Bod â Ŵyr neu Wyres yn y NICU

Adran Newyddenedigol

Gall cael ŵyr neu wyres ar y NICU fod yn brofiad brawychus ac anghyfarwydd i'r teulu cyfan. Rydym wedi ysgrifennu llyfryn byr sy'n cynnwys ambell i awgrym ar sut i ymdopi yn ystod y cyfnod anodd hwn.

Er ei bod yn sefyllfa frawychus, mae rhannu eich cyffro am eich ŵyr neu wyres newydd yn iawn. Weithiau, mae'r teulu cyfan mor ofnus nes eu bod yn anghofio rhannu eu teimladau llawen.

Ceisiwch ddeall y straen emosiynol y mae hyn yn ei achosi i'ch plentyn, a gwnewch bob ymdrech i roi eich anghenion eich hun yn ail. Mae bob mam-gu a thad-cu mwy neu lai eisiau ymwneud â'u hŵyr neu eu hwyres newydd, ond mae NICU yn brofiad cwbl wahanol. Parchwch ddymuniadau eich plentyn, er mor anodd yw hyn.

Yn drydydd, dysgwch am y NICU ac am enedigaethau cynamserol. Os byddwch yn gwneud hyn yn eich amser eich hun, byddwch yn arbed eich plentyn rhag y straen o orfod egluro pethau drosodd a throsodd, sy'n faich ar lawer o rieni NICU. Gall gwefan Bliss fod yn lle da i ddechrau.

Byddwch yn ofalus am yr hyn rydych chi'n chwilio amdano ar-lein—mae llawer o straeon brawychus yn bodoli ar y we, ac ni fydd cael eich llethu gan straeon pobl eraill yn helpu neb. Cadwch at straeon cadarnhaol ac erthyglau addysgiadol.

Beth i'w wneud

Mae yna lawer o bethau anhygoel y gallwch eu gwneud er mwyn bod yn fam-gu a thad-cu meddylgar a chefnogol. Mae rhieni NICU yn cael eu llethu i'r fath raddau fel na allant ddweud yn aml beth sydd ei angen arnynt, neu maent yn rhy flinedig i ofyn am help mewn gwirionedd. Felly, pan fyddwch chi'n cynnig eich help, byddwch yn benodol. Rhowch union ddiwrnod yr ydych ar gael, rhowch ychydig o bethau penodol yr hoffech eu gwneud i helpu, fel:

- Cynnig gwylio wyrion a wyresau eraill fel y gall y rhieni ymweld â'r babi newydd yn y NICU
- Cynnig gyrru rhieni newydd i'r NICU (os yw cludiant yn anodd)
- Cynnig coginio prydau a llenwi'r rhewgell
- Cynnig glanhau'r tŷ/golchi dillad
- Cadw llygad allan am Iselder ôl-enedigol neu anhwylder straen ôl-drawmatig, a all effeithio ar y naill riant neu'r llall. Helpwch nhw i wybod pryd mae angen help gan eu meddyg teulu neu seicolegydd yr uned.

Ac yn bwysicaf oll, daliwch ati i wneud y pethau hyn trwy gydol eu arhosiad yn y NICU. Mae llawer o rieni yn teimlo eu bod yn cael eu gadael ar ôl wedi i'r cyffro cychwynnol ddiflannu. Mae angen i rai babanod aros yn NICU am wythnosau a misoedd hyd yn oed, a bydd y rhieni newydd yn dal i werthfawrogi cymorth drwy gydol yr amser.

Beth i beidio ei wneud

Y peth pwysicaf i'w gofio yw bod angen i chi roi anghenion eich mab neu'ch merch uwchlaw eich rhai chi.

Peidiwch os gwelwch yn dda â:

- Theimlo'n ddig os na allwch ymweld â'r babi. Mae rhai rhieni'n teimlo eu bod wedi'u llethu a dim ond eisiau cadw eu babanod yn ddiogel. Mae'n normal. Felly hyd yn oed os yw hyn yn eich cythruddo, parchwch hyn.
- Digio os na allwch ddal y babi (mae gwylio unrhyw un arall yn gafael yn eu babi yn peri gofid mawr i lawer o famau yn y NICU. Mae'n rhaid iddynt wylio nyrsys a meddygon yn gwneud popeth yr hoffen nhw ei wneud i'w babi. Felly un peth y gallant ei reoli yw pwy arall sy'n cael dal eu babi, ac weithiau nid ydynt eisiau i neb arall wneud hyn. Mae'n normal, felly cofiwch barchu hyn.)
- Gofyn llwyth o gwestiynau am gyflwr neu prognosis y babi. (Wrth gwrs rydych chi am ddangos eich bod yn poeni, ond cofiwch fod rhieni NICU yn bryderus iawn. Mae angen i'ch pryderon am y babi ddod yn ail i helpu i gysuro a thawelu'r rhieni)

Beth i'w ddweuud

mae gwrando yn llawer pwysicach na dweud unrhyw beth. Jest gofyn: "Sut wyt ti'n ymdopi? Go iawn?" ac yna bydd gwrando yn gefnogaeth anhygoel.

Hefyd, mae'r pethau hyn yn wych:

- "Llongyfarchiadau!"
- "Edrychwch pa mor hyfryd yw hi!"
- "Mae'n edrych mor gryf!"
- "Mae hi'n edrych fel mam / dad"
- "Sut wyt ti'n ymdopi? Go iawn?"
- "Fe fyddai'n meddwl amdanat ti"

Beth i beidio â'i ddweud

Mae cymaint o bobl, yn anfwriadol, yn dweud pethau sy'n peri gofidi rieni newydd. Os ydych chi'n ceisio bod yn sensitif ac yn feddylgar, peidiwch â phoeni gormod am beth yn union i'w ddweud. Ond dyma rai sylwadau nad yw rhieni'n eu hoffi:

"Mae e mor fach." Mae'r rhieni'n ymwybodol iawn o ba mor fach yw eu babi, ac mae'n destun pryder mawr. Felly, ceisiwch ganolbwyntio ar gryfderau a phethau cadarnhaol.

"Fydd hi'n iawn?" Mae'r rhieni'n meddwl yr un peth, ac nid oes ganddynt ateb. Felly mae gwneud iddyn nhw gofio'r pryder a'r ansicrwydd yn straen enfawr. Amser a ddengys. Canolbwyntiwch ar y nawr ac ar y pethau cadarnhaol.

"Beth wnaethoch chi'n anghywir?" / Beth achosodd i'r babi gael ei eni'n gynnar?" Maen nhw'n meddwl yr un peth ac mae'n debyg eu bod nhw'n teimlo'n euog (camarweiniol) ofnadwy am y peth. Nid oes unrhyw beth y gall meddygaeth fodern ei wneud

mewn gwirionedd i atal genedigaethau cynamserol, ac yn fwyaf aml mae'n digwydd er bod mam wedi gwneud popeth yn "iawn." Felly peidiwch ag ychwanegu at ei heuogrwydd trwy awgrymu bod unrhyw beth y gallai fod wedi'i wneud i atal hyn rhag digwydd. Hyd yn oed os oeddech chi'n meddwl y gallai'r fam fod wedi gwneud pethau’n "well" pan oedd hi’n feichiog, nid nawr yw'r amser i ychwanegu'r baich hwnnw at deulu pryderus.

O leiaf mae gan y babi "warchodwyr" gwych. Wrth gwrs, mae nyrsys a meddygon y NICU wedi cael llawer iawn o hyfforddiant ond does neb eisiau i'w babi gael gofal gan rhywun arall — mae rhieni eisiau gofalu am eu babi eu hunain. Ac nid ydynt yn gallu.

"Dwi ddim yn gwybod sut wyt ti'n gwneud hyn! Ni fyddw i’n ddigon cryf i ddelio â hyn." Dydyn nhw ddim chwaith! Fe fydden nhw wrth eu bodd pe na byddai rhaid iddyn nhw fod yma ac mae hyn yn gwneud iddyn nhw deimlo'n fwy unig oherwydd bod pawb arall yn meddwl eu bod nhw'n ymdopi’n er eu bod, efallai, yn teimlo eu bod nhw'n cwympo’n ddarnau.

"O leiaf doedd dim rhaid i ti roi’r holl bwysau yna ymlaen.” Mae'n ymddangos yn rhywbeth diniwed i'w ddweud, ond byddai'n well gan bron pob mam pe byddent wedi rhoi’r pwysau yna ymlaen — yn wir, byddai sawl mam yn rhoi eu braich chwith! — yn hytrach na gwylio eu babi bach yn brwydro i fyw.

A'r peth gwaethaf un i’w ddweud... **"Pryd fydd hi’n dod adref?"** Unwaith eto, mae'n ymddangos yn ddigon diniwed, ond yn syml, ni all y meddygon a'r nyrsys ddweud wrthynt pryd y bydd eu babiyn barod i fynd adref. Mae rhieni bron bob amser yn casáu'r cwestiwn hwn, felly ceisiwch ei osgoi os gallwch.

Ac os nad ydych yn trafod Duw yn rheolaidd gyda'ch plentyn, nid nawr yw'r amser i grybwyll Duw. Mae rhieni babis cynamserol yn aml yn cael trafferth gyda'u ffydd a'u dicter, ac fel arfer mae’n gas ganddynt pan mae rhywun yn siarad am "gynllun Duw" neu "Pam y gwnaeth Duw hyn." (Meddyliwch am y peth — teimlad eithaf ofnadwy yw cael gwybod bod Duw wedi cynllunio rhywbeth mor anodd a phoenus iddyn nhw neu i'w plentyn. Felly mae'n debyg mai gwell fyddai osgoi'r pwnc hwn oni bai bod eich plentyn wir yn hoffi siarad am Dduw gyda chi.

Dewch ag anrheg?

Mae mam-gu a thad-du wrth eu bodd yn rhoi llu o anrhegion i’w hwyrion a’u hwyresau bach, ac mae rhieni'n eu haeddu hefyd! Ond yn y NICU, mae llawer o neiniau a theidiau yn poeni y byddant yn rhoi yr anrheg "anghywir". Dyma rai rhoddion sydd bron bob amser yn dod â llawenydd i rieni pan maent wir ei angen:

- Cardiau rhodd ar gyfer siopau bwyd a bwytai.
- Llyfrau i'w darllen yn uchel i fabanod
- Pecynnau gofal, llawn byrbrydau, cyfnodolyn, eli dwylo, a nwyddau eraill
- apwyntiad tylino neu ddiwrnod yn y sba, neu unrhyw driniaeth rydych chi'n gwybod bod eich plentyn yn ei garu
- Bra bwydo di-ddwylo ar gyfer unrhyw fam sy’n pwmpio

Beth i beidio a'i brynu

Gall y pethau hyn beri gofid i rai rhieni, felly efallai mai gwell fyddai osgoi rhoi'r eitemau hyn:

- Blodau (Gallant atgoffa llawer o rieni newydd o angladdau)
- Dillad ar gyfer babi na anwyd yn gynamserol neu ddillad ar gyfer babi hŷn (mae rhieni'n poeni efallai na fydd eu plentyn yn byw mor hir â hynny. Hefyd, nid yw hyn yn helpu ar hyn o bryd)

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English