi wedi bod yn y gwaith trwy'r dydd" (Mike)

Trafodaeth

Darganfuwyd fod gan y cyfranogwyr ychydig iawn o amser i'w hunain, ac yn teimlo'r pwysau ariannol o'r awydd i wireddu eu rôl fel darparwr. Trafodwyd y pwysau o gadw cydbwysedd rhwng yr ochr ariannol, a'r teimlad bod angen iddyn

nhw ysgwyddo'r cyfrifoldeb. Mynegwyd yr angen i gael sefydlogrwydd oedd yn arwain at hepgor cyfleoedd o safbwynt symud ymlaen â'u gyrfa. Roedd y dynion yn ymwybodol y byddai newidiadau ariannol, ond nododd rhai bod angen sicrhau y pwysleisir hyn mwy yn y cyfnod cynenedigol.

Mae nodi'r thema hon mewn perthynas â heriau a chyfrifoldebau'n cyd-fynd â thystiolaeth astudiaethau eraill ar ddod yn dad. Nododd Halle, Dowd, Fowler, Rissel, Hennessy, MacNevin a Nelson (2008) canlyniadau tebyg yn eu hastudiaeth nhw, pan ddywedodd dynion eu bod yn wynebu cyfyng-gyngor o ran y brif rôl o fod yn ddarparwr gwrywaidd, o ran sefydlogrwydd economaidd. Fodd bynnag, roeddynt hefyd yn disgwyl y byddai'n cynnig cymorth corfforol ac emosiynol i'r teulu. Yn fwy diweddar, darganfuwyd gan Baldwin et al (2019) fod tadau am fodloni eu rôl fel darparwr ar gyfer y teulu, ac wedi profi'r straen ariannol. Yn ogystal, nododd De Costa et al (2017) fod y straen ariannol yn gysylltiedig â symptomau iselder uwch ar gyfer y dynion yn eu hymchwil, gan nodi fod y straen economaidd yn cynyddu'r straen oherwydd yr adnoddau ariannol cyfyngedig sydd ar gael i fagu plentyn. Nododd Mcveigh et al (2005) fod rhai tadau wedi cynyddu eu horiau gwaith yn dilyn geni'r plentyn. Ac eto mae hyn yn awgrymu'r teimlad o gyfrifoldeb y mae dynion yn ei deimlo wrth ddarparu ar gyfer eu teuluoedd.

Bu'r dynion yn trafod gorfod 'camu i'r adwy' neu helpu gyda thasgau o gwmpas y tŷ. Mae'r canfyddiad hwn yn gyson ag ymchwil arall. Nododd McVeigh et al (2005) fod dros 33% o ddynion yn gwneud mwy o goginio a siopa a dros hanner ohonynt yn gwneud mwy o dasgau ers dod yn dad. Er nad oedd yr astudiaeth hon yn ceisio meintoli elfennau, roedd y dynion yn trafod eu profiadau o wneud pethau megis mwy o goginio a thasgau o gwmpas y tŷ. Yn ddiddorol, roedd y rhain yn ychwanegol at y rhai a wnaethant cyn dod yn dad. Nid oedd yn glir a oedd disgwyl iddynt ysgwyddo hyn eu hunain neu a oedd yn dod o gyfeiriad eu partner neu gymdeithas. Hwyrach taw dyna eu ffordd o gyfrannu at y cartref, ond soniodd y dynion eu bod yn teimlo'r angen a'r awydd i greu tîm gyda'u partner, i gydweithio tuag at nod cyffredin.

Fel y trafodwyd, roedd y dynion yn yr astudiaeth hon yn cael trafferth ar adegau i gadw cydbwysedd rhwng eu gwaith a bywyd ac amser i'w hunain. Teimlwyd fod hyn yn annisgwyl i raddau helaeth, neu o leiaf i'r graddau roedd yn effeithio

arnyn nhw. Teimlwyd y bydden nhw'n gwneud aberth i sicrhau eu bod yn helpu o gwmpas y tŷ, yn ogystal â gweithio a cheisio hefyd i sicrhau fod eu partner yn gallu gorffwys. Yn eu hymchwil nhw, disgrifiodd Colquhoun ac Elkins (2015) fod y dynion yn aml yn teimlo bod yn rhaid iddynt fod yn 'graig' ac felly ysgwyddo pwysau'r cyfrifoldebau emosiynol ac ariannol ar gyfer eu partner a'r teulu. Roedd eu galw'n 'graig' yn cyd-fynd â chanlyniadau'r astudiaeth hon, o safbwynt y dynion yn teimlo eu bod yn ysgwyddo'r baich o gadw popeth ynghyd. Un arall o sylwadau Colquhoun ac Elkins (2015) oedd bod rhai o'r dynion yn eu hymchwil wedi mwynhau eu rôl ac wedi ymfalchïo yn yr aberth a wnaethpwyd. Ar sail y trafodaethau a ddigwyddodd yn ystod yr astudiaeth hon, ymddengys bod y dynion wedi eu gorlethu ac yn teimlo pwysau'r aberthu'n bennaf. Er hynny, roedd y teimlad o falchder yn amlwg mewn perthynas ag agweddau eraill ar fod yn rhiant.

Disgrifiodd rhai o'r dynion ei fod yn debyg i deimlad o alaru mewn perthynas â'r newidiadau i'w bywyd, a'r angen i gael cydbwysedd rhwng popeth. Nododd Baldwin et al (2019) hefyd fod dynion wedi cael heriau oedd wedi effeithio ar eu hunanofal wrth ddod yn dad. Nodwyd fod diffyg cwsg, colli prydau bwyd a chadw cydbwysedd rhwng cyfrifoldebau gwaith yn sbardun o safbwynt blinder a straen. Disgrifiodd Darwin et al (2017) hyn yn eu hastudiaeth fel 'straen y rôl' a 'gwrthdaro'r rôl' gan fod dynion wedi colli eu bywyd blaenorol a gweithgareddau cysylltiedig, megis ymlacio, ond roeddynt yn dueddol o feddwl fod y symptomau straen yn gysylltiedig â gorflino a blinder. Disgrifiodd Colquhoun ac Elkins (2015) y profiadau hyn o straen ac ymdopi fel 'jyglo' a bod y dynion wedi nodi fod dynion yn jyglo cyfrifoldebau bywyd a gwaith, ac wedi cael trafferth cael amser i'w hunain, straen ariannol, newidiadau mewn perthynas, yn ogystal â ffrindiau sy'n diflannu ac roedd diffyg cwsg hefyd wedi cael dylanwad ar yr heriau hyn. Eto, mae hynny'n cyd-fynd â chanlyniadau'r astudiaeth hon.

Trafodwyd diffyg cwsg yn helaeth. Roedd y tadau'n barod i fod yn flinedig a cholli cwsg, ac mewn gwirionedd, cyfeiriwyd at y ffordd hwyliog y mae pobl eraill, dynion fel arfer, yn sôn am hyn, "Galli di ddweud ffarwel wrth gwsg!" (Josh), ond roeddynt yn cydnabod ei fod yn eu gorlethu pan ddigwyddodd hyn.

Bu'r dynion yn trafod ffyrdd oedd yn eu galluogi i "switsio ffwrdd" ac ystyriwyd fod hyn yn allweddol o ran eu caniatáu i gael amser iddyn nhw eu hunain. Fodd bynnag, gellir tybio hefyd fod hyn yn galluogi'r dynion i ddelio gyda'r straen o fod yn dad. Nododd Darwin et al (2017) fod dynion yn aml iawn yn rheoli teimladau o straen mewn ffyrdd ymarferol, er taw cymysg oedd llwyddiant y dull hwnnw, megis cymryd rhan mewn chwaraeon er mwyn tynnu eu sylw a rhoi rhyddhad corfforol iddynt. Er nad oedd y dynion yn yr astudiaeth hon wedi dweud yn union taw dyma'r rheswm am amser iddyn nhw eu hunain, ni ofynnwyd iddynt gadarnhau'r rheswm ar gyfer yr angen i 'switsio ffwrdd'. Ymddengys bod rhai o'r dynion wedi cyrraedd camau gwahanol o ran llwyddo i reoli'r cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, ac efallai eu bod wedi delio gyda'r agwedd hon ar y pontio. Daeth hyn i'r amlwg gyda charfan 4; roedd rhai ohonynt wedi gwneud newidiadau i'w bywydau i sicrhau eu bod yn cael amser iddyn nhw eu hunain, hyd yn oed os oedd mor syml â rhedeg i'r gwaith. Mae'n anodd cadarnhau er hynny, a oedd hyn yn deillio o bontio naturiol ac yn adlewyrchu lle oedden nhw ar eu taith tuag fod yn dad, neu efallai oherwydd eu bod wedi sylweddoli pwysigrwydd yr amser yma trwy drafodaethau fel rhan o'r ymchwil.

Nododd y dynion newidiadau o ran amser hamdden ac amser i gymdeithasu, er na roddwyd unrhyw ffigurau ar hyn. Mewn perthynas ag amser i gymdeithasu, cymysg oedd effaith hyn, ac er eu bod yn colli'r elfen hon ar eu bywyd, roedd nifer o'r dynion wedi myfyrio bod eu ffrindiau efallai wedi cyrraedd camau gwahanol yn eu bywydau nhw, a bod ganddynt lai o dir cyffredin bellach. Nododd y tadau hefyd heriau o ran rheoli amser i weld ffrindiau, ac roedd rhai wedi hepgor amser i weld ffrindiau er mwyn aros adref - naill ai oherwydd eu bod yn awyddus i wneud hynny, neu oherwydd eu bod yn teimlo mai dyna ddylen nhw ei wneud. Roedd y dynion yn awyddus i gael cyfleoedd i gwrdd â dynion eraill oedd wedi cyrraedd yr un lle yn eu taith, ond roedd yn rhaid mantoli hyn gyda threulio amser gartref hefyd. Dengys ymchwil bod dod yn dad wedi arwain at 60% o ddynion yn cymdeithasu llai gyda ffrindiau, a 50% ohonynt yn cael llai o amser hamdden (McVeigh, 2005). Nododd Baldwin et al (2019) fod y tadau yn eu hastudiaeth nhw am dreulio mwy o amser gyda'r teulu yn hytrach na mynd allan i gymdeithasu.

Bu'r dynion yn trafod eu bod wedi profi cenfigen gan eu partneriaid, oherwydd ym marn y menywod roedd ganddynt fwy o ryddid na mamau newydd. Soniwyd am y cysyniad o ryddid tybiedig hefyd gan aelodau'r teulu a ffrindiau, ac ymddengys bod hyn yn her i'r dynion. O'u safbwynt nhw, roeddynt yn ceisio rheoli gofynion gwaith a chartref, ond roeddynt yn teimlo fod eu partneriaid o'r farn fod ganddynt ryddid - yn bennaf oherwydd nid oeddynt yn y cartref. Mewn gwirionedd, ym marn y dynion, roedden nhw wedi colli peth o'u rhyddid. Ymddengys na chofnodwyd hyn yn yr un ffordd mewn astudiaethau eraill, ac felly mae'n haeddu gwaith ymchwil pellach i archwilio'r cysyniad hwn.

Crynodeb ac Argymhellion o ran Ymarfer: Heriau a chyfrifoldebau

Er y disgwylir y bydd bywyd yn newid o ran cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd, cyllid a ffactorau megis diffyg cwsg, teimlwyd fod y realiti'n wahanol. Dylai gwasanaethau mamolaeth sicrhau y cynhelir trafodaethau agored gyda chyplau ynghylch y realiti yma, ac ystyried disgwyliadau'r cwpl o ran rheoli heriau megis cyllid a chydbwysedd rhwng gwaith a bywyd ar ôl geni'r plentyn. Hwyrach y bydd cyfeiriadau at adnoddau o gymorth. Dylid pwysleisio y dylid annog dynion i feithrin rhwydwaith cymorth. Yn aml bydd menywod beichiog yn ceisio'r cyfle hwn drwy fynd i ddosbarthiadau a grwpiau, ond wrth ystyried y bydd dynion yn gweld newid yn eu hanghenion ar lefel gymdeithasol, gall fod yn fuddiol sicrhau eu bod yn ymwybodol o hyn.

4. "Daethom yn dîm" (Frank): Y berthynas gyda'r partner

Roedd y berthynas rhwng y dynion a'u partneriaid yn amlwg fel thema allweddol yn ystod yr ymchwil. Roedd yn glir fod y cyplau wedi mynd drwy gyfnod o bontio wrth ddod yn rhieni, ar lefel unigol ac fel cwpl. Nodwyd dwy is-thema oedd yn gysylltiedig â'r newidiadau a effeithiodd ar y dynion yn ystod y cyfnod pontio, o safbwynt eu perthynas gyda'u partner.

- Bod yn dîm: Gwerthfawrogi rolau ei gilydd a rhannu cyfrifoldeb
- Amser gyda'i gilydd fel cwpl

Bod yn dîm: Gwerthfawrogi rolau ei gilydd a rhannu cyfrifoldeb

Daeth yn amlwg fod y dynion yn yr astudiaeth am fod yn dîm gyda'u partneriaid, yn unedig ac yn cydweithio fel rhieni. Roedd hyn yn rhan allweddol o'r broses o bontio wrth ddod yn rhieni. Er hynny, roedd yn amlwg fod rhai o'r dynion yn teimlo'n israddol yn y dyddiau cynnar.

"Doedd fy marn i ddim yn bwysig iawn. Rhyw 10% oedd fy nweud i, a hithau'n 90%" (Jack)

"Nid yw tadau'n cael digon o gyfrifoldeb. Nid yw mamau'n rhoi cyfle inni, ac maent yn ymyrryd os yn eu barn nhw, 'dan ni'n gwneud rhywbeth yn anghywir ...nid perthynas gydradd oedd hi bellach" (Chance)

Dangosodd y dynion yn yr astudiaeth hon yr angen i werthfawrogi a deall rolau ei gilydd. Cydnabuwyd nad oedd hyn wastad yn digwydd, ond pan ddigwyddodd, ystyriwyd ei fod yn beth cadarnhaol.

"Ni fyddaf yn bodloni ei disgwyliadau trwy'r amser" (Simon)

"Canmoliaeth gyfartal, sylweddoli ein bod yn gwneud yn dda, os ydy'r plentyn yn fyw rwy't ti'n gwneud gwaith da" (Adam)

"Mae angen deall rolau ein gilydd yn well, a disgwyliadau'r ddwy rôl" (Jacob)

"Yn ceisio addasu o hyd a helpu ein gilydd" (Tom)

Nid oedd pob dyn o reidrwydd yn teimlo'n israddol, neu ymddengys bod pethau'n setlo wrth i'r cwpl ddeall eu rôl newydd fel rhieni. Roedd un rhan allweddol yn gysylltiedig â rhannu cyfrifoldebau.

"Mae gwaith tîm mor bwysig, daeth hynny'n amlwg pan roedd y babi yn yr Uned Gofal Dwys Newydd-anedig, gorffwys a chymryd drosodd..." (Kevin)

"Hwyrach y byddwch yn ceisio sefydlu trefn, ond gall hyn newid ac mae'n dibynnu ar y babi, ond mae'n rhaid ceisio cydweithio; yn aml fi fydd yn bwydo yn y nos, ond mater o rannu'r baich yw"

"Roeddem yn rhannu'r tasgau" (Kevin)

"Mae'n rhaid ystyried rhannu cyfrifoldebau; ymddengys bod tadau'n ysgwyddo cyfrifoldebau, awgrymir hyn gan bartriarchaeth, ond y realiti yw y gellir ei rannu; ni ddylen ni fod yn gyfrifol wrth ein hunain" (Richard)

"Mae cynnydd naturiol yn y berthynas; wnaethon ni symud i fod yn dîm" (Frank)

"Ni sy'n arwain ein teulu, ond hoffwn inni gyd-arwain" (Simon)

Mae cyrathrebu'n gysylltiedig â hyn, ac ymddengys fod cyfathrebu'n rhan sicrhau y cynhelir perthynas y cwpl, ac o safbwynt sicrhau eu bod yn gytûn wrth ysgwyddo eu rôl fel rhieni.

"Rydym yn rhannu'r dyletswyddau i gyd-fynd â'n cryfderau; 'dan ni'n dau mor brysur, a mater o gyfathrebu effeithiol yw" (George)

Roedd pwysigrwydd cyfathrebu effeithiol yn llinyn drwy gydol llawer o'r trafodaethau, ac yn aml byddai'r dynion yn mynegi iddyn nhw weld newid yn dilyn geni'r plentyn. Roedd rhai o'r dynion o'r farn bod straen yn effeithio ar y cyfathrebu ar adegau, a bod angen iddyn nhw feddwl ynghylch sut i ddelio gyda sefyllfa yn y ffordd orau weithiau.

"Yn enwedig pan fydd pethau'n newid ...hormonau a sensitifrwydd. I'r ddau ohonom. Gellir cam-ddeall rhywbeth. Dechreuais i feddwl am fy ffordd o gyfathrebu" (Mike)

"Roedd angen i'm gwraig ymddiried ynof y buaswn yno beth bynnag a ddaw. Mae'n debyg y dylsw'n fod wedi dweud hynny'n amlach" (Jacob)

"Mae'n rhaid dysgu dulliau cyfathrebu gwahanol" (Adam)

Amser gyda'i gilydd fel cwpl

Bu'r dynion yn trafod yr amser a dreuliwyd gyda'u partneriaid fel cwpl, a sut esblygodd hyn i gynnwys gweithgareddau amrywiol cyn dod yn rhieni.

"Mae'n bwysig gwneud pethau sy'n bleserus ichi, fel cwpl ac fel unigolion annibynnol" (Kevin)

Deallwyd bod yn rhaid iddyn nhw wneud penderfyniad cydwybodol i dreulio amser fel cwpl, oherwydd gall peidio â gwneud hynny gael effaith niweidiol ar y berthynas.

"Roedd yn rhaid inni wneud amser i wneud pethau gyda'n gilydd ...byddai wedi bod yn braf gwybod hynny ... mae angen sicrhau eich bod yn cael hwyl o hyd.....doedden ni ddim yn cael hwyl fel cwpl, y plant oedd popeth a theimlo'n flinedig ac emosiynol" (Jacob)

I'r dynion, roedd yn haws addasu i'r amser fel cwpl i ffwrdd o'r plentyn, ac roeddynt yn cydnabod nad oedd o reidrwydd yr un peth i'r partner wrth adael y plentyn, yn enwedig yn ystod y dyddiau cynnar fel rhieni.

"Gawson ni'r noson dêt gyntaf rhyw 6 wythnos ar ôl geni'r babi; roedd hi'n edrych ar ei ffôn o hyd a gofynnodd 'sut mae mor hawdd iti switsio ffwrdd', ond dwi'n mynd i'r gwaith, felly doedd gadael y ty am 2 awr yn ddim byd imi" (Chance)

Nid oedd pob teulu mewn sefyllfa lle roeddynt yn gallu mynd allan i dreulio amser gyda'i gilydd wrth eu hunain. Roedd rhai heb rwydwaith cymorth neu heb yr arian i allu gwneud hyn o'i gymharu ag eraill, ond y peth allweddol oedd treulio amser fel cwpl, sut bynnag y digwyddodd hynny.

"Mae angen gwneud ymdrech i'ch gilydd, iddi deimlo bod rhywun ei heisiau" (Adam)

"Gwneud ymdrech; wnes i ginio rhost, canhwyllau, cael paned o de" (Jack)

"Gwneud amser i'ch gilydd fel cwpl, mae'n rhaid cael yr amser yna; gadewch inni gael paned a sgwrs" (Frank)

Roedd y cyfnod pontio i fod yn rhiant wedi golygu straen i'r dynion oedd yn teimlo'r galar o golli eu bywyd blaenorol gyda'u partner. Roedd newid yn ffocws y berthynas gyda phartneriaid, o fod yn gariadon a ffrindiau i fod yn rhieni. Yn aml roedd y newid hwn yn annisgwyl ac yn effeithio ar eu bywyd rhywiol, yn rhannol oherwydd y newidiadau corfforol oedd yn effeithio ar y menywod yn sgil y geni. Roedd potensial yn y sefyllfa hon i'r dynion deimlo eu bod yn cael eu gwrthod.

Adr

"Doeddwn i ddim yn disgwyl hynny... hyd at wythnos cyn y geni roedd ein bywyd rhywiol yn dda, ond yn sydyn roedd fel petai hi ddim yn fy ngharu bellach" (Frank)

"Roedd rhyw'n broblem, doeddwn i ddim yn sylweddoli am faint y byddai hyn yn para, roeddwn yn ddiniwed iawn a meddwl taw cwpl o

"Teimlais fy mod yn cael fy ngwrthod, er fy mod yn deall pam fod hyn yn digwydd" (Jacob)

"Mater o ddeall dy fod yn 2ail yn y drefn, nid ti yw'r flaenoriaeth bellach" (Hogan)

Roedd sicrwydd y cyswllt corfforol yn bwysig i'r ddau bartner ac er mwyn sicrhau cysylltiad rhyngddynt. Er hynny, roedd y dynion yn cydnabod y gall cael perthynas rywiol gymryd amser i ddychwelyd, a bod hynny'n wir yn aml.

"Mae'n bwysig, y cysylltiad corfforol, a'r cyffyrddiad a'r cwtsh cariadus, i'r ddwy ochr" (Mike)

"Mae'n rhaid i'r dyn fod yn realistig. Ar ôl y geni ... faint mae'n cymryd i bobeth ddychwelyd i'r norm yn emosiynol a chorfforol, nid dyna'r peth pwysicaf ar dy feddwl, mae cwsg yn bwysig hefyd" (Adam)

Trafodaeth: Y berthynas gyda'r partner

Roedd pwysigrwydd perthynas y cwpl yn amlwg iawn yn yr astudiaeth hon. Roedd y dynion wedi cyrraedd camau gwahanol o safbwynt esblygiad y berthynas oherwydd iddynt ddod yn rhieni, gyda rhai'n rhagweld newid ac eraill eisoes wedi symud trwy gyfnod o bontio i gyfnod mwy sefydlog. Eto, roedd y rhai oedd wedi cael cyfle i fyfyrto, wedi sylweddoli eu bod wedi rhagweld y newid, ond eto roedd y realiti rhywfaint yn wahanol. Roeddynt wedi delio gyda chyfnod pan wnaethon nhw newid o fod y peth pwysicaf ym mywyd y partner, i deimlo fod hyn wedi newid, a gall arwain at deimlad o gael eu gwrthod. Nodwyd

hyn gan Colquhoun ac Elkins (2015) hefyd, gyda thadau'n aml yn dweud nad nhw yw blaenoriaeth eu partner bellach. Nodwyd fod ganddynt deimladau o gael eu hallgáu, yn enwedig yn ystod beichiogrwydd, ond nid oedd 55% ohonynt wedi sylweddoli i ba raddau byddai'r berthynas yn newid. I'r dynion yn yr astudiaeth hon, ymddengys bod y newid tybiedig hwn i'w statws wedi digwydd fwyfwy ar ôl geni'r plentyn ac i nifer o dadau, digwyddodd yn sydyn iawn ac roedd angen amser iddyn nhw gyfarwyddo â hyn.

Yn gyson nodwyd newidiadau mewn perthynas mewn gwaith ymchwil arall. Er enghraifft, mewn metasynthesis o chwe astudiaeth ansoddol, nododd Chin et al (2011) thema oedd yn ymwneud â hunaniaeth a'r berthynas gyda'r partner. Hefyd nododd Baldwin et al (2019) thema oedd yn ymwneud â newidiadau yn y berthynas gyda'r partner, gyda'r dynion yn eu hastudiaeth nhw o'r farn fod y cwpl yn cael llai o amser gyda'i gilydd, ac weithiau'n dadlau mwy, a gyda llai o agosrwydd rhywiol. Nodwyd fod y dynion yn deall fod hyn yn aml oherwydd baich bod yn rhiant a'u bod wedi cyrraedd cam gwahanol yn eu perthynas.

Trafodwyd cyfathrebu effeithiol gan y dynion, ac weithiau roedd hyn yn deillio o gyfnod o fyfyrto, oedd wedi amlygu ei bwysigrwydd. Cydnabuwyd y gall pethau o dro i dro fynd ar 'goll' neu y gall diffyg cyfathrebu arwain at straen ar y berthynas. Nododd Deave a Johnson (2008) hefyd fod tadau'n cydnabod pwysigrwydd cael amser i siarad a threulio amser gyda'i gilydd er mwyn lliniaru unrhyw densiwn yn y berthynas.

Roedd yr angen i fod yn dîm gyda'r partner yn agwedd arall oedd yn amlwg yn yr astudiaeth hon. Gyda llawer o'r dynion yn myfyrto ar yr angen i fod yn gytûn eu hagwedd tuag at rianta a chydweithio fel tîm. Mae hyn yn gyson â chanlyniadau eraill. Er enghraifft, nododd Darwin et al (2017) fod 'diogelu'r bartneriaeth' yn thema allweddol yn eu hymchwil nhw, gan gydnabod fod dyfodiad y babi wedi arwain at esblygiad ym mherthynas y cwpl, a bod gwaith tîm yn hanfodol i bontio'r cyfnod yn llyfn. Bu Colquhoun ac Elkins (2015) yn trafod cryfhau'r berthynas trwy ddod yn deulu, a bod parch a chyfathrebu effeithiol yn allweddol i'r llwyddiant yma.

5. "Bod yn bresennol" (Richard): Y berthynas gyda'r babi

Daeth yn amlwg fod y berthynas rhwng y dynion a'u plentyn (plant) yn thema ar draws y carfannau ac yn rhan allweddol o'r broses o bontio i fod yn rhiant. Daeth tair thema i'r amlwg o'r data mewn perthynas â'r berthynas gyda'r plentyn oedd yn adlewyrchu'r broses o bontio i fod yn dad; sef:

- Ymlynu a bondio

- Ansawdd, nid maint
- Hyder

Ymlynu a bondio

Daeth yn amlwg bod y dynion yn yr astudiaeth hon o'r farn fod eu perthynas nhw gyda'r plentyn yn wahanol i'r berthynas rhwng y plentyn a'r fam. Ar y cyfan roeddynt yn disgwyl i hyn ddigwydd, a thybir ei fod yn gysylltiedig â nifer o ffactorau, er enghraifft bod y menywod yn cael profi'r newidiadau corfforol sy'n digwydd yn ystod beichiogrwydd ac felly efallai eu bod yn dechrau bondio yn gynharach na'r dynion. Roedd mwyafrif y dynion yn cydnabod fod y bond yn rhywbeth fyddai'n datblygu dros amser. Cydnabuwyd fod bod yn bresennol a chyfrannu yn helpu meithrin y bond.

"Gellir disgwyl i'r bond ddatblygu'n ddiweddarach gyda ni" (Adam)

"Doedd dim cysylltiad uniongrychol ar ôl ei geni, ond trwy gyfrannu mwy, helpodd gyda'r bondio" (Sam)

Nid oedd y bond rhwng tad a'r plentyn o reidrwydd yn rhywbeth oedd yn digwydd yn hawdd i'r dynion yn yr astudiaeth hon, ac roedd rhai o'r dynion yn cydnabod eu bod wedi cael trafferth bondio gyda'r babi. Trafodwyd hefyd, hyd yn oed os oedd y bond yn iawn, mewn llawer o achosion, roedd yn naturiol taw'r fam roedd plentyn ei eisiau.

"Os bydd wedi cynhyrfu, mae eisiau ei fam, dwi'n teimlo'n dda i ddim...ond mae'n naturiol, dwi'n meddwl, taw mam fydd ei eisiau" (Frank)

Fodd bynnag, nid oedd hyn yn wir ym mhob achos, a nododd dau o'r dynion ei fod yn haws iddyn nhw fondio na'u partner ac yn y ddau achos, ymddengys bod eu profiadau personol wedi dylanwadu ar hyn.

"Doedd bondio ddim yn broblem imi, ond roedd yn anodd i'm gwraig. Roedd gennym ddisgwyliadau diwylliannol oherwydd bod ein mamau ni mor wych,

"Roedd bondio'n anodd i'm gwraig, ond yn iawn imi; nid oedd fy nhad wedi gwireddu fy nisgwyliadau i, ac effeithiodd arnaf; roeddwn am fod yn dad gwych, ac roeddwn yno gormod mewn ffordd, yn amsugno'r plentyn i'm byd i, byddai fy

Un ffactor oedd yn dylanwadu ar y bondio, ac a oedd yn amlwg yn y trafodaethau, oedd bwydo o'r fron, ac effaith dybiedig bwydo o'r fron a bondio o safbwynt y tad a'r babi. Ystyriwyd fod bwydo o'r fron yn rhwystr o safbwynt y berthynas gyda'r plentyn.

"Dim amser (ar gyfer bondio) os oedd yn bwydo ar y fron... dwi ychydig yn genfigennus; dwi am gael yr amser yna gyda'r babi"
(Hogan)

"Roeddwn yn genfigennus o'm partner yn bwydo o'r fron. Roeddwn am gael y cyfle, ond roedd yn gwrthod cymryd potel. Dwi'n gwybod mai'r fron sydd orau, ac roedd pobl yn dweud hynny. Roeddwn am ei bwydo, ond does dim dewis"
(Sam)

Mewn amgylchiadau lle'r oedd y babi'n cael ei fwydo o'r fron, ym marn y dynion, roedd yn rhaid iddynt gael hyd i ffyrdd eraill i ddatblygu bond, ar wahân i fwydo. Nododd un o'r cyfranogwyr iddo lwyddo i wneud hyn trwy gyswllt croen ar groen.

"Roeddwn wrth fy modd yn ymlacio croen ar groen, yn gwylio'r teledu, roedd y cyfnodau hynny'n bwysig" (Sam)

Ansawdd nid maint

Roedd y trafodaethau am y berthynas gyda'r plentyn wedi tynnu sylw at y ffaith fod y dynion yn y grwpiau'n gwerthfawrogi'r amser a dreuliwyd gyda'r plentyn,

ond roedd yn rhaid iddynt weithio ar gael y cydbwysedd yn iawn. Roedd y mwyafrif yn dymuno cael mwy o amser gyda'u plentyn ac yn teimlo fod y ffaith iddyn nhw ddychwelyd i'r gwaith yn fuan wedi effeithio ar eu perthynas gyda'r plentyn.

"Mae'n anodd ar lefel emosiynol, gweithio ac eisiau treulio amser gyda'm plentyn" (Chance)

"Ddim eisiau ei adael...roedd y teimlad yn sioc llwyr" (Kevin)

"Mae'r ffaith nad yw tadau'n cael yr un amser i ffwrdd yn gallu gyrru hollt rhwng y tad a'r babi a gall yr hollt dyfu" (Richard)

Roedden nhw hefyd wedi myfyrio ar eu profiadau personol, ac ymddengys bod hyn yn dylanwadu ar eu hagweddau nhw.

"Nid oedd fy nhad o gwmpas rhyw lawer pan roeddwn yn iau ac yn ei farn ef, mae wedi colli allan" (George)

Ymddengys bod hyn yn dylanwadu ar eu bwysig.

"Ansawdd nid maint o reidrwydd" (Sam)

"Nid yw bod yn bresennol yn golygu bod yno 24/7, yr ansawdd sy'n bwysig nid y maint" (Frank)

Felly, er nad oeddynt bob tro'n gallu treulio cymaint o amser gyda'r plentyn ag y bydden nhw wedi dymuno, os oedd yr amser a dreuliwyd gyda'r plentyn yn amser o safon, roedd hyn yn dderbyniol i'r dynion.

Hyder

Hyder oedd un o'r is-themâu oedd yn gysylltiedig â'r berthynas gyda'r plentyn. Efallai bod hyn yn gysylltiedig â bondio ac amser, wrth i'r bond dyfu ac wrth i'r dynion dreulio amser gyda'r plentyn, roedd eu hyder yn cynyddu.

Bu'r dynion yn trafod bod eisiau amser wrth eu hunain gyda'r plentyn er mwyn iddyn nhw arwain wrth wneud penderfyniadau am ofal y plentyn, ond roeddynt hefyd yn cydnabod bod diffyg hyder arnynt yn y lle cyntaf o ran yr hyn yr oedd angen ei wneud. Hwyrach i'r ffaith fod rhai o'r dynion wedi nodi eu bod yn rhwystredig nad oeddynt yn hanfodol i fywydau eu plentyn wedi effeithio ar eu hyder. Weithiau roedd hyn gan aelodau eraill y teulu neu gan fenywod hyd yn oed.

"Nid yw tadau'n cael digon o gyfrifoldeb"
(Chance)

"Ystyrir taw cyfrifoldeb y fam yw'r plant" (Jack)

Disgrifiodd un tad bod angen aelodau eraill y teulu i ganiatáu iddo gael cyfrifoldeb am rianta ei blentyn mewn ffyrdd nad oeddynt o reidrwydd wedi eu defnyddio eu hunain, neu nad oeddynt yn eu cymeradwyo. Roedd hyn yn bwysig iddo dorri ei gŵys ei hun fel rhiant a datblygu hyder wrth wneud penderfyniadau am ei blentyn.

Roedd hyn yn amlwg, nid yn unig yn y berthynas gydag aelodau eraill y teulu, ond hefyd o fewn perthynas y cwpl. Roedd y dynion am gael cyfle i dreulio amser wrth eu hunain gyda'r plentyn a gallu setlo'r babi, ond nid oedd hyn yn digwydd yn rhwydd bob tro. Disgrifiodd dau o'r dynion yr her o gystadlu gyda'u partner i wneud hyn.

"Roeddwn am helpu, ond mae'r babi eisiau mam. Dwi'n gorfod rhoi'r babi iddi...prin ei bod yn f'adnabod i, roedd hi eisiau ei mam...nid oherwydd diffyg trïo oedd hyn" (Chance)

"Mae e'n setlo gyda hi, a hwyrach nad yw'n setlo mor gyflym gyda fi. Dwi wedi gwneud union yr un peth, ond nid yw wedi setlo" (Kevin)

Mae potensial i hyn effeithio ar eu hyder gyda'r plentyn, ac effeithio hefyd ar eu perthynas gyda'u partner. Fodd bynnag, pan roedd y dynion yn gallu setlo'r babi, roedd eu hyder yn cynyddu, yn enwedig pan fyddai'r partner yn cydnabod hyn hefyd.

*"Roedd y babi'n sugno
fy mawd! Roedd ei setlo
fel pwr goruwchddynol
ac iddi beidio crïo"*
(Sam)

*"Pan fydd y wraig yn
dweud fy mod yn dad da,
mae hynny'n wych"*
(Adam)

Roedd y dynion oedd â phlant yn barod, yn myfyrio ar eu profiadau, ac wedi teimlo mai'r cyngor mwyaf defnyddiol o'u safbwynt nhw cyn dod yn rhiant, oedd ymddiried yn eu greddfau a bod yr hyder a fagwyd gyda'r plentyn cyntaf wedi effeithio ar y broses adeg geni'r babi nesaf.

*"Roedd yn haws bondio'r ail dro,
roeddw'n yn fwy parod, ac yn gwybod
beth oedd i ddod"* (Jacob)

*"Mae angen rhoi amser i
chi'ch hunan i sylweddoli
eich bod yn gwneud
gwaith da"* (Adam)

Trafodaeth: Y berthynas gyda'r babi

Datblygodd y dynion yn yr astudiaeth hon deimladau cryf tuag at eu babis, ond roedd hyn yn dueddol o ddigwydd ar ôl geni'r babi ac roeddynt yn gallu gweld bod y babi'n 'real'. Roedd y dynion yn disgwyl i'r bond rhyngddyn nhw a'r plentyn fod yn wahanol i'r hyn sy'n bodoli rhwng y fam a'r plentyn. Er i rai ohonynt ddisgwyl bond yn syth efallai, roedd y mwyafrif yn myfyrio fod hyn yn rhywbeth fyddai'n digwydd dros gyfnodau amrywiol. Adlewyrchir hyn hefyd mewn astudiaethau blaenorol, pan mae rhai tadau wedi cael trafferth sefydlu cysylltiad cadarn gyda'r plentyn (Halle et al, 2008). Nododd Shorey et al (2017) fod y dynion wedi disgrifio 'dim synnwyr o realiti' dros y pythefnos cyntaf ar ôl geni'r babi, pan brofwyd emosiynau ysgubol ar y dechrau, ond eu bod wedi addasu'n raddol i wneud mwy ac wedi bondio gyda'r babi. Nododd Fletcher et al

(2019) bod rhai dynion oedd wedi ffonio llinell gymorth yn Awstralia wedi cynhyrfu nad oeddynt yn cysylltu â'r babi newydd fel y dylen nhw yn eu meddyliau nhw, gan roi rhesymau megis eu pryder eu hunain, argaeledd y plentyn neu'r ffaith fod eu partner wedi rhoi cyfyngiadau ar gyfraniad y tad. Efallai bod rhai o'r teimladau hyn yn gysylltiedig â'r disgwyliadau oedd gan y dynion o ran sut y gall bond gyda'r plentyn ddatblygu.

I rai o'r tadau, roedd bwydo o'r fron yn rhwystr, gyda'r dynion yn teimlo'r angen i geisio cael hyd i ffyrdd gwahanol i fondio. Nododd Baldwin et al (2019) hefyd fod y tadau yn eu hastudiaeth nhw wedi disgwyl bond uniongyrchol gyda'r plentyn, ac fe'u synnwyd os na ddigwyddodd hyn. Darganfuwyd hefyd nad oedd y dynion yn gwybod yn iawn sut i helpu, yn enwedig wrth i'r fam fwydo o'r fron. Yn eu hastudiaeth gynharach, nododd Brown a Davies (2014) fod dynion wedi profi teimladau o gael eu hallgáu ac yn teimlo'n dda i ddim mewn perthynas â bwydo o'r fron, ac roeddynt am gael mwy o wybodaeth ar gynhwysiant ac arweiniad ar sut i gefnogi eu partner. Maent hefyd yn argymhell y gall mwy o gyfraniad gan bartneriaid helpu cynyddu cyfraddau bwydo o'r fron.

Awgryma Halle et al (2008) efallai bod anawsterau rhai dynion wrth ddatblygu cysylltiad gyda'r plentyn yn ymwneud â diffyg cefnogaeth ryngpersonol. Yn wir, pe byddai dynion yn cael cyfle i baratoi ar gyfer sut y gall bond datblygu ai peidio, yn ogystal â chyfle i drafod y newidiadau ar ôl geni'r plentyn, gall hyn fod o help iddyn nhw.

Darganfu Deave a Johnson (2008) fod dynion wedi profi teimladau ysgubol tuag at y babi. Nodwyd hefyd fod dynion yn sylwi fod y babi'n ymateb yn wahanol iddyn nhw a'u partner; er eu bod yn gallu gwneud i'r babi wenu wrth chwarae gyda'r babi, yn aml y partner fyddai'n gallu setlo'r babi os byddai wedi cynhyrfu. Roedd hyn yn wir hefyd yn yr astudiaeth hon, ac ar y cyfan barn y dynion oedd taw eu partner oedd yn gallu setlo'r babi'n well, a'u bod nhw'n cael trafferth gwneud hyn ar adegau. Roedd teimlad o gyrhaeddiad os oedd y dynion yn gallu setlo'r babi eu hunain, oedd yn ei dro yn rhoi hwb i'w hyder.

Bu'r dynion yn yr astudiaeth hon yn trafod eu cyfraniad gyda'u plentyn/plant. Roedd pob un ohonynt yn awyddus i chwarae rhan weithgar ym mywyd eu

plentyn, ac wedi sicrhau bod amser ar gael i hyn ddigwydd. I rai, cydnabuwyd nad oedd hyn cymaint ag y bydden nhw wedi hoffi, ond sylweddolwyd taw'r ansawdd ac nid maint oedd yn bwysig. Roedd bron pob un o'r dynion yn gweithio'n rhan-amser o leiaf, os nad yn llawn amser, a thrafodwyd sut y llwyddwyd i reoli eu hamser i sicrhau y gellir treulio amser gyda'r plant, hyd yn oed os taw dros y penwythnos oedd hyn oherwydd oriau gwaith. O ran eu cyfraniad gyda'r plant, nododd McVeigh et al (2005) fod traean o'r tadau oedd yn cyfrannu, yn cyflawni tasgau megis ymolchi'r plant a chwarae gyda nhw. Yn yr astudiaeth hon ni ystyriwyd pam fod hyn yn digwydd neu fel arall, oherwydd gall nifer o ffactorau ddylanwadu ar hyn, megis oriau gwaith.

Roedd y cyfranogwyr yn ymfalchïo yn y ffaith fod ganddynt gysylltiad cadarn â'u plant, ac o ran teimlo'n ddigonol mewn perthynas â'r dasg o rianta. I rai, roedd y balchder a'r hyder wedi datblygu dros amser, ac wrth edrych yn ôl, wnaethon nhw sylweddoli eu bod wedi magu teimlad o hyder cynyddol gyda'u plentyn. Nododd Halle et al (2008) fod mwyafrif y tadau'n teimlo'n hyderus o ran eu sgiliau rhianta ac wedi trafod bod yn amyneddgar a dysgu sut mae'r babi'n ymateb. Roedd dynion astudiaeth Halle et al (2008) wedi cwblhau holiaduron rhyw ddeuddeg wythnos wedi geni'r babi, ac erbyn hyn, hwyrach y byddai pethau wedi setlo iddynt. Roedd gan y dynion yn yr astudiaeth hon blant amrywiol eu hoedran, ac nid oedd rhai gyda phlant iau o reidrwydd mor hyderus â'r rhai gyda phlant hŷn. Dengys Philpott et al (2017) fod ffactorau sy'n cyfrannu at straen yn ystod y cyfnod amenedigol yn cynnwys teimladau o ddiffyg medr o safbwynt gofalu am y babi. Er nad oedd y dynion yn yr astudiaeth hon wedi disgrifio'r teimlad fel straen, roedd rhyw deimlad fod rhai'n teimlo'n annigonol o ran eu sgiliau fel tad ar y pryd, a bod angen ceisio sicrwydd gan eu partner eu bod yn gwneud yn iawn.

Crynodeb ar Argymhellion o ran Arfer: Y Berthynas gyda'r babi

Roedd y berthynas gyda'r babi'n un o'r prif themâu, ac yn canolbwyntio ar y bond rhwng y tad a'r plentyn, gyda theimlad cryf fod hyn yn datblygu dros amser. Mae ansawdd yr amser gyda'r plentyn yn allweddol, ac er yn y rhan fwyaf o achosion roedd y dynion eisiau mwy o amser, roeddynt yn sylweddoli bod amser o safon a bod yn bresennol yn bwysig. Datblygwyd lefelau hyder cynyddol wrth iddynt ddatblygu bond a threulio amser gyda'r plentyn, a

6. "Beth yw tad perffaith?" (Sam): Diwylliant a chwedlau'r tad perffaith.

Byddai'r dynion yn trafod eu profiadau, anawsterau, heriau, a'r pleserau, ond roedd teimlad cryf bod ganddynt ddisgwyliadau o oblygiadau dod yn dad, ac nid oedd y realiti'n cymharu â'r disgwyliadau bob tro. Cafwyd trafodaeth helaeth ymhlith y dynion ynghylch yr awydd i fod yn 'dad perffaith' a'r emosiynau oedd yn effeithio arnynt o ran teimlo nad oeddynt yn ddigonol ar gyfer y dasg. Roedd pawb yn cydnabod iddyn nhw sylweddoli bod perygl ynghlwm wrth geisio bod yn rhywbeth anghyffyrddadwy ac anghyfrifadwy, fyddai'n gallu arwain at emosiynau negyddol.

"Rydym yn ceisio cywiro gormod, sy'n deillio o deimladau o fod yn annigonol" (Sam)

Yn wir, wrth annog y dynion i ddisgrifio'r 'tad perffaith' roeddynt yn cytuno fod hyn yn amhosib a thaw ffenomenon diwylliannol oedd fwy na thebyg oedd yn nod afrealistig.

"Mae'n debyg taw cymdeithas sy'n dweud bod yn rhaid cael teulu perffaith, ond mae'n newid...mae'r cyfryngau cymdeithasol yn dangos y teulu perffaith; dim ond y da, nid y drwg sydd i'w weld, ond mae pob math o dadau ar gael" (Hogan)

*"Rhith yw!"
(Jacob)*

Roedd eu profiadau personol wrth gael eu rhianta hefyd wedi arwain at benderfyniadau a wnaethant wrth ddod yn dad. Weithiau roedd hyn yn gadarnhaol, ac roedd y dynion am efelychu eu tadau, ond weithiau roedd yn dod o safbwynt negyddol yn eu profiad nhw.

"Oes 'na ffasiwn beth â thad perffaith? Rydych yn cael eich dylanwadu gan fodlau rôl a'ch tad eich hun; nes ichi ddod yn dad, eich unig brofiad yw'ch profiad personol. Roedd fy nhad i'n dad ystrydebol, ac nid oedd o gwmpas rhyw lawer. Felly dysgais sut i beidio bod yn dad cyn dysgu sut i fod yn dad. Roedd hanes o gamdrin, a doeddwn i ddim eisiau bod yn dad felly" (Adam)

"Roedd yn rhaid imi fod yn gyfrifol am f'emosiynau, roeddwn yn ail-fyw fy mhlentynod.... ac yn ymddwyn mewn ffyrdd nad oeddwn yn eu deall. Arweiniodd at straen yn ein perthynas, a doeddwn i ddim yn barod ar gyfer hynny. Doeddwn i ddim yn gwybod beth oedd yn digwydd, na beth i'w wneud. Pe bawn i wedi delio gyda'r agweddau hyn yn gynharach yn fy mywyd byddai wedi helpu a heb achosi problemau yn ein perthynas" (Jacob)

Cydnabuwyd fod dod yn dad yn golygu rhoi cynnig a methu i raddau ar ran y dynion, a'i fod yn rhan o'r pontio naturiol a bod angen amser i ddatblygu hynny. Roedd cyfle hefyd i rianta yn eu ffordd unigryw eu hunain.

"Rhowch amser i'ch hunan sylweddoli eich bod yn gwneud yn iawn. Os ydy'r plentyn dal yn fyw, yn fy marn i rwyf ti'n gwneud yn iawn (dan chwerthin)!" (Adam)

"Roedd yn newid rhyfedd imi. Roedd fy nhad yn gweithio ... a mam yn aros adref. Nawr mae gen i gyfle a'r bwriad yw cyfrannu llawer mwy. Mae'n wahanol i'm rhieni i" (Jacob)

Dros amser, arweiniodd profiad at gynyddu hyder y dynion o ran eu gallu fel rhiant, ac roedd dealltwriaeth gynyddol nad oedd yn rhaid mynd ar ôl y cysyniad o berffeithrwydd o hyd.

"Mae 'na berygl o geisio bod yn dad perffaith ... Sylweddolais nad oedd angen imi fod yn berffaith; roedd fy mhlentyn tua blwydd oed pan sylweddolais y bydd popeth yn iawn, dyna'r arfer" (Jacob)

"Ond byddaf yn 'fi fy hun' a cheisio gwneud fy 'ngorau glas' ac asesu pob eiliad wrth iddo ddigwydd" (Simon)

Trafodaeth: diwylliant a chwedlau'r tad perffaith

Yn ôl y dynion, ymhlith rhai o'r rhinweddau oedd ym marn y dynion yn ddymunol, roedd yn bosib eu priodoli i'w profiadau eu hunain o gael eu rhianta -

naill ai rhai a ystyriwyd yn 'dda' neu 'ddrwg' - ac felly yn batrymau ymddygiad y bydden nhw'n eu harfer, naill ai'n bositif neu'n ddiarwybod. Yn aml cyfeirir at yr awydd i fod yn 'dad perffaith' ond maent yn methu dweud yn union pa rinweddau y byddai hyn yn eu golygu.

Ymddengys bod y drafodaeth yn hyn o beth yn canolbwyntio ar fod yn 'dda' o ran agweddau ymarferol ar fagu plant, megis newid clwt, rhoi potel i'r babi, codi yn ystod y nos i ofalu am y babi, gwybod sut i gysuro plentyn anhapus; ac ar yr un pryd roedd angen bod yn atebol o safbwynt ariannol, cefnogi'r fam a pharhau i gymdeithasu gyda ffrindiau a'r teulu. Ymhlith y tueddiadau emosiynol oedd yn werthfawr ym marn y dynion yn yr astudiaeth, oedd gallu arddangos rheolaeth emosiynol bersonol, a bod yn ymwybodol o anghenion y partner a'r plentyn ar lefel emosiynol, a gweithredu ar hyn pan fo angen. Roedd teimlad cryf fod y dynion yn teimlo cyfrifoldeb enfawr tuag at y fam a'r plentyn yn ystod y beichiogrwydd, ac ar ôl y geni, fel y dangosodd Crespi a Russini (2015).

Roedd y dynion yn yr astudiaeth hon fu'n trafod y cysyniad hwn, yn ei ystyried mewn ffordd oedd yn amlygu eu hawydd i *beidio* bod fel eu tadau eu hunain, ac i ddysgu o gamgymeriadau a wnaethpwyd gan eu tadau. Mae hyn yn cyd-fynd ag ymchwiliad Deave a Johnson (2008) oedd wedi darganfod fod y dynion oedd wedi sôn am eu tadau nhw wedi dweud y byddai eu profiadau personol yn golygu y bydden nhw'n dadau gwahanol iawn eu hunain. Yn ogystal, trwy ddadansoddi blogiau tadau tro cyntaf, dangosodd Asenhed et al (2013) nad oedd y dynion am ailadrodd camgymeriadau a wnaethpwyd gan eu tadau eu hunain, ond eu bod am ddilyn eu cŵys eu hunain.

Cyfeirir at ddiwylliant gan y ffaith nad oedd tadau'n hanesyddol yn chwarae rhan weithgar naill ai yn ystod y beichiogrwydd, neu adeg y geni. Ond bellach maent yn cael eu hysgogi mwy a mwy i fod yn rhan o'r daith ac yn cael gwahoddiad i, ac y disgwylir iddynt wneud mwy o gyfraniad (Jacinto et al, 2019). Mae'r newidiadau hyn wedi dod yn fwy amlwg dros y tri degawd diwethaf, yn sgil newydd o ran ideoleg ac arferion sydd wedi dylanwadu ar ddisgwyliadau a dyheadau tadau mewn perthynas â bod yn dad (Draper, 2003). Gan gadw'r amserlen hon mewn golwg, mae'n eithaf posib y byddai profiadau'r dynion yn

ystod plentyndod yr astudiaeth hon wedi bod yn wahanol iawn i'r hyn sydd bellach yn arfer ddiwylliannol.

Ar y cyfan mae profiadau'r gorffennol yn berthnasol i hyn. Mae Hanley a Williams (2017) yn trafod sut y mae ymatebion emosiynol dynion yn aml yn seiliedig ar eu profiadau nhw yn y gorffennol o ddelio gyda sefyllfaoedd anodd. Ychwanegir bod prinder gwybodaeth o ran mewnwleddiad tad i'w brofiadau ei hun fel plentyn, a sut mae'r rhain yn dylanwadu ar ei iechyd meddwl. Yn ei dro, mae potensial i hyn ddylanwadu ar eu taith nhw wrth ddod yn dad.

Yng nghyd-destun y 'tad perffaith' ystyriodd y cyfranogwyr fod hyn eto'n rhan o'r broses o bontio i fod yn dad. Roedd elfen o ddisgwyliadau yn erbyn realiti, a dylanwad diwylliant a phrofiadau personol yn ogystal. Er i hyn ychwanegu pwysau ar y dynion efallai, gan arwain at amrediad o emosiynau, daethant i dderbyn eu hunain yn y rôl a'u bod yn 'gwneud yn iawn' (Adam). Mae hyn yn cyd-fynd ag ymchwil Asenhed et al (2013) a nododd fod llawer o ddynion wedi dod i'r casgliad nad oes ffordd gywir o fod yn dad, a bod yn rhaid iddynt wneud eu gorau, oherwydd mae nifer o ffyrdd i fagu plentyn. Soniodd rhai o'r dynion am y sicrwydd a gafwyd o gael y safbwynt taw cyfnod yw llawer o'r heriau, a bod hyn yn rhywbeth oedd yn datblygu gyda phrofiad ac amser (Darwin et al, 2017).

Fel y nodwyd yn barod, (Bellis, Lowey, Leckenby, Hughes a Dominic, 2013) gall Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) gael effaith niweidiol ddifrifol ar ddatblygiad corfforol a meddyliol plentyn ac ar iechyd hirdymor. Cydnabuwyd fod hyn yn bryder pwysig ym maes iechyd cyhoeddus ar draws y byd (Sefydliad Iechyd y Byd, 2014) ac ar lefel fwy lleol yng Nghymru (Di Lemma, Davies, Ford, Hughes, Homolova, Gray a Richardson, 2019). Felly mae effaith liniaru bondiau cadarn fel rhiant yn sylweddol o ran iechyd plentyn, ac mae potensial i annog ymlyniad cadarn mewn amgylchfyd sy'n meithrin y plentyn yn gallu gwella rhai o effeithiau niweidiol y Profiadau Niweidiol hyn yn ystod Plentyndod. Gan fod rhai o ddynion yr astudiaeth wedi lled-awgrymu iddyn nhw fod yn destun ACE fel plant, mae'r parodrwydd i ddysgu patrymau ymddygiad newydd fel rhieni'n glodwiw a dylid ei annog er mwyn lleihau'r risg i'w plant eu hunain. Roedd y

tadau oedd yn deall pwysigrwydd ymlyniad a chydnerthedd yn awyddus i drafod sut i atal y digwyddiadau hyn rhag effeithio ar eu plant eu hunain.

Yn wir, ar lefel ddiwylliannol mae'r broses o ddod yn dad yn newid, ac mae Genesoni a Tallandini (2009) yn disgrifio'r newid graddol o ymddygiad awdurdodol rhieni dros amser at rieni mwy cariadus sy'n cyfrannu mwy a welwyd ymhlith tadau diwylliannau'r Gorllewin. Yn eu barn nhw, mae hyn yn deillio o gymysgedd o bersonoliaeth, profiad, diwylliant ac agweddau'r tad, a natur y berthynas gyda'i bartner. Mae'r adolygiad o ddogfennau yn eu hastudiaeth nhw'n adnabod tri chyfnod gwahanol wrth bontio i fod yn dad ar gyfer tadau, ac yn disgrifio'r trawsnewid emosiynol a seicolegol yn ystod y beichiogrwydd, geni'r plentyn a'r cyfnod ar ôl y geni. Nid oedd y dynion yn yr astudiaeth hon wedi pennu pa gyfnod oedd mwyaf heriol iddyn nhw o safbwynt newidiadau emosiynol; fodd bynnag, roedd pob un ohonynt ar wahân i un wedi mynychu'r astudiaeth ar ôl geni eu plentyn. Gall hyn felly awgrymu anghenion ymchwil pellach o ran y pontio emosiynol o safbwynt tadau yn benodol yn ystod y beichiogrwydd.

Roedd y tadau yn yr astudiaeth hon wedi cydnabod taw proses oedd yn newid yn barhaus oedd bod yn dad, a bod angen iddyn nhw lywio eu disgwyliadau personol a disgwyliadau cymdeithas mewn perthynas â nhw eu hunain. Roedd teimlad o hyblygrwydd o ran profiad, a chydabyddiaeth nad yw'r hyn sydd wedi gweithio i rai cyplau efallai'n briodol i eraill. Dros amser wnaethon nhw sylweddoli bod yn rhaid iddynt gael hyd i'w ffyrdd eu hunain i addasu i'r newidiadau, gan ddysgu fel rhan o'r daith. Cydnabuwyd na fydd pob profiad yn gadarnhaol, ond y dylai fod rhieni'n ystwyth.

"Mae'n rhaid gwneud yr hyn sydd yn dy farn di'n gweithio, a'i wneud yn dy ffordd dy hunan" (Kevin)

"Mae'r lleoedd drwg yn ein gwneud yn dadau gwell – rydym yn dysgu llawer iawn" (Simon)

Crynodeb ac Argymhellion o ran ymarfer: Diwylliant a chwedlau'r tad perffaith

Bu'r dynion yn yr astudiaeth hon yn trafod yn helaeth y 'tad perffaith' a sut roedd llawer ohonynt wedi ceisio dyfalu beth oedd yn ei olygu, a sut i ddod yn dad perffaith. Mae disgwyliadau cymdeithasol, diwylliannol a phersonol yn erbyn

Beth oedd y cyfranogwyr ei eisiau?

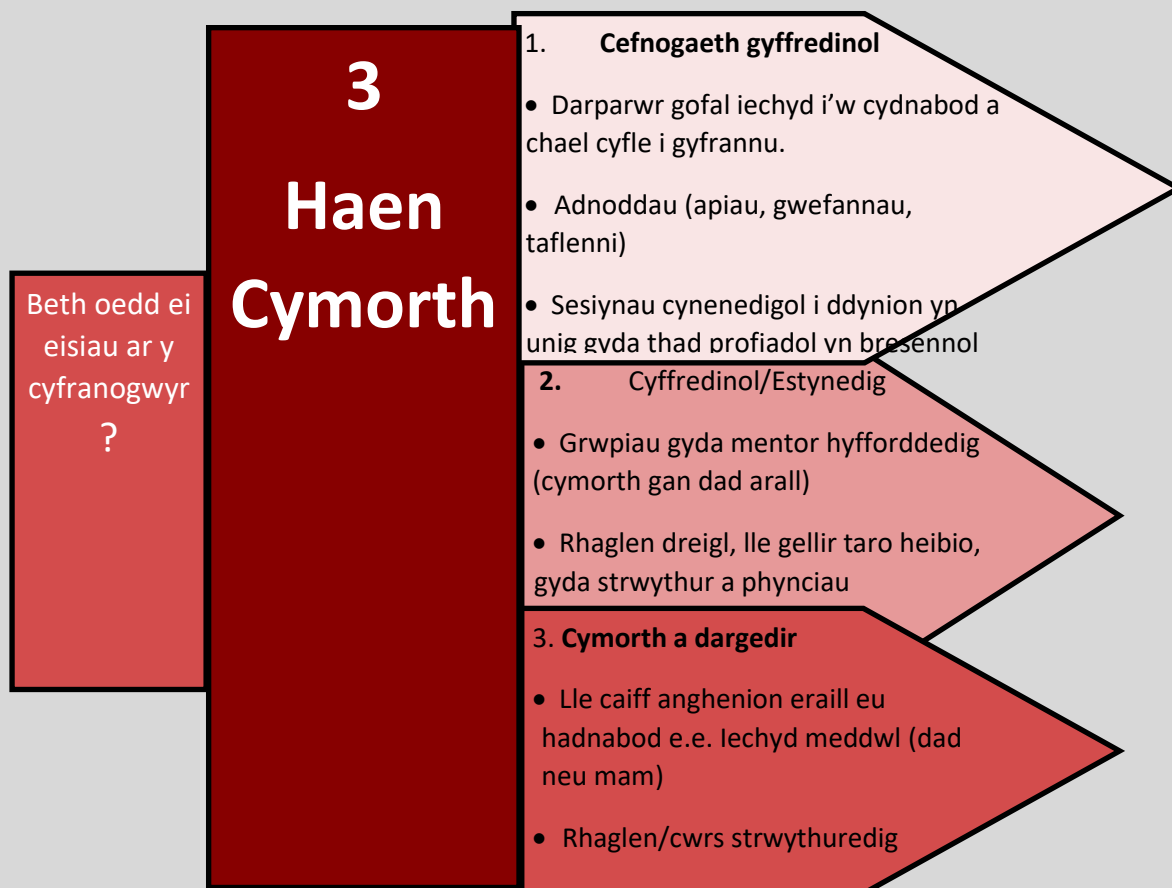
Ar ddechrau'r astudiaeth, rhagwelwyd taw rhaglen strwythuredig o gymorth fyddai canlyniad terfynol y gwaith, oedd yn efelychu rhaglen 'Mae Mamau'n Bwysig' a thaw'r canlyniad terfynol fyddai prototeip tebyg. Fodd bynnag, daeth yn amlwg yn gynnar yn y broses taw nid dyma'r dull o weithio oedd ei eisiau ar y dynion, ac nid dyna oedd ei angen arnynt. Roeddynt yn cydnabod yr angen ar gyfer cwrs felly'n gyffredinol, ond roedd dulliau gwaith oedd yn bwysicach o safbwynt angen wedi deillio o'r trafodaethau.

Roedd argymhelliad cryf bod angen cael dull o weithio fesul cam neu haen yn y ddarpariaeth ar gyfer dynion.

"Mae'n datblygu...taflenni i gychwyn, y fydwraig ac wedyn datblygu yn rhaglen cymorth gyda thadau eraill" (Hogan)

Fel y trafodwyd dan y thema 'Gwybodaeth gywir ar yr amser cywir', cynigiwyd syniadau ac awgrymiadau penodol gan yr holl gyfranogwyr. Bu pob carfan yn trafod yn helaeth pa fathau o gymorth byddai wedi bod yn ddefnyddiol iddyn nhw yn ystod y broses o bontio i fod yn rhiant. Arweiniodd hyn at beidio datblygu rhaglen yn y ffordd yr oedd gan y tîm ymchwil mewn golwg yn y cychwyn cyntaf. Arweiniodd y canlyniadau at themâu a gofnodwyd dan ddull o weithio tair haen, ac fel y cyfryw, datblygodd fel y rhaglen a argymhellir.

Dull o weithio tair haen



Ffigur 2. Dull o weithio tair haen

1 – Cefnogaeth gyffredinol:

Yn ei hanfod, dylai fod y dull hwn ar gael ac yn cynnig mynediad i bob dyn. Yn yr haen yma, mae tair elfen:

Cefnogaeth gyffredinol

- ☐ Darparwr gofal iechyd i'w cydnabod a chael cyfle i gyfrannu.
- ☐ Adnoddau (apiau, gwefannau, taflenni)
- ☐ Sesiynau cynenedigol i ddynion yn unig gyda thad profiadol yn bresennol

Darparwr gofal iechyd i'w cydnabod, a chael cyfle i gyfrannu:

Rhan allweddol o hyn, fel darpariaeth gofal fwyaf sylfaenol a hanfodol yw bod darparwyr gofal iechyd yn cydnabod fod y tadau'n rhan o'r teulu ac y dylai'r tadau gael cyfle i gyfrannu - yn y beichiogrwydd, wrth baratoi i eni'r babi, ac o ran gofal ar gyfer y fam a'r babi yn sgil y geni. Teimlwyd y byddai hyn yn arwain at deimlad eu bod yn cael eu cefnogi ac yn gallu bod yn agored am bryderon neu i ofyn cwestiynau. Os oedd dynion wedi profi hyn, tybiwyd ei fod yn fuddiol, ac roedd tystiolaeth i awgrymu fod y parhad a brofwyd trwy'r tîm bydwagedd lleol wedi arwain at foddhad o safbwynt y dynion o ran y gofal a dderbyniwyd. Nododd y dynion oedd heb gael y profiad o barhad, bod angen cydnabyddiaeth a sicrwydd y gall y fydwraig roi cefnogaeth iddyn nhw hefyd, nid yn unig i'w partner. Mynegwyd barn gref fod y dynion yn teimlo eu bod yn adnodd oedd heb ei ddefnyddio, oedd yn adnabod eu partneriaid, ac a fyddai'n gallu ac y dylen nhw allu roi cefnogaeth iddyn nhw. Ystyriwyd fod y gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn allweddol o ran cefnogi'r dynion i wneud hyn.

"Mae angen inni wybod gyda phwy dylen ni siarad a phryd, os oes problem" (Jack)

Adnoddau:

Trafodwyd pa adnoddau ddylai fod ar gael i bob dyn yn ystod y cyfnod cyn ac ar ôl geni'r babi. Cyfeiriodd rhai o'r dynion at ddefnyddio apiau neu adnoddau ar-lein oedd yn ddefnyddiol yn eu barn nhw, o'u cymharu â llyfrau a thaflenni, oherwydd ym marn llawer o'r dynion, roedd y rhain yn fwy perthnasol i'r menywod.

"Canllaw goroesi i dadau... gyda chyfeiriadau at ddolenni" (Hogan)

"Pecyn o ryw fath, ar gyfer y cyfnod cyn, y canol ac ar ôl y geni, ac wedyn os nad yw darnau'n berthnasol gellir eu hepgor" (Sam)

Roedd y dynion yn ymwybodol o rai o'r apiau, ond ymddengys nad oedd unrhyw un wedi eu hyrwyddo yn eu plith. Cydnabuwyd mantais cael eu cyfeirio at wefannau ac adnoddau dibynadwy.

"Rydym am dderbyn cydnabyddiaeth broffesiynol o bethau, safonol i'w cymeradwyo. Mater o gael yr wybodaeth gywir, sy'n cynnwys hiwmor a graffeg" (Sam)

"Gwybodaeth mewn un lle yn lle llwyth o wybodaeth a thaflenni, siop un-stop" (Hogan)

Sesiynau cynenedigol i ddynion yn unig gyda thad profiadol yn bresennol:

Trafodwyd addysg gynenedigol yn helaeth, gyda chyfranogwyr yn nodi profiadau cymysg eu natur. Cydnabuwyd pwysigrwydd mynychu dosbarthiadau, ond roedd awydd ac angen pendant ar gyfer rhywbeth oedd yn canolbwyntio arnyn nhw fel dynion fydd yn troi'n dadau, a hynny ar amser hygyrch oedd yn golygu y byddai'n bosib iddyn nhw eu mynychu.

"Mae angen cael opsiwn ar gyfer addysg gynenedigol gyda'r hwyr er mwyn inni beidio coli allan" (Mike)

Roedden nhw eisiau cael amser wrth eu hunain gyda'r fydwaig a dynion eraill er mwyn gallu teimlo'n gyfforddus wrth ofyn cwestiynau.

"Byddai'n dda cael cyfle i drafod sut i baratoi, a chael eich cyfeirio at sefydliadau eraill. Mae angen gwneud hyn ar wahân i'r fam, hwyrach y byddwn yn teimlo'n annifyr. Efallai y byddwn am ddweud pethau heb ei phresenoldeb hi, oherwydd mae'n rhaid inni ddarparu, efallai ar gyfer yr hyn i'w ddisgwyl gan ein partner, emosiynau, blinder..." (Sam)

Yn ogystal, roeddynt yn gweld mantais cael tad profiadol yno i gefnogi'r trafodaethau hyn ac i'w hannog i gefnogi ei gilydd. Roedd y dynion yn yr astudiaeth hon oedd wedi mynychu sesiwn gyda thadau'n bresennol, o'r farn fod hyn yn fuddiol iawn, ac roedd eraill yn teimlo y bydden nhw wedi hoffi hyn hefyd.

"Gall tad siarad â'r tadau mewn dosbarth cynenedigol – byddai hynny'n dda. Wedyn gall y tad cyflwyno'r cymheiriaid i'r grŵp cymorth, i'r dynion wybod ei fod ar gael" (Hogan)

"Aethom gydan'n gilydd i'r dosbarthiadau cynenedigol gyda'r hwyr, ond gall sesiwn i dadau ar wahân yr un pryd â'r mamau weithio hefyd" (Kevin)

"Gall sesiwn a rannwyd lwyddo"
(Mike)

"Byddai'n braf iach cael sesiwn wrth ein hunain, gall fod yn sesiwn unigol. Sesiwn 'sut i' ar gyfer tadau"
(Chance)

"Gallwn (partner) annog ein gilydd i fynd os byddai'r dosbarth cynenedigol yn rhannu ar gyfer rhan o'r dosbarth, wedyn byddai'n gyfle dod i 'nabod pobl hefyd"
(Adam)

Y farn oedd y byddai cael elfen ar gyfer tadau'n unig o ran darpariaeth addysg gynenedigol yn annog datblygu rhwydweithiau tadau ar gyfer dynion, fyddai'n gallu cynnig cymorth parhaus wrth iddynt ddod yn dadau.

"Efallai y byddwch yn colli ffrindiau, ond wrth i flaenoriaethau newid rydych yn gwneud ffrindiau newydd; peth braf yw cael pobl eraill i ymgysylltu â nhw" (Simon)

Roedd y dynion yn cydnabod budd y dosbarthiadau o ran yr hyn a gynnigir i fenywod wrth ddatblygu rhwydweithiau mamau eraill a rhwydweithiau cymorth.

"Ar ôl diwedd y dosbarthiadau cynenedigol, mae'r mamau'n aros yn ffrindiau. Hwyrach y bydd eich bywyd cymdeithasol yn diflannu wrth ichi gael babi ond rydych yn cael ffrindiau newydd" (Adam)

Yn ogystal, pe byddai cefnogwr neu fentor oedd yn helpu gyda'r dosbarthiadau, gall hyn fod yn gyfle i annog y dynion i fynd i grŵp lleol ar gyfer Tadau, os oes un ar gael.

2 – Cyffredinol/Estynedig:

Nododd y dynion yn yr astudiaeth hon y dylid arfer y dull hwn o weithio, eto, ei fod ar gael i unrhyw un oedd o'r farn bod angen iddo fynychu. Byddai'n sicrhau yr ystyrir anghenion cymorth tadau fel peth naturiol. Cydnabuwyd y dylid hefyd cyfeirio dynion at yr opsiynau hyn wrth adnabod anghenion ychwanegol, megis pryderon iechyd meddwl.

Cyffredinol/Estynedig

- ☐ Grwpiau gyda mentor hyfforddedig (cefnogwr sydd hefyd yn dad)
- ☐ Rhaglen dreigl, lle gellir taro heibio, gyda strwythur a phynciau

Grwpiau gyda mentor hyfforddedig (cefnogwr sydd hefyd yn dad)

Roedd y dynion o'r farn y dylid cynnig y cymorth yma ar wahân i'r dosbarthiadau addysg gynenedigol ac y byddai'n 'grŵp parhaus i dadau'. Fodd bynnag, awgrymwyd y dylid hyrwyddo'r grŵp trwy'r dosbarthiadau addysg gynenedigol.

"Dod â'r mentor i'r dosbarthiadau cynenedigol ac wedyn maen nhw'n cyflwyno'r dynion i'r grŵp" (Mike)

Yn ogystal, ystyriwyd taw'r dull gorau o recriwtio tadau i'r grwpiau oedd tadau'n eu hargymell i dadau eraill.

Cafwyd llawer o drafodaeth ar strwythur y grwpiau. Teimlwyd yn gryf y dylai fod yn grŵp taro heibio, yn hytrach na grŵp yr oedd angen cofrestru ar ei gyfer a mynd iddo trwy'r amser. Roedd y dynion o blaid cael rhaglen cymorth dreigl oedd yn cynnwys pynciau gwahanol, a gall y dynion dewis mynd iddynt fel bo angen, ond taw dim ond rhan o'r sesiwn byddai'r rhain. Byddai hyn yn golygu na fyddai'n rhaid iddynt eu mynychu'n rheolaidd, ond y gellir gwneud hyn pe dymunir.

"Cael awr o gymorth gyda thad arall, ac wedyn sesiwn ar thema benodol" (Hogan)

"Mae'n bwysig na ddisgwylir inni fynd – mae angen gallu taro heibio" (Sam)

"Ni ddylid disgwyl inni fynd bob tro, mae angen cael strwythur hyblyg" (Adam)

"Mae'n bwysig cael fforwm agored, a'i fod yn hyblyg, mae angen gallu delio gyda'r anghenion yn yr ystafell ar y pryd" (Kevin)

"Mae tadau'n hoffi llai o strwythur ...gallu ei gymryd ai peidio" (Chance)

Trafodwyd cael bydwraig, ymwelydd iechyd neu weinyddes feithrin o dro i dro i ddelio gyda phynciau megis y geni neu ddiddychu. Hefyd trafod y gall sgiliau coginio fod yn ddefnyddiol hefyd.

Teimlwyd hefyd y gall y sesiynau hyn ddigwydd mewn ffordd, sy'n eu galluogi os nad ydynt am aros ar gyfer darn penodol, eu bod yn bresennol ac yn gallu sgwrsio gydag eraill. Awgrymir y dylai'r grwpiau fod yn agored i dadau newydd a darpar dadau.

"Gall darpar dadau fynd...ni wneith unrhyw ddrwg, mae rhywun yn dysgu'n gyflym mewn grŵp" (George)

"Nid yw tadau'n gwybod i ba raddau bydd bywyd yn newid, mae angen gofalu eu bod yn gwybod" (Richard)

Ystyriwyd yn ofalus trefn y grwpiau hyn, gan gynnwys eu hamser, enw'r grŵp a pha fath o berson dylai eu harwain. Roedd rhinweddau personol a sgiliau'r arweinydd yn bwysig iawn i'r dynion, ac ystyriwyd y dylai fod yn unigolyn mae'n rhwydd ymgysylltu ag ef/hi, gyda phrofiad o'r pwnc; rhywun fyddai'n gallu cynnwys pobl mewn trafodaethau a'u cadw mewn lle diogel i allu rhannu materion emosiynol. Roedd y dynion yn awyddus i'r arweinydd meddu ar sgiliau gwrando a chyfathrebu da.

"Mae'n gorfod bod yn dad sydd wedi cael profiad" (Tom)

"Mae'n bwysig ei fod yn gallu cysylltu â thi fel tad, rhannu diffygion. Mae'n gorfod bod yn ddigon hyderus i wneud hyn" (Adam)

"Mae angen gwirfoddolwr neu gynghorwr medrus bob wythnos gyda sgiliau cynghori" (Sam)

Roeddynt yn awyddus i gael rhywun oedd wedi derbyn hyfforddiant, ond cydnabuwyd na ddylai bod gan yr unigolyn 'ateb i bopeth' o reidrwydd, ond ei fod yn hytrach yn ffynhonnell gwybodaeth a man atgyfeirio ar gyfer gwasanaethau eraill fel bo angen. Mae hyn yn cyd-fynd â Friedewald, Fletcher a Fairburn (2005) oedd hefyd wedi awgrymu y dylai hwyluswyr feddu ar sgiliau arwain grŵp.

Cafwyd trafodaeth helaeth am deitl yr unigolyn. Roedd rhai o'r dynion yn ffafrio'r gair 'mentor' yn lle 'cefnogwr'. Yn y pen draw, roeddynt o'r farn y dylai fod yn dad profiadol, ac yn arbenigwr hyd yn oed; cyfeiriodd un grŵp at yr arweinydd fel "Prif dad" (Kevin).

Bu'r dynion yn trafod yr angen i'r unigolyn fod yn rhywun oedd yn hawdd mynd ato ac yn ddibynadwy, rhywun fyddai'n cynnwys aelodau tawelach y grŵp ac yn hwyluso trafodaeth.

"Dylid hyfforddi'r cefnogwr i helpu" (Hogan)

"Mae angen rhywun medrus i ymddwyn fel cefnogwr ac sy'n gallu atgyfeirio pobl os oes problemau" (Sam)

"Mae cyfrinachedd a lle diogel yn bwysig" (Adam)

Mewn perthynas ag amser y grwpiau cymorth: roedd rhai o'r dynion eisiau cael grŵp lle gellir mynd â'u plant gyda nhw (er enghraifft ar fore Sadwrn) fyddai'n rhoi cyfle i'r partner orffwys o'r rôl gofal plant a rhoi cyfle hefyd iddyn nhw weld eu plant yn rhyngweithio gyda phlant a thadau eraill.

"Nid ydym yn cael cyfle i fynd i grwpiau chwarae, felly byddai'n braf gallu dod â'r plant, ac yn brofiad cyfannol" (Chance)

Roedd rhai o'r tadau'n ffafrio'r cysyniad o gael sesiynau gyda'r hwyr ar gyfer tadau'n unig fyddai'n golygu gallu trafod materion emosiynol dwys neu gymhleth, heb blant i dynnu eu sylw. Ymddengys y byddai cymysgedd o'r ddau awgrym yma'n ddoeth i fodloni'r anghenion gwahanol hyn. Roedd y sylwadau ar amllder y grwpiau'n amrywio o bob wythnos i bob pythefnos. Roeddynt am eu cael yn ddigon rheolaidd i annog datblygu cyfeillion, ond heb y pwysau o orfod mynd bob wythnos.

"Gellir cynnig sesiynau bob wythnos a dod â'r plant yn yr wythnos olaf" (Sam)

"Mae angen bod yn rheolaidd, os mae'n wythnosol mae pawb yn gwybod ac felly mae'n hawdd cofio" (Chance)

Trafodwyd lleoliad y sesiynau hyn hefyd, ac argymhelliad pendant y dynion oedd y dylid eu cynnal rhywle niwtral megis canolfan gymunedol, neuadd bentref neu ysgol. Y bwriad oedd annog dynion i fynd heb i'r partneriaid ei ystyried fel 'noson allan i'r bechgyn' neu rywle fyddai'n eu hannog i yfed alcohol. Teimlwyd y byddai defnyddio tafarn yn golygu potensial i anfon negeseuon cymysg at

"Efallai na fyddai tafarn y lle gorau. Mae angen lleoliad niwtral, rhywle sefydlog a chyson" (Sam)

eraill, ac ni fyddai'n cefnogi dynion y mae yfed alcohol yn broblem iddynt (er enghraifft oherwydd rhesymau iechyd, diwylliannol neu grefyddol).

Roedd y cyfranogwyr hefyd wedi adnabod rhwystrau o safbwynt llwyddo i ddarparu cymorth tadau eraill, er enghraifft os nad oedd dynion yn ymwybodol o'r grwpiau, neu fod ofn arnynt fynd i rywbeth nad oedd yn angenrheidiol yn eu tyb nhw.

"Balchder neu cael eich ystyried yn wan oherwydd eich bod eisiau cymorth; mae'n rhwystr diwylliannol. Efallai y bydd rhai dynion yn meddwl: pam wyt ti'n mynd i hwnna?" (George)

Yn ogystal, cymysg oedd y teimladau ynghylch enw'r grŵp. Roedd rhai'n llai awyddus i ddefnyddio'r gair 'cymorth tadau eraill' oherwydd mae iddo'r potensial i awgrymu gwendid wrth fynychu'r grŵp.

"Peidiwch â defnyddio'r gair 'cymorth'!" (Adam)

"Mae cymorth yn teimlo fel methiant, jyst am gael sgwrs ydym" (Jacob)

"Doeddet ti ddim yn sylweddoli dy fod angen y cymorth yma" (Kevin)

"Trwy ddefnyddio'r term grŵp cymorth i dadau, ni ddaw pobl oherwydd yn ein barn ni, nid oes angen cymorth arnom" (Kevin)

Roedd rhai o'r farn y dylid canolbwyntio ar fentora, ac y dylid defnyddio enw syml fel 'Grŵp Tadau'.

3 – Cymorth a dargedir:

Cymorth a dargedir

- ☐ Lle caiff anghenion eraill eu hadnabod e.e. Iechyd meddwl (dad neu mam)
- ☐ Rhaglen/cwrs strwythuredig i'w fynychu

Er bod y dynion wedi trafod yn bennaf awgrymiadau haenau un a dau, cydnabuwyd bod lle ar gyfer rhaglen cymorth fwy penodol, yn enwedig lle nodwyd anghenion ychwanegol.

"Mae angen rhaglen wedi'i theilwra, rhywbeth ychwanegol, ond mae angen i bawb gydweithio" (Frank)

"Efallai y bydd rhai (dynion) yn dod i grŵp a sylweddoli bod angen mwy o gymorth arnynt" (Chance)

"Buaswn wedi mynd ar gwrs, dwi'n hoffi strwythur, ac mae'n ddiddorol. Byddai hefyd yn gwella'r cymorth gan dadau eraill...yn fy marn i byddai 6 sesiwn yn ddelfrydol, ond buaswn eisiau gwybod beth fyddai'r cynnwys" (Sam)

Roedd rhywfaint o amheuaeth ynghylch hyn fodd bynnag, yn benodol ynghylch cwrs, a'r strwythur arfaethedig.

"Rhaglen ...dwi ddim yn meddwl, gall fod yn debyg i'r ysgol, gall grŵp yn y dref weithio'n well. Buaswn i'n ffafrio rhywbeth llai ffurfiol" (Hogan)

Bu'r dynion yn ystyried y gellir awgrymu rhaglen neu gwrs strwythuredig i ddynion sy'n mynychu'r 'Grŵp Tadau' lle caiff anghenion ychwanegol eu

hadnabod; ac yn wir, yn eu barn nhw byddai angen i arweinydd y grŵp meddu ar y sgil yma o ran gallu adnabod dynion gydag anghenion ychwanegol efallai.

"Bydd cael gweithiwr proffesiynol yno'n helpu adnabod pan fydd angen mwy o gymorth ar deulu" (Simon)

Roedd partneriaid rhai o'r dynion wedi mynychu'r cwrs strwythuredig 'Mae Mamau'n Bwysig' trwy Mind ac wedi gweld pa mor fuddiol oedd y cwrs i'w partneriaid, ac felly'n gallu gweld budd cwrs tebyg i ddynion. Teimlwyd yn bendant taw mewn cwrs o'r fath y byddai'n bosib adnabod pryderon pellach mewn teulu, ond ni fyddai hyn yn gynnig arferol.

Crynodeb ac Argymhellion o ran Ymarfer: Yr hyn oedd ei eisiau ar gyfranogwyr

Dull o weithio tair haen oedd y rhaglen a awgrymwyd sy'n cynnwys yr holl amgylchiadau potensial all effeithio ar dadau wrth iddynt ddod yn rhieni. Mae hyn yn golygu cynnwys y dynion yn y berthynas gyda'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol a darparu gwybodaeth ac adnoddau trwy ddulliau amrywiol. Mae'n bwysig i ddarparwyr gwasanaethau mamolaeth ac ymwelwyr iechyd ystyried sut y gall rhaglenni addysg fod yn hygyrch ac yn gynhwysol o safbwynt tadau, er mwyn eu hannog a'u galluogi i'w mynychu. Dylid ystyried yr opsiwn o ddarparu adran addysg gynenedigol ar gyfer dynion yn unig, gan gynnwys cael tad profiadol yn bresennol.

Dylid ystyried cynnig cymorth tadau eraill neu 'grwpiau tadau' ac efallai y bydd sefydliadau trydydd sector mewn lle priodol i gefnogi hyn. Byddai cysylltiadau agos gyda darparwyr gofal iechyd yn galluogi dull o weithio llyfn i geisio sicrhau fod dynion o'r farn eu bod yn cael eu cynnwys.

Mae lle i ddatblygu rhaglen neu gwrs penodol i roi cymorth i deuluoedd gydag anghenion iechyd meddwl a nodwyd (naill ai'r fam neu'r tad). Eto, hwyrach y bydd sefydliadau trydydd sector mewn lle delfrydol i ddatblygu'r awgrym yma neu i weithredu rhaglenni tebyg o rannau eraill y DU.

"Tadau'n bondio dros dir cyffredin" (Jack): Y profiad o fod yn rhan o'r ymchwil

Ail nod yr ymchwil oedd ystyried defnyddio cydgynhyrchu wrth ddatblygu'r rhaglen. Wrth wneud hyn, gofynnwyd cwestiynau i'r dynion o ran eu profiadau o fod yn rhan o'r ymchwil a chefnogi datblygu'r rhaglen, a pha heriau a buddion a brofwyd o ganlyniad i fod yn rhan ohoni. Y disgwyl oedd y byddai hyn yn cyfoethogi'r manylion am eu profiadau o ddod yn dadau. Rhagwelwyd hefyd y byddai'r dynion yn siapia manylion y rhaglen cymorth benodol a dargedwyd, a helpu dylunio'r rhaglen neu gwrs. Ni ddigwyddodd hyn yn y ffordd y bwriadwyd, oherwydd roedd y cyfranogwyr yn teimlo'n gryf y dylai'r rhaglen ddelio gyda'r cynigion amrywiol sydd eu hangen ar gyfer tadau newydd a darpar dadau, gyda'r prif ffocws ar grwpiau anffurfiol. Ystyriwyd defnyddio cydgynhyrchu a chydabuwyd myfyrio ar brofiadau'r dynion o gymryd rhan yn yr astudiaeth.

Buddion cymryd rhan: Amser i fyfyrrio

Roedd y dynion fu'n cymryd rhan yn yr astudiaeth yn hynod gadarnhaol wrth ddisgrifio'r profiad. Roedd bod yn rhan o'r ymchwil wedi eu caniatáu i rannu profiadau cyffredin ac i ystyried eu teimladau a'u meddyliau personol wrth ddod yn rhiant, a hyd yn oed delio gyda phroblemau nas nodwyd ganddynt cyn dod i'r sesiynau. Gwelwyd y grŵp fel dull positif o gael lle ac amser i fyfyrrio ac ystyried pa fath o riant roeddynt yn disgwyl y bydden nhw - neu eu gobeithion. I lawer o'r dynion, hwn oedd y tro cyntaf iddyn nhw ystyried yn fwriadol neu drafod y problemau hyn mewn ffordd agored, ac roedd rhyddid a diogelwch y grŵp yn eu caniatáu i gyfaddef teimlad o fod yn fregus wrth ddod yn rhiant.

*"Imi roedd
yn
therapiwtig"*

*"Roedd yn agoriad llygad, cyn hynny roeddwn mewn
swigen. Doedden ni (ffrindiau) byth yn trafod pethau
fel 'na" (Frank)*

"Rhoddodd gysylltiad imi gyda thadau eraill. Rhannu rhwystredigaethau heb gael eich barnu" (Frank)

"Dysgais i lawer iawn, ar ôl cyrraedd a chlywed bod eraill yn mynd trwy'r un profiadau....mae wedi f'annog i ddweud pethau sy'n deillio o'r hyn a ddywedwyd gan eraill" (Kevin)

"Mae f'ymwybyddiaeth yn well ac wedi amlygu pethau nad oeddwn yn ymwybodol ohonynt. Yn fy marn i doedd gen i ddim problemau, ond rwyf wedi sylweddoli fy mod yn cuddio pethau – mae wedi fy helpu sylweddoli hynny" (Sam)

Mynegodd y cyfranogwyr cynnydd yn eu hyder o ran y berthynas gyda'u plant.

"Trwy fod yma, rwyf yn gallu bod yn dad gwell" (Simon)

Roedd hyn yn rhannol oherwydd y profiadau cyffredin a drafodwyd, a sylweddoli nad nhw oedd yr unig rai oedd yn teimlo fel hyn. Trwy rannu gwybodaeth mewn awyrgylch anfeirniadol, roeddynt yn gallu mynegi eu pryderon a deall fod eraill yn profi emosiynau tebyg, wrth iddynt ddatgelu fod hyn yn anghyffredin.

"Nid yw'n beth cyffredin i dadau....profiad o rannu therapiwtig" (Richard)

"Rhyddhad yw gallu mynegi eich hunan heb ragfarn" (Simon)

Ym marn y dynion roedd amser a dreuliwyd yn y grŵp yn gyfrwng gwerthfawr iddyn nhw drafod y materion hyn, ac roedd yn awgrymu y gellir defnyddio'r dull cymorth hwn fel model i dadau o ran rhannu gwybodaeth. Fel y cyfryw, gan fod natur yr astudiaeth wedi parhau am 4 sesiwn, mae wedi galluogi ystyried sut y gall cymorth anffurfiol yng nghwmni tadau eraill weithio.

*"Y ffordd orau i'w deall
yw siarad gyda phobl
mewn grwpiau" (Tom)*

*"Rydym (fi a chyfranogwr arall)
yn byw yn ymyl ein gilydd;
byddem wedi dweud shwmae,
ond nawr gallwn gefnogi ein
gilydd os oes angen unrhyw beth
arnom" (Kevin)*

Roeddynt yn gwerthfawrogi'r amser a dreuliwyd gyda'i gilydd yn trafod materion rhianta. O'u safbwynt nhw roedd y trafodaethau'n ddefnyddiol ar lefel ymarferol ac yn eu hysgogi ar lefel ddeallusol ac roeddynt wedi profi budd cymorth emosiynol ei gilydd.

*"Mae heriau rhianta'n diflannu pan rydych yn sylweddoli bod
pawb wedi cael ac wedi rhannu profiadau. Mae'n cynyddu'r gallu
i ymdopi" (Simon)*

*"Imi roedd yn wych cael dod i adnabod tadau eraill. Peth braf yw
gwybod nad wyf wrth fy hunan a chael treulio amser gyda thadau eraill"
(Chance)*

Roedd y dynion yn ystyried iddo fod yn ddefnyddiol iddynt o ran magu rhwydwaith o ddynion eraill fyddai'n deall eu sefyllfa, oherwydd iddynt gael profiadau tebyg. Nid oeddynt wedi disgwyl y cymorth cymdeithasol yma, oherwydd roedd llawer ohonynt wedi cymryd rhan ar gyfer pwrpasau anhunanol ac nid oeddynt yn disgwyl manteisio eu hunain.

*"Bydd yn helpu tadau
eraill...gwybod eich bod
yn rhoi'ch amser er
budd tadau eraill iddyn
nhw deimlo bod
ganddynt fwy o
gefnogaeth yn y dyfodol
...byddai cwpl o
wythnosau eraill wedi
bod yn fuddiol" (Adam)*

*"Imi, mae wedi golygu ail-feithrin grwpiau
cymdeithasol. Efallai na fydd ffrindiau wedi
cyrraedd yr un pwynt, felly rwyf wedi colli'r
rhwydwaith yna" (Jack)*

*"Mynd i'r dafarn – datblygu cymorth
cymdeithasol; buaswn i heb wneud
hynny fel arall, felly mae hwn yn
ganlyniad da" (James)*

Nodwyd y bydden nhw wedi gwerthfawrogi'n fawr iawn cael y math yma o gymorth gan dadau eraill adeg disgwyl eu plentyn cyntaf. Yn wir, dywedodd un darpar dad, "mae hyn yn teimlo fel rhan o'r daith rhianta" (Mike).

Roedd agweddau positif eraill hefyd, wrth iddynt nodi fod y cyfathrebu gyda'u partneriaid, teulu a ffrindiau wedi gwella hefyd.

"Mae fi a'm gwraig yn agosach o ganlyniad, mae'r cyfathrebu wedi gwella oherwydd roeddwn yn teimlo'n ddigon hyderus i ddweud sut roeddwn yn teimlo" (Frank)

"Mae wedi rhoi hyblygrwydd imi ac wedi fy helpu i roi hyblygrwydd iddi hi. Rwyf yn mwynhau amser bondio gyda'r babi sy'n rhoi seibiant i'm partner ac os mae hi'n hapus, dwi'n hapus hefyd" (Kevin)

Arweiniodd y cynnydd mewn dealltwriaeth a chyfathrebu at ganlyniadau positif eraill o ganlyniad i fod yn rhan o'r astudiaeth.

"Rwyf wedi llwyddo i ddadlwytho problemau oedd gen i" (Sam)

Roedd y dynion yn teimlo bod eraill yn gwrando arnynt a'u profiadau: roedd yr hwyluswyr, yr ymchwilwyr a chyfranogwyr eraill wedi dangos diddordeb a pharch tuag at ei gilydd, oedd yn cyfiawnhau pwysigrwydd eu profiadau, ac yn dilysu eu hemosiynau.

"Peth braf y cael rhywun i wrando arnat" (Jack)

"Rhoddodd ganiatâd inni" (Kevin)

Nid oedd y dynion wedi trafod yn benodol a oedd presenoldeb hwyluswyr ac ymchwilwyr benywaidd yn her neu'n rhwystr o ran gallu mynegi teimladau, - ond fel y nododd un dyn "Nid ein bydwagedd ni ydych chi" (Adam), oedd yn awgrymu efallai nad oedd yn broblem iddo. Roedd y cyfranogwyr yn gwerthfawrogi'r ffaith eu bod wedi derbyn gwahoddiad i gymryd rhan a bod

ganddynt ryddid i fynegi barn yn agored fel rhan o'r grŵp ac o flaen gweithwyr iechyd proffesiynol. Ar adegau roeddynt yn feirniadol iawn am weithwyr gofal iechyd proffesiynol, a'r ffordd roeddynt wedi teimlo eu bod heb eu cynnwys yn ystod y bechiogrwydd ac ar ôl y geni. Dywedodd y dynion fod cymryd rhan yn yr astudiaeth yn golygu eu bod yn fwy hyderus i gwestiynu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, er enghraifft mewn dosbarthiadau cynenedigol neu mewn apwyntiadau gyda meddygon ymgynghorol.

"Buaswn yn fwy penderfynol"
(Chance)

*"Buaswn yn rhyngweithio mwy
ac yn gofyn mwy o gwestiynau"*
(Frank)

Roedd yr hyder i rannu'r wybodaeth yma wedi cynyddu dros amser, wrth i gyfranogwyr sylweddoli fod y grŵp yn lle diogel, ac y rhannwyd llawer o heriau rhianta.

"(Mae fy) hyder wedi cynyddu wrth i bobl eraill ddweud pethau ac roedd yn teimlo'n ddiogel i ddweud pethau" (Kevin)

Hefyd roedd y grŵp yn arfer polisi cyfrinachedd clir iawn, oedd yn olrhain y 'rheolau' ar gyfer pob carfan ac a ddewiswyd gan gyfranogwyr pob grŵp ar gychwyn y broses hon, ac arweiniodd hyn at y ffydd oedd ei angen i wireddu hyn.

"Roedd y rheolau sylfaenol yn bwysig iawn, roedd yn lle diogel i allu siarad" (Mike)

Dywedodd pob un o'r dynion ei fod yn ddefnydd buddiol o'u hamser, a bod y grŵp yn 'lle diogel' (Adam) lle gellir trafod problemau wrth bontio i fod yn rhiant.

"Ar ôl ychydig o oriau roeddwn yn gwybod...roeddwn yn gyfforddus" (Hogan)

Defnyddiwyd Carfan 4 fel cyfle i gadarnhau unrhyw newidiadau neu effaith tymor hwy yn sgil bod yn rhan o'r astudiaeth o ran canlyniadau positif neu heriau.

Roedd yn amlwg bod aelodau dwy o'r carfannau'n parhau i gadw mewn cysylltiad â'i gilydd ar ôl diwedd y sesiynau, ac roedd hyn wedi bod yn fuddiol o safbwynt tadau'n normaleiddio cymdeithasu gyda'u plant a thadau eraill.

Roedd rhai o'r dynion wedi mynd â'u plant i gwrdd am goffi, yn y parc neu i nofio'n weddol reolaidd, ac roedd y rhwydweithiau cymorth answyddogol hyn wedi arwain at dadau'n teimlo'n fwy hyderus ynghylch eu perthynas - gyda'u plant a gyda'u partneriaid.

"Roeddwn yn llai hunan-ymwybodol ... roeddwn allan yn y dref (gyda'm plentyn)" (Chance)

"Roedd gen i'r grym i feddiannu'r rôl" (Frank)

Cyfeiriodd un cyfranogwr at wella'r cyfathrebu gyda'i bartner yn sgil mynychu'r sesiynau grŵp, a chytunodd eraill taw dyna'r achos iddyn nhw hefyd. Dywedodd un arall, ei fod yn gallu ymlacio'n well ac nid oedd yn teimlo bod yn rhaid iddo fod yn 'berffaith', a'i fod yn mwynhau'r cyflwr newydd a thawelwch.

"Mae wedi fy ngwneud yn dad gwell, ac rwyf yn gwneud amser i'm gwraig a'm plentyn" (Hogan)

"O hyn mae'r sianeli cyfathrebu wedi ehangu gyda'r teulu, fy mhartner a'r plentyn" (Chance)

"Sylweddolais nad yw'n gorfod sgleinio bob tro" (James)

Mynegodd y dynion effeithiau cadarnhaol y profiad o fod yn rhan o'r astudiaeth ymchwil, a chyfeiriodd rhai at awydd ar gyfer grwpiau pellach.

"Mae bod yma wedi fy ngalluogi i fod yn dad gwell" (Simon)

"Does neb yn gofyn i ddynion sut mae'n mynd. Nid ydynt yn ymwybodol o unrhyw grwpiau cymorth" (Jacob)

"Mae wedi caniatáu inni ddatrys pethau. Ond mae amser yn broblem – dim ond newydd gyffwrdd â'r wyneb ydym" (Sam)

Roedd awydd amlwg ymhlith rhai o'r dynion i'r grŵp cymorth barhau. Ategodd hyn ymhellach cynllun y rhaglen a ddatblygwyd.

Heriau:

Mân heriau a gyfeiriwyd atynt gan y cyfranogwyr. Fodd bynnag, roedd rhai heriau ynghlwm wrth gymryd rhan yn yr astudiaeth ar gyfer nifer fach o'r dynion, yn enwedig gan ei fod yn golygu treulio amser i ffwrdd o'u teuluoedd. Roedd gan lawer ohonynt drefn arferol fel teulu, ac roeddynt o'r farn eu bod yn torri hyn i gymryd rhan yn yr astudiaeth, gyda theimladau o euogrwydd ar adeg pan fyddai mewn gwirionedd yn fuddiol iddynt. Roedd yn rhaid i rai ohonynt hefyd jyglo pethau er mwyn gallu dod i'r grŵp yn brydlon, fel y cytunwyd gan y cyfranogwyr wrth benderfynu ar eu rheolau sylfaenol.

"Rhaid i'r wraig fod adref yn brydlon imi gael dod, ac euogrwydd oherwydd yr angen i fod yn brydlon" (Sam)

Mewn rhai achosion, y menywod oedd wedi eu gwthio i gymryd rhan. Cytunodd eraill yn y grŵp i'w partneriaid benywaidd 'ddweud wrthynt' i fynychu'r grŵp. I rai, roedd eu partneriaid yn amheus am yr amser a dreuliwyd yn y sesiynau.

"Buaswn i ddim yma oni bai i [partner] fy anfon" (Mike)

"Cyrhaeddais adre, a gofynodd 'Beth wnaethoch chi drafod?' holodd fi, ond dywedais i ddim" (Kevin)

"Oherwydd imi ei chanmol, cefais fy nghwestiynu! Roedd hi'n amheus!" (Tom)

"Ym meddyliau'r menywod...maen nhw'n meddwl bod mynd i'r grŵp yn golygu cwrw!" (Adam)

Her arall yr oedd angen ei goresgyn, oedd pryder cychwynnol y dynion ynghylch trafod materion personol gyda grŵp diarth, ac felly teimlo eu bod yn agored i feirniadaeth.

"Doeddwn i ddim eisiau edrych yn wirion" (Kevin)

"Pynciau difrifol, ond mae hiwmor yn helpu. Mae'n helpu pobl i ymlacio a bod yn agored... techneg ymdopi" (Sam)

Trafodwyd y pryder yma hefyd yng nghyd-destun yr ymchwilwyr bydwreigiaeth gan un cyfranogwr, ond ymddengys taw teimlad cychwynnol dros dro oedd hwn.

"Ar y dechrau roeddwn yn poeni am ddweud pethau, ac y byddai staff yn clywed, a byddem yn cael ein gwahardd. Ond sylweddolais wedyn y byddai'n iawn trafod ein profiadau. Mae'r bydwragedd yn amrywio" (Hogan)

Trafodaeth: Y profiad o fod yn rhan o ymchwil cydgynhyrchu

Disgrifiodd Daniels et al (2020) brofiad dynion o wasanaethau mamolaeth, fel un o gael eu hallgáu a bod potensial ar gyfer gwahaniaethau pŵer dirgel yn y berthynas rhwng y dynion a'r ymchwilwyr sy'n fydwragedd. Mae dynion wedi teimlo ers talwm eu bod yn cael eu hymylu gan fydwragedd yn yr ystafell geni (Longworth a Kingdon, 2011) ac yn ystod y cyfnod amenedigol (Elmir, 2016; Huusko, Sjöberg, Ekström, Hertfelt Wahn a Thorstensson, 2018; Baldwin et al, 2019). Felly, cydnabyddir ei fod yn eithaf posib i'r trafodaethau hyn fod yn heriol i'r tadau yn yr astudiaeth hon. Mantais cael 4 sesiwn ar gyfer pob carfan oedd bod y dynion yn bendant yn ymlacio wrth i'r sesiynau fynd yn eu blaen a rhagwelwyd y byddai unrhyw anawsterau mewn perthynas â phresenoldeb ymchwilwyr sy'n fydwragedd yn lleihau dros amser. Cyfeiriodd un tad yn benodol ar bresenoldeb ymchwilwyr sy'n fydwragedd wrth drafod heriau

cyfrannu, ond aeth ymlaen i fyfyrrio iddo sylweddoli nad oedd hyn wedi effeithio ar ei gyfraniad at yr astudiaeth.

Mae Broyle et al (2010) yn ystyried y gall defnyddio dulliau ymchwil a gydgyhyrchir gwella'r gwahaniaethau hyn o ran grym trwy ddefnyddio deialog a chydabyddiaeth un grŵp i'r llall, fydd wedyn yn arwain at gynrychiolaeth decach o'r profiad sy'n cael ei ystyried. Roedd y cyfranogwyr yn ddiolchgar am gael cyfle i siarad am eu profiadau o bontio, a disgrifiodd Hoven et al (2020) cyfraniad cyfranogwyr fel modd i ddilysu eu profiadau hefyd.

Mae Durose et al (2017) yn disgrifio'r broses hon o rannu gwybodaeth trwy ymchwil a gydgyhyrchir fel un sy'n 'herio hierarchaeth grym a fewnblannwyd' ac yn cydnabod y gall dysgu gan dadau eraill fod yn ddull effeithiol i gasglu gwybodaeth ymchwil, ac ar yr un pryd arwain at well dealltwriaeth ymhlith y cyfranogwyr (Kolb a Fry, 1976). Mae'n bosib i ddealltwriaeth effeithiol a mwy trylwyr o'r cysyniad o newid a brofwyd gan y dynion, gael ei fynegi yn ystod y trafodaethau grŵp gael ei wireddu trwy gynnal cyfweiliadau unigol neu grwpiau ffocws unigol. Wrth egluro eu hunain i'w gilydd, hwyrach i'r dynion ddeall eu profiadau eu hunain yn fwy trylwyr (Durose, 2017), gyda buddion yn sgil hynny o safbwynt y nod o ddatblygu rhaglen cymorth ar gyfer tadau'r dyfodol.

Yn aml mae'r ysgogiad i gymryd rhan mewn ymchwil ansoddol yn golygu credoau anhunaol (Peel, Parry a Douglas, 2006), fel y nodwyd gyda'r tadau yn yr astudiaeth hon. Yn aml soniodd y dynion eu bod yn helpu tadau eraill a darpar dadau, ac yn gobeithio y bydden nhw'n gwneud gwahaniaeth yn y dyfodol. Fodd bynnag, yn ystod sesiwn olaf pob carfan, nododd y dynion iddyn nhw ddysgu cymaint mwy o ganlyniad i gymryd rhan nag a ddisgwyliwyd yn wreiddiol, a thrafodwyd hyn ymhellach yn ystod carfan 4. Mae'r farn yma'n cyd-fynd ag ymchwil Boyle, Clarke a Burns (2006), sy'n disgrifio cymryd rhan mewn ymchwil a gydgyhyrchir fel profiad sy'n cyfrannu'n helaeth at iechyd meddwl y cyfranogwyr.

Trwy gydgyhyrchu'r ymchwil, ac arfer dull o weithio mwy hyblyg wrth gynnal yr ymchwil, mae yna botensial i ddatgelu agweddau annisgwyl ar broblem (Hoddinott et al, 2018), a dyna ganlyniad yr astudiaeth hon. Roedd y rhaglen a esblygodd o'r trafodaethau grŵp, yn wahanol i'r hyn a ragwelwyd gan yr

ymchwilwyr cyn cychwyn y prosiect. Mae'r hyblygrwydd sy'n rhan o arfer cydgynhyrchu yn caniatáu bodloni gofynion y cyfranogwyr, ond mae'n rhaid i ymchwilwyr fod yn ymwybodol o'r gofyn i fodloni'r amrywioldeb hwn. Mae hyn yn cyd-fynd â darganfyddiadau Needham a Carr (2009) mewn perthynas â chydgynghyrchu; wnaethon nhw ddisgrifio fod ganddo'r potensial i drawsnewid darpariaeth gofal iechyd.

Er i'r dynion yn yr astudiaeth hon nodi i'r profiad fod yn hynod gadarnhaol yn eu barn nhw o ran cael amser a gofod i ystyried y broses o bontio i fod yn rhiant, roedd potensial i achosi niwed i iechyd meddwl, ac oherwydd hyn, roedd y llwybr dileu straen ar gael, a defnyddiwyd hwn. Roedd hyn wedi cyfoethogi ffydd y cyfranogwyr yn y tîm ymchwil. Mae Hoven et al (2020) yn tanlinellu'r cysyniad fod ffydd yn hanfodol o safbwynt cydweithrediad cyfranogwyr ac ymchwilwyr ym maes ymchwil ansoddol. Er gwaethaf rhywfaint o amheuaeth yn y cychwyn mewn perthynas â theimlo'n agored i niwed trwy rannu emosiynau cymhleth gyda phobl ddiarth, roedd y dynion o'r farn fod y grwpiau'n gefnogol a chadarnhaol wrth drafod profiadau rhianta, sy'n cyd-fynd â chasgliad Deave a Johnson (2008). Roedd y dynion yn dangos eu bod yn ymddiried yn y garfan roeddynt yn aelodau ohoni, wrth rannu manylion emosiynol mwyfwy personol gyda'i gilydd. Ymddengys bod y profiad hwn a rannwyd wedi cynnig sicrwydd i'r dynion ac wedi dilysu'r teimladau hyn.

Mae'n bosib i'r fformat grwpio, sef carfannau, gyfrannu at gyfranogwyr yr astudiaeth hon yn ffafrio cyfarfodydd grŵp a chymorth tadau eraill fel dull cymorth ar gyfer y dyfodol. Gweithiodd yn dda yn eu profiad nhw, ac felly roeddynt o'r farn y byddai'n ddull addas i gefnogi dynion eraill. Yn wir, mae Topping (2005) yn awgrymu fod dysgu gan dadau eraill yn ddull pragmatig i gasglu data, ar gyfer ymchwil er enghraifft, yn ogystal ag fel techneg i hyrwyddo 'dysgu ychwanegol'. Efallai bod profiadau'r dynion o ganlyniad i fod yn rhan o'r prosiect ymchwil, wedi cyfrannu at ac wedi dylanwadu ar y rhaglen a awgrymwyd ganddynt mewn perthynas â chymorth a chefnogaeth gan dadau eraill. Hwyrach bod angen iddyn nhw gael caniatâd i ddod ynghyd fel grŵp, fel nod neu gymhelliant, oedd wedyn yn rhoi cyfle iddynt bod yn agored ynghylch eu teimladau a'u profiadau. Yn ogystal, roedd yr amser a dreuliwyd yn y pedwar sesiwn wedi rhoi cyfle iddynt ddod i adnabod ei gilydd, oedd yn golygu fod y tîm ymchwil wedi eu gweld yn dechrau bondio, ac felly'n gallu dyfalu'r hyn y gall

grŵp ei gynnig o ran cymorth tadau eraill i'r dynion. Roedd y sesiynau'n rhaglen beilot o ran dangos grŵp tadau arfaethedig.

Fodd bynnag, nid yw'n bosib cymryd yn ganiataol y gellir trosglwyddo'r canlyniadau i grwpiau eraill. Felly byddai'n ffafriol cael amrediad o ddulliau cymorth ar gyfer dynion yn ystod y cyfnod pontio i fod yn rhiant, er mwyn cynnig dewis i bob unigolyn.

Crynodeb ac Argymhellion o ran Arfer: Y Profiad o fod yn rhan o'r ymchwil.

Ar y cyfan, nododd y dynion manteision cymryd rhan yn yr astudiaeth. Daeth hyn, yn ogystal â darparu lle diogel iddyn nhw drafod eu profiadau ac emosiynau, yn fwyfwy amlwg yn ystod y sesiynau a gynhaliwyd. Ymddengys eu bod yn gwerthfawrogi cael cyfle i leisio barn, a buon nhw'n sôn am eu rhesymau anhunanol dros gymryd rhan – i helpu tadau'r dyfodol. Dim ond trwy fyfyrion y cydnabuwyd iddyn nhw eu hunain hefyd fanteisio o ganlyniad i gymryd rhan.

Roedd cael pedwar sesiwn ar gyfer pob carfan yn fuddiol oherwydd roedd gan y dynion ddigon o amser i ystyried a thrafod eu profiadau ac angehnyddion er mwyn cefnogi'r broses o bontio i fod yn rhiant. Roedd y strwythur yn cynnig cipolwg ar sut y gall grŵp cymorth gyda thadau eraill weithio yn y dyfodol.

Ychydig o heriau oedd ynghlwm wrth gymryd rhan, ac roeddynt yn dueddol o fod yn ymwneud â logisteg yn ogystal â goresgyn pryderon o ran yr hyn y byddai'r sesiynau'n ei olygu. Mae hyn yn amlygu'r angen i sicrhau y caiff dynion eu cynnwys, a'u bod yn cyfrannu at ac yn ymgysylltu ag ac yn derbyn cefnogaeth i oresgyn y pryderon hyn er mwyn mynychu grwpiau neu ddosbarthiadau.

Dangosodd yr astudiaeth bwysigrwydd cynnwys dynion mewn trafodaethau am ddarparu gofal a gweithio gyda nhw fel partneriaid cddradd wrth lunio awasanaethau.

Cryfderau a chyfyngiadau'r astudiaeth

Cynhyrchodd yr astudiaeth gyfredol data eang yn seiliedig ar brofiadau pymtheg o ddynion a'u myfyrion o'u profiadau o ddod yn dad. Mae'r ffaith fod dynion carfannau 1-3 wedi mynychu pedwar sesiwn, wedi galluogi casglu data cyfoethog, oedd yn rhoi cipolwg eang ar eu profiadau. Cyfoethogwyd y cywirdeb wrth i garfan 4 wirio'r data a themâu'r tair carfan gynharach.

Cychwynnodd carfan 1 y drafodaeth am brofiadau, ac ehangwyd ar hyn gan y carfannau diweddarach, gan gadarnhau neu ddiystyru meddyliau a themâu yn erbyn eu profiadau nhw. Mae'r ffaith y rhannwyd themâu a phrofiadau a nodwyd yn gynharach wedi creu'r potensial i ddylanwadu ar drafodaethau diweddarach. Fodd bynnag, darparwyd cyfleoedd i bob grŵp drafod a rhannu eu profiadau eu hunain, ac ychwanegu sylwadau pellach, ac, fel y cyfryw ehangu'r profiadau. Mae'n bosib nad oedd y cyfranogwyr wedi cael cyfle i rannu rhywbeth oedd yn allweddol iddyn nhw fel unigolion. Un o fanteision y drafodaeth, oedd bod cyfle i ystyried ymhellach rhai o'r pwyntiau ac i'r grŵp drafod syniadau ymhlith ei gilydd; ni fyddai wedi bod yn bosib gwneud hyn trwy holiaduron unigol neu drwy gynnal cyfweiliadau unigol.

Roedd y dynion wedi gwirfoddoli i gymryd rhan yn yr astudiaeth hon, sy'n golygu y gall fod wedi arwain at ddynion yn dewis cymryd rhan oherwydd bod ganddynt ddiddordeb penodol yn y pwnc. Mae'r ffaith i'r astudiaeth gael ei hysbysebu ar gyfryngau cymdeithasol wedi galluogi codi ymwybyddiaeth ynghylch pwysigrwydd iechyd meddwl tadau. Y garfan gyntaf oedd sampl bwriadus o ddynion oedd wedi dangos diddordeb trwy fynd i sesiwn ar gyfer cefnogwyr cwrs 'Mae Mamau'n Bwysig'. Efallai bod hyn yn golygu fod ganddynt ddiddordeb penodol ychwanegol mewn iechyd meddwl a rôl tadau, ond hefyd eu bod efallai'n fwy ymwybodol o broblemau iechyd meddwl yn sgil y geni, na dynion gyda phartneriaid oedd heb brofi hyn. Ni thynnodd unrhyw ddynion allan o'r carfannau, ac roedd pob un wedi dangos ac wedi cydnabod eu hymrwymiad i'r astudiaeth. Er hynny, cytunodd 6 o'r 15 dyn yng ngharfan 4 fynychu. Dylid nodi ei fod yn her cael hyd i amser a lleoliad addas ar gyfer pawb oedd am fynychu carfan 4 a dangosodd mwy o ddynion ddiddordeb ynddi, ond wedyn wedi methu ymrwymo ar y diwrnod.

Roedd yr ymchwilwyr sy'n fydwragedd, y ddwy yn fenywaidd, yn bresennol ym mhob sesiwn i arsylwi'n bennaf. Roeddynt yn cymryd nodiadau ac yn rhan o drafodaethau ar lefel isel iawn. Ar adegau, gofynnwyd cwestiynau iddynt, a nhw oedd yn ateb y cwestiynau hyn. Cydnabyddir i'r ymchwilwyr sy'n fydwragedd ddod i adnabod y dynion oedd yn rhan o'r ymchwil, oherwydd cynhaliwyd pedwar sesiwn gyda'r tair carfan gyntaf. Roedd gan bresenoldeb yr ymchwilwyr sy'n fydwragedd y potensial i effeithio ar y dynion o safbwynt lefel eu hesmwythdra wrth drafod eu teimladau a'u profiadau, oherwydd roeddynt yn ymwybodol bod yr ymchwilwyr yn cymryd nodiadau. Fodd bynnag, mae'r ffaith bod y dynion wedi dod i adnabod yr ymchwilwyr efallai wedi ychwanegu at eu hesmwythdra o ran gallu siarad yn agored. Efallai i'r ymchwilwyr sy'n fydwragedd ddylanwadu ar lefel esmwythdra'r dynion hefyd o safbwynt rhoi adborth ar eu profiadau, yn enwedig mewn perthynas â gwasanaethau mamolaeth.

Mae'r prif hwylusydd sy'n gweithio i Mind yn fenywaidd hefyd; fodd bynnag, ar gyfer carfannau 1 a 2 roedd hwylusydd gwrywaidd yn bresennol i gefnogi trafodaethau ac i arwain rhannau o'r sesiynau. Ni ddefnyddiwyd yr un hwylusydd gwrywaidd ar gyfer y ddwy garfan. Ymddengys nad oedd presenoldeb hwylusydd gwrywaidd ar gyfer carfannau 3 neu 4 wedi effeithio ar esmwythdra'r dynion, nac ar gyfoeth neu fanylder y data a grëwyd, ond ni ellir diystyru hyn.

Yn ogystal, efallai i'r ffaith i'r data gael ei gasglu trwy drafodaethau grŵp effeithio ar lefel esmwythdra'r dynion wrth drafod yn agored - oherwydd eu bod yn gorfod mynegi eu hunain o flaen dynion eraill. Eto, ymddengys bod y dynion wedi dod i adnabod ei gilydd dros y sesiynau, a'u bod yn fwy cyfforddus yng nghwmni ei gilydd, ac felly o ran rhannu eu profiadau. Ymddengys bod y dynion yn yr astudiaeth hon yn agored am eu profiadau, ond mae'n bwysig cydnabod y gall hyn gael effaith botensial ar y canlyniadau. Yn ystod sesiwn olaf pob carfan, dywedodd y dynion ei fod yn ddefnyddiol yn eu barn nhw i drafod eu profiadau gyda dynion eraill. Roedd rhannu'r profiadau wedi dilysu eu meddyliau a'u teimladau nhw, a gwneud iddyn nhw sylweddoli nad oeddynt wrth eu hunain, gan awgrymu fod effaith cymryd rhan mewn trafodaethau grŵp yn brofiad cadarnhaol.

Ni ellir ystyried y gellid cyffredinoli'r canlyniadau o ran y boblogaeth gyfan. Mae'n rhaid cydnabod fod y dynion a gymerodd ran yn yr astudiaeth hon yn wyn, yn siarad Saesneg ac yn byw mewn neu yn ardal dwy o drefi bach canolbarth Cymru, sy'n ardal wledig. Efallai na fydd dynion o gefndiroedd ethnig eraill, neu o boblogaeth fwy trefol wedi cael yr un profiadau. Yn ogystal, mae'n bwysig nodi fod yr holl ddynion yn yr astudiaeth hon mewn perthynas, a gyda'r partner oedd yn fam i'r plentyn oedd ganddynt, oedd yn golygu eu bod yn gymwys ar gyfer yr astudiaeth. Mae hyn yn golygu na chynrychiolir anghenion tadau sengl, neu dadau nad ydynt yn byw gyda'u plant, yn yr astudiaeth hon, ac efallai y bydd eu profiadau a'u hanghenion nhw'n wahanol i rai dynion sydd mewn perthynas.

Hefyd, dylid cydnabod y gall fod dynion eraill oedd yn barod i gymryd rhan yn yr astudiaeth, ond nad oeddynt yn medru oherwydd cyfrifoldebau gwaith neu yn y cartref, neu oherwydd yn syml iawn nad oeddynt yn ymwybodol o'r astudiaeth. Gan fod cynllun yr astudiaeth yn cynnwys pedwar sesiwn o ddwy awr yr un, efallai bod hyn wedi atal rhai dynion rhag ymrwymo i gymryd rhan. Er i'r ymchwil gael ei hysbysebu'n lleol trwy gyfryngau cymdeithasol, ni ellir cymryd yn ganiataol fod pob dyn oedd yn gallu cyfrannu at y gwaith yma'n ymwybodol o'r astudiaeth, neu'n barod i gymryd rhan.

Gall fod yn anodd hwyluso dynion i gymryd rhan mewn ymchwil, ac mae angen ystyried nifer o ffactorau, megis sicrhau fod yr amser yn addas i dadau sy'n gweithio. Er mwyn cynyddu nifer y dynion fydd yn cymryd rhan mewn astudiaethau pellach, mae'r ymchwilwyr yn awgrymu y dylid cynnwys cynrychiolydd ar ran y cyfranogwyr wrth ddechrau cynllunio astudiaeth, er mwyn gallu cynnwys barn cyfranogwyr. Hwyrach y bydd gwahoddiadau unigol i ddynion gymryd rhan yn llwyddo'n well i gael cyfranogwyr i ymrestru, yn hytrach na gwahoddiadau cyffredinol ar gyfryngau cymdeithasol. Darganfuwyd fod lledu'r gair ar lafar yn fuddiol wrth annog dynion i gymryd rhan, yn enwedig wrth i ddynion yn yr astudiaeth nodi'r buddion o gymryd rhan.

Roedd yr astudiaeth hon yn canolbwyntio ar brofiadau dynion. Bu'r tîm ymchwil yn trafod yn helaeth yn ystod cyfnod cynllunio'r ymchwil, a ddylid cynnwys cyplau o'r un rhyw, ac felly agor yr ymchwil i bartneriaid benywaidd.

Penderfynwyd canolbwyntio ar ddynion y tro hwn, oherwydd cydnabuwyd y byddai profiadau ac anghenion cyplau o'r un rhyw efallai'n wahanol, a bod hyn yn haeddu ymchwil yn ei hawl ei hun.

Yn olaf, un o gryfderau'r ymchwil oedd cynnwys tad fel rhan o'r tîm ymchwil. Cyfrannodd at gyfnod cynllunio'r ymchwil, dylunio'r adnoddau a ddefnyddiwyd i hysbysebu'r astudiaeth, a'r drafodaeth ar y pynciau i'w trafod. Roedd yn rhan o grŵp llywio'r astudiaeth, a chefnogodd trwy hwyluso carfan 1. Daeth ei gyfraniad i ben cyn carfan 3 fodd bynnag, ac felly ni chymerodd ran mewn unrhyw gyfarfodydd eraill. Roedd tad gwahanol yn rhan o'r broses ar gyfer carfan 2, a chafodd ei recriwtio o garfan 1 i gymryd rhan a mynychu cyfarfodydd trwy gydol ei gyfraniad. Mae'r ffaith nad oedd yr un o'r dynion hyn yn rhan o hwyluso carfan 3 efallai'n wendid yr astudiaeth hon o safbwynt y claf, a chyfraniad y cyhoedd (PPI).

Roedd y tîm ymchwil wedi cynnal cyfarfodydd o'r grŵp llywio yn ogystal â chyfarfodydd i roi cyfle i fyfyrion a hunan-fyfyrion; roedd y ddau hwylusydd gwrywaidd yn rhan o'r rhain hyd at garfan 3. Roedd hyn yn allweddol er mwyn sicrhau y cydnabyddir ac y trafodir unrhyw duedd botensial, ac i ganiatáu trafod rhagdybiaethau a rhagsyniadau. Ategwyd hyn ymhellach trwy gynnal sesiynau ôl trafod yn sgil bob sesiwn, oedd yn caniatáu myfyrion ar y drafodaeth. Hefyd bu'r ymchwilwyr sy'n fydwragedd yn adolygu nodiadau a chodau ei gilydd, a thrafodwyd y rhain mewn perthynas â phriodoldeb eu dehongliad. Gwnaethpwyd yr un peth hefyd ar gyfer adrannau'r nodiadau gyda ffrind beirniadol y bydwragedd, er mwyn asesu dibynadwyedd y data, ac i sicrhau y nodwyd y themâu'n gywir.

Awgrymiadau ar gyfer ymchwil pellach

- Ymhlith ymchwil pellach i'w ystyried, byddai dylunio, profi a pheilotu gwybodaeth a anelir at dadau'n benodol. Gall y rhain fod ar ffurf apiau cyfrifiadurol (apiau) yn hytrach na dulliau papur traddodiadol.
- Mae angen ymchwil pellach ar agweddau gweithwyr gofal iechyd tuag at ddynion yn ystod beichiogrwydd a'r geni (bydwragedd, obstetryddion, ymwelwyr iechyd a nyrsys babis newydd-anedig).

- Perthynas dynion gyda gweithwyr gofal iechyd yn ystod y cyfnod amenedigol
- Profiadau tadau o gymryd rhan mewn ymchwil

Camau nesaf

Llwyddwyd i gael cyllid ychwanegol trwy'r Gronfa Gofal Integredig i ddatblygu grŵp ar gyfer tadau, sydd wedi cychwyn ar ffurf rithiol yn y lle cyntaf, gyda'r bwriad o ddod yn grŵp wyneb yn wyneb. Byddai hyn yn annog rhwydwaith cymorth ar gyfer dynion gyda dynion eraill sydd naill ai'n dadau newydd neu ddarpar dadau. Mae gan y rhwydwaith hwylusydd o sefydliad Mind Aberhonddu a'r ardal sy'n cefnogi datblygu'r rhwydwaith gyda'r nod o annog tadau i gefnogi ei gilydd. Mae'r unigolyn hwn yn meddu ar wybodaeth ychwanegol o ran anghenion iechyd meddwl, ac yn gallu cynnig cymorth unigol lle bo angen, yn ogystal â chyfeirio dynion at gymorth ychwanegol os oes ei angen. Unwaith y bydd y sesiynau wyneb yn wyneb yn rhedeg, rhagwelir y bydd y sesiynau'n anffurfiol eu natur, gyda'r dynion yn dod heb eu plant mae'n bur debyg y cynhelir y sesiynau gyda'r hwyr. Awgrymwyd y dylid rhannu'r sesiynau'n ddau o dro i dro i alluogi croesawu siaradwr gwadd megis bydwraig, ymwelydd iechyd neu weinyddes feithrin i ateb cwestiynau a chyflwyno sesiwn ar bynciau megis sgiliau ymarferol ar gyfer babi newydd neu ddiddyfnu. Mae'r hwylusydd wedi darparu fideos ar-lein sy'n rhannu ei brofiadau o fod yn dad, sy'n cael eu rhannu ar gyfryngau cymdeithasol i annog dynion i siarad am eu profiadau. Yn ogystal, mae'n cysylltu â bydwagedd i gynnig sesiynau unigol i ddarpar dadau ar ffurf addysg gynenedigol.

Rhagwelir hefyd y bydd hwylusydd Mind yn dechrau datblygu rhaglen fwy penodol ar gyfer dynion gydag anghenion cymorth ychwanegol o ran problemau iechyd meddwl yn ystod y cyfnod o bontio i fod yn rhiant.

Mae'r astudiaeth hefyd wedi tynnu sylw at y potensial i ystyried ac ymchwilio ymhellach i fodel i hyfforddi tadau sy'n cefnogi ei gilydd (megis model hyfforddi gwirfoddolwyr sy'n cefnogi Bwydo o'r Fron). Byddai model perthnasol yn fantais o safbwynt helpu dynion i gefnogi ei gilydd o fewn fframwaith ac i gynnwys llwybrau goruchwyllo.

Casgliad

Awgryma canlyniadau'r astudiaeth hon fod potensial i'r broses o bontio i fod yn rhiant fod yn amser anodd ac emosiynol i dadau, sy'n darganfod nad yw eu hanghenion emosiynol ac ymarferol ar hyn o bryd yn cael eu bodloni gan arferion gofal traddodiadol. Mae'n rhaid i wasanaethau mamolaeth ac ymwelwyr iechyd gydnabod anghenion cymorth tadau, ac mae'n rhaid llunio cynlluniau i gynnwys dynion mwy yn ystod y cyfnod amenedigol. Ar y lefel fwyaf sylfaenol, dylai'r dynion gymryd rhan fel partneriaid ar y daith i fod yn rhiant, a chael eu cynnwys ar bob cyfle. Dylai fod darpariaeth addysgol yn y cyfnod amenedigol fod yn hygyrch i ddynion hefyd, ac efallai y bydd cael cyfle i gael tadau profiadol yn rhan o'r dosbarthiadau hyn yn helpu goresgyn rhwystrau. Dylid ystyried darparu cymorth a chefnogaeth tadau eraill ar gyfer dynion wrth iddynt ddod yn dadau, naill ai drwy Wasanaethau'r GIG neu sefydliadau Trydydd Sector. Mae potensial i hyn arwain at ofal mwy llyfn ar gyfer teuluoedd. Yn ogystal, mae'n hanfodol adnabod y dynion fyddai'n elwa o gefnogaeth ychwanegol, a dylid llunio cynllun i ddarparu gwasanaethau lleol i wella llesiant iechyd meddwl dynion a theuluoedd yn ystod y cyfnod hwn.

Troednodiadau

Cyfranwyr: Cynhaliwyd yr ymchwil gan ddau ymchwilydd sy'n fydwagedd sy'n gweithio i Fwrdd Iechyd Addysgu Powys gyda chyfraniadau gan hwylusydd un o raglenni Mind (elusen Iechyd Meddwl) a chynorthwyydd gweinyddol. Hefyd roedd yn cynnwys dau dad, un ohonynt yn gwirfoddoli gyda Mind. Recriwtiwyd y tad arall o garfan 1 i helpu hwyluso carfan 2. Roedd hyn er mwyn sicrhau nad menywod yn unig oedd y tîm ymchwil, fyddai'n gallu arwain at duedd neu effeithio ar y trafodaethau gyda'r dynion.

Cyllid/buddiannau cystadleuol: Gwnaethpwyd cais am gyllid trwy'r Gronfa Gofal Integredig trwy Fwrdd Partneriaeth Ranbarthol, a gan Lywodraeth Cymru.

Ystyriaethau moesegol: Derbyniwyd cymeradwyaeth foesegol ac ymchwil Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru (YIGC), AYI y GIG NHS HRA; IRAS 259155.

Tarddiad ac adolygiad cymheiriaid: Cynhaliwyd adolygiad cymheiriaid gan ffrind beirniadol yr ymchwilwyr sy'n fydwagedd (Dr M Lewis).

Cyfeiriadau

Åsenhed, L., Kilstam, J., Alehagen S. a Baggens, C. (2013) Becoming a father is an emotional roller coaster - an analysis of first-time fathers' blogs. *Journal of Clinical Nursing*. (23), 9-10, 1309-1317.

Baldwin, S., Malone, M., Sandall, J. a Bick, D. (2018) Mental health and wellbeing during the transition to fatherhood; a systematic review of first-time fathers' experiences. *JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*. 16 (11), 2118-2191.

Baldwin, S., Malone, M., Sandall, J. a Bick, D. (2019) A qualitative exploratory study of first-time fathers' experiences, mental health and wellbeing needs during the transition to fatherhood. *BMJ Open*. Ar gael o:
<https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/9/9/e030792.full.pdf>

Ballard, C. a Davies, R. (1996) Postnatal depression in fathers. *International Review of Psychiatry*. 8:1, 65-71.

Bellis, M. A., Lowey, H., Leckenby, N., Hughes, K. a Dominic, H. (2013) Adverse childhood experiences: retrospective study to determine their impact on adult health behaviours and health outcomes in a UK population. *Journal of Public Health*. 36:1, 81-91. doi:10.1093/pubmed/fdt038

Bennett, E. a Cooke, D. (2012) Surviving postnatal depression: the male perspective. *Neonatal, Paediatric and Child Health Nursing*. 15(3): 15-20.

Bigby, C., Frawley, P. a Ramcharan, P. (2014) Special Issue: New Directions in Inclusive Research. *Journal of Applied Research in Intellectual Disability*. 27(1): 54-64.

Boyle, D., Clarke, S. a Burns, S. (2006) *Hidden work: co-production by people outside paid employment*. London: Joseph Rowntree Foundation.

Brown, A. a Davies, R. (2014). Father's experiences of supporting breastfeeding: challenges for breastfeeding promotion and education. *Maternal and Child Nutrition*. 10:4, 510–526. [Ar gael ar-lein yma: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/mcn.12129>]

Broyle, D., Coote, A., Sherwood, C. a Slay, J. (2010) *Co-production: Right here, Right now* [Internet]. London: NESTA/New Economics Foundation. [Ar-lein] <http://www.nesta.org.uk/publications/co-production-right-here-right-now>.

Chin, R., Hallb, P. a Daichesa, H. (2011). Fathers experiences of their transition to fatherhood: A metasyntesis. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*. 29: 1, 4–18.

Colquhoun, G. ac Elkins, N. (2015) *Beyond blue Healthy Dads Project*. Hall and Partners, Open Mind.

Crespi, I. a Russini, E. (2015) Transition to fatherhood: New perspectives in the global context of changing men's identities. *International Review of Sociology*. 25:3, 353-358, DOI: 10.1080/03906701.2015.1078529

Daniels, E., Arden-Close, E. a Mayers, A. (2020) Be quiet and man up: a qualitative questionnaire study into fathers who witnessed their Partner's birth trauma. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 20:236.

Darwin, Z., Galdas, P., Hinchcliff, E., Littlewood, E., McMillan, D., McGowan, S. a Gilbody, S. (2017) Fathers' views and experiences of their own mental health during pregnancy and the first postnatal year: a qualitative interview study of men participating in the UK Born and Bred in Yorkshire (BaBY) cohort. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 17:45.

Das, R. & Hodgkinson, P. (2019) *Fathers, mental health and social media: Findings from a qualitative project with 15 new fathers*. Guildford:Surrey.

Deave, T. & Johnson, D. (2008) The Transition to parenthood: what does it mean for fathers? *Journal of Advanced Nursing* DOI: 10.1111/J.1365-2468.2008.04748.

De Costa, D., Zelkowitz, P., Dasgupta, K., Sewitch, M., Lowensteyn, I., Cruz, R., Hennegan, K. a Khalife, S. (2017) Dads get depressed too: Depressive symptoms and associated factors in expectant first-time fathers. *American Journal of Men's Health*. 11:5, 1376-1384.

Di Lemma L.C.G., Davies A.R., Ford K., Hughes K., Homolova L., Gray B a Richardson G. (2019). *Responding to Adverse Childhood Experiences: An evidence review of interventions to prevent and address adversity across the life course*. Iechyd Cyhoeddus Cymru, Prifysgol Caerdydd a Bangor, Wrecsam, ISBN 9781-78986-035-1.

Dolan, A. a Coe, C. (2011) Men, masculine identities and childbirth. *Sociology of Health & Illness*. 33: 7, 1019–1034.

Draper, J. (2003) Men's passage to fatherhood: an analysis of the contemporary relevance of transition theory. *Nursing Inquiry*. 10:1, 66-78.

Durose, C., Needham, C., Mangan, C. a Rees, J. (2017) Generating 'good enough' evidence for co-production. *Evidence & Policy*. 13 (1), 135–51.

Elmir, R. (2016) A meta-ethnographic synthesis of fathers' experiences of complicated births that are potentially traumatic. *Midwifery*. 32:66-74.

Fletcher, R., Silberberg, S. a Galloway, D. (2004) New fathers' post-birth views of antenatal classes: satisfaction, benefits, and knowledge of family services. *The journal of perinatal education: an ASPO/Lamaze publication*. Vol.13(3), p.18-26.

Fletcher R., Kay-Lambkin, F., May, C., Oldmeadow, C., Attia, J. a Leigh, L. (2017) Supporting men through their transition to fatherhood with messages

delivered to their smartphones: a feasibility study of SMS4dads. *Biomed Central Public Health*. 17 (953).

Fletcher, R., Knight, K., Macdonald, J. a St George, J. (2019) Process evaluation of text-based support for fathers during the transition to fatherhood (SMS4dads): mechanisms of impact. *BMC Psychology*. 7:63.
<https://doi.org/10.1186/s40359-019-0338-4>.

Friedewald, M., Fletcher, R. a Fairbairn, H. (2005) All-male discussion forums for expectant fathers: evaluation of a model. *Journal of Perinatal Education*. 14(2), 8-18.

Genesoni, L. a Tallandini, M. A. (2009) Men's Psychological Transition to Fatherhood: An Analysis of the Literature, 1989-2008. *Birth*. 36 (4)305-317.

Goodman, J. H. (2004) Paternal postpartum depression, its relationship to maternal postpartum depression, and implications for family health. *Journal of Advanced Nursing*. 45:1, 26-35.

Goodman (2008) influences of maternal postpartum depression on fathers and on father-infant interaction. *Infant Mental Health Journal*. 29(6), 624-43.

Gunnel Oscarsson, M., Medin, E., a Lendahls, L. (2018) Using the Internet as source of information during pregnancy - a descriptive cross-sectional study among fathers-to-be in Sweden. *Midwifery*. 62, 146-150.

Halle, C., Dowd, T., Fowler, C., Rissel, K., Hennessy, K., MacNevin, R. a Nelson, M. (2008) Supporting fathers in the transition to parenthood, *Contemporary Nurse*. 31:1, 57-70.

Hanley, J. a Williams, M. (2017) Assessing and managing paternal mental health issues. *Nursing Times*. 113:12, 26-29.

Hoddinott, P., Pollock, A., O'Cathain, A., Boyer, I., Taylor, J., MacDonald, C., Oliver, S. a Donovan, J.L. (2018) *How to incorporate patient and public*

perspectives into the design and conduct of research. [Ar-lein] Ar gael yma:
<https://f1000research.com/articles/7-752/v1>. Defnyddiwyd 7/7/2020.

Hovén, E., Eriksson, L., Månsson D'Souza, Å. (2020) What makes it work? Exploring experiences of patient research partners and researchers involved in a long-term co-creative research collaboration. *Research Involvement and Engagement*. 6, 33.

Huusko, L., Sjöberg, S., Ekström, A., Hertfelt Wahn, E. a Thorstensson, S. (2018) First-Time Fathers' Experience of Support from Midwives in Maternity Clinics: An Interview Study. *Nursing Research and Practice*. Article ID 9618036, <https://doi.org/10.1155/2018/9618036>.

Jacinto, G., Molina, O. a Beggs, J. (2019) A father's rite of passage. *International Journal of Childbirth Education*. 34:2, 33-6.

Jomeen, J. (2017) Fathers in the birth room: choice or coercion? Help or hindrance? *Journal of Reproductive and Infant Psychology*. 35:4, 321-323, DOI: 10.1080/02646838.2017.1361124

Kaplan, W.S. (2004) New dads in labor: an opportunity for involvement. *International Journal of Childbirth Education*. 19 (3), 14-17.

Kolb, D. a Fry, R. (1976) Toward an applied theory of experiential learning. In: Cooper, C (ed), *Theories of group process*, London: John Wiley.

Kumar, S. V., Oliffe, J. L. a Kelly, M. T. (2018) Promoting Postpartum Mental Health in Fathers: Recommendations for Nurse Practitioners. *American Journal of Men's Health*. 12 (2), 221-228.

Lau, R. a Hutchinson, A. (2020) A narrative review of parental education in preparing expectant and new fathers for early parental skills. *Midwifery*. 84. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102644>

Lee, J. Y. (2019). The challenges and joys across the transition to fatherhood: a qualitative study on low-income father's perinatal experiences. *OSF Preprints*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/m3cp5>

Lee, J., Muzi Lin, M., Lee, S. a Albuja, A. (2019) *The Challenges and Joys Across the Transition to Fatherhood: A Qualitative Study on Low-Income Father's Perinatal Experiences*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/m3cp5>

Ledenfors, A. a Berterö, C. (2016) First-time fathers' experiences of normal childbirth. *Midwifery*. 40, 26-31.

Longworth, H. L., & Kingdon, C. (2011). Fathers in the birth room: What are they expecting and experiencing? A phenomenological study. *Midwifery*. 27, 588-594.

Lucas, S. Nughmana, M. a Westwood, J. (2020) "Any d*** can make a baby, but it takes a real man to be a dad": group work for fathers. *Qualitative Social Work*. <http://dx.doi.org/10.1177/1473325020909431>

Mackert, M., Guadagno, M., Donovan, E. a Whitten, P. (2015). Including men in prenatal health: The potential of E-Health to improve outcomes. *Telemedicine and e-Health*. 3:207-212.

Matthey, S., Barnett, B., Howie, P. a Kavanagh, D. (2003) Diagnosing postpartum depression in mothers and fathers: whatever happened to anxiety? *Journal of Affective Disorders*. 74 (2); 139-147.

May, C. a Fletcher, R. (2013) Preparing fathers for the transition to parenthood: Recommendations for the content of antenatal education. *Midwifery*. 29: 474-478.

Mayers, A., Hambridge, S., Bryant, O. & Arden-Close, E. (2020) Supporting women who develop poor postnatal mental health: what support do fathers receive to support their partner and their own mental health? *BMC Pregnancy and Childbirth* 20: 359 doi.org/10.1186/s12884-020-03043-2

McVeigh, C., St. John, W. a Cameron, C. (2005) Fathers' functional status six weeks following the birth of a baby: a Queensland study. *Australian Midwifery*. 18:1, 25-28.

Needham, C. a Carr, S. (2009) SCIE Research briefing 31: co-production: an emerging evidence base for adult social care transformation. London: Social Care Institute for Excellence. Ar gael yma: www.scie.org.uk

Paulson, J. F. a Bazemore, S. D. (2010) Prenatal and postpartum depression in fathers and its association with maternal depression and its association with maternal depression a meta-analysis. *Journal of American Medical Association*. 303:19, 1961-1969.

Peel, E., Parry, O. a Douglas, M. (2006) "It's No Skin off My Nose": Why People Take Part in Qualitative Research. *Qualitative Health Research*, 16 (10), 1335-1349. <https://doi.org/10.1177/1049732306294511>

Philpott, L. F. a Corcoran, P. (2016) Paternal postnatal depression in Ireland: Prevalence and associated factors. *Midwifery*. 56, 121-127.

Philpott, L. F., Leahy-Warren, P., Fitzgerald, S., a Savage, E. (2017) Stress in fathers in the perinatal period: A systematic review. *Midwifery*. 55:113-127.

Poh, H.L., Koh, S. S. L., Seow, H. C. L. a He, H. (2014) First-time fathers' experiences and needs during pregnancy and childbirth: A descriptive qualitative study. *Midwifery*. 30 (6). 779-787.

Price, R. (2018) A project to support fathers with paternal postnatal depression. *Journal of Health Visiting*. 6 (8). <https://doi.org/10.12968/johv.2018.6.8.380>

Scourfield, J., Allely, C., Coffey, A. a Yates, P. (2016) Working with fathers of at-risk children: Insights from a qualitative process evaluation of an intensive group-based intervention. *Children and Youth Services Review*. 69, 259-267.

Shorey, S., Dennis, C., Bridge, S., Chong, Y., Holroyd, E. a He, H. (2017) First-time fathers' postnatal experiences and support needs: A descriptive qualitative study. *Journal of Advanced Nursing*. 73:2987–2996.

Singley, D. ac Edwards, L. (2015) Men's Perinatal Mental Health in the Transition to Fatherhood. *Professional Psychology: Research and Practice American*. 46, (5) 309–316.

Smyth, S., Spence, D. a Murray, K. (2015). Does antenatal education prepare fathers for their role as birth partners and for parenthood? *British Journal of Midwifery*. 23(5):336-342.

Steen, M., Downe, S., Bamford, N. ac Edozian, L. (2012) Not-patient and not-visitor: A metasynthesis fathers' encounters with pregnancy, birth and maternity care. *Midwifery*. 28 (4), 422-431.

Symon, A.G., Dugard, P., Butchart, M., Carr, V. & Paul, J. (2011) Care and environment in midwife-led and obstetric-led units: A comparison or mothers' and birth partners' perceptions. *Midwifery*. 27, 880-886.

Thomas. G.M. a Lupton, D, (2015) Threats and thrills: pregnancy apps, risk and consumption. *Journal of Health, Risk & Society: Digitised Health, Medicine and Risk*. 17, (7-8) 495-509.

Thomas, T. M., Lupton, D. & Pedersen, S. (2018) 'The appy for a happy pappy': expectant fatherhood and pregnancy apps. *Journal of Gender studies*. 759-770. <https://doi.org/10.1080/09589236.2017.1301813>

Topping, K. (2005) Trends in peer learning. *Educational Psychology*. 25, (6) 631–45.

Venning, A., Herd, M. C. E., Smith, D. P., Lawn, S. J., Mohammadi, L., Glover, F., Redpath, P., & Quartermain, V. (2020). "I felt like less than a shadow in the

room”: Systematic review of the experiences and needs of new fathers.

Psychology of Men & Masculinities. Advance online publication.

Warren, J. (2020) Supporting Men in Their Transition to Fatherhood. *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health*. 34 (3), p230-237.

Whitelock, A. (2016) Why do health visitors screen mothers and not fathers for depression in the postnatal period? *Journal of Health Visiting*. 4 (6), 312-321.

Williams, M. (2020) *Fathers Reaching Out – Why Dads Matter: 10 years of findings on the importance of fathers’ mental health in the perinatal period*. Trwy gyfathrebu personol.

Widarsson, M., Kerstis, B., Sundquist, K., Engström, G. a Sarkadi, A. (2012) Support Needs of Expectant Mothers and Fathers: A Qualitative Study. *The Journal of Perinatal Education*. 21 (1), 36-44.

Wright, C. a Geraghty, S. (2017) Are male partners of pregnant women treated negatively in maternity care? *British Journal of Midwifery*. 25 (10).
<https://doi.org/10.12968/bjom.2017.25.10.631>

World Health Organisation (WHO). (2014) *Investing in children: the European child maltreatment prevention action plan 2015–2020*. WHO, Copenhagen.

Atodiad 1 – templed bras

Carfan 1:

Gall sesiynau 1-3 ddelio gyda themâu i ystyried agweddau megis:

- Beth yw tad?
- Agweddau gwych ar fod neu ddod yn dad
- Pwysigrwydd ymlyniad positif gyda'r babi
- Cynnal perthynas iach a chyfathrebu
- Gofalu am eich hunan
- 5 ffordd i lesiant (arfau)
- Sut i gefnogi'ch partner

Cynigir y pynciau hyn fel enghreifftiau, a gall cyfranogwyr ystyried eu defnyddio neu beidio, ac awgrymu syniadau a dewisiadau newydd.

Bydd rhan o'r cynllun bras yn cynnwys dangos arfau i hwyluso asesu iechyd meddwl. Ymhlith esiamplau byddai Graddfa Llesiant Iechyd Meddwl Warwick-Edinburgh (WEMWBS), Graddfa Darpariaethau Cymdeithasol (SPS-10) a Holiadur Pryder Cyffredinol (GAD-7).

Seilir y 4ydd sesiwn ar drafodaeth, i adlewyrchu'r pynciau a drafodwyd, sylwadau ychwanegol a gwerthuso eu profiadau o ran cymryd rhan yn yr ymchwil.

Carfan 2 a 3:

Seilir y rhaglen ar gyfer carfan 2 ar y rhaglen derfynol a benderfynir gan garfan 1 ac wedyn bydd carfan 2 yn parhau i ddatblygu'r pynciau er mwyn cynnwys eu barn a'u sylwadau nhw.

Felly'r rhaglen derfynol fydd rhaglen carfan 3 a gytunwyd gan garfan 2.