PTSD ymysg mamau newydd : BBC Cymru Fyw

Rufus Mufasa gyda Siôn Tomos Owen a Beth Jones

Sgwrs gyda'r bardd Rufus Mufasa wnaeth ysgogi'r gomedïwraig Beth Jones i rannu'n gyhoeddus am y tro cyntaf ei stori am enedigaeth trawmatig ei mab.

Rufus yw gwestai diweddaraf Beth a'i chyd-gyflwynydd Siôn Tomos Owen ar y podlediad Bwyta Cysgu Crio sy'n trafod pob math o bynciau am fod yn rhieni. Ar ôl profi dwy enedigaeth anodd ei hun, roedd Rufus yn awyddus i godi ymwybyddiaeth o PTSD ymysg mamau newydd.

Dywedodd Beth Jones:

> *"Nid tan i ni drafod hefo Rufus Mufasa am ei PTSD ar y podlediad wnes i sylweddoli efallai bod yr un peth wedi digwydd i fi hefyd.*
>
> *O'n i'n lanast llwyr o emosiwn a diffyg cwsg yn ystod y flwyddyn cyntaf o fywyd Harri. 'Doeddwn i methu mynd heibio i'r ysbyty heb cael flashback.*
>
> *Yr hyn sydd wedi helpu yw sylweddoli fy mod wedi profi trawma a phrosesu'r emosiynau yna. Yn y diwedd wnes i siarad am y peth. Siarad sydd wedi bod yn hollbwysig – nid i ofyn am help, dim ond i ddweud wrth bobl 'dyma beth sy'n bod, dwi'n ok, dwi angen i chi wybod, a pheidiwch â phoeni'."*

Gallwch wrando ar straeon Rufus a Beth yn llawn ar bodlediad Bwyta Cysgu Crio.

Darllen rhagor : BBC Cymru Fyw